

رقم: .....

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي



## العنوان

التحضير النفسي وعلاقته بدفاعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على نادي الاتحاد الرياضي السوفي لكرة القدم فئة الاشبال

تحت اشراف:

-د. بقرار الناصر

من اعداد:

- حساسة محمد هشام

- دردقة بلقاسم

الموسم الدراسي: 2021/2020



## إهداء

نحمد الله ونشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، ونهدي ثمرة جهدنا ...

إلى من قال فيهم المولى عز وجل:

(وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا) سورة الإسراء الآية 24.

أبي وأمي

دون أن ننسى شموع حياتي وصنّاع ابتسامتنا في جميع أوقاتي...

إلى إخوتي.... \*

إلى أصدقائي المخلصين

إلى إخوتي الذين شاركونا الحياة الجامعية

إلى كل من أحببناهم وأحبونا من أبناء بلدي الوادي...

إلى كل من اتسع لهم قلبنا ولم تتسع لهم صفحاتنا

# شكر وتقدير

بعد حمد الله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع،

لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهمت في انجازه،

ولكل صاحب فكر أو رأي وفتح أمامنا آفاق واسعة ومجالات أوسع للمعرفة.

ويسعدني كثيرا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام للدكتور الفاضل

"بقار الناصر"

لتفضل سيادته بالإشراف على هذا البحث ولما قدم سيادته من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية

وما غمرنا به من سعة قلب ورحابة صدر

ندعو الله أن يمتعه بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات.

كما نتقدم بموفور الشكر والعرفان لكل من أساتذة

وطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

ألف تحية وشكر

## قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الاهداء
	الشكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
ج	مقدمة
	الجانب التمهيدي
8	الاشكالية
10	فرضيات الدراسة
11	أهمية الدراسة
11	اهداف الدراسة
11	تحديد المفاهيم والمصطلحات
13	الدراسات السابقة والمشابهة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: التحضير النفسي
20	تمهيد
21	1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي
21	2- تعريف الإعداد النفسي الرياضي
23	3- نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي
24	4- نظرة الإسلام الى التحضير النفسي
26	5- أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي
27	6- أنواع الإعداد النفسي
29	7- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين
29	8- مكونات عملية الإعداد النفسي

34	9-العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي
35	10-محددات الإعداد النفسي للرياضي
36	11-نظريات التحضير النفسي الرياضي
37	12-واجبات التحضير النفسي للاعبي كرة القدم
38	13-الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية
39	14-تقسيمات الإعداد النفسي
44	15-التوجيهات العامة
44	16-تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
46	خلاصة

## الفصل الثاني

48	تمهيد
49	I. دافعية الإنجاز
49	1-الدافعية
49	1-1-تعريف الدافعية
49	1-2-أهمية دراسة الدافعية
50	1-3-أنماط القوى الدافعة داخل الفرد
50	1-4-تصنيف وتقسيم الدوافع
52	1-5-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
53	1-6-تطور دوافع النشاط الرياضي
53	1-7-نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
54	1-8-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
55	2-دافعية الإنجاز
55	2-1-مفهوم دافعية الإنجاز
56	2-2-النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
57	2-3-العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز
59	2-4-أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة
59	2-5-مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
60	2-6-أهم خصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز

60	7-2- أنماط سلوك الإنجاز
62	8-2- توجهات الإنجاز
63	9-2- أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي
64	II. كرة القدم:
64	1_ تاريخ كرة القدم في العالم
65	2_ تعريف لعبة كرة القدم
65	3_ أهم أحداث لعبة كرة القدم
66	4_ كرة القدم في الجزائر
67	5_ مدارس كرة القدم
67	6_ طرق اللعب في كرة القدم
70	7_ المراحل العمرية
75	خلاصة

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية

78	تمهيد
79	1. الدراسة الاستطلاعية
80	2. منهج البحث
80	3. ادوات البحث والأجهزة المساعدة
81	4. مجتمع الدراسة
82	5. متغيرات الدراسة
83	6. مجالات الدراسة
84	7. الوسائل الإحصائية المستخدمة
85	خلاصة

#### الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

87	عرض وتحليل نتائج الاستبيان
105	عرض وتحليل الفروق في درجات المقياس عند اللاعبين
107	مناقشة نتائج الاستبيان
110	استنتاج عام

قائمة المراجع

---

قائمة الملحق

---



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
87	يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (1)	01
88	يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (1)	02
89	يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (1)	03
90	يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (1)	04
91	يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (1)	05
92	يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (1)	06
93	يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (2)	07
94	يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (2)	08
95	يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (2)	09
96	يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (2)	10
97	يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (2)	11
98	يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (2)	12
99	يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (3)	13
100	يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (3)	14
101	يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (3)	15
102	يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (3)	16
103	يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (3)	17
104	يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (3)	18
105	يمثل نتائج فروق الفرضية الأولى	19
105	يمثل نتائج فروق الفرضية الثانية	20
106	يمثل نتائج فروق الفرضية الثالثة	21

## قائمة الاشكال والبيانات

الصفحة	العنوان	الرقم
51	مصادر الدافعية للسلوك أو للأداء	01
62	الاحتمالان المتوقعان لتفسير الناشئ لخبيرة الفشل في الرياضة	02
87	يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (1)	03
88	يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (1)	04
89	يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (1)	05
90	يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (1)	06
91	يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (1)	07
92	يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (1)	08
93	يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (2)	09
94	يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (2)	10
95	يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (2)	11
96	يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (2)	12
97	يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (2)	13
98	يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (2)	14
99	يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (3)	15
100	يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (3)	16
101	يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (3)	17
102	يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (3)	18
103	يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (3)	19
104	يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (3)	20

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حالياً، إذ أصبح ممارسة موجهة وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد حاجات الانسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملاً هاماً في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عدداً كبيراً من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترفيه، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات.

ونظراً لما للرياضة من أهمية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمال، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجيا الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات إلا أنه ما يبقى حالياً كعائق في طريق الرياضة والرياضيين-مدربين، ممرنين، مربين، رياضيين-هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

فالمجال السيكولوجي له أهمية في الأداء العام نفسه نفس المجال البدني والمهاري والتكتيكي وللتوضيح قمنا بدراسة تأثير التحضير النفسي على دافعية الإنجاز الرياضي وقمنا بتقسيم البحث إلى:

### 1- الجانب التمهيدي:

استعرضت فيه الإشكالية وكيفية صياغتها ثم قدمت الفرضيات، إضافة إلى أسباب اختيار الموضوع وأهمية البحث ثم حددت المفاهيم والمصطلحات التي تتعلق بالبحث وتتماشى ومتغيرات البحث.

### 2- الجانب النظري: فقمنا بتقسيمه إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول- التحضير النفسي.

الفصل الثاني- دافعية الإنجاز والكرة القدم.

### 3- الجانب التطبيقي: ويحتوي هذا الجانب فصلين هما:

#### أ- الفصل المنهجي:

وهو فصل خاص بمنهجية البحث المستعملة، وقد حددت فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع وكذلك الأدوات والتقنيات المستخدمة وصدق وثبات أداة الدراسة وكذلك مجتمع الدراسة إضافة إلى تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها ومتغيراتها ومجال الدراسة والوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

#### ب- الفصل الخاص بعرض وتحليل النتائج:

## مقدمة

---

تطرق في هذه العرض وتحليل النتائج ثم مناقشة نتائج الفرضيات وإعطاء ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق وملخص الدراسة.

الجانِب

التمهيدِي

امتلكت الرياضة مكانة أساسية في حياة الإنسان وأصبحت الأنشطة الرياضية تمثل مادة أساسية في المناهج التعليمية، فلقبت اهتماما كبيرا وأصبحت تمثيل يجلب إليه عدد كبير من الممارسين، ومن بين هذه الأنشطة الرياضية نجد في المقدمة رياضة كرة القدم التي بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب أو الرياضات الأخرى كما أكسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتنافس على المشاركة في منافستها. (فيصل رشيد عياش الدليمي، حمر عبد الحق 1997:، ص02)

وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، وذلك نظرا للحماس الذي تجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة المناصرين، لأنها رياضة تنافسية بين فرق متعددة، وهذا التنافس يشتد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم ورابطة الأبطال الأوروبية والإفريقية وصولا إلى البطولات الوطنية، وهذا ما يجعل التنافس يشتد، لكنه في إطار رياضي. (زحاف رياض، 2015، ص02)

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب، حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية لتقبل جرعات التدريب، وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب والتدريب. (زحاف رياض، 2015، ص05)

قد أخذت أهمية علم النفس الرياضي تزداد بالتدرج حيث أصبحت له أهمية أساسية في تحقيق الإنجازات العالمية لمختلف فرق كرة القدم، فعندما تتقارب مستويات الفرق فمن الممكن جدا أن تؤدي مبادئ علم النفس الرياضي الدور الفعال في فوز الفريق. (صريدي مفتاح، 2016، ص37)

ومن خلال مطالعتنا النظرية لأهم الأفكار والدراسات التي تناولت في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، وعلوم التربية تبين لنا أن هناك عدة عوامل تساعد في تحسين هذه المركبات وجعلها فعالة في مسار اللاعبين ومن بين العوامل نجد: التحضير النفسي حيث يرى J . Riouxet هو عملية إثبات و إتقان الصفات الشخصية للرياضي فالإعداد العام مهمته الأساسية إتقان الصفات

الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، و أيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين و إثبات الصفات الرياضية في الميدان الرياضي.

(Riouxet.thil.J، 1983، ص71)

"إذ يرى مارك لفاك": أنه يجب الاهتمام بالتحضير والإعداد النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة المتمكنة في تحسين

القدرات النفسية للرياضي. (محمد جبل فوزي، 2001، ص466)

وعليه التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات ووسائل في تطوير مجموعة من القدرات

وهذا ما يؤكده "فيليب موست 1982 " التحضير النفسي يمثل التقدم في تكوين و تحسين المهارات النفسية للرياضي. (Philip،

1982، ص12)

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم، وهذا من خلال الكشف

عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط

للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا،

فيما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة (زحاف رياض، 2015، ص02)

كما نجد أن معظم النوادي التي لا تولي الاهتمام بدراسة الجانب النفسي للاعب الرياضي وهذا من ناحية استخدام الاختبارات والمقاييس

النفسية للتقويم، وبالمقابل ما نجده في الجوانب الأخرى البدنية منها والتكتيكية والخططية والفنية والذهنية والمعرفية والمهارية مما يتطلب

ضرورة وجود أخصائي نفسي يكون ذو مقدرة على استعمال الاختبارات والقياسات للاعب (نزار محمد الطالب، 1983،

ص214/215)

ومن بين أهم الموضوعات إثارة واهتماما موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين

يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها. أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاب أو أنشطة رياضية معينة

دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى.

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكولوجية نظرياً تطبيقياً فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح محالا لصياغة

عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية والميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية والآليات التي

## الجانب التمهيدي

تقوم عليها تمكن الباحثين والإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي... الخ.

سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلاً: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسياً أو جسماً أو تحبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس والمنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل. (زحاف رياض، 2015، ص 03)

وتلعب الدافعية دوراً هاماً في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلاً أو شاباً ذكر أو أنثى، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محدودة، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلاً إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية.

ومن خلال ما سبق الحديث عنه من تحضير نفسي ودافعية وأهمية هذين العنصرين في المجال الرياضي فما بطرح التساؤل التالي:

- هل للتحضير النفسي إثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

وتندرج تحته هذه التساؤلات الجزئية.

- هل للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل للتحضير النفسي أثر على السمات الإرادية لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضية العامة:

للتحضير النفسي إثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم



- للتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم
- للتحضير النفسي أثر على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم

### أهمية الدراسة:

التحضير النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات العالمية والقارية والأولمبية ، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من أنه عملية تربية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهارى، والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار

المنافسات الرياضية

وتمكن أهمية البحث في النقاط التالية:

- إضافة مرجع علمي مهم للمكتبة الجامعية الجزائرية بوجه عام والمربين بوجه خاص للرفع من قدراتهم المعرفية والعلمية
- معرفة الخطوات والاسس العلمية المتبعة في تحليل دراسة وصفية
- إبراز أهمية الجانب النفسي للمدربين وللاعبين ودوره في الأداء في كرة القدم

### أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر التحضير النفسي على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على أثر التحضير النفسي على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على أثر التحضير النفسي على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على أثر التحضير النفسي على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم

### تحديد المفاهيم والمصطلحات :

**1- التحضير النفسي:** يشير إليه " carole " على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات يستعمل تقنيات الإعداد النفسي ولكنه لا

يتوقف عندها فقط والهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي . (Carole, 1998, ص153)

**2- التحضير النفسي الرياضي:** ذكره كل من محمود عبد الفتاح ومحمد حسن الباهي على أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية والخارجية وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها. (عبد الفتاح وحسن باهي، 2000، ص3)

### 3- الدافعية:

**أ- لغة:** كلمة الدافعية أصلها لاتيني وهي (motivus) اي ثابت، وتعني الفعل الحركي والرغبة في هاتيه، هي عكس الغير مستقر والحركة هي محرك الدافعية. (Richard، 2002، ص23)

**ب- اصطلاحا:** يعرف (ساج sage) بأنها توجيه شدة الدافعية نحو الانجاز حيث تضاربت آراء العلماء والرياضيين حول تعريف الدافعية لتساعه هذه الكلمة وتعدد معانيها، (فساج) يعرفها على أنها توجه شدة الدافع، ولكن كلمة الدافعية تأخذ عدة معاني ومفاهيم وأكثر التعاريف الغير الدقيقة، إن لم توجد قط، فهي مميزة في شخصية الإنسان مثلا هذه المرأة متحمسة جدا مكافحة تأثير خارجي أي أريد شيء يدفعني لفعل كذا وهي ناتج أو تفسير لتصرف شخص ما. (Sweinberg، 1999، ص55)

**ت- إجرائي:** هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية.

### 4- كرة القدم:

**أ. لغة:** كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني (ركل الكرة بالقدم)، فالأمريكيون يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها. (روميل، 1986، ص5)

**ب. اصطلاحا:** لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (حسن السلطان، 1998، ص09)

**ت. إجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب يحاول كل واحد منهما يسجل أكبر عدد من الأهداف في المرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط في الميدان وحكمين مساعدين

## الجانب التمهيدي

على الطرفين والمحافظ للقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما 15 دقيقة، بالإضافة إلى احتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، البسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

### الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث مضت وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

### الدراسة الاولى: التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية-الروحانية في الوسط الرياضي النخبوي

#### الجزائري

هذه الدراسة قام بها الطالب الباحث عباس جمال ضمن أطروحة الدكتوراة بجامعة الجزائر للسنة الجامعية 2008/2007م.

#### فرضيات الدراسة:

- للتنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبيئية أثر غير كاف لتحقيق المبتغى من الأداء الجيد وتحقيق الأرقام القياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، دون اللجوء للاستعداد الروحي والنفسي
- هناك علاقة بين البعدين البدني والروحي في الحالة النفسية قبل المنافسة كونها ترتبط بمكونات نوعية فسيولوجية إدراكية ومعرفية تنشأ عن الاشتراط أو الصراع العقلي وذات أهمية بالغة في الأداء وذلك من خلال التأثير بطبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة
- هناك إقبال جاد وبأكثر حماس على ممارسة الشعائر الدينية في التحضير النفسي (الروحي) عند رياضيي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصص الممارس

#### المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

#### أدوات الدراسة:

- جمع المعلومات باستخدام الاستبيان.

اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

أغلب الرياضيين يفقدون تركيزهم قبل المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدني والمعرفية للرياضي مما يدفع بهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية تدريجياً في نظرية التحليل النفسي يستوجب علينا إعطاء أهمية كبرى للجانب اللاشعوري للرياضي حيث يجب الاهتمام بدوافع الرغبة والإرادة، فالرياضي يريد الفوز بالمنافسة وكذا الرغبة في شيء ما

أن رياضي النخبة يعيش تحت مجموعة من الضغوطات التي تملئها عليه أدواره التنافسية، فهو معرض للانتقادات كون أدائه مرتبط بتحقيق الأرقام القياسية والنتائج والفوز، وبالتالي يبقى دائماً عرضة للقلق والتوتر الذي تبدو أعراضه في الخوف، التردد وضعف التركيز والشعور بالصراع الداخلي وغياب راحة البال

**الدراسة الثانية: التحضير النفسي وعلاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر**

هذه الدراسة قام بها الطالب الباحث زحاف رياض ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة المسيلة للسنة الجامعية 2015/2014م

**اهداف الدراسة:**

- \_ التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع باللاعب لممارسة رياضة كرة القدم
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز اللاعب على ممارسة كرة القدم.
- \_ الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في غرس الثقة بالنفس وإعطاء الدافعية نحو تقديم الأفضل في المنافسات.
- \_ الوصول الى مختلف قيم التحضير النفسي.
- ابراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات.

**المنهج المتبع في الدراسة:**

اعتمد في دراسته على المنهج الوصفي الارتباطي

**أدوات الدراسة:**

-استبيان خاص بالتحضير النفسي

- المقياس الخاص بالدافعية

اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- \_\_ للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم.
- لتحقيق الإنجاز في المستويات المتقدمة في لعبة كرة القدم يجب الاهتمام بالسمات الدافعية الرياضية
- كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج أفضل في المنافسات بشكل أسهل.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

الدراسة الثالثة: جور التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات

الحكام -من وجهة نظر المدربين-.

هذه الدراسة قام بها الطالب الباحث صريدي مفتاح بجامعة محمد بوضياف-مسيلة-للسنة الجامعية 2016/2015م

اهداف الدراسة:

- معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تعويد لاعبي كرة القدم على احترام قرارات الحكام
- معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي طويل المدى في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.
- معرفة الدور الذي يلعبه الأخصائي النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام.

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة:

تمثلت في الاستبيان

اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- تبين النتائج المحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن التحضير النفسي المنظم والمستمر يساعد المدربين على صنع لاعبين من المستوى المرموق في كرة القدم.
- أظهرت النتائج المحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل ايجابي في تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة.
- إن النتائج المتحصل عليها أظهرت أن للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب على المهارات النفسية لاسيما التدريب على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي مما يسمح للاعب الجزائري من التحكم في انفعالاته واحترام الغير أثناء المنافسة.
- نتائج الدراسة تبين أن التحضير النفسي يساهم بشكل كبير في تكوين علاقة احترام بين اللاعب والحكم.

التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين دراستنا الحالية حيث تركز معظم الدراسات على ابراز العلاقة بين التحضير النفسي وبعض الصفات النفسية ومستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم كذلك اتفقت في نقاط التالية:

من حيث العنوان: على الرغم من اختلاف الشكلي بين عناوين الدراسات السابقة والدراسة الحالية الا ان محورهم تدور حول دراسة تأثير التحضير النفسي على بعض الصفات النفسية ومستوى الاداء في رياضة كرة القدم.

من حيث المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي.

من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات أداة الاستبيان لجمع البيانات كالا على حسب متطلبات الدراسة.

من حيث المتغيرات: لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة في الدراسات، حيث تركزت على متغيرين هما التحضير النفسي ببعض الصفات النفسية.

الفائدة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية. حيث تم استفادة منها وفق النقاط التالية:

- صياغة اهداف وفروض البحث بدقة.
- طريقة اختيار العينة بدقة وعناية

- تحديد المناهج والمستخدم لطبيعة الدراسة
- اختيار متغيرات البحث وكيفية قياسها

الجانب

النظري



الفصل

الاول

تمهيد:

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب، حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول للاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية لتقبل جرعات التدريب، وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب والتدريب.

**1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:** يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة العلوم الرياضية كونه يهتم بدراسة وبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، وأيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة النشاط الرياضي في الصورة المختلفة، من تدريب ومنافسات ويحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجو العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي. (محمد حسن أبو عيبة، ب س، ص15)

فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن التفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير والتمييز والاحاسيس وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و "مصطفى باني" على أنه العلم الذي يدرس السلوك الإنسان واستجابته لتنبهات معينة من خلال تفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها. (محمود عبد الفتاح عدنان وآخرين، 2000، ص03)

## 2- تعريف الإعداد النفسي الرياضي :

يمكن إنجاز مفهوم الإعداد النفسي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف، الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبيا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعد الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي. (محمد امين فوزي وآخرون، 2001، ص11) ويعرفه "حمادة إبراهيم" على أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهارات والخطط للرياضي والوصول به إلى قيمة المستويات وان الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في السلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى المخطط ينفذ من خلال آليات محددة تساهم في تطوير وتعديل سلوك بها يساهم إيجابيا في الوصول إلى قيمة مستويات الأداء. (عفت إبراهيم حمادة، 1998، ص233)

وكما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات العقيقة والمعارف العلمية والقيم المختلفة الحميدة وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد

الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سلميا. (محمد حسن علاوي، 1992، ص139)

وأيضاً عرفه "Riouxet.J" هو عمليات إثبات وإتقان الصفات الشخصية العامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضاً التكيف النفسي عن طريق تكوين وإثبات الصفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي. (Rioux et Thil.J، 1983، ص114)

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (حسن السيد أبو عيده، 2001، ص263)

ويعرف التحضير النفسي أيضاً على أنه سيروية التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (محمد حسن علاوي، 1985، ص26)

ويعرف "فورينوف" : >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً <<. ودائماً حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير هذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب مويست عام 1982 "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي". ويرى مارك لأفاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (Philip et more، 1992، ص26)

3- نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي:

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

كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناء على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي و طريقة اليوجا النفسية الهندية وطريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية و أيضا قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيجاد الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي باستخدام العبارات التالية مثل: قلبي يعمل بهدوء و تنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفء....

و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون مثل "كريستوف" باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي، و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من "فيلاتون" و "جاسو" و "باستخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج عديدة منها داء السكر و الأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية و في السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة استرخاء أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين. (عزت محمود كاشف، 1991، ص11)

### 4- نظرة الإسلام الى التحضير النفسي:

ونتلمس هذا من خلال نظرة الإسلام العامة إلى النفس، فلقد وردت النفس في القرآن الكريم بمفهوم الذات قال الله تعالى: "وإذ قال موسى لقومه يا قوم إنكم ظلمتم أنفسكم باتخاذكم العجل فتوبوا إلى بارئكم فاقتلوا أنفسكم ذلك خير لكم عند بارئكم فتاب عليكم انه هو التواب الرحيم" (البقرة الآية 54)

وقد ورد في القرآن صنوف النفس وهي جزء من مكونات النفس وهي:

- النفس الأمارة: "إن النفس لأمارة بالسوء" (يوسف الآية 53)

- النفس اللوامة: وقد اقسام الله "ولا أقسم بالنفس اللوامة" (سورة القيامة الآية 2)

وقد ذهب المفهوم القرآني خطوة أوسع فاعتبر أن السلوك هو محل الحكم "فأصحاب الميمنة ما أصحاب الميمنة، وأصحاب المشأمة ما أصحاب المشأمة، والسابقون السابقون، أولئك المقربون" (الواقعة الآية 8-11)

وفي صراع الإنسان النفسي بين النفس الأمارة و اللوامة فإنه يصل في النهاية إلى تغليب جانب الخير في نفسه وهنا يصل إلى درجة الاطمئنان النفسي يؤكدها إيمانه بالله وغيبه وقضائه وقدره واليوم الآخر والملائكة والنبين، وهنا تصبح ذاته مطمئنة تستحق أن توصف بلفظ النفس مطمئنة فإن النفس مطمئنة هدف كل إنسان خروجاً من الصراع النفسي الذي يعيشه قال الله تعالى: "يا أيها النفس مطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي، وادخلي جنتي" (الفجر الآية 27-30)

ولقد حث الإسلام على التحضير النفسي وذلك من خلال تحقيق الصحة النفسية للإنسان، ويحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بتنمية هذه الصفات الأساسية:

**1- قوة الصلة بالله :** وهي أمر أساسي في بناء المسلم في المراحل الأولى من عمره حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات

النفسية، قال الله تعالى: "الذين آمنوا وتطمأن قلوب بذكر الله ألا بذكر الله تطمأن القلوب" (سورة الرعد الآية 28)

**2- الثبات والتوازن الانفعالي:** الإيمان بالله يشبع في القلب الطمأنينة و الثبات و الاتزان و يقى المسلم من عوامل القلق و الخوف و

الاضطراب قال تعالى: "يثبت الله الذين آمنوا بالقول الثابت في الحياة الدنيا وفي الآخرة" (سورة إبراهيم الآية 27) ويقول أيضا: "فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون" (سورة البقرة الآية 38)

**3-الصبر عند الشدائد:** يربي الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى: "والصابرين في البأساء والضراء وحين البأس أولئك الذين صدقوا وأولئك هم المتقون" (سورة البقرة الآية 177) وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن إصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له" (رواه مسلم)

**4-المرونة في مواجهة الواقع:** وهي من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى "وعسى أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون" (سورة البقرة الآية 216)

**5-التفاؤل وعدم اليأس:** فالمؤمن متفائل دائما لا يتطرق اليأس إلى نفسه فقد قال تعالى: "ولا تيأسوا من روح الله إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون" (سورة يوسف الآية 87)

**6-توافق المسلم مع نفسه:** حيث انفرد الإسلام بأن جعل من سن التكليف هو سن البلوغ للمسلم وهذه السن تأتي في الغالب مبكرة عن سن الرشد الاجتماعي الذي تقرره النظم الوضعية وبذلك يبدأ المسلم حياته العملية وهو يحمل رصييدا مناسبا من الأسس النفسية السليمة التي تمكنه من التحكم والسيطرة على نزعاته وغرائزه وتمنحه درجة عالية من الرضا عن نفسه بفضل الإيمان والتربية الدينية الصحيحة التي توقظ ضميره وتقوي

**7-توافق المسلم مع الآخرين:** الحياة بين المسلمين حياة تعاون على البر والتقوى، والتسامح هو الطريق الذي يزيد المودة بينهم ويبعد البغضاء، وكظم الغيظ والعفو عن الناس دليل على تقوى الله وقوة التوازن النفسي قال تعالى: "ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم، وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم" (سورة فصلت الآية 34-35)

8-التزكية والأخلاق: ما أجمل أن يحيا الإنسان بين قوم يحبهم ويحبونه، ويألفهم ويألفونه، وحين يفقد الإنسان هذا الحب في بيئته ومجتمعه فإنه يعيش في جحيم وتعاسة وعذاب نفسي وإن ملك الدنيا كلها، لذلك لم يكن غريبا أن يأتي الرجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فيقول: "دلي على عمل إذا عملته أحبني الله وأحبنى الناس" (رواه ابن ماجه)

### 5-أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي:

5-1-أهمية الإعداد النفسي: نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حسين علوي" عام 1995 م من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط في المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج. (كمال الدين عبده درويش وآخرون، 2003، ص41)

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضيين مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط بل نتيجة المجموعات من العمليات العقلية كالأحاساس، الانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس الإصدار الخوف، القلق، وبما أن الإعداد النفسي سيعد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية: (طارق بدر الدين وآخرون، 2001، ص193)

أ. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

ب تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

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

ث. اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط.

فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط

الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي. (المعهد الوطني للتكنولوجيا والرياضة، ب س، ص24)



### 5-2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

تتخلص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كالآتي: (احمد امين فوزي، 2003، ص214)

أ. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط. المرتبطة بالممارسة الرياضية.

ب. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي لممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية

ت. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

ث. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي.

ج. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاحا مستمرا ومثابرة قوية.

ح. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.

خ. التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للاعب ومدربي كرة القدم قبل المباراة.

### 6-أنواع الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي للاعب ينقسم إلى:

أ) الإعداد النفسي طويل المدى: هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، الأمر الذي يساهم في قدر في محلة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

### المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض ان اهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع اللاعب بأهمية المنافسة الرياضية. .
- المعرفة الجيدة لاشتراطات وظروف المنافسة. .
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية، .
- تنمية وتطوير السمات الخلقية والفردية.

### (ب) الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز

ويقصد هو أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، هدفه التركيز على نفسه وإعداده وتوجيهه

بصورة تسمح بتعبئة كل قواه لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية. (نزار مجيد طالب: 1980، ص

249 \_ 560)

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد

من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في

إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد (رشيد عباش الدليمي، 1997، ص 25)

### 7- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يجب أن ينطلق المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ومعرفة

أبرز الخصائص النفسية، التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كما يلي: (ناهد رسن سكر، 2002 ن ص 77)

أ. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمته وكذلك التي تتلاءم مع نوع اللعبة التي يزاورها.

ب. على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الاستبعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.

ت. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والمهادفة لتهيئة اللاعب بالاشتراك في التمرين والمنافسة.

ث. ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري والبدني للاعب.

ج. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.

ح. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

خ. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة أو أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها

اللاعب.

د. الإعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.

ذ. الإعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات أو المسابقات.

### 8- مكونات عملية الإعداد النفسي:

وتشمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية: (أسامة كامل راتب، 1997، ص 103-104)

### العمليات العقلية العليا:

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

### السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

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

- القدرة على التنافس والسعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية (الاستعداد لاستثارة).
- السمات الإرادية.
- المظاهر الانفعالية.
- الحالة المزاجية.

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

الحالة النفسية: وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسينه أو تدهوره، وامتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

المهارات النفسية: تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع اهداف واقعية وتركيز الانتباه فهي مهارات نافعة في ابعاد الحياة المختلفة. (محمد العربي شمعون، 1996، ص45)

وتتعدد المهارات النفسية لتشمل:

- مهارات التصور.
- الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- مهارات وضع الأهداف.
- التحكم في الضغط العصبي.

وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى. (محمد

العربي شمعون، 1999، ص122)

ويمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية وهي:

الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون واغفال

الحواس. (محمد العربي شمعون، 1996، ص168)

ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة من الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية. (محمد العربي شمعون، 1996، ص74)

كما عرفه أسامة راتب وعلي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. (محمد العربي شمعون، 1996، ص345)

ويمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

أ - الاسترخاء العضلي: ويقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء. (أسامة كامل راتب، 2000، ص22)

ب - الاسترخاء العقلي: يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي وبالتالي خفض التوتر العقلي، وهو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق. (محمد العربي شمعون وماجد محمد إسماعيل، 2001، ص204)

وتكمن أهمية الاسترخاء في: خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة. (محمد العربي شمعون، 1996، ص172)

- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي
- العودة إلى نقطة الاتزان.
- التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات. الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي.

**التصور العقلي:** التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها والتصور وظيفة وهو عامل أساسي

في تطوير المهارات الحركية والأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي. (محمد العربي شمعون، 1996، ص217-219)

وتكمن أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
- التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

**تركيز الانتباه:** في المجال ( Attention ) الانتباه ( Concentration ) قد نستخدم مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبني عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكدته شللنبرجر 1990 م على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية و توجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور و النشاط. (محمود عبد الفتاح عدنان، 1995، ص219)

ويمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

**البعد الأول:** سعة الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الواسع والانتباه الضيق.

**البعد الثاني:** اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي.

ومن مهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه -تحويل الانتباه -شدة الانتباه - تركيز الانتباه - اليقظة.

ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى

حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من (Denfir) الأداء وفي الصدد يشير دنفير خلال

التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها

إلى فقدان تركيز الانتباه. (محمد حسن علاوي، 1997، ص 285)

**9-العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي:** إن فائدة الإعداد النفسي يتوقف على عدة عوامل تتعلق منها باللاعب وأخرى بالمدرّب

ومنها: (ناهد رسن سكر، 2002 ص 75)

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



إن الفاعلية و التأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتنبية اللاعب وإثارته لاستعداد لبدء المسابقة أو على العكس إحداث نوع من الطمأنينة و الهدوء لمختلف أجهزته العضوية و العصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لحالة نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة تبدأ مظاهر التأثير الناتجة أداء هذا النوع من الإعداد النفسي و المتمثل في أحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل بترتيب عليها استرخاء في عضلات الوجه، يصاحب الإحساس و الشعور بهدوء التنفس و ضربات القلب الأمر الذي يعطي إحساسا بالهدوء النسبي للاعب و عموما فإن التدريبات النفسية ما هي إلا عبارات أو كلمات مثيرة ترسخ درجة استعداد اللاعب و تنشيط الجهاز العصبي المركزي و تدفع درجة تعبئة و استعداد لبدء التدريب أو المسابقة

### 10 - محددات الإعداد النفسي للرياضي:

يجب مراعاة الاستعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة يوضحها الشكل التالي:

مبادئ الاعداد النفسي يمكن حصرها فيما يلي: (محمد حسن علاوي وآخرون، 2003، ص 105)

#### المبدأ الأول المعرفة عن وعي:

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء، هنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي، للاعب كرة القدم ومتطلبات اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، وأهمية تعديلها بما والخطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع يتناسب مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

#### المبدأ الثاني الفعالية:

يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد وهو ماذا نريد من اللاعب؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع والاهتمامات اللاعبين، ولذلك

كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة، وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، والإعداد النفسي بصفة خاصة، وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدرتهم والتحكم فيها.

### المبدأ الثالث الشمول:

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء والإعداد العام للاعب الفريق وليس منفصلا عن الإعداد المهاري والخططي والبدني.

### 11-نظريات التحضير النفسي الرياضي:

هناك عدة نظريات يرتكز عليها التحضير النفسي، ومنها النزوات لكلاارك هزل 1934 أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج يركس ودود سون، 1908، أو النموذج الكارثي لهاردي وفازي 1991 العوامل المشوشة للأداء كالقلق، التوتر، نقص الانتباه واليقظة، يجب العمل بنظرية (U) المقلوبة التي هي أساس هذا نموذج يركس ودود سون مثال على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين يتقنون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين الأخذ بعين الاعتبار بعلاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق، من هذا كله نستنتج بأن التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسة ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة، ويستعمل في هذه العملية نماذج وأساليب مختلفة التصنيف حسب الأساليب النفسية الجسمية كالتدريب الإيجابي الذاتي، التألم....، أو الطريقة الكرمية المتمثلة في التنويم المغناطيسي، وطريقة التحكم الوظيفي النفسي الموجهة خاصة للتحكم الانفعالي، التغذية البيولوجية الرجعية وفي هذه الحالة يلح المختصين على التحكم في القلق، وتحسين التكيف للتوتر، يعني التحكم والخفض لانفعالات الناتجة عن المنافسة، وكذلك لمركب الاضطرابات الجسمية الفيزيولوجية كالتنفس السريع، ارتفاع نبضات القلب، الشد العضلي وغيرها والتدريب التكميلي لفانك التكرار الذهني لكوربان... الخ.

فالرياضي يتصرف في الحالات الرياضية المتوترة، وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الأداء، زيادة عن وجود تقويم، فهي بمثابة

ديدات تؤدي إلى الاستجابات العاطفية واضطرابات مشتركة في السلوك. (عباس جمال، 2008، ص39)

**12- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم:** يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هي الك 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 اثناء التدريب والمباريات. (حسن السيد أبو عيده، 2001، ص270-271)
- 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.
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهديئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

13-الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية:

يشير مفتي إبراهيم إلى هناك ملاحظات هامة يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في الإعداد النفسي أثناء الموسم التدريبي وهي: (محمد حسن علاوي، 1987، ص61)

13-1-الإعداد النفسي أثناء وحدة "جرعة" التدريب اليومية: يمكن أن يتم الإعداد النفسي على مستوى وحدة التدريب إما قبل أو بعد الانتهاء منها:

- تنفيذ الإعداد النفسي إما في حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو في الملاعب التدريبية.
- العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قد يتم في صورة جلسات فردية أو جماعية على شكل توجيه وإرشاد أو قد يتم في مواقف التدريب في الملعب.
- تخصيص نسبة حوالي 20 إلى 30 % في خلال التدريب ونسبة 10 إلى 20 % منها بعد الانتهاء من التدريب.
- توجيه عناية خاصة في الإعداد النفسي للمصابين وذوي المشكلات الخاصة.
- يجب تخطيط التنفيذ عملية واحدة فقط من عمليات الإعداد النفسي في وحدة التدريب سواء كان ذلك خاصا بإعداد نفسي طويل المدى أو قصير المدى.

13-2-الإعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية "الصغرى":

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

13-3-الإعداد النفسي في دورة العمل الفترية "الكبرى": ضرورة تخطيط لربط زيادة معدل الإعداد النفسي طويل المدى باحتمال

الدورة التدريبية المنخفضة الشدة في دورة الحمل الفترية، وربط الإعداد النفسي قصير المدى بالأعمال التدريبية المرتفعة الشدة

14- تقسيمات الإعداد النفسي:

من حيث مدته:

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

1-1- أهدافه: أهم ما يهدف إليه هذا الإعداد: (ناهد رسن سكر، 2002 ن ص 81)

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

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

العمل على تنمية شخصية اللاعب من خلال إعطاء التمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية كالمثابرة والعزيمة والقيم الخلقية والسعي للفوز وذلك بأن تعطي تمرينات مهارية أو خططية معينة تنمي في اللاعب الصفات التالية: (أسامة كاتب راتب، 1994، ص 177)

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

- كثيرا من المدربين يلجأ إلى خلف الدوافع المادية قبل المباراة الهامة للاعبين لبذل جهد أكبر.

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

وهي تلك التي يطلق عليها السمات الإدارية نظرا لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وكذلك تلك التي تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى وهي: المثابرة، الاستقلال، الهادفة، ضبط النفس، التصميم. (أسامة كاتب

راتب، 1994، ص177)

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

2-الإعداد النفسي قصير المدى: وهو الإعداد المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية حيث يسعى إلى تعبئة

وتنشيط كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن. أثناء المنافسات الرياضية ويكون من شأنها التأثير الايجابي على

سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة ويمكن تحديد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى: (ناهد رسن سكر، 2002ن

ص81)

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

وينقسم الإعداد النفسي قصير المدى إلى حالات:

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

من أعراضها النفسية:

- استعداد ذهني مثالي من ناحية الإدراك والتفكير.

- انتظار هادئ بدون شد عضلي -استثارة مثالية -السرور من المباراة.

أما أغراضها الفيزيولوجية:

- أجهزة الجسم يقوم بعملها بطريقة طبيعية. فإن جميع

السلوك أثناء المباراة:

- قدرة اللاعب على الأداء المهاري بدقة وإنسانية كذلك تنفيذ خطط اللعب بوعي وإدراك وإعطاء كل طاقته في اللعب مع القدرة على الاقتصاد في المجهود حيث يكون في استعداد ذهني مثالي لإدراك المواقف المختلفة. (أسامة

كاتب راتب، 1994، ص121)

**2-2- حالة حمى البداية:** وهي زيادة عمليات إثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ، وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" والتي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإثارة العصبية ونتيجة للأغراض النفسية والفيزيولوجية التي ترتبط بهذه الحالة فإننا نتوقع من اللاعب في أثناء مشاركته في المنافسة ما يلي: (محمد حسن علاوي، 2003، ص80)

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

**2-3- حالة عدم المبالاة بالبداية:** وتعتبر هذه الحالة عكس حمى البداية، إذا تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ، الهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية.

من أعراضها النفسية:

- عدم المبالاة والاكتراث.

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

أعراضها الفيزيولوجية:

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

النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية:

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

هناك إجراءات على المدرب اتخاذها في حالتي حمى البداية وعدم المبالاة بالبداية: (محمد حسن علاوي، 2003، ص81)

- يقوم المدرب بشغل تفكير اللاعب في أمور مرحة.
- هدوء المدرب حول المباراة وعدم المبالغة في قوة المنافسة.
- مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار



- ابتعاد المدرب عن التهديد والوعيد خوفا من الهزيمة.
  - التدفئة القوية، الإحماء وذلك بأن يقوم المدرب بتمرينات الإحماء لمدة مناسبة.
- 2-4- حالة الاستعداد للكفاح:** وتعتبر هذه الحالة على نقيض الحالتين السابقتين، حيث تتميز بتوازن تام بين العمليات العصبية كحالاتي الكف والإثارة، وتكون معظم الفعاليات الفيزيولوجية في أتم حالاتها وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإداري وتركيز كل انتباه في المباراة.

النتائج المتوقعة: (أسامة كاتب راتب، 1994، ص 122)

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

الإعداد النفسي من حيث النوعية:

**1- الإعداد النفسي العام:** يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة
- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، ب س، ص 27)

- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا

ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

**2-الإعداد النفسي الخاص:** هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، ب س، ص 27)

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

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

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد 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. (حسن السيد أبو عيذه، 2001، ص 284-286)

### الخلاصة:

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

الفصل

الثاني

تمهيد:

أن عملية الدافعية بمثابة نظام مفتوح تتألف من تفاعل خليط من المكونات التمييزية والتكاملية في آن واحد وهذه المكونات واحدة من حيث النوع عند كافة أبناء الجنس البشري لكنها مختلفة في درجتها أو مستواها وهي ناتجة عن التفاعل بين عوامل داخلية أو ذاتية (فسيولوجية ونفسية)، من جهة وعوامل خارجية أو موضوعية (مادية واجتماعية) معا، حيث حاولنا في هذا الفصل التطرق إلى دافعية الانجاز والعوامل المؤثرة فيها وأهميتها في المنافسة وفي الأخير تطرقنا إلى مكونات ووظيفة الدافعية في المجال الرياضي وتعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضة انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل، حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من مناهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

I. دافعية الإنجاز:

1-الدافعية:

1-1-تعريف الدافعية:

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

اللطيف محمد خليفة، 2006، ص60)

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. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2006، ص60)

1-2-أهمية دراسة الدافعية:

يعتبر موضوع الدافعية من أكثر الموضوعات في علم النفس أهمية ودلالة على المستويين النظري والتطبيقي، فمن الصعب مواجهة العديد من المشكلات السلوكية دون الاهتمام بدوافع الفرد التي تقوم بالدور الرئيسي في تحديد سلوكه وتظهر أهمية الدوافع بشكل صريح في ميدان علم النفس التربوي والاجتماعي وعلم النفس الصناعي.

ويمكن حصر أهمية دراسة الدافع في النقاط التالية:

- دراسة الدافعية تزيد من فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الأشخاص وذلك لأن معرفتنا لذاتنا تزداد كثيراً إذا ما تعرفنا على الدوافع المختلفة التي تثير سلوكنا وتوجهه كما أن معرفتنا لدافع الغير يمكننا من تفهم سلوكهم وتفسيرهم على النحو الصحيح.

- دراسة الدافعية تساعدنا على التنبؤ بالسلوك الإنساني في المستقبل فإذا ما عرفنا دوافع فرد ما في فترة معينة فإنها تمكننا من التنبؤ بسلوكهم في فترات لاحقة.
- دراسة دوافع الغير تمكننا من مساعدتهم على ضغط وتوجيه سلوكهم نحو الوجهات الصحيحة كأن نهيئ لهم المرافق الخاصة التي من شأنها أن تثير دوافعهم ويحفزهم نحو القيام بالأعمال التي نريد منهم أدائها. (مصطفى باهي حسين، 1998، ص 8-9)

### 1-3- أنماط القوى الدافعة داخل الفرد:

يمكن وتمييز نمطين من نمطين من القوى الدافعة داخل كل منا :

#### • النمط الإيجابي:

مثل الرغبات والشهوات والحاجات التي ينظر إليها على أنها قوى إيجابية تدفع بالشخص نحو أشياء أو حالات معينة .

#### • النمط السلبي:

مثل المخاوف والمكاره التي ينظر إليها على أنها قوية سلبية تبعد الفرد من أشياء أو حالات معينة.

ويبدو السلوك الناتج عن كل هذه القوى مختلف تماما وعليه فإن كلا النمطين من القوى له معنى متشابه وربما يكون متمايزا وكلاهما

ينظر إليهما على أنهما القوتان المهمتان والمعززتان للسلوك. (مصطفى باهي حسين، 1998، ص 10)

### 1-4- تصنيف وتقسيم الدوافع:

#### أ. تصنيف الدوافع:

يوضح ساج 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين وهما الدافع الداخلي والدافع الخارجي

ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق تداولهم بموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي .

#### • الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أن مكافأة داخلية أثناء الأداء ويعبر عن المعنى مارتنز عام 1980 عندما يقول أن الدافع الداخلي لموقف التعلم

خاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم للحصول على المكافآت الخارجية وينضج الدافع

الداخلي في النشاط الرياضي عندما يلاحظ إقبال بعض الشباب على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة



والحب في الممارسة وقد تستمر هذه الرغبة مادام النشاط او الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره، فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي يجبه والأداء الرياضي الذي يستمتع به والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريد ويرغب فيه وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافآت خارجية .

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ويحدث أثناء الأداء.

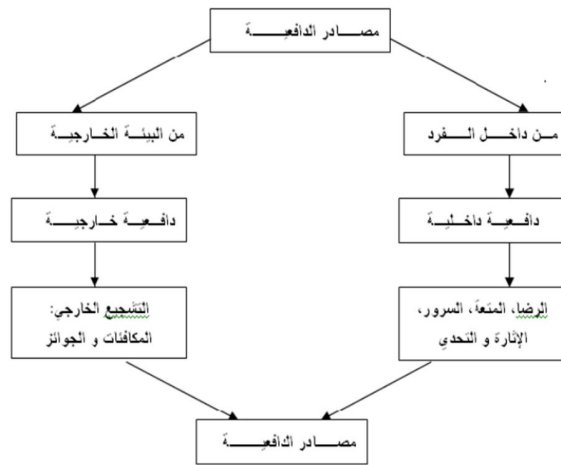
• الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على أداء رياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها، فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه وقيمة المكافأة التي يحصل عليها.

إذن يعني بالدافع الداخلي أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي حيث عادة تقابل الدافعية الداخلية بالدافعية الخارجية، فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته فاهتمامه إذن مركز في هذه الحالة على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي.

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول

على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته. (أسامة كامل راتب، 1990، ص38)



الشكل 1: مصادر الدافعية للسلوك أو للأداء (محمد حسن علاوي، 2007، ص216)

ب. تقسيم الدوافع:

وتقسيمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية والدوافع 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 والحاجة إلى الشراب والحاجة إلى الراحة والحاجة إلى اللعب والحاجة إلى النشاط والحركة.....الخ.

قدما كانت تسمى هذه الدوافع بالغرائز حيث أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

• الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ومن أمثلة الدوافع الثانوية نذكر الحاجة إلى التفوق أو المكانة، السيطرة، القوة والأمن والتقدير والحاجة إلى إثبات الذات..... الخ. (محمد حسن علاوي، 1987، ص205)

1-5-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

تتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (أسامة كامل راتب، 2007، ص25)

### 1-6-تطور دوافع النشاط الرياضي:

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

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب و اختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع الفرد في المرحلة الأولى عن دوافع اللاعب في المرحلة الثانية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (أسامة كامل راتب، 2007، ص42)

### 1-7-نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

#### • نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة:

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

#### • التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

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

#### • نظرية دافعية الكفاية:

يشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

• النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

يعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة.

• نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

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

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس

البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً. (أسامة كامل راتب، 2007، ص 27)

1-8-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

• شدة الجهد:

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

• اتجاه الجهد:

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

.... الخ

• العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب. (أسامة كامل راتب، 1997، ص42)

2-دافعية الإنجاز:

2-1- مفهوم دافعية الإنجاز:

عرف عالم النفس الأمريكي هنري موراي دافعية الإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك. (احمد عبد الخالق، 1991، ص34)

وتتحدد طريقة إشباع الحاجة للإنجاز في ضوء تصور موراي طبقا لنوعية الاهتمام والميل، فالحاجة في المجال الجسمي على سبيل المثال تكون على هيئة الرغبة في النجاح الرياضي أي الفوز، بينما تكون الحاجة للإنجاز في المجال العقلي على هيئة الرغبة في التفوق العقلي أو المعرفي. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2006، ص11)

كما يعرف دافع الإنجاز في قاموس "ويستر" بمعنى بذل الجهد من قبل الفرد محاولا الوصول إلى مستوى التفوق فيعمل ما يقوم به ويتصف أداءه بالإبادة والإتقان. (احمد إبراهيم أبو شقة، 2007، ص19)

وتعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف انجازيه وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين.

ويرى أسامة كامل راتب دافعية الإنجاز بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المتأثرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز الواجبات التي يكلف بها. (أسامة كامل راتب، 2007،

ص106)

2-2- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز :

قد تعددت النظريات المفسرة لمفهوم الدافعية للإنجاز واختلفت في المبادئ التي تقوم عليها، وربما كان هذا الاختلاف راجعاً إلى اختلاف واضعيها ومن بين هذه النظريات ما يلي :

• نظرية الحاجات لموراي :

يعتبر العالم موراي رائد هذه النظرية برغم أن مفهوم الحاجة قد اتسع استخدامها في علم النفس، فلم يسبق لنظرية أخرى أن وضع هذا المفهوم موضع التحليل الدقيق أو قدم مثل هذا التصنيف الكامل كما وضعها موراي، وقد نظر إلى الشخصية كتكوين يسيطر على الخبرة ويحكم أنماط فعل الفرد، واستخدام لفظ حاجة في معالجته لعمليات الدافعية، ولفظ حاجة تكوين يمثل قوة في المخ وهذه القوة تنظم الفعل والإدراك والعمليات المعرفية الأخرى لإشباع تلك الحاجة وهي تقود الإنسان لأن يبحث عن الملائمات البيئية المناسبة له، ولكي يتجنب الملائمات الغير ملائمة فهي إذن القوة الدافعة والقوة الموجهة لسلوك الإنسان وأساس هذه النظرية حسب موراي تتمثل في أن القوة الدافعة تنطلق أصلاً مما لديه من حاجات والحاجة هي التي تجعل الفرد يبذل الجهد من مواقف غير مشبعة إلى موقف تحقق له إشباع هذه الحاجة.

(محمد الطاهر الطيب، 1994، ص 203)

• نظرية اتكنسون لدافع الإنجاز :

أكد اتكنسون نظريته التي عرضها في كتابه "مدخل إلى الدافعية" سنة 1974 أهمية التوقع والقيمة وبذلك تأثر كل من ترومان وليفن وغيرهم من الذين نظروا في مجال الدافعية وماهية محددات السلوك، وحاول أن يجد نوعاً من العلاقة بين مكونات النظرية، إذ اعتمد على دور الفروق الفردية في الحاجة للإنجاز بهدف فهم عمليات الدافعية، وحدد اتكنسون المحددات المباشرة للسلوك بمتغيرات الشخص والبيئة والخبرة.

(اسلمة كامل راتب، 2007، ص 339)

أكد اتكنسون دور الصراع بين الحاجة إلى الإنجاز والخوف من الفشل متأثراً بنموذج ميلر، فالسلوك مرتبط بالإنجاز لديه ناتج عن موقف صراعي وقد أكد اتكنسون أن الدافعية المستثارة هي السعي نحو نوع من الإشباع والدفء، وتعد حالة لثلاثة متغيرات وهي "قوة الدافع الأساسي، توقع تحقيق الهدف، وقيمة الحافز المدرك."

أكد أيضا عل أن هذه الدافعية تكتسب في الطفولة وتكون مستمرة وثابتة نسبيا، وتعتمد التوقعات والقيم المحفزة على خبرة الشخص في مواقف معينة تشبه تلك المواقف التي يواجهها في الموقف الراهن، وهذه تتغير كلما تحرك الشخص من موقف لآخر أو كلما تغير الموقف نفسه. (اياد عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد إبراهيم، 2005، ص138)

• نظرية نيكولز 1978 في دافعية الإنجاز:

قدم نيكولز نظريته ف بدافعية الإنجاز وهي امتداد لنظرية هارتر في دافعية الكفاية ومشابهة لها في وجوه كثيرة من خلال الافتراضات الأساسية ما عدا التأكيد على مستوى نمو الطفل وتأكيد كبير لمفهوم القدرة في نمو دافعية الكفاية وقد اعتمد نيكولز في نظريته على افتراضات التوجه نحو القدرة والتوجه نحو المهمة كمفاهيم دافعة حيث افترض أن كلا التوجيهين يرتبطان بمفهوم القدرة والمهمة تختلف حسب العمر والاستعدادات والعوامل الموقفية حيث الناشئين لا يميزون بين مفاهيم القدرة والمهمة ، ويؤكد أيضا على الاستعداد والدلائل والوعي الذاتي وتوصل إلى أن كلا المفهومين يرتبطان عندما يكون الفرد مستغرقا في التدريب فإن المزيد من التعلم يتحسن حيث إن بذل الجهد يؤدي إلى فرص أكبر للتعلم ومشاعر الكفاءة. (بجياوي السعيد، 2009، ص96)

2-3-العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز:

يتوقع أن الأشخاص الذين يتميزون بدافعية إنجاز عال أن يكون لديهم إدراك واضح عن الأشياء التي يؤديونها تميزا عن الأشخاص ذوي دافعية إنجاز منخفضة ، وقد خلص أسامة كامل راتب إلى توضيح العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز للرياضيين على النحو التالي :

• الرؤية المستقبلية:

تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الإنجاز العالي ، حيث أنها مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف .

• التوقع للهدف:

ليس الهدف وحده يوجه دافع الإنجاز ولكن نوع ومستوى التوقع ، فالفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد ، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الإنجاز لذلك من الأهمية مساعدة اللاعب الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف .

• خبرات النجاح:

الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الناشئ النجاح والرضا في أي نشاط يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة لاستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف

• التقدير الاجتماعي:

تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل: المدرب ، الأسرة ، الإداري ، جماعة الأصدقاء وبالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا له للسعي نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم وسلوك اللاعب في ضوء توجه الموافقة أو التقدير الاجتماعي يتضح كذلك عندما يحرص على بذل الجهد وتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين .

• الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح :

هناك نمطان شائعان يؤثران في السلوك الإنجازي للرياضي وكلاهما يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي، والجوانب النفسية للرياضي والخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي ولكن سلبيا على روح المخاطرة بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلا من الخطط الهجومية، كما يعوق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح، وكذلك فإن الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر في سلوك الإنجاز الرياضي حيث يرى اللاعب أن النجاح والارتقاء إلى المستوى الأفضل يفقده بعض المميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه. (صدوقي نور الدين محمد، 2004، ص153)

• الحاجة للإنجاز:

يمكن اعتبار درجة الشعور بالحاجة إلى الإنجاز أنها سمة عامة ولكن مستوى شدتها نوعي لكل نشاط أو موقف، بمعنى أن اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الإنجازي بدرجة عالية نحو موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف آخر، ويتوقف ذلك إلى درجة كبيرة على قيمة الدافع الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل، ومستوى الحاجة للإنجاز يتوقع أن يؤثر في سلوك الناشئ من حيث تحمل المخاطر والاستمرار في التدريبات وتطوير الأداء. (أسامة كامل راتب، 2001، ص256)



### 2-4- أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة:

يتميز سلوك الإنجاز بثلاث جوانب وهي:

#### ● اختيار السلوك:

يقصد باختيار السلوك الإنجازي المقدرة على الاختيار من بين البدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

#### ● شدة السلوك :

يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب بشدة عالية وحجم مرتفع.

#### ● المتابعة على السلوك:

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المتابعة ينسحب من ممارسة النشاط وإذا استمر لا يستطيع تحقيق انجازات رياضية.

### 2-5- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

تعبّر عن العلاقة بين:

● مفهوم القدرة

● صعوبة الواجب.

● الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشتملان مفهومين مختلفين هما:

هدف الاتجاه نحو الأداء.

هدف الاتجاه نحو الذات.

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل

تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة. (صدوقي نور الدين، 1998، ص11)

## 2-6- أهم خصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز:

إن الرياضيين الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يتميزون بالخصائص الشخصية التالية: يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.

- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب التحدي.

- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.

- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.

- يجوبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.

القدرة على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد النجاح. (حسن عبده، 1993، ص5)

## 2-7- أنماط سلوك الإنجاز :

يوجد نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز للناشيء في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجبة

بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الماضي وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات انفعالية سالبة متعلمة

من إخفاقاته في الماضي وما أحدثه من خيبة أمل ومن ثم يتأثر الخوف من الفشل وكذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة بالإنجاز.

(إبراهيم قشقوش، 1979، ص43)

### • دافع إنجاز النجاح:

وهو يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضى والسعادة. (محمد

حسن علاوي، 2007، ص259)

واللاعب الذي يتميز بدافع إنجاز النجاح يبذل جهداً لأنه يعرف قيمة النجاح وما يصاحبه من نتائج ومشاعر إيجابية وينظر إلى المكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته ويكون نتيجة لذلك زيادة الثقة في مقدراته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد وعندما يواجه بعض مواقف الفشل فإنه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب وليس من القصور في استعداداته وقدراته بمعنى أن خبرة الفشل تزيد من دافعيته نحو بذل الجهد ولا تثبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح ويتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادأة والهجوم وليس الحذر الشديد. (محمد حسن علاوي، 2001، ص 258)

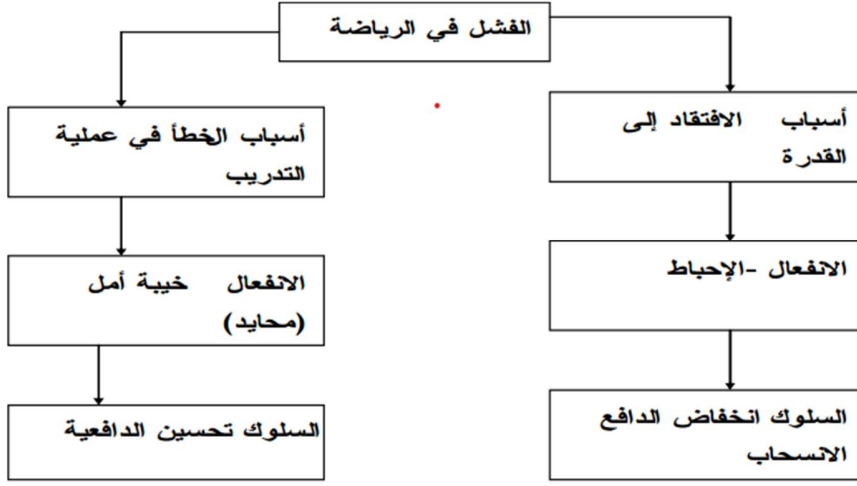
ويكون أدائه على مستوى عالي من التركيز والالتزام، وتكريس الوقت لتحقيق الأهداف ويتحمل كافة المسؤولية الشخصية ولا يستسلم أبداً للظروف الضاغطة أو افتقار إلى التقدم. (حمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص 88)

#### • 15 دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء الواعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب مواقف الإنجاز واللعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدراته كما أنه يعزو نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدراته ويعاني القلق أداءه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيراً في الانسحاب من الرياضة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 259)

ويشير العربي شمعون إلى أهداف ممارسة التدريب العقلي ليكون لدى اللاعب الصلابة العقلية التي تجعله لا يخاف من اللعب والوصول إلى الأداء الناجح في المواقف الضاغطة حيث تشير بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب العقلي ليكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح وينيلوا إلى مواقف التحدي والتي تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف. (حمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2001، ص 93)

وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل شكل لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل، أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصوراً في عمليات التدريب فإن ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه. (أسامة كامل راتب، 1990، ص 91)



شكل 3: الاحتمالان المتوقعان لتفسير الناشئ لخبرة الفشل في الرياضة.

## 2-8- توجيهات الإنجاز:

(1986) ثلاث توجيهات لدافعية الإنجاز وهما GILL: ميزت ديانا جل

### • توجه التنافسية:

يتميز اللاعبون الذين يكون توجيههم نحو التنافسية بالرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسين الآخرين.

### • توجه الفوز:

يتميز اللاعبون الذين يكون توجيههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

### • توجه الهدف

يتميز اللاعبون الذين يكون توجيههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل لأقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر

قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة. (محمد حسن علاوي، 2007، ص 292)

### 2-9-أسس ومبادئ الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي:

يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بمستوى اللاعب إلى أفضل درجة ممكنة في نشاطه التخصصي، وتشير الخبرات العلمية، ونتائج البحوث العلمية في مجال التدريب الرياضي إلى ضرورة التكامل والارتباط الوثيق بين أسس ومبادئ التدريب لتحقيق الارتقاء بالمستوى الرياضي ونذكر منها ما يلي:

1. العلاقة الصحيحة بين العمل والراحة.

2. العلاقة بين العمل والتكيف.

3. الاستمرارية.

4. التقدم بدرجة الحمل.

5. خصوصية التدريب.

6. الوحدة بين فترات التدريب والإعداد.

7. الفردية في التدريب.

وعليه فقد قمنا بدراسة الإنجاز وشروط تحقيق مستوى عالي منه خصوصا في فعالية السباقات الطويلة والنصف الطويلة التي نتطرق

إليها بدراسة معمقة. (محمد حسن علاوي، 2001، ص 258)

II. كرة القدم:

1\_ تاريخ كرة القدم في العالم:

من المعروف أنه تم في بريطانيا المولد الحقيقي لكرة القدم الحديثة متمثلة في إنجلترا واسكتلندا في القرن الثامن، كانت لكرة القدم شعبية كبيرة في كل من إنجلترا واسكتلندا لكنها في ذلك الوقت كانت لعبة حربية ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعب كرة القدم فاستمرت هذه اللعبة في الانتشار حتى وصف صموئيل شوارع لندن عام 1665 بالشوارع المملوءة بكرة القدم. (موقف مجيد المولى،

1999، ص9)

وفي اليونان قديماً كانوا يسمونها إبيسكيروس، أما في الرومان فعرفت باسم هارباستوم. وهناك من يقول إن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريبي عسكري في الصين بالتحديد ما بين سنة 2006 ما قبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد، كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم صيني تيسوشو وكانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعها عن ثلاثين قدم مكسوة بالحراير مزركشة وشبكة من خيوط الحرير بتوسطها ثقب مستدير مقدار الثقب قدم واحدة ويوضع الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات

العامة. (إبراهيم علام، 1960، ص32)

ويتبارى الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب فالكرة كانت مصنوعة من الجلد مغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن ويكافئ بكمية من الفواكه والزهور والقبعات تقدم له من طرف الإمبراطور تشجيعاً منه للفائز من أجل تحفيزهم على بذل جهد أكبر في المنافسات القادمة. وفي إيطاليا كانت لعبة كرة القدم تمارس في الملاعب مغطاة بالرمال وتميزت بالخشونة وعرفت باسم كالمشيو

فكانت بعيدة كل البعد عن هذه الممارسة الحالية. (WWW.ANGEFFIRE.COM)

لغياب القوانين ومن بعض مميزات أن المرمى عبارة عن عرض الملعب حيث الكرة لم تملأ بعد بالهواء فتلعب كرة القدم في أحد مدن إيطاليا والتي هي فلورنسيا مرتين في العام الأولى في شهر مايو أما الثانية فتلعب في شهر يونيو وفي سنة 1815 أصدرت مدرسة إيتون الشهيرة مجموعة من القوانين تنظم كرة القدم والتي تبنتها فيما بعد معظم الجامعات والكليات عرفت بقوانين كامبريدج.

(WWW.ANGEFFIRE.COM)

### 2\_تعريف لعبة كرة القدم:

#### 2\_1\_لغة:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون كرة القدم ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم التي نعرفها فتسمى SOCCER.

#### 2\_2\_اصطلاحا:

فتعرف على أنها رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، فكرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس بعشوائية في كل مكان وأصبحت اليوم تمارس في أماكن محددة، بملاعب خضراء ذات مقاييس ومعايير محددة وتلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة فوق أرضية ملعب خضراء ذات مقاييس عالمية. (محمد العربي شعون، 1999، ص 25)

#### 2\_3\_المفهوم الإجرائي:

يتبارى الفريقان في رياضة كرة القدم على إحراز عدد من الأهداف يفوق عدد أهداف فريق الخصم، في حالة التساوي في عدد الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل، مبدأ كرة القدم هو عدم لمس اللاعبين للكرة بأيديهم ما عدا حارس المرمى. أو في حالة لعب رمية التماس، يحاول كل فريق بالإضافة لمحاولته لتسجيل الأهداف أن يمنع لاعبي الفريق الخصم من تسجيل الأهداف في مرماه وبشكل عام أغلب مباريات كرة القدم لا يسجل فيها الكثير من الأهداف (من هدفين إلى ثلاثة). (محمد العربي شعون، 1999، ص 25)

#### 3\_أهم أحداث لعبة كرة القدم:

- 1830 شاركت جهود كبيرة في وضع بعض قوانين من بينها الرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل "قانون هاور".
- 1840 كتبت مجموعة من القوانين وأسس أول نادي لكرة القدم.
- 1848 قانون كامبريدج التي اعتبرت كخطوة أولى لوضع قوانين كرة القدم كما هو الحال في قانون هاور فإن تسجيل الهدف يتم بضرب الكرة بين العمودين وتحت الحبل.
- 1862 أنشأت عشر قواعد تحت عنوان "اللعبة الأسهل" وجاء فيها تحريم ضرب الكرة بكعب القدم.

- 08 ديسمبر 1863 إنشاء اتحاد كرة القدم الانجليزي.
  - 1869 أضاف الاتحاد بندا للقوانين يمنع لمس الكرة باليد في تلك اللحظة بذات كرة القدم التي نعرفها الآن.
  - 1883 ظهور أول بطولة رسمية وسميت بكاس اتحاد الكرة وبدأت الدور بـ 12 فريقا وبذلك أنشأ الدوري الانجليزي.
  - أول مقابلة أقيمت في الدوري كانت في 08 سبتمبر 1888.
  - جاك غوردن الذي كان يلعب لبريستو نورث أحرز أول هدف في تاريخ الدوري الانجليزي. (موقف مجيد المولى، 1999، ص 9)
- ورغم كل الاختلافات والمنافسات والمعطيات التاريخية حول ظهور كرة القدم إلا أنه تم الاتفاق عام 1830 على أنه تكون هذه الكرة على شكل لعبتين الأولى باسم "سكو" والثانية باسم "رجي" وبعدها أسس قانون كرة القدم الانجليزية يوم 26 أكتوبر 1863 كما أكد أيضا موقف مجيد على هذا التاريخ وأضاف أنه تلك اللعبة لم تكن نفسها التي تلعب حاليا. (موقف مجيد المولى، 1999، ص 9)

#### 4\_كرة القدم في الجزائر:

عند صدور قرارات مؤتمر الصومام والتي من بينها إنشاء تنظيمات تابعة لجبهة التحرير الوطني وبعد ميلاد الاتحاد العام للطلبة الجزائريين والاتحاد العام للعمال الجزائريين ورأت جبهة التحرير الوطني ضرورة إيجاد تنظيم رياضي يحمل اسمها ويكون سفيرا لها في المحافل الدولية كما للرياضة من شعبية على المستوى العالمي وخاصة كرة القدم فقررت تأسيس فريق لكرة القدم من اللاعبين الجزائريين المنتهين إلى البطولة الفرنسية ووجهت نداء هؤلاء اللاعبين للالتحاق بالثورة.

#### 4\_1\_التحاق اللاعبين الجزائريين بالثورة:

بعد تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني في ربيع سنة 1958 وبالضبط في شهر أفريل حين أعلن فجأة مغادرة اللاعبين الجزائريين الذين يلعبون في البطولة الفرنسية سرا إلى تونس عن طريق الدول المجاورة وكانت ضربة قاضية للشرطة الفرنسية التي لم تتمكن من اكتشاف الأمر وانتصار جبهة التحرير في فرنسا خاصة وأن هؤلاء اللاعبين كانوا من أبرز الرياضيين في مجال كرة القدم وكان بعضهم مؤهل للعب ضمن الفريق الفرنسي المتأهل لكاس العالم بالسويد 1958م. (WWW.TABSPORT.COM)



### 4\_2\_ تشكيل فريق جبهة التحرير الوطني:

بعد مغادرة اللاعبين الجزائريين لفرنسا والتحاقهم بتونس تم تشكيل فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم عقب النداء الذي وجهته الجبهة إلى كل اللاعبين الجزائريين في فرنسا والذي رافقه صدى إعلامي كبير على الصعيد العالمي، خاصة وأن العالم كله يراقب التحضيرات المكثفة للمشاركة في كأس العالم، كما أثر الحادث كثيرا على الشرطة الفرنسية التي لم تتمكن من التفتن للعملية.

بعد تشكيله بتونس تحت قيادة " بومرزاق " قام فريق جبهة التحرير بتمثيل القضية الجزائرية في المحافل الدولية فسافر عبر أقطار عديدة من تونس إلى بيكين وبلغراد وهانوي وطرابلس والرباط وبراغ ودمشق وغيرها من العواصم التي نزل بها حاملا علم الجزائر وقد لعب فريق جبهة التحرير الوطني 62 مقابلة فاز في 47 مقابلة وتعادل في 11 منها وانحزم في 4 مقابلات فقط وواصلت تشكيلة فريق جبهة التحرير الوطني دورها الرياضي النضالي إلى غاية 1962 أين تشكلت النواة الأولى للفريق الوطني الجزائري.

(WWW.TABSPORT.COM)

### 5\_مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا باللاعبين الذين يمارسوها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأت فيها.

في كرة القدم تميز المدارس التالية:

1. مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك)

2. مدرسة أمريكا الجنوبية.

### 6\_طرق اللعب في كرة القدم:

طريقة اللعب هي الإطار أو الهيكل أو الشكل الذي يتوزع فيه اللاعبون 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 ونذكر منها:

6-1- طريقة الظهر الثالث (M W):

قام هربوت تشمبان الذي كان يعمل مدرباً لفريق الأرسنال الإنجليزي، 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 الظهرين 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 هربوت 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). (محمد رضا، 2005، ص 247)

6-2- 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 الإنجليزي 3/6، وكانت المرة الأولى التي يهزم فيها الإنجليزي على ملعبهم ثم اتبع ذلك هزيمة أكثر قسوة عندما تكررت الهزيمة في بودابست عام 1954 بنتيجة 1/7، وكانت المجر قد قامت بتعديل مراكز بعض اللاعبين في طريقة الظهر الثالث، فتأخر متوسط الهجوم للخلف، ليهرب من رقابة الظهر الثالث الذي وجد نفسه أمام اثنين من المهاجمين هما ساعدي الهجوم (8، 10) حيث كانا ينطلقان من الخلف إلى المساحات الخالية مما أوقع الفريق الإنجليزي 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.

6-3-4-2-4: طريقة

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 إمكانيات فريقه ولاعبيه، 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) واشترك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم. (محمد رضا، 2005، ص 248)

6-4-3-3: طريقة

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.

6-5-5: الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية محتدة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكو هيريزا بغرض سد المرمى أما المهاجمين.

6-6-4-4: طريقة اللعب

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 رابعي خط الظهر، ورباعي خط الوسط وكذلك في حالة الهجوم يهاجم الفريق بلاعبي خط الهجوم ويشارك في الهجوم رباعي خط الوسط، وفق الخطط المعدة لذلك، وطبقا لظروف كل مباراة وإمكانيات اللاعبين.

6-7-طريقة 3-5-2:

يميل البعض إلى اعتبار طريقة اللعب 3-5-2 شكلا من أشكال طريقة 4-4-2 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. (محمد رضا، 2005، ص248)

6-8-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، ثلاثة خط وسط، خمسة مهاجمين).

7\_ المراحل العمرية:

7\_1- عناصر التدريب المهارة والخططية في حالة الهجوم:

المرحلة الأولى: من 5 إلى 8 سنوات (مرحلة التمتع): وتتضمن هذه المرحلة المستوى الأول وتتمثل عناصر التدريب الآتية:

\_\_ التعامل مع الكرة بجرية، واللعب الغير مشروط (المقيد).

\_\_ إطلاق حرية السيطرة والتحكم فيها طبقا لاختياراته لأي جزء من الجسم دون استخدام اليدين.

\_\_ التركيز على حسن استخدام التوقيت الجيد عند أداء أي مهارة في كرة القدم (الجري\_ التمرير\_ السيطرة\_ الخداع... الخ). (محمد كاشك

وأمر الله البساطي، 2000، ص212)

\_\_ التركيز على أداء المهارات الحركية الأساسية (من خلال التمرينات الجمبازية) والعمل على دمجها لأداء النماذج الحركية الخاصة (المركبة).

المرحلة الثانية: من 9 إلى 12 سنة (مرحلة الأداء الفني) وتتضمن هذه المرحلة المستويين الثاني والثالث وتشمل على:

أ\_ المستوى الثاني: ويتضمن

\_\_ اكساب اللاعب (الناشئ القدرة) على التحرك والجري بالكرة وبدونها لخلق مساحات لنفسه وللزميل

\_\_ تدعيم المستوى الأول للمرحلة السابقة.

\_\_ تدعيم أداء اللاعب (الناشئ) بتمارين أولية لإدراك العلاقة بين أجزاء الجسم عند أداء المهارات بالكرة وبدونها.

ب \_ المستوى الثالث: من 11 الى 12 سنة ويتضمن

\_\_ زيادة قدرة الناشئ على التحرك والجري بالكرة وبدونها لتحقيق مساحات لنفسه وللزميل.

\_\_ ادخال بعض الشروط الخاصة أثناء أداء المهارات مثل السيطرة والتمرير (المستين بحد أقصى).

\_\_ مسافات مختلفة للجري بالكرة.

\_\_ التركيز على محتوى مضمون تدريبات المستويات السابقة وتدعيمها باعتبارها أساس العمل.

\_\_ الهجوم والقدرة على الاختراق بالكرة وبدونها، مع حث اللاعب دائما على التسجيل والتهديف وسرعة اتخاذ القرار.

المرحلة الثالثة: من 13 الى 17 سنة فأكثر (مرحلة الأداء الخططي) وتتضمن هذه المرحلة ثلاث مستويات وهما الرابع والخامس والسادس:

(محمد كاشك وأمر الله البساطي، 2000، ص 213)

أ \_ المستوى الرابع من 13 الى 14 سنة: وتشمل الآتي:

\_\_ اكساب الناشئ القدرة على التحرك بالكرة وبدونها لتحقيق مساحات لنفسه وللزملاء وتدعيمه.

\_\_ ادخال بعض الشروط الخاصة أثناء أداء المهارات كما في المستوى الثالث والتدرج في صعوبتها.

\_\_ الاكثار من التقسيمات المشروطة.

\_\_ التركيز على سرعة اتخاذ القرار أداء المهارات الخاصة والتصريف السريع في الكرة بمجرد السيطرة عليها.

\_\_ التحرك السريع للسيطرة على الكرة بالجري السريع للمكان الخالي بمجرد التصرف فيها.

\_\_ زيادة القدرة على الهجوم والاختراق بالكرة وبدونها وسرعة انهاء الهجمات.

\_\_ تدريب اللاعب على خلق المساحات العرضية والطولية (الاتساع والعمق) في خطوط المنافسين باستخدام الجري السريع بدون كرة في

التوقيت المناسب مع الزميل (لاعبان ثلاثة لاعبين... الخ).

\_\_ تدعيم المستويات السابقة جميعها.

ب\_ المستوى الخامس من 15 الى 16 سنة:

\_ تدعيم القدرة على التحرك بالكرة وبدونها لخلق مساحات في الملعب.

\_ تدعيم المستوى من الأول حتى الرابع.

\_ زيادة القدرة على الهجوم والاختراق بالكرة وبدون كرة مع أداء أعمق وأوسع للهجوم.

\_ تنفيذ التدريب على المدافعين مع التدرج في زيادة عدد المدافعين وإيجابيتهم.

التدريب على تغيير اللعب (نقل الملعب). (محمد كشك وأمر الله البساطي، 2000، ص 214)

ج\_ المستوى السادس من 17 سنة فأكثر: ويشتمل هذا المستوى على

\_ التركيز على سرعة التحرك بالكرة وبدونها (الانتشار السريع).

\_ التقسيمات والتمرينات ذات الشروط الخاصة.

\_ اللعب من لمسة واحدة.

\_ التركيز على سرعة التحرك نحو الكرة والأداء المهاري السريع.

\_ التركيز على سرعة تبادل المراكز.

\_ التركيز على أداء عمق واتساع نطاق الهجوم مع ربط خطوط اللعب معا في شكل تحرك جماعي.

\_ التدريب على سرعة تغيير اللعب من منطقة لأخرى مع سرعة تحرك اللاعبين الغير مستحويين على الكرة.

\_ التأكيد على سرعة انتهاء الهجوم ومتابعة الهجمة.

\_ تدعيم جميع محتويات المستويات السابقة.

7\_2- عناصر التدريب مهارية والخططية في حالة الدفاع:

المرحلة الأولى: من 5 الى 8 سنوات: وتتضمن هذه المرحلة المستوى الأول وتشتمل على العناصر التالية:

\_ كما في حالة الهجوم حيث التعامل مع الكرة بجرية واللعب الغير مقيد.

\_ التركيز على أداء الحركات الجمبازية المتنوعة (الحركات الأساسية).

\_\_ التوجيه الدائم لحسن استخدام التوقيت المناسب للتعامل مع الكرة ومتابعة الزملاء.

المرحلة الثانية: من 9 الى 12 سنة وتتضمن المستويين الثاني والثالث: (محمد كشك وأمر الله البساطي، 2000، ص215)

أ \_ المستوى الثاني:

\_\_ تعزيز وتدعيم المستوى المستوي الأول.

\_\_ التدريب على التمرير من أوضاع مختلفة.

\_\_ التدريب على حسن توقيت التمرير في المساحات الخالية.

\_\_ التدريب على الاختراق وخلق المساحة.

\_\_ متابعة حركة الخصم المستحوذ على الكرة أو بدون كرة.

ب \_ المستوى الثالث:

\_\_ تعزيز المستوى السابق وزيادة القدرة على خلق مساحات لنفسه وللزميل.

\_\_ الاختراق للأمام في الأماكن الخالية لمسافة محدودة.

\_\_ الضغط على الخصم بدون كرة (المراقبة).

المرحلة الثالثة: من 13 الى 17 سنة فأكثر: -وتتضمن ثلاث مستويات هي:

أ \_ المستوى الرابع:

\_\_ تدعيم جميع المستويات السابقة باختبار التدريبات المناسبة مع زيادة صعوبتها.

\_\_ زيادة قدرة التدريبات الموجهة لتطوير اللاعب في الضغط على الخصم بدون كرة في أماكن ومساحات مختلفة.

\_\_ الضغط على الكرة من خلال تقليل زمن مساحة اللعب للخصم المستحوذ على الكرة عند استلامه الكرة. (محمد كشك وأمر الله

البساطي، 2000، ص216)

ب \_ المستوى الخامس:

\_\_ تدعيم وتعزيز المستويات من 1 حتى 4 لزيادة القدرة الدفاعية.

\_\_ التركيز على المستوى الثالث والرابع.

\_\_ زيادة قدرة اللاعب على سرعة وحسن توقيتته للضغط على الكرة في أقل زمن ومساحة عند استلام الخصم للكرة.

\_\_ التدريب على دفاع المنطقة.

\_\_ التدريب على دفاع المنطقة المركب (المنطقة ورجل للرجل) زيادة القدرة على خلق المساحات في نطاق محدد.

\_\_ زيادة القعدة على الاختراق في نطاق محدد.

### ج\_ المستوى السادس:

\_\_ تدعيم وتعزيز المستوى من الأول الى الخامس.

\_\_ التركيز على زيادة القدرة على خلق مساحات والاختراق لمساحات محدودة بالتعاون مع الزملاء.

\_\_ التدعيم والتركيز على المستوى الثالث والرابع والخامس.

\_\_ التركيز على دفاع المنطقة المركب (المنطقة ورجل للرجل).

\_\_ اختيار زوايا التمرير (الأماكن الخالية). (محمد كشك وأمر الله البساطي، 2000، ص 217)



خلاصة:

تطرقنا في هذه الفصل إلى قسمين رئيسيين أولهما دافعية الإنجاز والثاني كرة القدم

تحدثنا في القسم الأول عن الدافعية وبعض المفاهيم المتعلقة بها ثم دافعية الانجاز بشكل مفصل وأخيرا الى بعض العناصر المتعلقة

بالإنجاز الرياضي

اما في القسم الثاني تحدثنا عن تاريخ كرة القدم في العالم وذكرنا تعريف لعبة كرة القدم وأهم الأحداث للعبة كرة القدم وكذلك كرة

القدم في الجزائر ومدارسها وقوانينها وطرق اللعب في كرة القدم ومواصفات وواجبات لاعبين كرة القدم على حسب الخطوط المتمثلة في

لاعبو خط الظهر ولاعبو خط الوسط ولاعبو خط الهجوم، وكذا المراحل العمرية للاعبين كرة القدم.

الجانِب

التطيقِي

الفصل

الثالث

تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتحديد الموضوع المكاني والزمني

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه ان ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية، لا بد على الباحث من اجراء دراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة، وهذا من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية، وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لا بد من اجراء دراسة استطلاعية.

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات. ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه. (ثابت، 1984، ص47)

ان الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول الدراسة وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة من الممارسة الرياضية الميدانية والمهنية للباحث.

ولقد تم الاتصال بإدارة الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية الوادي وذلك قصد الحصول على معلومات اتصال بالنوادي الرياضية الناشطة بالقسم ولائي والأصناف الصغرى وذلك بهدف إيجاد العينة المناسبة للدراسة (المدرين).

نلخص هذه الخطوات في:

- 1- البحث على مدربي النادي الأنسب لإجراء الدراسة عليه
- 2- استخدام الاستبيان لمعرفة مدى اهتمام المدرين بالجانب النفسي في العمليات التدريبية.

3- تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث

4- معرفة مدى ملائمة الاستبيان لمستوى العينة

## 2. المنهج العلمي المستخدم:

1.2. تعريف المنهج: المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس، يتم وصفها من أجل

الوصول إلى الحقيقة، والمنهج يعبر عنه عمار بوحوش، ومحمد محمود ذنبيات، بأنه الطريقة التي يتبعها

الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة. بوحوش والذنبيات (1995)

واستعملنا المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

2.2. المنهج الوصفي: هو المنهج الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع فهو يعتمد على دراسة

الظواهر كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً بالتعبير الكيفي يصف لنا

الظاهرة ويوضح خصائصها وأما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها

و درجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. الشافعي (1995)

## 3. ادوات البحث والأجهزة المساعدة:

### 1.3. اداة الدراسة:

- لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل

لإضفاء التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد

استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاستبيان

ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت، كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.

(الشافعي، 1996، ص203)

### 4. مجتمع الدراسة:

#### 1.4. المجتمع الاصيلي:

ويقصد به كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة، يتمثل المجتمع الاصيلي في دراستنا هذه بجميع النوادي الرياضية التي تمارس كرة القدم والتي تتوفر فيهم شروط الدراسة.

#### 2.4. المجتمع المتاح:

هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه، يتكون مجتمع الدراسة المتاح لبحثنا في جميع نوادي الرابطة الولائية لولاية الوادي لفئة الاشبال للموسم الرياضي 2021/2020.

#### 2.4. عينة الدراسة:

##### 1.2.4. العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة.

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة واجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. عبيدات وأبو نصار ومبيضين(1999)

أما عن عينة الدراسة كان اختيارها بطريقة قصديه.

#### 2.2.4. العينة القصدية:

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصة وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. أبو زينة وآخرون(2006)

#### 3.2.4. كيفية اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي حيث قمنا بالاتصال ببعض النوادي وسؤالهم ما إذا كان بإمكانهم مساعدتنا في الدراسة ورأيهم العام حول التحضير النفسي خلال الحصص التدريبية.

ومن خلال ما سبق تم الاتفاق بإجراء دراستنا على نادي الاتحاد الرياضي السوفي وذلك حسب مدى اطلاع مدربيهم على أسس التدريب العلمية والتحضير النفسي كذلك لما حظينا به من تعاون وتسهيلات من طرفهم

#### 5. متغيرات الدراسة:

● المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا تمثلت في

"التحضير النفسي".



- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا تمثلت في "دافعية الإنجاز".

## 6. مجالات الدراسة:

### 1.6. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر بسكرة تم الشروع في هذه الدراسة نظريا وعند الانتقال للجانب الميداني توجب علينا التوجه لمكان جمع البيانات الخاصة بالدراسة.

### 2.6. المجال الزمني:

تم الشروع في هذه الدراسة في شهر جانفي لهذا العام (2021) اين انطلقنا في الدراسة نظريا، اما الدراسة الميدانية كان بتاريخ:

## • 01 فيفري 2021:

اين قمنا بالنزول للميدان عن طريق البحث عن المدربين المناسبين للدراسة من حيث:

- مدى قبول المدرب للموضوع وتسهيلاتهما
  - مستوى النادي في البطولة الولائية والنتائج المتحصل عليها
  - نوعية المدرب والاساس العلمي الذي يعتمده في التدريب
- وكان ذلك عن طريقة الاتصال بالرابطة الولائية لكرة القدم بالوادي.

• 15 افريل 2021:

اتصلنا النادي الرياضي النجاح لكرة القدم باتنة حيث كان لنا لقاء مع مدير النادي وتم الحصول على

القبول والاتفاق على إجراءات تطبيق اختبارات الدراسة

اتصلنا بالمدرين الذين تم الاتفاق معهم وقمنا بتوزيع عليهم الاستبيان الخاص بدراستنا واعطاهم مهلة

للإجابة على الأسئلة وجمعه لاحقا

### 7. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقو بها سواء

كانت اجتماعية أو اقتصادية، تده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات

ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل

والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات .

بعد جمع الاستمارات الخاصة باللاعبين قمنا بتفريغ وفرز البيانات وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات

للأجوبة على كل سؤال قمنا بتحليل البيانات باستعمال كل من:

- النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية.

- المتوسط الحسابي .

- الانحراف المعياري .

- اختبار T لعينة واحدة.

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات، والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بخته مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة مقننة

الفصل

الرابع

I. عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

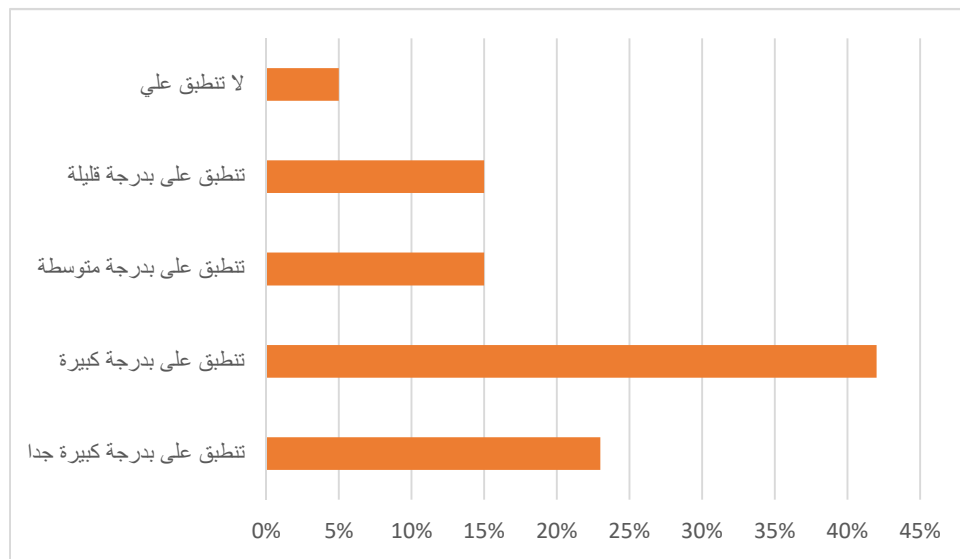
" للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم."

السؤال الأول: "لا يتأثر ادائي سواء كنت أساسي او احتياطي خلال المنافسة "

الهدف من السؤال: معرفة مدى تأثر اللاعب من أهميته في المباراة (أساسي او احتياطي).

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	1	3	3	9	5	عدد اللاعبين
100%	05%	15%	15%	42%	23%	النسبة

الجدول رقم (1): يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (1)



التمثيل البياني رقم (3): يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (1)

عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت

23% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 42% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة والقليلة

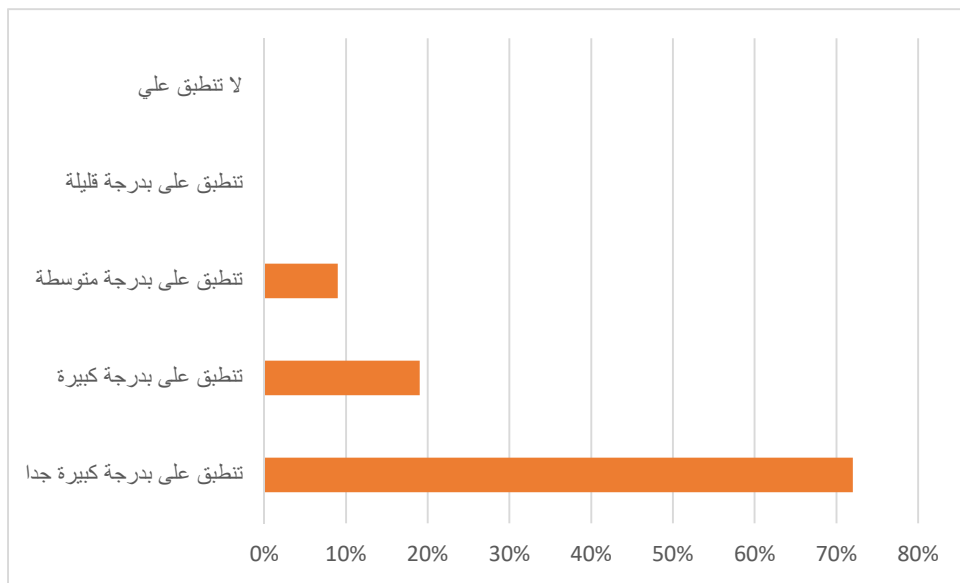
بـ 15% اما من لا تنطبق عليهم فكانت بـ 05%

السؤال الثاني: "يتأثر ادائي في حالة اضعت بعض الفرص"

الهدف من السؤال: تأثير الفرص الضائعة على الأداء الرياضي عامة والأداء النفسي خاصة

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	2	4	15	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	09%	19%	72%	النسبة

الجدول رقم (2): يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (1)



التمثيل البياني رقم (4): يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (1)

### عرض وتحليل النتائج:

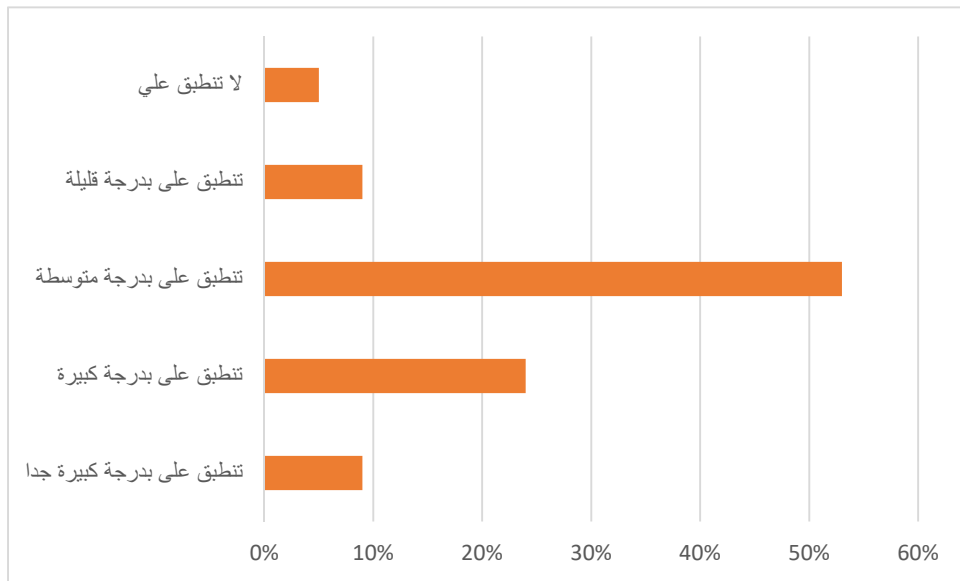
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 72% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 19% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 15% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة ولا تنطبق فكانت بـ 05%

السؤال الثالث: " أثناء المنافسة عندما أنفعل لسبب ما فإنني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة "

الهدف من السؤال: معرفة مدى قدرة الرياضي في السيطرة على انفعالاته.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
21	1	2	11	5	2	عدد اللاعبين
100%	05%	09%	53%	24%	09%	النسبة

الجدول رقم (3): يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (1)



التمثيل البياني رقم (5): يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (1)

### عرض وتحليل النتائج:

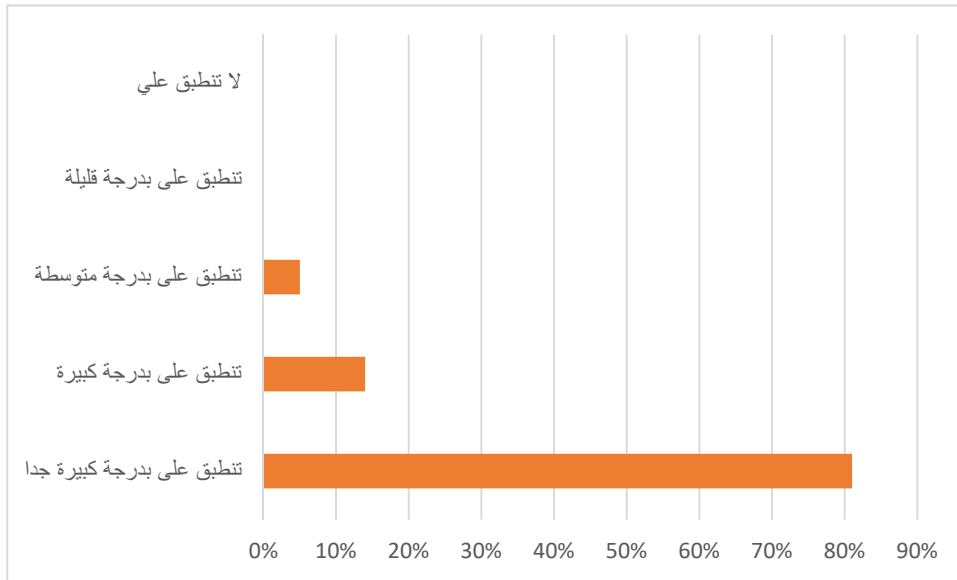
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 09% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 24% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 53% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 09% ولا تنطبق فكانت بـ 05%

السؤال الرابع: "لا أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة "

الهدف من السؤال: معرفة مدى قدرة الرياضي في التعامل مع المواقف المختلفة.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	1	3	17	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	05%	14%	81%	النسبة

الجدول رقم (4): يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (1)



التمثيل البياني رقم (6): يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (1)

### عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 81% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 14% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 05% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة ولا تنطبق فكانت بـ 0%

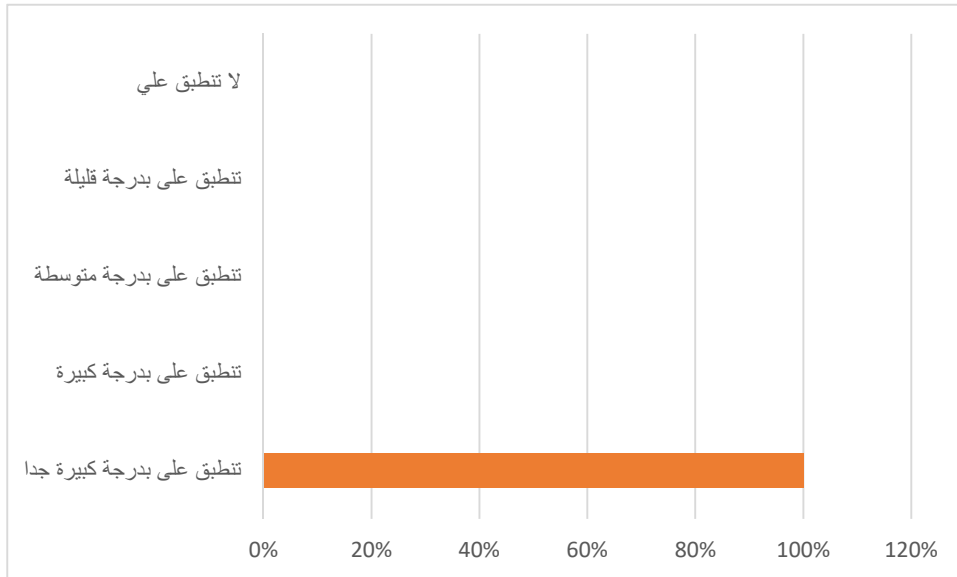


السؤال الخامس: " عندما تكون المنافسة قوية أشعر أن أي خطأ قد يسبب الخسارة"

الهدف من السؤال: تأثير المنافسة القوية على الوقوع في خطأ

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	0	0	21	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	0%	0%	100%	النسبة

الجدول رقم (5): يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (1)



التمثيل البياني رقم (7): يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (1)

عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت

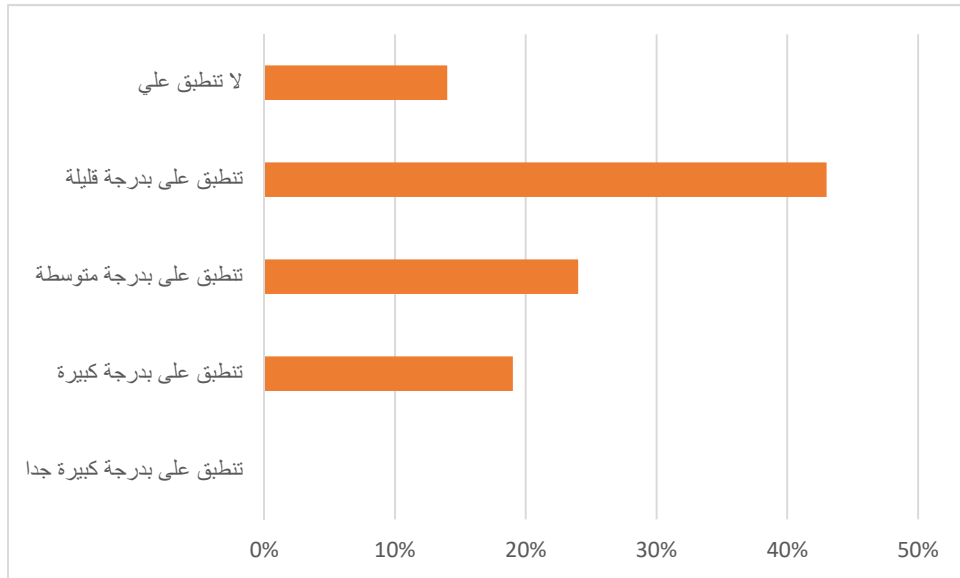
100% اما باقي النتائج كانت بـ 0%

السؤال السادس: " عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع ان اتحكم في انفعالاتي "

الهدف من السؤال: معرفة طريقة تعامل الرياضيين مع المواقف السيئة.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
21	3	9	5	4	0	عدد اللاعبين
100%	14%	43%	24%	19%	0%	النسبة

الجدول رقم (6): يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (1)



التمثيل البياني رقم (8): يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (1)

### عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 0% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 19% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 24% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 43% ولا تنطبق فكانت بـ 14%

2- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

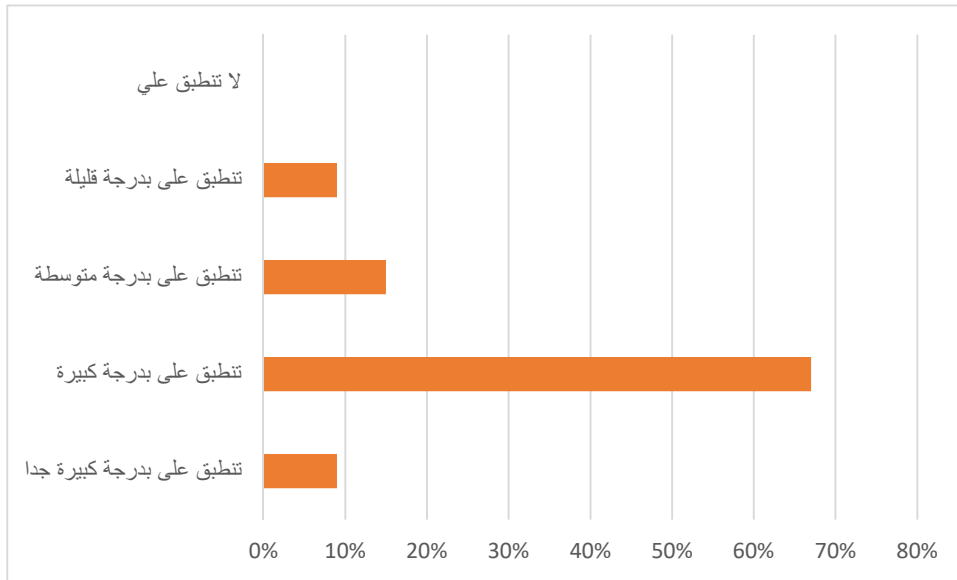
- " للتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم. "

السؤال الأول: " أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى "

الهدف من السؤال: معرفة درجة توتر اللاعبين من خلال مباراة هامة.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	2	3	14	2	عدد اللاعبين
100%	0%	09%	15%	67%	09%	النسبة

الجدول رقم (7): يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (2)



التمثيل البياني رقم (9): يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (2)

عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت

09% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 67% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 15% ا

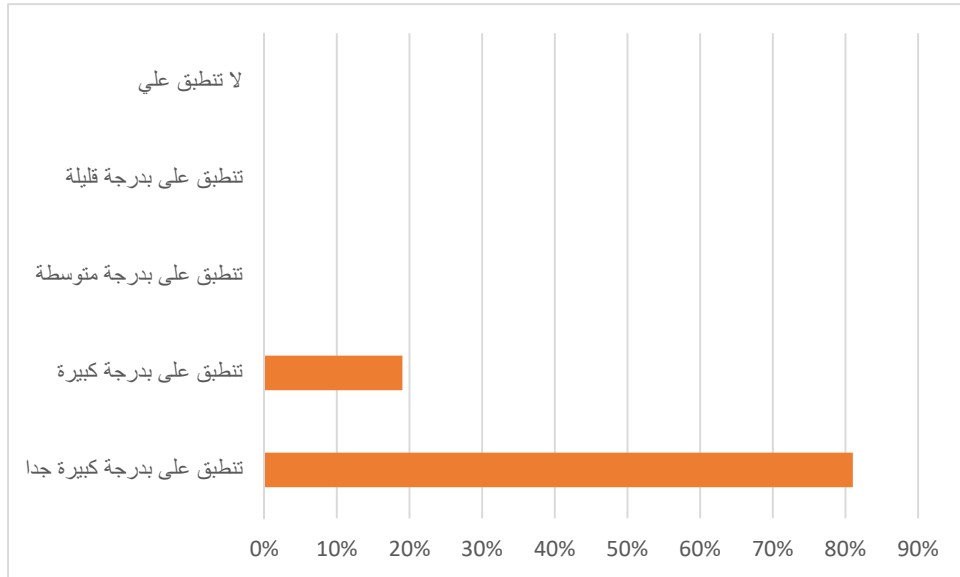
في حين من تنطبق عليهم بدرجة قليلة بـ 09% ما من لا تنطبق عليهم فكانت بـ 00%

السؤال الثاني: " لا أعرف كيف أبدو مسترخيا بصورة ايجابية قبل المنافسات الهامة "

الهدف من السؤال: معرفة درجة توتر اللاعبين من خلال المنافسة الهامة.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	0	4	17	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	0%	19%	81%	النسبة

الجدول رقم (8): يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (2)



التمثيل البياني رقم (10): يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (2)

### عرض وتحليل النتائج:

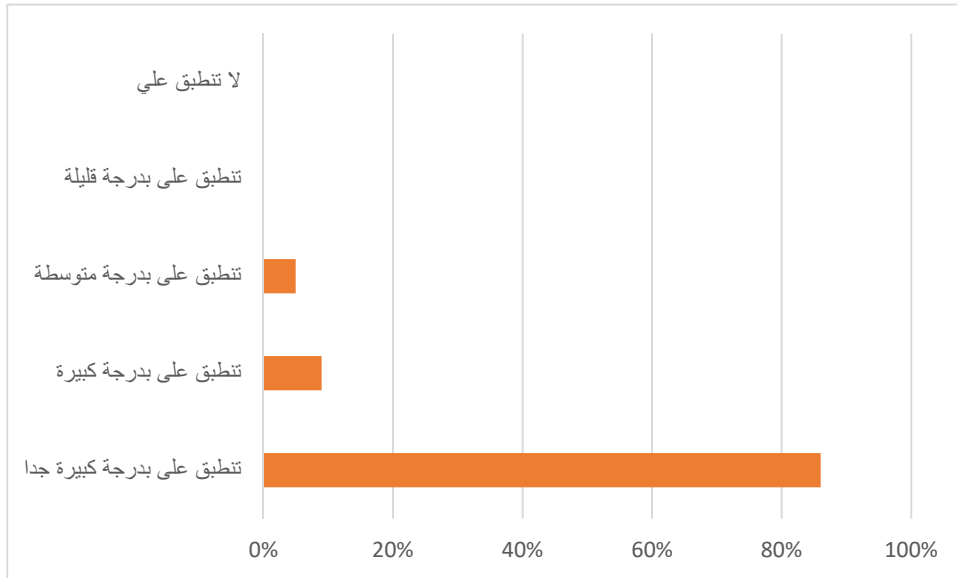
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 81% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 19% وكانت باقي الدرجات بنسبة 0%.

السؤال الثالث: " لا يتأثر ادائي بالقرارات الخاطئة التي قد يتخذها الحكم "

الهدف من السؤال: تأثير قرارات الحكم على أداء الرياضي

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	1	2	18	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	05%	09%	86%	النسبة

الجدول رقم (9): يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (2)



التمثيل البياني رقم (11): يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (2)

عرض وتحليل النتائج:

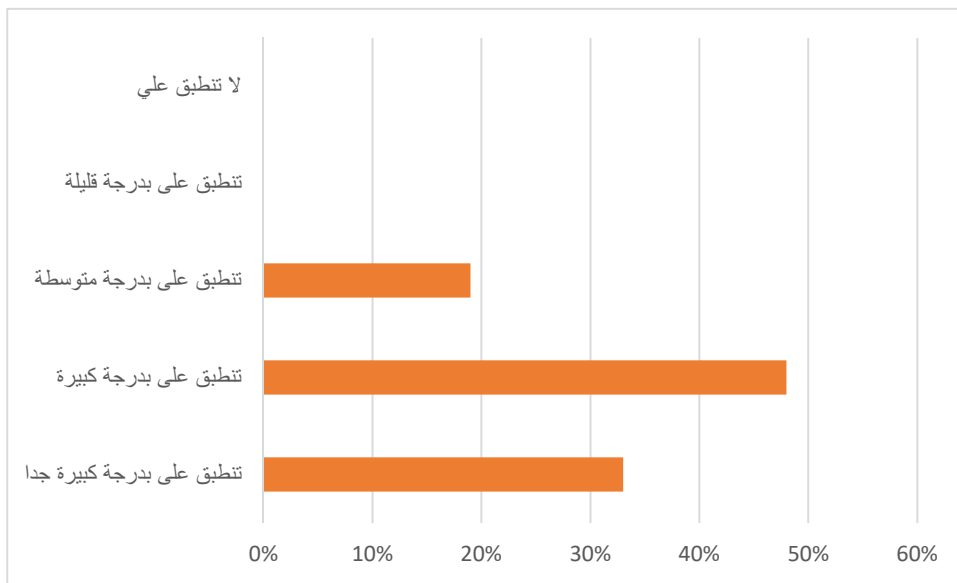
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 86% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 09% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 05% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة ولا تنطبق فكانت بـ 0%.

السؤال الرابع: " انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير "

الهدف من السؤال: تأثير التأخر في النتيجة على الشعور بالاستسلام.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	4	10	7	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	19%	48%	33%	النسبة

الجدول رقم (10): يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (2)



التمثيل البياني رقم (12): يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (2)

### عرض وتحليل النتائج:

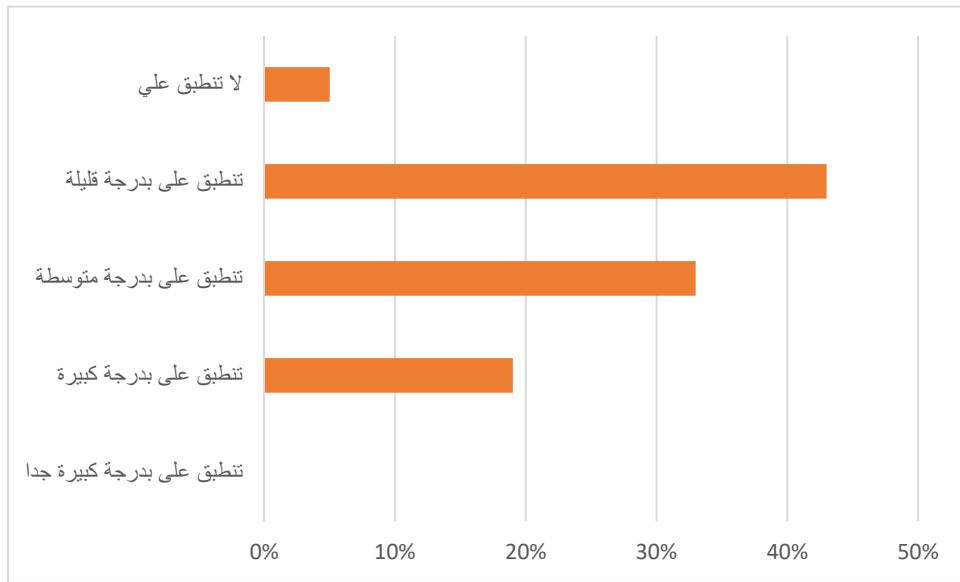
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 33% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 48% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 19% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة ولا تنطبق فكانت بـ 0%.

السؤال الخامس: " عندما يقوم منافسي باللعب ضدي بخشونة لا أرد عليه بنفس الطريقة "

الهدف من السؤال: تأثير طريقة لعب الخصم على الأداء النفسي للرياضي.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	1	9	7	4	0	عدد اللاعبين
100%	5%	43%	33%	19%	0%	النسبة

الجدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (2).



التمثيل البياني رقم (13): يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (2).

### عرض وتحليل النتائج:

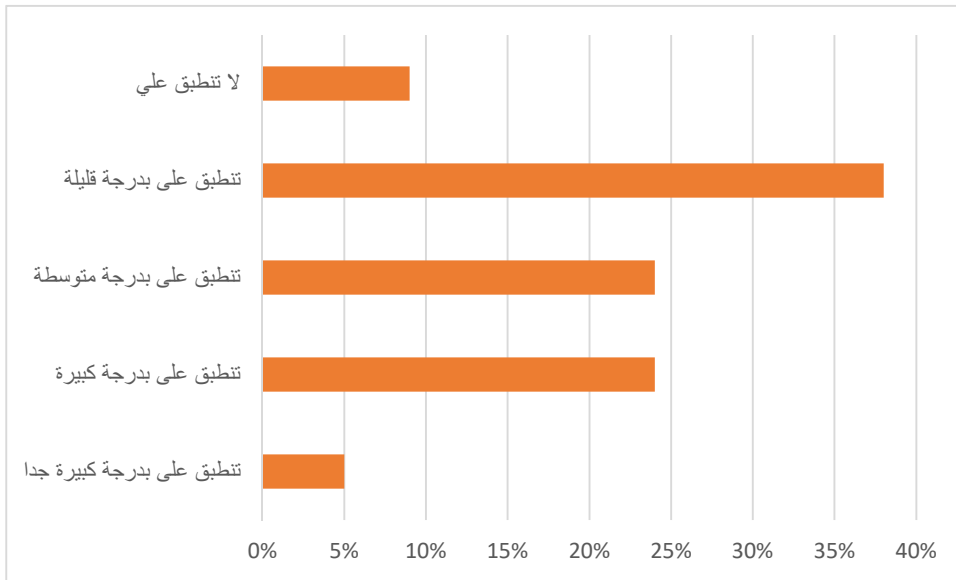
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 0% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 19% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 33% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 43% ولا تنطبق فكانت بـ 5%.

السؤال السادس: " عند اللعب أمام الجمهور كبير أشعر بالخوف "

الهدف من السؤال: تأثير الجمهور على نفسية الرياضيين.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	2	8	5	5	1	عدد اللاعبين
100%	09%	38%	24%	24%	05%	النسبة

الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (2).



التمثيل البياني رقم (14): يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (2).

### عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 05% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 24% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 24% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 38% ولا تنطبق فكانت بـ 09%



3- عرض وتحليل نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

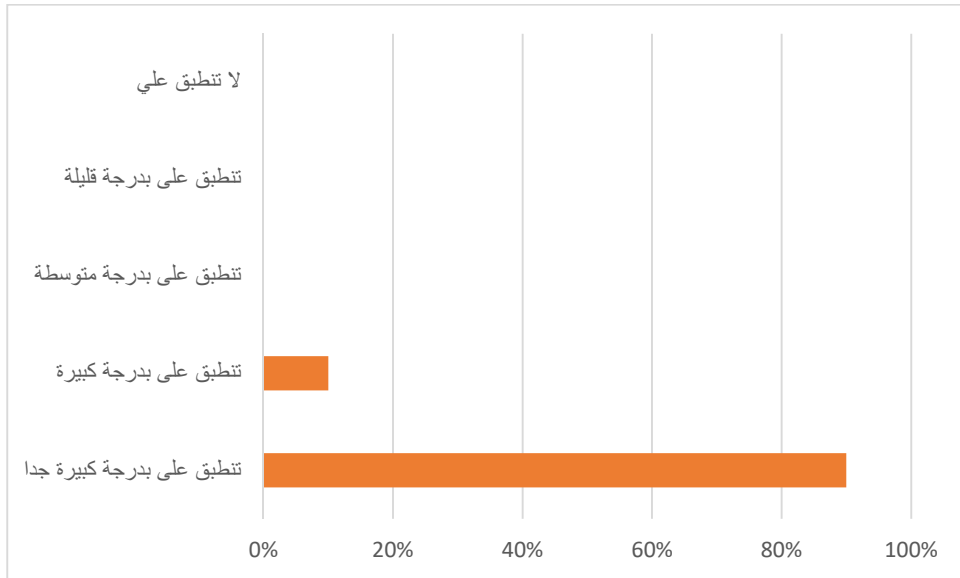
- " للتحضير النفسي أثر على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم."

السؤال الأول: " أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضي "

الهدف من السؤال: معرفة رغبة الرياضيين في تحسين مستواهم.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	0	2	19	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	0%	10%	90%	النسبة

الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (3)



التمثيل البياني رقم (15): يمثل نتائج السؤال رقم (1) من الفرضية رقم (3)

عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت

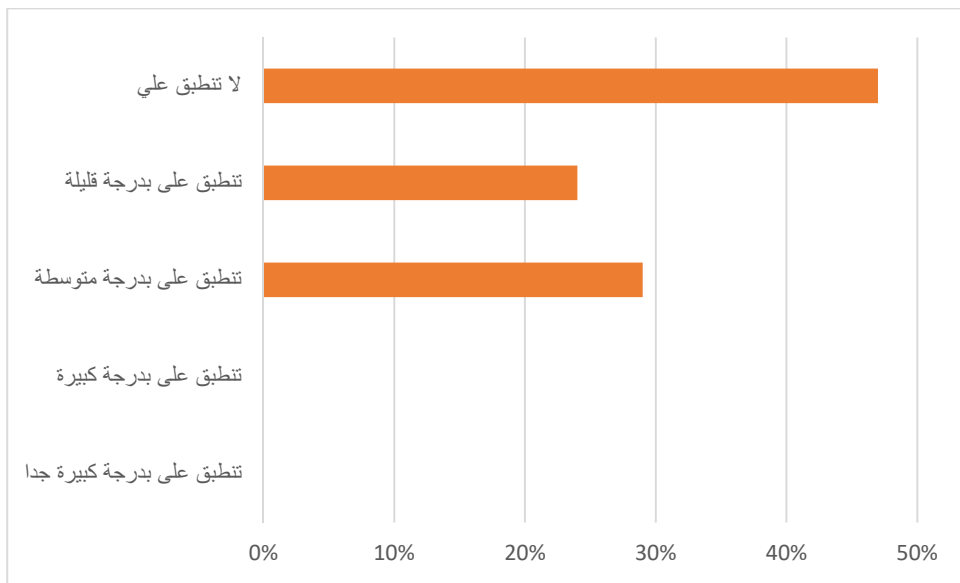
90% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 10% وكانت نسبة باقي الدرجات بـ 05%

السؤال الثاني: " ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا "

الهدف من السؤال: معرفة طريقة رؤية الرياضيين لأنفسهم كلاعبين.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	10	5	6	0	0	عدد اللاعبين
100%	%47	%24	%29	%0	%0	النسبة

الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (3)



التمثيل البياني رقم (16): يمثل نتائج السؤال رقم (2) من الفرضية رقم (3)

### عرض وتحليل النتائج:

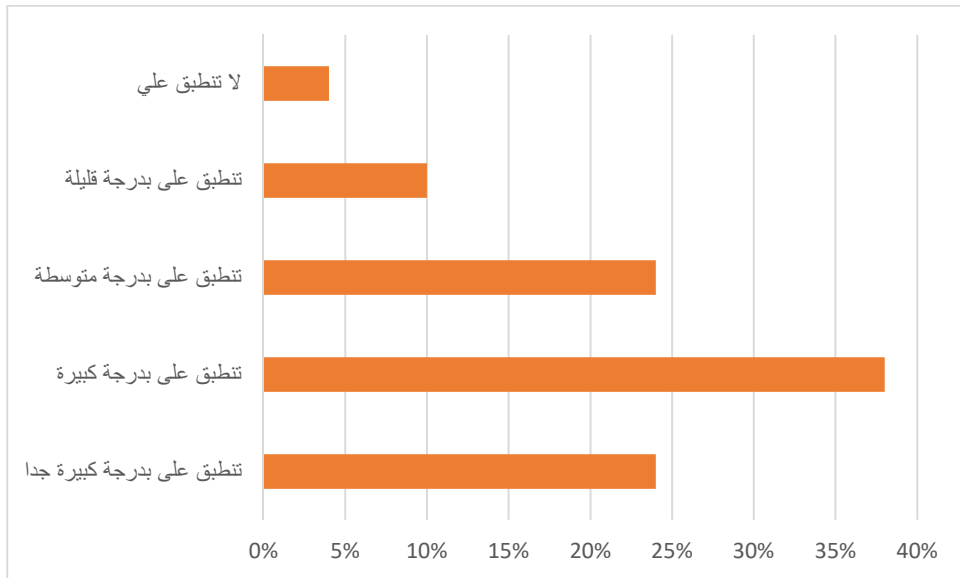
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا والذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 0% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 29% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة تمثلت بـ 24% في حين من لا تنطبق فكانت بـ 47%

السؤال الثالث: " تزداد أخطائي عندما تكون نتيجة فريقتي متأخرة "

الهدف من السؤال: تأثير التأخر في النتيجة على كثرة الأخطاء

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	1	2	5	8	5	عدد اللاعبين
100%	04%	10%	24%	38%	24%	النسبة

الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (3)



التمثيل البياني رقم (17): يمثل نتائج السؤال رقم (3) من الفرضية رقم (3)

### عرض وتحليل النتائج:

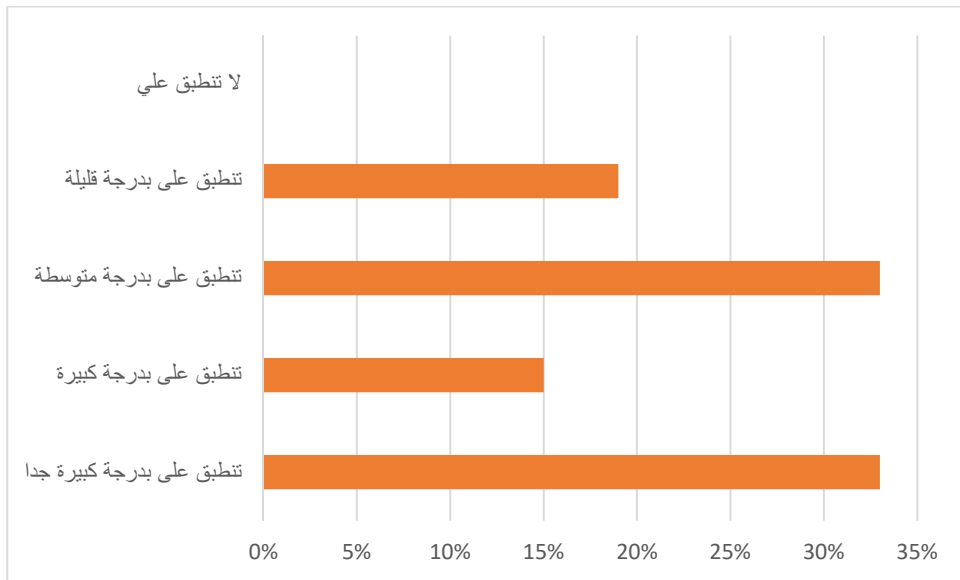
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 24% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 38% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 24% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 10% ولا تنطبق فكانت بـ 04%

السؤال الرابع: "أدرب بجدية فقط حتى لا أهنأ في المنافسة"

الهدف من السؤال: معرفة مدى كره الرياضيين للخسارة.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	4	7	3	7	عدد اللاعبين
100%	0%	19%	33%	15%	33%	النسبة

الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (3)



التمثيل البياني رقم (18): يمثل نتائج السؤال رقم (4) من الفرضية رقم (3)

### عرض وتحليل النتائج:

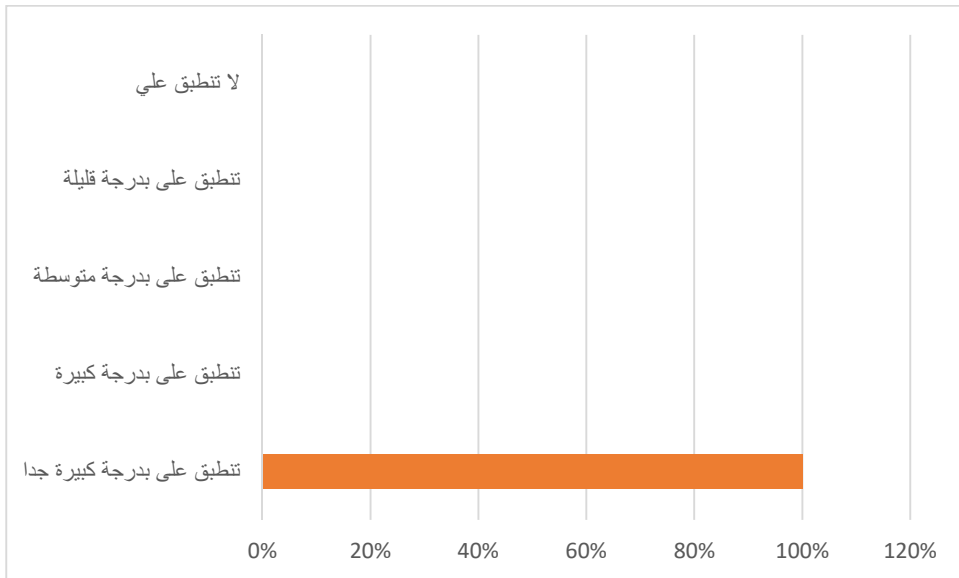
حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 33% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 15% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 33% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 19% ولا تنطبق فكانت بـ 0%.

السؤال الخامس: " يتبادر الى ذهني الخسارة عند اختناق الوقت اثناء المنافسة وفريقي متأخر في النتيجة"

الهدف من السؤال: تأثير ضيق الوقت اثناء الخسارة على سرعة الاستسلام عند الرياضيين.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	0	0	0	0	21	عدد اللاعبين
100%	0%	0%	0%	0%	100%	النسبة

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (3)



التمثيل البياني رقم (19): يمثل نتائج السؤال رقم (5) من الفرضية رقم (3)

### عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت

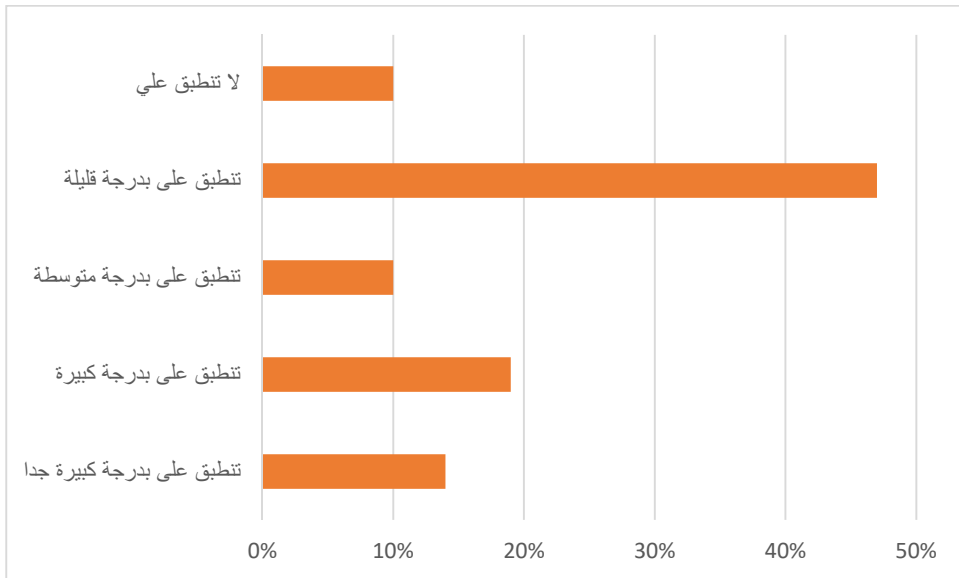
100% اما باقي النتائج كانت بـ 0%

السؤال السادس: " دائما أحاول تقديم أفضل ما عندي من أداء خلال المباريات "

الهدف من السؤال: مدى شعور الرياضيين بالرضا على أدائهم خلال المباريات.

المجموع	لا تنطبق علي	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
21	2	10	2	4	3	عدد اللاعبين
100%	10%	47%	10%	19%	14%	النسبة

الجدول رقم (18): يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (3)



التمثيل البياني رقم (20): يمثل نتائج السؤال رقم (6) من الفرضية رقم (3)

### عرض وتحليل النتائج:

حسب النتائج المسجلة في الجدول السابق نلاحظ ان نسبة اللاعبين الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة جدا كانت 14% اما الذين تنطبق عليهم بدرجة كبيرة فقط كانت بنسبة 19% وكانت نسبة الدرجة المتوسطة بـ 10% اما من تنطبق عليهم بدرجة قليلة كانت بـ 47% ولا تنطبق فكانت بـ 10%

II. عرض وتحليل الفروق في درجات المقياس عند اللاعبين:

1- نتائج اختبار الفروق في درجات ضبط الحالة المزاجية لدى اللاعبين للبعد الأول حول " إثر

التحضير النفسي على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم " (الفرضية الأولى):

مستوى الدلالة	اختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
0.05	142.134	0.12334	3.8254	21	البعد الأول "القدرة على امتلاك الثقة بالنفس"

جدول رقم (19) يمثل نتائج فروق الفرضية الأولى

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج اختبار ت سديوتنت للبعد الاول والذي يخص الفرضية الأولى تحصلنا على متوسط حسابي 3.8254 وانحراف معياري 0.12334 حيث اسفرت نتيجة اختبار ت سديوتنت 142.134 عند مستوى دلالة 0.05

2- نتائج اختبار الفروق في درجات الصلابة الشخصية لدى اللاعبين للبعد الثاني حول " إثر التحضير

النفسي على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم " (الفرضية الثانية):

مستوى الدلالة	اختبارات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	
0.05	114.245	0.15344	3.8254	21	البعد الثاني "القدرة على الثبات الانفعالي"

جدول رقم (20) يمثل نتائج فروق الفرضية الثانية

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج اختبار ت سديوتنت للبعد الثاني والذي يخص الفرضية الثانية تحصلنا على متوسط حسابي 3.8254 وانحراف معياري 0.15344 حيث اسفرت نتيجة اختبار ت سديوتنت 114.245 عند مستوى دلالة 0.05

3- نتائج اختبار الفروق في درجات السمات الارادية بين اللاعبين للبعد الثالث حول " إثر التحضير النفسي على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم " (الفرضية الثالثة):

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبارات	مستوى الدلالة
21	3.63	0.35	46.289	0.05

جدول رقم (21) يمثل نتائج فروق الفرضية الثالثة

عرض وتحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج اختبارات سديوتنت للبعد الثالث والذي يخص الفرضية الثالثة تحصلنا على متوسط حسابي 3.63 وانحراف معياري 0.35 حيث اسفرت نتيجة اختبار ت سديوتنت 46.289 عند مستوى دلالة 0.05



مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الأولى:

" للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم "

يمكن اعتبار التقلبات النفسية والمزاجية من أكثر العناصر التي تأثير على الأداء الرياضي حيث كلما كانت الحالة المزاجية للرياضي سيئة فإنها تعود بالسلب على أداء الرياضي خلال المنافسة وهذا ما يظهر من بيانات الاستبيان خلال السؤال (1) و(3) و(6) بنسب متفاوتة حيث يظهر البعض ان لديهم القدرة في التعامل مع المواقف المختلفة وعدم التأثر بها مثال ذلك السؤال الأول (اللعبة أساسية او احتياطي خلال المباراة) والسؤال الأخير (وقوع أي حدث سيئة خلال المباراة) كذلك الحال عند انفعال الرياضي لسبب ما فإن البعض يظهر ان له القدرة على التحكم في انفعالاته والسيطرة عليها والبعض الآخر لا يستطيع الخروج من تلك الحالة النفسية السيئة التي اصبح عليها

وفي السؤال (2) و(4) و(5) يظهر بشكل جلي وواضح من خلال الفرص الضائعة او الوقوع في خطأ في المنافسة القوية كذلك في سوء التصرف في المواقف الغير متوقعة

يكمن ارجاع سببها الى قلة الخبرة في هاته المواقف كذلك فئة الاشبال تعتبر صغيرة نوعا ما في السن (المراهقة)، فهاته الحالات المزاجية السلبية لها تأثير على أداء اللاعبين ومنه على المنافسة الرياضية.

كما ان اختبار **T** لعينة واحدة يؤكد على الفروق بين اللاعبين حيث ان نتيجة الاختبار المحسوبة كانت "142.134" " وعند مستوى دلالة "0.05" ودرجة حرية "n-1" تساوي 20 كانت القيمة الجدولية "2.086".

وعليه نرى ان: " **T** المحسوبة" أكبر من " **T** الجدولية".

ومنه نستنتج ان للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم، وان الفرضية الجزئية الأولى محققة.

مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الثانية:

"للتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم"

للصلابة الشخصية دور كبير في الحفاظ على الأداء الجيد خلال المنافسة الرياضية وصمود اللاعب خلال المواقف الصعبة التي تصيبه اثناء المنافسة وهذا ما تظهره الأسئلة من (1) الى (4) حيث تظهر على العينة عدم القدرة الى الحفاظ الى حالتهم النفسية ويلاحظ ذلك جليا من خلال الاستسلام لمجرد توسع الفارق في النتيجة خلال المنافسة او فقدان الثقة بالنفس في المنافسة ذات المستوى العالي والمنافس القوي (حسب معطيات الاستبيان التي تحصلنا عليها).

كذلك هناك فرق بين اللاعبين في بعض الانفعالات كما يظهر من خلال سؤال الأخير وقبل الأخير، حيث نلاحظ تفاوت في إجابات اللاعبين على الأسئلة حيث انه هناك من لديه فويا الجماهير الكبيرة وهناك من هو عكس ذلك كذلك الحال بالنسبة لخشونة اللعب التي قد يكون يمارسها الخصم التي قد تأثر بالسلب كذلك على اللاعبين فهناك من يقعون ضحية هذا الموقف ويتأثر اداهم جراء ذلك وهناك من يستطيع المحافظة على طريقة لعه.

من خلال هذا يمكن القول ان اغلبية اللاعبين لا يستطيعون المحافظة على الصلابة الشخصية خاصتهم ولكن هنا فئة قليلة عكس ذلك والتي تظهر من خلال النتائج انها قادرة على المحافظة عليها بدرجات متفاوتة وبسيطة.

كما ان اختبار **T** لعينة واحدة يؤكد على الفروق بين اللاعبين حيث ان نتيجة الاختبار المحسوبة كانت "114.245" " وعند مستوى دلالة "0.05" ودرجة حرية "n-1" تساوي 20 كانت القيمة الجدولية "2.086".

وعليه نرى ان: "**T** المحسوبة" أكبر من "**T** الجدولية".

ومنه نستنتج ان للتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم، وان الفرضية الجزئية الثانية محققة.

مناقشة نتائج الاستبيان على ضوء الفرضية الثالثة:

" للتحضير النفسي أثر على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم "

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ ان السمات الإرادة متفاوتة من رياضي لآخر، فهناك من يملك إرادة دائما وهناك من لا يملك إرادة وهناك من تظهر على حسب الوضع الذي هو فيه

ونلاحظ أيضا وجود فروق في الإجابة في الأسئلة (3) و(4) و(6) حيث نرى ان هناك من تزيد اخطائه عند التأخير في النتيجة وهناك من يكره الخسارة مما يجعله مجتهد في التدريب وآخرين عكس ذلك وأيضا درجة إرادة اللاعبين في تقديم أفضل ما لديهم المباريات حيث يظهر ان هناك من لديه إرادة دائما في تقديم كل ما لديه خلال المنافسة وهنا من يقدم م لديه على حسب المنافسة والمباراة والموقف.

كذلك لدينا حالة في السؤال رقم (5) حيث اتفق جميع اللاعبين على ان التأخر في النتيجة في اخر أوقات المنافسة تتبادر الخسارة الى عقولهم.

كما ان اختبار **T** لعينة واحدة يؤكد على الفروق بين اللاعبين حيث ان نتيجة الاختبار المحسوبة كانت "46.289" وعند مستوى دلالة "0.05" ودرجة حرية "n-1" تساوي 20 كانت القيمة الجدولية "2.086".

وعليه نرى ان: "**T** المحسوبة" أكبر من "**T** الجدولية".

ومنه نستنتج ان للتحضير النفسي أثر على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم، وان الفرضية الجزئية الثانية محققة.

استنتاج عام:

من خلال ما سبق من نتائج وتحاليل للفرضيات الجزئية يظهر ان الاداء النفسي للرياضي يختلف من رياضي لآخر حاله كحال الأداء البدني والمهاري والخططي أي انه يوجد فروق فردية بين الرياضيين في الحالة النفسية وفي حالتنا هذه التي تتمثل في دافعية الإنجاز الرياضي للاعب كرة القدم والذي تظهره الفرضيات الجزئية في الحالة المزاجية والصلابة الشخصية والسماوات الارادية حيث ان نسبة قليلة فقط من الرياضيين يملكون هذه الصفات والتي عادة ما تكون بالفطرة وليست مكتسبة والتي تتأثر هي كذلك وتحتل في بعض الحالات والمواقف.

ورغم نقص وانعدام التدريبات في الجانب النفسي أي ان هذه القدرات التي اظهرها بعض اللاعبين ناتجة على الفطرة وليس التدريب النفسي من النوادي وهذا الإهمال راجع لعدة أسباب منها:

- عدم امتلاك الفرق الرياضية لأخصائي نفسي رياضي يقوم بالتحضير النفسي ويعالج المشكلات النفسية للاعبين أثناء التدريبات وفي المباريات
- سياسة الأندية التي تعتمد على المدربين ذوي الخبرة أي لاعبين سابقين حيث يكون مستواهم العلمي محدود وخاصة في علم النفس الرياضي
- عدم توفير الأجواء المثالية للاعبين أثناء الحصة التدريبية وكذا في المباريات من طرف مسيري الفرق
- الاهتمام بالنتائج على حساب الصحة النفسية للاعبين

وعليه ومما سبق ذكره يمكن القول بان الفرضية العامة والتي في محتواها تقول " للتحضير النفسي تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم " بانها محققة.

اقتراحات وتوصيات:

وفي الأخير يمكننا القول إن موضوع دافعية الإنجاز جد مهم وله انعكاس على أداء اللاعبين وخاصة لاعبي الكرة القدم، ولهذا وجب علينا الخوض في جوانب هذا الموضوع للكشف عن تأثير التحضير النفسي على دافعية الإنجاز الرياضي وانعكاسه على الأداء والنتائج، وهذا من أجل إبراز دور الجانب النفسي للمدربين واللاعبين في الأداء الرياضي العام.

ومن خلال نتائج الدراسة المتوصل إليها ارتأينا أن نخرج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي قد تفيد القائمين على رياضة الكرة القدم الجزائرية، وكذا المدربين وهذه التوصيات كآلاقي:

- ضرورة إقامة دورات تكوينية للمدربين من زيادة مستواهم ورصيدهم العلمي وخاصة في مجال علم النفس الرياضي
- ضرورة المتابعة المستمرة لأحوال اللاعبين من جميع النواحي الاجتماعية، النفسية والاقتصادية من أجل توجيه قدراتهم وإمكاناتهم نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي رياضي إلى جانب المدرب لتحضير اللاعبين بشكل منسجم ومتكامل مع النواحي الأخرى.
- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.
- ينبغي على المسؤولين والمسيرين للرياضة الجزائرية وخاصة رياضة الكرة القدم، وضع سياسة تكوين مختصين في علم النفس الرياضي، يكونون مسؤولين على معالجة المشاكل النفسية للاعبين.
- تحفيز وتشجيع اللاعبين من أجل الحصول على نتائج جيدة.
- تعويد اللاعبين على المواقف والأجواء المختلفة للمنافسات وما يرتبط كل منها بالأعباء النفسية وإمكانية التعود على تلك المواقف.
- توعية اللاعبين بضرورة وأهمية التحضير النفسي لكل مباراة من أجل التحكم في حالته الانفعالية أثناء المباريات

قائمة

المراجع

## قائمة المراجع:

- القرآن الكريم
- الحديث النبوي الشريف
- إبراهيم علام (1960) كأس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر.
- ابراهيم فشقوش وطلعت منصور (1979) دافعية الانجاز وقياسها، مكتبة النجلو المصرية، القاهرة
- أحمد إبراهيم أبو شقة (2007) دافعية الإنجاز، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
- احمد امين فوزي (2003) مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- أحمد عبد الخالق (1991) الدوافع للإنجاز لدى اللبانيين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلد المؤتمر السابع لعلم النفس، القاهرة
- أسامة كامل راتب (2007): علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- أسامة كامل راتب (2000) تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب (1997) الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كاتب راتب (1994) الاسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- أسامة كامل راتب (1990) دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ياد عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد إبراهيم (2005) علم النفس الرياضي، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن
- ثامر محسن وواثق ناجي (1989) كرة القدم وعناصرها الأساسية، ب ط مطبعة جامعة الموصل، بغداد.
- حسن السيد ابو عبده (2002) الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، دار الاشعاع الفنية، ط1، الاسكندرية، مصر.
- حسن السيد أبو عبيدة (2001) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.
- حنفي محمود مختار (1993) الاختبارات والقياسات للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2001) اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- رشيد عياش الدليمي والحمد عبد الحق (1997) كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة ت ب ر، جامعة مستغانم، الجزائر.
- صدوقي نور الدين (1998) المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، مصر، ط1.
- طارق بدر الدين وآخرون (2001) سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1.
- عبد اللطيف محمد خليفة (2006) مقياس دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة
- عزت محمود كاشف (1991) الاعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، ط1.
- عفت إبراهيم حمادة (1998) التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة
- كمال الدين عبده درويش وآخرون (2003) الاعداد النفسي في كرة القدم تطبيقات ونظريات، دار الكتاب للنشر، مصر، ط1.
- ماجدة محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون (2001) اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- محمد العربي شمعون (1999) علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد العربي وعبد النبي جمال (1996) التدريب العقلي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد الظاهر الطيب (1994) مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- محمد امين فوزي وآخرون (2001) سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (2007) مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط6.
- محمد حسن علاوي وكمال الدين عباس (2003) الاعداد النفسي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (1992) سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- محمد حسن علاوي (1987) سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط6.
- محمد حسن علاوي (1996) سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط8.
- محمد حسن علاوي (1985) علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- محمد رضا (2005) التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، الطبعة 1، الإسكندرية.
- محمد كاشك وأمر الله البساطي (2000) أسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود عبد الفتاح حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1997) الاختبارات المهارية والنفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- مصطفى باهي حسين وأمين شلي (1998) الدافعية "نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
- مطبوعات جامعية لكلية السنة الثالثة (ب س) المعهد الوطني للتكنولوجيا والرياضة، دالي إبراهيم.
- موقف مجيد المولى (1999) الإعداد الوظيفي لكرة القدم فيسيولوجيا تدريب مناهج خطط، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ناهد رسن سكر (2002) علم النفس الرياضي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- نزار مجيد طالب (1980) علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق، ط1.

#### مذكرات تخرج:

- عباس جمال (2008) التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلوية البدنية\_ الروحية في الوسط الرياضي النخبوي، أطروحة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- زواوي سامي (2012) علاقة بعض القياسات الجسمية (الطول والوزن) بنتائج اختبار اللياقة البدنية لحكام الساحة للرابطة المحترفة لكرة القدم، رسالة مكملة لنيل شهادة الماستر فقي التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- صابر خروبي وآخرون (2010) بحث حول أهمية اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، قسم التربية البدنية، سيدي عبد الله، الجزائر.
- يحيوي السعيد (2009) عزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، سيدي عبد الله، الجزائر.



المراجع الأجنبية:

- Bernard burbin (1990) **préparation et entrainement du foot ballur paris ed amphores.**
- J.Rioux et Thil (1983) **IBID.**
- Philipe et more (1992) **Psychologie Sportive**, Ed Mossen, Paris.

قائمة

الملاحق

جامعة محمد خيضر -بسكرة-

معهد التربية البدنية والرياضية

الاستبيان الخاص باللاعبين

في إطار تحضير مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي بعنوان:

**التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم**

دراسة ميدانية على نادي الاتحاد الرياضي السوفي لكرة القدم فئة الاشبال

أعزائي المدربين الرجاء منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان علما انه لن يستخدم إلا في البحث العلمي وهو غاية في الاهمية ونرجو من سيادتكم الإجابة بصدق وصراحة تامة ولنا منكم جزيل الشكر على مساعدتكم المخلصة.  
ملاحظة هامة:

الرجاء منكم قراءة جل الأسئلة وفهم أهدافها جيدا قبل الإجابة عليها وذلك بوضع العلامة (x) في المكان الذي تراه ملائما للموقف حسب السؤال المطروح.

تحت إشراف:

- بقار الناصر

إعداد الطالب:

- حساسة محمد هشام

- دردقة بلقاسم

الموسم الدراسي: 2021/2020

## البيانات الشخصية:

الاسم: .....

اللقب: .....

كم سنة وانت تمارس في هذا التخصص: .....

هل لديك أي نتائج تحصلت عليها: نعم  لا

إذا كانت الإجابة نعم اذكر أهمها: .....

.....

ما مدى استخدامكم للتحضير النفسي في الحصص التدريبية: 10 / ..

## أسئلة الاستبيان

### المحور الأول: للتحضير النفسي أثر على ضبط الحالة المزاجية لدى لاعبي كرة القدم

لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
					لا يتأثر ادائي سواء كنت أساسي او احتياطي خلال المنافسة
					لا يتأثر ادائي في حالة اضعت بعض الفرص
					أثناء المنافسة عندما أنفعل لسبب ما فإنني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة
					لا أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة
					عندما تكون المنافسة قوية أشعر أن أي خطأ قد يسبب الخسارة
					عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع ان اتحكم في انفعالاتي

### المحور الثاني: للتحضير النفسي أثر على الصلابة الشخصية لدى لاعبي كرة القدم

لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	
					أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس علي درجة عالية من المستوى

					لا أعرف كيف أبدو مسترخيا بصورة ايجابية قبل المنافسات الهامة
					لا يتأثر ادائي بالقرارات الخاطئة التي قد يتخذها الحكم
					انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير
					عندما يقوم منافسي باللعب ضدي بخشونة لا أرد عليه بنفس الطريقة
					عند اللعب أمام الجمهور كبير أشعر بالخوف

### المحول الثالث: للتحضير النفسي أثر على السمات الارادية لدى لاعبي كرة القدم

لا	تنطبق على بدرجة قليلة	تنطبق على بدرجة متوسطة	تنطبق على بدرجة كبيرة	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	
					أندرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضي
					ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا.
					تزداد أخطائي عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة
					أندرب بجدية فقط حتى لا أتهزم في المنافسة
					يتبادر الى ذهني الخسارة عند اختناق الوقت اثناء المنافسة وفريقي متأخر في النتيجة
					دائما أحاول تقديم أفضل ما عندي من أداء خلال المباريات