



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محند أولحايح - البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع:

اهمية برامج التحضير النفسي في تنمية الثقة
بالنفس وتحقيق الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية فئة الأشبال

إشراف الدكتور:

آيت الطاهر يونس

إعداد الطالب:

- دردار سمير

السنة الجامعية: 2022 – 2023

شكر وتقدير

رَبِّهِمَا الْحَمْدُ لِلَّهِ

قال الله تعالى: ﴿ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ ﴾

سورة يوسف الآية (12)

الحمد والشكر لله أن هدانا ووفقنا لإنجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام
على من بعث رحمة للعالمين
أتوجه بخالص الشكر إلى كل من مد لي يد العون لإنجاز هذا العمل وأخص
بالذكر الأستاذ المشرف:

الدكتور أيت الطاهر يونس

كما نشكر جميع أفراد العينة التي شاركت في إتمام هذه الدراسة

نشكر جميع من ساهم في إنجاز هذه الدراسة

الطالب : دردار سمير

إهداء

إلى من أعطوا كل ما يملكون دون مقابل إلى من زرعوا في قلبي بذرة الإيمان إلى من
بذلا أقصى جهد في تربيّتي أحسن تربية

أبي وأمي

إلى كل محبي علم التربية البدنية والرياضية
إلى كل العاملين في ميدان التدريب الرياضي
إلى كل الزملاء في قسم التدريب الرياضي

الطالب : دردار سمير

محتوى البحث

الورقة	العنوان
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
ت	- محتوى البحث
خ	- قائمة الجداول
ذ	- قائمة الأشكال
ز	- ملخص البحث
س	- مقدمة
مدخل عام : التعريف بالبحث	
1	1- الإشكالية
2	2- الفرضيات
2	3- أسباب اختيار الموضوع
2	4- أهمية البحث
3	5- أهداف البحث
3	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات
5	7- الدراسات المرتبطة بالبحث
7	7-1- التعليق على الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية	
الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي	
10	- تمهيد
11	1-1- مفهوم علم النفس الرياضي
11	2-1- التحضير النفسي الرياضي
12	3-1- مفهوم التحضير النفسي
13	4-1- أهداف التحضير النفسي الرياضي
14	5-1- واجبات التحضير النفسي الرياضي
14	6-1- مبادئ التحضير النفسي الرياضي
14	1-6-1- المبدأ الأول: المعرفة
15	2-6-1- المبدأ الثاني: الفعالية
15	3-6-1- المبدأ الثالث: الشمولية
15	7-1- محددات التحضير النفسي الرياضي

16	1-8- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية
16	1-9- الاستعانة بالمختصين النفسانيين في عملية التحضير النفسي
16	1-10- البرنامج الإرشادي النفسي (برنامج التحضير أو الإعداد النفسي)
17	1-10-1- المحاكات التي يجب أن يقوم على أساسها البرنامج الخاص بالتحضير النفسي
19	1-11- الإعداد النفسي والمنافسة الرياضية
25	1-12- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم
26	1-13- أنواع التحضير النفسي الرياضي
29	1-14- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
30	1-15- التحضير النفسي الرياضي والمهارات النفسية
32	- خلاصة
الفصل الثاني: دافعية الانجاز والثقة بالنفس في المجال الرياضي	
34	- تمهيد
المحور الأول: دافعية الانجاز	
35	2-1- مفهوم الدافعية
36	2-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية
36	2-3- أنواع الدافعية
36	2-3-1- الدافعية السامية
36	2-3-2- الدافعية المعرفية
37	2-3-3- دافعية الكفاءة
37	2-3-4- دافعية تحقيق الذات
37	2-4- مفهوم دافعية الإنجاز
38	2-4-1- دافعية الإنجاز في المجال الرياضي
39	2-5- أنواع دافعية الإنجاز
39	2-6- مكونات دافعية الانجاز في النشاط الرياضي
40	2-7- خصائص ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة
40	2-8- طرق قياس دافعية الانجاز
41	2-9- برامج تنمية دافعية الانجاز عند الرياضي
42	2-10- أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي
43	2-11- مصادر الدافعية للإنجاز

44	12-2- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي
44	13-2- مستويات الدافعية للإنجاز
46	14-2- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز
المحور الثاني: الثقة بالنفس	
48	1-2- مفهوم الثقة بالنفس
49	2-2- أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي
50	3-2- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
51	4-2- مظاهر الثقة بالنفس
52	5-2- أنواع الثقة بالنفس
52	6-2- مكونات الثقة بالنفس
53	7-2- ضعف الثقة بالنفس
53	8-2- خطوات بناء الثقة بالنفس
55	- خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم ومتطلبات الفئة العمرية	
57	- تمهيد
58	1-3- تعريف كرة القدم
58	2-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
59	3-3- تطور كرة القدم في الجزائر
59	4-3- النادي الجزائري لكرة القدم
59	5-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
60	6-3- التدريب الرياضي في كرة القدم
60	7-3- أقطاب وخصائص التدريب الرياضي في كرة القدم
61	8-3- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة
63	9-3- التعريف بفئة الأواسط
63	10-3- مميزات فئة الأواسط
63	1-10-3- النمو الجسمي
64	2-10-3- النمو العقلي
64	3-10-3- النمو الاجتماعي والنفسي
65	- خلاصة

الجانب التطبيقي : الخلفية المعرفية التطبيقية للدراسة

الفصل الرابع : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

69	- تمهيد
70	4-1- الدراسة الاستطلاعية
71	4-2- المنهج المتبع في الدراسة
71	4-3- متغيرات الدراسة
72	4-4- مجتمع وعينة الدراسة
72	4-5-1- مجتمع الدراسة
72	4-5-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها
74	4-5- مجالات وحدود الدراسة
74	4-5-1- المجال البشري
74	4-5-2- المجال المكاني
74	4-5-3- المجال الزمني
74	4-6- أدوات ووسائل الدراسة
75	4-6-1- أدوات ووسائل جمع المعلومات
75	4-6-2- أدوات ووسائل جمع البيانات
75	4-7- الأدوات والوسائل الإحصائية
76	- خلاصة

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

79	- تمهيد
80	5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج حسب الفرضيات
80	5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى
88	5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية
94	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
94	5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى
94	5-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية
95	5-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة
96	- خلاصة
-	- الاستنتاج العام
-	- خاتمة

-	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	- قائمة المصادر والمراجع
-	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
71	الجدول 01: متغيرات الدراسة	01
73	الجدول 02: مجتمع الدراسة	02
73	الجدول 03: عينة الدراسة	03
74	الجدول 04: مجالات وحدود الدراسة	04
80	الجدول 05: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 01	05
81	الجدول 06: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 02	06
82	الجدول 07: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 03	07
83	الجدول 08: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 04	08
84	الجدول 09: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 05	09
85	الجدول 10: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 06	10
86	الجدول 11: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 07	11
87	الجدول 12: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 08	12
88	الجدول 13: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 01	13
90	الجدول 14: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 02	14

91	الجدول 15: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 03	15
92	الجدول 16: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 04	16
93	الجدول 17: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 05	17
94	الجدول 18: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 06	18
95	الجدول 19: مقابلة النتائج بالفرضيات	19

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
11	الشكل 01: مفهوم علم النفس	01
11	الشكل 02: مكونات التدريب الرياضي الشامل	02
13	الشكل 03 : مفهوم التحضير النفسي الرياضي	03
15	الشكل 04: محددات عملية التحضير النفسي	04
19	الشكل 05 : مراحل الاعداد النفسي الرياضي	05
19	الشكل 06: الاعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة	06
26	الشكل 07: انواع الخطط الخاصة بعملية التحضير النفسي الرياضي	07
27	الشكل 08: أنواع التحضير النفسي الرياضي	08
30	الشكل 09: أنواع المهارات النفسية عند اللاعب	09
31	الشكل 10: أهمية التحضير النفسي في المجال الرياضي	10
31	الشكل 11: عملية التحضير النفسي للاعب	11
35	الشكل 12: دافعية الانجاز الرياضي	12
39	الشكل 13: جوانب دافعية الانجاز الرياضي	13
43	الشكل 14: مصادر دافعية الانجاز	14

الصفحة	العنوان	الرقم
45	الشكل 15: أنماط دافعية الانجاز	15
47	الشكل 16: العلاقة بين دافعية الانجاز والتفوق الرياضي	16
72	الشكل 17: العوامل المؤثرة في تحديد العينة ونوعها	17
80	الشكل 18: نسبة المئوية لاجابات السؤال الأول - المحور الاول	18
81	الشكل 19: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثاني	19
82	الشكل 20: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثالث	20
83	الشكل 21: نسبة المئوية لاجابات السؤال الرابع	21
84	الشكل 22: نسبة المئوية لاجابات السؤال الخامس	22
85	الشكل 23: نسبة المئوية لاجابات السؤال السادس	23
86	الشكل 24: نسبة المئوية لاجابات السؤال السابع	24
87	الشكل 25: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثامن	25
88	الشكل 26: نسبة المئوية لاجابات السؤال الأول - المحور الثاني	26
89	الشكل 27: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثاني	27
90	الشكل 28: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثالث	28
91	الشكل 29: نسبة المئوية لاجابات السؤال الرابع	29
92	الشكل 30: نسبة المئوية لاجابات السؤال الخامس	30
93	الشكل 31: نسبة المئوية لاجابات السؤال السادس	31

اهمية برامج التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس وتحقيق الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية فئة الأشبال

إعداد الطالب:

دردار سمير

إشراف الدكتور
آيت الطاهر يونس

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على الدور والأهمية التي تلعبها برامج التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس وتحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال وكذلك التعرف على مدى استخدام القائمين على عملية التدريب وتحضير اللاعبين في كرة القدم على برامج التحضير النفسي والاهتمام بالجانب النفسي للاعبين ونظرا لطبيعة الموضوع ومن أجل الاحاطة الشاملة والدقيقة بمشكلة البحث تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لتماشيه مع طبيعة الدراسة وهدفها والذي يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة بشكل دقيق حيث قام الباحث باختيار فريقين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بطريقة عشوائية قصد تطبيق الدراسة عليهم من خلال توزيع استبيانين خاصة بالثقة بالنفس ودافعية الانجاز، بالنسبة للوسائل المستخدمة في الدراسة تم تقسيمها الى جانبين وسائل جمع المعلومات ووسائل جمع البيانات التي تمثلت في الاستبيان الذي قسم الى محورين محور خاص بدافعية الانجاز ومحور خاص بالثقة بالنفس والوسائل الاحصائية التي تمثلت في النسب المئوية. واختبار كاف تربيع من أجل التحليل الصحيح للنتائج المتحصل عليها من عينة البحث

بعد عملية البحث والدراسة والتدقيق في النتائج وتحليلها تحليلا احصائيا تبين أن:

- لبرامج التحضير النفسي الرياضي دور هام في عملية التدريب الرياضي
 - لبرامج التحضير النفسي دور بالغ الأهمية لتنمية بعض الصفات النفسية كدافعية الانجاز والثقة بالنفس
 - للثقة بالنفس ودافعية الانجاز دور فعال في مساعدة اللاعب على أداء أفضل
- ومن أهم التوصيات التي توصل إليها الباحث:
- ضرورة الاهتمام بتنمية مختلف المهارات والصفات النفسية عند اللاعبين
 - ضرورة الاهتمام بالبرامج الخاصة بالتحضير النفسي لإعداد اللاعب اعدادا شاملا من كل الجوانب
 - التركيز على التحضير النفسي خاصة لدى الفئات الشبانية

الكلمات المفتاحية: برامج التحضير النفسي - الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز - كرة القدم - فئة الأشبال

- مقدمة:

تعد كرة القدم من الرياضيات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبير مقارنة بالرياضات الأخرى ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل حيث عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق ابتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخطئية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية.

والتدريب الرياضي الحديث في كرة القدم يعتبر عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في جوانب الإعداد الرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظات الأولى من انخراط اللاعب في الممارسة الرياضية

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، ولعل أن الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، لذلك كانت الجهود متحدة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الأعماق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، لذا وجب على كل الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مختلف ميادين التدريب النظرية والتطبيقية، والمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا خلال مشواره في عملية التدريب الرياضي. (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 05)

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة ومنظمة طبقا لأسس ومبادئ علمية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي والتربوي خلال مراحل الإعداد والتدريب والمنافسة. حيث أصبح للتدريب الرياضي مفهوم نفسي كونه يعتمد على مختلف العلوم الإنسانية النظرية والتطبيقية المتمثلة في علم النفس العام، علم النفس النمو، علم النفس الفسيولوجي، علم النفس التربوي، علم النفس الاجتماعي والتحضير النفسي الذي يهدف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف والاعتماد على ما له من إمكانيات وقدرات بدنية وعقلية ونفسية... إلخ، سعيا إلى تحقيق الصحة النفسية وتكوين الميول وتحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي من أجل الوصول إلى مستوى رياضي جيد.

والاعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ،وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصلل قوة

المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

والتحضير النفسي يشتمل على عدة مكونات وتعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات والاعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب أو الاخصائي النفسي بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين. (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 66)

وترى ناهد روسن سكر ان التحضير النفسي هو مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة. (ناهد رسن سكر، 2002، صفحة 280)

من خلال ما تم ذكره تم تقسيم هذا البحث الى مجموعة من الفصول نذكرها كالاتي:

- مدخل عام (التعريف بالبحث)

الذي من خلاله تم التعريف بالدراسة عن طريق الاشكالية وصياغة الفرضيات وتحديد أهمية البحث العلمية والعملية وذكر أهم أهداف البحث وكذا الأسباب التي دفعت الباحث الى اختيار هذا الموضوع وكذلك ضبط المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة بالإضافة الى أهم الدراسات المرتبطة بهذا البحث التي تم الاعتماد عليها

- الجانب النظري للدراسة الذي تضمن عدة فصول مقسمة كما يلي:

- ✓ الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي
- ✓ الفصل الثاني: دافعية الانجاز والثقة بالنفس
- ✓ الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

- الجانب التطبيقي للدراسة تم تقسيمه الى فصلين:

✓ الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

المتضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية تم فيه التطرق الى المنهج المستخدم في الدراسة وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأهم متغيرات الدراسة والوسائل المعتمدة في تطبيق الدراسة ميدانيا

✓ الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تم التطرق في هذا الفصل الى عرض وتحليل النتائج الخاصة بفرضيات البحث التي تمت صياغتها في الاشكالية وصولا الى مقارنة النتائج النهائية بفرضيات البحث للوصول الى صياغة الاستنتاج وخاتمة الدراسة ووضع بعض التوصيات والاقتراحات

مدخل عام التعريف بالبحث

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- أسباب اختيار الموضوع.
- 4- أهمية البحث.
- 5- أهداف البحث.
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
- 7- الدراسات المرتبطة بالبحث.

1- الإشكالية:

امتلكت الرياضة مكانة أساسية في حياة الإنسان وأصبحت الأنشطة الرياضية تمثل مادة أساسية في المناهج التعليمية، فلقيت 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، لحر عبد الحق 1997 ، صفحة 02)

وتعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، و ذلك نظرا للحماس الذي تجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة المناصرين، لأيا رياضة تنافسية بين فرق متعددة، و هذا التنافس يشهد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم و رابطة الأبطال الأوروبية والإفريقية وصولا إلى البطولات الوطنية، وهذا ما يجعل التنافس يشهد، لكنه في إطار رياضي. (زحاف رياض، 2015، صفحة 02)

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

قد أخذت أهمية علم النفس الرياضي تزداد التدرج 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،صفحة 37، 2016)

وعليه التحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات ووسائل في تطوير مجموعة من القدرات وهذا ما يؤكد "فيليب موس 1982 التحضير النفسي يمثل التقدم في تكوين وتحسين المهارات النفسية للرياضي (Philippe، صفحة 12، 1982)

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية 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، صفحة 02)

كما نجد أن معظم النوادي التي لا تولي الاهتمام بدراسة الجانب النفسي للاعب الرياضي وهذا من ناحية استخدام الاختبارات و المقاييس النفسية للتقويم، وبالمقابل ما نجده في الجوانب الأخرى البدنية منها والتكتيكية

والخطية والفنية والذهنية و المعرفية والمهارية مما يتطلب ضرورة وجود أخصائي نفسي يكون ذو مقدرة على استعمال الاختبارات والقياسات للاعب (نزار محمد الطالب، 1983 ، صفحة 214/215)
من هذا المنطلق كان التساؤل العام للدراسة كالاتي:

✓ هل تساهم برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الانجاز والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم؟
من خلال التساؤل العام تفرعت جملة من التساؤلات الجزئية؟

✓ هل لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية دافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم؟
✓ هل لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

✓ تساهم برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الانجاز والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم
2-2- الفرضيات الجزئية:

✓ لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية دافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم
✓ لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

3- أسباب اختيار الموضوع:

لعل أن لكل دراسة أسباب موضوعية وذاتية تدفع الباحث الى اختيارها والعمل فيها على جمع المعلومات والبيانات بغية الوصول الى اكتشاف الحقائق ومن بين الاسباب التي دفعت الباحث الى اختيار هذا الموضوع نذكرها كالاتي:
- الكشف عن واقع تطبيق برامج التحضير النفسي الرياضي في مختلف الأندية الرياضية
- توضيح أهمية التحضير النفسي في عملية التدريب
- التعرف على مختلف المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي الرياضي
4- أهمية البحث:

التحضير النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقييم 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 والمهاري، والخطي 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

تكمّن أهمية البحث في ما يلي:

- 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
- مساعدة الرياضي بالارتقاء بالجانب النفسي
- اثبات مدى أهمية برامج التحضير النفسي الرياضي في العملية التدريبية

5- أهداف الدراسة:

- لفت انتباه المدربين بضرورة الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين في مختلف المراحل
- التعرف على أثر برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية
- التعرف على أثر برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية دافعية الانجاز الرياضي
- التعرف على أثر برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية الثقة بالنفس
- إبراز أهمية الجانب النفسي للمدربين وللاعبين ودوره في الأداء في كرة القدم

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها الباحث في الدراسة ولقد وردت في هذا البحث عدة مفاهيم ومصطلحات لذلك وجب على الباحث التطرق الى تعريف وتحديد مفهوم كل مصطلح بما يتماشى والأسس العلمية كما يلي:

6-1- التحضير النفسي:

✓ التعريف الاصطلاحي:

يشير إليه " carole " على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات يستعمل تقنيات الإعداد النفسي ولكنه لا يتوقف عندها فقط و الهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي (Carole، 1998، صفحة1)

✓ التعريف الإجرائي:

التحضير النفسي هو تلك العملية التي يقوم بها الأخصائي النفسي بهدف تنمية مختلف المهارات النفسية عند الفرد في مواقف مختلفة.

التحضير النفسي هو العملية التي يقوم بها المدرب أو المحضر النفسي الذي تكون لديه المؤهلات اللازمة لاعداد اللاعب من هذه الناحية وبناء رياضي النخبة المزود بمختلف المهارات النفسية المتعددة والمتنوعة وذلك من خلال التحكم في الاستعداد النفسي الجيد لتحقيق أفضل أداء رياضي.

6-2- التحضير النفسي الرياضي:

✓ التعريف الاصطلاحي:

ذكره كل من محمود عبد الفتاح و محمد حسن الباهي على أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان و استجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية و الخارجية وذلك بهدف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها. (عبد الفتاح وحسن باهي، 2000، صفحة3)

✓ التعريف الإجرائي:

هو تلك العملية التي يقوم بها المدرب أو المختص في عملية التحضير النفسي الرياضي الذي يجب أن تكون لديه المؤهلات الكافية لإعداد وبناء رياضي النخبة المزود بمختلف المهارات النفسية الايجابية المتنوعة والمتعددة وذلك من تحقيق أداء رياضي أفضل التحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي للوصول إلى مستوى عالي من التحكم الرياضي والاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة

6-3- دافعية الانجاز الرياضي:

✓ التعريف الاصطلاحي:

قام بتعريفها صالح محمد علي أبو جادو على أنها: الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي، أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية هي استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز وذلك عن طريق إظهار وبيان القدرة الكبيرة من الفاعلية.(صبي حمودي وآخرون، صفحة 12)

6-4- الثقة بالنفس:

✓ التعريف الاصطلاحي:

لقد اهتم كثير من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي بإيجاد وسائل وطرق تسهم في رفع مستوى الأداء للاعب من خلال حصوله على الاستقرار والاتزان النفسي قبل وفي أثناء المنافسات الرياضية والذي يتمثل بمنحه الثقة بالنفس في مواجهة ظروف اللعب المختلفة ولاسيما عند تقارب المستويات الفنية في الأداء

6-5- كرة القدم:

✓ التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رامي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع وأن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر " 11 " العبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة(رامي جميل،1986،صفحة 50)

✓ التعريف الإجرائي:

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 تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة مقسمة على شوطين مدة كل منهما 45 دقيقة.

7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث مضت وتمهيد لبحوث أخرى قادمة ومن بين الدراسات التي رأى الباحث بأنها مرتبطة بموضوع بحثه ومن الضروري الاعتماد عليها هي:

الدراسة الأولى

أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي
من اعداد عبد السلام مقبل الريمي جامعة الجزائر 2004

هدفت الدراسة الى:

- مدى العلاقة بين التحضر النفسي والنتائج الرياضية
- مدى مقدرة المدرب في القيام بالإعداد النفسي للرياضي
- بيان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى في تحضير الرياضيين

المنهج المستخدم	طريقة اختيار العينة	مجتمع الدراسة
المنهج الوصفي	عشوائية طبقية	طلبة جامعة الجزائر
الأدوات المستخدمة	استمارة استبيان موجهة لطلبة جامعة الجزائر	

من بين أهم النتائج التي توصل اليها الباحث نذكر:

- التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في التحصيل على النتائج الرياضية
- عدم وجود الأخصائي النفسي لا يمكن نجاح عملية التحضير بشكل جيد
- هناك علاقة بين التحضير النفسي وباقي التحضيرات البدنية والتقنية والمهارية... الخ

الدراسة الثانية

أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم أثناء المباراة الرسمية
من اعداد بقجاوة مهدي جامعة الجزائر

هدفت الدراسة الى:

- كيفية تكيف المدرب الجزائري في كرة القدم مع الاعداد النفسي
- مدى أهمية الاعداد النفسي للاعب كرة القدم أثناء المباراة
- نتائج الدراسة تبين أن التحضير النفسي يساهم بشكل كبير في تكوين علاقة احترام بين اللاعب و الحكم
- إن النتائج المتحصل عليها أظهرت أن للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب

المنهج المستخدم	طريقة اختيار العينة	مجتمع الدراسة
المنهج الوصفي	عشوائية	لاعبي كرة القدم صنف أكابر فريق شبيبة القبائل اتحاد الجزائر شباب قسنطينة مولودية وهران
الأدوات المستخدمة	استمارة استبيان موجهة لطلبة جامعة الجزائر	

من بين أهم النتائج التي توصل اليها الباحث نذكر:

- يلعب الاعداد النفسي عند لاعب كرة القدم دور كبير في تحديد نتيجة المباراة واللعب بثقة
 - يجب على المدربين الاهتمام بالتحضير النفسي في عملية تكوين اللاعبين
- الدراسة الثالثة

التحضير النفسي وعلاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر

من إعداد الطالب زحاف رياض جامعة المسيلة 2014 - 2015

هدفت الدراسة الى:

- 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 المستخدم	طريقة اختيار العينة	مجتمع الدراسة
المنهج الوصفي الارتباطي	عشوائية	لاعبي كرة القدم صنف أكابر فريق شبيبة القبائل اتحاد الجزائر شباب قسنطينة مولودية وهران
الأدوات المستخدمة	استبيان خاص بالتحضير النفسي - مقياس الدافعية	

من بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث نذكر:

- 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

7-1- التعليق على الدراسات المرتبطة:

- 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:
- 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.
- استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي
- استخدمت كل الدراسات أداة الاستبيان لجمع البيانات كلا على حسب متطلبات الدراسة
- لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات المقاسة في الدراسات، حيث تركزت على متغيرين هما التحضير النفسي ببعض الصفات النفسية.
- ✓ تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية، حيث تم الاستفادة منها وفق النقاط التالية:
- صياغة أهداف وفروض البحث بدقة
- طريقة اختيار العينة بدقة وعناية
- تحديد المنهج
- اختيار متغيرات البحث وكيفية

الجانب النظري

الخلفية المعرفية

النظرية

للدراصة

الفصل الأول

التحضير

النفسي

الرياضي

- تمهيد :

تعددت فروع وميادين علم النفس في عصرنا الحالي؛ فمن بين مجالات علم النفس نجد التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي الذي أصبح محل اهتمام العلماء والباحثين لتعدد ميادينه وخدماته المختلفة، سواء في المجال النفسي بصفة عامة أو في المجال التربوي والمهني والصناعي، ففي مجال التدريب الرياضي أصبحنا بحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي الرياضي داخل الأندية والفرق الرياضية، لكون العصر الحالي أنه عصر الضغوط النفسية التي مس الرياضي خاصة رياضي المستويات العالية. لذا وجب على القائمين على عملية التدريب الرياضي الاهتمام بالرياضي من الجانب النفسي ومساعدته على تحقيق الصحة النفسية الجيدة وكذا التكيف الاجتماعي، كل هذا بالاعتماد على برامج إرشادية مبنية على أسس ونظريات مدروسة ومقننة لكي تقدم للرياضي في أحسن وجه للاستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوي في حياة الرياضي خاصة خلال مرحلة المنافسة كون هذه المرحلة لا تخلو من القلق والتوتر، وكذا نقص التركيز وفقدان الثقة بالنفس، وغيرها من المعوقات والمؤثرات السلبية والمشكلات النفسية التي يصعب على الرياضي حلها، وبالتالي قد تؤثر على سلوكه وأدائه الرياضي خلال مرحلة المنافسة وخاصة خلال مرحلة ما قبل المنافسة.

وعليه أصبح لزاما على المدربين والمشرفين على الرياضة إجراء عمليات التشخيص السيكولوجي خلال مرحلة المنافسة (قبل المنافسة، أثناء المنافسة، بعد المنافسة) وذلك بهدف إعداد برامج التحضير النفسي التي تتلاءم وحالة الرياضي النفسية (محمد حسن علاوي، 1978، صفحة 23).

ويعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية وتنمية مختلف السمات النفسية الخاصة بشخصية اللاعب مثل: الشجاعة، المثابر، التعاون، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الإرادة وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير، التذكر، التخيل... الخ.

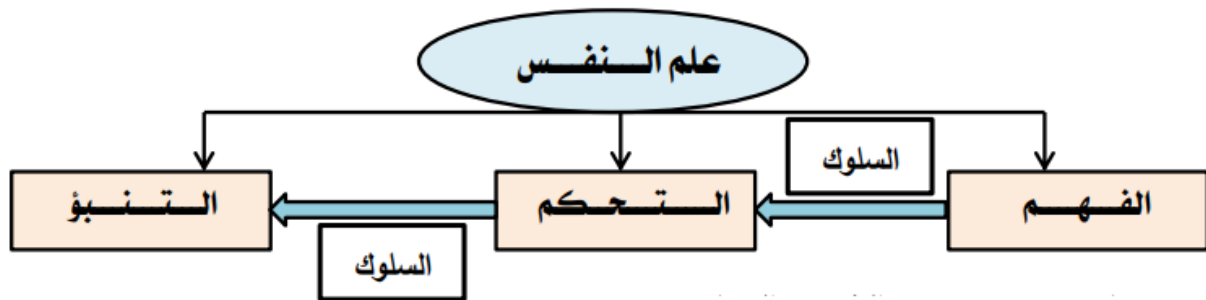
من خلال هذا الفصل سوف نتناول بعض مفاهيم التحضير النفسي الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى، كما سنتطرق إلى أهم المبادئ والأسس العلمية التي تبنى على أساسها عملية بناء برامج التحضير النفسي وكذلك أهم مجالات واهتمامات التحضير النفسي الرياضي وأهدافه وأهم نظرياته والوسائل التي يتم الاعتماد عليها في عملية التحضير النفسي الرياضي.

1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يشكل علم النفس أهمية كبيرة، حيث أنه يبحث في دوائر النفس وقواعد تطورها، حيث لا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إليه علم النفس، إذ أنه يسير متلازماً مع العلوم الاجتماعية والإنسانية، ولهذا ينظر إلى علم النفس باعتباره أنه يبحث في سلوك الإنسان أي أنه علم قواعد السلوك ويفسر نوعية وكمية الظواهر النفسية السائدة التي تتمثل في الإدراك، الأحاسيس، الإرادة، التذكر... الخ وأيضاً يهتم علم النفس بمظاهر العمليات والصفات النفسية لدى الفرد، ثم العمل على تقنين هذا السلوك. (محمد حسين أبو عبيه، بدون سنة، صفحة 14)

كما أشار أمين فوزي إلى أن علم النفس لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني السوي، لكنه يتعرض لدراسة السلوك غير السوي، وأضاف إلى ذلك تعريف علم النفس على أنه العلم الذي يحاول الكشف على القوانين والمبادئ التي تفسر العلاقات الوظيفية القائمة بين الفرد وبيئته، بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به، وتطبيق المعرفة السيكولوجية على المشكلات الإنسانية من أجل العمل على حلها. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 16)

الشكل 01 : مفهوم علم النفس (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 16)



1-2- التحضير النفسي الرياضي:

لقد أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن تستوجب على الرياضي كفرد أو فريق التدريب الرياضي الجاد التحضير، والإعداد الرياضي الشامل والمتكامل لكل الجوانب، سواء البدنية الفنية التكتيكية، وكذا النفسية التي لا تقل أهمية، بالإضافة إلى أن هناك عامل آخر يتمثل في التحضير للمنافسة، والذي يغير من قدرة الجسم على إبراز الإمكانيات القصوى أثناء مرحلة المنافسة.

والتحضير للمنافسة الرياضية يتم على عدة جوانب حسب المخطط العام للتدريب الرياضي الشامل على شكل هرم، حيث أن المستويات السفلى يجب تطويرها قبل المستويات العليا، كون هذه المتغيرات متداخلة فيما بينها ومتكاملة كما هو موضح في الشكل أدناه:

الشكل 02 : مكونات التدريب الرياضي الشامل (زهواني سفيان، أطروحة دكتوراه، 2019، ص36)



علم النفس هو من بين العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية، وأصبحت كذلك أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والرياضية وغيرها من المشكلات الأخرى.

عرف محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي بأنه: "الدراسة العلمية للسلوك ولخبر والعمليات العقلية المرتبطة بالممارسة الرياضية على مختلف مجالاتها ومستوياتها، وذلك بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها، وكذلك الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي".

ففي السنوات القليلة الماضية حدثت تطورات هامة في مجال الموضوعات التي يتناولها علم النفس الرياضي بالدراسة والبحث والتطبيق، ويمكن تلخيص هذه الموضوعات فيما يلي:

- الدراسة النفسية للممارسين والمشاركين.

- دراسة الشخصية الرياضية.

- دراسة الدافعية في المجال الرياضي.

- دراسة الانفعالات والضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية.

- الدراسة النفسية للنمو والتطور النفسي.

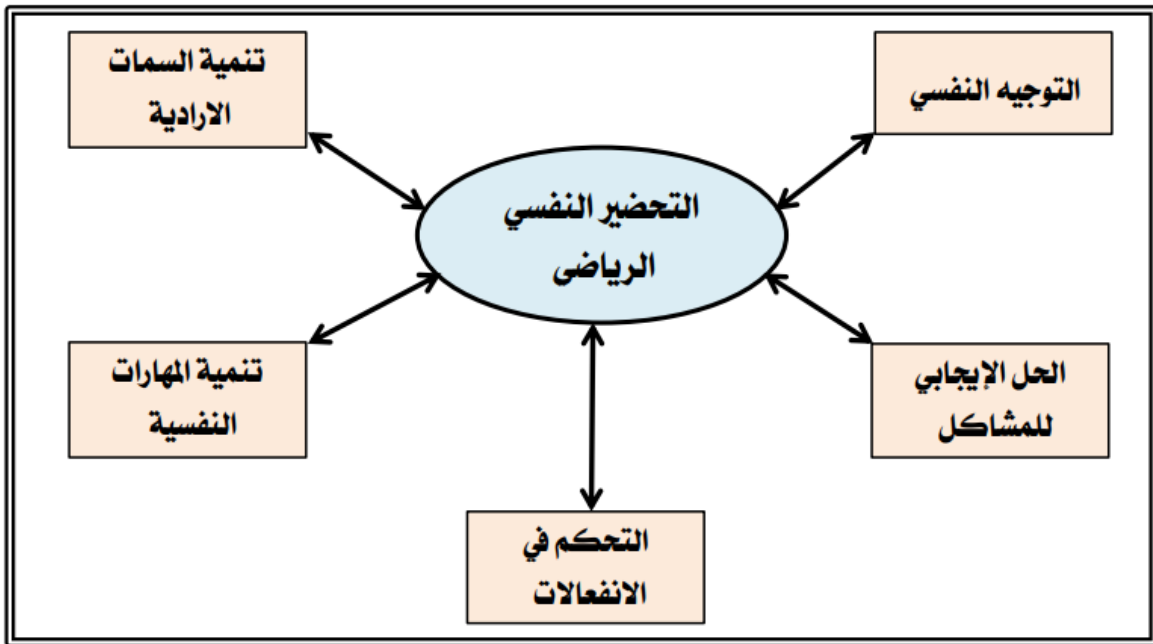
- التوجيه وإرشاد النفسي الرياضي الذي يتضمن الوسائل الفاعلة للإعداد النفسي وطرق وضع الأهداف وتنمية الإرادة والروح الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 22.20.19)

1-3- مفهوم التحضير النفسي:

التحضير أو الإعداد النفسي يجب أن يتم التخطيط له في بداية الموسم الرياضي، مثله مثل التخطيط للإعداد البدني والمهاري والخططي، وهو يعني كل الإجراءات والواجبات التي توضع بهدف تنمية وتثبيت الصفات الاندية النفسية للرياضي، ويعرف مفتي إبراهيم حماد الإعداد النفسي على أنه: "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك للاعب والفريق للوصول به إلى قمة المستويات". (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 235)

كما يمكن تعريف التحضير النفسي في كرة القدم على أنه: "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، والنفسية للاعبين"، كما هو موضح في الشكل أسفله:

الشكل 03 : مفهوم التحضير النفسي الرياضي (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 235)



كما يمثل التحضير النفسي آلية تأثير على نمو الرياضي وتكوينه، حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي ويمثل علم النفس التشخيصي عملية يتم من خلالها انتقال المعلومات من الرياضي إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، يرتبط المكون الثاني والثالث ارتباطاً وثيقاً بعملية الدعم النفسي للرياضي، والتحضير النفسي يمثل آلية تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة الخاصة بالرياضة التنافسية كذلك الاهتمام بضبط السلوك وخلق حالات ملائمة للتدريب والمنافسة.

1-4- أهداف التحضير النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مختلف المجالات، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة، وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي، من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المنافسة الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستوى الرياضي، وكذلك زيادة الدافعية لديه حتى يتمكن من تحقيق أفضل النتائج. (كمال الدين عبد درويش وآخرون، 2003، صفحة 41) من هذا المنطلق أصبح التحضير والإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا تقل أهميته عن الإعداد البدني والمهاري والخططي وتتلخص أهداف التحضير النفسي الرياضي في:

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مختلف المواقف التي تفرضها المنافسة الرياضية.

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- مساعدة الرياضي على مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز على العوامل المعيقة للإنجاز والأداء الرياضي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي وذلك بما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس.
- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب المثابرة القوية. (محمد عادل رشدي، 1996، صفحة 49)
- تدعيم الثقة بين اللاعبين وطاقم التدريب وكذلك تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة خلال مرحلة المنافسة.

1-5- واجبات التحضير النفسي الرياضي:

- يجب على المدرب أن يعلم في أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً للخوض في المنافسة، وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز بها أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل إنجاز، ومن بين هذه الواجبات ما يلي:
- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى المستويات من الأداء الرياضي.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة خلال مرحلة المنافسة.
- مساعدة اللاعب على تحديد أهدافه والوصول إلى تحقيقها. (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 207)
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تتأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحركية والحيوية، وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمنافسة.
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للرياضي.
- القابلية على التحكم في مختلف الانفعالات خلال المنافسة.

1-6- مبادئ التحضير النفسي الرياضي: يمكن حصر مبادئ الأعداد النفسي في ما يلي:

1-6-1- المبدأ الأول: المعرفة:

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المنافسات الرياضية، وللتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء الرياضي، وهنا يعمل المدرب أو المحاضر النفسي مع الرياضيين على التشخيص النفسي، ومتطلبات اللعبة والخصائص النفسية

التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، وكذلك أهمية تعديلها بما يتناسب مع خطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه، كما يجب الأخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

1-6-2- المبدأ الثاني: الفعالية:

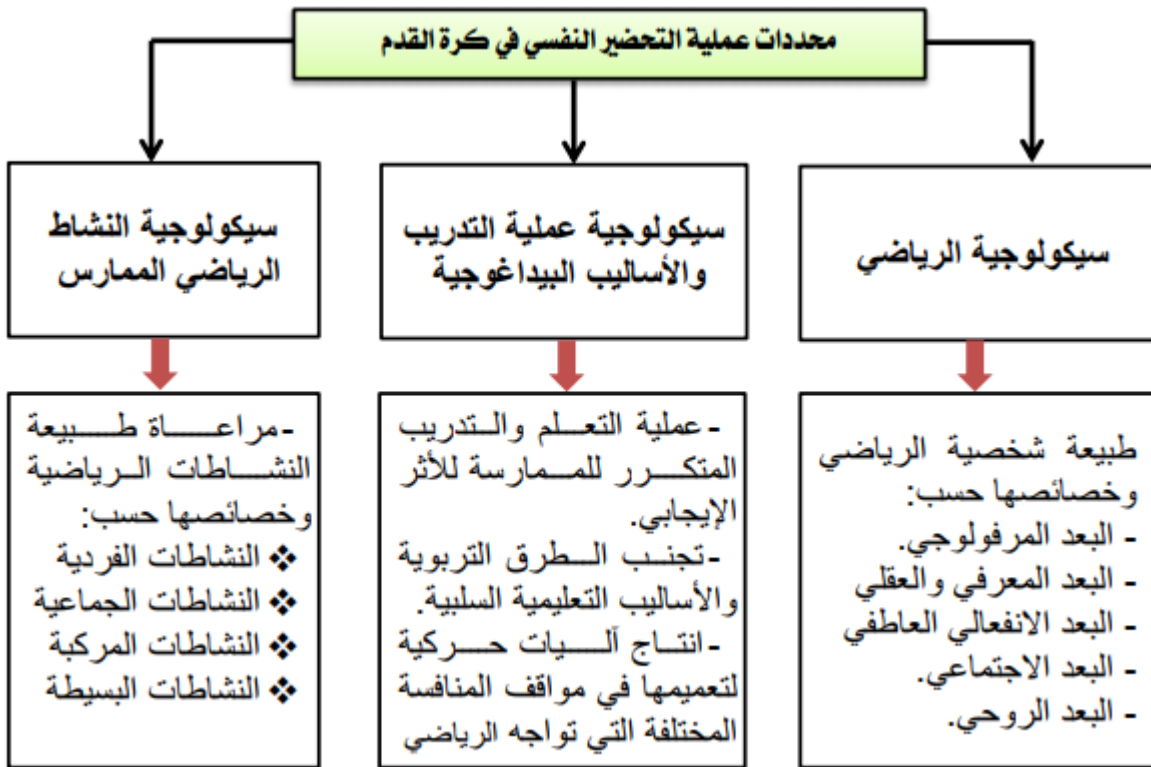
من خلال هذا المبدأ يمكن الإجابة على التساؤل التالي: ماذا نريد من الرياضي؟ وكذلك إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية التي ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين، لذلك يجب الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة، وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدراتهم والتحكم فيها.

1-6-3- المبدأ الثالث: الشمولية:

كما هو معروف فإن الإعداد والتحضير النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها الأداء الرياضي الأمثل، والإعداد النفسي يجب أن لا يكون منفصلاً على باقي جوانب الإعداد الأخرى (البدنية، المهارية، الخطئية) (كمال الدين عبد درويش وآخرون، 2003، صفحة 105)

1-7- محددات التحضير النفسي الرياضي:

الشكل 04 : محددات التحضير النفسي (زهواني سفيان، أطروحة دكتوراه، 2019، ص40)



1-8- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية:

عندما يكون الرياضي على أتم الاستعداد حيث تكون العلاقات التي تربط أعضاء الفريق مثالية، فإنه غالباً ما يتوقف تدخل المدرب على بعض الكلمات التشجيعية، بينما إذا شعر المدرب بصعوبة المنافسة فإنه يتدخل بكيفيتين:

الأولى تتمثل في العقلنة والثانية في الانفعالية؛ حيث تظهر العقلنة عندما يشرح المدرب كيفية دخول المنافسة، كيفية مواجهة الخصم والتحدث مع اللاعبين، مع التركيز على تقديم النصائح لكل لاعب، بينما تتجلى الانفعالية عندما يختار المدرب الكلمات المناسبة لكل لاعب، وذلك عندما يختار أمثلة للمقارنة الاجتماعية خاصة في الرياضات الجماعية.

إن وضعية عدم التوازن التي يعيشها اللاعب في مرحلة المنافسة خاصة قبل المنافسة وكذلك نقص الدافعية والثقة بالنفس لديه، هذا ما يجعله ضعيفاً من الناحية النفسية، هنا يحاول كلا من المدرب والمحضر النفسي القضاء على هذا الضعف من خلال مختلف الإجراءات التربوية والنفسية، وهذا ما يسمح للاعبين الرفع من مستوى أدائهم خلال المنافسة (ALAPHILIPPE, 1983, p 22)

1-9- الاستعانة بالمختصين النفسانيين في عملية التحضير النفسي:

تعتبر تقنية المراقبة الفكرية أول تقنية استعملت من أجل السماح للرياضي بالتحكم الذاتي قبل المنافسة وعدم فقدان امكانياته خلال مرحلة المنافسة، وهذه التقنية لوحدها غير كافية، مما أدى إلى البحث عن تقنيات أخرى يمكن أن تسمح بضبط مختلف المتغيرات النفسية الناتجة عن المنافسة عند الرياضي، والتي تساعده عن حل المشاكل التي تفرضها المنافسة والخصم. هذه التقنيات تسمح للرياضي أن يستمد قوه من أعماق نفسه، وهذا ما يجعل المدربين في معظم الأحيان الاستعانة بالمختصين النفسانيين لمعالجة المشاكل الانفعالية وتنمية الصفات النفسية الإيجابية لدى اللاعبين في مرحلة المنافسة.

وللاستعداد النفسي أو تنظيم الطاقة النفسية أهمية قصوى في حياة الرياضي خاصة المحترف أو ذو المستوى العالي، كونها لا تخلو بالدرجة الأولى من القلق، التوتر، فقدان الثقة بالنفس، نقص الدافعية وغيرها من المؤثرات السلبية التي تعيق أداء الرياضي، طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها أثناء محاولته تحقيق أهدافه، وبالتالي التأثير على سلوكه، خاصة عند الرياضيين الذين لا يتمكنون من التحكم والسيطرة على درجة الانفعال خاصة في مرحلة المنافسة. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 61)، لذلك أصبح لزاماً على المدربين والمشرفين والأخصائيين النفسانيين إجراء عمليات الفحص والتشخيص السيكولوجي خاصة في مرحلة المنافسة، من أجل التحضير النفسي الجيد للرياضي.

1-10- البرنامج الإرشادي النفسي (برنامج التحضير أو الإعداد النفسي):

إن البرنامج الإرشادي النفسي أو التحضير النفسي هو أحد الوسائل المستخدمة في تنمية المهارات والخصائص النفسية وتنمية القيم الإنسانية والأخلاقية، وزيادة درجة الصحة النفسية والاستقرار النفسي، وبالتالي هي وسيلة للتكيف يلجأ إليها الفرد أو من يريد مساعدته ليعيش بعيداً عن التهديدات والوقوع في اتخاذ القرارات الخاطئة.

ويعرف البرنامج الإرشادي بأنه تصميم مخطط ومنظم، مبني على أسس علمية، يحتوي على مجموعة من الخدمات التي تساعد على حل المشكلات التي تواجه الأفراد في مجالات التوافق والتكيف والانسجام والتغلب على الاضطراب والأحداث الضاغطة، فالبرنامج الخاص بالتحضير النفسي يعتمد بالدرجة الأولى على الجانب الوقائي، أي وقاية الأفراد من الوقوع في بعض المشكلات النفسية، كما أنه له دور في تنمية مختلف المهارات النفسية عند الفرد، والمساهمة في معالجة بعض المشكلات، وتغيير الاتجاهات أو التخفيف من الآثار السلبية إلى أكبر درجة ممكنة، وهو عملية تقوم على علاقة لمساعدة الأفراد في عملية الاختيار والوصول إلى أحسن الخيارات المناسبة، وهي عملية تعلم ونمو ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم إلى فهم أفضل للإنسان وسلوكه بفاعلية إيجابية.

1-10-1- المحاكات التي يجب أن يقوم على أساسها البرنامج الخاص بالتحضير النفسي:

لا يأتي اختيار برنامج التحضير النفسي من فراغ وإنما وفقا لظروف ومحددات، ويتم تصميم البرنامج في ضوء الأسس والمبادئ العلمية، حيث يكون الهدف من البرنامج هو إتاحة الفرصة للمشاركين لاكتساب الاستراتيجيات والمهارات والمفاهيم التي تساعدهم في حل المشكلات واتخاذ القرار؛ وبقدر ما يتحقق هذا الهدف يكون التقييم الإيجابي للبرنامج، وفيما يلي أهم الأسس التي يجب أن يقوم على أساسها برنامج التحضير والإعداد النفسي:

الأساس النظري:

✓ يراعى تصميم البرنامج في ضوء إطار نظري واضح يحتوي على شرح وافي وعلمي للمفاهيم المتضمنة في البرنامج وأسباب هذه الظاهرة ومكوناتها والمتغيرات المرتبطة بها.

- أن يستجيب البرنامج لميول الرياضي ودوافعه:

✓ البرنامج الجيد والمتوازن يوفر فرصا للاندماج النشط والمشاركة الفعالة والتي يجب أن تتنوع بين التدريبات الفردية والجماعية لجميع الأنشطة.

- الملاءمة الاجتماعية والثقافية:

✓ حيث يجب أن يكون البرنامج مناسباً من حيث المحتوى للأفراد المقصودين من الناحية الاجتماعية والثقافية.

- تحديد الأهداف المتضمنة للبرنامج:

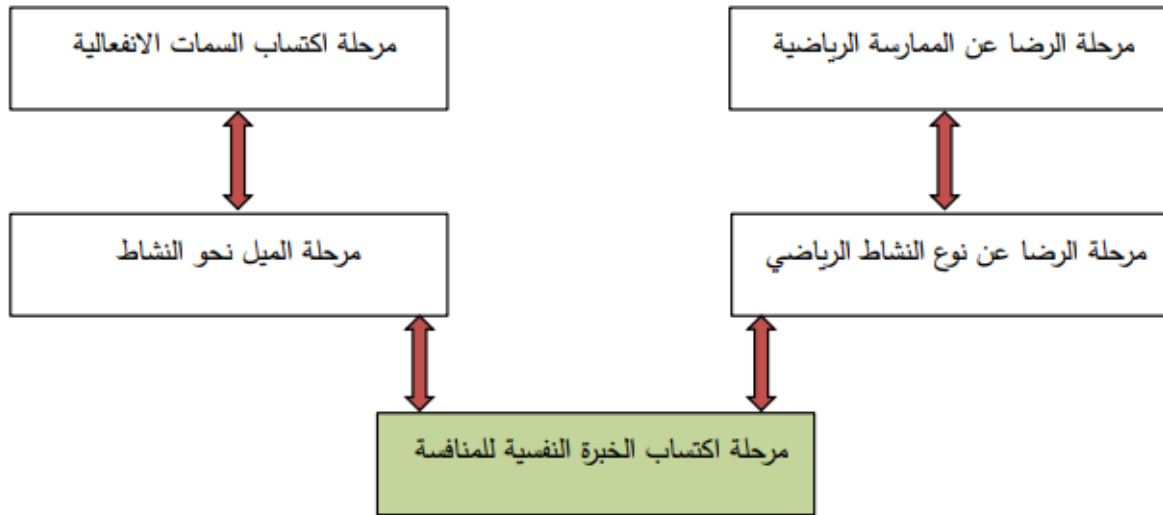
✓ أي خلال عملية تصميم البرنامج الخاص بعملية التحضير النفسي للرياضي يجب أن تكون الأهداف مصاغة بدقة وفق معايير وأسس علمية.

1-11-1- الإعداد النفسي والمنافسة الرياضية:

1-11-1- مراحل الإعداد النفسي بصفة عامة:

يتمثل التحضير أو الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة، والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي واستعدادات الرياضي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهارته العقلية وسماته الانفعالية، لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف المنافسة، من أجل أن يتمكن الرياضي من تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي، ولقد أشار أحمد فوزي أمين إلى أن عملية الإعداد النفسي للرياضي تمر بعدة مراحل تبدأ منذ بداية ممارسته الأولية للنشاط وحتى اعتزاله الممارسة الرياضية، وتم تحديد تلك المراحل كما هو موضح في الشكل أدناه:

الشكل 05 : مراحل الاعداد النفسي الرياضي (زهواني سفيان, أطروحة دكتوراه, 2019, ص43)



من خلال المراحل السابقة الذكر، يمكن القول بأنها أحد المحاكات التي يمكن عن طريقها تحديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال إعداد الرياضي إعدادا نفسيا لتحمل أعباء التدريب التنافسي خاصة، ومساعدته على إطلاق قدراته وإمكاناته لتحقيق أفضل النتائج في النشاط الممارس، وذلك من خلال تنمية أهم السمات النفسية للرياضي التي تساعده على التكيف والتأقلم مع مختلف الظروف التي تفرضها المنافسة الرياضية، وهنا يلعب المدرب والأخصائي النفسي الرياضي دورا فعالا في عملية الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة.

1-11-2- الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية:

هناك عدة مراحل تمر بها عملية الإعداد أو التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة، والتي من خلالها إعداد الرياضي من الناحية السيكلولوجية وتنمية مهارته النفسية، للتحكم في متطلبات المنافسة، وتحقيق أفضل أداء رياضي، وهناك خمسة مراحل أساسية لعملية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة والتي تم توضيحها في الشكل أدناه:

الشكل 06 : الاعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة (زهواني سفيان, أطروحة دكتوراه, 2019, ص44)



❖ التحضير النفسي قبل أيام المنافسة:

إن تهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية يعتبر هدفا وجزءا في نفس الوقت، حيث تهدف كل الإجراءات التي تتخذ خلال عمليات التدريب إلى التهيئة النفسية للاعب للمشاركة في المنافسة،

وفي نفس الوقت يجب أن يكون الهدف الذي يسعى إليه جهاز التدريب التهيئة البدنية والحركية والخطوية التي تستند على قاعدة التهيئة النفسية للاعب، لذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي أن يزيد من مجهوده خلال تلك الفترة، وتتجه كل إجراءاته مع الفرق نحو التهيئة والتعبئة النفسية للقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة ولل فريق بصفة عامة، ويتم تحقيق تلك الأهداف عن طريق اتخاذ بعض الإجراءات والتي من أهمها:

- الالتزام بالواجبات اليومية التي اعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة، لأن ذلك الالتزام يسهم بطريقة لا شعورية في الاستقرار النفسي للاعب، لذلك لا ينبغي على المدرب أو أحد أعضاء جهاز التدريب تغيير التوقيتات اليومية للاعب كموعده أو ساعات النوم، ووقت تناول الوجبات الغذائية وتوقيت وساعات التدريب إلا إذا تعارض موعد المنافسة مع إحدى التوقيتات اليومية فلا بد أن يكون برنامج التدريب قد خطط لذلك قبل المشاركة في المنافسة بوقت كاف.

- الاطمئنان على توفر الملابس والأدوات المستخدمة في المنافسة وتماشيها مع النمط الجسمي للاعب منعا لأية ظروف طارئة قد تحدث عند بداية المنافسة.

- الحديث الودي دون انفعال أو توتر بين لاعبي الفريق وجهاز التدريب، على أن يكون الأخصائي النفسي الرياضي همزة وصل بين اللاعبين وبعضهم، وبينهم وبين جهاز التدريب عند حدوث اختلاف في بعض وجهات النظر في الأمور المتعلقة بالمنافسة الرياضية.

- في حالة إصابة أحد اللاعبين وخاصة الموثرين في كيان الفريق يجب إبعاد اللاعب المصاب فوراً عن مكان التدريب، وإعطاء الفرصة لطبيب الفريق للتقييم المبدي لحالة اللاعب، مع عدم الإفصاح عن ذلك التقييم أمام اللاعبين، حتى لا يتأثر باقي اللاعبين من الناحية النفسية، كما يجب أن يراعى إعطاء اللاعب المصاب الفرصة للتأهيل والعلاج الطبي في حالة استبعاده عن الفريق، وللأخصائي النفسي دور هام في التأهيل النفسي للاعب المصاب خلال وبعد فترة العلاج البيولوجي الطبي. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 2019)

❖ التحضير النفسي يوم المنافسة:

يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات يوم المنافسة بهدف:

- خفض حالة القلق لدى بعض اللاعبين قبل المشاركة في المنافسة.
- التصور الذهني لظروف وواقع المنافسة والمنافسين.
- توجيه السلوك العدواني وتوظيفه في اتجاه المنافسة الرياضية.
- تأكيد وتقدير الذات من خلال المشاركة في المنافسة الرياضية، ولتحقيق تلك الأهداف تتحدد أهم الإجراءات التي يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي فيما يلي:

✓ يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتعديل مستوى القلق لدى اللاعب ليصل به إلى المستوى الأمثل ويتم ذلك باستخدام التدليك أو الإحماء أو الاسترخاء الذاتي وكلاً هذا يتوقف على مستوى قلق اللاعب.

✓ الربط بين نتائج التدريبات الأخيرة والنتائج المتوقعة للمنافسة الرياضية، على أن يراعى ذكر خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل.

✓ الاستعانة ببعض الإجراءات أو الرموز التي لها دلالة عند اللاعب ومعنى وهمية والمحافظة عليها، كما يجب أن يراعى الأخصائي النفسي عدم توجيه سخط أو استهزاء من أحد اللاعبين في تلك الإجراءات.

✓ تنفيذ البرنامج المحدد قبلا ولمعلن على اللاعبين وذلك فيما يتعلق بموعد الحضور يوم المنافسة على أن يراعى الالتزام بالبرنامج المحدد، لأن ذلك الالتزام ينعكس إيجابيا على سلوك اللاعبين أثناء المشاركة في المنافسة الرياضية.

❖ التحضير النفسي خلال فترة الإحماء للمنافسة:

تعتبر فترة الإحماء التي تسبق المشاركة في المنافسة من أهم التوقيتات تأثيرا في نتيجة أداء الفريق في المنافسة الرياضية، حيث تعتبر تلك الفترة بمثابة تهيئة بدنية وتعبئة نفسية وتذكرة خطوية لما سوف يتم خلال المنافسة الرياضية، ولذلك يجب أن يركز الأخصائي النفسي الرياضي على اتخاذ بعض الإجراءات خلال تلك الفترة، وقد تم تحديد أهم الإجراءات من وقع الخبرات التطبيقية الناجحة والمؤثرة في مجال التدريب الرياضي التنافسي، ومن أهم تلك الإجراءات ما يلي:

يتم الإحماء بشكل جماعي منظم متخذ تشكيلات نظامية مختلفة ليعطي انطبعا للفريق المنافس والجمهور المشاهدين عن جماعية الأداء وهادفة الإحماء.

- الجدية في أداء الإحماء والتزام كل لاعب في الفريق بدوره ووظيفته في التشكيلات الخطوية المكونة للإحماء، وهذا يؤكد على أهمية دور كل لاعب ومسؤولياته تجاه باقي لاعبي الفريق.

- أداء بعض التدريبات التي تظهر كفاءة ومهارة بعض لاعبي الفريق وهذا ما يؤدي إلى إدخال الشعور بالخوف في نفوس لاعبي الفرق المنافس، وفي نفس الوقت يدعم الثقة بالنفس في نفوس اللاعبين.

- في حالة وجود جمهور كبير يشجع الفريق المنافس، يجب التحذير والتنبيه على اللاعبين بعدم التجاوب أو الانسياق تجاه الجمهور، مع ضرورة انتباه الأخصائي النفسي وملاحظة استجابات لاعبي الفريق تجاه التشجيع الحماسي من جمهور الفريق المنافس وتسجيلها للاستفادة منها.

- أهمية توجده أحد أعضاء جهاز التدريب للإشراف على الإحماء وتوجيه اللاعبين نحو تحقيق أهداف عملية الإحماء، لأن ذلك يمنع حدوث أي خلافات جوهرية قد تحدث بين اللاعبين أو حتى اللاعبين مع الجمهور المتواجد لمشاهدة المنافسة.

- بعد الانتهاء من عملية الإحماء لابد أن يتوجه اللاعبين مباشرة إلى غرفة تبديل الملابس الخاصة بهم، والاستعداد للنزول مرة ثانية للمشاركة في المنافسة الفعلية، وهنا يقوم الأخصائي النفسي بإجراء جلسة قصيرة خاصة بالاسترخاء البدني والتصور الذهني، وذلك لتحقيق بعض الأهداف النفسية المتفق عليها.

❖ التحضير النفسي خلال المنافسة: أثناء المنافسة

يتعرض اللاعب خلال مشاركته الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا أو ايجابا على أدائه خلال المنافسة، لذلك لابد أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات خلال المنافسة الرياضية، ومن أهم تلك الإجراءات ما يلي:

ملاحظة وتسجيل الاستجابات النفسية المصاحبة للأداء الحركي لكل لاعب في الفريق، على أن يتم ذلك التسجيل في استمارة الملاحظات التي يصممها الأخصائي النفسي الرياضي، لاستخدامها خلال المنافسة، ويمكن تحديد أهم الاستجابات النفسية التي يجب أن يلاحظها ويسجلها الأخصائي النفسي الرياضي لتكون له مرشداً ومحدداً لتفسير سلوك اللاعبين وتتمثل تلك الاستجابات في:

- استجابات اللاعبين تجاه التشجيع الرياضي والتشجيع العدائي من جمهور الفريق المنافس.
 - استجابات اللاعبين تجاه العنف والخشونة المتعمدة من لاعبي الفريق المنافس.
 - استجابات اللاعبين تجاه بعض قرارات الحكم.
 - استجابات اللاعبين تجاه بعضهم.
 - استجابات اللاعبين تجاه زميلهم المخطئ والذي تسبب من وجهة نظر بعضهم في إحراز الفريق المنافس هدفاً ضدهم.
 - استجابات اللاعب المخطئ تجاه نفسه.
 - استجابات جمهور الفريق نحو أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.
 - استجابات طاقم التدريب أثناء توجيه اللاعبين خلال المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين تجاه توجيهات وإرشادات الطاقم التدريبي.
 - استجابات اللاعبين الاحتياطيين تجاه أحداث سير المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين أثناء فترة الراحة بين الشوطين أو الوقت المستقطع تجاه التنبؤ بنتيجة المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو تدخلات رجال الأمن والشرطة في السيطرة الأمنية على سير المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو بعض الأدوات والإمكانات المساعدة للأداء خلال المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو الظروف المناخية التي تقام فيها المنافسة.
 - استجابات اللاعبين نحو حكم المباراة بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو لاعبي الفريق المنافس بعد انتهاء المنافسة.
 - استجابات اللاعبين نحو طاقم التدريب للفريق المنافس بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
- إضافة إلى تسجيل كل هذه الملاحظات يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتقييم بعض العمليات العقلية كالتصور الحركي والتذكر الحركي ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الأداء الحركي والخططي للاعبين، وكذلك ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والانسجام الخططي بين اللاعبين خلال أداء أدورهم، وأيضا التدخل الفوري عند إصابة أحد اللاعبين إصابة مؤثرة، بغض النظر عن تدخل طبيب الفريق، وأيضا إيقاف أي مناقشات أو أحاديث ثنائية أو جماعية بين اللاعبين الاحتياطيين التي يمكن أن تؤثر على تماسك الفريق. (أحمد أمين فوزي، طارق محمدر الدين، 2001، صفحة 22)

❖ التحضير النفسي بعد انتهاء المنافسة الرياضية:

بعد انتهاء المنافسة الرياضية وبغض النظر على نتائجها سواء كانت فوزا أو هزيمة أو تعادلا، هناك هدف عام يسعى جميع أعضاء الطاقم الفني للفريق إلى تحقيقه هو العودة باللاعب إلى الحالة الطبيعية بدنيا وذهنيا ونفسيا وانفعاليا إلى المستوى الأمثل لها، لأن ذلك المستوى الأمثل في الحالة النفسية والانفعالية والبدنية للرياضي هو نقطة البداية للأداء في المنافسة القادمة، ولذلك يجب على الأخصائي النفسي الرياضي بالتعاون مع باقي أعضاء الفريق تحقيق الغاية المشار إليها، ويتم ذلك باتباع بعض الإجراءات من أهمها:

- الإبعاد الفوري عن ظروف ومكان المنافسة بغض النظر على نتيجة المنافسة وذلك لخفض عمليات الاستثثار العالية المتزايدة والمؤثرة على الجهاز العصبي للاعبين.
- الاسترخاء العضلي والذهني للاعبين للفريق وذلك لتحقيق الهدوء والاستقرار النفسي، ويتم الاسترخاء عن طريق تدخل الأخصائي في العلاج الطبيعي والاسترخاء الذهني عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي.
- عدم التسرع بمناقشة اللاعبين في نتيجة وأحداث المنافسة، على أن يتم ذلك في جلسة هادئة في مقر إقامة الفريق وفي ظروف تسمح للحوار، وإبداء الرأي وتقييم دور كل لاعب خلال المنافسة تقييما موضوعيا.
- يجب أن يحرض الأخصائي النفسي للفريق على عدم استخدام جهاز التدريب لأية إشارات أو تعبيرات تعكس نتيجة المنافسة وخاصة في حالات الهزيمة أو الأداء الضعيف، حتى لا ينعكس تأثير ذلك بصورة سلبية على سلوك لاعبي الفريق.

❖ التحضير النفسي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية:

ترتبط نوعية وهدف التحضير النفسي بعد الانتهاء من المنافسة الرياضية بنتائجها، حيث يتعاون جميع أعضاء طاقم الفريق في إخراج اللاعب من حالة الإحساس بظروف ومهام المنافسة التي اشترك فيها إلى حالة الاسترخاء النفسي، والعودة إلى المستوى الأمثل للتنافس والتدريب مرة ثانية.

ولهذا أشار العديد من علماء النفس الرياضي، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات أن دور الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق في حالات الهزيمة أكبر وعمق تأثير من دوره في حالات الفوز للفريق، حيث أن هناك العديد من المظاهر النفسية التي تظهر على سلوك اللاعبين في حالة الهزيمة في المنافسة الرياضية، ومن أهم تلك المظاهر هناك:

- الإحباط.
 - اللامبالاة.
 - الانهزامية.
 - انخفاض مستوى الطموح الرياضي.
 - النظرة التشاؤمية للمستقبل الرياضي.
- وتبدو تلك المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة في المنافسة ذات تأثير سلبي على مستوى إنجاز وأداء اللاعبين، خاصة عند الفرق التي تتمتع بمستوى منخفض من التماسك النفسي

والاجتماعي، أما الفرق الرياضية ذات المستوى العالي في التماسك النفسي والاجتماعي فقد يمكنها ذلك التماسك من تجاوز نتائج الهزيمة ومظاهرها وتقييم تلك الهزيمة على أنها شيء طبيعي ومنتوق في مجال التنافس الرياضي. ويمكن تحديد الإجراءات التي يمكن أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية فيما يلي:

أولاً: في حالة فوز الفرق في المنافسة:

تعتبر تلك الحالة سهلة التعامل مع اللاعبين، ويمكن أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي في تلك الحالة بما يلي:

- توجيه الشكر والتقدير والثناء للاعبين للفريق بصفة عامة على فوزهم في المنافسة.
- إرجاع ذلك الفوز إلى ما يتمتع به اللاعبون من قدرات بدنية ومهارية ونفسية وكذلك العمل الذي قام به كل أعضاء الفريق.
- التركيز على الروح الرياضية التي تحلى بها اللاعبون في المنافسة وأن تلك الروح كانت أهم أسباب الفوز في المنافسة.
- إرشاد وتوجيه لاعبي الفريق إلى بعض الملاحظات السلبية التي ظهرت خلال تنافسهم، مع وضع وتحديد الاقتراحات والحلول المناسبة لتلك الملاحظات في المنافسات القادمة.
- أن يتم تقييم المنافسة ولأداء الرياضي بطريقة موضوعية دون التقليل من شأن الفريق المنافس أو الإغلاء من قدرات لاعبي الفريق.

ثانياً: في حالة هزيمة الفريق في المنافسة:

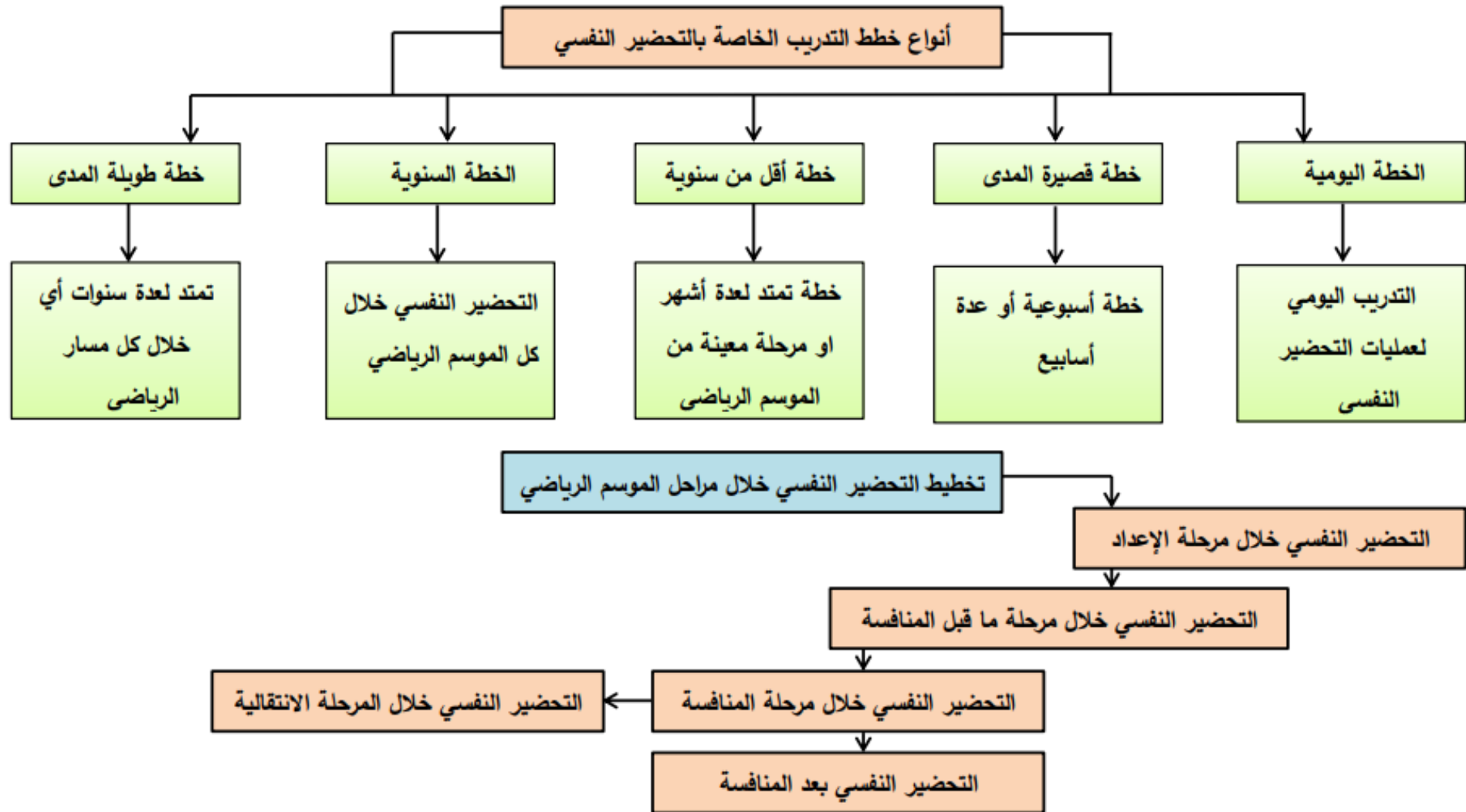
- تعتبر تلك الحالة هي الأصعب في تقبلها وتجاوزها مع لاعبي الفريق، ورغم ذلك فهناك بعض الإجراءات الضرورية التي يجب أن يتخذها الأخصائي النفسي الرياضي مع اللاعبين وأهمها:
- تقدير جهد اللاعبين رغم الهزيمة.
- التأكيد على اللاعبين أن الهزيمة ورده في مجال التنافس الرياضي، ولكن الأهم أن يتعلم اللاعبون من أخطائهم حتى يتم تفادي الهزيمة في المنافسات القادمة.
- التأكيد على أن تأثير الهزيمة يظهر في مظاهر عديدة كالحزن والغضب والإحباط، وتلك المظاهر منفذ طبيعي للأحاسيس النفسية المكبوتة داخل الرياضي نتيجة الهزيمة، ولذلك من حق اللاعبين أن يحزنوا ويغضبوا، ولكن ليس من حقهم أن يؤثر ذلك الحزن والغضب على مستقبل ومسيرة الفريق في المنافسات القادمة، لذلك يجب التخلص من المظاهر النفسية المصاحبة للهزيمة خلال أقل فترة ممكنة من انتهاء المنافسة. (حمزاوي حكيم، 2014، صفحة 31،32،33)

1-12- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم:

يؤدي التخطيط في كرة القدم دورا هاما وأساسيا في تحقيق المستويات الرياضية العالية سواء من الجانب البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي، وتتطلب رفع كفاءة لاعب كرة القدم عدة أمور من بينها عملية التخطيط الجيد السليم لجوانب الإعداد المختلفة، حيث أن الوصول إلى المستويات العالية لا يأتي من الصدفة، بل نتيجة التخطيط لبرامج التدريب في مختلف المراحل.

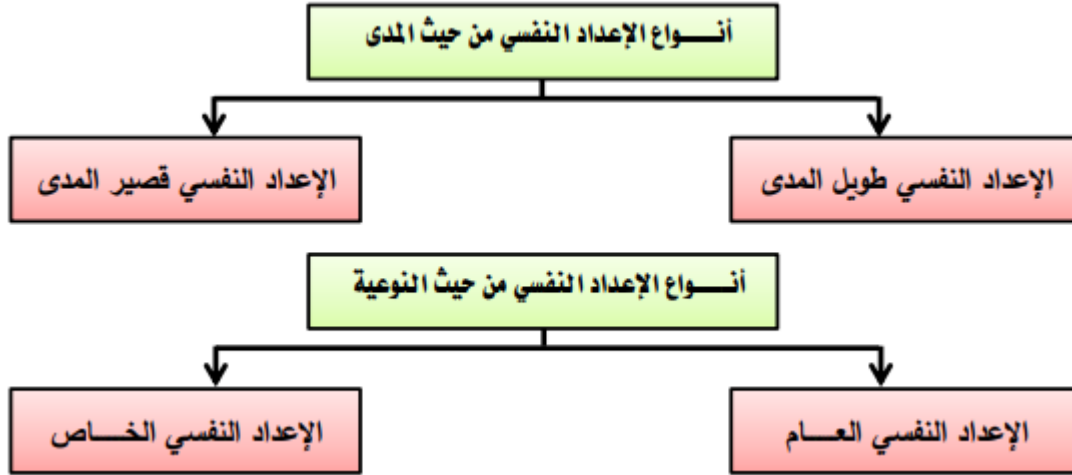
التخطيط هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه، وتعديل مسار مستوى الأداء في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية، من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر، ويعتبر التخطيط لهم جميعا ضروريا وله دور بالغ الأهمية في ظل إطار ومنهج علمي سليم مبني على أسس علمية مدروسة تضمن الوصول بعملية التدريب وكذا عملية التحضير النفسي إلى تحقيق أفضل النتائج وأرقى المستويات، ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم، بهدف تنمية الصفات والمهارات النفسية الهامة التي من خلالها رفع درجة استعدادة وتجهيزه للمنافسة، عن طريق 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 التحضير النفسي. يجب أن يشمل التحضير النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية، وكذلك تنمية بعض المهارات النفسية كالدافعية والثقة بالنفس والصلابة النفسية خلال المرحل المختلفة لعملية التحضير النفسي، وذلك لاستخدامها لمجابهة ومواجهة الظروف المختلفة المصاحبة للمنافسة الرياضية، وهذا كله لا يمكن أن يحدث إلا من خلال تطبيق برامج تطبيق المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد والتحضير النفسي العام والخاص بالمنافسات الرياضية. (حسين السيد أبو عبدو، 2001، صفحة 270، 271)

الشكل 07: أنواع الخطط الخاصة بعملية التحضير النفسي الرياضي (زهواني سفيان، أطروحة دكتوراه، 2019، ص50)



1-13- أنواع التحضير النفسي الرياضي:

الشكل 07: أنواع التحضير النفسي الرياضي (زهواني سفيان، أطروحة دكتوراه، 2019، ص51)



أولاً: التحضير 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 الرياضي، الأمر الذي يساهم في تنمية قدرة الرياضي على مجابهة المشاكل التي يتعرض لها في مختلف المواقف، والقدرة على حلها حلا سليما، حيث يرى الباحثون في مجال علم النفس الرياضي أن للتحضير النفسي طويل المدى جملة من المبادئ يتأسس عليها تتمثل في:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية.
- المعرفة الجيدة لظروف المنافسة والمنافس.
- حب الاشتراك في المنافسة الرياضية.
- عدم تحميل اللاعب أعباء خارجية عن المنافسة الرياضية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماته على أداء الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية، سواء أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.

- مراعاة تعويد اللاعب على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تنمية وتقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع الحذر من المبالغة في ذلك وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور، مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أن يقوم ذلك على أسس موضوعية وواقعية. (نزار مجيد كامل طه نويس، 1980، صفحة 249، 250)

ثانياً: التحضير النفسي قصير المدى:

يعنى التحضير النفسي قصير المدى على أنه محاولة إعداد اللاعبين للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداداتهم للمشاركة في المنافسة الرياضية لكي يتمكن كل اللاعبين من بذل أقصى جهد من أجل تحقيق الفوز والأداء الرياضي الأمثل خلال المنافسة، ويقصد به أيضاً الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتنمية كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية.

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها الفرد الرياضي وتهدف أساساً 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.

تختلف حالة الرياضي قبلت إشراكه في المنافسة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية، وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة الاستعداد للكفاح، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل المنافسة من مباراة لأخرى، ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الرياضي قبل إشراكه الفعلي في المنافسة ما يلي:

- النمط العصبي للرياضي:

يختلف نوع النمط العصبي من فرد لآخر قبل بداية المنافسة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفه وانفعالاته، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة، وهؤلاء غالباً ما تتتابهم حمى البداية.

- الخبرة السابقة:

تختلف الخبرة على حسب الفئات العمرية وكذا المستوى الذي ينشط فيه الرياضي، فمثلاً اللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات، واللاعب الدولي المحترف يتمتع بخبرات وتجارب عديدة تكسبه القدرة على التكيف والملاءمة لمختلف مواقف المنافسة الرياضية

- الحالة التدريبية للفرد:

للحالة التدريبية والتحضير الخاص باللاعب من كل الجوانب، وخاصة التحضير البدني تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها اللاعب؛ فاللاعب المحضر جيداً نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

- الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب في الأداء فاللاعب يتميز بمستوى أداء معين، ويختلف هذا الأداء على حسب الحالة المناخية. (محمد حسن علاوي، 1978، صفحة 187، 188)

❖ التحضير النفسي من حيث النوعية:

أولاً: التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف التحضير النفسي العام في تطوير العمليات للاعب، أي العمليات النفسية كلما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكر، وكذلك القدرة على الاستجابة الحرفية بأشكالها وأنواعها المختلفة، كما يهدف التحضير النفسي العام إلى الارتقاء بسمات الشخصية للاعب، وذلك عن طريق بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب، باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم، وكذلك تثبيت الحالة النفسية للاعب، حيث أن الحالة النفسية للاعب تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة، وهناك مجموعة من الظواهر النفسية التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب، كالتهكير والانفعال والإرادة، حيث أن اللاعب يحتاج لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها، كما يجب أن يسير التحضير النفسي العام جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى.

ثانياً: التحضير النفسي الخاص:

هذا النوع من التحضير النفسي يتم استخدامه لحالة معينة لها خصوصياتها، ويتم استخدامه في بعض الحالات الآتية؛

- التحضير النفسي الخاص بمنافسة رياضية معينة.
- التحضير النفسي للاعب واحد.
- التحضير النفسي لمجموعة من اللاعبين.
- التحضير النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- التحضير النفسي الخاص باللاعب بعد رجوعه من الإصابة.
- التحضير النفسي قبل بداية المباراة.
- التحضير النفسي بعد المباراة.
- التحضير النفسي أثناء المباراة. (محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2009، صفحة 93)

1-14- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة القدم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية والخططية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفرق في النواحي البدنية والفنية والخططية، فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية

النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة، وأن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية باستمرار، فاللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يستخدم خطة ملائمة، فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة، مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطية والبدنية تحتاج إلى إعداد وتحضير نفسي خاص بها، ومن خلال ما سبق ذكره يمكن استنتاج أن التحضير النفسي علاقة وطيدة كل النواحي الخاصة بالحالة التدريبية للاعب:

- الناحية البدنية.

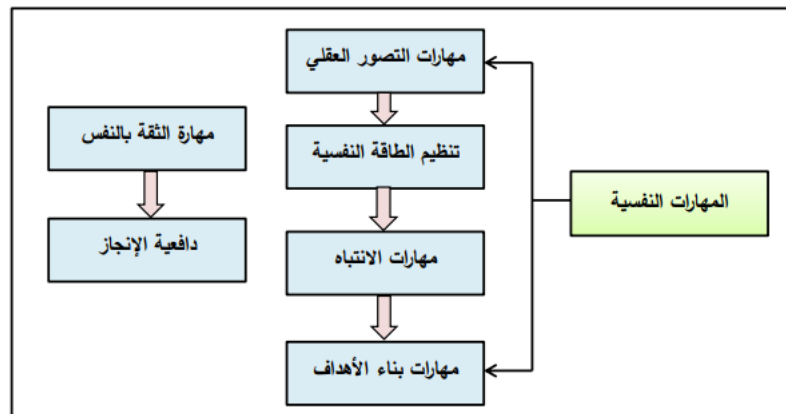
- الناحية المهارية.

- الناحية الخطية. (فيصل رشيد عباس الدليمي، 1997، صفحة 58)

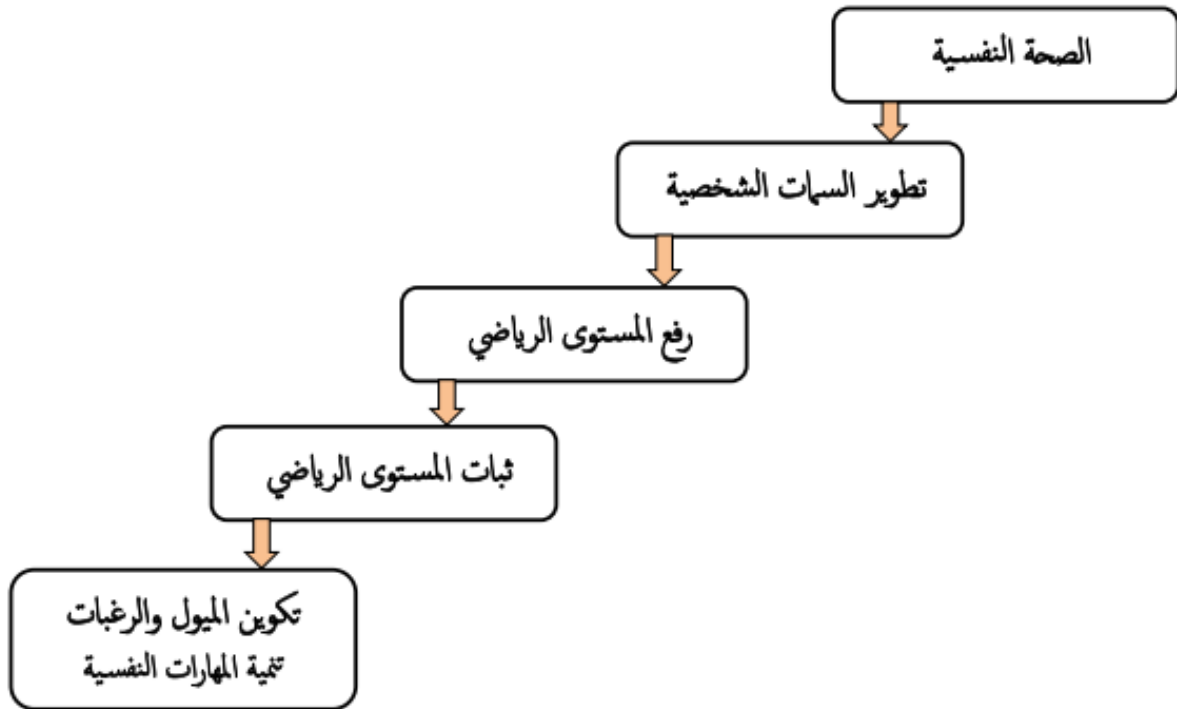
1-15- التحضير النفسي الرياضي والمهارات النفسية:

هناك علاقة وارتباط كبيرين جدا بين مستوى الفعل الحركي والمهارات النفسية، وبين مستوى أداء وإنجاز كل رياضي في مختلف الأنشطة الرياضية متداخلا مع المحددات الضرورية لمستوى القدرات العامة للرياضي، وارتفاع مستوى القدرات العقلية تعمل فعلها في عمليات ارتفاع مستوى المهارات البدنية والنفسية، التي تساهم وتساعد على عملية دعم التحضير النفسي المتكامل للاعبين لمواجهة الضغوط النفسية ورفع حالة الاستعداد والتحدي لدخول المنافسات بقدرات عالية تساعد في خفض حالات الشد العصبي والوصول إلى أفضل الطرق للسيطرة على حالات القلق والتوتر قبل وأثناء المنافسات الرياضية وجميع المهارات النفسية لها علاقة مترابطة مع عملية التحسن في الأداء الرياضي، وكل تطور يحدث على إحدى المهارات النفسية لها التأثير الإيجابي على مهارة نفسية أخرى. (غازي صالح محمود، 2011، صفحة 68)

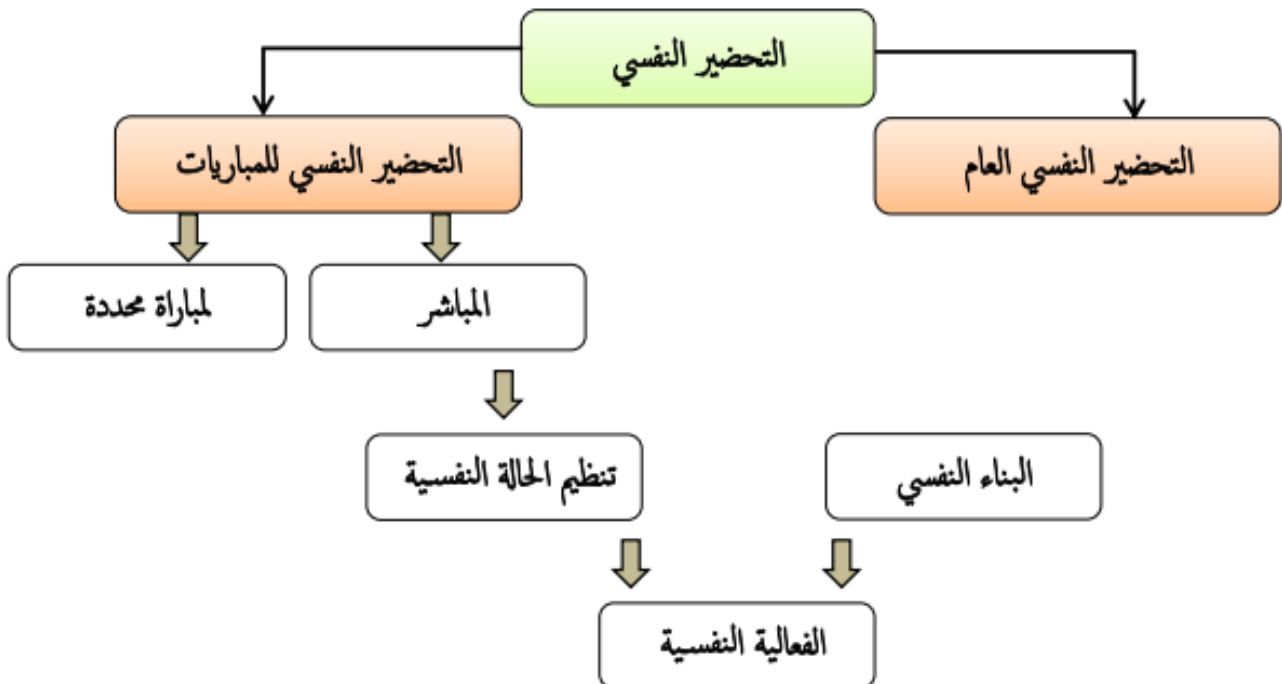
الشكل 09: أنواع المهارات النفسية عند اللاعب (زهواني سفيان، أطروحة دكتوراه، 2019، ص 54)



الشكل 10: أهمية التحضير النفسي في المجال الرياضي (محمد العربي شمعون, 2003, صفحة 166)



الشكل 11: عملية التحضير النفسي للاعب



- خلاصة:

لا يقتصر التحضير النفسي في كرة القدم على فئة معينة من اللاعبين أو على مستوى معين، ولكنه كأى نوع آخر من الإعداد يجب أن يبدأ من الفترة الأولى لممارسة اللعبة وخاصة المدارس الكروية للفئات العمرية المختلفة، وفي هذه المرحلة أو الفترة العمرية يحتل التحضير النفسي مكانة كبيرة يعتقد الكثيرون أنه لا يقل أهمية من الإعداد المهاري والبدني والخططي، فإذا تم توجيهه من يمارس اللعبة في أولى فتراتهما، أي الجانب الإيجابي الانفعالي من شخصية اللاعب الناشئ أية كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها، وأصبحت الممارسة بمثابة خبرة سارة وممتعة وتبعث الإشباع النفسي.

مما تم ذكره، يمكن القول أن موضوع التحضير النفسي في كرة القدم يزداد أهمية يوماً بعد يوم بالنسبة للاعب كرة القدم، خاصة في المستويات العالية والفرق الرياضية على اختلاف مستوياتها، وبخاصة أكثر إلى الاهتمام بهذا الموضوع لكي تتمكن من إعداد لاعبيها بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والمهارات النفسية التي لها تأثير على أداء اللاعبين.

الفصل الثاني

دافعية الإنجاز

والثقة بالنفس

- تمهيد:

تناول علماء النفس الأوائل دراسة الدافعية باعتبارها حالة تعمل على البدء وتوجيهه وتنشيط السلوك واستمراره، حيث أنها حالة تكمن وراء هذا السلوك، ومن ثم تعد الدافعية في المجال الرياضي من أهم الموضوعات التي يجب دراستها في مجال التحضير النفسي الرياضي، وتلعب الدافعية للإنجاز دور هام في مجال علم النفس الرياضي، وتمثل أهمية لجميع العاملين في المجال الرياضي، وقد أشار روبرت سنجر SINGER في كتابه تنمية الدافعية للرياضيين الى أن التفوق الرياضي هو حصيلة كل من التعلم والدافعية، وهذا يعني أن الدافعية للإنجاز بدون تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه، بينما التعلم بدون دافعية يؤدي الى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي. (أسامة كامل رنتب، 1990، صفحة 19)

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للرياضي، خصوصا في مرحلة المنافسة الرياضية أين تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية، ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى أن وصول اللاعب الى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال ومواجهة موقف من المواقف التي تواجهه في المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز.

والثقة بالنفس تعتبر من بين المهارات النفسية الهامة عند الرياضي، لارتباطها بتقدير الرياضي لذاته حيث يجب أن تكون في خطة وبرنامج الاعداد النفسي، وقيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يأخذ دائما بعين الاعتبار إذا أردنا تحسين وتنمية مستوي الأداء الرياضي، فلا يوجد أهم من تنمية الدقة بالنفس وتقدير الذات عند الرياضي وبذل الجهد الكبير لحمايتها، ويلاحظ أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للرياضي دائما، ومن الصعب تطوير القة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس عند الرياضي.

وفي هذا الفصل سنتطرق الى أهم الصفات النفسية الوجب تنميتها عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة وهي دافعية الإنجاز والثقة بالنفس، من خلال تحديد مفهوم كل منها، وكذا أهميتها في المجال الرياضي وبالأخص في رياضة كرة القدم.

المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي

2-1- مفهوم الدافعية:

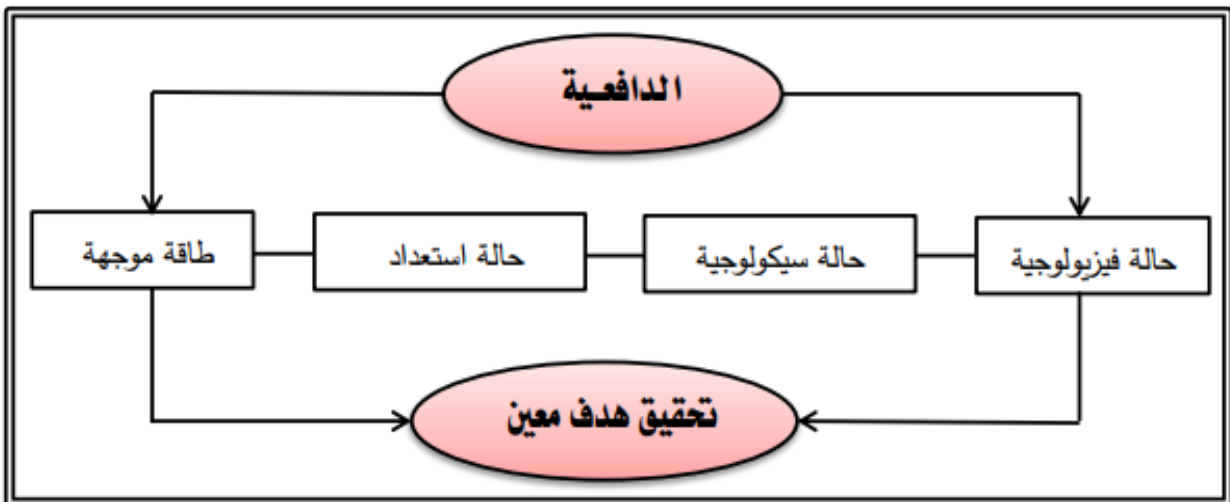
يحاول البعض من الباحثين التمييز بين مفهوم الدافع Motive ومفهوم الدافعية Motivation وذلك على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو اشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل الى حيز التحقيق الفعلي فذلك يعني الدافعية، باعتبارها عملية نفسية نشيطة. (عبد اللطيف ي حليفه، 2000، صفحة 67)

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرز مسألة الفصل بينهما ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث أن كلاهما يعبر عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع ومصطلح الدافعية هو الأكثر استخداما خاصة في المجال الرياضي. (عبد الحليم محمود السيد، 1990، صفحة 419) وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي المفهومين "الدافع" أو "الدافعية" فإننا نقصد شيئا واحدا.

كلمة الدافعية لها جذورها في الكلمة اللاتينية Movere والتي تعني يدفع أو To move في علم النفس، حيث تشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك (Weinberger Mc clelland 1990, p500).

لقد بين محي الدين حسين أن تعدد تعريفات الدافعية واختلافها عن بعضها يرجع إلى عدة عوامل، من أهمها تركيز المنظرين على مظاهر معينة من هذا المفهوم دون غيرها وذلك بحكم التوجهات المتميزة لهؤلاء المنظرين، فهناك من ركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر ومعدل نبضات القلب، وهناك من يرهن على كفيته تعامل الفرد مع الأهداف، كما يرجع تعدد تعريفات مفهوم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل معه، فهناك من ركز على محددات هذا المفهوم، وهناك من يرهن على النتائج المترتبة. (محي الدين أحمد حسين، 1988، صفحة 06)

الشكل 12: دافعية الانجاز الرياضي (محي الدين أحمد حسين، 1988، صفحة 06)



فالدوافع تمد الفرد بالطاقة التي تعمل على زيادة استثارته ليسلك سببا معينا، ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا من خلال عملية تكيفيه وتوافقه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين.

2-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية:

بعد سرد مفهوم الدافعية عند علماء النفس والتربية، هناك عدة تعاريف خاصة بعلماء التربية البدنية والرياضية، باعتبار أن مفهوم الدافعية MOTIVATION في المجال الرياضي جد حساس وذو أهمية كبيرة وأبعاد مستقبلية، ومن بين هذه التعاريف ما يلي:

يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي: يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى ثلاث عناصر كالآتي:

❖ الدافع:

هو حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

❖ الباعث:

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

❖ التوقع:

مدى احتمال تحقيق الهدف. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 73، 72)

ويرى محمد حسن علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك، أي في القوى التي تؤدي بالفرد إلى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط وما يسعى إليه من أهداف، كما يشير في تعريفه للدوافع إلى أنها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين، وأن الدافعية ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هي حالة في داخل الفرد، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الفرد نفسه. (محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، 1991، صفحة 83)

2-3- أنواع الدافعية:

إن تعدد السلوكيات وتنوعها وكذا أنماطها يقابله تنوع الدوافع، حيث أن أحد أسرار السلوك الإنساني يسوده التعقيد في وصفه وتفسيره، ومن هنا يمكن استخلاص تصنيف يشمل مختلف أنواع الدوافع التي تطرق إليها مختلف المفكرين والباحثين:

2-3-1- الدافعية السامية:

تمثل أرقى دوافع الإنسان لأنها لا تهدف إلى تأمين الحاجات المادية أو التلاؤم مع البيئة الخارجية، بل تهدف إلى تحقيق المثل العليا التي يتجاوزها الفرد، والبحث عن ما هو أفضل وأجمل في حياته اليومية. (الرحو جنان سعيد، 2005، صفحة 49)

2-3-2- الدافعية المعرفية:

هي نوع من الدافعية التي تشير إلى سعادة الإنسان واستمتاعه أثناء القيام بأشكال من السلوك التفكيرية، والأفراد الذين لديهم مستوى عال من هذا الدافع تجدهم يحاولون دائماً معالجة الموضوعات الصعبة والقيام بنشاطات

تتطلب القدرة على الاستدلالات، وكذلك محاولة اكتشاف الحلول للمشكلات المختلفة التي تصادف الفرد في حياته اليومية، وهذا النوع من الدافعية له دور فعال في المجال الرياضي. (الريماوي مجد عودة، 2008، صفحة 220)

2-3-3- دافعية الكفاءة:

هي الدافعية التي تمثل قدرة ورغبة الفرد على المنافسة وإثبات كفاءته في مختلف المواقف التي تواجهه في حياته اليومية. (الزيات فتحي، 2004، صفحة 229)

2-3-4- دافعية تحقيق الذات:

يرجع هذا النوع من الدافعية إلى عالم النفس أبرهام ماسلو والذي يؤكد على أن الفرد يسعى دائما للوصول إلى أقصى ما تمكنه منه قدرته، وتأتي دافعية تحقيق الذات في قمة الهرم الذي حدده ماسلو بعد إشباع عدة دوافع، مثل الحاجات البيولوجية والفسولوجية والنفسية، ويرى ماسلو أن الهدف يتحقق من خلال مجموعة مختلفة من الحاجات أطلق عليها اسم الحاجات التكوينية. (الريماوي مجد عودة، 2008، صفحة 223)

2-4- مفهوم دافعية الإنجاز:

تعتبر الدافعية للإنجاز أحد الدوافع النفسية الاجتماعية التي تتأثر بالعديد من العوامل الثقافية والاجتماعية، وبالسياق النفسي الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد بوجه عام، حيث تعكس دافعية الفرد للإنجاز طبيعة التوجهات الاجتماعية التي تحكمه في الحياة، كما تعكس في نفس الوقت مدى إحساسه بالرضا من عدمه في ضوء قدرته على توظيف هذه الدافعية.

يرجع استخدام مصطلح دافعية الإنجاز إلى ألفر أدلر الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح، وذلك قبل استخدام موراي لمصطلح الحاجة للإنجاز، وعرف موراي الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك، وقد أشار موراي إلى أن الحاجة للإنجاز هي إرادة القوى الداخلية للفرد في كثير من الأحيان، وقد افترض أنها تتدرج تحت حاجة كبر وأشمل هي الحاجة إلى التفوق، وهي أيضا استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة، ودافعية الإنجاز هي ذلك المركب الثلاثي من قوة الدافع ومدى احتمالية نجاح الفرد والباعث، ودافعية الإنجاز هي استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة، والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه، والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل. (مصطفى حسين باهي، 1999، الصفحات 25,35)

✓ يعرف موراي دافعية الإنجاز أنها تهيؤ ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع معين من الإشباع، وذلك في الموقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز. (الخالدي أديب مجد، 2003، صفحة 216)

✓ يعرف فيرنون دافع الإنجاز بأنه السلوك الذي يتجه مباشر نحو الاحتفاظ بمستويات معينة من الامتياز والتفوق ويعنه أيضا على أنه دافع كركب يوجه سلوك الفرد كي يكون ناجحا في الأنشطة التي تعتبر معيارا للامتياز، والتي تكون معايير النجاح والفشل فيها واضحة ومحددة. (الزيات فتحي، 2004، صفحة 281)

✓ دافعية الإنجاز هي الحافز الذي يسعى من خلاله الفرد نحو النجاح والتفوق، وكذلك محاولة التغلب على العوائق أو الانتهاء من أداء عملت معين على أحسن وجه. (ربيع هادي، مشعان إسماعيل، 2007، صفحة 191)

✓ يعرف دافع الإنجاز في قاموس وبستر WEBSTER بمعنى بذل الفرد لجهود محاولا الوصول إلى مستوى التفوق في عمل معين قد يقوم به ويتصف أداءه بالإتقان والدقة في الأداء. (سعد أحمد ابراهيم أبو شقة، 2007، صفحة 19)

✓ يعرف أتكينسون ATKINSON دافع الإنجاز بأنه استعداد لدى الفرد لبلوغ النجاح، وقد أوضح أن مؤشرات الدافعية للإنجاز من حيث قوتها أو ضعفها تتمثل في:

- محاولة الوصول إلى الهدف والإصرار عليه.
- التنافس مع الآخرين وما يعنيه ذلك من سرعة الوصول إلى الهدف وبذل الجهد.
- أن يتم ذلك وفقا لمعايير الجودة في الأداء. (ATKINSON, 1984,P 111)

2-4-1- دافعية الإنجاز في المجال الرياضي:

تعرف دافعية الإنجاز في المجال الرياضي من خلال النظر إلى موقف المنافسة الرياضية كموقف إنجازي، وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا، وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (وفاء درويش، 2007، صفحة 20)

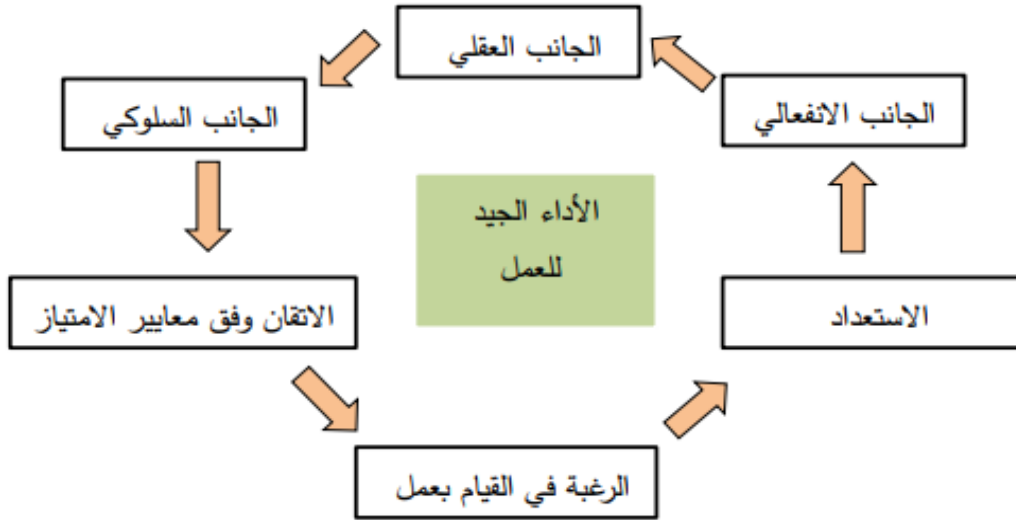
وعرف أسامة كامل راتب دافعية الإنجاز بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، وكذلك المثابرة في مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز واجبات يكلف بها الرياضي خاصة خلال مرحلة المنافسة. (أسامة كامل راتب، 1990، صفحة 106)

أما محمد حسن علاوي يعرف دافعية الإنجاز بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية، ومحاولة التفوق والامتنياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتنياز، عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والمثابرة، كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال، من أجل التفوق والامتنياز في مختلف المواقف التي تفرضها المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 205)

إن التعريفات السابقة لدافعية الإنجاز تبين أن التعريف المعجمي لدافعية الإنجاز يتفق في إطاره العام مع تعريف الباحثين المهتمين بدافعية الإنجاز، حيث تضمن تعريف موراي معنى المثابرة والإتقان وأخذ الطموح في الاعتبار وفهم الفرد لذاته. ويلاحظ أنه بالرغم من اختصار هذا التعريف إلا أنه مفيد، حيث ركز على عنصرين مهمين في الإنجاز هما الإتقان ولسرعة ليدل على أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز، في حين نجد أن تعريف أتكينسون يشير إلى دافع الإنجاز أنه استعداد ثابت لدى الفرد يظهر في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في مستوى معين. والجدير بالملاحظة أن تعريف ماكيلاند لدافعية الإنجاز قد أشار إلى ثلاثة جوانب متفاعلة في

بعضها ومجتمعة، وذات أهمية قصوى في الجانب العقلي والانفعالي والسلوكي، ويلاحظ أن هناك اتفاقاً بين معظم التعريفات التي تناولت هذا المفهوم منها رغبة الفرد لبلوغ معايير الامتياز أو تحقيق التفوق والنجاح.

الشكل 13: جوانب دافعية الانجاز الرياضي



2-5- أنواع دافعية الإنجاز:

- ❖ دافعية الانجاز الذاتية
- ❖ دافعية الانجاز الاجتماعية

دافعية الإنجاز الذاتية يقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مختلف مواقف الإنجاز، أما دافعية الإنجاز الاجتماعية فهي تطبيق المعايير الخاصة بالتفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين، ويمكن أن يعمل كل من هاذين النوعين في نفس الموقف، لكن قوتها تختلف وفقاً لأيهما أكثر سيادة وسيطرة على الموقف، فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر وسيطرة على الموقف فإنه غالباً ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية والعكس صحيح. (خليفة عبد اللطيف محمد، 2000، صفحة 95)

2-6- مكونات دافعية الانجاز في النشاط الرياضي:

تتضمن الدافعية للإنجاز خمسة مكونات أساسية وهي على النحو التالي (عبد اللطيف ي خليفة، 2000، صفحة

(97

- الشعور بالمسؤولية.

- السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع.

- المثابرة.

- الشعور بأهمية الزمن.

- التخطيط للمستقبل .

2-7- خصائص ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة: يتميز ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة بعدة خصائص من بينها:

- يفضلون العمل على مهام تتحدى قدراتهم بحيث تكون هذه المهام وعدة بالنجاح ولا يقبلون بمهام يكون النجاح فيها مؤكدا أو مستحيلا.

- يفضلون المهام التي يقارن فيها أدائهم بأداء غيبهم، كما يختارون مهام وأعمال أو مهن أكثر واقعية، ولديهم قدر أكبر على إحداث تزواج جيد بين قدراتهم والمهام التي يختارونها.

- يفضلون اختيار مهام يكون لديهم قدر من الاستبصار بالنتائج المتوقعة من العمل عليها وكم من الوقت تتطلب والجهد المطلوب كذلك. (الزيات فتحي، 2004، صفحة 456)

- يكونون أكثر اهتماما باستكشاف البيئة المحيطة بهم وأيضا هم أكثر اهتماما بتجربة أشياء جديدة، حيث أنهم يبحثون عن فرص جديدة للاستفادة منها، وتجربة مهاراتهم وتحقيق أهدافهم بإتقان.

- يوصفون بأنهم مستقلون ولهم قيم نابعة من داخلهم ويميلون لأن ينجزوا أعمالهم جيدا
رغبة في الإنجاز لذاته وليس لمجرد إرضاء الآخرين، وعليه فهم يتميزون باستقلال الشخصية وتفردهم عن غيرهم. (علوطي سهيلة، 2008، صفحة 121، 122)

2-8- طرق قياس دافعية الانجاز:

الفئة الأولى: المقاييس الإسقاطية

الفئة الثانية: المقاييس الموضوعية

2-8-1- المقاييس الإسقاطية:

يقوم هذا النوع من المقاييس على فكرة بسيطة تقوم على الأشكال والمواقف الفارغة تدفع الشخص إلى تكميلها أو توضيحها، فإذا كان من الصعب استكمالها من خلال العناصر التي تحتوي عليها، فإن العوامل اللاشعورية تنشط لاستكمالها، وبذلك يتضح لنا الجانب اللاشعوري في الشخص، وكلمة الإسقاط تعني في التحليل النفسي ميل الفرد إلى نسب الفرد عيوبه وأخطائه ورغباته المكبوتة إلى غيره من الناس، إلا أن علماء النفس وضعوا لها مفاهيم أخرى متها تأويل سلوك الغير على أساس خبراتنا الشخصية الشعورية، وتأويل ما ندركه من مدركات عارضة على أساس الحالة النفسية الشعورية واللاشعورية. (مقدم عبد الحفيظ، 2003، صفحة 231)، ومن بين الاختبارات الإسقاطية التي وضعها الباحثون لقياس الدافعية للإنجاز نجد اختبار تفهم الموضوع T.A.T الذي قام بإعداده موراي عام 1938م، أما البعض من الاختبارات فقام بتصميمها ماكلياند وكلها تقيس دافعية الإنجاز. وفي هذا الاختبار يتم

عرض مجموعة من الصور على الشاشة، كل صورة يتم عرضها لمدة 20 ثانية أمام الشخص المبحوث، ثم يطلب منه بعد العز كتابة قصة تغطي أربعة أسئلة بالنسبة لكل صورة والأسئلة هي:

- ماذا يحدث؟ من هم الأشخاص؟

- ما الذي أدى إلى هذا الموقف؟

- ما محور التفكير؟ وما المطلوب عمله؟ ومن الذي يقوم بهذا العمل؟

- ماذا يحدث؟ ما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم المبحوث بالإجابة على هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة، ويستكمل عناصر القصة الوحيدة في مدة لا تزيد عن 04 دقائق. ويستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة حوالي عشرين دقيقة، ويرتبط هذا الاختبار أساساً بالتخيل الإبداعي ويتم تحليل الفصحى أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز. (خليفة عبد اللطيف محمد، 2000، صفحة 97)

وبالرغم من هذا فإن عدة باحثين انتقدوا هذه الأساليب الإسقاطية، فهناك من اعتبر بأنها لا تقيس دافعية الإنجاز بل تصف انفعالات المبحوث، بالإضافة إلى أنها تتسم بالذاتية وتستغرق وقتاً طويلاً في عملية التصحيح، ونتيجة لهذا فكر الباحثون في طرق أخرى تقيس دافعية الإنجاز.

2-8-2- المقاييس الموضوعية:

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس دافعية الإنجاز مثل مقياس تقدير الذات، حيث قام كل من وينر وككولا (WEINER KUKLA 1970)، بإعداد مقياس لقياس دافعية الإنجاز لدى الأطفال، كما قام كوستلر (1967) بوضع مقياس دافعية الإنجاز لدى الطلاب الأمريكيين، بينما قام كل من ميرباي (MIRABAI) وهرمانز (HERMANS 1970) بوضع مقياس عن دافعية الإنجاز للأفراد البالغين للكبار. (قشقوش إبراهيم، 1979، صفحة 49)

2-9- برامج تنمية دافعية الانجاز عند الرياضي:

صمم ماكلياند برنامجاً لتنمية دافعية الإنجاز يتضمن أربعة محاور أساسية تتمثل في:

- المحور الأول: التعريف بدافعية الإنجاز.

- المحور الثاني: دراسة الذات.

- المحور الثالث: تحديد الأهداف.

- المحور الرابع: التدعيم والمساعدة.

إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعي نحو الامتياز، ويبدأ ماكلياند في برنامجه بتكوين ذلك النظام الشبكي، ويستهدفه بتدريب المشاركين على التفكير على مفهوم دافعية الإنجاز، وتدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الإنجازية. ويتم ذلك بأشكال متعددة منها يطلب القائم على

التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصا على بطاقات اختبار تفهم الموضوع، ثم يقوموا بتصحيحها في ضوء المفاهيم الإنجازية، مما يساعدهم على معايشة الأفكار الإنجازية واكتساب خبرة جديدة وهي لغة الإنجاز، وأيضا يبدأ المشاركون في التعرف على خصائص الشخص المنجز للعمل حيث يقدم لهم المسهل عن البرنامج تعريفا يتضمن الخصائص الآتية:

- التنافس مع الذات.
- التنافس مع الآخرين.
- الاستغراق في العمل الطويل دون ملل.
- الإنجاز الفردي المتميز.

ويصغ ماكلياند المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي كآلتي: بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة ووضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي، بقدر ما ينمو لديه الدافع الإنجازي، ويهدف التدريب على كل من التفكير الإنجازي والسلوك الإنجازي إلى إكساب الفرد القدر على تطبيق ما تدرب عليه في حياته، وهذا ما يعني انتقال التدريب وفعاليتها على سلوك الفرد. (حسين أبو رياش، 2006، صفحة 195)

2-10- أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية دافعية الإنجاز الرياضي تتمثل في: دافع إنجاز النجاح ودافع إنجاز الفشل.

❖ دافع إنجاز النجاح:

هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق ولنجاح.

❖ دافع تجنب الفشل:

هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته مما يسهم في محاولة تجنب وتحاشي هذا الفشل.

ويضيف محمد حسن علاوي 1998م نقلا عن جولس أن أبعاد دافعية الإنجاز تتصل بدافع القدرة، دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الإنجاز الرياضي على البيئتين المصرية على بعدين دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل. (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 181)

كما قدم مني مختار المرسي مجموعة من الخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية على النحو الآتي:

- الرغبة في التفوق والامتياز.
- الميل في الاشتراك في المنافسات التي تتميز بالأداء المرتفع.
- المثابرة على بذل الجهد.
- الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطر.

- الدقة بالنفس والدافعية الداخلية.

-الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها اللاعب. (مني مختار المرسي، 2000، صفحة 101)

2-11- مصادر الدافعية للإنجاز:

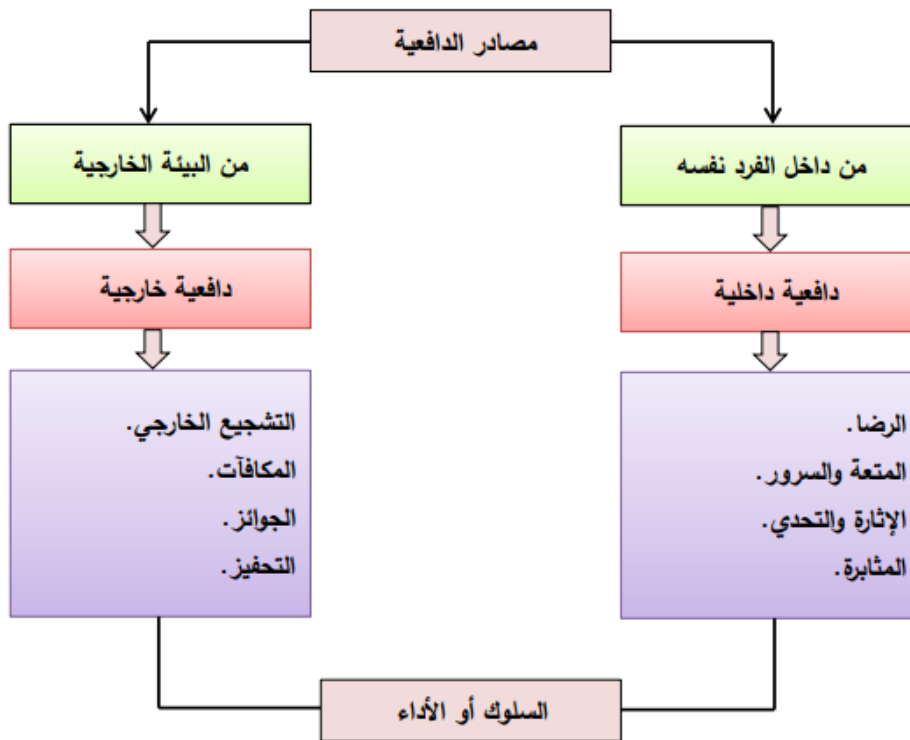
2-11-1- الدافعية الداخلية:

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالجانب الرياضي كل الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء.

2-11-2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه هي التي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب، كما تدخل في الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي، مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، أو الحصول على المكافآت أو الجوائز أو الحصول على التدعيم الخارجي أو اكتساب الصحة وغيرها. (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 134،135)

الشكل 14: مصادر دافعية الانجاز (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 134،135)



2-12- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:

يعرف دافع الإنجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى من الأداء، وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، وبهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق، ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في حياتهم اليومية وخاصة في المجال الرياضي، ومن بين هذه الخصائص ما يلي:

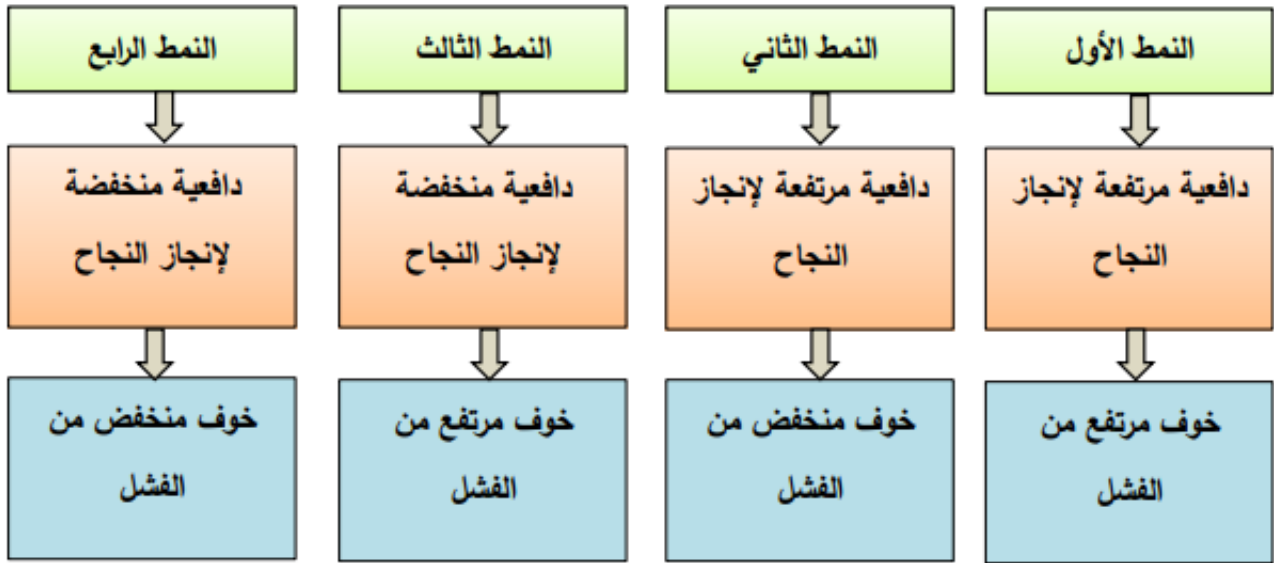
- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين، ويتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.

- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال ويحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل. ولقد سبق وأن تم تعريف دافع الإنجاز بأنه المنافسة والمثابرة من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن، ومن خلال هذا التعريف فإن الرياضي الذي يتميز بهذه الصفة نجده يهتم بالامتياز والتفوق من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن وليس من أجل ما يمكن أن يترتب على ذلك من مكافآت، كما أنه يميل إلى الموقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه، ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها المسؤولية، وكذلك التحكم في سلوكه ونشاطه وأدائه، ويضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطر المحسوبة والمثيرة للاهتمام في المستقبل، ويملك القدرة الكبيرة للدافعية الداخلية والثقة بالنفس، وينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح، كما أن يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبر الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة، كما يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز. (محمد حسن علاوي، 1991، صفحة 156)

2-13- مستويات الدافعية للإنجاز:

أشار كريمر KRAMER وسكلير SCULLERY 1994م إلى إمكانية التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقا لنموذج ماكلياند وأتكسون، في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل)، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس هذا التصور بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقا لهذين البعدين، حيث قسمها إلى أربعة أنماط رئيسية كما هي موضحة في الشكل أدناه (محمد العربي شمعون، 2003، صفحة 401)

الشكل 15: أنماط دافعية الانجاز



وحتى يستطيع الرياضي تحقيق أداء ممكن يؤهله إلى حد التنافس في المستويات العالية العالمية، يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية والمهارات الفنية والنفسية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية دون أن يعترض طريقه عائق أو مانع.

ولقد أشارت دراسات بوني 1980م إلى أن هناك أنواع وحالات من الدافعية ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية تتمثل في (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 223):

❖ دافعية مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية:

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد الميل الخاص نحو نوع معين من النشاط يؤثر اهتمامه ويسعى إلى ممارسته، وقد ينتج هذا الميل عن نواتج ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحب إلى نفسه نظر لفائدته على صحته، أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين الأصدقاء الذين يمارسون نفس النشاط، أو قد يكون بسبب توجيه معين من أفراد الأسرة أو من المربي الرياضي.

❖ اكتساب قدرات خاصة:

قد يكتسب الفرد قدرات خاصة في نوع معين من الأنشطة الرياضية، فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النشاط، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الحركية الرياضية لنوع من أنواع النشاط الرياضي يجذبه نحو الممارسة، ويدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى، وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها، كما يصبح المجهود البدني مرتبطاً بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

❖ الاشتراك في المنافسات الرسمية:

إن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي وبذل أقصى جهد يتأسس على محاولة الظهور مظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج، بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الفوز والهزيمة، تعتبر من أهم حالات الدافعية التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 193)

2-14- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:

يرجع الفضل إلى موراي MURRAY في إدخال مفهوم الحاجة إلى الإنجاز إلى التراث النفسي، بالإضافة إلى تعريفه السابق، فقد أضاف مفاهيم أخرى ليوضح ما يقصده بالحاجة إلى الإنجاز وهي الرغبات والتأثيرات والأفعال، حيث أن الرغبات والتأثيرات تتحدد بالحاجة إلى الإنجاز على أنها رغبة الفرد في أن يتم ويحقق شيئا صعبا، وأن يتمكن من الموضوعات أو الأشياء والأفكار التي توجهه في حياته اليومية، وأن يتناولها وينظمها، بحيث يفعل ذلك بسرعة واستقلالية قدر الإمكان، وعلى أن يتغلب على ما يصادفه من عقبات ويحقق مستوى عاليا، وأن يعتبر نقطة قوة لا ضعف، ويمكن للعاملين معه أن يتعرفوا به ويقدروا ذاته من خلال الممارسة الناجحة لما لديه من مواهب، وعلى أن يتغلب على ما يصادفه من عقبات ويحقق مستوى عاليا، ومن حيث الأفعال فإن الحاجة للإنجاز تتحدد على أنها حرص الفرد على أن يقوم بمجهودات مستمرة ومتكررة للوصول للشيء الصعب، وأن يعمل بغرض واحد نحو هدف عال أو بعيد، وأن يستمتع بالتنافس وأن يمارس قوة الإرادة.

فيرى موراي أن الحاجة للإنجاز يمكن أن تندمج فعلا مع أي حاجة أخرى، وهو يعتقد أن الحاجة للإنجاز تندرج تحت حاجة أكبر هي الحاجة إلى التفوق، وقد أيدته في ذلك يونغ YOUNG حينما ذكر أن الحاجة للإنجاز والتفوق يتفرع منها ثلاث حاجات:

- الحاجة للإنجاز .

- الحاجة إلى المركز الاجتماعي.

- الحاجة إلى الاستعراض. (نبيل أحمد صادق، 1990، صفحة 87)

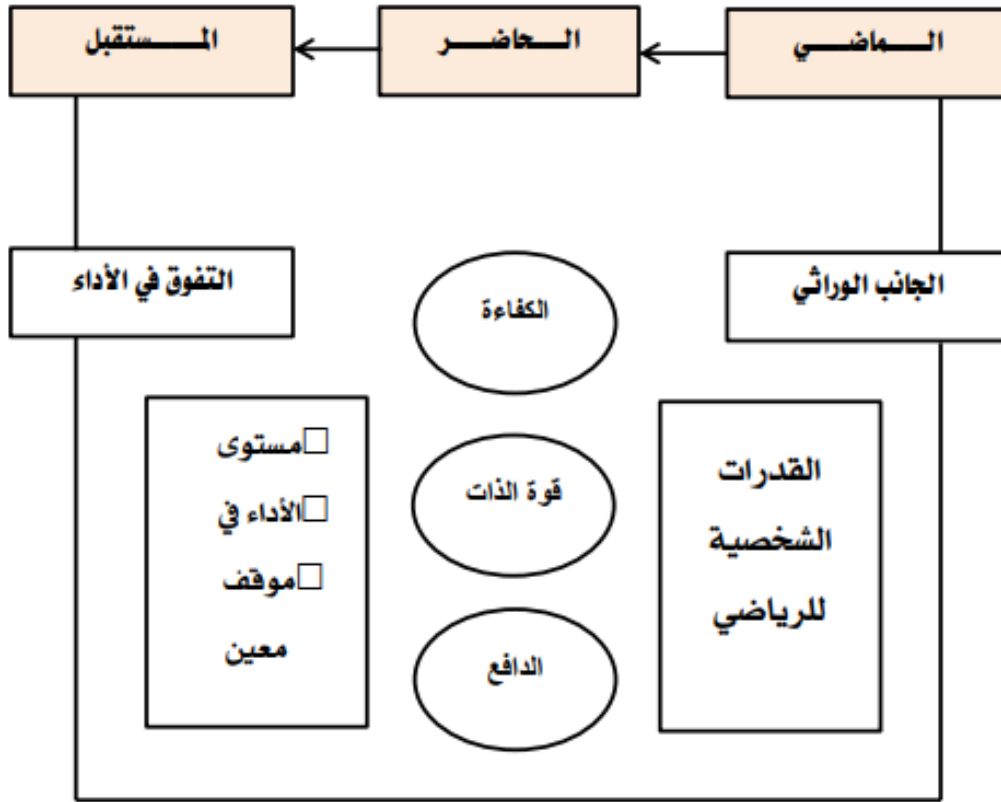
ويرى موراي أن سبل إشباع الحاجة إلى الإنجاز تتحدد على حسب نوع الاهتمام أو الميل، فالحاجة إلى الإنجاز في المجال العقلي مثلا تكون على هيئة رغبة في الامتياز العقلي، والحاجة للإنجاز في المجال الرياضي تكون على هيئة رغبة في الامتياز الرياضي.

ويتضح من منظور موراي أن للدافعية ما يلي:

✓ التأكيد على أهمية البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد من حيث توفيرها للفرص التي يستطيع الفرد من خلالها إشباع هذه الحاجة، ويظهر هذا في ذكره أن سبل إشباع الحاجة إلى الإنجاز تتحدد على حسب نوعية الميل أو الاهتمام.

التأكيد على أن للبيئة الاجتماعية دور فعال في استثارة الحاجة للإنجاز، فهو يؤكد على الدافعية المستتارة، وأن الفرد لابد وأن يستثار في وجود الآخرين لكي يمكنه التفوق عليهم.

الشكل 16: العلاقة بين دافعية الانجاز والتفوق الرياضي (نبيل أحمد صادق، 1990، صفحة 87)



المحور الثاني: الثقة بالنفس

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعترى الفرد وذلك للتعرف على أسبابها، ومحاولة الوصول إلى أنجع الحلول المناسبة لمساعدة الأفراد على تحقيق الصحة النفسية، وقد اهتم العلماء على اختلاف آرائهم وتوجهاتهم النظرية ومنحاهم الفكري بسمه الثقة بالنفس، حيث تعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات الانفعالية التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ويتعامل معها، كونها من الركائز الأساسية في تحقيق التوافق النفسي وتحقيق النجاح وبلوغ معايير التميز، ولثقة بالنفس عدة مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الفرد، كما لها مظاهر تشير إلى ضعف مستواها وتدنيها لدى الفرد، إلى جانب عدد من العوامل التي تؤثر فيها، بالإضافة إلى المعوقات التي تمنع الفرد من بلوغها، ولقد تناولت عدة نظريات موضوع الثقة بالنفس، وقد وضع العلماء خطوات وقواعد لاكتسابها وتنميتها. (بلال نجمة، 2014، صفحة 48)

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي وتحمل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد والتحصير النفسي الرياضي. إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يأخذ بعين الاعتبار، وإذا أردنا تحسين والرفع من الأداء الرياضي، فلا يوجد أكثر أهمية من تنمية قيمة الذات عند الرياضي، وبذل الجهد الكبير لحمايتها من خلال برامج التحصير النفسي خاصة خلال مرحلة المنافسة، ويلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدعمون الثقة بالنفس وقيمة الذات عند الرياضيين وللاعبين، ومن الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس عند اللاعبين مادام لديهم إدراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم.

2-1- مفهوم الثقة بالنفس:

اختلف العلماء في تحديد مفهوم مصطلح الثقة بالنفس، ويرجع ذلك إلى كون مفهوم مثل غيره من المفاهيم والمصطلحات، يوجد عدة تعاريف في تحديده كمصطلح علمي متفق عليه من قبل الباحثين، فيطلق عليه البعض مفهوم تقدير الذات، والبعض الآخر تأكيد الذات، والبعض يسميه بالكفاية النفسية الاجتماعية، وفي ما يلي أهم التعاريف التي تناولت مصطلح الثقة بالنفس:

✓ يعرف شروجر SHRAUGER الثقة بالنفس بأنها إدراك الفرد لكفاءته ومهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. (محمد عادل عبد الله، 2000، صفحة 197)، أي أن الثقة بالنفس هي إدراك الفرد لخصائصه ومميزاته، فهي التي تسمح له بأن يثق في نفسه ويتعامل مع مختلف المواقف.

✓ ويعرف دوبرن DUBRIN الثقة بالنفس على أنها تمثل اعتقاد المرء بقدرته على تحقيق الأهداف التي يريدها في كثير من المواقف أو في موقف معين، أي قناعة الفرد بقدرته على بلوغ الأهداف التي يريد تحقيقها في حياته اليومية. (بلال نجمة، 2014، صفحة 62).

وتعقبا على المفاهيم السابقة المتعلقة بالثقة بالنفس، يمكن القول أن الثقة بالنفس هي من بين المفاهيم غير المحددة والتي استخدمت في معان كثيرة وفي أغراض عديدة؛ فالثقة تعبر عن النفس، والتميز بينهما يقوم على أساس اتجاه استعداد الفرد للتعبير عن صورة عقلية وكذا أفكاره، من خلال السلوك الصريح وعلى أساس قدرة الفرد

على تكوين صورة عقلية لعالمه الداخلي كبديل للعالم الواقعي، فالثقة بالنفس هي مخالطة وتكيف الفرد مع الغير والاجتماع معهم بمستوى مراحل النمو، وهي الجرأة الأدبية التي تغرس معاني الفهم والوعي والتبر في الكمال والنضج الفكري والاجتماعي وتكوين الشخصية. وكذا استجابة الفرد للبيئة التي يعيش فيها من خلال تنظيم مختلف خبراته.

2-2- أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

الثقة بالنفس تساعد اللاعبين من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم على تطوير الثقة المثل بالنفس، وهناك بعض الأساليب لمساعدة اللاعبين على تطوير والاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم من بينها:

- فهم وتقدير الفرد لذاته

فهم وتقدير الفرد لذاته ومدى قدرته على مواجهة مشكلات الحياة التي تواجهه، وكذلك الزيادة في قدرته على التفكير الابتكاري، ومن ثم تزداد فرص النجاح لديه في تعدي العقبات والصعاب، وهذا ما يميز عطاء وإنجاز الرياضي خلال المنافسة الرياضية، وعلى العكس فإن فقدان الثقة بالنفس يؤدي إلى عجز الفرد الرياضي على التعبير عن نفسه وعن قدرته وإمكاناته الحقيقية سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية، ومن ثم يصعب عليه التكيف مع الأوضاع التي قد تفرضها المنافسة الرياضية خاصة التي تكون جديدة بالنسبة للرياضي، مما قد يؤدي بالرياضي إلى الانطواء على الذات واللجوء إلى تقليد الآخرين وإتباع خطواتهم في مختلف الظروف (زيد عبد المحسن الحسين، 2007، صفحة 04).

- تحقيق التوافق النفسي

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة، فالسعادة هي حالة من الأرياح النفسي، وهي تعتمد على الشعور بالطمأنينة، فليس من الممكن أن يشعر الفرد بالاطمئنان إلا إذا توفرت لديه الثقة بالنفس، والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يتمتع بالثقة بالنفس، أما الفرد غير الواثق من نفسه يكون غير متوافق نفسياً، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب النفسي، وهذا ما قد يؤدي سلباً على مستوى أداء الرياضي من كل الجوانب، كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية التي قد تؤثر على الكيان النفسي للفرد، والصحة النفسية لا تتحقق إلا عن طريق الجهد الدائم والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع مختلف المتغيرات الاجتماعية والنفسية، وذلك من أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس. (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، صفحة 32)

- استمرار اكتساب الخبرة

بطبيعة الحال أن الفرد يولد بغير خبرة، أي أن الخبرة مكتسبة مع مرور الوقت، وهناك نوعان من الخبرات المكتسبة تتمثل في خبرات لا شعورية ولا إرادية وخبرات شعورية وإرادية، ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والإرادية هي إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توفر حد أدنى معين من هذه الثقة لن يستطيع الفرد اكتساب أي خبرات جديدة، فالثقة بالنفس تتطلب

الاستمرار في النضج والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات المختلفة خاصة بالنسبة للرياضي خلال مرحلة المنافسة والتي قد يوظفها في الوقت المناسب.

- النجاح في العمل

الإيمان بالقدر على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه، فاللاعب الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدره على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب أدائه منه، ومن هنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملماً بالعمليات المعرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل المطلوب منه والأهم من ذلك أن يكون مشحوناً بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء.

- حب الآخرين

إن حب الآخرين فبغير حب الآخرين لا يستطيع الفرد الإحساس بالكيان الإنساني، والفرد الواثق من نفسه لا يتخذ من حبه للآخرين وسيلة للاستمتاع الشخصي، فهو يقوم أساساً على احترام الشخصية الإنسانية.

- مواجهة الصعاب والمشكلات

تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريقه في الحياة اليومية، وكذا المشكلات التي تواجه اللاعب خلال فترات التدريب، أو أثناء مشاركته في المنافسة الرياضية. إن التغلب على هذه الصعاب والمشاكل والتوصل إلى إيجاد حلول ناجحة لها بحاجة إلى تحمل وطاقة نفسية كبيرة. (أسعد يوسف ميخائيل، 1977، صفحة 44، 43)، والثقة بالنفس هي الداعم الأساسي للرياضي والتي تعطيه إحساساً بالارتياح أثناء النجاح أو الفشل، واللاعب الواثق بنفسه وبقدراته وكفاءاته يظل دائماً لديه الأمل في أن ينجح ويتفوق ويحقق أعلى مستوى من الأداء الرياضي (أبو سعد مصطفى، 2009، صفحة 09).

2-3- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالعة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته، وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى لإنجاز أهداف غير واقعية، بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها، وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز، والاهتمام بنقاط الضعف، مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية، لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين لوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

- خبرات النجاح:

يعتبر من أهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة، وعامل خبرات النجاح هو الإنجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز بأدائه بالنجاح يزيد من الثقة بالنفس في المستقبل.

- الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المنافسة الرياضية، إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي يتميز بها اللاعب.

- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط قوة المنافس، وفي المقابل نقاط وجوانب الضعف في قدراته، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الإيجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل: مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكر أفضل مستوى أداء سابق والتركيز على تحقيق أهداف الأداء وبذل الجهد بغض النظر على النتيجة. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 205)

2-4- مظاهر الثقة بالنفس:

يرى القوسي 1981م أن من يمتلك الثقة بالنفس يتميز بالاتزان الانفعالي ويتقبل النقد والتقييم من قبل الآخرين، كما أنه يتميز بالنظرة الواقعية لذاته، فلا يبالغ أو يقلل من أهمية ما لديه من سمات وصفات وقدرات وكفاءات، أما جين 1986م فيرى أن أهم مظاهر الثقة بالنفس تتمثل في قدرة الرياضي على التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة وبناءة، بالإضافة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة في الموقف الصعبة، في حين يرى حامد زهران 1978م أن أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية عند الفرد الرياضي هي القدرة على مواجهة الظروف والمواقف غير المألوفة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب، والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين. (أحمد قواسمة، عدنان الفرخ، 1996، صفحة 38)

كما صنف جيلفورد مظاهر الثقة بالنفس إلى الشعور بالكفاية والشعور بتقبل الآخرين والاتزان الانفعالي والشعور بالرضى عن كل الأحوال والخصائص الشخصية. (الدسوقي مجدي محد، 2008، صفحة 183)

وأضاف العنزي أن أهم المظاهر المميز للثقة بالنفس الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على اتخاذ القرارات وتنفيذ الحلول وتقبل الذات والترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة. (العنزي فريح عويد، 1999، صفحة 281)

ويذكر ليند نيفيلد أن الأفراد الذين يمتلكون الفة بأنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

- المحبون لذواتهم ويهتمون كثير بذاتهم.
- متفهمون لذواتهم ولا يتوقفون عن التعرف على ذواتهم بينما ينمون هذا التعريف أكثر.
- يفكرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والانسحاب من المشكلات التي قد تواجههم في مختلف المواقف.
- يتصرفون بمهارة ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف.
- القدر على اتخاذ القرارات المناسبة. (ليند نيفيلد، 2010، صفحة 05).

2-5- أنواع الثقة بالنفس:

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في ضوء منحى يو المقلوب، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى إلى النقطة المثلى، كما أن الزيادة المبالغة في الثقة بالنفس قد تؤدي إلى نقص وضعف في الأداء الرياضي.

2-5-1- الثقة المثلى في النفس:

تعني الثقة المثلى في النفس الاقتناع الشديد عند الرياضي أنه يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح من أجلها كل جدية، وبالتالي لا يعني بالضرورة أن يكون أداءه دائماً جيداً، ولكن الشيء الأهم يتمثل في تحقيق أفضل الامكانيات والقدرات، وقد يتوقع الرياضي عمل بعض الأخطاء واتخاذ بعض القرارات غير الصحيحة وفي بعض الأحيان يفقد تركيزه، ولكن الثقة القوية في النفس عند الرياضي سوف تساعده في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، وكذا الاستمرار في الكفاح حتى النجاح. والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة بالنفس يضعون دائماً أهدافاً واقعية وفقاً لمستوى قدراتهم.

2-5-2- ضعف الثقة بالنفس :

الكثير من الرياضيين واللاعبين لديهم مهارات وخبرات خاصة بالأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقدان الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المنافسات الرياضية الصعبة، وهذا يعتبر شك في الذات عند الرياضي وهو الذي يعوق الأداء الجيد، ويزيد من نسبة القلق والخوف، ويؤدي كذلك إلى ضعف في التركيز، ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

2-5-3- الثقة الزائدة في النفس:

اللاعب الذي لديه الثقة الزائدة في النفس في حقيقة الأمر نجده يتميز بثقة زائدة، بمعنى أن ثقته الزائدة تزيد وتفوق قدراته وإمكاناته الفعلية، وهذا ما يؤدي إلى هبوط في مستوى أدائه.

2-6- مكونات الثقة بالنفس:

وفقاً لباجري وماكس فإن باك براون وآخرون يرون أنه يوجد خمسة مكونات للثقة بالنفس هي:

- ✓ النظر للذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالأخرين.
- ✓ الشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- ✓ التفاؤل بالمستقبل ولنظر الإيجابية للحياة.
- ✓ مواجهة الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم والنمو في الحياة.
- ✓ امتلاك مصادر مناسبة لتعزيز من خلال نماذج الدور. (Baggerly J, Max p, 2005, p84)

2-7- ضف الثقة بالنفس:

يرى القوصي أن ضعف الثقة بالنفس هي صفة كثيرة الشيع، وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطا شديدا، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف. (عبد العزيز القوصي، 1975، صفحة 273)

علاوة على ما سبق يرى العيسوي أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والدونية، والحياء والخجل الزائد، ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الناس أو في التحدث أمام مجموعة أو في مصاحبة الغرباء. (العنزي فريح عويد، 1999، صفحة 18)

2-7-1- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

من مظاهر ضعف الثقة بالنفس الجبن والانكماش، والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الخفق فيه، وأحيانا يكون من مظاهر التشدد، والمبالغة في الرغبة في الإلتقان للوصول إلى درجة الكمال، وهذا الاندفاع للكمال يدل على ما تحته من خوف من نقد الآخرين، ومن مظاهره كذلك أحلام اليقظة، وسوء السلوك والمبالغة بالتظاهر بطيب الخلق، وغيرها، ومعنى هذا أن ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره قد يؤدي إلى أساليب انسحابية أو سلبية، كالكسل، الانزواء والجبن وما إلى ذلك، وقد يؤدي إلى أساليب تعويضية، كالنقد، السخرية والتحكم والتصنع بالوقار المصطنع، وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية بأنواعها في صورة مرضية، كما تتمثل هذه المظاهر فيما يلي:

✓ الإحساس بالعجز عن مواجهة المشكلات والاعتماد على الغير في الأمور العادية.

✓ الميل إلى التردد، والتراجع والمغالاة في الحرص.

✓ القلق حول التصرفات، والصفات الشخصية.

✓ الحساسية للنقد الاجتماعي، والشك في أقوال الآخرين وأفعالهم.

✓ الخوف من المنافسة والاستياء من الهزيمة، والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفا من النقد، والشعور بالخجل، والارتباك، والميل إلى الإحجام عن التعامل مع الكبار.

✓ الشعور بالارتباك في المواقف الاجتماعية التي تضم الأقران، والإحجام عن المشاركة

الإيجابية، والشعور بالخوف والارتباك، والخجل في المواقف الجديدة (العنزي فريح عويد، 1999، صفحة 18).

2-8- خطوات بناء الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة، والشخص عندما لم يكون واثقا من نفسه يصبح قلق، محبطا في الكثير من الأحيان، عندها تبدأ السلبية تدخل في نفسه مما ينعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته وعلى علاقاته بالآخرين.

حيث اقترح يوسف الأقصري بعض القواعد التي يجب الالتزام بها لاكتساب الثقة بالنفس تتمثل في:

- ✓ إن أفضل الطرق لاكتساب الثقة بالنفس، أن تنمي في نفسك الصفات الإيجابية التي تؤهلك للنجاح.
- ✓ لاكتساب الثقة بالنفس، كن معتدلاً في هدفك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك.
- ✓ إذا أردت مزيداً من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيداً مع الأشخاص الذين يعطون اهتماماً وتقديراً.
- ✓ من أجل اكتساب الثقة اعتن بمظهرك الخارجي.
- ✓ لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يثقون بك. (يوسف الأقصري، 2001، صفحة 19)

- خلاصة:

تعتبر دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية لذلك اهتم بدرستها الباحثون في مختلف المجالات، نظر لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من المجالات واليادين التطبيقية والعملية كالمجال الاقتصادي، والمجال الدراسي، والمجال التربوي، والمجال الرياضي، حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، كما تعتبر مكونا أساسيا يسعى الفرد من خلاله تجاه تحقيق ذاته وتأكيدا، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت في هذا المجال وجود أفراد ينظرون إلى حالات الإنجاز على أنها تظهر دوافع عالية للنجاح، فيمتلكون تصورا بأن هذه الحالات سوف تنتهي بنجاح، وأن النجاح يقوم بشكل عال جدا، وهذا النوع من الأفراد يميلون لاختيار الأهداف التي يمكن تحقيقها بدلا من إجراء المحاولات غير الصحيحة وغير المؤكدة، عند مواجهة واجب يتطلب تحدي إمكانيات الفرد، وفي المقابل يوجد أفراد آخريين يهتمون بالحاجات السهلة، فهم يتجنبون الفشل، حيث أنهم يختارون خصومهم باعتناء ويقدمون احتمالية عالية من النجاح، وهم يهيؤون أنفسهم دائما من أجل تحقيق أهدافهم.

والثقة بالنفس هي ذلك الشعور الذي يعطي للفرد إحساس يعلو قيمته بين الآخرين، فيتصرف بثقة دون خوف من ردود أفعال الآخرين تجاه تصرفه، حيث تظهر هذه الثقة في كل تحركاته وكلماته، وأصبحت من بين المهارات النفسية الأساسية التي يجب أن يتميز بها لاعب كر القدم، حيث أنها تساعده على اتخاذ القرارات الصائبة خلال المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث

متطلبات كرة

القدم وخصائص

الفئة العمرية

- تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم بحيث تستقطب الكثير من الشعوب لمشاهدتها وكذلك لممارستها، وللاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق والتي قد تساهم في إنهاك قوى وطاقات وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، كما تعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتتمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفاء في عمله، ولقد أصبحت كرة القدم محل اهتمام كل الدول خاصة منها المتقدمة من خلال الامكانيات الضخمة التي خصصت لها من أجل الرفع من مستواها والنهوض به إلى المستوى العالي ويتجلى هذا كله من خلال تأسيس مدارس كروية مجهزة بأحدث التجهيزات والوسائل البيداغوجية يُوَطِّرها مدربون مختصون وطاقم طبي ونفسي يسهرون على تكوين اللاعبين منذ الصغر من كل النواحي طيلة سنوات كثيرة من العمل الجاد والمتواصل تبعا لما تقتضيه هذه الرياضة من مميزات ومتطلبات.

في الوقت الذي يتحسن فيه مستوى كرة القدم العالمية والافريقية بصفة خاصة نتيجة العمل القاعدي المبني على أسس علمية تسمح بالرفع من المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي التربوي والرفع من درجة التحكم النفسي في الظروف الصعبة التي تفرضها المنافسة وتعتبر كرة القدم كذلك موضوعا متعدد الزوايا يشغل مختلف الجوانب البدنية والتقنية والخطبية والنفسية فإن فهمه يتطلب التطرق إليه من خلال زوايا عديدة تتمثل في التاريخ، المميزات، المتطلبات، التحضير النفسي الذي هو موضوع هذه الدراسة.

3-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، وقبل أن تصبح كرة القدم منظمة كانت تمارس في أماكن نادرة فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة تحويلها إلى رياضة منظمة انطلاقاً من قاعدة مبنية على أسس علمية.

كرة القدم هي لعبة جماعية يعتمد فيها على تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شبالك الخصم والمحافظة على الشباك نظيفة، تلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد تدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة مدته 15 دقيقة، وتجرى المقابلة بين فريقين يرتديان ألواناً مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من تبان، قميص، جوارب، وحذاء رياضي خاص باللعب، ويكمن الهدف الحقيقي من اللعبة في حسن صنع اللعب الجماعي من أجل تطبيق جيد للخطط والاستراتيجيات الخاصة بهذه اللعبة. (رومي جميل ، 1986 ، صفحة 43)

3-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ التطور الفعلي منذ أن بدأت منافسة كأس العالم سنة 1930م وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم كما هو موضح في الجدول أدناه (حسن عبد الجواد ، 1998 ، صفحة 16)

3-3- تطور كرة القدم في الجزائر:

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

- غالي معسكر.

- الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية وفي شهر مارس 1956م تم تجميد كل النشاطات الرياضية وذلك تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة الجزائرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في أبريل 1958م الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان آنذاك يلعب في صفوف فريق سنت استيان، إضافة إلى لاعبين آخرين مثل كرمالي، كريمو... إلخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية وقد عرفت كرة القدم بعد الاستقلال مرحلة انتقالية أخرى حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان محند معوش أول رئيس لهذه الاتحادية وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم الرياضي 1962م/1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصول المنتخب الوطني الجزائري على الميدالية الذهبية. (بلقاسم تلي وآخرون، 1997، صفحة 47،46)

3-4- النادي الجزائري لكرة القدم:

هو عبارة عن جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي والتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا الاهتمام بتطوير المستوى الرياضي وجعله يتماشى مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

3-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم والصحيح في استخدام مختلف طرب التدريب الرياضي، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي مختلف المهارات المتعلقة باللعبة بدقة ورشاقة ويتعاون وتعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق وصحيح إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة وكرة اليد والكرة الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعلمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين يخص هذه اللعبة وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم بصفة عامة إلى:

❖ تمرير واستقبال الكرة.

❖ المحاورة أي المراوغة.

❖ الهجوم.

❖ الدفاع.

❖ رمية التماس.

❖ ضرب الكرة.

❖ لعب الكرة بالرأس.

❖ حراسة المرمى. (حسن عبد الجواد ، 1998 ، صفحة 27.25)

3-6- التدريب الرياضي في كرة القدم:

إن تعدد جوانب التدريب في العصر الحالي أدى إلى ظهور مفاهيم عديدة للتدريب وهذا ما سوف نتطرق إليه من

خلال ذكر بعض المفاهيم حسب مجموعة من المختصين حيث يرى هؤلاء بأن التدريب الرياضي هو:

✓ عملية تعليمية تنموية وتربوية تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين في الفرق الرياضية من خلال عملية التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية من أجل تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة.

✓ التدريب هو عملية إعداد اللاعبين للمستويات العالية بما في ذلك الأداء العالي، كما أنه عملية تطوير في سلوك اللاعبين وفقاً لأسس ومبادئ علمية تشمل النواحي البدنية والنفسية والفنية للاعب.

✓ كما يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية في الأداء. (لوري ودمان ترجمة عصام دوي وأسامة كامل راتب، 2003، صفحة 15)

✓ ويمكن القول أن هناك تطابق في مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي فالإعداد الرياضي أكثر شمولية من مصطلح التدريب الرياضي حيث أنه يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز

قدرة الفرد في استخدام الطرق والمستلزمات التي تمكن الرياضي من ضمان التطور الرياضي وقابلية المستوى وهذه الأخيرة تعتبر حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي المتكامل. (أمر الله البساطي ، 1998 ، صفحة 12)

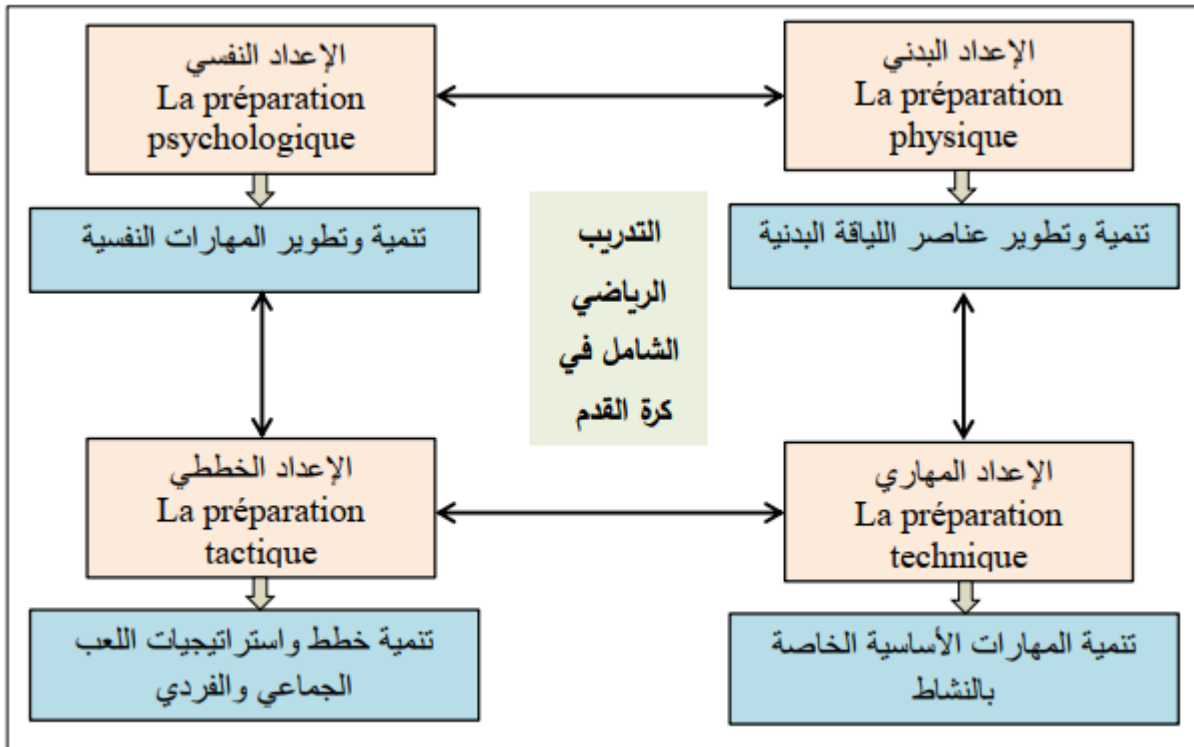
3-7- أقطاب وخصائص التدريب الرياضي في كرة القدم:

- التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية.

- التدريب الرياضي هدفه الأساسي تحقيق أعلى المستويات.

- التدريب الرياضي يقوم على المبادئ العلمية.

- التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية.
 - التدريب الرياضي عملية تكاملية تتميز بالاستمرار والدور القيادي للمدرب.
 - يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم والمراقبة الطبية والتربوية الدورية للرياضي خلال مراحل التدريب (محمد حسن علاوي ، 2002 ، صفحة 18)
- نقول عن عملية التدريب أنها متكاملة إذا اعتمدت على الأقطاب الأساسية التي تمثل الركائز التي من دونها يكون التدريب الرياضي ناقصا وتتمثل هذه الأقطاب في: الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب المهاري والجانب الخططي كما سنوضحه في الشكل التالي:



3-8- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات أساسية للاعب كرة القدم، وهي الحركية والبدنية والخطوية والنفسية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والاستعدادات النفسية الايجابية المبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات قد يؤثر سلبا على أداء اللاعب. (بلقاسم تلي وآخرون ، 1997)

إضافة إلى مختلف المتطلبات والصفات الأخرى الواجب توافرها في لاعب كرة القدم خاصة في المستويات العالية وكذا لدى لاعبي المنافسات الرياضية وتتمثل في النقاط الآتية:

- المثابرة.
- الهدوء والشجاعة في مواجهة الخصم.
- تقدير صفات المهاجم وعدم التأثر بها.
- استخدام اللاعب عقله وتفكيره أثناء الكفاح لتخليص الكرة من الخصم.
- التصميم والتوقع الصحيح والقدرة على الملاحظة
- القدرة على التقدير السليم للموقف.
- تحمل المسؤولية.

كل هذه الصفات تكسب اللاعب الثقة في النفس، التي تساعده في تحقيق المهارات البدنية على أكمل وجه إن اللاعب الذي يتحرك في الملعب بدون أن يمتلك هذه الصفات النفسية تجعل منه يلعب بقدمه فقط ولا يكون ذا مبادرة ويتميز بسوء التصرف في الملعب فقد يؤثر ذلك السلوك على باقي أعضاء الفريق أما عندما يكون هنالك إعداد ذهني ونفسي جيد يؤدي ذلك إلى اللعب بترابط شديد ويكون الفهم متبادل بين اللاعبين فمثلا من أجل أن يكون التهديد ناجحا في كرة القدم لا بد على اللاعب أن يتصف بالهدوء والقدرة على التركيز والثقة العالية بالنفس (زهير خشاب الخشاب، 2000، صفحة 205)

في كرة القدم هناك تنوع في المهارات وكثرتها مقارنة بالألعاب الأخرى، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم وبطرق مختلفة فهي تلعب بالقدم والصدر والرأس تتطلب الدقة في تمريرها إلى لاعب آخر أو تسديدها في المرمى وكل هذا يستلزم من اللاعب السيطرة على الكرة والتي تعد مفتاح هذه اللعبة فبذلك يجب أن يكون أداءه للمهارات سريعا ودقيقا مع القدرة على تغيير سرعته أو تغيير اتجاه حركته وكلما ارتفعت دقة المهارات الأساسية زاد كفاح اللاعبين للحصول على الكرة، إن سرعة أداء أي مهارة أساسية مرتبطة بسرعة الاستجابة لأي مثير خارجي سواء كانت الكرة أو المنافس أو الزميل كما أن سرعة الاستجابة مرتبطة بمدى سلامة حواس اللاعب ومقدرته على التنبؤ بحركات زملائه وسرعة التفكير ومن ثم الأداء وهنا تكمن العلاقة بين الإعداد النفسي وتنمية الجانب العقلي مع الجانب المهاري (السيد أبو عبده، 2002، صفحة 67).

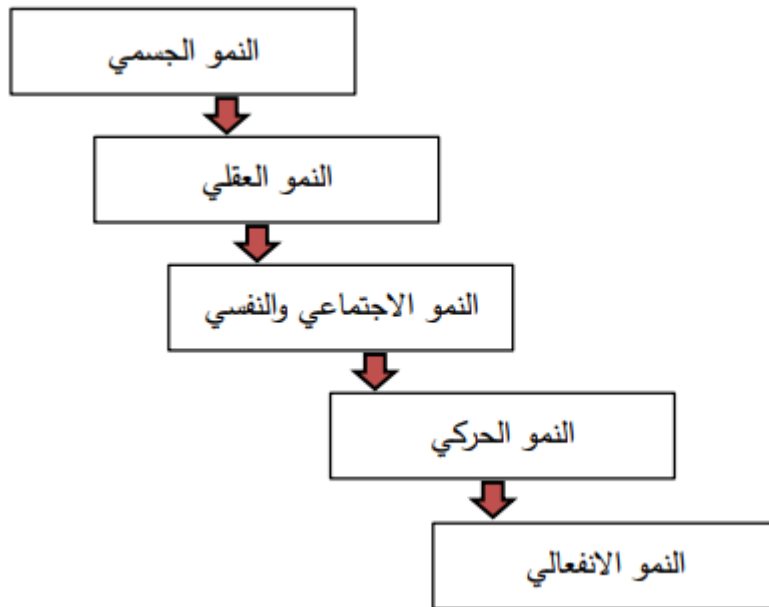
وتعد المهارات الأساسية الركيزة الأولى لتحقيق الإنجاز في المباريات الخاصة بكرة القدم، فهي عنصر هام في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم إتقانها لكون درجة إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الممارس تعد من الأمور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة. (موفق أسعد محمود، 2008، صفحة 71)

3-9- التعريف بفئة الأشبال:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأقل من 17 سنة / U 17 أو ما يسمى بفئة الأشبال فاننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها

إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وكذا العمل الذي يسعى إليه.

3-10- مميزات فئة الأشبال:



3-10-1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو المرفولوجي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو المرفولوجي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كغ و 29 سنتيمتر بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الإهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الخارجي الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وغذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الإنطواء. (نوري الحافظ، 1990، صفحة 48)

3-10-2- النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة على كل هذا تصبح لديه أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة. (توري الحافظ، 1990، صفحة 69)

حيث يتميز المراهق عن بحثه المستمر عم ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التميز إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها، فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العقلي والانفعالي والجسمي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح وأما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السليمة ودورها في إنشاء وإعداد الفرد السوي ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرضه باستخدامه الاستنتاج والاستدلال.

3-10-3- النمو الاجتماعي والنفسي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول والنمو التقطن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة في المجتمع. (محي الدين مختار، 1982، صفحة 33)

الملاحظ والمتبع لهذه الفترة يثير انتباهه إلى نمط الاتجاه نحو الذات بالنسبة للمراهق، وذلك لما طرأ له من تحولات جسمية وجنسية، وذلك يدعه يهتم بنفسه، كذلك سرعة غضبه إذ لم تلبى مطالبه، كما يصبح المراهق في هذه المرحلة لا يجيد إفشاء سره للغير وذلك لانثقاداته لأساليب المعاملة الوالدية التي يغلب عليها الطابع الطفولي، وقد تظهر عدة صفات للمراهقين في هذه المرحلة كالتكبر وعدم رضا الكبار عليهم وغير شاعرين بمشاكلهم.

- خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول المختلفة، هذا ما جعلها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي والعالمي ولا يمكن تحقيق هذا إلا إذا تم التعرف على كل متطلبات هذه الرياضة والأكيد أن أهم متطلب لهذه الرياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا في هذه الرياضة وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين واتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

ولعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والمعرفية للاعبين وهذا حتى يصبح اللاعب له المقدرة على أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة خاصة خلال المنافسة الرياضية لكي يستطيع تحقيق النجاح والأداء الأفضل، كما تطرق الباحث في هذا الفصل إلى أهم لبصفت البدنية والمهارية والخططية والنفسية التي يتميز بها لاعب كرة القدم في فئة الأواسط (17-19 سنة)، كما تم توضيح مختلف المراحل التي تمر بها هذه الفئة من نمو جسمي، اجتماعي، نفسي، وعقلي وكذا أهم المشاكل التي قد تواجه اللاعب في هذه المرحلة من العمر.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

- تمهيد

4-1- الدراسة الاستطلاعية

4-2- المنهج المتبع في الدراسة

4-3- متغيرات الدراسة

4-4- مجتمع وعينة الدراسة

4-5-1- مجتمع الدراسة

4-5-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

4-5-3- مجالات وحدود الدراسة

4-5-1- المجال البشري

4-5-2- المجال المكاني

4-5-3- المجال الزمني

4-6- أدوات ووسائل الدراسة

4-6-1- أدوات ووسائل جمع المعلومات

4-6-2- أدوات ووسائل جمع البيانات

4-7- الأدوات والوسائل الإحصائية

- خلاصة

- تمهيد:

لكل دراسة أو بحث خلفية معرفية نظرية وخلفية تطبيقية، والتدعيم الفعلي للدراسة يتجلى في الجانب التطبيقي وذلك من أجل التحقق من الفرضيات التي تمت صياغتها، هذا ما يتطلب من الباحث الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم والذي يتناسب مع موضوع دراسته وكذلك استعمال الأدوات والوسائل المناسبة لجمع المعلومات والبيانات وكذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية وتوظيفها من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة علمية تساهم كلها في تسليط الضوء على إشكالية الظاهرة المدروسة وكذا تقدم البحث العلمي بصفة عامة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

في هذا الفصل سوف يحاول الباحث أن يوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعتها في دراسته، والمنهج العلمي المتبع والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة حسب متطلبات طبيعة البحث كل هذا بهدف الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق فيها واعتبارها موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وما يميز البحث العلمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية ودقيقة في بحثه.

كل دراسة ميدانية لا بد من أن تكون لها أهداف لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجرى بواسطتها ويمكن تحديد أهداف الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث في النقاط الآتية:

- ✓ تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها في بداية البحث.
- ✓ التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.
- ✓ معالجة بعض الجوانب الغامضة التي تم التطرق إليها في الدراسة وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات.
- ✓ فتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيدية للدراسة الأساسية وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات والمقاييس التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، وهي بهذا تعد من الخطوات الهامة والضرورية التي يجب أن يتأسس عليها بحث أو دراسة علمية معينة، لكونها الحجر الأساس والقاعدة الأساسية للبحث الميداني، حيث تعمل هذه الأخيرة على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة الميدانية. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000، صفحة 38)

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية بصفة عامة الى:

- ✓ ضبط محاور وأسئلة الاستبيان.
 - ✓ اختبار مدى ملائمة مكونات الاستبيان وصلاحيته من خلال تحكيمه.
 - ✓ تحديد المراجع لجمع المعلومات.
- قام الباحث بتقسيم الدراسة الاستطلاعية الى عدة مراحل نذكرها كالتالي:

4-1-1- المرحلة الأولى للدراسة الاستطلاعية:

تمثلت المرحلة الأولى للدراسة الاستطلاعية في الاطلاع على مختلف المراجع وتصفح مختلف الدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث وذلك من أجل الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة وكذا صياغة الاشكالية والفرضيات بشكل صحيح

4-1-2- المرحلة الثانية للدراسة الاستطلاعية:

هدفت الى معاينة مكان إجراء الدراسة وكذا ضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية حيث قام الباحث بالتنقل الى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة من أجل الحصول على معلومات دقيقة حول مجتمع الدراسة وضبط قائمة كل الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة والتعرف على الفئات العمرية على مستوى النوادي التابعة للرابطة الولائية

- ضبط المجتمع الاحصائي للدراسة الذي تمثل في فرق كرة القدم صنف أشبال U17 على مستوى الرابطة الولائية
- ضبط وتحديد عينة الدراسة
- التعرف على أفراد العينة من خلال التكلم معهم

4-1-3- المرحلة الرابعة للدراسة الاستطلاعية:

هدفت في الى التنقل الى العينة الاستطلاعية وذلك من أجل التأكد من مدى صلاحية الأداة المستخدمة في الدراسة المتمثلة في الاستبيان وذلك من خلال تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية لتحديد مدى صلاحية الأداة عن طريق حساب الثبات والصدق والموضوعية حيث تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية مكونة من 05 لاعبين تم اختيارهم من خارج عينة الدراسة من فريق:

4-1-5- المرحلة الخامسة للدراسة الاستطلاعية:

بعد ضبط وتحديد مجتمع وعينة الدراسة تم الشروع في الدراسة من خلال جمع المعلومات والبيانات التي لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة

4-2- المنهج المستخدم في الدراسة:

إعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب إلى الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل، كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية المختلفة الإجتماعية منها والنفسية عن طريق التحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات.

4-3- متغيرات الدراسة:

غالبا ما يكون عنوان الدراسة على شكل مصطلحات ومفاهيم إذ يتعلق الأمر هنا على تحديد متغيرات البحث وهناك المتغيرات التي تبحث في قياس النتائج والمتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي يدرسها وبناءا على الفرضيات التي قام الباحثان بصياغتها في بداية البحث يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية والمتغيرات الخاصة بهذه الدراسة تمثلت في:

الجدول رقم 01 : متغيرات الدراسة

المتغير المستقل	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل). (عبد القادر محمود، 1990، صفحة 58)	برامج التحضير النفسي
المتغير التابع	يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل سيظهر التأثير على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 129)	دافعية الإنجاز الثقة بالنفس
المتغير الدخيل	هو المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع للسيطرة من طرف الباحث وقد يؤثر على الدراسة وهو متغير غير مرغوب فيه لأنه يؤثر سلبا على سير الدراسة	السن - العمر التدريبي - الجنس...

4-4- مجتمعات وعينة الدراسة:

لعل أول ما يجب على الباحث أن يقوم به هو اختيار عينة البحث المراد تطبيق الدراسة عليها. مجتمع البحث هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق رياضية، أو أي وحدات أخرى ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. (عبد القادر محمود، 1990، صفحة 58)

4-4-1- مجتمع الدراسة:

أداة البحث هي الوسيلة التي يجمع بها الباحث بياناته وليس هناك تصنيف موحد لهذه الأدوات حيث تتحكم طبيعة فرضية البحث في اختيار الأدوات التي سوف يستخدمها الباحث لهذا يجب على كل باحث الإلمام بالطرق والأدوات المتعددة لانجاز بحثه ولعل أول ما يجب على كل باحث القيام به هو الاختيار الصائب لمجتمع البحث والعينة

مجتمع البحث هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق رياضية، مؤسسات... الخ ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص والسمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي (عبد القادر محمود، 1990، صفحة 58)

4-4-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

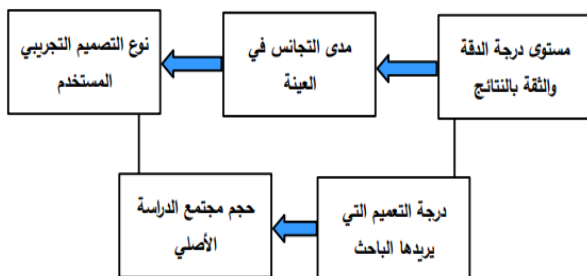
هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93).

من بين أهم الأسباب التي تدفع الباحث الى الاعتماد على طريقة معينة في اختيار العينة نذكر:

- أقل تكلفة من طريقة الحصر الشامل لمجتمع الدراسة
- أنها توصل الى معلومات أكثر دقة وشمولية
- تعتبر جزء من الكل
- يمكن من خلالها تعميم النتائج على كل مجتمع الدراسة
- تساعد الباحث في الحصول على معلومات وبيانات أكثر دقة ووضوح

4-4-3- العوامل التي قد تؤثر في تحديد العينة وحجمها:

الشكل 17: العوامل المؤثرة في تحديد العينة وحجمها (رجاء وحيد دويدري، 2000، صفحة 305)



في ما يلي عرض مجتمع وعينة الدراسة التي اعتمد عليها الباحث:
- مجتمع الدراسة:

تمثل مجتمع الدراسة في فرق كرة القدم على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة
صنف أشبال U17

- عينة الدراسة:

✓ اشتملت عينة الدراسة على لاعب وكان هذا الاختيار للعينة من أجل التحكم في مجريات الدراسة بكل دقة
✓ لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة

✓ شملت عينة البحث على 30 لاعب

✓ قام الباحث باختيار فريقين ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم :
الفريق الأول: فريق مولودية شعبية البويرة
الفريق الثاني: النادي الرياضي الرعد

الفريق الأول يضم : 15 لاعب
الفريق الثاني يضم : 15 لاعب

الجدول 03 : عينة الدراسة

الرقم	الفريق - التسمية -	الرمز	السن	الجنس	المستوى
06	فريق شعبية مولودية البويرة	MCB	18 - 19 سنة	ذكر	الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة
07	النادي الرياضي الرعد	-----	18 - 19 سنة	ذكر	الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

4-5- مجالات وحدود الدراسة:

الجدول 04: مجالات وحدود تطبيق الدراسة

المجال البشري	
فريق شعبية مولودية البويرة MCB / 15 لاعب	النادي الرياضي الرعد/ 15 لاعب
المجال المكاني	
الجانب النظري للدراسة	- تم انجاز الجانب النظري من خلال المراجع والمصادر والدراسات المرتبطة بالبحث على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة - المكتبة المركزية بجامعة البويرة
الجانب التطبيقي للدراسة	- تم تطبيق الدراسة من الناحية التطبيقية على مستوى الإقليم الذي ينشط فيه كل فريق
المجال الزمني	
الجانب النظري للدراسة	تم الشروع في جمع المعلومات الخاصة بالجانب النظري للدراسة مباشرة بعد موافقة المشرف واللجنة المختصة في دراسة المواضيع لموضوع دراستنا
الجانب التطبيقي للدراسة	- تحضير المقاييس الخاصة بالدراسة مباشرة بعد الانتهاء من الجانب النظري في مارس 2023 - توزيع المقاييس على اللاعبين في أواخر مارس 2023 - الشروع في عملية التحليل الإحصائي في أواخر أبريل 2023

4-6- أدوات ووسائل الدراسة :

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز واطماف الدراسة وتنظيم وترتيب الأدوات المستخدمة وتنسيقها حتى يتسنى استغلالها بأحسن صورة لأداء العمل بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي أقصر وقت لجمع البيانات والمعلومات الموضوعية التي تساهم في تحقيق الأهداف والإجابة على تساؤلات الدراسة، من هذا المنطلق قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية وكذا الدراسات المرتبطة والسابقة وذلك من أجل التعرف على كيفية الاختيار الأمثل والأنسب للأدوات التي تطبق في الدراسة وعلى هذا استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات تمثلت في:

- أدوات ووسائل جمع المعلومات (الجانب النظري)
- أدوات ووسائل جمع البيانات (الجانب التطبيقي)

4-6-1- أدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع باللغة العربية والأجنبية
- الرسائل الجامعية
- المجلات والمقالات العلمية
- شبكة الأنترنت
- جهاز الحاسوب
- الدراسات المرتبطة بالبحث
- المذكرات والأطروحات في مجال علم النفس

4-6-2- أدوات ووسائل جمع البيانات:

- استمارات المعلومات

- الاستبيان الذي تم تقسيمه الى محورين المحور الأول يحتوي على 08 أسئلة والمحور الثاني يحتوي على 07 أسئلة

- المقابلة الفردية مع مختلف المدربين في مجال كرة القدم
- المقابلة مع أفراد عينة البحث
- الوسائل الاحصائية

4-7- الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات :

- لا بد للباحث أن يراعي مجموعة من الأسس الخاصة بالأداة المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات وتتمثل هذه الأسس في:
- الصدق
 - الموضوعية
 - الثبات
 - امكانية الاستخدام والتطبيق
 - التحكيم

- فيما يخص الوسائل الاحصائية تم الاعتماد على:
- النسبة المئوية
- اختبار الدلالة كاف تربيع

- 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 بحثه مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة مقننة

الفصل الخامس

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد

5-1- عرض وتحليل النتائج

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

5-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة

- خلاصة

- الاستنتاج العام

- خاتمة

- إقتراحات وفروض مستقبلية

- قائمة المصادر والمراجع

- قائمة الملاحق

- تمهيد:

من خلال هذا الفصل سيحاول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الدراسة وسيحاول الباحث من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لحل الاشكالية المطروحة في بداية الدراسة والتي تنص على أن هل لبرامج التحضير النفسي الرياضي تساهم في تنمية دافعية الانجاز والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم ولقد حرص الباحث على أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث قام بعرض نتائج محاور الاستبيان الموزعة على أفراد عينة البحث وتحليلها وفق الأساليب الاحصائية والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي والمجال التنافسي

5-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج حسب الفرضيات:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

- الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على:

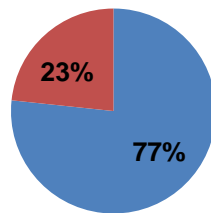
برامج التحضير النفسي تساهم في تنمية دافعية الانجاز لدى اللاعب

السؤال 01: هل لديكم معلومات حول موضوع التحضير النفسي الرياضي؟

الجدول 05: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 01

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	23	76,67%	4,26		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	07	33,33%					

الشكل 18: نسبة المئوية لاجابات السؤال الأول



تحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول:

من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 01 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين لديهم بعض المعلومات على عملية التحضير النفسي الرياضي وكل اللاعبين وافقوا على ضرورة التحضير النفسي في اعداد اللاعب اعدادا شاملا حيث أن معظم اللاعبين أجابوا بأن لديهم معلومات حول عملية التحضير النفسي وذلك بنسبة **76,67%** وهذا دليل على أن عملية التحضير النفسي تستخدم في الفرق التي هي محل الدراسة

الاستنتاج:

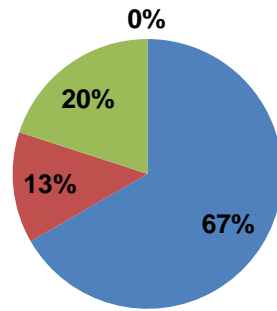
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى

السؤال 02: هل تقوم بالتدريب لساعات إضافية لتحسين الأداء؟

الجدول 06: النسب المئوية والتكرار للسؤال 02

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	67%	15,2		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	04	20%					
في بعض الأحيان	06	13%					

الشكل 19: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثاني



تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني:

من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 02 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين لديهم الرغبة والميول في التدريب لساعات إضافية وهذا يدل على أن لديهم نسبة عالية من دافعية الانجاز الرياضي وهذا راجع الى اهتمام القائمين على عملية التدريب بالتحضير النفسي أي من خلال هذا الاخير تصبح للاعب دافعية كبيرة نحو البحث على أداء أفضل وكانت إجابات اللاعبين 67 % يتدربون لساعات إضافية هذا ما يثبت أن لديه الرغبة في العمل الأكثر من أجل تحسين الأداء

الاستنتاج:

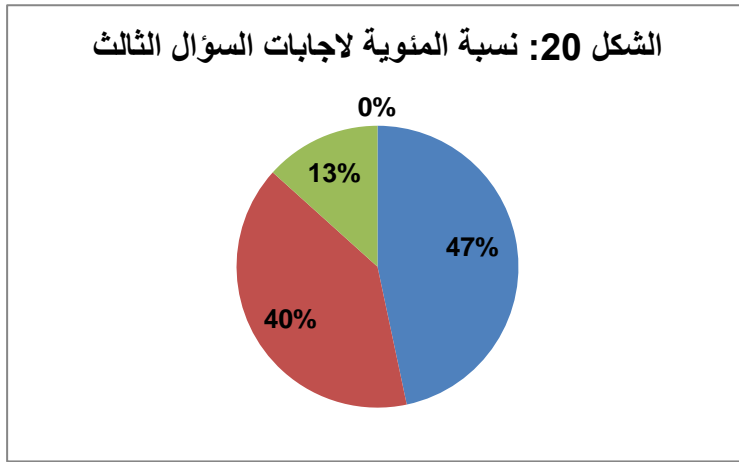
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الثاني من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى

السؤال 03: هل لديك استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع ؟

الجدول 07: النسب المئوية والتكرار للسؤال 03

المعاملات الاحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	26	87%	16,13		0.05	29	هناك دلالة احصائية
لا	04	13%					

الشكل 20: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثالث



تحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث:

من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 03 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين لديهم الرغبة والميول في التدريب لساعات إضافية وهذا يدل على أن لديهم نسبة عالية من دافعية الانجاز الرياضي وهذا راجع الى اهتمام القائمين على عملية التدريب بالتحضير النفسي أي من خلال هذا الاخير تصبح للاعب دافعية كبيرة نحو البحث على أداء أفضل وكانت إجابات اللاعبين 67 % يتدربون لساعات إضافية هذا ما يثبت أن لديه الرغبة في العمل الأكثر من أجل تحسين الأداء

الاستنتاج:

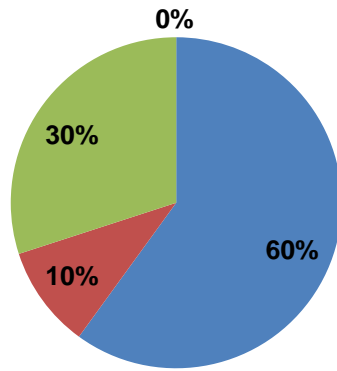
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الثالث من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى

السؤال 04: هل يمنحك الفوز في المنافسة درجة كبيرة من الرضا ؟

الجدول 08: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 04

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	87%	11,4		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	03	13%					
في بعض الأحيان	09						

الشكل 21: نسبة المئوية لاجابات السؤال الرابع



تحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع:

من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 04 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين كانت اجابتهم تتمحور حول أن الفوز يمنحهم درجة كبيرة من الرضا عن أدائهم وهذا راجع الى التحضير النفسي الذي زاد من دافعيتهم على الأداء الأفضل والفوز والعمل دائما نحو الأفضل
الاستنتاج:

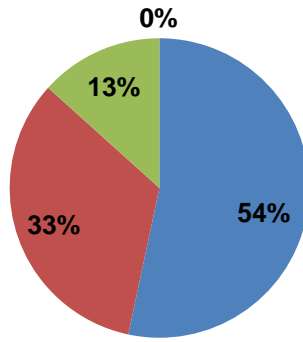
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الرابع من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى

السؤال 05: هل تجد صعوبة في النوم بعد الهزيمة في المنافسة؟

الجدول 09: النسب المئوية والتكرار للسؤال 05

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	54%	07,2		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	10	33%					
في بعض الأحيان	04	13%					

الشكل 22: نسبة المئوية لاجابات السؤال الخامس



تحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس:

من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 05 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين كانت اجابتهم تتمحور على أن معظم اللاعبين يجدون صعوبة في النوم بعد الهزيمة في المنافسة وهذا ما يدل أن اللاعبين بحاجة الى عملية التحضير النفسي للتخلص من التبعات السلبية للهزيمة التي قد تؤثر على الفورما الرياضية للاعب ومن هنا يتبين لنا ضرورة الاهتمام باللاعب من الناحية النفسية خاصة في حالة الهزيمة في المنافسة

الاستنتاج:

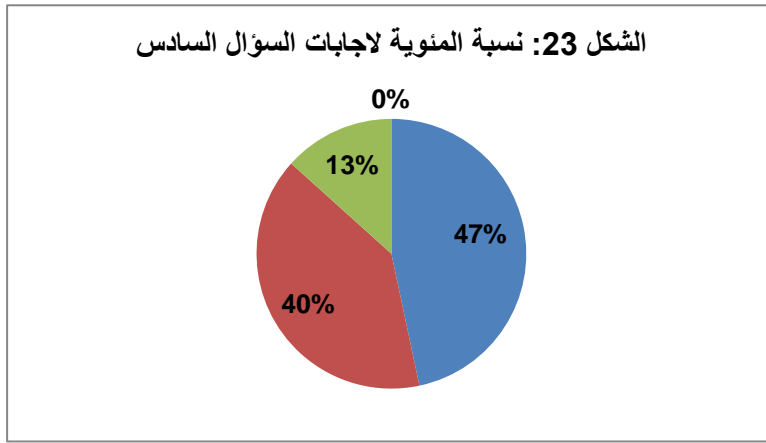
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الخامس من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى

السؤال 06: هل تحس بالخوف قبل المشاركة في المنافسة ؟

الجدول 10: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 06

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
لا	10	33%	12,2		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
قليلا	16	54%					
كثيرا	04	13%					

الشكل 23: نسبة المئوية لاجابات السؤال السادس



تحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس:

من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 06 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين كانت اجابتهم تتمحور حول أنهم يشعرون بالخوف قبل المشاركة في المنافسة وهذا ما يدل على ضرورة الاهتمام بتنمية دافعية الانجاز عند اللاعب خاصة قبل المشاركة في المنافسة وذلك من خلال اعداد برامج خاصة بالتحضير النفسي

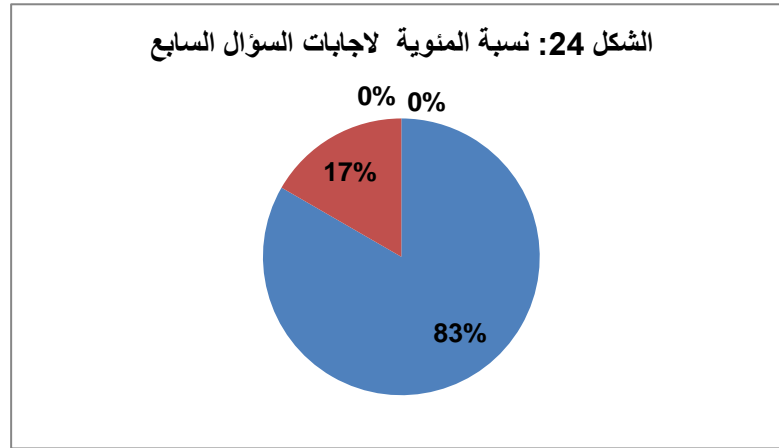
الاستنتاج:

بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال السادس من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية لتنمية دافعية الانجاز عند اللاعب خاصة قبل المشاركة في المنافسة

السؤال 07: هل تشعر بالتوتر قبل المشاركة في المنافسة ؟

الجدول 11: النسب المئوية والتكرار للسؤال 07

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	33%	8,53		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	16	54%					لا



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 07 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين كانت اجابتهم تتمحور حول أنهم يشعرون بالتوتر قبل المشاركة في المنافسة وهذا ما يدل على ضرورة الاهتمام بتنمية دافعية الانجاز عند اللاعب خاصة قبل المشاركة في المنافسة وذلك من خلال اعداد برامج خاصة بالتحضير النفسي

الاستنتاج:

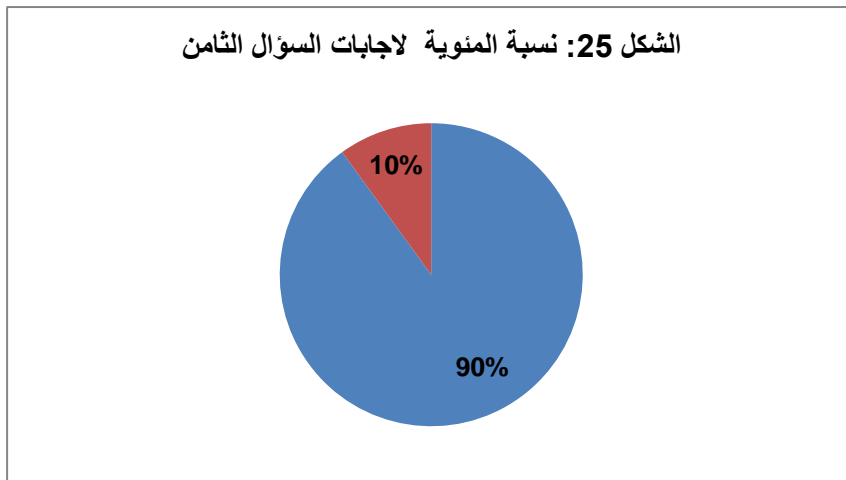
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الخامس من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية لتنمية دافعية الانجاز عند اللاعب خاصة قبل المشاركة في المنافسة ومساعدة اللاعب على التخلص من التوتر قبل المنافسة

السؤال 08: هل تهتم بالجلسات الخاصة بالتحضير النفسي؟

الجدول 12: النسب المئوية والتكرار للسؤال 08

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	33%	19,2		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	16	54%					لا دلالة إحصائية

الشكل 25: نسبة المئوية لاجابات السؤال الثامن



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 08 من الاستبيان فيما يخص المحور الأول أغلبية اللاعبين كانت اجابتهم تتمحور أنهم يهتمون بجلسات التحضير النفسي التي ترمج من طرف المدرب أو الإحصائي النفسي وذلك بنسبة تمثلت في 90% ونسبة 10% أجابوا بأنهم لا يهتمون بجلسات التحضير النفسي ومن هنا يمكن القول أن جل اللاعبين يرون بأن عملية التحضير النفسي مهمة جدا في اعداد اللاعب وتنمية مختلف مهاراته النفسية التي تساعده على تحسين أدائه وتحقيق نتائج أفضل

الاستنتاج:

بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الخامس من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الأولى ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية لتنمية دافعية الانجاز عند اللاعب وأغلبية اللاعبين مهتمين بهذا الجانب

5-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على:

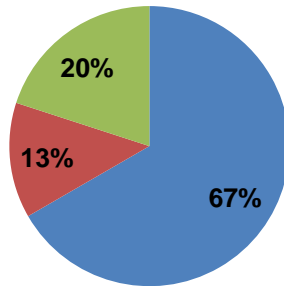
لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

السؤال 01: هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال المنافسة؟

الجدول 13: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 01

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	67%	15,2		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	04	13%					
حسب الموقف المطروح	06	20%					

الشكل 26: النسبة المئوية لاجابات السؤال الأول



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 01 من الاستبيان فيما يخص المحور الثاني نسبة اجابة اللاعبين بنعم كانت 67% وهذا يدل على أن التحضير النفسي الرياضي يساهم بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب على اتخاذ القرارات الحاسمة في مواقف المنافسة المختلفة أما نسبة 04% كانت اجابتهم بلا والباقي كانت اجابتهم تتمحور حسب المواقف المطروحة

الاستنتاج:

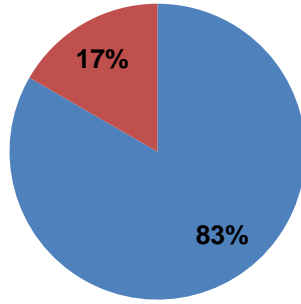
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الثانية ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية تساعد اللاعب على اتخاذ القرارات الصائبة في مختلف المواقف

السؤال 02: هل لديك القدرة على أداء أفضل تحت الضغوط ؟

الجدول 14: النسب المئوية والتكرار للسؤال 02

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	67%	9,8		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	07	13%					
أحيانا	05	20%					

الشكل 27: النسبة المئوية لاجابات السؤال الثاني



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 02 من الاستبيان فيما يخص المحور الثاني أغلبية اللاعبين أكدوا من خلال اجاباتهم بأن لديهم القدرة على الأداء تحت الضغوط وهذا يدل بأن جل اللاعبين لديهم تحضير نفسي جيد يساعدهم على اللعب بكل ثقة والتغلب على مختلف الضغوط التي تواجههم في المنافسة أما باقي اللاعبين من العينة فكانت اجاباتهم تتراوح بين لا يمكن الأداء تحت الضغوط والبعض الآخر في بعض الأحيان

الاستنتاج:

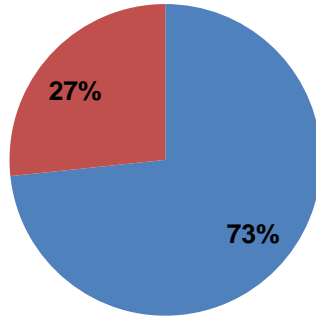
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع المجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الثانية ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية تساعد اللاعب على اتخاذ القرارات الصائبة في مختلف المواقف

السؤال 03: هل يمكنك أداء الخطط الناجحة خلال المنافسة؟

الجدول 15: النسب المئوية والتكرار للسؤال 03

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	72%	6,53		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	07	28%					لا

الشكل 28: النسبة المئوية لاجابات السؤال الثالث



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 03 من الاستبيان فيما يخص المحور الثاني أغلبية اللاعبين أكدوا من خلال اجاباتهم على أن بإمكانهم أداء الخطط الناجحة خلال المنافسة وذلك بنسبة 73 % والتمكن من بناء الخطط حسب المواقف المطروحة وهذا يدل على أن اللاعب الذي يكون محضر نفسيا يمكنه التأقلم مع ظروف المنافسة وبناء الخطط التي تمكنه من النجاح والأداء الأفضل
الاستنتاج:

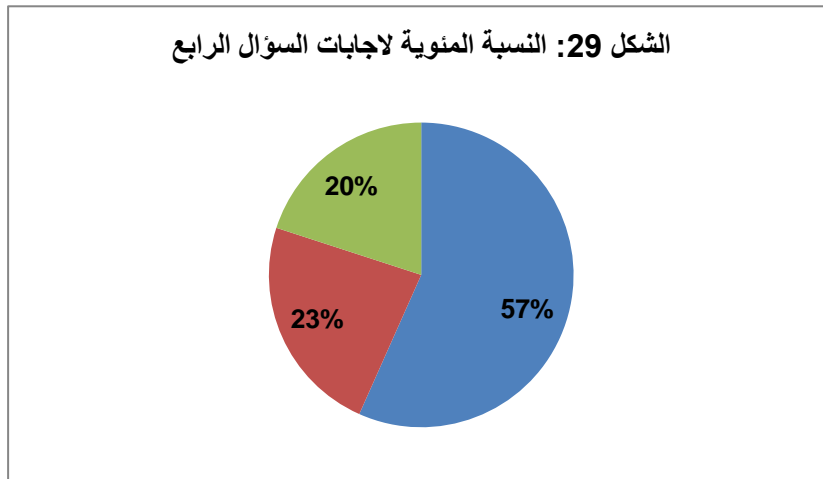
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الثانية ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية تساعد اللاعب على بناء الخطط الناجحة خلال المنافسة

السؤال 04: هل تتكيف مع الظروف ومواقف اللعب المطروحة من أجل تحقيق الفوز ؟

الجدول 16: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 04

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	17	57%	7,4		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	07	23%					
أحيانا	06	20%					

الشكل 29: النسبة المئوية لاجابات السؤال الرابع



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 04 من الاستبيان فيما يخص المحور الثاني أغلبية اللاعبين أكدوا من خلال اجاباتهم قادرين على التكيف والتأقلم مع الظروف والمواقف التي قد تواجههم في المنافسة بكل ثقة أي أنهم لا يستسلمون لهذه الظروف وهذا دليل على مدى أهمية الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في العملية التدريبية ونستنتج كذلك بأن اللاعب الذي يتمتع بتحضير جيد لمختلف المهارات النفسية بإمكانه تجاوز كل المواقف الصعبة وتحقيق النجاح والفوز

الاستنتاج:

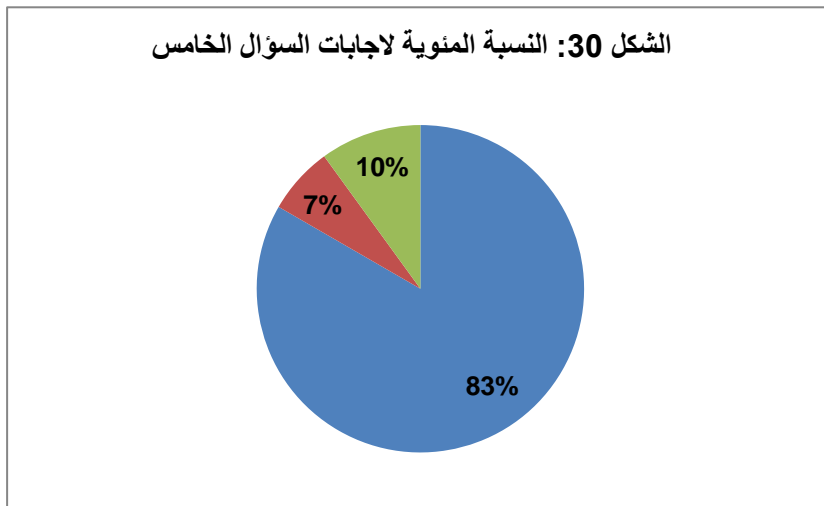
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الثانية ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية تساعد اللاعب على التكيف مع الظروف والمواقف المطروحة من أجل الفوز

السؤال 05: هل لديك القدرة على تحسين أداء أفضل بعد الفشل أو الهزيمة ؟

الجدول 17: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 05

المعاملات الإحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	83%	33,8		0.05	29	هناك دلالة إحصائية
لا	02	10%					
أحيانا	03	07%					

الشكل 30: النسبة المئوية لاجابات السؤال الخامس



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 05 من الاستبيان فيما يخص المحور الثاني أغلبية اللاعبين كانت اجابتهم حول لديهم القدرة على أداء أفضل بعد الفشل أو الهزيمة وذلك بنسبة 83% وهذا يدل على مدى ثقة اللاعب بنفسه وتمتعه بمختلف المهارات النفسية من خلال عملية التحضير النفسي

الاستنتاج:

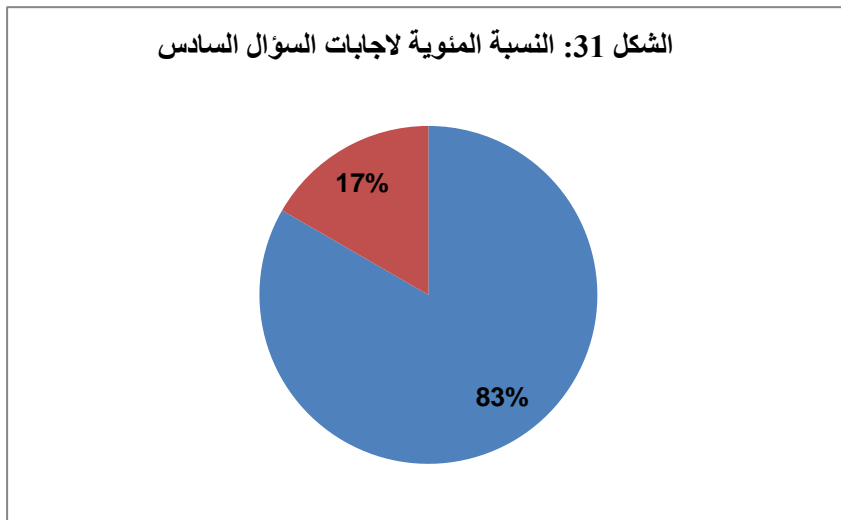
بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الثانية ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية تساعد اللاعب على مساعدة اللاعب في تحسين الأداء نحو الأفضل بعد الفشل أو الهزيمة

السؤال 05: هل لديك القدرة على المواجهة والتحدي من أجل تحقيق النجاح ؟

الجدول 18: النسب المئوية والتكرارات للسؤال 06

المعاملات الاحصائية	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	25	83%	25		0.05	29	هناك دلالة احصائية
لا	02	10%					لا

الشكل 31: النسبة المئوية لاجابات السؤال السادس



من خلال اجابة اللاعبين على السؤال رقم 06 من الاستبيان فيما يخص المحور الثاني تبين أن معظم اللاعبين لديهم القدرة على المواجهة والتحدي من أجل تحقيق النجاح وذلك بنسبة 83% وهذا راجع الى أهمية التحضير النفسي في اعداد اللاعب وتنمية مختلف مهاراته النفسية التي تساعده على مواجهة المواقف الخاصة بالمنافسة وكذلك العمل والمثابرة من أجل تحقيق الأداء الجيد

الاستنتاج:

بعد مقارنة كاف تربيع المحسوبة بكاف تربيع الجدولة اتضح جليا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أجوبة السؤال الأول من محور الاستبيان الخاص بالفرضية الجزئية الثانية ومنه نستنتج بأن التحضير النفسي هو عملية ضرورية تساعد اللاعب على القدرة على المواجهة والتحدي من أجل تحقيق النجاح

5 - 2 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5 - 2 - 1 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

تمحورت الفرضية الجزئية الأولى حول أن لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية دافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم

ومن خلال عملية جمع البيانات عن طريق الاستبيان المستخدم في الدراسة الذي تضمن مختلف الاسئلة التي تتمحور حول مدى دور برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية دافعية الانجاز عند الرياضي وبعد عملية تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها تبين لنا للتحضير النفسي الرياضي دور مهم في تحقيق دافعية الانجاز التي بدورها تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق النجاح والتفوق الرياضي لذلك اتضح جليا أنه لا بد من التركيز على الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال وذلك بالاعتماد على برامج خاصة بالتحضير النفسي والتي تكون مبنية وفق متطلبات النشاط بطريقة علمية ومحكمة والجانب النفسي يلعب دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين حيث أن أداء ومردود اللاعب يتأثر وفق العلاقة القائمة بين التحضير النفسي ومهارة دافعية الانجاز وهذه العلاقة هي السبب المباشر في تحقيق الانجاز لدى اللاعبين لذلك يمكن القول أنه من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي للاعب خاصة الفئات الشبانية

وبعد المناقشة والتحليل يمكن للباحث التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن لبرامج التحضير النفسي دور بالغ الأهمية في تنمية دافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال

5 - 2 - 2 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

تمحورت الفرضية الجزئية الثانية حول لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

ومن خلال عملية جمع البيانات عن طريق الاستبيان المستخدم في الدراسة الذي تضمن مختلف الاسئلة التي تتمحور حول مدى دور برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية الثقة بالنفس عند الرياضي وبعد عملية تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها تبين لنا للتحضير النفسي الرياضي دور مهم في تحقيق الثقة بالنفس عند اللاعب وعلى هذا الاساس يشير محمد حسن علاوي أن اللاعب الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون متأكد من قدراته وامكانياته وذلك من خلال القدرة على التفاعل والتعامل مع الأحداث المتوقعة الغير المتوقعة وأن الثقة بالنفس تتيح له القدرة على اتخاذ القرارات بثبات بحيث لا يظهر قلقه نحو مستوى أداءه فمن صفاته الاستقرار والثبات والثقة بالنفس هي من بين أهم المهارات النفسية التي تساهم في الرفع من مستوى أداء الرياضي حيث يرى محمد حسن علاوي أن المهارات النفسية التي يمتلكها اللاعب مرتبطة بتحقيق الأداء الجيد ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف المنافسة

وبعد المناقشة والتحليل يمكن للباحث التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن لبرامج التحضير النفسي دور بالغ الأهمية في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال

5 - 2 - 3 - مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

التي كانت تنص على:

تساهم برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الانجاز والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

الجدول 19 : مقابلة النتائج بالفرضيات

الدلالة الاحصائية	صيغة الفرضية	الفرضية
هناك دلالة ذات فروق احصائية	لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية دافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم	الفرضية الجزئية الاولى
هناك دلالة ذات فروق احصائية	لبرامج التحضير النفسي دور في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم	الفرضية الجزئية الثانية
هناك دلالة ذات فروق احصائية	تساهم برامج التحضير النفسي الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الانجاز والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم	الفرضية العامة

من خلال الجدول أعلاه يتضح جليا أن الفرضيات التي تمت صياغتها في اشكالية الدراسة تحققت بدرجة موفقة لذلك يمكن القول أن برامج التحضير النفسي الرياضي تلعب دورا هاما في عملية اعداد اللاعب وذلك لاعداده اعدادا شاملا ومتكاملا من مختلف الجوانب كما يرى الباحث أن برامج التحضير النفسي تتميز بدور هام وكبير في حال ما تم استخدامها بشكل علمي ودقيق وذلك لتنمية مختلف المهارات النفسية عند اللاعب أو معالجة المشكلات التي قد تواجه اللاعب في فترات المنافسة الرياضية والتي قد تؤدي الى ضعف الأداء كما يمكن القول أن للمحضر والاحصائي النفسي دور بالغ الأهمية في مساعدة اللاعب على تعلم أساليب عديدة للسلوك وكذلك تعلم كيفية التأقلم مع الظروف التي قد تواجه اللاعب وتعيق أدائه وكذلك يعمل الأخصائي النفسي من خلال استخدامه لبرامج التحضير النفسي على تعديل سلوك اللاعب لكي يكون مستعد للمنافسة الرياضية استعدادا جيدا

- خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكن الباحث من اعطاء القيمة العلمية لموضوع البحث محل الدراسة حيث تم مناقشة مختلف النتائج المتحصل عليها وتفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتعلقة بالمهارات النفسية محل الدراسة والدور الذي تلعبه في المنافسات وبرامج التحضير النفسي الرياضي تساهم بشكل كبير في تطوير الامكانيات النفسية للاعب ومنها عوامل النجاح من خلال دافعية الانجاز والثقة بالنفس كما اعتمد الباحث على الوسائل الاحصائية التي كانت مساعدة في تحليل البيانات والتي مكنت الباحث من تحديد توجه وآراء اللاعبين حول موضوع التحضير النفسي الرياضي

وبعدما تأكد الباحث من تحقق كل فرضية الذي يعني أنه تمت الاجابة على التساؤلات التي أثارته الدراسة مسبقا والتي تم بناءها على الأطر النظرية والدراسات السابقة في الأخير يمكن القول بأن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت بدرجة كبيرة

- الاستنتاج العام:

من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الاحصائية ومن ثم مناقشتها وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة في هذه الدراسة والعينة التي قام الباحث بتطبيق الدراسة عليها وبعد عملية جمع وتحليل ومناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات التي قام الباحث بصياغتها في بداية الدراسة توصل الباحث الى جملة من الاستنتاجات وهي كالآتي:

- معظم اللاعبين وافقوا بأن للتحضير النفسي الرياضي دور فعال في العملية التدريبية والاعداد الجيد للاعب
 - معظم اللاعبين اجمعوا على أن برامج التحضير النفسي تساعدهم في الرفع من دافعية الانجاز
 - معظم اللاعبين اجمعوا على أن برامج التحضير النفسي تساعدهم في الرفع من الثقة بالنفس
 - الجانب النفسي له دور بالغ الأهمية في رفع مستوى الأداء الرياضي
 - المهارات النفسية تساهم في تحسين أداء الرياضي وكذلك تساعد اللاعبين على التحكم في الظروف التي تصاحب المنافسة الرياضية
- ومن خلال الدراسة تبين لنا أنه من الضروري الاعتماد على برامج للتحضير النفسي لتنمية مختلف المهارات النفسية عند اللاعب

خاتمة

- خاتمة

لكل منطلق هدف مسطر ومقصود فقد بدء الباحث دراسته بجمع البيانات والمعلومات الخاصة بموضوع البحث وكذلك الاعتماد على مختلف الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوع بحثنا خاصة تلك التي تناولت موضوع التحضير النفسي والمهارات النفسية في مختلف الرياضات، بعد ذلك حاول الباحث الاجابة على مختلف التساؤلات التي تصب في مدى أهمية البرامج النفسية في تنمية الثقة بالنفس ودافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة ويسعى الى تكوين الرياضي تكويننا منهجيا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هذا ما يمكنه من تحقيق أفضل مستويات الانجاز الرياضي ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي عن طريقها تطوير الحالة التدريبية للرياضي وخاصة الحالة النفسية وذلك من أجل تحضيره لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج بأداء رياضي جيد

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب رياضي بدونه لأنه يعمل على تعبئة تنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب واعداده للمنافسة بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة المهارات النفسية لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعب خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب مما قد يخفض من مردوده وهذا ما ينقص من أدائه.

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالم معينة، ويسعى إلى تكوين الرياضي تكويننا منهجيا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هذا ما يمكنه من تحقيق أفضل المستويات الإنجاز الرياضي، ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي عن طريقها تطوير الحالة التدريبية للرياضي وخاصة الحالة النفسية وذلك من أجل تحضيره لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج بأداء رياضي جيد.

إقتراحات

وفروض

مستقبلية

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

لعل أن خير أثر يتركه الباحث في دراسته هو تركه المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعيمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات قام الباحث بصياغة مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي يأمل من خلالها أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في ميدان التدريب الرياضي وكذا الرياضات التنافسية وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصر هذه في ما يلي:

✓ العمل على الإهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسات.

✓ الإهتمام ببرامج التحضير النفسي خاصة في مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم.

✓ على المدربين الإلمام الكامل بالمعرفة العلمية الخاصة بالتحضير النفسي وكذا مختلف المهارات النفسية التي لها علاقة بالأداء الرياضي في كرة القدم.

✓ نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التحضير النفسي بصفة معمقة.

✓ ضرورة الإهتمام بالمهارات النفسية والعمل على تنميتها خلال مرحلة المنافسة.

✓ الإستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ومحاولة التنسيق بينه وبين المدرب وذلك من أجل نجاح العملية التدريبية.

✓ ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الشخصية للاعب.

✓ الإهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها بصفة مستمرة عند اللاعب.

✓ ضرورة اختيار المدربين الذين لديهم الشهادات العلمية والكفاءة في كرة القدم.

✓ على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل النفسية التي تواجه اللاعبين خاصة خلال مرحلة المنافسة.

✓ ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لديهم لما لها من تأثير كبير على تحديد حالتهم النفسية خاصة في مرحلة المنافسة.

✓ التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات اللاعبين.

✓ أغلبية اللاعبين تلقون نصائح من طرف المدرب.

✓ نصائح وتوجيهات وإرشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.

✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين في المنافسة.

✓ تشجيعات المدرب النفسية تزيد من رغبة اللاعبين على الأداء.

✓ معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.

✓ إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف في المنافسة.

✓ أسلوب تكلم المدرب يزيد حماس اللاعبين.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر	
- القرآن الكريم سورة يوسف الآية (12).	
قائمة المراجع باللغة العربية	
01	أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997م.
02	أبو سعد مصطفى، التفكير الذاتي للطفل، ط1، دار إقرأ للنشر والتوزيع، الكويت، 2009م.
03	أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003م.
04	أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001م.
05	أحمد زكي محمد وعثمان لبيب فراج، علم النفس التعليمي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، 1967م.
06	أحمد صقر عاشور، إدارة الأفراد، ط2، دار النهضة العربية، لبنان، 1983م.
07	إخلاص محمد عبد الحفيظ، علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، ط1، الدار العالمية للنشر، مصر، 2002م.
08	أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1990م.
09	أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، مصر، 1997م.
10	أسامة كامل راتب، قلق المنافسة (التدريب احتراق الرياضي)، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997م.
11	أسعد يوسف ميخائيل، الثقة بالنفس، دار النهضة، القاهرة، مصر، 1977م.
12	الخالدي أديب محمد، سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، دار وائل للنشر، الأردن، 2003م.
13	الدسوقي مجدي محمد، دراسات في الصحة النفسية، المجلد 2، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، مصر، 2008م.
14	الرحو جنان سعيد، أساسيات علم النفس، الدار العربية للعلوم، لبنان، 2005م.
15	الريماوي محمد عودة، علم النفس العام، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2008م.
16	الزيات فتحي، سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، ط2، دار النشر للجامعات، مصر، 2004م.
17	السيد أبو عبده، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط1، مطابع الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002م.
18	أمر الله البساطي، قواعد وأسس التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998م.
19	أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996م.

20	أمينة إبراهيم، مصطفى حسين باهي، الدافعية نظريات وتطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1998م.
21	أنجلر باريزا، ترجمة فهد عبد الله الدليم، نظريات الشخصية، النادي الأدبي، 1991م.
22	باهي، مصطفى حسين، سمير عبد القادر جاد، سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1999م.
23	ثامر محسن وسامي الصغار، التمارين التطويرية بكرة القدم، دار الفكر، عمان، 1999م.
24	حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عالم الكتب، مصر، 1988م.
25	حامد عبد السلام زهران، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط4، عالم الكتب، القاهرة، مصر، بدون سنة.
26	حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، 2001م.
27	حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، 1998م.
28	حسين أبو رياش، الدافعية والذكاء العاطفي، دار الفكر، عمان، 2006م.
29	حمدي عبد الله عبد العظيم، البرامج الإرشادية، مكتبة أولاد الشيخ للتراث، مصر، دون سنة.
30	حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م.
31	خليفة عبد اللطيف محمد، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2000م.
32	رايمو نكوخ، الممارسة التطبيقية لكرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1978م.
33	ربيع هادي، مشعان اسماعيل، المرشد التربوي دوره الفاعل في حل مشكلات الطلبة، دار عالم الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2007م.
34	روز غازي عمران، المهارات التربوية والنفسية في الرياضة، ط1، دار المجد للنشر والتوزيع، 2015م.
35	رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986م.
36	زهير خشاب الخشاب، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 2000م.
37	سعد أحمد إبراهيم أبو شقة، دافعية الإنجاز، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2007م.
38	سلامي الباهي، سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر، 1981م.
39	سهيلة محمد عباس، إدارة الموارد البشرية، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 1999م.
40	عبد الطيف الفاربي وآخرون، معجم علوم التربية مصطلحات البيداغوجية والديداكتيك، دار الخطابي للطباعة والنشر، الرباط، 1994م.

41	عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، ط 5، مكتبة لنهضة المصرية، القاهرة، مصر، 1975م.
42	عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000م.
43	عبد المجيد عبد العزيز، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005م.
44	عزت محمود الكاشف، الإعداد النفسي الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991م.
45	عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1992م.
46	غازي صالح محمود، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2011م.
47	فيصل رشيد عباس الدليمي، كتاب منهجي لطلبة وأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، الجزائر، 1997م.
48	قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998م.
49	قاسم حسن حسين وعبدو علي نصيف، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1988م.
50	قشقوش إبراهيم، الدافعية للإنجاز وقياسها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1979م.
51	كمال الدين عبد درويش وآخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات، نظريات)، ط1، دار الكتاب للنشر، مصر، 2003م.
52	كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004م.
53	لوري ودمان ترجمة عصام دوي وأسامة كامل راتب، التدريب الرياضي علم وفن، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003م.
54	ليند نيفيلد، الثقة الفائقة، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، 2010م.
55	مأمور بن حسن آل سلمان، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم للنشر، لبنان، 1998م.
56	محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996م.
57	محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999م.
58	محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2003م.
59	محمد حسن أبو عبيد، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، دون سنة.

60	محمد حسن علاوي، سيكولوجية الجماعات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1978م.
61	محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، مصر، 1991م.
62	محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار المعارف، مصر، 2002م.
63	محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2009م.
64	محمد حسن علاوي، موسوعة الغتبارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م.
65	محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، ليبيا، 1996م.
66	محمد عبد الطاهر، مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، مصر، 1994م.
67	محمد عبده صالح، أساسيات كرة القدم، دار المعرفة، مصر، 1994م.
68	محمد لطفي حسانين، الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006م.
69	محمد لطفي طه، الأسس النفسية لانتقادات الرياضيين، الهيئة العامة لشؤون المطالع الأميرية، القاهرة، مصر، 2002م.
70	محمد مصطفى زيدان، ونبيل السمالوطي، علم النفس التربوي، ط1. دار الشروق، المملكة العربية السعودية، 1985م.
71	محمد نصر الدين رضوان، مقدمة في التقويم والتربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1992م.
72	محمد نصر الدين رضوان محمد حسن علاوي، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1987م.
73	محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995م.
74	محمود مختار حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998م.
75	محي الدين أحمد حسين، دراسات في الدوافع والدافعية، دار المعارف، مصر، 1988م.
76	محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982م.
77	مصطفى باهي، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2004م.
78	مصطفى حسين باهي، الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999م.
79	معتز عبد الله وآخرون، علم النفس العام، مكتبة غريب، القاهرة، مصر، 1990م.
80	مفتي ابراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001م.

قائمة الملاحق

TRANCHES D'AGES SAISON 2022 - 2023



SENIORS	RESERVES	U-19	U-18	U-17	U-15	U-14
Avant 01.01.2002	2002-2003 (05 Joueurs 2001)	2004	2005	2006-2007	2008	2009-2010
Avant 01.01.2002	2002-2003 (05 Joueurs 2001)	2004	2005	2006-2007	2008	2009-2010
Avant 01.01.2004		2004-2005		2006-2007	2008	2009-2010
Avant 01.01.2004		2004-2005		2006-2007	2008	2009-2010
Avant 01.01.2004		2004-2005		2006-2007	2008	2009-2010

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
X•⊙V•εX •K||ε □:κ:ι∆ ∥κ•X - X:⊙εO:ε -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أوحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم: 108 / ق ت ر م ع ت ن ب ر ج ب.

الى السيد (ة):

لكرتة المقيم ولاية البويرة

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة):

رقم التسجيل: 2102335778

تاريخ ومكان الميلاد: 15/04/1980 بن عبد السلام البويرة

في اطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022 الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام



Avis favorable
K. KHEDIS
Président Ligue
de Football W. Bouira

الاتحادية الجزائرية لكرة القدم
الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة
اللائحة الاسمية للاعبين - النادي الرياضي الرعد - البويرة



الولاية	الفريق	العدد التدريبي	السن	تاريخ الميلاد	الاسم واللقب	الرقم
البويرة	الرعد		U 17	--	عيسات عبد الحق	01
البويرة	الرعد		U 17	--	حدوش سعيد	02
البويرة	الرعد		U 17	--	دائي صامي	03
البويرة	الرعد		U 17	--	مزين رفيق	04
البويرة	الرعد		U 17	--	شلال أمين	05
البويرة	الرعد		U 17	--	ضيف محمد	06
البويرة	الرعد		U 17	--	كشكار خالد	07
البويرة	الرعد		U 17	--	كشكار سليم	08
البويرة	الرعد		U 17	--	كشكار إسحاق	09
البويرة	الرعد		U 17	--	أجراد الياس	10
البويرة	الرعد		U 17	--	فوضيل باشا امين	11
البويرة	الرعد		U 17	--	ناسيمي عبد القادر	12
البويرة	الرعد		U 17	--	مريسي محمد، الصديق	13
البويرة	الرعد		U 17	--	تربوع عبد الرحمان	14
البويرة	الرعد		U 17	--	معيز ريان	15
1.5 لاعب	المجموع					

ختم واملأه بالرقم
بن زينة محمد





الاتحادية الجزائرية لكرة القدم
الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة



القائمة الإسمية للاعبين - فريق مولودية شعبية البويرة MCB

الولاية	الفريق	العمر التدريبي	السن	تاريخ الميلاد	اللقب والاسم	الرقم
البويرة	MCB		U 17	-	بوتر مهدي	01
البويرة	MCB		U 17	-	جمعون محمد فؤاد	02
البويرة	MCB		U 17	-	لكروم محمد	03
البويرة	MCB		U 17	-	عزوق اسلام	04
البويرة	MCB		U 17	-	بن يوسف زكرياء	05
البويرة	MCB		U 17	-	حملوي ياسين	06
البويرة	MCB		U 17	-	بييطي محمد	07
البويرة	MCB		U 17	-	فطاش زكرياء	08
البويرة	MCB		U 17	-	دريفي ريان	09
البويرة	MCB		U 17	-	ليلوش صهيب	10
البويرة	MCB		U 17	-	بكيري محمد الطاهر	11
البويرة	MCB		U 17	-	نايلي زين الدين	12
البويرة	MCB		U 17	-	اعراب ياسين يوسف	13
البويرة	MCB		U 17	-	حاند ريان	14
البويرة	MCB		U 17	-	زوقاري يوسف	15
15 لاعب					المجموع	

ختم وامضاء الرئيس



ALLACHE Adel
Président MCB



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحايح - البويرة -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

أهمية برامج التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس

وتحقيق الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية فئة الأشبال

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان قصد الاجابة عليه لكي يكون صالح لتطبيقه في الدراسة قصد
الحصول على البيانات التي تخدم موضوع دراستنا

إشراف الدكتور:

آيت الطاهر يونس

إعداد الطالب:

دردار سمير

السنة الجامعية: 2022 – 2023

المحور الأول

برامج التحضير النفسي تساهم في تنمية دافعية الانجاز لدى اللاعب

			لا	نعم	هل لديكم معلومات حول موضوع التحضير النفسي الرياضي؟	01
	في بعض الاحيان		لا	نعم	هل تقوم بالتدرب لساعات إضافية لتحسين الأداء؟	02
			لا	نعم	هل لديك استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع؟	03
	في بعض الاحيان		لا	نعم	هل يمنحك الفوز في المنافسة درجة كبيرة من الرضا؟	04
			لا	نعم	هل تجد صعوبة في النوم بعد الهزيمة في المنافسة؟	05
	كثيرا		قليلا	لا	هل تحس بالخوف قبل المشاركة في المنافسة؟	06
			لا	نعم	هل تشعر بالتوتر قبل المشاركة في المنافسة؟	07
			لا	نعم	هل تهتم بالجلسات الخاصة بالتحضير النفسي؟	08

المحور الثاني

لبرنامج التحضير النفسي دور في تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم

01	هل لديك القدرة على اتخاذ القرارات الحاسمة خلال المنافسة؟	نعم	لا	حسب الموقف المطروح
02	هل لديك القدرة على أداء أفضل تحت الضغوط؟	نعم	لا	أحيانا
03	هل يمكنك أداء الخطط الناجحة خلال المنافسة؟	نعم	لا	
04	هل تتكيف مع الظروف ومواقف اللعب المطروحة من أجل تحقيق الفوز؟	نعم	لا	أحيانا
05	هل لديك القدرة على تحسين أداء أفضل بعد الفشل أو الهزيمة؟	نعم	لا	أحيانا
06	هل يمكنك العمل على محاولة النجاح رغم أن المنافس يكون أفضل منك؟	نعم	لا	في بعض الأحيان
07	هل لديك القدرة على المواجهة والتحدي من أجل تحقيق النجاح؟	نعم	لا	

Study Title

The importance of psychological preparation programs in developing self-confidence and achieving motivation among football players

student preparation

Derdar Samir

The supervision

Ait tahar Younes

The study aimed at trying to identify the role and importance that psychological preparation programs play in developing self-confidence and achievement motivation for junior football players, as well as identifying the extent to which those in charge of the training process and preparing players in football use psychological preparation programs and pay attention to the psychological aspect. Due to the nature of the topic and in order to comprehensively and accurately understand the research problem, it was found that it is appropriate to use the descriptive approach. This is in line with the nature and purpose of the study, which contributes greatly to the study of the relationship between the variables of the study accurately, where the researcher randomly selected two teams that are active at the level of the State Football Association in order to apply the study to them by distributing two questionnaires on self-confidence and achievement motivation. As for the methods used in the study, they were divided into two aspects, the means of collecting information and the means of collecting data, which were represented in the questionnaire, which was divided into two axes, the axis of achievement motivation and the axis of self-confidence, and the statistical methods, which were represented in percentages. And a sufficient square test for the correct analysis of the results obtained from the research.

After the process of searching, studying and checking the results and analyzing them statistically, it was found out :

- Sports psychological preparation programs have an important role in the sports training process
- Psychological preparation programs have a very important role in developing some psychological traits such as achievement motivation and self-confidence
- Self-confidence and achievement motivation have an effective role in helping the player to perform better

The most important recommendations that the researcher reached:

- The need to pay attention to the development of various skills and psychological characteristics of the players
- The need to pay attention to programs for psychological preparation to prepare the player in a comprehensive manner in all aspects
- Focusing on psychological preparation, especially for young people

key words: psychological preparation programmes - Self confidence - Achievement motivation- football



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي اسفله،

السيد(ة).....
الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية:.....
المسجل(ة) بكلية / معهد.....
والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها:.....
تحت إشراف الأستاذ(ة):.....
أصرح بشرفي انيألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023 06 26

للإيداع
2023

توقيع المعني(ة)

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:

% 21

النسبة: Turnitin





نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي اسفله،

السيد(ة).....
الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية:.....
المسجل(ة) بكلية / معهد.....
والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث (مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).
عنوانها:.....
تحت إشراف الأستاذ(ة):.....
أصرح بشرفي انيألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023 06 26

للبد

توقيع المعني(ة)

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:

%

21

النسبة: Turnitin

