

جامعة العقيد أكلبي معند أولعاج  
البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستير في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

علاقة الإعداد النفسي بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين  
كرة اليد لفئة (أقل من 19 سنة).

دراسة ميدانية لفرق القسم الولائي لولاية البويرة- (من وجهة نظر اللاعبين  
والمدربين)

إشراف الدكتور:  
رامي عز الدين.

إعداد الطالبين:  
أوصيف اسماعيل.  
جليد حكيم.

السنة الجامعية: 2016/2015

## محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
ذ	- قائمة الجداول.
ر	- قائمة الأشكال.
ز	- ملخص البحث.
ش	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
04	3- أسباب اختيار البحث.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانبا النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.</b>	
08	- تمهيد.
09	1-1- المحور الأول: الإعداد النفسي.
09	1-1-1- تعريف الإعداد النفسي.
09	1-1-2- أهداف الإعداد النفسي.
09	1-1-3- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين.
10	1-1-4- العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي.
10	1-1-5- وسائل الإعدادا لنفسي.
10	1-1-6- الفروق الفردية في الإعداد النفسي.
12	2-1- المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي.
12	2-1-1- تعريف الدافعية.

12	1-2-2-1- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز الرياضي.
13	1-2-2-1- نظرية التحليل النفسي.
13	1-2-2-2- نظرية الحاجة إلى الإنجاز.
13	1-2-2-3- دافعية المستويات الرياضية العالية.
14	1-2-3- أسس الدافعية.
15	1-3-2-1- الدافع الداخلي والدافع الخارجي المنشأ.
15	1-3-2-2- الدافعية المباشرة والدافعية الخارجية.
16	1-3-3- وجهه الضبط.
17	1-3-4- الدافعية وحاجات الرياضيين.
17	1-2-4- الخصائص الشخصية للاعب الرياضي ذوي دافعية إنجاز عالية.
18	1-2-5- وظيفة الدافعية في الأداء والإنجاز الرياضي.
18	1-5-2-1- دافع ذاتي الإثابة.
18	1-5-2-2- دافع خارجي الإثابة.
19	1-2-6- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي.
20	1-3- المحور الثالث: كرة اليد وفئة الأواسط.
20	1-3-1- تعريف كرة اليد.
20	1-3-2- قانون لعبة كرة اليد.
20	1-3-2-1- الميدان.
20	1-3-2-2- المرمى.
20	1-3-2-3- مساحة المرمى.
20	1-3-2-4- الكرة.
21	1-3-2-5- اللاعبين.
21	1-3-3- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد.
21	1-3-3-1- المتطلبات المهارية الدفاعية.
21	1-3-3-2- المتطلبات المهارية الهجومية.
21	1-3-3-3- حصر المتطلبات المهارية -الهجومية والدفاعية لكرة اليد.
22	1-3-4- فئة الأواسط.

22	1-4-3-1 تعريف فئة الأواسط(المراهقة).
22	1-4-3-2-2-مميزات فئة الأواسط.
24	1-4-3-3- الصفات البدنية عند فئة الأواسط.
25	- خلاصة.
الفصل الثاني: الخلفية النظرية للدراسة.	
27	- تمهيد
28	1-2-عرض الدراسات الخاصة بالأعداد النفسي.
30	2-2-عرض الدراسات الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي.
33	2-3-التعليق على الدراسات.
35	- خلاصة.
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
38	- تمهيد
39	1-3-الدراسة الاستطلاعية.
39	2-3- الدراسة الأساسية.
39	1-2-3-منهج البحث.
40	2-2-3- متغيرات البحث.
40	3-2-3- مجتمع البحث.
40	4-2-3- عينة البحث.
41	1-3-3- مجالات البحث.
41	1-1-3-3- المجال البشري.
41	2-1-3-3- المجال المكاني.
41	3-1-3-3- المجال الزمني.
41	2-3-3- أدوات البحث.
42	1-4-3- استبيان الإعداد النفسي.
42	2-4-3- مقياس لدافعية الانجاز الرياضي.

43	3-5- ثبات أدوات البحث.
44	3-5-1- ثبات الاستمارة.
44	3-5-1- ثبات مقياس دافعية الانجاز.
45	3-6- صدق أدوات البحث.
45	3-7- الوسائل الاحصائية.
46	3-7-1- معادلة بيرسون لحساب ثبات الاختبار.
46	3-7-2- النسبة المئوية.
47	- خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
49	- تمهيد
50	4-1- عرض وتحليل النتائج.
50	4-1-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاستمارة.
53	4-1-2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بمقياس دافعية الانجاز.
56	4-2- مناقشة النتائج.
65	4-3- تحليل أسئلة المقابلة.
69	4-3- مقابلة النتائج بالفرضيات.
71	- خلاصة.
- الاستنتاج العام.	
73	- الاستنتاج العام.
- خاتمة.	
75	- خاتمة.
- اقتراحات وفروض مستقبلية.	
77	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
- البيبليوغرافيا.	
79	- البيبليوغرافيا.

- الملاحق.	
- الملحق رقم (01).	
	تسهيل المهمة.
- الملحق رقم (02).	
	قائمة المحكمين.
- الملحق رقم (03).	
	استمارة استبيان موجهة للاعبين.
- الملحق رقم (04).	
	مقياس دافعية الانجاز الرياضي.

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع عينة الدراسة حسب النوادي.	41
02	يمثل عدد العبارات لكل محور ( المهارات النفسية، البرمجة للتدريب).	42
03	يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس دافعية الانجاز الرياضي.	43
04	جدول يوضح معامل ثبات الاستمارة.	43
05	جدول يوضح معامل ثبات المقياس.	44
06	يمثل نتائج اللاعبين لاستمارة الاستبيان الخاصة بالإعداد النفسي.	50
07	يمثل نتائج اللاعبين الخاص بمقياس دافعية الانجاز.	53
08	يوضح المعالم الاحصائية لبعدي تدريب المهارات النفسية ودافع انجاز النجاح والعلاقة بينهما.	56
09	يوضح المعالم الاحصائية لمحور برمجة التدريب وبعد دافع إنجاز النجاح والعلاقة بينهما.	57
10	يوضح المعالم الاحصائية لتدريب المهارات النفسية ودافع تجنب الفشل والعلاقة بينهما.	59
11	يوضح المعالم الاحصائية لبرمجة التدريب ودافع تجنب الفشل والعلاقة بينهما.	61
12	يوضح المعالم الاحصائية للإعداد النفسي ودافعية الانجاز والعلاقة بينهما.	63

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
16	يوضح تقسيم النفس على بعد وجه الضبط.	01
19	العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي.	02
52	أعمدة بيانية تمثل النسب المئوية لتدريب المهارات النفسية والبرمجة للتدريب.	03
55	أعمدة بيانية تمثل النسب المئوية كل من دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.	04
57	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من تدريب المهارات النفسية ودافع انجاز النجاح.	05
58	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من البرمجة التدريب ودافع انجاز النجاح.	06
60	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من المهارات النفسية ودافع تجنب الفشل.	07
62	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من برمجة التدريب ودافع تجنب الفشل.	08
64	أعمدة بيانية تمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الاعداد النفسي ودافعية الانجاز.	09



## ملخص البحث:

استهدفت هذه الدراسة والتي جاءت بعنوان "علاقة الإعداد النفسي بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة اليد. صنف أوسط أقل من 19 سنة" وهذا للتعرف على أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، وتمثلت مشكلة الدراسة في التساؤل التالي: هل توجد علاقة ارتباطية بين الإعداد النفسي ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد؟

ويندرج تحت هذا التساؤل تساؤلات أخرى فرعية هي: هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المطلوبة للإعداد النفسي ودافع انجاز النجاح؟ هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المطلوبة للإعداد النفسي ودافع تجنب الفشل؟ هل توجد علاقة ارتباطية بين البرمجة للتدريب من حيث الإعداد النفسي ودافع انجاز النجاح؟ هل توجد علاقة ارتباطية بين البرمجة للتدريب من حيث الإعداد النفسي ودافع تجنب الفشل؟

ومن خلال التساؤل الذي أوردناه سابقا قمنا بوضع الفرضية العامة والتي نودها كحل أولي لمعالجة مشكلة بحثنا هذا، حيث كانت كالآتي:

- الفرضية العامة: توجد علاقة ارتباطية بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

ومنها استخرجنا الفرضيات الجزئية التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المطلوبة للإعداد النفسي ودافع انجاز النجاح.
- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المطلوبة للإعداد النفسي ودافع تجنب الفشل.
- توجد علاقة ارتباطية بين البرمجة للتدريب من حيث الإعداد النفسي ودافع انجاز النجاح.
- توجد علاقة ارتباطية بين البرمجة للتدريب من حيث الإعداد النفسي ودافع تجنب الفشل.

ولتأكيد أو نفي هذه الفرضيات قمنا باختيار عينة غير مقصودة من جميع فرق ولاية البويرة والتي كانت هي مجتمع بحثنا، وبما أن العينة هي جزء من الكل فهي قد أتاحت فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث في أن يكونوا من عينة البحث، وهذا ما يعطي الصيغة الموضوعية لأداة البحث، والتي تمثلت في 03 أدوات، استمارة استبيان لتوضيح الإعداد النفسي، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي والعلاقة بينهما ومقابلة موجهة للمدربين.

إن اختيار منهج البحث مرحلة هامة من مراحل البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث، حيث قمنا باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي لكونه أكثر ملائمة للبحث والايسر تطبيقا، وكذلك يتم بواسطته الوصول إلى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر المشكلة أو الظاهرة المراد دراستها والكشف عنها.

## مقدمة:

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر، إذ شمل كل جوانب الحياة اليومية للإنسان بما في ذلك الجانب الرياضي، وخاصة بشكلها الاحترافي مما أدى إلى تفاعلها مع العلوم الطبيعية والانسانية بهدف إعداد الفرد إعدادا شاملا ومتزنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس، وبما أنه لكل حاضر مشرق ماض يشهد على حضوره، فقد خطى أسلافنا من علماء الحضارة الإسلامية إلى أهمية التكامل بين العلوم المختلفة والربط بين أصولها وفروعها، وملاحظة اتجاهاتها في تطورها نحو الجديد والمعرفة، ولقد أشار "ابن خلدون" إلى أن الهندسة توسع المدارك الانسانية، كما رأى أن إجادة علم ما تسهل الاجادة في علم آخر، وكلما أجاد الانسان عددا أكبر من العلوم كان تعلمه للعلوم الباقية أهون عليه، وحول نفس الموضوع قال "هيزنبرغ hisenberg" في إحدى المحاضرات: "يبدو أن الفروع المختلفة للعلوم قد بدأت في الانصهار في وحدة كبيرة". (الفضلي، 2010، صفحة 03). ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي انبثق وتطور، حيث أنه يهتم ويدرس مختلف مسببات الحال عند مختلف الناس.

والجانب النفسي بمفهومه الحديث، علم قائم بذاته له قواعده وأسس التطبيقية الخاصة به، فهو يستخدم على نطاق واسع في المجال الرياضي ودراسة الحالات الرياضية المختلفة، إن هذا العلم له دور فعال وأساسي في التقدم المسجل للأداء والمهارة بشكل عام والرياضي بشكل خاص، لأن الأساس فيه هو دراسة مسببات الحالة النفسية والاهتمام بدراسة كل الأسباب المؤدية لها فيقدم أنسب الحلول الصحيحة باستخدامه المناهج والتطبيقات المعتمدة من طرف الباحثين في هذا المجال واذي يشمل الفروض والمقدمات الأولية ذات العلاقة العلمية الحديثة لترشد المدرب الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث أن النتائج الخاصة بأي سمة نفسية سواء كانت هذه النتائج كمية أو فنية أو نوعية تعد من الضروريات المهمة التي تعالج المشاكل الخاصة بهذه الحالة.

ولقد أصبحت الحاجة الملحة إلى بيان أهمية التطبيقات العلمية لمخلف المظاهر النفسية وتداخلها مع باقي العلوم الرياضية كعلم النفس الرياضي والتدريب من خلال القيام بالدراسات التي تتناول التداخل والتوصل إلى الحقائق العلمية التي تبلور أهمية تناول المقاييس النفسية بشكل علمي في الميدان للمساعدة في تقييم الرياضيين بما ينسجم مع الحصول على النتائج التي تساعد العاملين في هذا المجال لمعرفة مدى نجاحهم في رفع مستوى الانجاز إذ أنه من الممكن الاستفادة من مبادئ علم النفس الرياضي في جميع الألعاب الرياضية عند تدريب وتطوير شخصية الرياضي لهذه الألعاب وبالشكل الذي ينسجم مع الهدف.

وتعتبر كرة اليد من أهم الرياضات الشعبية في العالم وذلك نظرا للحماس الذي تجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة لأنصار رياضة تنافسية بين فرق متعددة وهذا التنافس يشتد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم والبطولة الوطنية لكنه في إطار رياضي.

وقد أشار العديد من الباحثين أمثال الحسن علاوي وعبد الحميد جابر إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر الأهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة، ونجد من بين هاته الرياضات كرة اليد، حيث تتميز هاته الرياضة بإيقاعها السريع ومواقف اللعب المتعددة التي يتعرض لها اللاعب أثناء المباراة، حيث أن كل موقف يتعرض له اللاعب يلزمه طاقة نفسية معينة فمثلا:

القيام برمية حرة يتطلب طاقة نفسية معتدلة أما القيام بتمريرة للزميل يتطلب طاقة نفسية منخفضة، فالإعداد النفسي الجيد هو الذي يصل باللاعب الى مستوى الطاقة النفسية المثلى، ومن المعروف أن الأخصائي النفسي هو الذي يقوم بمهمة الإعداد النفسي لأن اللاعبين يكونون أكثر صدقا و تواصلا معه بصفته ليس من يحدد من يلعب، ولكن يمكن للمدرب أن يقوم بهاته المهمة بشرط أن يكون مطلعاً و متمكناً في مجال علم النفس الرياضي، فالإعداد النفسي يتمشى جنبا الى جنب مع الإعداد البدني والمهارى والخططي، مما يعني أن أفضل وقت لبدء الإعداد النفسي يكون في المرحلة الانتقالية، فترة بداية الموسم لابتعاد اللاعبين عن ضغوط المنافسة وتوفر الوقت الكافي لإدراج جرعات الإعداد النفسي في البرنامج التدريبي، بواقع 15 الى 30 دقيقة في الحصة (4 الى 5 حصص في الاسبوع)، فالإعداد النفسي ليس عصا سحرية تأتي مباشرة بالفوز أو تؤثر على الأداء فوراً إنما تبرز نتائجه على المدى الطويل، كزيادة دافعية الانجاز لدى الرياضي، وقد أشار العديد من الباحثين أمثال الحسن علاوي وعبد الحميد جابر إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية علم مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر الأهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة، فالعمل على الرفع من دافعية الانجاز لدى الرياضي يعتبر مطلباً أساسياً للمدرب للوصول باللاعب إلى تحقيق الانجاز الرياضي، ويمكن للمدرب تحقيق ذلك عن طريق:

- معرفة شخصية اللاعب و التعرف على خصائصه النفسية
- محاولة التعرف على دوافع اللاعب للاشتراك في المنافسة
- معرفة مستوى الطاقة النفسية لكل لاعب للقيام بالإجراءات التربوية لرفعها أو خفضها.
- التفسير الواقعي لخبرات الفشل و النجاح لتفادي الاحباط أو الغرور
- وضع أهداف مرحلية للأداء لتنمية الدافعية في التدريب.

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز الرياضي على مستوى فرق كرة اليد.

حيث اعتمدنا طريقة البابين حيث قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين، قبلها كان هناك فصل تمهيد يتطرقنا فيه إلى الإشكالية وفرضيات الدراسة وأسباب اختيارنا لهذا الموضوع، وكذا أهميته وأهدافه وتحديد مصطلحاته ومفاهيمه وذلك لنزع الغموض.

- الباب الأول من الدراسة خصصناه للجانب النظري والذي قسمناه بدوره إلى فصلين هما:

الفصل الأول:

الخلفية النظرية للدراسة، والتي تناولت ثلاثة محاور هي:

المحور الأول: الإعداد النفسي.

المحور الثاني: دافعية الإنجاز .

المحور الثالث: كرة اليد وفئة الأواسط.

- الفصل الثاني: خصصناه للدراسات المرتبطة بالبحث.

أما الباب الثاني فقد خصصناه للجانب التطبيقي والذي يمثل الدراسة الميدانية للبحث وقد قسمناه بدوره إلى فصلين .

- الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

- الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير تلخيص النتائج المتحصل عليها.

حيث نرجو من هذه الدراسة كسائر الدراسات والبحوث العلمية الوصول الى الاقتراحات وتوصيات علمية يستفاد منها في تحسين النتائج الرياضية التي هي الشغل الشاغل لكل الفاعل ينفي الرياضة الجزائرية وعلى رأسهم الرابطة الولائية لكرة اليد، بصفة البحث يخص رياضة كرة اليد، للفرق الشرفية.

#### 5/ أهداف البحث:

لكل بحث علمي مهما كان نوعه وتخصصه فله هدف معين ومحدد، يسعى الباحث من خلاله الوصول إليه وكشف بعض الحقائق، وتقديم بعض البدائل، وعليه تتجلى أهداف البحث في ما يلي :

- دراسة وتحليل اهمية الاعداد النفسي.
- دراسة نوعية العلاقة التي تربط الاعداد النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي.
- محاولة معرفة وتحليل مختلف العوامل المشاركة في عملية الاعداد النفسي الرياضي.
- معرفة دور المدرب في تنمية دافعية الإنجاز لدى الرياضي عن طريق الاعداد النفسي الجيد.
- البحث عن العوامل المعززة لدافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة اليد.
- الكشف عن العلاقة بين الاعداد النفسي ودافعية الانجاز الرياضي.

#### 6/ تحديد المفاهيم والمصطلحات:

❖ الإعداد النفسي:

✓ اصطلاحاً: هي العملية الإجرائية المستمرة مع الرياضي التي تهدف إلى تنمية وتطوير دوافعه الذاتية ومساعدته على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عليها، وحسن توظيف مهاراته النفسية "العقلية والانفعالية". (طارق محمد بدر الدين، 2014، صفحة 10).

✓ اجرائياً: هو مجموعة من الاجراءات العلمية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا لمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط رياضي تخصصي بصفة خاصة.

❖ الدافعية:

✓ لغة: كلمة الدافعية لاتينية MOTIVATION لها جذور من كلمة MOVER والتي تعني يدفع أو يتحرك في علم النفس. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، صفحة 69).

✓ اصطلاحاً: يمكن تعريف دافعية الإنجاز الرياضي بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتنياز في ضوء مستوى ومعيار معين من معايير التفوق والامتنياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتنياز في مواقف المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2006، صفحة 252).

✓ إجرائياً: وكتعريف إجرائي لدافعية الانجاز الرياضي على أنها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب الرياضي على مقياس قائمة الاتجاهات الرياضية .

**تمهيد:**

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية او مهارية او خططية او نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. والإعداد 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 وصقل قوة المتدربين نفسياً.

كما تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي، ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية، يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي، ويعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس، وأكثرها دلالة سواء على المستوى النظري أو التطبيقي فلا يمكن حل المشكلات السلوكية دون الاهتمام بدوافع الكائن الحي التي تقوم بالدور الأساسي في تحديد سلوكه كما وكيفا، حيث اهتمت باحثون في علم النفس اهتماما كبيرا بموجهات السلوك والقوى التي تحرك نشاطه، وقد كان نصيب الاهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم نفس الرياضة لا يقل أهمية من أهميتها في المجالات الأخرى سواء الترويحية أو الصناعية وغيرها من المجالات.

## 1-1- المحور الأول: الإعداد النفسي.

### 1-1-1- تعريف الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة.

ويمكن إيجاز مفهوم الإعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي ,كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة, تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي". (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2006، صفحة 12).

### 1-1-2- أهداف الإعداد النفسي:

1/ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استثارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

2/ تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.

3/ التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

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

### 1-1-3- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يعتمد الإعداد النفسي والإرادي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين، مع العلم أن هذه الخطوات التي سوف نذكرها تتميز بالتغير والتنوع، فهي ليست ثابتة وإنما تبنى على أساس التصور الدقيق لخصائص اللاعب ودرجة استعداده النفسي، والخطوات كما يلي:

- دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب، بهدف تكييف ومواءمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي لخصائص الفرد الرياضي ونوع اللعبة التي يمارسها.
- يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهدئة النفس والإبتعاد عن الانفعالات.
- تعليم اللاعب أساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات أو التدريبات.
- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتقان المهاري السريع.
- الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المسابقات.
- الإعداد النفسي قبل المسابقات، بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة، والانعكاسات النفسية المترتبة على هذه المواقف أو المتغيرات.

- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.
- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء والهدوء عقب المسابقات.
- الإعداد النفسي للاعب بقصد المساعدة على تنمية وتطوير صفاته الشخصية. (عزت محمود كاشف، 1991، صفحة 27).

#### 1-1-4- العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي:

إن فائدة الإعداد النفسي يعتمد على إحداث تأثير بواسطة عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها ويردها اللاعب مع نفسه في إحداث حالة من الهدوء والطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة لديه ويتحقق ذلك بواسطة جملة عوامل فيها:

- 1/ اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.
- 2/ العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي.
- 3/ عمر الممارس (ناضج أم ناشئ) وجنسه (ذكر أم أنثى).
- 4/ درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية.
- 5/ توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات النفسية، إذ تعطي هذه التدريبات أفضل النتائج إذا ما تم ممارستها قبل النوم أو عقب الاستيقاظ، وقبل التدريب والمنافسة أو بعدها.
- 6/ إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في حجرة معتمة الضوء نسبياً وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة (22-25°).
- 7/ زيادة تكرار التدريبات النفسية عن معدل مرتين في اليوم، لا يترتب عليه إحداث أي ضرر على اللاعب، فتكرار الكلمات أو العبارات كمؤثرات نفسية يحدث سرعة لإتقان هذه التدريبات النفسية. (عزت محمود كاشف، 1991، الصفحات 25-26).

#### 1-1-5- وسائل الإعداد النفسي:

يمكن تصنيف تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما:

أ/ وسائل الإعداد النفسي العام للمسابقات.

ب/ وسائل الإعداد النفسي الخاص للمسابقات.

#### 1-1-6- الفروق الفردية في الإعداد النفسي:

تتحدد أهمية الفروق الفردية في أن أي طريقة من طرق التعليم أو التدريب النفسي لا يمكن أن تحقق النتائج المرجوة منها. دون أن تأخذ بعين الاعتبار مبدأ الفروق والاختلافات الفردية النفسية، ويجب عند القيام بعملية الإعداد النفسي مراعاة استخدام كافة القدرات الاحتياطية الكامنة لدى الأفراد في ضوء المعرفة الكاملة لطبيعتهم شخصيتهم وحالتهم المزاجية والنفسية والأهداف المقترحة من هذا الإعداد والمتوقع تنفيذها.

هذا ويعتمد الإعداد النفسي للأفراد على ضرورة مراعاة الخصائص الفردية لكل منهم، بمعنى أن عملية تعليم واتقان التدريبات النفسية تعتمد على ضرورة التعامل مع هذا الفرد بشكل شخصي ومنفرد، مع مراعاة التركيز على الجوانب التالية:



1- الاختلافات النفسية.

2- الاختلافات العمرية.

3- الخبرة الرياضية ودرجة توافرها.

4- المستوى العقلي.

5- النمط العصبي.

1-2- المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي.

1-2-1- تعريف الدافعية:

يكاد يجمع علماء النفس على أنه يمكن تفسير معظم أنماط السلوك الانساني من خلال إحدى المكونات الدافعية الهامة وهي الحاجة أو الدافع للإنجاز.

ويشتق فتحي الزيات تعريفا لدافعية الإنجاز من نظرية أتكينسون حيث يعرفها على أنها دافع مركب، يوجه سلوك الفرد كي يكون ناجحا في الأنشطة التي تعتبر معايير للامتياز، والتي تكون معايير النجاح والفشل فيها واضحة ومحددة. ومن أمثلة ذلك الأنشطة التنافسية سواء كانت أنشطة معرفية كالامتياز في التحصيل أو الذكاء أو الابتكار أو أنشطة حركية كالألعاب الرياضية الفردية أو أنشطة اجتماعية كالقيادة أو الزعامة. (فتحي مصطفى الزيات، 1996، صفحة 10).

1-2-2- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز الرياضي:

أسفر البحث في مجال الدافعية عن العديد من النظريات التي تحاول شرح وتفسير أسس ومكونات أنماط الدوافع التي تقف خلف مستويات النشاط الإنساني الرياضي، وقد تباينت تفسيرات أصحاب هذه النظرية نتيجة لتعدد أنماط السلوك الإنساني. (باهي، 1999، صفحة 13).

إلا أننا سوف نتطرق في البداية قبل التطرق إلى أهم هذه النظريات إلى سلوك الإنجاز وأهم الجوانب العامة التي يتميز بها وهي كالاتي:

- **اختيار السلوك:** ويقصد به قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك من بين مجموعة من الاختيارات، أي لماذا يختار فرد ما ممارسة الجمناز، في حين يختار فرد آخر رياضة ألعاب القوى؟ فكان الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار، أي يقوم الفرد بهذا الاختيار على أساس قدراته واستعداداته وكفاءته وإمكانية التفوق والنجاح كما يدركها بنفسه.

- **شدة السلوك:** ويقصد بها القوة المميزة للسلوك، أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك، أي لماذا يقوم الرياضي بتدريبات بدنية مرتفعة الشدة، في حين أن البعض الآخر لا يقوى على مثل هذه الأنواع من التدريبات المرتفعة الشدة والحجم؟

- **المثابرة على السلوك:** ويقصد بها مدى الفترة التي يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك، وعمّا إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة، أو متوسطة، أو قصيرة، أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف، فعلى سبيل المثال لماذا يستمر لاعب في التدريب و الاشتراك في المنافسات حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين يسقط أو يتوقف لاعب في منتصف الطريق ويتقاعد مبكرا؟

فكأن المثابرة على السلوك تعني استمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية، وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسة لتحقيق أفضل مستوى ممكن، في حين أن الافتقار إلى المثابرة على السلوك تؤدي إلى ابتعاد اللاعب عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح (علاوي، 2006، الصفحات 253-255).

ومن خلال تكوين فكرة عن أهم جوانب ومميزات سلوك الانجاز أصبح في الإمكان التطرق إلى أهم النظريات المفسرة لسلوك الإنجاز والتي من أهمها ما يلي:

#### 1-2-2-1- نظرية التحليل النفسي:

وتتضمن النظرية مفهومين دافعيين هما: الاتزان البدني أو الحيوي Homeostasis ومذهب المتعة أو اللذة Hedonism، ويعمل الاتزان البدني على استثارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة أو السلوك.

ويؤكد مذهب المتعة على أن السعادة وتجنب الألم هما الهدفان الرئيسان لأي نشاط يصدر عن الكائن الحي، والفرد السعيد هو الذي يكون في حالة توازن تام ومشبع. (الزيات، 1996، صفحة 25).

#### 1-2-2-2-1- نظرية الحاجة إلى الإنجاز:

نظرية حاجة الانجاز "ماكليلاند- أتكينسون" Mc clelland- atinson، حيث يعرف ماكليلاند دافعية الانجاز "بأنها نظام شبكي من العلاقات المعرفية والانفعالية الموجهة أو المرتبطة بالسعي من أجل بلوغ مستوى الامتياز والتفوق" ورغم تركيز النظرية على حاجة الانجاز غير أنها ترى أن هناك ثلاث حاجات موجودة لدى كل فرد وبدرجات متفاوتة، ولها تأثير في تحريك العاملين في المنظمة وهي:

- الحاجة إلى الانجاز.
- الحاجة إلى القوة.
- الحاجة إلى الانتماء.

إلا أننا سوف نركز على الحاجة إلى الانجاز في كونها الدافع للتفوق وتحقيق الانجاز وفق مجموعة من المعايير. وترى هذه النظرية أن الأفراد الذين لديهم حاجة شديدة للإنجاز يكون لديهم دافع التفوق والكفاح من أجل النجاح وذلك بمجرد تحقيق النجاح دون اعتبار للمردود المادي، ما لم ينظر إلى المردود المادي على أنه مؤشر للنجاح (عباصرة، 2006، صفحة 115)، وهذه النظرية تشير إلى أن دافعية الإنجاز تعتبر بمثابة "استعداد الفرد للإقبال أو الإحجام بالنسبة لموقف ما من مواقف الإنجاز، وهي المواقف التي يتوقع فيها الفرد أن أداءه سوغ يتم تقييمه.

أما في المجال الرياضي فيمكن اعتبار موقف المنافسة الرياضية من أهم مواقف الإنجاز، وبالتالي فإن دافعية الإنجاز في الرياضة تشير إلى "استعداد اللاعب للإقبال أو الإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز".

ويمكن صياغة هذه النظرية في إطار المحددات التالية:

\*العوامل الشخصية:

والتي تعني أن لكل فرد لديه استعدادين شخصيين مستقلين ويمكن اعتبارهما بمثابة سمات شخصية، و يمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الإنجاز وهما: دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل.

#### \*العوامل الموقفية:

حيث أشارت نظرية حاجة الإنجاز إلى أن العوامل الموقفية تتضمن ما يلي:

الاحتمال المدرك بالنجاح، الاحتمال المدرك بالفشل، قيمة العائد من النجاح، قيمة العائد من الفشل. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2006، الصفحات 259-260).

أما الحاجة فهي متغير مستقل وهي التي تحدد الحافز إلى جانب بعض المتغيرات الأخرى. ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الحاجة والحافز والسلوك:

حالة المثير الدافعي ← الحاجة ← الحافز ← السلوك ← اختزال الحاجة. (باهي، الدافعية نظريات وتطبيقات، 1999، صفحة 15).

#### 1-2-3- دافعية المستويات الرياضية العالية:

في هذه المرحلة أي مرحلة البطولة الرياضية تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط بالدافعية الفردية الشخصية، ومن أهم هذه الدوافع نجد:

#### \*محاولة تحسين المستوى:

إن مواظبة اللاعب الرياضي على التدريب وبذل الجهد، ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة، تتناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب، يتأسس عليه محاولة تحسين مستواه لإحراز الفوز في المنافسات أو العمل على تحسين مستواه حتى يتسنى له المشاركة مع المنتخب الوطني، وتمثيل الوطن في المحافل الدولية.

#### \*محاولة الوصول إلى المستويات العالمية:

يسعى اللاعب الرياضي إلى الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لكي يعمل على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية التي ترفع اسم الوطن في المحافل الدولية.

#### \*المكاسب الشخصية:

يسعى الرياضي إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق، والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة.

#### \*الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي:

إذ يسعى اللاعب إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي المهارية والخطية والتدريبية للنشاط الذي يمارسه.

#### \*الحاجة إلى تعليم الآخرين:

غالباً ما يسعى البطل الرياضي إلى إعطاء خبراته الشخصية للناشئين، إذ نجد معظم أبطال العالم يحتضنون بعض الناشئين ويوجهونهم ويعملون على رعايتهم وخاصة الموهوبين منهم. (علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2006، صفحة 229).

#### 1-2-3- أسس الدافعية:

تتأثر الدافعية بمجموعة من العوامل التي يمكن دراستها تحت العناوين التالية:

.. الدافع الداخلي المنشأ والدافع الخارجي المنشأ.

.. الدافع المباشر والدافع الغير المباشر.

.. وجهة الضبط .

.. الدافعية واحتياجات الرياضيين.

وسوف نتناول المحددات والعوامل السابقة بشيء من التفصيل:

### 1-2-3-1- الدافع الداخلي والدافع الخارجي المنشأ:

ويقصد به هنا مصدر الدافعية، فمصدر الدافع يكون داخليا إذا كان ما يحرك الفرد هو سعيه الداخلي للجدارة والتفوق وتأكيد الذات والرغبة في إتمام المهمة بنجاح، وهذه الأمور هي جائزته أو مصدر إشباعه. ففي مجال الرياضة يلعب الرياضي من أجل تأكيد الذات الذي يدفعه لبذل أقصى جهد حتى في غياب أي مشاهد.

أما في حالة الدافع الخارجي فمصدره الآخرون من خلال التعزيز الإيجابي أو التعزيز السلبي من خلال أمور ملموسة مادية كالجوائز الرياضية أو المال أو أمور غير ملموسة كالثناء وتقدير الجمهور، وهنا يأتي دور المدرب في تقدير الفروق الفردية بين لاعبيه في هذا الاتجاه.

### الإثابة (المكافأة) الخارجية:

المبدأ الرئيسي المؤثر في سلوك الإنسان ودافعيته يمكن تلخيصه في قانون الأثر لثورنديك والذي يعتمد على مبدأ السرور - الألم Pleasure - Pain وينص على (عند تكوين رابطة أو ارتباط بين مثير ما واستجابة ما فإن هذا الارتباط يقوى إذا كانت هذه الاستجابة مشبعة ويضعف إذا كانت نتيجة هذه الاستجابة عدم الإشباع). بمعنى آخر أن مكافأة السلوك تزيد من احتمالية تكرار هذا السلوك، وأن عقاب هذا السلوك يقلل من احتمالية تكراره.

### الإثابة الداخلية (المكافأة الداخلية):

يوضح سلم الحاجات لماسلو أنه عندما يتم اشباع حاجة فغنه لا تصبح هدفا وتفقد قوة الإثابة. لهذا تفقد الجوائز الرياضية والميداليات والمال وغيرها من أشكال المكافآت الخارجية قوتها أسرع من المكافآت الذاتية المتمثلة في الشور بالجدارة والإشباع. فالمكافآت الداخلية يمكن اعتبارها وقودا ذاتيا يدفع الفرد إلى الأمام، وبعبارة أخرى إذا لعب أحد الأفراد كرة القدم من أجل اشباع رغبته ومتعته فإن دافع اللعب يتعزز لديه. كذلك فإنه من مشاكل الإثابة الخارجية أنه كلما حصل الفرد على مزيد من المكافآت كلما قلت حاجته لنفس النوع من المكافآت مستقبلا.

وفي رياضات المحترفين تفوق المرتبات الباهظة الحاجة إلى شراء المواد والخامات، فالمال ليس مكافأة، إنما هو مؤشر على تقويم الفريق للشخص. لذا يجب أن يسعى المدربون إلى تحويل الإثابة الخارجية إلى إثابة داخلية تتبثق من داخل الفرد نفسه.

### 1-2-3-2- الدافعية المباشرة والدافعية الخارجية:

عندما يستدعي المدرب لاعبيه في مكتبه ليناشدهم ببذل الجهد والمثابرة في التدريب لتقديم أفضل أداء ممكن، فهو هنا يستخدم الأسلوب المباشر في إثارة الدافعية، في حين أن أسلوب غير المباشر يتطلب تغيير الموقف أو البيئة من أجل تدعيم الدافعية لدى اللاعبين.

ومن أهم الطرق المباشرة للتأثير في دافعية الرياضيين الطاعة (الخشوع)، التقمص، وأخيرا الاندماج. ... وتتوقف عملية الطاعة أو الموافقة على استخدام الجوائز الخارجية وأساليب العقاب، وهذه العملية قد مؤثرة ولا سيما مع اللاعبين ذوي الدافعية الذاتية الضعيفة.

... وفي التقمص أو التوحد أو القدوة أو النموذج وهي الطريقة المباشرة الثانية كأساس للدافعية في علاقة المدرب بلاعبيه (إذا كنت مهتما بالفريق، فافعل ذلك من أجلي). فالتقمص شكل من أشكال الموافقة أو الطاعة. ... والطريقة الثالثة هي الاندماج، الانتماء للجماعة والتوحد معها حيث يحفز المدرب لاعبيه بمناشدة ما

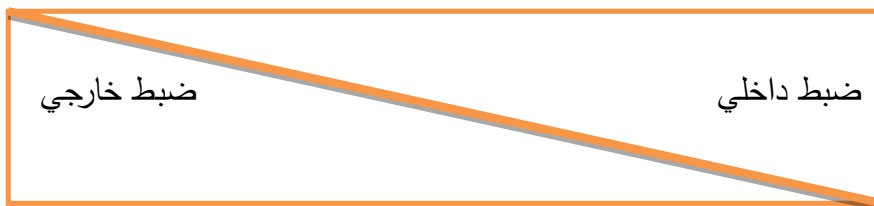
يؤمنون به من افكار وقيم وليس بالترغيب أو الوعيد.. فمثلا يقول المدرب للاعبيه.. لقد بذلت جهدا رائعا، وانا واثق من أن أداءك سيكون رائعا، وأريدك أن تعرف أنني سأكون فخورا بك مهما كانت نتيجة المباراة).

وتشير الأبحاث أن الرياضيين فيما بين سن الخامسة والعاشر لا يكونون على درجة من النضج الكافي لاستخدام طريقة الاندماج معهم، وإنما هي أسلوب فعال مع طلاب الإعدادي والثانوي. كذلك بعض اللاعبين لا تجدي معهم سوى طريقة الانصياع أو الطاعة مما يجعل أسلوب الاندماج غير ذي فاعلية.

### 1-2-3-3- وجهة الضبط:

يختلف الأفراد في ادراكهم تجاه ما يحصلون عليه من مكافآت أو عقاب، وهو ما يطلق عليه وجهة الضبط في المجال الرياضي، والأفراد الذين يميلون إلى تفسير أحداث حياتهم كنتيجة لقوى خارجية من قبيل الحظ والفرص والآخرين من ذوي التأثير يطلق عليهم ذوي وجهة الضبط الخارجية، أما الضوابط الداخلية أو وجهة الضبط الخارجية فيدركون أحداث حياتهم نتيجة لما يصدر عنهم من سلوك، فلا يؤمنون بالحظ أو الفرص فأقدارهم بين أيديهم وليست في أيدي الآخرين.

ومعظم الناس تتوافر لديهم الخاصتان ولكن تتحدد نظريتهم للعالم المحيط بهم على حسب سيادة خاصية أخرى. ونتيجة لذلك تستطيع تحديد إلى أي فئة تنتمي من هاتين الفئتين على المتصل كما هو موضح في الشكل التالي:



مرتفع (خارجيا)

مرتفع (داخليا)

شكل 01 يوضح تقسيم النفس على بعد وجه الضبط

وقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن الافراد الذين يتسمون بمستوى اجتماعي واقتصادي منخفض يميلون إلى وجهة الضبط الخارجية لإدراكهم إن ما يحصلون عليه أو ما لا يحصلون عليه من مكافآت ليس نتيجة لما يقومون به من عمل، بينما يميلون أفضل الرياضيين أكثر على الضبط الداخلي لأنهم تعلموا أن ما يحصلون عليه هو نتيجة لقدراتهم وأداءهم الناجح. وتكون وجهتهم هي الأداء، بينما في ذوي الضبط الخارجي فتكون وجهتهم انتهاز الفرص والخوف من الفشل، كذلك فذوي الضبط الداخلي أكثر إنجازا من الخارجيون حيث انهم أقل سلبية وخشية من الفشل، وتتميز استجاباتهم بأنها صحية ومرنة.

#### 1-2-3-4- الدافعية وحاجات الرياضيين:

إن معرفة احتياجات اللاعبين هي مفتاح إثارة دافعيتهم.

وطبقا لهم ماسلو maslow فإن الناس يحاولون اشباع حاجتهم طبقا لنظام أولياتها التي تنقسم كما ذكرنا إلى فئتين:

/\* حاجات العجز (النقص).

/\* حاجات النمو.

وأيا كان التأييد أو الرفض لنظرية ماسلو في مجال الرياضة، فتحديد الحاجات له أهميته للمدرب لتحديد أهداف اللاعبين بالنسبة للمنافسة، ومن أهم الحاجات البارزة التي يسعى الرياضيون لإشباعها بالمشاركة الرياضية هي:

أ/ الحاجة إلى المتعة والإثارة:

يحتاج كل فرد منا إلى قدر معين من التنشيط والإثارة حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس الحاجة إلى الاستثارة، ويفضل البعض مستوى عال من الاثارة بينما يرى البعض الاخر أن يكون هذا المستوى منخفض. وفي كل من الحالتين يشعر الفرد بالإشباع والمتعة والسرور والانغماس تماما في النشاط.

ب/ الحاجة إلى الانتماء:

يختار بعض الرياضيين المشاركة في الرياضة لرغبتهم في الانتماء إلى فريق أو جماعة مما يضيف أهمية على حياتهم. فهم يريدون اشباع حاجة الانتماء لديهم وليس تحقيق مجد أو شهرة. ويستطيع المدرب تحقيق الدافعية لديهم عن طريق عملية التقمص أو التوحد لأن هذه الفئة تبحث عن تقبل المدرب والفريق لهم.

ج/ الحاجة إلى النجاح:

وهي الحاجة الغالبة على معظم الرياضيين عن طريق إظهار الكفاءة والجدارة للفوز بتقدير الاخرين. ومما يساعد الرياضيين على التمكن من الحكم على كفاءتهم الذاتية في غياب الاخرين أن يقارن أداءهم الحالي بالأداء السابق ليتبينوا مدى تقدمهم ويجب أن يتعلم الناشئون أن قدراتهم وكفاءتهم تتوقف على قدرتهم على الانجاز حيث يعلمنا المجتمع ان المكسب معناه النجاح والخسارة تعني الفشل، وما سبق يهدد أداءهم الرياضي لشعورهم بأن إنجازهم ما هو إلا انعكاس لجدارتهم. (مصطفى حسين باهي، 1999، الصفحات 63-72).

1-2-4- الخصائص الشخصية للاعب الرياضي ذوي دافعية إنجاز عالية:

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي، ومن أهم هذه الخصائص الشخصية مايلي :

- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق أو الامتياز ذاته أي لا يهتم بالمكافآت أو المكاسب الخارجية.
- يهتم بالإنجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه.
- يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها.
- يضع لنفسه أهدافا مدروسة، يهتم بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.
- يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس.
- ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة.
- يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل.
- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز.
- يفضل العمل مع زميل آخر على محك القدرة ومستوى الأداء وليس على محك الصداقة والزمالة.
- يميل إلى التعلم بصورة أسرع والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعته.(علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي ، 2006، صفحة 256).

#### 1-2-5- وظيفة الدافعية في الأداء والإنجاز الرياضي:

وتجدر الإشارة إلى أن الدافعية لا تعتبر العامل الوحيد الذي يؤثر في الأداء الرياضي وإنما نتاج العديد من المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب، فضلا عن التأثيرات المرتبطة بالموقف نفسه، ونوع ومتطلبات الأداء ذاته إلا أن للدافعية دورا هاما في الأداء والإنجاز الرياضي، من خلال الدافع الذاتي الإثابة والخارجي الإثابة وهما المصدران الرئيسيان للدافعية:

#### 1-2-5-1- دافع ذاتي الإثابة:

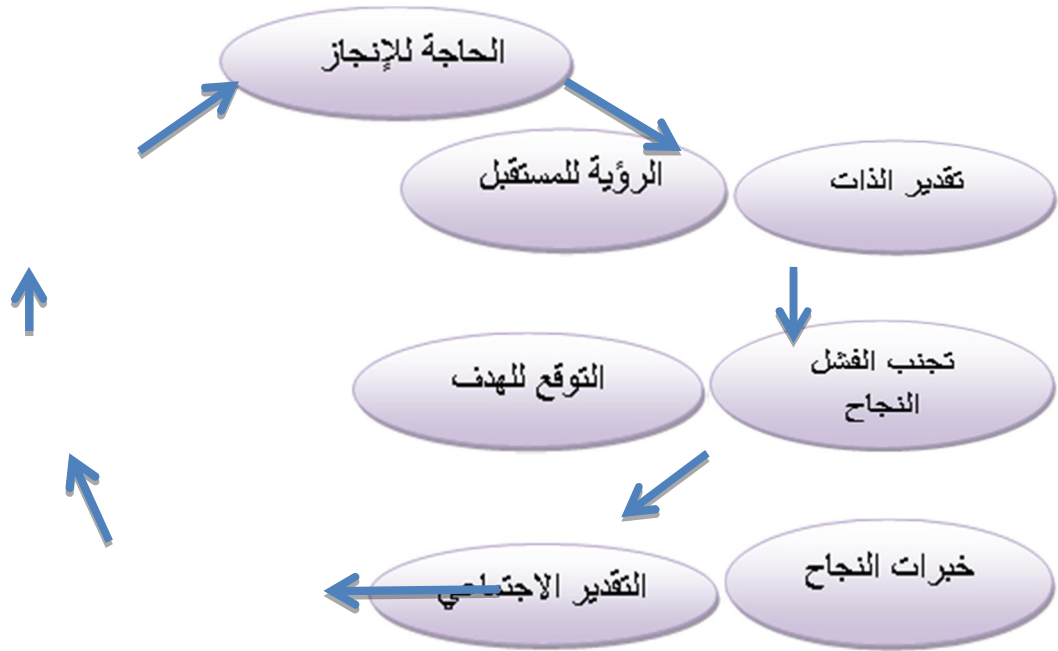
إن الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية ذاتي الإثابة يؤذونه من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار وتأكيد الذات، والإصرار والنجاح، والتي تعتبر قيما في حد ذاتها، وهذا الدافعيأتي من داخل الفرد. فعلى سبيل المثال، فإن الرياضي الذي يمارس الرياضة بدافع الحب، وتحقيق الاستمتاع، وإنجاز النجاح حتى دون أن يشاهده أحد، يعتبر لديه دافعية إلى النشاط ذاتي الإثابة.

#### 1-2-5-2- دافع خارجي الإثابة:

وهو يأتي من أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعي مسواء الإيجابي أو السلبي، وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية، أو معنويا مثل التشجيع والمدح. والشكل التالي يوضح العلاقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة، وتأثيرها على الأداء الرياضي.

### 1-2-6-العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:

إن الأشخاص الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يكون لديهم إدراك عالي بالأشياء التي يؤديونها، وهذا ما يميزهم عن الأشخاص ذوي دافعية إنجاز منخفضة ومن بين أهم العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي نجد ما هو مبين في الشكل رقم (02):



الشكل رقم (02) : العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي. (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 255).

### 1-3-3- المحور الثالث: كرة اليد وفئة الأواسط.

#### 1-3-3-1- تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من الألعاب الرياضية القديمة والتي تجريبين فريقين يتألف كل منهما من سبعة لاعبين وخمسة احتياطيين، تتصف بسرعة الأداء والتنفيذ ويشارك فيها عدد كبير من الرياضيين لها قواعد قوانين ثابتة. (اعداد جميل نصيف، صفحة 371).

#### 1-3-3-2- قانون لعبة كرة اليد:

##### 1-3-3-1-1- الميدان:

شكله مستطيل يضم مساحة تقدر 40 م طول و 20 م عرض الخطوط الكبرى على الجانب تسمى بخطوط التماس والخطوط الصغرى هي خطوط المرمى.

##### 1-3-3-1-2- المرمى:

يوضع وسط التهديف طوله 3 أمتار ارتفاعه 2 متر العارضة والقائمين يجب أن يوضعا من نفسا لمادة الخشبية ويكون التلويين بلونين مختلفين بيدوان بوضوح كما يكون المرمى بشباك معلقة بطريقة تحد من سرعة ارتداد الكرة المقذوفة.



### 1-3-2-3-1- مساحة المرمى:

تكون محدودة بخط مستقيم 3 متر مسطر لمسافة 6 أمتار أمام المرمى بالتوازن مع خط المرمى ومستمر مع كل طرف مربع دائرة بقياس 6 أمتار، الخط الذي يحدد مساحة المرمى يسمى خط (مساحة المرمى) علامة من 15 سم طول توضع أمام مركز كل مرمى موازية مع هذه الأخيرة وعلى بعد 4 متر من الجانب الخارجي بخط المرمى المتقطع للرمية الحرة معلم بمسافة تبعد 3 متر و 9 متر أمام المرمى والمستمرة مع كل طرف مربع دائرة صامدة بمرمى خطوطها، لخط تقاس ب15سم، ونفس الشيء بالنسبة للفراغات الفاصلة ب20سم.

- علامة 7 أمتار تشكل من خط واحد مسطر أماما لمرمى موازي مع خط المرمى على بعد 7 أمتار، وخط الوسط يربط بين خطوط التماس في منتصف الطول من كل ناحية ب30سم.

- علامة 15 متر تحدد منطقة تبادل كل الخطوط التي تنتمي للمساحة التي تحددها، ويبلغ قياسها 5 سم عرضا ويجب أن يتموضع بطريقة جد واضحة.

- بين الأعمدة خط المرمى يوضع بنفس طول الصواعد 8سم.

### 1-3-2-4- الكرة:

تصنع بغلاف من الجلد أو من مادة بلاستيكية أحادية اللون وتحتوي بطبيعة الحال على هوائية من المطاط ويجب أن تكون مستديرة ولا يجب نفخها كثيرا كما لا يجب أن يكون سطحها أملس ولا مع.

للكبار الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب(58-60) سم ووزنها (425 إلى 475) غم للكبارة الشباب يجب أن يبلغ قياس محيطها ب(54-56) سم ووزنها (400-425) غم.

### 1-3-2-5- اللاعبين:

الفريق يتكون من اثني عشر لاعب منهم إطارين (سبعة لاعبين على الأكثر منهم الحارس يمكنهم التواجد دفعة واحدة على أرضية الملعب) أما البقية فيكونون احتياطيين على كرسي الاحتياط لا يقبل سوى الاحتياطيين وأربعة مندوبين رسميين في كرسي الاحتياط.

### 1-3-3-1- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد:

تتضمن المتطلبات المهارية في كرة اليد المهارات الأساسية للعبة جميعها سواء كانت بالكرة أو من دونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة اليد للوصول إلى أفضل النتائج في أثناء التدريب أو المباراة، ويمكن تنمية هذه المتطلبات المهارية وتطويرها من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف إلى وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء المهارات الأساسية للعبة كرة اليد جميعها بحيث يكون أداء اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

### 1-3-3-1- المتطلبات المهارية الدفاعية:

تتطلب إجادة ممارسة رياضة كرة اليد مهارات فنية أساسية، فالمدافع الجيد هو الذي أن يتصدى للمهاجم بما في ذلك الاستعداد البدني للتصادم معه لإيقافه ثم يبدأ بسرعة في تكوين هجمة جديدة، ويمتاز المدافع بالحركة الدائمة للأمام والخلف وفي دفاع رجل لرجل عند العودة من الهجوم وغير ذلك من الحركات.

### 1-3-3-2- المتطلبات المهارية الهجومية:

تعتمد مهارات المهاجم على الركض وتغيير الاتجاه والتوقف المفاجئ والخداع لتحريك الخصم في المكان الخاطئ سواء كان خداع من دون كرة أو بالكرة وسواء خداعا بسيطا أو مركبا، كما تشمل المهارات الأساسية للمهاجم الاستحواذ على الكرة وحملها من الوضع السفلي أو العلوي، فضلا عن بعض أنواع التمريرات الثانوية، مثل التميرير باليدين من الصدر أو التميرير من أعلى اليدين أو التميرير بين الرجلين أو قطع الكرة بضربها للخصم. كما تتضمن المهارات الأساسية للمهاجم في كرة اليد إجادة استقبال الكرة من الأسفل ومن الأعلى، والتصويب على المرمى من الزوايا جميعها بما في ذلك طرائق الدخول العالية.

### 1-3-3-3-1- حصر المتطلبات المهارية-الهجومية والدفاعية لكرة اليد:

-التميرير والاستقبال: أساس العمل الهجومي بكرة اليد في بناء الهجمات أو التحضير لها.  
-طبطة الكرة: فهي مهارة ضرورية في بعض الحالات والمواقف الخاصة في كرة اليد.  
-التصويب: فيحوي على أنواع وأساليب مختلفة سواء من الثبات أو الحركة.  
وتكون التحركات الهجومية: أمامية أو مائلة أو عرضية أو طويلة.  
-الخداع: بالكرة أو من دونها فيكون بسيطا أو مركبا.  
-الحجز والمتابعة: سواء حجز المهاجم أو حجز المدافع والتدرج في المتابعة.  
-دفاع فردي: هو الأساس الذي يبنى عليه أي شكل من أشكال الدفاع على خط واحد أو أكثر من خط.  
-الهجوم الخاطف: لما يحتويه هذا الهدف-الهجوم الخاطف-من محاولة جادة لإظهار المهارة الفردية لاستلام الكرة والتصويب من الحارس واللاعب المستحوذ على الكرة، فضلا عن اختلاف كل مركز من مراكز اللعب في أسلوب بدء الهجوم الخاطف وتنفيذه.(بزلر علي جوكر، 2008، صفحة 36).

### 1-3-4- فئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين (17-19) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إل امرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيد لها. إذ أن الحياة في هذه تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاول أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة في درس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

### 1-3-4-1-تعريف فئة الأواسط (المراهقة):

في التعريف اللغوي للمراهقة:

أنه جاء على لسان العرب لابن منظور: راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ويقال جارية راهق هو غلام راهق وذلك ابن العشر إلى الأحد عشر سنة.(ابو الفضل جمال الدين ابن منظور، 1997، صفحة 430).

قال الله تعالى: "... لا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة أولئك أصحاب الجنة هم فيها خالدون" الآية 26 من سورة يونس. والمراهق: الغلام الذي بدأ بالحلم.

وفي التعريف الاصطلاحي للمراهقة:

إن أول عمل علم يحول موضوع المراهقة يعود إلى بدوير 1981 وهو بعنوان "روح الطفل" يليه كتاب برنهام "دراسة المراهقة"، في هذه الأثناء كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع ستالين في كتابه "المراهقة" الذي تأثر بأفكار هو لا مارك، حول التطور ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علما قائما بذاته يدعى Hébéologie. (عبد الغني الابدي، صفحة 17).

1-3-4-2- مميزات فئة الأواسط:

أولا/ النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفيزيولوجياً والتشريحي والنمو العضوي، 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 العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 03 كغ في السنة و 29 سم بالنسبة للطول.

ويؤدي النمو الجسمي على الاهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلات ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب. (نوري الحافظ، 1990، صفحة 48).

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانه او تثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية. (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 147).

ثانيا/ النمو العقلي:

من الملاحظ لفترة المراهقة لفترة 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، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق بأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعد هل لتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

في كون مثال يفي تصرفاتهن اهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظر التأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي 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، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثبات أو استقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض باستخدامها لاستنتاج والاستدلال.

### ثالثا/ النمو الاجتماعي:

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 اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول 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 والمعروفة في المؤسسة.

### رابعا/ النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده زمن الرجوع Reaction Time وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة.

### 1-3-4-3- الصافات البدنية عند فئة الأواسط:

#### أولا/ القوة:

تزداد القوة المطلقة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19 سنة) يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40%، بالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

#### ثانيا/ السرعة:

ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في استكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي العضلي، ومرونة والتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية .

### ثالثا/ المرونة:

تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي .

### رابعا/ التحمل:

تم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية. (ريسان خريبط محمد، 1998، الصفحات 34-35).

### خلاصة:

إن الفاعلية والتأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتنبيه دافعية إنجاز اللاعب وإثارته للاستعداد لبدء المسابقة، أو على العكس إحداث نوع من الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية والعصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لأعباء نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة، يبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداء هذا النوع من الإعداد النفسي والتمثل في إحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل .

يتداخل في الكثير من الأحيان مفهوم الدافعية مع مفاهيم أخرى مرتبطة بالسلوك إلا أن الدافعية هي عبارة عن حالة عدم التوازن الداخلي التي تثير السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين تتمثل وظائف الدافعية في استثارة السلوك وتوجيهه بالإضافة إلى تحديد شدة السلوك اللازمة والمحافظة على ديمومته حتى يتحقق الهدف وتعتبر دافعية الإنجاز من الدوافع الاجتماعية المنشأ وتتميز بأهميتها مقارنة بباقي الأنواع الأخرى وتعرف على أنه الرغبة في الأداء المتميز للأعمال بأقل جهد ووقت ممكنين.

ورياضة السباحة تمثل حافزا خاصا يقع على جسم الإنسان بشكل عام والخلية الجسمية بشكل خاص، والتي تؤثر بشكل ايجابي في أجهزة الجسم المختلفة، فممارستها بشكل دائم ومنظم وبتدريبات مؤثرة تؤدي إلى بناء ما يسمى بالقلب الرياضي، الذي يساعد الدورة الدموية أن تكون اقتصادية في عملها مما يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية وبالتالي تحسين الأداء الحركي.

**أتمهيد:**

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث وإطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا للاطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

والدراسات السابقة والمشابهة تفيدنا في التحصيل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث. ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات مشابهة لدراستنا.

## الدراسات المشابهة:

## عرض الدراسات:

## 1- دراسة عبد العزيز بن علي بن أحمد السلطان بعنوان:

- عنوان الدراسة: السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، وكان مجتمع البحث لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية ومن أهم نتائجها:

- هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدرب وبعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية، وبين دافعية الإنجاز للاعبين.

- أن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين، هو السلوك القيادي بمختلف أبعاده المختلفة، مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرونها أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل (بعد الاهتمام بالجوانب الصحية وبعد التدريب والإرشاد).

- أن مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية يعتبر مرتفعاً (عبد العزيز علي، 2000، ص25).

## 2- دراسة جمعون أمين:

- عنوان الدراسة: التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي النخبة-صنف

أكابر - وهذا في الموسم الدراسي 2015/2014 وهي عبارة عن مذكرة تخرج ضمن متطلباتي لشهادة الماجستير في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

- مشكلة الدراسة:

- هل للتحضير النفسي الجيد دور في احراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم-فئة الاكابر - .

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.
- هل التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم.
- هل نقص اهتمام أندية كرة القدم بالجانب النفسي يؤثر سلباً على اللاعبين.

- أهداف البحث:

- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور في احراز النتائج لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الفرعية:

- التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس ويحسن النتائج لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.
- التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.
- نقص اهتمام أندية كرة القدم بالجانب النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين.

- منهج البحث:

المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- العينة:

تم اختيار العينة بشكل قصدي وتمثل في 66 لاعبا صنف اكابر من اربعة أندية على المستوى الوطني.

- أدوات البحث:

فقد تم اتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

- أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

أثبتت هذه الدراسة أن التحضير النفسي له دور في احراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، وأن هذه الاخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

- اهم الاقتراحات:

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب في برنامجهم.
- ضرورة توفير للأندية مختصين نفسانيين.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من ادراج التدريب النفسي نظرا لدوره وأهميته.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفساني في تقديم برامج خاصة للتدريبات.

3- دراسة بوكريف محمد:

- عنوان الدراسة: علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "صنف اكابر" 2015/2014 وهي عبارة عن مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

- مشكلة الدراسة:

هل توجد علاقة ايجابية بين التحضير النفسي والاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

- فرضيات الدراسة:

للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الاداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.



للتحضير النفسي دور هام في تطوير الاداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- أهداف الدراسة:

ابرز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم .

التعرف على قيمة عناصر التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- منهج البحث:

المنهج الوصفي.

- عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 50 لاعب و 5 مدربين لكرة القدم صنف اكابر.

- ادوات البحث:

تم اتباع تقنية الاستبيان وكذلك المقابلة.

- اهم النتائج:

الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديت اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.

ادراك اهمية محددة التحضير النفسي كعامل اساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.

عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

#### 4- دراسة خيرى جمال: المتمثلة في أطروحة دكتوراه 2014:

- عنوان الدراسة: تأثير القلق على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد، ولاعبي كرة القدم الجزائرية أكابر ذكور.

- مشكلة البحث: هل هناك تأثير مباشر لأبعاد القلق الرياضي قبل المنافسة الرياضية على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم؟

- هدف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أثر نموذج التحضير النفسي على دافع الانجاز ومفهوم الذات والقلق النفسي لرياضيي كرة اليد، وكرة القدم الجزائرية من خلال الاجابة عن الأسئلة ويهدف هذا البحث إلى:

• التعرف على التأثير المباشر لأبعاد القلق الرياضي من قبل المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم.

• التعرف على الفروق الفردية ذات الدلالة الاحصائية بين فرق لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم لعينة الدراسة في دافعية الانجاز الرياضي.

- الفرضيات: وضع الباحث خمس فرضيات وهي:
- 1- توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس القلق متعدد الأبعاد (القلق المعرفي، القلق البدني، سهولة الانفعال)، ودوافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد.
  - 2- توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس القلق متعدد الأبعاد (القلق المعرفي، القلق البدني، سهولة الانفعال)، ودوافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم.
  - 3- توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس القلق المتعدد الأبعاد (القلق المعرفي، القلق البدني، سهولة الانفعال)، ودوافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد.
  - 4- توجد علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد مقياس القلق المتعدد الأبعاد (القلق المعرفي، القلق البدني، سهولة الانفعال)، ودوافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم.
  - 5- توجد فروق دالة إحصائياً بين فرق لاعبي كرة اليد، ولاعبي كرة القدم عينة الدراسة في دافعية الانجاز.
- منهج الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.
- عينة البحث: أخذ الباحث عينتين (كرة اليد، كرة القدم).
- عينة كرة اليد: اشتملت على 100 لاعب يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة القسم الممتاز لكرة اليد الجزائرية لسنة 2013/2014، وقد وقع الاختيار على 08 فرق هي:

المجمع البترولي	مولودية وهران
وداد روية	أولمبي المسيلة
اتحاد عين توتة	سريع الحروش
شباب بجاية	شغوم العيد

عينة كرة القدم: اشتملت على 90 لاعبا يمثلون اللاعبين الذين شاركوا في بطولة كرة القدم للرابطة المحترفة الأولى لموسم 2013/2014 وقد وقع الاختيار على 08 فرق هي:

اتحاد العاصمة	شباب قسنطينة
مولودية العلة	شباب الساورة
اتحاد الحراش	شبيبة بجاية
أولمبي الشلف	أهل برج بوعريريج

وقد كان الاختيار بطريقة عشوائية.

- أداة البحث: استخدم الباحث عدة أدوات هي الاستبيان، مقياس القلق متعدد الأبعاد، مقياس دافعية الانجاز.
- نتائج البحث: توصل البحث إلى النتائج التالية:
- وجود علاقة ارتباطية بين القلق العام والانجاز.
  - وجود علاقة ارتباطية منخفضة بين القلق العام والقلق الرياضي.

- التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد وكرة القدم، ليصبح القلق إيجابياً على مستوى دافعية الانجاز.
- وفي الاخير توصل الباحث إلى تحقيق كل فرضياته.

- التوصيات:

- ضرورة الاهتمام والعناية ببرامج الاعداد النفسي المختلفة التي تؤثر على أداء اللاعبين.
- يجب التركيز على تهيئة واعداد البرامج التدريبية التي تخدم الاعداد النفسي للاعبين وخاصة في لعبة كرة اليد وكرة القدم.
- اهتمام المدربين بشكل متواصل بمستويات القلق الرياضي التي ترافق اللاعبين خلال المباريات وتوجيهها بالشكل الذي يخدم اللاعب والفريق.
- تطبيق المقاييس النفسية على لاعبي كرة اليد وكرة القدم للتعرف على خصائصهم النفسية.
- ابراز نقاط القوة للفريق من اجل ترسيخ مبدأ التفوق والجدية في العمل.

**التعليق على الدراسات:**

نظراً لنقص الدراسات المتعلقة بالإعداد النفسي ودافعية الانجاز الرياضي وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة في حدود ما اتيح لنا من اطلاع ودراسة إذ أمكن التوصل إلى ما يلي:

- المنهج والعينة: يلاحظ من خلال الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي :
- ❖ اتفقت الدراسات في استخدام المنهج الوصفي الذي يتناسب وأهداف الدراسة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي في جميع الدراسات، وهو ما تم في دراستنا هذه إذ استخدمنا المنهج الوصفي الذي يلائم دراستنا.
- ❖ اختلفت الدراسات في حجم ونوع وجنس العينة وكيفية اختيارها وفي اختيارهم للأنشطة الرياضية التي تم تناولها. إذ يلاحظ أن العينات كانت على النحو التالي: 66 لاعبا في الدراسة الثانية المرتبطة بالتحضير النفسي وتم اختيارها بطريقة مقصودة، و50 لاعبا و05 مدربين في الدراسة الثالثة بطريقة عشوائية والمرتبطة بالتحضير النفسي، و100 لاعب كرة اليد و90 لاعب كرة القدم حيث تم اختيارها بطريقة مقصودة وهذا في الدراسة الرابعة المرتبطة بدافعية الانجاز الرياضي.

- الادوات:

- ❖ نلاحظ أن دراسة بوكريف محمد تم استخدام تقنية الاستبيان وكذلك المقابلة، أما في دراسة جمعون أمين فقد استخدم تقنية الاستبيان فقط، وفي دراسة خيرى جمال فإنه استخدم مقياس دافعية الانجاز ل "جو ولس" تعريب "حسن علاوي" وهو ما استخدمناه في هذه الدراسة وقد أضفنا له استبيان لقياس الاعداد النفسي.

- المعالجة الاحصائية:

❖ اختلفت الأساليب الاحصائية الخاصة بالدراسات المشابهة المرتبطة بدراستنا وهذا باختلاف الهدف من كل دراسة إلا أنها اتفقت جميعا في استخدام المعالجات الاحصائية الأولية المتداولة في جل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية إلى جانب دلالة الفروق ومعامل الارتباط.

- النتائج:

نتائج الدراسات المرتبطة بالتحضير النفسي:

❖ التحضير النفسي له دور في احراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، وأن هذه الاخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

❖ الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.

❖ ادراك اهمية محددة التحضير النفسي كعامل اساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي

❖ عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

- نتائج الدراسات المرتبطة بدافعية الانجاز:

• هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدرب وبعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية، وبين دافعية الإنجاز للاعبين.

• أن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين، هو السلوك القيادي بمختلف أبعاده المختلفة، مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرونها أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل (بعد الاهتمام بالجوانب الصحية وبعد التدريب والإرشاد).

• وجود علاقة ارتباطية بين القلق العام والانجاز.

• وجود علاقة ارتباطية منخفضة بين القلق العام والقلق الرياضي.

التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد وكرة القدم، ليصبح القلق إيجابي على مستوى دافعية الانجاز.

**خلاصة:**

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثن أو تدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على ان تكون تكملة علمية من زاوية أخرى محاول ينفي ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

87	85	05
87	87	06
83	83	07
83	83	08
88	87	09
81	80	10
81	82	11
83	81	12
87	87	13
81	81	14

معامل الارتباط: 0.931.

X: نتائج التطبيق الأول.

Y: نتائج التطبيق الثاني للاعبين بعد 10 أيام.

ملاحظة: نسخ المقياس كانت تحمل أسماء اللاعبين.

- بما أن قيمة معامل الارتباط هي (0.931) فإنه يمكن القول بأن المقياس ثابت، وبالتالي نكون قد حققنا ثبات مقياس دافعية الإنجاز.

4-6- صدق أدوات البحث:

أ- صدق استمارة الاستبيان:

-الصدق الظاهري: للتأكد من الصدق الظاهري للاستمارة قام الباحثان بعرضها في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي العلم والخبرة والاختصاص في ميدان الرياضة، وذلك للنظر في مدى ملائمة الاستمارة لقياس الغرض الذي وضعت له، وفي ضوء الملاحظات والتوجيهات التي أبداه المحكمون، قام الباحث بإجراء التعديلات التي اتفق عليها أغلب المحكمين على الاستمارة سواء بتعديل أو حذف أو إضافة عبارات.

-الصدق الداخلي للاستمارة: يقصد بالصدق الداخلي للاستمارة مدى صدق كل فقرة من فقرات الاستمارة مع المجال الذي تنتمي إليه هذه الفقرة.

وقد قام الباحثان بالتحقق من الصدق الداخلي للاستمارة بتوزيعها على عينة استطلاعية مكونة من 14 لاعبا من مجتمع الدراسة (لاعبي كل من فريق أمل عين بسام، وفريق أولمبي سور الغزلان)، ثم قام بتوزيعها على نفس العينة مرة أخرى بعد 10 أيام كما هو موضح في الجدول رقم 04.

إذن:

- كلما زاد الترابط بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج افضل في المنافسات بشكل اسهل.
- وهو ما ذهب اليه المدربون في اجاباتهم حول السؤال الخامس والسادس على التوالي حين أكدوا في السؤال الخامس على ان المهارات النفسية لها دور في تنمية دافعية اللاعب نحو الانجاز، ودافع انجاز النجاح بشكل خاص لأهميته للاعب وهذا ما جاءت به اجابتهم عن السؤال السادس
- وعليه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الاولى والتي تقول أنه هناك علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية المطلوبة للإعداد النفسي ودافع انجاز النجاح **قد تحققت**.
- ب-مقابلة النتائج بالفرضية الثانية:**
- يتضح من خلال نتائج الجدول (10) أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب بين المهارات النفسية ودافع تجنب الفشل، وهذا يدل على أنه كلما زاد تطبيق تدريب المهارات النفسية زاد دافع تجنب الفشل، أي أنه كلما كان التدريب على المهارات النفسية مرتفعاً كان دافع تجنب الفشل مرتفعاً، وبالتالي تكون هناك دافعية انجاز كبيرة.
- وهذا ما يتوافق مع اجابات المدربين عن السؤال الخامس بتأكيدهم على التأثير المهارات النفسية على دافعية الانجاز
- وهو ما يتوافق مع ما توصل اليه الباحث عايد حاملة حيث كانت من الاستنتاجات التي خرج بها: أظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية، وقد جاءت تلك العلاقة بمستوى متوسط مما يساعد اللاعبين على بذل المجهود لتحقيق الانجاز.
- وعليه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أنه هناك علاقة ارتباطية طردية بين المهارات النفسية المطلوبة للإعداد النفسي ودافع تجنب الفشل **قد تحققت**.
- ج-مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:**
- يتضح من خلال نتائج الجدول (09) أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب بين برمجة الاعداد النفسي في التدريب ودافع انجاز النجاح، وهذا يدل على أنه كلما اهتم المدرب بإدراج الاعداد النفسي في برنامجه التدريبي كلما زاد دافع انجاز النجاح، وهذا ما أكدته اجابات المدربين في المقابلة حيث اتفقوا على أن الاعداد النفسي له دور فعال في الرفع من دافعية اللاعب نحو المثابرة والكفاح لتحقيق الانجاز.
- وعليه يمكن اعتبار الفرضية الجزئية الثالثة والتي تقول أنه هناك علاقة ارتباطية طردية بين البرمجة للتدريب من حيث الإعداد النفسي ودافع انجاز النجاح **قد تحققت**.
- د-مقابلة النتائج بالفرضية الرابعة:**
- يتضح من خلال نتائج الجدول (11) أن هناك علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب بين برمجة الاعداد النفسي في التدريب ودافع تجنب الفشل، وهذا يدل على أنه كلما اهتم المدرب بالجانب النفسي

- الاستنتاج العام:

من خلال إجرائنا للدراسة الميدانية وقيامنا بتحليل النتائج المتحصل عليها وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة، فقد خلصنا إلى نتيجة مفادها أن الاعداد النفسي يلعب دورا كبيرا في الرفع من دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، حيث سمحت لنا الدراسة الميدانية بإثبات كل الفرضيات والتي تنص كل منها على وجود علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب، أي أن لكل من المهارات النفسية وبرمجة الاعداد النفسي في التدريب تأثير موجب على بعدي دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، أي:

- للمهارات النفسية علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب مع دافع انجاز النجاح.
- لبرمجة التدريب في الاعداد النفسي علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب مع دافع انجاز النجاح.
- للمهارات النفسية علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب مع دافع تجنب الفشل.
- لبرمجة التدريب في الاعداد النفسي علاقة ارتباطية طردية قوية في اتجاه موجب مع دافع تجنب الفشل.

وهذا ما يوافق ما توصل إليه الباحث جمعون أمين التحضير النفسي الرياضي ومدى إسهامه في تحسين نتائج رياضي النخبة-صنف أكابر - (انظر الصفحة 28).

وقد توصلنا في دراستنا هذه إلى عدة نتائج نذكر منها ما يلي:

- إن استعمال المدرب الرياضي التعزيز والتدعيم الإيجابي يزيد من دافعية اللاعبين نحو مواقف الإنجاز وخاصة في ظل تواجد الرعاية النفسية الجيدة
- التفسير المنطقي لخبرات النجاح والفشل من طرف المدرب لتفادي الاحباط أو الثقة الزائدة، التي تؤثر على دافعية اللاعب .
- تدريب المهارات النفسية يتمشى مع التدريبات البدنية والتقنية، واتسامه بالاستمرارية.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية أثناء القيام بالتعبئة النفسية للاعبين أثناء التحضير للمنافسة، بما يتمشى مع الخصائص النفسية للاعب لاستثارة دافعيته للإنجاز .
- وضع المدرب أهداف مرحلية للأداء بواقعية وذلك لزيادة دافعية اللاعب .

وكنتيجة نهائية لدراستنا هذه يمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت مما يعني أنه كلما طبقت وسائل الاعداد النفسي كلما كانت النتائج ايجابية، لذا لا يمكن تجاهل الدور الذي يلعبه الاعداد النفسي والتي تعتبر من الضروريات التي تحث اللاعبين على الزيادة في التدريب الذي يعتبر الطريق إلى نجاح كل لاعب في المنافسة الرياضية، كما يمكن تعميم هذه النتيجة على باقي التخصصات الرياضية الأخرى على غرار الرياضات الجماعية أو الفردية مع ايجاد طرق أخرى كفيلة برفع مستوى دافع الانجاز أكثر للاعبين حتى نساير النوادي والفرق الرياضية الكبرى في العالم.



## خاتمة:

جاءت هذه الدراسة ضمن سلسلة الأبحاث التي قمنا بها حول موضوع علاقة الاعداد النفسي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد لفرق ولاية البويرة كونها لم تحظى بالعناية الكافية من قبل معظم الباحثين في المجال الرياضي خاصة إذا علمنا الدور الذي يلعبه الاعداد النفسي في الرفع من مستوى دافعية الإنجاز الرياضي في الفرق الرياضية لكرة اليد، وهذا يتطلب وجود مؤسسات رياضية مهيكلة تعنى باللعب باعتباره عنصر من عناصر النجاح داخل الفريق، فإذا كانت الفرق الرياضية تتطلع إلى تحقيق نتائج جيدة، وجب التطلع والبحث عن معايير ومفاعلات وشروط تحقق تدفع بالرياضي إلى العمل والمثابرة من أجل تحقيق النتائج الجيدة في المنافسات المختلفة، ومن بين هذه المفاعلات الاعداد النفسي، لأن بالإعداد تعباً وتنشط قدرات اللاعبين أثناء المنافسات، مما يعكس بالإيجاب على دافعتهم للإنجاز، وهذا ما يؤكد العلاقة الطردية بين الاعداد النفسي ودافعية الإنجاز.

ويعد الاعداد النفسي من الوسائل الهامة في مختلف المجالات بصفة عامة، وفي المجال الرياضي بصفة خاصة، فهو يؤثر في دافعية الأفراد واتجاهاتهم ورضائهم عن العمل، فالمعد النفسي يمد الجماعة بالوسائل التي تساعد على إشباع حاجاتهم وتحقيق أهدافهم، وفي المقابل يقوم الأفراد بتقبل آرائه وتقديرها وإنجاز الأعمال في أسرع وقت وبأفضل صورة ممكنة، ويعد الاعداد النفسي بذلك على أنها لأداة الرئيسية التي تستطيع الفرق الرياضية من خلالها تحقيق أهدافها، وهي القدرة على التنسيق بين اللاعبين، بهدف الوصول بالفريق إلى تحقيق الأهداف المشتركة بكل حماس ودافعية.

ومن هذا الصدد كان اختيارنا لهذا الموضوع والذي ركزنا فيه على جانب الاعداد النفسي للاعبي كرة اليد وتأثيراته على دافعية الإنجاز على غرار الدراسات السابقة التي كانت جُلها مركزة على علاقة دافعية الإنجاز بالإصابات أو القلق.... إلخ، ولتأكيد العلاقة الطردية بين الاعداد النفسي ودافعية الإنجاز تناولنا الدراسة في جانبين نظري وتطبيقي بحيث حاولنا في الجانب التطبيقي والذي يعتبر الأساس في البحث، والذي يعزى إليه تأكيد أو نفي فرضيات البحث من خلال النتائج التي يفرزها الميدان، فقد اعتمدنا على استمارة استبيان لمعرفة مدى الاعداد في الفرق وعينة البحث ومقياس دافعية الإنجاز، حيث توصلنا في الأخير إلى نتيجة مفادها أنه كلما زاد تطبيق الاعداد النفسي كان دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل مرتفعان، وبالتالي كانت هناك دافعية إنجاز كبيرة، وهذا ما توصلنا إليه من خلال تأكيد فرضياتنا في أنه:

- توجد علاقة ارتباطية طردية في اتجاه موجب بين المهارات النفسية والرفع من دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية طردية في اتجاه موجب بين المهارات النفسية والرفع من دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة ارتباطية طردية في اتجاه موجب بين برمجة التدريب والرفع من دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة اليد.

- توجد علاقة ارتباطية طردية في اتجاه موجب بين برمجة التدريب والرفع من دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد.

- اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة يقدم الباحثين عدد من الاقتراحات التي يأمل أن تفيد وتسهم في تحسين وتطوير نظام الاعداد النفسي في الفرق الرياضية لكرة اليد بشكل خاص، وفي باقي النوادي الرياضية بشكل عام ليكون أكثر فاعلية وديناميكية، مما ينعكس بالإيجاب على اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية بمختلف أشكالها، وأن تفيد المهتمين بمجال موضوع البحث عموماً حتى تسهم في إجراء بحوث مستقبلية حول الاعداد، وفيما يلي أهم هذه التوصيات:

- ✓ إجراء دراسات مماثلة تتناول أشكال مختلفة من الرياضات الفردية خاصة
- ✓ إعطاء جانب الاعداد النفسي الأهمية الكبيرة كغيره من الجوانب الأخرى كالجانب المهاري والجانب الاجتماعي...إلخ.
- ✓ تفعيل الاعداد النفسي في التدريبات وبإعطائها قيمتها مثل الاعداد النفسي خلال المنافسات.
- ✓ ضرورة تدعيم الفرق الرياضية باختصاصي في الإرشاد النفسي الرياضي.
- ✓ منح اللاعبين الفرصة للمشاركة وإبداء الرأي في مختلف الأمور التي تتعلق بالفريق الرياضي، والاستماع إلى مقترحاتهم وأخذها بعين الاعتبار.
- ✓ العمل على توفير المناخ النفسي والاجتماعي الذي يساعد على تحقيق الدافعية في الفريق الرياضي مما يؤدي باللاعبين للوصول إلى الأهداف المسطرة.
- ✓ إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الاعداد النفسي والدافعية للإنجاز الرياضي، وهذا لما هذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة والنتائج الرياضية بصفة خاصة.
- ✓ على الباحثين والأساتذة الجامعيين التعمق في دراسة مثل هذه المواضيع.
- ✓ زيادة الاهتمام بالجانب النفسي خلال اعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات الرياضية.
- ✓ عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة اليد في التحضير النفسي والتدريب على المهارات النفسية.

- البيبلوغرافيا:

1/ المصادر:

• القرآن الكريم.

2/ المراجع:

أ- باللغة العربية.

• الكتب:

1/ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. (1997). لسان العرب. دار الطباعة والنشر. الجزء الثالث. لبنان.

2/ أسامة كامل راتب. (2001). الاعداد النفسي للناشئين. دار الفكر. القاهرة.

3/ اعداد جميل نصيف. موسوعة الالعاب الرياضية المفضلة. دار الكتب العلمية. الطبعة 01. القاهرة.

4/ بزار علي جوكل. (2008). فلسجة التدريب في كرة اليد. دار دجلة. الطبعة 01. الاردن.

جامعة العقيد آكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

**تخصص: التدريب الرياضي**

**طلب تحكيم استمارة الاستبيان**

تحية طيبة وبعد:

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

**"علاقة الاعداد النفسي بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد لفئة أقل من 19 سنة"**

وذلك تحت إشراف الأستاذ "رامي عز الدين"، حيث نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم تحكيمها حتى يتسنى لنا ضبط المعلومات والحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

**إشراف الدكتور:**

- رامي عز الدين

**من إعداد الطالبين:**

-أوصيف إسماعيل

-جليد حكيم

**السنة الجامعية: 2015/ 2016**

## تحليل أسئلة المقابلة:

### 1/ السؤال الأول:

ما مدى إلمامك بعلم النفس الرياضي ومفهوم المهارات النفسية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة هل تلقى المدرب تكويناً في مجال علم النفس الرياضي  
التعليق:

أكد جميع المدربين أن لهم إطلاع ومعرفة كبيرة فيما يخص مجال علم النفس الرياضي والمهارات النفسية.  
2/السؤال الثاني:

هل تعير أهمية للإعداد النفسي أثناء إعدادك للبرنامج التدريبي ؟  
الغرض من السؤال: معرفة هل يركز المدرب على الجانب النفسي في إعداد اللاعبين.  
التعليق:

كانت جميع اجابات المدربين ب ( نعم)

### 3/ السؤال الثالث:

ما هو الوقت المناسب للقيام بعملية الاعداد النفسي وهل تراعي الخصائص النفسية لكل لاعب؟  
الغرض من السؤال: معرفة الوقت الذي يخصصه المدرب للإعداد النفسي.  
التعليق:

اتفق مدربي أمل عين بسام وأولمبي سور الغزلان على أن أفضل وقت للقيام بعملية الاعداد النفسي يكون في الفترة الانتقالية أي في بداية الموسم، حيث يكون هناك متسع من الوقت لعدم ارتباط اللاعبين بالمنافسة، بينما أجاب مدرب مولودية البويرة على أن أفضل وقت للإعداد النفسي يكون في الحصة التي تسبق المنافسة.

### 4/ السؤال الرابع:

هل توضح للاعبين المهارات النفسية المطلوبة في المنافسة؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى إلمام المدرب بالمهارات النفسية المميزة للاعب كرة اليد.  
التعليق:

كانت اجابات المدربين ب(نعم) واتفقوا على المهارات النفسية التالية: تركيز وتوزيع الانتباه، التصور العقلي، مواجهة الضغوط النفسية، الصلابة النفسية.

### 5/ السؤال الخامس:

ما هي الطريقة التي تتبعها في تدريب هاته المهارات و هل لها علاقة بزيادة الدافعية لدى اللاعب؟  
الغرض منه: معرفة طريقة المدرب في تدريب المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية.

**التعليق:**

أكد مدربي مولودية البويرة وأمل عين بسام على أفضل طريقة لتدريب المهارات النفسية هي بإدراجها مع التدريبات البدنية والمهارية ومثال على ذلك في التصور العقلي محاولة الجري بالكرة والتسديد على المرمى وعينيه مغمضتين.

**6/ السؤال السادس:**

حسب رأيك ماهو الدافع المهم بالنسبة للاعب؟ (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل).  
**الغرض من السؤال:** معرفة الدافع الذي يحاول المدرب استثارته لدى لاعبيه.

**التعليق:**

كانت إجابات المدربين على أن الدافع المهم لدى اللاعب هو دافع انجاز النجاح.

**7/ السؤال السابع:**

هل تضع أهداف شخصية لأداء اللاعب؟ وهل يؤثر ذلك على دافعية اللاعب؟  
**الغرض منه:** معرفة هل يراعي المدرب الفروق الفردية للاعبين.

**التعليق:**

أجاب المدربون بأنهم يضعون أهداف الأداء للاعب تكون حسب منصبه والنقائص التي يظهرها في التدريبات، وأنها تؤثر بالإيجاب على دافعية اللاعب بشكل خاص والأداء بشكل عام.

**8/ السؤال الثامن :**

كيف تتعامل مع خبرات النجاح و الفشل، وهل لها تأثير على دافعية الانجاز للاعب ؟  
**الغرض منه:**

معرفة طريقة المدرب في التعامل مع نتائج المنافسة وتأثيرها على دافعية الانجاز.

**التعليق:**

أجاب جميع المدربين على أنه يجب أن المدرب بالتفسير المنطقي والواقعي لأسباب الفوز أو الهزيمة في جميع الحالات :

- الفوز مع الأداء السيئ.
- الفوز مع الأداء الجيد.
- الهزيمة مع الأداء الجيد.
- الهزيمة مع الاداء السيئ.

لإبراز نقاط القوة والضعف ومحاولة العمل على تصحيحها، وأكدوا أن لها تأثير (إيجابي في حالة الفوز او سلبي في حالة الهزيمة) على دافعية اللاعب واستمراره في المثابرة على التدريبات والاشتراك في المنافسة.

### الاستنتاج العام لأسئلة المقابلة:

مراعاة مبدأ الفروق الفردية أثناء القيام بالتعبئة النفسية للاعبين أثناء التحضير للمنافسة، بما يتماشى مع الخصائص النفسية للاعب لاستثارة دافعيته للإنجاز.  
وضع المدرب أهداف مرحلية للأداء بواقعية وذلك لزيادة دافعية اللاعب.



المحور الاول: برمجة الاعداد النفسي في التدريب:

مدى الاستخدام					العبارة	الرقم
اطلاقا	قليلًا	أحيانا	غالبا	دائما		
					هل يعطي مدريكم أهمية للجانب النفسي في التدريب؟	01
					هل يقوم المدرب بوضع برنامج خاص بالإعداد النفسي؟	02
					هل يركز المدرب على المراقبة النفسية لكل حصة تدريبية؟	03
					هل يساعدك المدرب في التغلب على بعض المواقف السلبية؟	04
					هل حديثك مع المدرب قبل التدريب أو المنافسة يدفعك لبذل مجهود اكبر؟	05
					هل تتحدثون مع المدرب بعد التدريب عن الحصة والأهداف القادمة؟	06
					هل تتبادل أطراف الحديث بكل ثقة مع المدرب؟	07
					هل تتشابه ظروف التدريب مع ظروف المنافسة؟	08
					هل يميل مدريكم إلى تحفيزكم والثناء عليكم قبل المنافسة؟	09
					هل مستوى الاعداد النفسي يؤثر على أدائك في المنافسة؟	10

المحور الثاني: تدريب المهارات النفسية:

الرقم	العبارة	مدى الاستخدام				
		دائماً	غالباً	أحياناً	قليلاً	اطلاقاً
01	هل يوضح لك المدرب المهارات النفسية المطلوب إتقانها؟					
02	هل يقوم المدرب بالتدريب الفردي لتقنيكم خصائص من مهارة الطاقة الزائدة ؟					
03	هل يساعدك المدرب على مواجهة الضغوط النفسية للمنافسة؟					
04	هل تتدربون على تركيز وتوزيع الانتباه في الحصص التدريبية؟					
05	هل تستطيع تصور مجريات المباراة قبل بدئها؟					
06	هل للتدريب علاقة بثقتك بنفسك أثناء المنافسة؟					
07	هل تتدربون على تمارين الاسترخاء في نهاية الحصة؟					
08	هل تستخدم مهارة التركيز في المنافسة؟					
09	هل يضع لك المدرب أهداف شخصية، غير الفوز؟					
10	هل تستطيع استعادة تركيزك بعد قيامك بخطأ أثناء المقابلة؟					