

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة
لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء
الرياضي عند لاعبي كرة القدم (أواسط)

دراسة تجريبية على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة (فئة الأواسط 19.17 سنة)

إشراف الدكتور:
بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالب الباحث:
❖ زهواني سفيان

السنة الجامعية 2019/2018

جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة دكتوراه LMD في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة
لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء
الرياضي عند لاعبي كرة القدم (أواسط)

دراسة تجريبية على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة (فئة الأواسط 17-19 سنة)

إشراف الدكتور:
بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالب الباحث:
❖ زهواني سفيان

السنة الجامعية 2019/2018

شكرو وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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 بن عبد الرحمان سيد علي

كما نشكر جميع أفراد العينة التي شاركت في إتمام هذه الدراسة

نشكر جميع من ساهم في انجاز هذه الدراسة

إهداء

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

أبي وأمي

إلى المغفور له بإذن الله زهواني العيد

إلى كل محبي علم التربية البدنية والرياضية

إلى كل العاملين في ميدان التدريب الرياضي

إلى كل الزملاء في قسم التدريب الرياضي

إلى كل من ساهم في إنجاز هذه الأطروحة

مستوى البحث

الموضوع: إقترح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط 17-19 سنة)

الورقة	العنوان
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ل	- قائمة الجداول.
س	- قائمة الأشكال.
ص	- ملخص الدراسة.
ق	- مقدمة.
مدخل عام : التعريف بالبحث	
01	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب إختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
05	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
11	7- الدراسات المرتبطة بالبحث
11	7-1- دراسات تناولت التحضير النفسي الرياضي.
17	7-2- دراسات تناولت الثقة بالنفس.
20	7-3- دراسات تناولت دافعية الإنجاز الرياضي.
24	7-4- دراسة تناولت المهارات النفسية.
27	7-5- التعليق على الدراسات المرتبطة ومقارنتها بالدراسة الحالية.
الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية	
الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي	
35	- تمهيد.
36	1-1- مفهوم علم النفس الرياضي.
36	1-2- ماهية التحضير النفسي الرياضي.
37	1-3- مفهوم التحضير النفسي الرياضي.

38	4-1- أهمية وأهداف التحضير النفسي الرياضي.
39	5-1- واجبات التحضير النفسي الرياضي.
39	6-1- مبادئ التحضير النفسي الرياضي.
39	1-6-1- المعرفة.
40	2-6-1- الفعالية.
40	3-6-1- الشمولية.
40	7-1- محددات التحضير النفسي الرياضي.
40	8-1- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية.
41	9-1- الإستعانة بالمختصين النفسانيين في عملية التحضير النفسي.
41	10-1- التشخيص النفسي الرياضي.
42	11-1- البرنامج الإرشادي النفسي (برنامج التحضير النفسي الرياضي).
42	1-11-1- المحكات التي يجب أن يقوم على أساسها البرنامج الخاص بالتحضير النفسي.
43	12-1- التحضير النفسي والمنافسة الرياضية.
43	1-12-1- مراحل التحضير النفسي بصفة عامة.
44	2-12-1- التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
44	❖ التحضير النفسي قبل أيام المنافسة.
45	❖ التحضير النفسي في يوم المنافسة.
45	❖ التحضير النفسي خلال فترة الإحماء للمنافسة.
46	❖ التحضير النفسي خلال المنافسة.
47	❖ التحضير النفسي بعد إنتهاء المنافسة الرياضية.
48	❖ التحضير النفسي في ضوء نتيجة المنافسة الرياضية.
49	13-1- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم.
51	14-1- أنواع التحضير النفسي الرياضي.
51	1-14-1- أنواع التحضير النفسي من حيث المدى.
51	❖ التحضير النفسي طويل المدى.
52	❖ التحضير النفسي قصير المدى.
53	2-14-1- التحضير النفسي الرياضي من حيث النوعية.
53	❖ التحضير النفسي العام.
53	❖ التحضير النفسي الخاص.
53	15-1- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.

54	16-1- التحضير النفسي الرياضي والمهارات النفسية.
54	17-1- الأخصائي النفسي للفريق الرياضي.
55	18-1- مكونات عملية التحضير النفسي الرياضي في كرة القدم.
58	19-1- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية.
59	20-1- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية.
62	- خلاصة.
الفصل الثاني: دافعية الانجاز والثقة بالنفس	
66	- تمهيد.
المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي.	
67	1-2- مفهوم الدافعية.
68	2-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية.
68	1-2-2- الدافع.
68	2-2-2- الباعث.
68	3-2-2- التوقع.
69	3-2- أنواع الدافعية.
69	1-3-2- الدافعية السامية.
69	2-3-2- الدافعية المعرفية.
69	3-3-2- دافعية الكفاءة.
69	4-3-2- دافعية تحقيق الذات.
69	4-2- مفهوم دافعية الإنجاز.
72	5-2- خصائص ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة.
72	6-2- طرق قياس دافعية الإنجاز.
73	7-2- برامج تنمية دافعية الإنجاز.
73	1-7-2- المحور الأول: التعريف بدافعية الإنجاز.
73	2-7-2- المحور الثاني: دراسة الذات.
73	3-7-2- المحور الثالث: تحديد الأهداف.
73	4-7-2- المحور الرابع: التدعيم والمساعدة.
75	8-2- أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي.
75	1-11-2- دافع إنجاز النجاح.
75	2-11-2- دافع تجنب الفشل.

75	9-2- مصادر دافعية الإنجاز.
75	1-9-2- الدافعية الداخلية.
75	2-9-2- الدافعية الخارجية.
76	10-2- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي.
77	11-2- مستويات الدافعية للإنجاز.
78	12-2- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز.
79	13-2- العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي.
المحور الثاني: الثقة بالنفس.	
81	1-2- مفهوم الثقة بالنفس.
82	2-2- أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي.
82	1-2-2- فهم وتقدير الفرد لذاته.
82	2-2-2- تحقيق التوافق النفسي.
82	3-2-2- استمرار اكتساب الخبرة.
83	4-2-2- النجاح في العمل.
83	5-2-2- حب الآخرين.
83	6-2-2- مواجهة الصعاب والمشكلات.
83	3-2- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.
84	1-3-2- خبرات النجاح.
84	2-3-2- الأداء بثقة.
84	3-3-2- التفكير الإيجابي.
84	4-2- مظاهر الثقة بالنفس.
85	5-2- أنواع الثقة بالنفس.
85	1-5-2- الثقة المثلى في النفس.
85	2-5-2- ضعف الثقة بالنفس.
86	3-5-2- الثقة الزائدة في النفس.
86	6-2- مكونات الثقة بالنفس.
86	7-2- مراحل الثقة بالنفس.
86	1-7-2- مرحلة التفكير.
86	2-7-2- مرحلة الشعور.
86	3-7-2- مرحلة السلوك.

86	2-7-4- مرحلة القناعات.
86	2-7-5- المرحلة الروحية.
86	2-8-8- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.
86	2-8-1- نظرية التحليل النفسي.
87	2-8-2- النظرية الإنسانية.
87	2-8-3- النظرية الاجتماعية.
87	2-8-4- النظرية المعرفية.
88	2-9-9- ضعف الثقة بالنفس.
88	2-9-1- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.
89	2-10- خطوات بناء الثقة بالنفس.
90	- خلاصة.
الفصل الثالث: الأداء الرياضي ومرحلة المنافسة	
93	- تمهيد.
المحور الأول: الأداء الرياضي.	
94	3-1- مفهوم الأداء.
94	3-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.
95	3-3- أنواع الأداء الرياضي.
95	3-3-1- أداء رياضي بمواجهة.
95	3-3-2- الأداء الرياضي الدائري.
95	3-3-3- الأداء الرياضي في محطات.
95	3-3-4- أداء رياضي في مجموعات.
96	3-3-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم.
96	3-4- طرق تحقيق الأداء الرياضي.
96	3-5- سلوك الأداء الرياضي.
97	3-6- العوامل المشروطة لتحقيق الأداء الرياضي في كرة القدم.
98	3-7- تقييم الأداء الرياضي.
98	3-7-1- أهداف تقييم الأداء الرياضي.
99	3-7-2- عناصر تقييم الأداء الرياضي.
99	3-8- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.
100	3-9- العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء الرياضي.

100	10-3- طرق تقييم الأداء الرياضي.
100	1-10-3- طرق التقييم التقليدية (الوصفية).
100	2-10-3- طريقة الترتيب البسيط.
100	3-10-3- طريقة المقارنة المزدوجة.
101	4-10-3- طريقة التدرج.
المحور الثاني: مرحلة المنافسة الرياضية.	
101	1-3- مفهوم المنافسة الرياضية.
101	2-3- طبيعة المنافسة الرياضية.
102	3-3- المنافسة الرياضية كعملية.
102	1-3-3- الموقف التنافسي الموضوعي.
102	2-3-3- الموقف التنافسي الذاتي.
102	3-3-3- الإستجابة.
103	4-3- المنافسات الرياضية من حيث نوعها.
103	1-4-3- المنافسة المباشرة والغير المباشرة.
103	5-3- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعبين.
104	6-3- كرة القدم كنشاط تنافسي.
104	1-6-3- التخطيط الإستراتيجي للنشاط التنافسي.
104	2-6-3- متطلبات النشاط التنافسي.
105	7-3- أنواع المنافسات الرياضية.
106	8-3- نظريات المنافسة الرياضية.
106	9-3- خصائص المنافسة الرياضية.
107	10-3- المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي.
107	11-3- الضغوط المرتبطة بالمنافسة.
108	12-3- العوامل المؤثرة في اللاعب قبل بداية المنافسة.
110	- خلاصة.
الفصل الرابع: متطلبات كرة القدم وخصائص الفئة العمرية (17-19 سنة)	
113	- تمهيد.
المحور الأول: متطلبات كرة القدم.	
114	1-4- تعريف كرة القدم.
114	2-4- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

115	3-4- تطور كرة القدم في الجزائر .
116	4-4- النادي الجزائري لكرة القدم .
116	1-4-4- هياكل النادي الرياضي الجزائري لكرة القدم .
117	5-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم .
117	6-4- التدريب الرياضي في كرة القدم .
118	1-6-4- أقطاب وخصائص التدريب الرياضي في كرة القدم .
118	2-6-4- أسس وقواعد التدريب الرياضي في كرة القدم .
120	7-4- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة .
120	1-7-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم .
122	2-7-4- المتطلبات الخطئية للاعب كرة القدم .
123	3-7-4- المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم .
124	4-7-4- المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم .
المحور الثاني : خصائص الفئة العمرية أواسط (17 – 19) سنة.	
125	1-4- التعريف بفئة الأواسط .
125	2-4- مميزات فئة الأواسط .
125	1-2-4- النمو الجسمي .
126	2-2-4- النمو العقلي .
126	3-2-4- النمو الاجتماعي والنفسي .
127	4-2-4- النمو الحركي .
127	5-2-4- النمو الانفعالي .
128	3-4- مشاكل فئة الأواسط .
129	1-3-4- المشاكل النفسية .
129	2-3-4- المشاكل الانفعالية .
129	3-3-4- المشاكل الاجتماعية .
130	4-3-4- المشاكل الصحية .
130	4-4- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق .
133	- خلاصة .
الجانب التطبيقي : الخلفية المعرفية التطبيقية	
الفصل الخامس : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .	
137	- تمهيد .

138	1-5- الدراسة الإستطلاعية.
140	2-5- المنهج المتبع في الدراسة.
141	1-2-5- التصميم التجريبي للدراسة.
142	3-5- متغيرات الدراسة.
142	4-5- مجتمع وعينة الدراسة.
142	1-4-5- مجتمع الدراسة.
143	2-4-5- عينة الدراسة وكيفية إختيارها.
144	3-4-5- كيفية إختيار عينة الدراسة وضبطها.
144	4-4-5- المجموعة التجريبية للدراسة.
144	5-4-5- المجموعة الضابطة للدراسة.
145	✓ التجانس في متغيرات البحث
145	✓ التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات السن التدريبي والطول والوزن
145	5-5- مجالات وحدود الدراسة.
145	1-5-5- المجال البشري.
146	2-5-5- المجال المكاني.
146	3-5-5- المجال الزمني.
146	6-5- أدوات ووسائل الدراسة.
146	1-6-5- أدوات ووسائل جمع المعلومات.
147	2-6-5- أدوات ووسائل جمع البيانات.
147	7-5- الأسس العلمية لأدوات البحث المستخدمة في الدراسة.
147	1-7-5- الموضوعية.
147	2-7-5- الصدق.
148	3-7-5- الثبات.
149	❖ قياس الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة في الدراسة.
153	8-5- عرض لمحة عن البرنامج المستخدم في الدراسة.
158	9-5- الوسائل والأدوات الإحصائية.
160	- خلاصة.
الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
163	- تمهيد.
164	1-6- عرض وتحليل النتائج حسب الفرضيات.

194	6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
200	- خلاصة.
203	- الإستنتاج العام.
204	- خاتمة.
206	- إقتراحات وفروض مستقبلية.
-	- قائمة المصادر والمراجع (البيبلوغرافيا)
-	- قائمة الملاحق.
-	- الملحق رقم (01)
-	- الملحق رقم (02)
-	- الملحق رقم (03)
-	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية (الفرنسية)
-	- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية (الإنجليزية)
-	- فريق العمل المساعد,

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول
29	الدراسات المرتبطة بالبحث الخاصة بالتحضير النفسي والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي والأداء الرياضي.	الجدول رقم (01)
93	التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.	الجدول رقم (02)
97	قواعد التدريب الرياضي.	الجدول رقم (03)
109	تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم.	الجدول رقم (04)
110	تصنيف الفئات العمرية في كرة القدم حسب الإتحادية الجزائرية لكرة القدم.	الجدول رقم (05)
120	متغيرات الدراسة.	الجدول رقم (06)
121	مجتمع الدراسة.	الجدول رقم (07)
122	عينة الدراسة.	الجدول رقم (08)
123	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات السن التدريبي والوزن والطول للمجموعتين (أ) و(ب).	الجدول رقم (09)
123	التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات السن التدريبي والطول والوزن.	الجدول رقم (10)
127	آراء الأساتذة المختصين فيما يخص مناسبة عبارات دافعية الإنجاز وطبيعة الدراسة.	الجدول رقم (11)
128	آراء الأساتذة المختصين فيما يخص مناسبة عبارات الثقة بالنفس وطبيعة الدراسة.	الجدول رقم (12)
129	العينة الإستطلاعية.	الجدول رقم (13)
129	معاملات الثبات لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	الجدول رقم (14)
130	معاملات الثبات لمقياس الثقة بالنفس عند الرياضي.	الجدول رقم (15)
132	الجلسات الخاصة ببرنامج التحضير النفسي المستخدم في الدراسة.	الجدول رقم (16)
133	قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح.	الجدول رقم (17)
164	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي العينة التجريبية	الجدول رقم (18)
165	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دافعية الإنجاز الرياضي.	الجدول رقم (19)

الصفحة	العنوان	الجدول
166	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياس القبلي (العينة التجريبية)	الجدول رقم (20)
168	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس القبلي (العينة التجريبية)	الجدول رقم (21)
170	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياس البعدي (العينة التجريبية)	الجدول رقم (22)
172	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس البعدي (العينة التجريبية)	الجدول رقم (23)
174	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي العينة الضابطة	الجدول رقم (24)
175	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دافعية الإنجاز الرياضي	الجدول رقم (25)
176	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس القبلي (العينة الضابطة)	الجدول رقم (26)
177	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل للقياس القبلي (العينة الضابطة)	الجدول رقم (27)
179	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس البعدي (العينة الضابطة)	الجدول رقم (28)
180	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل للقياس البعدي (العينة الضابطة)	الجدول رقم (29)
182	القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي	الجدول رقم (30)
183	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	الجدول رقم (31)
184	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للثقة بالنفس	الجدول رقم (32)
185	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (المجموعة التجريبية)	الجدول رقم (33)
186	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (المجموعة التجريبية)	الجدول رقم (34)

الصفحة	العنوان	الجدول
188	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للثقة بالنفس	الجدول رقم (35)
189	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة الضابطة)	الجدول رقم (36)
190	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العينة الضابطة)	الجدول رقم (37)
192	القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس	الجدول رقم (38)
193	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس	الجدول رقم (39)
198	مقابلة النتائج بالفرضيات.	الجدول رقم (40)

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل
06	تقسيمات مرحلة المنافسة.	الشكل رقم (01)
14	مفهوم علم النفس.	الشكل رقم (02)
14	هرم مكونات التدريب الرياضي الشامل.	الشكل رقم (03)
16	ماهية التحضير النفسي الرياضي.	الشكل رقم (04)
18	محددات التحضير النفسي الرياضي.	الشكل رقم (05)
21	مراحل التحضير النفسي الرياضي.	الشكل رقم (06)
22	مراحل التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة.	الشكل رقم (07)
28	أنواع الخطط التدريبية التي يندرج فيها التحضير النفسي الرياضي.	الشكل رقم (08)
29	أنواع التحضير النفسي الرياضي.	الشكل رقم (09)
32	أنواع المهارات النفسية لدى لاعب كرة القدم.	الشكل رقم (10)
35	مهارات الاتصال بين الأخصائي النفسي واللاعب في كرة القدم.	الشكل رقم (11)
37	المفاهيم الخاطئة حول تدريب المهارات النفسية.	الشكل رقم (12)
38	تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.	الشكل رقم (13)
39	العناصر الأساسية لأهمية التحضير النفسي في المجال الرياضي.	الشكل رقم (14)
39	التحضير النفسي للاعب كرة القدم.	الشكل رقم (15)
46	ماهية الدافعية.	الشكل رقم (16)
49	دافعية الإنجاز.	الشكل رقم (17)
54	مصادر الدافعية للسلوك أو الأداء.	الشكل رقم (18)
55	أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.	الشكل رقم (19)
58	العلاقة بين دافعية الإنجاز والتفوق عند الرياضي.	الشكل رقم (20)
61	مقومات الثقة بالنفس عند الرياضي.	الشكل رقم (21)
63	أنواع الثقة بالنفس (منحني يو)	الشكل رقم (22)
72	مرتكزات كفاءة الفرد لتحقيق الأداء.	الشكل رقم (23)
74	الطرق الملائمة لتحقيق الأداء الرياضي.	الشكل رقم (24)
75	العوامل المساهمة في تحقيق الأداء الرياضي في كرة القدم	الشكل رقم (25)
80	توضيح موقف المنافسة الرياضية.	الشكل رقم (26)

الصفحة	العنوان	الشكل
83	أنواع المنافسات الرياضية.	الشكل رقم (27)
86	نموذج حالات ما قبل بداية المنافسة (محمد حسن علاوي)	الشكل رقم (28)
87	العوامل التي تساهم في ظهور حالات ما قبل بداية المنافسة.	الشكل رقم (29)
92	النسق التنظيمي في كرة القدم في الجزائر.	الشكل رقم (30)
94	هيكل النادي الرياضي.	الشكل رقم (31)
96	الإعداد المتكامل والشامل في التدريب الرياضي.	الشكل رقم (32)
98	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب في كرة القدم.	الشكل رقم (33)
99	القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم الحديثة.	الشكل رقم (34)
100	أنواع خطط اللعب الهجومية والدفاعية.	الشكل رقم (35)
101	الصفات النفسية للاعب كرة القدم.	الشكل رقم (36)
103	خصائص الفئة العمرية (17 - 19 سنة).	الشكل رقم (37)
107	مشاكل المراهقة المتأخرة (17 - 21 سنة).	الشكل رقم (38)
118	ماهية المنهج التجريبي في البحث العلمي.	الشكل رقم (39)
119	التصميم التجريبي للدراسة.	الشكل رقم (40)
121	العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة.	الشكل رقم (41)
134	أنواع المقابلة في التحضير النفسي الرياضي.	الشكل رقم (42)
164	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي (العينة التجريبية القياس القبلي والبعدي)	الشكل رقم (43)
165	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دافعية الإنجاز الرياضي	الشكل رقم (44)
166	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياس القبلي (العينة التجريبية)	الشكل رقم (45)
168	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس القبلي (العينة التجريبية)	الشكل رقم (46)
170	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياس البعدي (العينة التجريبية)	الشكل رقم (47)

الصفحة	العنوان	الشكل
172	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل للقياس البعدي (العينة التجريبية)	الشكل رقم (48)
174	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعينة الضابطة	الشكل رقم (49)
175	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	الشكل رقم (50)
176	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس القبلي (العينة الضابطة)	الشكل رقم (51)
178	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل للقياس القبلي (العينة الضابطة)	الشكل رقم (52)
179	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس البعدي (العينة الضابطة)	الشكل رقم (53)
181	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل البعدي (العينة الضابطة)	الشكل رقم (54)
182	القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز	الشكل رقم (55)
183	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز	الشكل رقم (56)
184	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للثقة بالنفس	الشكل رقم (57)
185	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة التجريبية)	الشكل رقم (58)
187	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العينة التجريبية)	الشكل رقم (59)
188	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للثقة بالنفس	الشكل رقم (60)
189	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة الضابطة)	الشكل رقم (61)
191	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العينة الضابطة)	الشكل رقم (62)
192	القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس	الشكل رقم (63)
193	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس	الشكل رقم (64)

عنوان الدراسة: اقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط (17-19 سنة)

دراسة تجريبية على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة

إعداد الطالب الباحث

زهواني سفبان

إشراف الدكتور

بن عبد الرحمان سيد علي

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى محاولة إقتراح برنامج خاص بالتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط 17 - 19 سنة خلال مرحلة المنافسة من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند اللاعبين وذلك من خلال محاولة تصميم برنامج ارشادي نفسي (التحضير النفسي) يتم من خلاله عقد جلسات ارشادية مع اللاعبين لتنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في الثقة بالنفس ودافعية الانجاز خلال مرحلة المنافسة، كما هدفت الدراسة إلى محاولة اختبار مدى فاعلية البرنامج المقترح للتحضير النفسي لتنمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الذي تم تطبيقه على اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام المنهج التجريبي وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، والشكل التالي يوضح ماهية المنهج التجريبي في المجال الرياضي، وبالنسبة لمجتمع وعينة البحث تم اختيار الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة حيث تم اختيار فريقين كعينة للبحث واحدة منهم كعينة تجريبية والتي من خلالها نتعرف على مدى تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع والأخرى تم أخذها كعينة ضابطة والتي لم يطبق عليها البرنامج، أما بالنسبة للوسائل والأدوات الخاصة بالدراسة تم الاعتماد على البرنامج المصمم من طرف الباحث وكذا المقاييس النفسية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس وفيما يخص الوسائل الإحصائية تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون واختبار **T.test** للدلالة الاحصائية من أجل تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها من طرف عينة البحث.

وبعد عملية تطبيق البرنامج المقترح وتحليل النتائج المتحصل عليها من خلال المقاييس المعتمدة أسفرت النتائج على أن: التحضير النفسي يساهم في عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأوسط.

البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة ساعد على تنمية دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأوسط.

البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة ساعد على تنمية الثقة بالنفس عند الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأوسط.

للمهارات النفسية دور فعال في الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

ومن أهم التوصيات والإقتراحات التي توصل إليها الباحث هي:

ضرورة الإهتمام بالمهارات النفسية عند اللاعبين خاصة في مرحلة المنافسة الرياضية.

العمل على إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية المحكمة التي من خلالها إعداد اللاعبين من الناحية النفسية خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

العمل على تكوين أخصائيين نفسانيين للعمل في الأندية الرياضية للتحضير للاعبين.

التركيز على الإعداد النفسي خاصة عند الفئات الشبانية.

الكلمات المفتاحية: برنامج التحضير النفسي، مرحلة المنافسة، المهارات النفسية، الأداء الرياضي.

-مقدمة:

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يكمن في تهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي الذي يتم إعداده مسبقاً والذي يشتمل على مختلف جوانب الإعداد (الإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي) فضلاً عن الإعداد النفسي الذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى خلال مرحلة المنافسة، وما التطور الذي حصل في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية جاء حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية ولعل في مجال علم النفس الرياضي الذي هو من بين أهم المجالات الخاصة بمختلف الأنشطة البدنية والرياضية، حيث كانت محصلة نتائج أغلب الدراسات والبحوث قد أشارت إلى أن العامل النفسي يؤثر في مستوى الأداء الرياضي سواء كان هذا التأثير سلبياً أم إيجابياً.

إن اعتماد الكرة الجزائرية على المدرب في إنجاز مختلف المهام التي قاده الباحث إلى دراسة أهمية التحضير النفسي والمهارات النفسية حيث يذكر أحمد فوزي أمين طارق محمد بدر الدين أن الإعداد النفسي الرياضي هو مجموع الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الإستهارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي، كما يساعد التحضير النفسي على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة.

أما رحيم حلو علي الزبيدي 2011م فيرى أن من واجبات المدرب وطاقمه التدريبي الوصول بالرياضي لأعلى مستوى من المتطلبات النفسية التي يعتبرها المساهم الأول في ظل تقارب مستويات اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية لتحقيق المستويات الرياضية العالية وذات فائدة كبيرة بمجال بناء قدرات اللاعب وتطوير إمكانياته الفردية وتثبيتها وتحسينها والتي تحدد تصرف أدائه في مواقف اللعب المختلفة التي تواجهه في فترة المنافسة، ومن اعتبارات كل من ماير Mear ونيكولز Nichlas على أن النجاح يعني أشياء مختلفة وتختلف باختلاف الأفراد، وعلى ذلك فإن محاولة التنبؤ بالسلوك بقياس ثقة الرياضي بنفسه ودافعية الإنجاز لديه تتطلب الهدف من قياس هذه الصفات. (رحيم حلو علي الزبيدي ، 2011، صفحة 75)

وعلم النفس الرياضي يعد أحد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في مجال التربية الرياضية وتعد المهارات النفسية التي يتميز بها اللاعب من أهم العوامل في عملية التعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين اللاعبين. (أسامة كامل راتب ، 1997، صفحة 94) وهذا ما يؤكد كل من باهي وجاد (باهي، مصطفى حسين، سمير عبد القادر جاد ، 1999، صفحة 59) بأن المهارة النفسية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي الرياضي من الوصول إلى الحالة النفسية وتمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة لنشاط اللاعب فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة نفسية تنفيذاً ناجحاً فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق الأداء.

تكمن أهمية الدراسة الحالية في التعرف على تأثير برنامج مقترح للتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز والثقة بالنفس التي من خلالها تنمية الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة عند الأشبال

وهذا الأمر الذي من خلاله الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية للوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى في الأداء الرياضي وكثيرا ما يقوم المدربون بتصحيح أخطاء الأداء للاعبين من خلال مطالبتهم بالمزيد من التدريب بينما قد تكون المشكلة الحقيقية ليس فقط النقص في اللياقة البدنية أو الجانب المهاري وإنما قد تكون نتيجة ضعف المهارات النفسية وعلى الرغم من أن معظم المدربين يؤكدون على أهمية الجانب النفسي في مواقف المنافسة وتأثيرها في نجاح الأداء إلا أنهم لا يخصصون الوقت الكافي لتحسين قدرات اللاعبين النفسية ويشير الواقع إلى تدني إهتمام بعض المدربين بالجانب النفسي لشخصية اللاعبين على الرغم مما لها من أهمية للاعبين.

**حيث تضمن هذا البحث مجموعة من الفصول والمحاور يتم ذكرها كالاتي:
مدخل عام (الجانب التمهيدي):**

الذي من خلاله التعريف بالدراسة عن طريق الإشكالية وصياغة الفرضيات وتحديد أهمية البحث العلمية والعملية وذكر أهم أهداف البحث وكذا الأسباب الذي دفعت الباحث إلى إختيار هذا الموضوع وكذلك ضبط المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة إصطلاحا وإجرائيا بالإضافة إلى ذكر الدراسات المرتبطة بهذا البحث والتي تم الاعتماد عليها.

أما الجانب الجانب النظري للدراسة تم تقسيمه إلى أربعة فصول كالاتي:

الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي.

الفصل الثاني: دافعية الإنجاز والثقة بالنفس.

المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي.

المحور الثاني: الثقة بالنفس.

الفصل الثالث: الأداء الرياضي ومرحلة المنافسة.

المحور الأول: الأداء الرياضي.

المحور الثاني: مرحلة المنافسة.

الفصل الرابع: متطلبات كرة القدم وخصائص الفئة العمرية (17 – 19 سنة)

أما الجانب الجانب التطبيق للدراسة تم تقسيمه إلى فصلين كالاتي:

الفصل الخامس:

المتضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية تم فيه التطرق إلى المنهج المستخدم في الدراسة ومجتم البحث وكذلك عينة البحث وكيفية إختيارها وأهم متغيرات الدراسة والأدوات والوسائل المعتمدة في تطبيق الدراسة ميدانيا وأهم الأساليب الإحصائية التي تم اعتمادها في تحليل ومناقشة النتائج.

الفصل السادس:

تطرق فيه الباحث إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بكل فرضية والوصول إلى مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات وصياغة الإستنتاج العام وخاتمة الدراسة ووضع بعض الإقتراحات والفروض المستقبلية وفي الأخير تم ضبط قائمة المراجع والمصادر التي تم الاعتماد عليها في هذه الدراسة وكذا قائمة الملاحق.

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:

نتيجة للتطور السريع الذي حصل في المجال الرياضي وجب على الباحثين الخوض في مسباتها والبحث فيها من اجل ايجاد الحلول العلمية المناسبة والسليمة للخروج بأفضل النتائج . ولقد حظي علم النفس الرياضي كبقية العلوم التربوية الاخرى التي تتعلق بالمجال الرياضي باهتمام متزايد ومتواصل من قبل الباحثين وذلك من خلال ما طرحته البحوث والدراسات الحديثة باستخدام الوسائل التعليمية المساعدة في الرفع من مستوى الأداء خلال المنافسة. 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 الأعمق 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.

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 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 والإعداد 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)

ويرى الدكتور 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)

تمثل دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في نظام الدوافع الإنسانية فهي مكون جوهري في عملية ادراك الفرد وتوجيه سلوكه وتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه من أهداف، وقد أشار الباحثون المهتمون بدافعية الإنجاز إلى أن الدافع للإنجاز يتضمن أنواعا وأنماط متباينة من السلوك، حيث تعمل أو تؤثر دافعية الإنجاز في تحديد مستوى أداء الرياضي، ويرجع الاهتمام بدراسة دافعية الإنجاز نظرا لمكانتها في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعملية كالمجال التربوي والمجال الأكاديمي والمجال الرياضي، وتعد دافعية الإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الرياضي وتنشيطه، كما تعتبر مكونا أساسيا في سعي الفرد اتجاه تحقيق ذاته وتأكيدا حيث أن الفرد يشعر بذاته من خلال ما ينجزه. (خليفة عبد اللطيف محمد، 2000، الصفحات 15,16)

وكثيرة هي العوامل التي تؤثر في الرياضي خاصة في مرحلة المنافسة وصولا الى تحقيق أفضل مستوى من الأداء الرياضي، حيث أن معرفة هذه العوامل بأدق تفاصيلها يعد مفتاحا لحل عدد كبير من المشاكل خاصة النفسية التي قد تواجه الرياضي في مرحلة المنافسة منها الرغبة في الفوز، تحقيق الأهداف، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، حيث تعد دافعية الإنجاز والثقة بالنفس من أهم الصفات النفسية التي يجب تلميتها عند الرياضي من خلال برامج الاعداد النفسي من أجل ضمان أحس أداء خلال مرحلة المنافسة، حيث أن الرياضيين الذين يمتازون بمستوى عالي من الثقة بالنفس حينما يواجهون مختلف الصعوبات يعتقدون أن بإمكانهم الأداء بشكل أفضل ويجب عليهم العمل أكثر وبشكل جاد ومستمر عكس الرياضيين الذين يشكون قدراتهم وتقديرهم لذاتهم.

تفرض الرياضة التنافسية متطلبات بدنية ونفسية عند الرياضي مما يجعله بحاجة الى وسائل تسمح له برفع مستوى أدائه والاسترجاع الجيد بعد بذل المجهود هذا ما أدى الى ظهور العديد من التقنيات النفسية كمكمل فعال في عملية التدريب الرياضي خلال مرحلة المنافسة من أجل تنمية مختلف الصفات النفسية عند الرياضي تجعله يتألق ويرفع من مستوى أدائه.

ويشير **محمد حسن أبو عيبة 1986م** أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في شخصية الرياضي، ويضيف **محمد العربي شمعون 1996م** أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الإسترخاء وتركيز الإنتباه والتصور العقلي والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي... إلخ يجب أن تسير جنبا لجنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة (**محمد العربي شمعون ، 1996، صفحة 27**)

من هذا المنطلق جاءت صياغة التساؤل الآتي:

❖ هل لبرنامج التحضير النفسي المقترح تأثير على تنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم ؟

ومن هذا التساؤل العام تفرعت جملة التساؤلات الفرعية الآتية:

- ❖ هل يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية دافعية الإنجاز الرياضي والرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟
 - ❖ هل يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية الثقة بالنفس والرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟
- 2- الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 56). كما أن الفرضية هي نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة... إلخ وللغرض العلمية عدة أغراض منها نتوقع استنتاجات محتملة لمشكلة البحث مما يساعد الباحث على رسم خطوات بحثه، وكذلك الفرضيات تعيننا على اختيار الوسائل الإحصائية التي نستخدمها في التحليل وتفسير البيانات كما تساعدنا على وضع هيكل عام لتقديم نتائج البحث بطريقة تعين القارئ الكريم على فهمها.

بناءً على التساؤلات الواردة في إشكالتنا قمنا بوضع الفرضيات التالية:

2-1- الفرضية العامة:

- ❖ لبرنامج التحضير النفسي المقترح تأثير على تنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- 2-2- الفرضيات الجزئية:

- ❖ يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم وبالتالي الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
 - ❖ يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم وبالتالي الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- 3- أسباب اختيار الموضوع:

لعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع ذاتية (شخصية) وموضوعية تدفع الباحث إلى اختيارها والتي يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف بغية الوصول إلى اكتشاف الحقائق، من بين الأسباب التي دفعت الباحث إلى اختيار هذا الموضوع نذكرها كالآتي:

- الكشف عن واقع برامج التحضير النفسي داخل اندية كرة القدم التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة
- محاولة معرفة دور التحضير النفسي خلال المنافسة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.
- توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي خلال المنافسة.
- معرفة بعض المفاهيم والمصطلحات والمعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي.

4- أهمية البحث: تكمن الأهمية العلمية والعملية لموضوع هذه الدراسة في:

✓ الأهمية النظرية العلمية:

إلقاء مزيداً من الضوء على مفهوم المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم وخاصة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس وكذلك تسليط الضوء على التحضير النفسي الرياضي والبرامج الإرشادية الخاصة به، وإضافة شيء من الأطر النظرية فيما يتعلق بكيفية تنمية مهارة دافعية الإنجاز والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

✓ الأهمية التطبيقية العملية:

- للتحضير النفسي دور في تنمية الصفات النفسية للرياضي وتحسين مردود اللاعبين.
- تقديم برنامج خاص بالتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم.

- إثراء الرصيد العلمي من خلال زيادة معارف الطلبة والمدربين بأهمية التحضير النفسي.

- يحتل التحضير النفسي مكانة كبيرة في التدريب الرياضي خاصة في مرحلة المنافسة.

- مساعدة الرياضي في الإرتقاء بالجانب النفسي الذي يعد من المركبات الأساسية للفورما الرياضية.

5- أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة أساساً إلى إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال المنافسة وذلك من أجل تطوير وتنمية سمات الشخصية وكذا المهارات النفسية والارتقاء بالجانب النفسي للرياضي بهدف الوصول به الى أعلى مستويات الأداء الرياضي.

- تصميم برنامج إرشادي نفسي (التحضير النفسي) يتم من خلاله عقد جلسات إرشادية مع اللاعبين لتنمية بعض

المهارات النفسية المتمثلة في الثقة بالنفس ودافعية الانجاز خلال مرحلة المنافسة.

- إختبار مدى فاعلية البرنامج المقترح للتحضير النفسي لتنمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الذي تم تطبيقه على

اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

- التعرف على فعالية برنامج التحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية للاعبين أثناء فترة المنافسة

- إكساب الرياضي مختلف المفاهيم النفسية والتربوية التي تساعده في الإرتقاء بالأداء الرياضي.

- إكساب المهارات النفسية للاعب خلال المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

- التعرف على الفروق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض المهارات النفسية خلال المنافسة.

- التعرف على واقع التحضير النفسي على مستوى فرق كرة القدم التي تنشط في الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

- إثبات مدى دور وأهمية الخدمات الإرشادية النفسية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

- تصميم برنامج للتحضير النفسي لمساعدة الرياضي على إنجاز أهدافه وتطوير السمات الإرادية لديه تسمح له

بالتغلب على ضغوطات المنافسة وبالتالي يكون لديه مستوى أداء أفضل.

- تكوين و بناء حالة إنفعالية مثالية أثناء المنافسة من خلال تطبيق برنامج للتحضير النفسي وتنمية بعض الصفات والمهارات النفسية.
 - معرفة الحالة النفسية للرياضي خلال المنافسة وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيد بالظفر بحالته النفسية والوصول إلى أفضل إنجاز.
 - لفت إنتباه المدربين للرعاية والمحافظة على الصحة النفسية للرياضيين.
- 6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:**

إن التصور النظري الجيد يقوم على أساس واضح للمفاهيم والمصطلحات التي يستخدمها الباحث، ولقد وردت في بحثنا عدة مفاهيم ومصطلحات، وحتى يرقى هذا البحث إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية وجب علينا تسليط الضوء على أهم المفاهيم والمصطلحات الأساسية والتي تعتبر بمثابة الكلمات المفتاحية للدراسة كما يلي:

6-1- التحضير النفسي:

✓ التعريف الإصطلاحي:

يعرف التحضير أو الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها اظهار أفضل سلوك للاعب والفريق للوصول به الى قمة وافضل المستويات في الإنجاز الرياضي، حيث يسعى الاعداد النفسي الى تنمية الصفات الإدراية والمهارات النفسية للرياضي كالثقة بالنفس والقدرة على التصور والتوقع وكذا التمكن من التحكم في الإنفعالات خلال مواقف المنافسة الرياضية، هو كذلك شكل من أشكال المساعدة النفسية لحل المشكلات الإنسانية المرتبطة بالسلوك يتضمن عدد كبير من الإجراءات التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدة التي توجه الى الأفراد في مختلف المراحل العمرية. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 235)

✓ التعريف الإجرائي:

التحضير النفسي هو العملية التي يجب ان يقوم بها المدرب أو المحضر النفسي (المرشد النفسي) الذي يجب أن تكون لديه مؤهلات لاعداد وبناء رياضي النخبة المزود بعوامل الدافعية والانفعالات الإيجابية المتعددة والمتنوعة وذلك من خلال التحكم الجيد في الاستعداد النفسي لتحقيق أداء رياضي أفضل، هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته وإتجاهاته وإستعداداته وخبراته وميوله واستجاباته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة الخاصة بالمنافسة الرياضية وأيضاً مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكاناته النفسية والعقلية والاجتماعية وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكاناته الشخصية.

6-2- المنافسة الرياضية:

✓ التعريف الإصطلاحي:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين حيث تختلف مكافأة الفائز عن المهزوم ومن أمثلة ذلك أن الفائز يحصل علي الميدالية الذهبية ويليه الفضية ثم البرونزية أما باقي المتنافسين فلا يحصلون علي مكافآت.

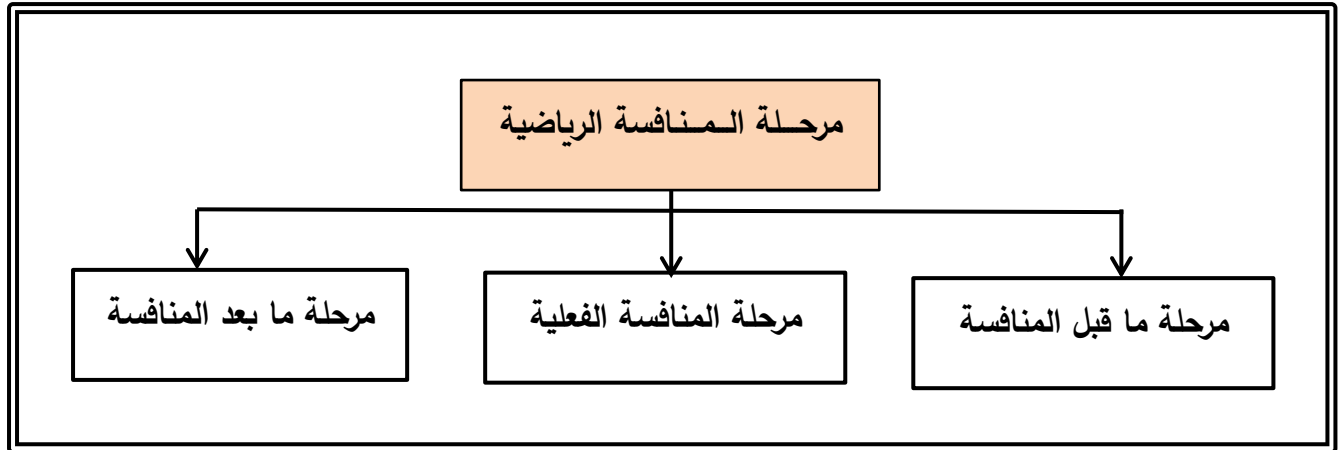
المنافسة الرياضية هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي.

والمنافسة الرياضية هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو الحصول على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين. (محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 28)

✓ التعريف الإجرائي:

المنافسة الرياضية أو مرحلة المنافسة هي من بين أهم مراحل الموسم الرياضي التي يتم إعداد الرياضي لها من كل الجوانب البدنية والمهارية والخطبية والنفسية من أجل ضمان المشاركة الإيجابية للرياضي في هذه المرحلة، وتعرف المنافسة على أنها عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعات التي تشكل فرقا وذلك من أجل الوصول إلى نتيجة معينة في إطار القوانين والمبادئ المنظمة للمنافسة، وفي المجال الرياضي عادة ما تقسم المنافسة الى ثلاث مراحل رئيسية كما هو موضح في الشكل أدناه.

الشكل رقم 01: يمثل تقسيم مرحلة المنافسة الرياضية.



3-6- الأداء الرياضي:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هو عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد نحو سلوك أفضل نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو أيضا نشاط وسلوك يتم من خلاله الوصول إلى تحقيق النتيجة وهو وسيلة التعبير عن عملية التعليم سلوكيا

يعتبر مفهوم الأداء من المفاهيم الواسعة في المجال الرياضي حيث يمكننا أن نعرفه على أنه مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه ويقصد به أيضا التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الأداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة، الإستعداد، الدافعية... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد المهارات المكتسبة. (أسامة كامل راتب ، 1997، صفحة 195)

✓ التعريف الإجرائي:

يعتبر مفهوم الأداء من المفاهيم الواسعة في المجال الرياضي حيث يمكننا أن نعرفه على أنه مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه ويقصد به أيضا التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الأداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة، الاستعداد، الدافعية... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد المهارات المكتسبة.

4-6- المهارات النفسية:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هي مجموعة الإمكانيات والقدرات النفسية التي تمكن الرياضي من تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية وتساهم في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عبر الاستخدام المنظم للقدرات العقلية والتعبئة للطاقة النفسية بصورة علمية تتناسب مع الموقف الرياضي المطلوب. (روز غازي عمران ، 2015، صفحة 102)

يشير مصطلح المهارات أو الصفات النفسية الى الاتجاه المميز للشخص أو أي صفة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر فاذا استطعنا أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص والى أي درجة يمتلكها فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بسلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن تفهم سلوكه الحالي والصفات النفسية هي جملة من القدرات والإمكانات التي ينفرد بها كل شخص والتي تجعله يسلك سلوكا معيناً ويحدد أهدافه في حياته اليومية. (محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 2009، صفحة 192)

ومن أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالمجال الرياضي نموذج محمد حسن علاوي للمهارات النفسية والتي ذكر فيها المهارات الآتية:

- مهارة الإسترخاء.
- مهارة التصور العقلي.
- الثقة بالنفس.
- مهارة تركيز الإنتباه.
- مهارة مواجهة القلق. مهارة دافعية الإنجاز.

✓ التعريف الإجرائي:

المهارات النفسية هي مجموعة من الصفات والسمات النفسية التي يتمتع بها الفرد مثل الثقة بالنفس، الدافعية وهذه المهارات هي التي تمثل الصحة النفسية التي يتمتع بها الفرد والتي يجب على المدرب والمحاضر النفسي العمل على تنميتها وتطويرها من خلال برامج الاعداد النفسي المقننة.

6-5- كرة القدم:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتكون كل فريق من احد عشر لاعب يستعملون كرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق ادخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على الهدف. (مأمور بن حسن آل سلمان، 1998، صفحة 09)

✓ التعريف الإجرائي:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأفراد ويتكيف معها جميع أصناف المجتمع وهي تكون بين فريقين كل فريق يتكون من 11 لاعب ويحاول كل فريق إحراز اكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق الآخر.

6-6- الثقة بالنفس:

✓ التعريف الإصطلاحي:

موقف يتخذه الفرد من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع من أشياء وموضوعات، والثقة بالنفس تظهر في إحساس الشخص بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية، وكذلك بقدرته على ما يريد وادراكه لتقبل الآخرين له وثقتهم به، ويتسم الشخص الواثق بنفسه بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وقبول الواقع ويجد في نفسه القدرة على مواجهة الأزمات بتعقل وتفكير، وكذلك هي قدرة الفرد على أن يستجيب استجابات توافقية تجاه المثيرات التي تواجهه وتقبله لذاته بدرجة مرتفعة. (فريح عويد الغنزي، 1999، صفحة 51)

✓ التعريف الإجرائي:

الثقة بالنفس تمثل نوع من الاطمئنان المستند الى إمكانية تحقيق النجاح والحصول على ما يريده الفرد من أهداف، وهي الثقة بالإمكانات والقدرات وكذا كفاءة الفرد على تحقيق ما يريده في حياته اليومية، وكذلك هي قدرة الفرد على التفاعل بفاعلية مع المواقف التي يتعرض لها، والثقة بالنفس هي سمة هامة تمثل مظهرا من مظاهر الصحة النفسية للفرد وفقدانها أو نقصانها يؤدي بالفرد الى سلوكيات غير بناءة، والثقة بالنفس هي قدرة الفرد الاعتماد على نفسه لاتخاذ مختلف القرارات في حياته، ويكون مدركا لكفاءته ومهاراته النفسية والاجتماعية والنفسية والتي من خلالها يتفاعل مع مختلف المواقف التي يتعرض لها بفاعلية، والثقة بالنفس من بين المهارات النفسية التي يجب توافرها لدى الرياضي خاصة في مرحلة المنافسة وذلك من أجل تحقيق الأداء الرياضي الأمثل.

6-7- دافعية الإنجاز:

✓ التعريف الإصطلاحي:

- الدافعية:

هي عبارة عن مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجهه للوصول الى تحقيق هدف معين.

- الإنجاز:

هي النتيجة التي يحصل عليها الرياضي خلال المنافسة وهو تفاعل لتحقيق هدف معين أو مدروس وهو يقاس بالاختبارات والمقاييس التي تعطينا مقدار النتائج التي يحققها الرياضي.

- دافعية الإنجاز:

هي استعداد الفرد للتنافس في موقف من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق وتحقيق أفضل الإنجازات وذلك ما ينتج عنه نوع من النشاط والفعالية والمثابرة. (محمد العربي شمعون ، 1999 ، صفحة 143)

✓ التعريف الإجرائي:

الدافعية للإنجاز هي عبارة عن رغبة الفرد أو ميله للتغلب على العقبات وممارسة القوة والكفاح من أجل أداء المهام وهي كذلك السعي من أجل الوصول الى التفوق والنجاح وهذه النزعة تعتبر مكونا أساسيا في دافعية الإنجاز وتعتبر الرغبة في التفوق والنجاح سمة ومعيار أساسي تميز الأفراد ذوي المستوى المرتفع في دافعية الإنجاز وكذلك هي تعبر عن الأداء في ضوء مستوى الامتياز والتفوق وكذلك الأداء الذي تحدثه الرغبة في النجاح، هي مجموع الخصائص النفسية ذات الدوام والثبات النسبي لدى الرياضي والمسئولة عن استثارته وتوجيهه خلال الممارسة الرياضية.

6-8- البرامج التدريبية والإرشادية:

✓ التعريف الإصطلاحي:

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمة إرشادية لجميع الافراد الذي سيتم تطبيق عليهم البرنامج، هو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الأفراد في عملية الوصول الى احسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم الى فهم أفضل لدور الانسان والسلوك بفاعلية إيجابية، ومساعدته على تحقيق التوافق النفسي السليم. (حامد زهران ، 1988 ، صفحة 259)

✓ التعريف الإجرائي:

هو عبارة عن علاقة مهنية بناءة تعاونية وجها لوجه بين المحاضر النفسي والرياضيين بهدف مساعدتهم على حل المشكلات التي يعانون منها بنفسهم، وذلك من خلال مساعدتهم على تنمية إمكاناتهم واستعداداتهم وكذا أساليبهم في التعامل.

وكذلك هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية يتكون من مجموعة من الخبرات البناءة المخطط لها والمصممة بطريقة مترابطة ومنظمة وتشمل هذه الخبرات في طياتها العديد من الأنشطة والأساليب المتنوعة وذلك من أجل تحقيق أهداف محددة في السابق.

الدراسات المرتبطة بالبحث

الدراسات السابقة والمشابهة

-
- ❖ دراسات تناولت التحضير النفسي.
 - ❖ دراسات تناولت دافعية الإنجاز.
 - ❖ دراسات تناولت الثقة بالنفس.
 - ❖ دراسة تناولت المهارات النفسية.
-

7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

الدراسات المرتبطة بالبحث تعتبر مصدر إهتمام كل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، لذلك وجب على الباحث القيام بتصفح أهم ما جاء في الكتب والمصادر وكذا الإطلاع على الدراسات التي أنجزت من قبل هذا ما يزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات التي تساعده بشكل كبير في تحديد أبعاد مشكلة بحثه التي هي محل الدراسة، لذلك يجب على كل باحث ربط بحثه بالدراسات السابقة حتى يتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث وانطلاقاً من هذا المبدأ يتضح أن كل موضوع أو بحث علمي يحتاج أثناء مراحل إنجازته التطرق والإطلاع على مواضيع ذات صلة مباشرة وغير مباشرة ودراسات مشابهة أو مرتبطة بموضوع الدراسة أو البحث بهدف أخذ نظرة شاملة حتى متطلبات موضوع الدراسة التي تكون في متناول الباحث قصد تدعيم الأفكار للوصول والتحصل على أفضل وأحسن النتائج ومقارنتها مع نتائج الدراسات السابقة والمثابرة لإثراء محتوى الموضوع المدروس من جهة والتأكد من سلامة وصحة أفكار طريقة جمع المعلومات عند المقارنة وكل ما توصل إليه الباحث.

من هذا المنطلق وجب على الباحث من المنطقي عرض أهم الدراسات ذات الصلة والعلاقة بموضوع البحث محل الدراسة المتمثل في:

" اقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) عند لاعبي كرة القدم للرفع من مستوى الأداء الرياضي"

7-1- الدراسات التي تناولت موضوع التحضير النفسي في المجال الرياضي:

7-1-1- الدراسة رقم 01 السنة الجامعية 2008/2007:

دراسة الطالب الباحث عباس جمال تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد آكلي بجامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية فرع الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي (أطروحة دكتوراه) تحت عنوان:

التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية - الروحية في الوسط الرياضي في الوسط الرياضي النخبوي

الجزائري

✓ حيث تمثلت الإشكالية الأساسية للدراسة في:

- هل للتنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبيئية وحده أثر كاف لتحقيق المبتغى من الأداء الجيد وتحقيق الأرقام القياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي دون الجانب الروحي في التحضير النفسي؟
- إن الحالة النفسية قبل المنافسة ترتبط بمكونات توعية فسيولوجية غدراكية ومعرفية تنشأ عن الاشتراط أو الصراع العقلي وذات أهمية بالغة في الأداء فما علاقتها بالعدين البدني والروحي من خلال إبراز طبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة؟
- هل هناك إقبال جاد على ممارسة الشعائر الدينية في التحضير النفسي عند رياضيي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصص الممارس؟

- ما مدى فعالية البعد الروحي عند رياضيي النخبة الجزائريين خاصة قبل المنافسة الرياضية؟ وما علاقته بالبنية الجسمية في ضوء الثنائية الجدلية البدنية - الروحية؟

✓ وقام الباحث بصياغة الفرضيات كالاتي:

■ الفرضية الأساسية:

- إنطلاقاً من معطيات المنظور النفسي الاجتماعي في الوسط الرياضي النخبوي الجزائري لا يوجد مجال للجدال حول ترابط الاستعداد البدني والروحي في عملية التحضير النفسي لمختلف المواقف التنافسية أي وجود إقبال متزايد لممارسة مختلف الشعائر الدينية خاصة قبل المنافسة الرياضية من خلال طبيعة ومواصفات الظاهرة المدروسة وإبراز اتجاهات وآراء الرياضيين حولها وكذا الأثر الإيجابي الفعال لهذه الممارسة.

■ الفرضيات الفرعية:

- للتنوع البدني الناتج عن العوامل الوراثية والبيئية أثر غير كاف لتحقيق المبتغى من الأداء الجيد وتحقيق الأرقام القياسية عند الرياضيين الجزائريين ذوي المستوى العالي، دون اللجوء للاستعداد الروحي والنفسي.

- هناك علاقة بين البعدين البدني والروحي في الحالة النفسية قبل المنافسة كونها ترتبط بمكونات نوعية فسيولوجية إدراكية ومعرفية تنشأ عن الاشتراط أو الصراع العقلي وذات أهمية بالغة في الأداء وذلك من خلال التأثير بطبيعة ومواصفات الشعائر الدينية الممارسة.

- هناك إقبال جاد وبأكثر حماس على ممارسة الشعائر الدينية في التحضير النفسي عند رياضيي النخبة الجزائرية خاصة قبل المنافسة الرياضية وفق التخصص الممارس.

- يعتبر التحضير النفسي الرياضي في ضوء البعد المعتدل فيما بين المادي والروحي ذو أثر إيجابي من حيث بلوغ الغايات وتحقيق النتائج القياسية مع مدى فعالية البعد الروحي عند رياضيي النخبة الجزائريين خاصة قبل المنافسة الرياضية في ضوء الثنائية الجدلية البدنية الروحية والحصول على التوافق الذاتي للفرد وبالتالي التنمية الشاملة للمجتمع.

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

تم الإعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بثلاثة مستويات كالاتي:

- المستوى الاستكشافي.

- المستوى الوصفي.

- المستوى التفسيري.

✓ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

قام الباحث باختيار جزء صغير من وحدات المجتمع وذلك بالاعتماد على الطريقة العشوائية في الاختيار وقد بلغ حج العينة 188 رياضياً يمارسون مختلف التخصصات الرياضية وقد حدد الباحث بعض المواصفات الأساسية للعينة المدروسة كما يلي:

- كل الرياضيين يشتركون في نفس الخصائص.

- كل الرياضيين يشتركون في نفس الإتجاه.

- كل الرياضيين تم استجوابهم في نفس الوقت المذكور تحت نفس الظروف أي قبل المنافسة الرياضية.
✓ أدوات الدراسة:

■ لإجراء هذه الدراسة قام الباحث ببناء إستبيان الذي هو عبارة عن قائمة من الأسئلة التي تم تحضيرها بعناية ودقة في تعبيرها عن الموضوع وذلك من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح وتفسير الظاهرة المدروسة كما تم تقسيم الإستبيان إلى ثلاثة محاور:
المحور الأول:

معرفة الاعتقادات والممارسات حول طبيعة ومواصفات ظاهرة الشعائر الدينية.(09 عبارات)
المحور الثاني:

معرفة آراء الرياضيين واتجاهاتهم نحو الظاهرة.(06 عبارات)
المحور الثالث:

خاص بوظائف ومدى فعالية ممارسة الشعائر الدينية.(05 عبارات)

■ بالإضافة إلى أداة الإستبيان المذكورة سابقا تم بناء مقياس ليتمكن الباحث من تحديد وقياس الأبعاد المختلفة لوظائف وفعالية ظاهرة ممارسة الشعائر الدينية عند رياضيي النخبة الجزائرية قصد دعم الأداة الأولى في هذا الجانب.

✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة:

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته هي أن رهانات المنافسة الاحترافية من الأسباب الجوهرية التي تجعل الرياضي يعيش حالة نفسية مضطربة كلها إنفعالات وعدم التركيز وفقدان الثقة بالنفس والشعور بالتوتر والخوف وغيرها ما يدفع به إلى اللجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية كوسيلة في التحضير النفسي بهدف التخلص أو التخفيف من حدة الاضطرابات، نظرا لضرورة الفوز في المنافسة ودوافع تحقيق الارقام القياسية من جهة وإصرار وإلحاح المدربين والطاقم الفني للنادي في ضرورة إشباع رغباتهم وحتى مطلب الجمهور والأنصار.

يمكن قبول مضمون الفرضية العامة والفرضيات الجزئية حيث استنتج الباحث بأن الرهانات الحالية في رياضة المنافسة النخبوية هي من الدوافع الجوهرية للجوء إلى ممارسة الشعائر الدينية أو الاهتمام بالبعد الروحي في عملية التحضير النفسي دون غيرها عند الرياضيين الجزائريين بهدف بلوغ التوافق الذاتي للفرد والتحكم في مختلف الاضطرابات الانفعالية والعاطفية لأي ألم نفسي ناتج عن حالات الإخفاق، ذلك لما للتشبع الروحي من أثر إيجابي بالغ الأهمية من الرضا في النفوس والأبدان.

✓ الإقتراحات والفروض المستقبلية:

لمواصلة البحث والتتقيب في خبايا هذه الظاهرة الاجتماعية المدروسة في الميدان الرياضي عموما والنخبوي خصوصا إرتأى الباحث في النهاية تقديم بعض التوصيات والإقتراحات التي قد تفيد الباحثين في هذا المجال وهي كالاتي:

- إجراء دراسة تحليلية نفسية لظاهرة ممارسة الشعائر الدينية وأثرها في التغيير وعلاقته بظهور مشاكل الصراعات النفسية.
- محاولة بناء نموذج لفهم حالات تغيير الشعور بتأثير عامل الممارسة الدائمة للشعائر الدينية في الوسط الرياضي.
- دراسة وإبراز دوافع ممارسة الشعائر الدينية عند الرياضيين في الاختصاصات الفردية والجماعية.
- توفير المخابر العلمية الخاصة للاهتمام بالناحية البدنية والنفسية والروحية لرياضيي النخبة والتي تكون على مستوى المعاهد العليا الرياضية ومراكز التدريب وحتى على مستوى الجمعيات الرياضية.
- تكوين وإعادة التكوين للإطارات في المجالات البدنية والنفسية والروحية التي تسعى إلى تطوير وتوجيه هذه الظواهر النفسية والاجتماعية المنتشرة في الوسط الرياضي.

المفاهيم الدالة في الدراسة: التحضير النفسي. البعد الجسمي. البعد الروحي. رياضة النخبة.

7-1-2- الدراسة رقم 02 السنة الجامعية 2015/2014:

دراسة الطالب الباحث بدري عبد القادر تحت إشراف الدكتور عزيزي إبراهيم بجامعة الجليلي بونعامه بخميس مليانة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (مذكرة ماجستير) تحت عنوان:

الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة

دراسة ميدانية متمحورة حول لاعبي كرة القدم لبعض أندية خميس مليانة

✓ حيث تمثلت الإشكالية الأساسية للدراسة في:

- ما هي طبيعة العلاقة بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال؟
- ما مدى تأثير الحالة النفسية على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال؟
- ما مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال؟
- هل للمدرب دور في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال؟

✓ وقام الباحث بصياغة الفرضيات كالآتي:

- هناك علاقة إرتباطية بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال.
- يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال.

- الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال.
- للمدرب دور فعال وإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال.

✓ وتمثلت أهداف الدراسة في:

- هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة وهذا من خلال مدى تأثير الإعداد النفسي على تحقيق دافعية الإنجاز ومحاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي في تحقيق دافعية الإنجاز.

- معرفة الحالة النفسية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده للوصول إلى أحسن إنجاز.
- لفت إنتباه المدربين للرعاية والمحافظة على الإعداد النفسي للاعبين.

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي.

✓ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم إختيار العينة بطريقة عمدية والتي تمثلت في 60 لاعبا أقل من صنف أشبال تم اختيارهم من ثلاثة أندية على مستوى بلدية خميس مليانة.

- صفاء الخميس.

- إتحاد الخميس.

- مولودية الخميس.

✓ أدوات الدراسة:

في هذه الدراسة قام الباحث بالاعتماد على أداة الاستبيان الخاص بالإعداد النفسي كأداة علمية لجمع البيانات واشتمل الإستبيان على مجموعة من الأسئلة المغلقة والمفتوحة وبعد صياغة الإستبيان وفق الإطار النظري للبحث إنتقل الباحث إلى مدى صدق الأداة من خلال التحكيم والذي سمح بـ:

- إعادة ترتيب الأسئلة.

- إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

- إزالة بعض الأسئلة وتعويضها بأخرى.

وفيما يخص دافعية الإنجاز إعتد الباحث على استخدام مقياس دافعية الإنجاز والذي قام بتحكيمة وحساب معامل الثبات للمقياس من خلال الإعتد على معامل الارتباط بيرسون.

معامل الثبات للأدوات المستخدمة في الدراسة.

ثبات الإستبيان	
0.941	معامل الارتباط
0.960	معامل الثبات
ثبا مقياس دافعية الإنجاز	
0.688	معامل الارتباط
0.815	معامل الثبات

✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة:

من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان والمقياس وإنطلاقا من مناقشات الفرضيات الجزئية تبين للباحث أن علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة هي علاقة إرتباطية موجبة، حيث يعتبر الإعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وتحقيق غنجاز أفضل وعلى المدرب الإهتمام بتحضير

اللاعب نفسيا والتأكيد على ضرورة التحضير النفسي وذلك لما له من دور كبير في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تنمية مختلف المهارات النفسية للاعبين وعلى رأسها الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في مختلف الغنفعالات السلبية ومن بين أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في دراسته هي:

- يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة.
- يساهم الإعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة.
- للمدرب دور فعال وإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة.
- للإعداد النفسي دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المنافسة الرياضية، حيث أنه يساعده على التخلص من مظاهر الخوف والإنفعال والتردد والقلق وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق إنجاز أفضل.

✓ الإقتراحات والفروض المستقبلية:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
- إعتناء مسؤولي الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بتوفير كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات والدعم المعنوي لهم.
- يجب على الإتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربيصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة توفير أخصائيين نفسانيين في الفرق الرياضية.
- تنسيق العمل بين المدرب والأخصائي النفسي.

المفاهيم الدالة في الدراسة: الإعداد النفسي. دافعية الإنجاز. اللاعب. كرة القدم.

7-2- دراسات تناولت الثقة بالنفس:

7-2-1- الدراسة رقم 01 السنة الجامعية 2013/2014:

دراسة الطالب الباحث حمزاوي حكيم تحت إشراف الدكتور بن لكحل منصور بجامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية (أطروحة دكتوراه) تحت عنوان:

الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء الفريق الوطني الجزائري لكرة القدم

بحث وصفي أجري على لاعبي الفريق الوطني الجزائري لكرة القدم

✓ حيث تمثلت الإشكالية الأساسية للدراسة في:

- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الثقة بالنفس كحالة أو سمة بين العناصر الممثلة للمنتخب الوطني؟
- هل تختلف مستويات رضا توجه العناصر المختارة من طرف الناخب الوطني في التوجه نحو المنافسة؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى الثقة بالنفس كحالة وسمة بين العناصر الأساسية المشاركة في المقابلة الأولى وبقية العناصر؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين مستوى رضا التوجه بين العناصر الأساسية المشاركة في المقابلة الأولى وبقية العناصر؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الثقة بالنفس بين العناصر الأساسية المشاركة في المقابلة الأولى وبقية العناصر؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين درجة رضا توجه التنافسي بين العناصر الأساسية المشاركة في المقابلة الأولى وبقية العناصر؟

✓ ومن خلال هذه التساؤلات قام الباحث بصياغة جملة من الفرضيات تمثلت في:

- توجد اختلافات في درجة مثالية ثقة اللاعب الوطني ومستوى رضا توجه هذا الأخير إلى بطولة أمم إفريقيا وهي دلائل تعكس مستوى تباين هذين السمتين التي يمكن تفسيرها من خلال الأهداف السيكولوجية المسطرة من قبل الطاقم التدريبي في ظل استمرارية تذبذب نتائج الفريق وعقمه في تحقيق الانتصار.
- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الثقة بالنفس كحالة وسمة عند عناصر النخبة الوطنية وهي لصالح المثالية كسمة مقارنة بنظيرتها كحالة.
- تباين مستوى رضا التوجه التنافسي لدى اللاعب الوطني وهي لمصلحة الأداء والأداء الكلي بدل من النتيجة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الثقة بالنفس كحالة أو سمة عند عناصر النخبة الوطنية بين قائمة المشاركين وبقية العناصر.
- توجد علاقة ارتباطية قوية بين الثقة بالنفس كحالة وسمة ضمن جميع المقارنات.

✓ وتمثلت أهداف الدراسة في:

- التعرف على مستويات الثقة بالنفس كحالة وسمة للعناصر المشاركة في المنافسة الإفريقية مع تحديد الفرق بين المشاركين الأساسيين في المقابلة الأولى وباقي العناصر المدعوين للمشاركة ضمن مقابلة أخرى.

- تحديد طبيعة العلاقة بين درجة مثالية الثقة بالنفس كحالة وسمة كاستعداد لمجموع عناصر الفريق مع تحديد الفرق بين المشاركين.
- الهدف الأساسي من هذه الدراسة هو إعطاء فكرة عن أهمية الإختبارات النفسية في دراسة تركيبية العناصر المختارة لتمثيل الفريق الوطني أساسيين وإحتياطين.
- ✓ المنهج المتبع في الدراسة:
- اسخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة.
- ✓ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:
- قام البحث باختيار عينة اشتملت على مجموعة من اللاعبين الذين يمثلون مجتمع البحث وتم تقسيم عينة البحث كالآتي:
- 10 لاعبين يمثلون العينة الاستطلاعية للدراسة وتم انتقايم من فريق وفاق سطيف.
- 23 لاعب يمثلون العينة الأساسية للدراسة تم اختيارهم من الفريق الوطني من القائمة الرسمية المشاركة في بطولة كأس أمم إفريقيا.
- ✓ أدوات الدراسة:
- في هذه الدراسة قام الباحث باستخدام ثلاثة مقاييس نفسية وذلك نقلا عن الدكتور محمد حسن علاوي وهي من الإختبارات الأكثر استخداما وأعلى صدقا في قياس موضوع دراسة الباحث وتمثلت هذه الإختبارات في:
- مقياس سمة الثقة بالنفس.
- مقياس حالة الثقة بالنفس.
- مقياس التوجه التنافسي.
- ✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة:
- من خلال المقارنات والمعالجات الإحصائية المطبقة تم التوصل إلى أن المنافسة الرياضية تعد محكا رئيسيا لظروف التدريب والجو الإجماعي وحاصل جهود القائمين على تدريب الفريق فالمنافسة تعني الصراع من أجل التفوق الموجه بطموح إيجابي لتحقيق الفوز على المنافس ومن خلال التجربة التي قام بها الباحث تبين أن:
- أهمية تحديد الفروق في مستويات الثقة بالنفس كحالة وسمة عند عناصر النخبة الوطنية.
- أهمية دراسة الثقة كحالة لما لها من علاقة بالمنافسة وتحقيق الأهداف المنشودة.
- أهمية تحديد مستوى رضا التوجه التنافسي لدى اللاعب.
- أهمية بناء أهداف المهارات النفسية تبعا لطبيعة رضا التوجه في تحقيق الفوز أو بناء الفريق.
- أهمية دراسة فروق الاستعدادات النفسية بين اللاعبين الأساسيين والإحتياطين.
- أهمية تنمية دوافع الاشتراك لدى اللاعبين الإحتياطين.
- إختلاف أهداف التوجه إلى المنافسة يساهم في تباين نتائج المشاركة.
- الفشل المتكرر دون معالجة نفسية يولد إنخفاض مستوى ثقة اللاعب بنفسه.

✓ الإقتراحات والفروض المستقبلية:

- الإسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية وسمات الدافعية للاعب المحترف دون أن ينسى اللاعب المحلي.
- الإهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب.
- أهمية التأكيد على أنه يجب تدريب المهارات النفسية وسمات الدافعية الرياضية عند التوجه إلى المنافسات الرياضية لكونها مؤشرات الإنجاز .
- إجراء دراسات أخرى مشابهة لمستويات أخرى وأنشطة أخرى من أجل التعرف على أهمية المهارات النفسية وسمات الدافعية والثقة بالنفس والتوجه التنافسي.

المفاهيم الدالة في الدراسة: الثقة بالنفس. التوجه نحو المنافسة. الإعداد النفسي الرياضي . كرة القدم.

7-3- دراسات تناولت دافعية الإنجاز الرياضي:

7-3-1- الدراسة رقم 01 السنة الجامعية 2009/2008:

دراسة الطالب الباحث علي أحمد حسين علي تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محمد آكلي بجامعة الجزائر 3 معهد التربية البدنية والرياضية (رسالة ماجستير) تحت عنوان:

علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية
دراسة متمحورة حول أندية الدرجة الأولى

✓ تمثلت الإشكالية الأساسية للدراسة في:

- هل توجد علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية؟
- هل توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد علاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد؟
- هل توجد علاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد؟

✓ وقام الباحث بصياغة الفرضيات كالاتي:

- توجد علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
- توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
- توجد علاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

✓ وتمثلت أهداف الدراسة في:

- التعرف على مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية.
- التعرف على العلاقة بين عناصر الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل).

- التعرف على العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي.

✓ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهذه الدراسة اشتملت على عينة تمثل كل لاعبي كرة اليد من أندية الدرجة الأولى من محافظات الجمهورية اليمنية والبالغ عددهم 108 لاعب.

✓ أدوات الدراسة:

قام الباحث باستخدام مجموعة من الإختبارات والمقاييس وهي كالآتي:

■ الإختبار الأول:

وهو إختبار وصف الحالة البدنية صممه **محمد حسن علاوي** كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية وتمثلت الأبعاد التي يقيسها الإختبار في:

- القوة العضلية.
- التحمل.
- السرعة.
- المرونة.
- الرشاقة.

حيث تضمن الإختبار **30 عبارة** وكل بعد من الأبعاد الخمسة تقيسه **06 عبارات**، حيث يقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات الإختبار على مقياس خماسي التدرج (تطبق بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)

■ الإختبار الثاني:

اعتمد الباحث على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

قام **ولس Wills 1982م** بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

وقد قام **محمد حسن علاوي** بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين تم الإقتصار على بعدين في المقياس هما (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) ويتضمن المقياس **20 عبارة**.

✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموعة من الحقائق المتعلقة بعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية والمتمثلة في ما يلي:

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
 - وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
 - وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.
- ✓ الإقتراحات والفروض المستقبلية:

- بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج واستنتاجات تخص علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية تمكن الباحث من الخروج بمجموعة من الاقتراحات والفرضيات المستقبلية وهي كالآتي:
- ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين.
 - ضرورة إشراك المختص النفسي ضمن كوادرات التدريب لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية.
 - إجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبين للوقوف على سيرورة تكامل متطلبات مستواهم الرياضي.

المفاهيم الدالة في الدراسة: الحالة البدنية. دافعية الإنجاز الرياضي. كرة اليد.

7-3-2- الدراسة رقم 02 السنة الجامعية 2014/2015:

دراسة الطالب الباحث لقوقي أحمد تحت إشراف الأستاذ الدكتور قاسمي فيصل بجامعة العربي التبسي بتبسة كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (رسالة ماجستير) تحت عنوان:

دور المدرب في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز
دراسة ميدانية لنادي الجمباز لدار الشيوخ بولاية الجلفة

✓ تمثلت الإشكالية الأساسية للدراسة في:

- ما دور المدرب في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز؟
 - ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز؟
 - هل للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز؟
 - هل للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز؟
- ✓ وقام الباحث بصياغة الفرضيات كالآتي:

- للمدرب دور في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز
- يوجد مستوى معين لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.
- للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز.

- للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز .

✓ وتمثلت أهداف الدراسة في:

محاولة التعرف على:

- مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز .

- دور المدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز .

- دور المدرب في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز .

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

إعتمد الباحث في دراسته على منهج دراسة الحالة.

✓ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تكونت عينة الدراسة من 20 لاعب جمباز من نادي دار الشيوخ لولاية الجلفة من فئات مختلفة وتتراوح أعمارهم بين

08 إلى 22 سنة من فئة الذكور والإناث وتم اختيارهم بطريقة عمدية.

✓ أدوات الدراسة:

تم استخدام في هذه الدراسة مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (دافع النجاح، ودافع تجنب الفشل) والذي يتكون من

20 عبارة ويجب عليه المبحوث على كل عبارة وهذا باتباع مقياس متدرج مكون من خمسة مستويات (بدرجة كبيرة

جدا، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) وتم تصميم هذا المقياس من طرف الدكتور محمد حسن

علاوي.

✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز

تبين أنه يوجد مستوى معين لدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز وهذا حسب الفرضية الأولى وعليه تعتبر

دافعية الإنجاز الرياضي مهمة جدا في تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية فلا بد من التركيز على العامل

النفسي لدى لاعبي الجمباز، أما فيما يخص الفرضية الثانية والمتحصل عليها والمتعلقة في دور المدرب في رفع

دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز فبعد مناقشة وتحليل النتائج تبين أنه يرتفع دافع النجاح عندما يتدخل المدرب في

إشراك لاعبيه في العملية التدريبية من الناحية النفسية والبدنية والخطية والفنية وعليه نستطيع القول أن للمدرب

دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، أما فيما يخص الفرضية الثالثة المتعلقة بدور المدرب في رفع دافع

تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز فبعد مناقشة وتحليل النتائج تبين أن المدرب يتدخل في تشجيع لاعبيه وتقوية

عزيمتهم وشحنهم للتغلب على الخوف والتردد فإن هذا يرفع من دافع تجنب الفشل وعليه فإن للمدرب دور في رفع

دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز، وبعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة تم

قبول الفرضية العامة التي مفادها أن للمدرب دور في رفع مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي الجمباز .

المفاهيم الدالة في الدراسة: المدرب. دافعية الإنجاز الرياضي. الجمباز.

7-4- دراسة تناولت المهارات النفسية:

7-4-1- الدراسة رقم 01 السنة الجامعية 2016/2017:

دراسة الطالب الباحث بارد عبد العالي تحت إشراف الأستاذ الدكتور تقيق جمال بجامعة قاصدي مريح ورقلة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (مذكرة ماستر) تحت عنوان:

التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي
دراسة مسحية أجريت على تلاميذ ثانوية القصر بمدينة ورقلة

✓ تمثلت الإشكالية الأساسية للدراسة في:

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الممارسين؟
- ✓ وقام الباحث بصياغة الفرضيات كالاتي:
- توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على التصور الذهني لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على الاسترخاء لصالح الممارسين؟
 - هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين؟

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الممارسين؟

✓ تمثلت أهداف الدراسة في:

- معرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية في المرحلة الثانوية في المهارات النفسية.

- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 - 18 سنة

✓ المنهج المتبع في الدراسة:

إستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي.

✓ عينة الدراسة كيفية اختيارها:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذ وتلميذة ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية للدراسة وهم تلاميذ تراوحت أعمارهم ما بين 16 و 17 سنة منهم 16 ذكور و 14 إناث.

تم اختيار العينة الأساسية للدراسة من ثانوية القصر بمدينة ورقلة والذي بلغ عددهم 120 تلميذ ممارسين وغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية وكان الاختيار بطريقة عشوائية بسيطة عن باعتماد القرعة.

✓ أدوات الدراسة:

اعتمد الباحث في دراسته على مقياس المهارات النفسية الذي أعده كل من ستيفن بيل وجون أليونسون وقام بترجمته وتعريبه محمد حسن علاوي سنة 1996م وهو يقيس بعض الجوانب الهامة للأداء الرياضي وتضمن المقياس مجموعة من الأبعاد:

- بعد القدرة على التصور الذهني.

- بعد القدرة على تركيز الانتباه.

- بعد القدرة على الاسترخاء.

- بعد الثقة بالنفس.

- بعد القدرة على مواجهة القلق.

- بعد دافعية الإنجاز الرياضي.

✓ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث في هذه الدراسة:

- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة على تركيز الانتباه لصالح الممارسين.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة على مواجهة القلق لصالح الممارسين.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد الثقة بالنفس لصالح الممارسين.

- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد دافعية الإنجاز الرياضي لصالح الممارسين.
- وجود فروق دالة إحصائية بين الممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مستوى بعد القدرة التصور الذهني لصالح الممارسين.
- وفي نهاية الدراسة قام الباحث بصياغة جملة من التوصيات والاقتراحات:
- بث الوعي والاهتمام بالأنشطة الرياضية من خلال وسائل الإعلام وربطها بتحقيق وتنمية المهارات النفسية.
- زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية وأهمية التأكيد أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.
- اعتماد اختبار المهارات النفسية لقياس الجوانب النفسية في المجال الرياضي.
- توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع أنفسهم ومن يحيطون بهم.

المفاهيم الدالة في الدراسة: التربية البدنية والرياضية، المهارات النفسية ، مرحلة التعليم الثانوي.

7-5- التعليق على الدراسات المرتبطة ومقارنتها بالدراسة الحالية:

الدراسية الحالية: اقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) عند لاعبي كرة القدم للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

إن للدراسات السابقة والمشابهة أهمية كبيرة في انجاز الدراسة الحالية، حيث أن الباحث يستمد منها المعلومات والمرتكزات والتي من خلالها بناء بحثه وتركيبه منهجيا ومعرفيا سواء من الناحية الشكلية أو من ناحية المضمون. فالدراسات المذكورة والتي تناولت موضوع الدراسة الحالية كانت كلها في اتجاه واحد وهو التحضير والإرشاد النفسي الذي كان يمثل المتغير المستقل في كل دراسة، وكان الهدف الرئيسي من هذه الدراسات هو تطوير وتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام المنهج التجريبي وذلك للبحث في العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي وبعض المهارات النفسية في مختلف الفعاليات والأنشطة الرياضية. فمن خلال عرض هذه الدراسات يتضح لدى الباحث على أن هذه الأبحاث لها اتصال مباشر مع موضوع بحثه سواء في الجانب النظري أو الجانب التطبيقي، لذلك قام بجمع هذه الدراسات وحاول إيجاد كل النقاط المشتركة بينها وبين بحثه والتي رأى أنها تخدم دراسته بشكل كبير.

❖ في البداية تم تقسيم الدراسات المرتبطة إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى: دراسات تناولت التحضير والإرشاد النفسي.

المجموعة الثانية: دراسات تناولت دافعية الإنجاز الرياضي.

المجموعة الثالثة: دراسات تناولت الثقة بالنفس.

من خلال عرض الباحث للدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع بحثه تبين أنه استطاع من الاستفادة منها في

مجموعة من النقاط تمثلت في:

✓ التعرف على المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.

✓ التعرف على الأداة المناسبة لهذه الدراسة.

✓ كيفية اختيار عينة الدراسة وتحديد حجمها.

✓ الاستفادة من الإطار النظري للدراسات السابقة والمرتبطة.

✓ التعرف على الأساليب الإحصائية المناسبة التي يمكن استخدامها في هذه الدراسة.

كما استخلص نقاط أخرى تمثلت في:

✓ التحضير النفسي هو موضوع كل دراسة.

✓ تنوع في المجال البشري (أشبال، أواسط) وكذا في المجال المكاني.

✓ اختلافات في مدة تطبيق البرنامج المقترح.

✓ اعتماد كل الدراسات على الاختبارات البدنية والمهارية.

✓ تشابه في الوسائل الإحصائية.

✓ تشابه في المنهج المستخدم الذي تمثل في المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.

✓ تشابه في وسائل وأدوات جمع البيانات.

كما اتضح من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث أن اللاعبين ينقصهم التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة وكذلك هناك ضغوط متعددة يعاني منها الرياضي وهذا ما يؤثر على مهاراته النفسية التي تقلل من مستوى أدائه خلال المنافسة الرياضية، ومعظم الدراسات تناولت أحد متغيرات الدراسة الحالية سواء من ناحية التحضير والإرشاد النفسي أو المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس) كما كانت الدراسات متنوعة في المجال الرياضي وبالضبط علم النفس الرياضي كما تنوعت استخدامات الدراسات السابقة من حيث المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات بالإضافة إلى الاستبيان والمقابلات الشخصية بالإضافة إلى اختلاف في المنهج العلمي سواء الوصفي أو التجريبي.

كما أسفرت معظم الدراسات السابقة في نتائجها على:

أغلب الرياضيين يفقدون الثقة بالنفس في مرحلة المنافسة خاصة قبل المنافسة الرياضية بسبب ارتفاع درجة القلق ونقص الدافعية للإنجاز وهذا ما يؤثر على الجانب النفسي عند الرياضي والذي بدوره ينعكس على الجانب البدني والمهاري للرياضي وهذا ما أدى بالمدرّب والأخصائي النفسي بتكثيف التحضير النفسي للاعبين خاصة خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

الإعتماد على الصفات والمهارات النفسية كأحد العوامل المحففة للنجاح وتحسين الأداء الرياضي، كما أشارت نتائج الدراسات على ترقية القدرة على الاسترخاء التي تعتبر أساس الإعداد والتحضير النفسي، الثقة بالنفس هي صفة ومهارة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد على تطوير الأداء الرياضي كما أكدت الدراسات المرتبطة بالدراسة الحالية على الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي وكذا الاعتماد على برامج التحضير النفسي والإستعانة بأخصائي نفسي في المجال الرياضي والتنسيق بينه وبين طاقم الفريق لنجاح عملية التدريب كما يجب على الأخصائي النفسي العمل على تطوير وتنمية الصفات والمهارات النفسية للاعبين خاصة في مرحلة المنافسة الرياضية.

الجدول 01: الدراسات المرتبطة بالبحث الخاصة بالتحضير النفسي والثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي.

موضوع الدراسة الحالية: اقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) عند لاعبي كرة القدم للرفع من مستوى الأداء الرياضي.				
الدراسات المرتبطة التي تحصل عليها الباحث التي لها علاقة بموضوع الدراسة في بعض المتغيرات.				
الدراسة	موضوع الدراسة	من إعداد/ إشراف	المؤسسة/ الجامعة	السنة الجامعية
01	التحضير النفسي الرياضي في ضوء الثنائية الجدلية البدنية الروحية في الوسط الرياضي النجبوي الجزائري أطروحة دكتوراه	عباس جمال إشراف أ.د. بن عكي أمحمد أكلي	جامعة الجزائر سيدي عبد الله	2008/2007
02	الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة دراسة ميدانية متمحورة حول لاعبي كرة القدم لبعض أندية خميس مليانة رسالة ماجستير	بدري عبد القادر إشراف الدكتور عزيزي إبراهيم	جامعة خميس مليانة	2015/2014
03	الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء الفريق الوطني الجزائري لكرة القدم بحث وصفي أجري على لاعبي الفريق الوطني الجزائري لكرة القدم أطروحة دكتوراه	حمزاوي حكيم إشراف د.بن لكحل منصور	جامعة الجزائر 3	2014/2013

2009/2008	جامعة الجزائر سيدي عبد الله	علي أحمد حسين علي إشراف أ.د. بن عكي أمحمد أكلي	علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية دراسة متمحورة حول أندية الدرجة الأولى رسالة ماجستير	04
2015/2014	جامعة خميس مليانة	بدري عبد القادر إشراف د. عزيزي إبراهيم	الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أقل من 17 سنة دراسة متمحورة حول بعض أندية خميس مليانة لفئة الأثبال رسالة ماجستير	05
2015/2014	جامعة الجزائر 3	لقوقي أحمد إشراف أ.د. قاسمي فيصل	دور المدرب في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجمبار. دراسة ميدانية لنادي الجمبار لدار الشيوخ بولاية الجلفة رسالة ماجستير	06
2017/2016	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	بارد عبد العالي أشراف أ.د. تقيق جمال	التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة مسحية أجريت على تلاميذ ثانوية القصر بمدينة ورقلة مذكرة ماستر	07

من خلال الدراسات السابقة والمثابه التي تم ذكرها تبين ما مدى أهميتها من خلال مساعدة الباحث من تجنب أهم الصعاب التي تواجهه في دبحته وبالتالي فهي تعتبر بمثابة دعم للبحث قيد الدراسة، بحيث تشكل الدراسات المرتبطة أهمية كبيرة لأي باحث وتوفرها هو أساس استمرار الباحث في المشكلة التي تم اختيارها في الأول وعلى ذلك فهي تزود الباحث بالنتائج التي توصلت لها الدراسات السابقة ومن ثم ينهي عليها الباحث دراسته وهو الهدف الأساسي من استخدام الدراسات السابقة، كما أنها توفر للباحث كما من المعلومات النظرية الجاهزة وليس هذا فحسب بل أنها تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها، ومن خلال هذه الدراسات استفاد الباحث منها في عدة جوانب تتمثل في عدة نقاط والتي من أبرزها معرفة الصعوبات التي واجهها الباحثون الآخريين والعمل على تجنبه، وكذلك معرفة مختلف الإجراءات التنظيمية والميدانية المتعلقة بالبحث والتوجه مباشرة إلى مكان إجراء البحث وهذا ما يمكن من اقتصاد في الجهد والوقت والمال.

الجانب النظري

الخلفية المعرفية

النظرية

للدراصة

الفصل الأول

التحضير

النفسية

الرياضية

الفصل الأول: التحضير النفسي الرياضي

- تمهيد.

- 1-1- مفهوم علم النفس الرياضي.
 - 2-1- ماهية التحضير النفسي.
 - 3-1- مفهوم الاعداد النفسي.
 - 4-1- أهمية وأهداف التحضير النفسي الرياضي.
 - 5-1- واجبات التحضير النفسي الرياضي.
 - 6-1- مبادئ التحضير النفسي الرياضي.
 - 7-1- محددات التحضير النفسي الرياضي.
 - 8-1- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية.
 - 9-1- الاستعانة بالمختصين النفسانيين في عملية التحضير النفسي.
 - 10-1- التشخيص النفسي الرياضي.
 - 11-1- البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي.
 - 12-1- التحضير النفسي والمنافسة الرياضية.
 - 13-1- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم.
 - 14-1- أنواع التحضير النفسي الرياضي.
 - 1-14-1- أنواع التحضير النفسي من حيث المدى.
 - ❖ التحضير النفسي طويل المدى.
 - ❖ التحضير النفسي قصير المدى.
 - 2-14-1- التحضير النفسي من حيث النوعية.
 - ❖ التحضير النفسي العام.
 - ❖ التحضير النفسي الخاص.
 - 15-1- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.
 - 16-1- التحضير النفسي الرياضي والمهارات النفسية.
 - 17-1- الأخصائي النفسي الرياضي.
 - 18-1- مكونات عملية التحضير النفسي في كرة القدم.
 - 19-1- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية.
 - 20-1- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية.
 - 21-1- تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.
 - 22-1- العناصر الأساسية لأهمية ومهام التحضير النفسي في المجال الرياضي.
- خلاصة.

- تمهيد:

لقد 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 تمس 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 قصوى في حياة الرياضي خاصة خلال مرحلة المنافسة كون هذه المرحلة لا تخلو من القلق والتوتر وكذا نقص التركيز وفقدان الثقة بالنفس وغير من المعوقات والمؤثرات السلبية وغيرها من المشكلات النفسية التي يصعب على الرياضي حلها وبالتالي قد تأثر على سلوكه وأدائه الرياضي خلال مرحلة المنافسة وخاصة خلال مرحلة ما قبل المنافسة.

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

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية حيث أن هدف التحضير النفسي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بالسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة (ناهد رسن سكر، 2002، صفحة 73) ويعتبر الاعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب الى تحقيق المستويات الفنية العالية وتنمية مختلف السمات النفسية الخاصة بشخصية اللاعب مثل: الشجاعة، المثابرة، التعاون، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز، الإرادة وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير، التذكر، التحليل... الخ.

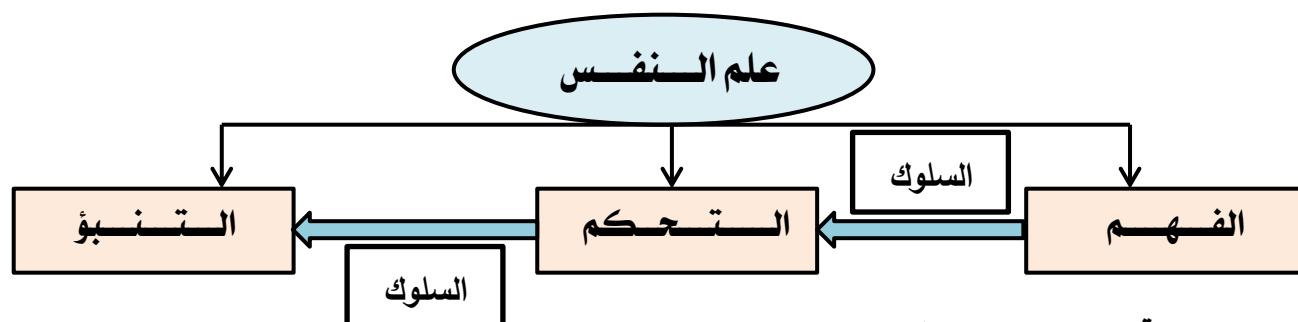
من خلال هذا الفصل سوف نتناول بعض مفاهيم التحضير النفسي الرياضي وعلاقته بالعلوم الأخرى كما سنتطرق إلى أهم المبادئ والأسس العلمية التي تبنى على أساسها عملية بناء برامج التحضير النفسي وكذلك أهم مجالات واهتمامات التحضير النفسي الرياضي وأهدافه وأهم نظرياته والوسائل التي يتم الاعتماد عليها في عملية التحضير 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 اليه علم النفس، إذ أنه يسير متلازماً مع العلوم الاجتماعية والإنسانية ولهذا ينظر الى علم النفس باعتباره أنه يبحث في سلوك الانسان 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 حسن أبو عييه، بدون سنة ، صفحة 14)

كما أشار أمين فوزي على ان علم النفس لا يقتصر على دراسة السلوك الإنساني السوي، لكنه يتعرض لدراسة السلوك الغير السوي وأضاف الى 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 رقم 02: مفهوم علم النفس.



1-2- ماهية التحضير النفسي الرياضي:

لقد أصبحت ممارسة الرياضة في الوقت الراهن تستوجب على الرياضي كفرد أو فريق التدريب الرياضي الجاد التحضير والاعداد الرياضي الشامل والمتكامل لكل الجوانب سواء البدنية الفنية التكتيكية وكذا النفسية التي لا تقل أهمية، بالإضافة الى أن هناك عامل آخر يتمثل في التحضير للمنافسة والذي يغير من قدرة الجسم على ابراز 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 رقم 03: هرم مكونات التدريب الرياضي الشامل.



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 لفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والرياضية وغيرها من المشكلات الأخرى.

كما يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد وعملياته العقلية تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية ولقد اتفق العديد من العلماء والباحثين أنه ذلك المجال العلمي والتطبيقي الذي يربط بين علم النفس والرياضة.

عرف **محمد حسن علاوي** علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالممارسة الرياضية على مختلف مجالاتها ومستوياتها ذلك بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها وكذلك الإفادة 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، يمكن 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 والإرشاد النفسي الرياضي الذي يتضمن الوسائل الفاعلة للإعداد النفسي وطرق وضع الأهداف وتنمية

الإرادة والروح الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 19-20-22).

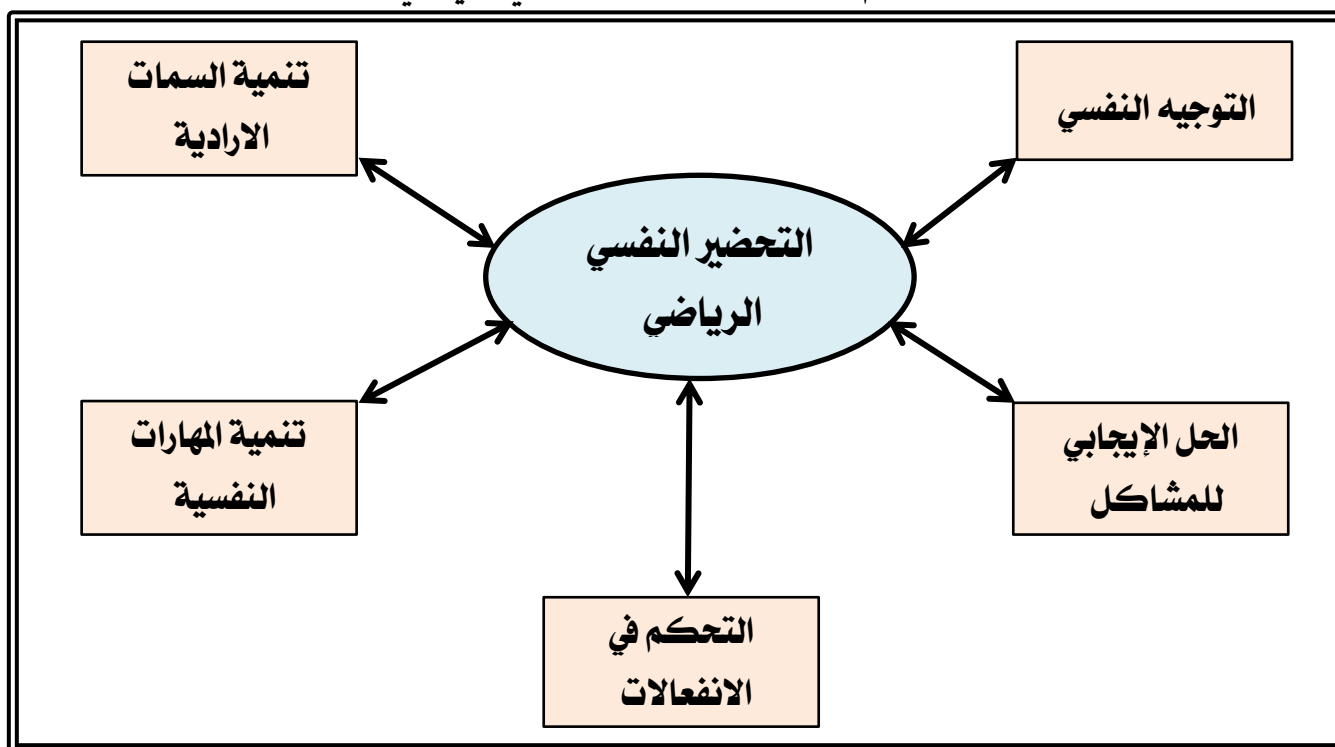
1-3- مفهوم التحضير النفسي:

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 الإرادية النفسية للرياضي، ويعرف **مفتي إبراهيم حماد** الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها اظهار أفضل سلوك للاعب والفريق للوصول به الى قمة المستويات. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 235)

يسعى التحضير النفسي حسب **عزت محمود كاشف** الى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح، كما يهدف أيضا الى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مختلف المواقف الخاصة بالمنافسة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 263)

كما يمكن تعريف التحضير النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والادراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة الى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين كما هو موضح في الشكل أسفله:

الشكل رقم 04: ماهية التحضير النفسي الرياضي.



يمثل التحضير النفسي جزءا من التحضير الشامل للرياضي، أين يمكن تمييز ثلاث مكونات أساسية في عملية التحضير النفسي:

- علم النفس التشخيصي.
- التحضير النفسي للرياضيين.
- مراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصة التدريبية وخاصة مرحلة المنافسة.

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

1-4- أهمية وأهداف 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 اعداد اللاعب نفسيا 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 واخرون، 2003، صفحة 41)

من هذا المنطلق اصبح التحضير والاعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا تقل أهميته عن الاعداد البدني والمهاري والخططي وتتخلص أهداف التحضير النفسي الرياضي في:

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في اطار مختلف المواقف التي تفرضها المنافسة الرياضية.
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية 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 افضل أداء حركي.
- مساعدة الرياضي على مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز وكل 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 وطاقتهم والتدريب 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 اعداد اللاعب نفسيا للخوض في المنافسة، وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز بها أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل انجاز ومن بين هذه الواجبات ما يلي:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى أعلى المستويات من الأداء الرياضي.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة خلال مرحلة المنافسة.
- مساعدة اللاعب على تحديد أهدافه والوصول الى 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 الاحماء 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 الاعداد النفسي في ما يلي:

1-6-1- المبدأ الأول: المعرفة:

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المنافسات الرياضية، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء الرياضي، وهنا

يعمل المدرب أو المحضر النفسي مع الرياضيين على التشخيص النفسي، ومتطلبات اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، وكذلك أهمية تعديلها بما يتناسب مع خطط الاعداد النفسي بوسائله وطرقه كما يجب الأخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج الى عناية خاصة.

1-6-2- المبدأ الثاني: الفعالية:

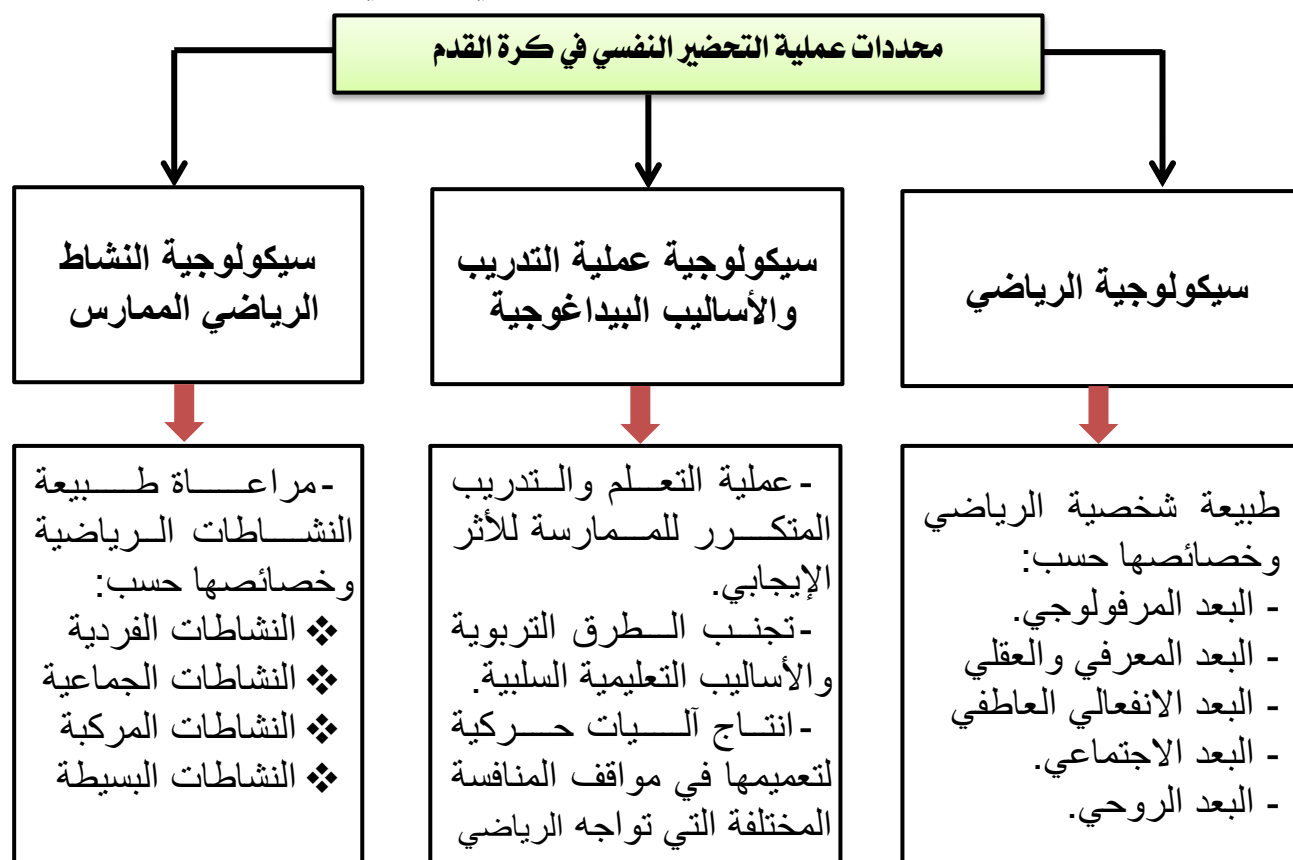
من خلال هذا المبدأ يمكن الإجابة على التساؤل التالي: ماذا نريد من الرياضي؟ وكذلك ادراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية التي ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين، لذلك يجب الربط الفعالية والدوافع الإيجابية العامة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

1-6-3- المبدأ الثالث: الشمولية:

كما هو معروف أن الاعداد والتحضير النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها الأداء الرياضي الأمثل والاعداد النفسي يجب ان لا يكون منفصلا على باقي جوانب الاعداد الأخرى (البدنية، المهارية، الخططية) (كمال الدين عبد درويش واخرون، 2003، صفحة 105)

1-7- محددات التحضير النفسي الرياضي:

الشكل رقم 05: محددات التحضير النفسي الرياضي.



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 غالبا ما يتوقف تدخل المدرب على بعض الكلمات التشجيعية بينما اذا 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، ان وضعية عدم التوازن التي يعيشها اللاعب في مرحلة المنافسة خاصة قبل المنافسة وكذلك نقص الدافعية والثقة بالنفس لديه وهذا ما يجعله ضعيفا 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)

9-1- الإستعانة 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 الى 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 وهذه التقنيات تسمح للرياضي أن يستمد قواه من أعماق نفسه، هذا 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 و 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 لزاما على المدربين والمشرفين والاختصاصيين النفسانيين إجراء عمليات الفحص والتشخيص السيكولوجي خاصة في مرحلة المنافسة من أجل التحضير النفسي الجيد للرياضي.

10-1- التشخيص النفسي الرياضي:

يعتبر التشخيص النفسي الرياضي هو الجزء المكمل لعملية التحضير النفسي وهو سابق له أي نسق اكتساب صفات التحكم اللازمة لنجاح الأداء لأنه يعطي للمدرب والمحضر النفسي المعلومات اللازمة لوضع الخطة الواضحة والفعالة للتدريب والهدف من التحضير النفسي هو الوصول لأهداف التحضير الرياضي بصفة شاملة ومتكاملة وذلك لمواجهة صعاب التدريب والمنافسة وكذلك الوصول الى خلق نوع من التحضير والاهتمام باتجاهات الرياضي لتقبل الطبيعة الخاصة التي تشترط فعالية الوصول بالرياضي لتجاوز التحديات بنجاح في الوضعيات الحرجة خلال مرحلة المنافسة، ومفهوم التحضير النفسي يعني جزء من المساعدة النفسية للرياضي والذي يميز فيه ثلاث مكونات هي التشخيص، التحضير النفسي والرقابة لحالة سلوك الرياضي خلال التدريب والمنافسة.

فالتحضير النفسي يمثل نسق التأثير القائم على تكوين الرياضي وتحسين مردوده وأدائه، فهو بمثابة القناة التي تمر منها المعلومات من المحيط البيئي إلى الرياضي، أما فيما يخص التشخيص النفسي فالعملية تكون عكسية من الرياضي إلى المختص النفسي أو المدرب أو مسير الفريق، فحقيقة التقييم التشخيصي النفسي يمثل الفحص والدراسة

لنسبة التحضير النفسي ويساهم في إنجازها، فالتحضير النفسي يمثل التكوين وتحسين الصفات الشخصية التي هي هامة للرياضي. (محمد حسن علاوي م.، 1987، صفحة 101،102)

1-11- 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 ليجأ 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 إل فهم أفضل للإنسان وسلوكه بفاعلية إيجابية.

1-11-1- المحكات التي يجب أن يقوم على أساسها البرنامج الخاص بالتحضير النفسي:

لا يأتي اختيار برنامج التحضير النفسي من فراغ وإنما وفقاً 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 ويقدر 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 فرصاً للاندماج والنشاط والمشاركة الفعالة والتي يجب أن تتنوع بين التدريبات الفردية والجماعية لجميع الأنشطة.

❖ الملائمة 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.

❖ الشكل النهائي للبرنامج وقابليته للاستخدام والمتابعة:

بحيث يكون البرنامج في شكله النهائي ذو جاذبية ومواده مناسبة لإثارة اهتمام المشاركين.

❖ النمذجة المناسبة للتطبيقات أو تقديم نماذج تطبيقية:

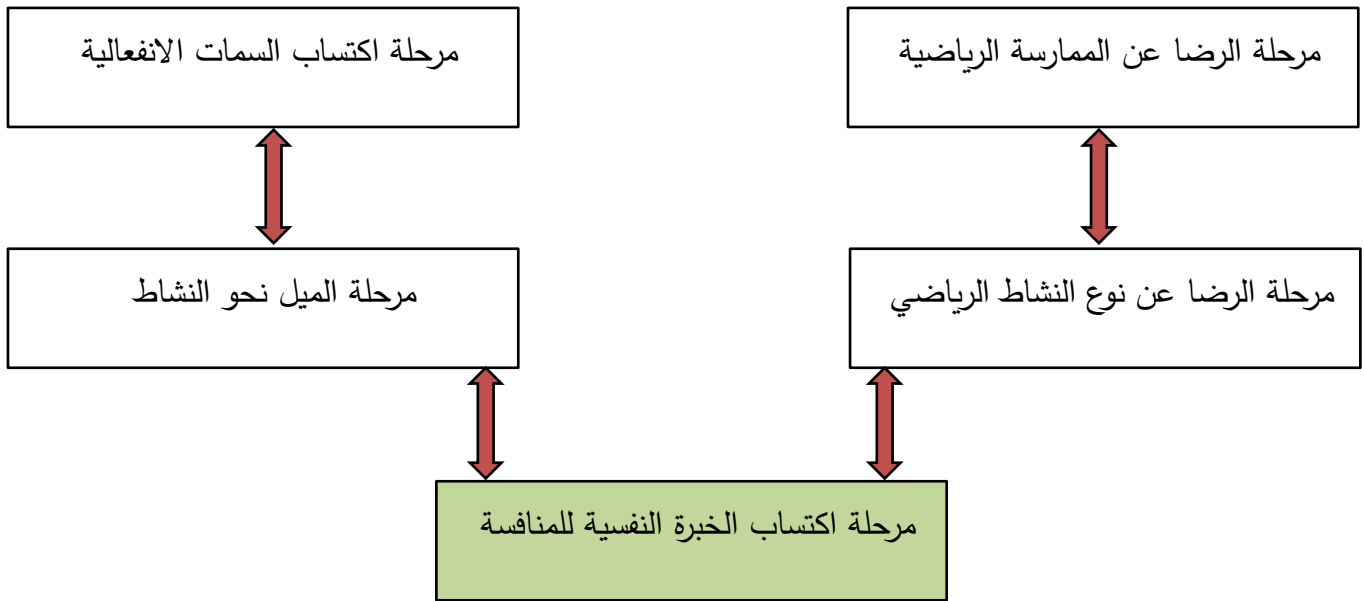
حيث يجب أن يقدم البرنامج أمثلة واضحة ومناسبة للتطبيقات العملية بما يعطي للمشاركين فرصة جيدة لنقل الخبرات من الإطار النظري إلى الواقع. (حمدي عبد الله عبد العظيم ، بدون سنة ، صفحة 11،12)

1-12- الإعداد النفسي والمنافسة الرياضية:

1-12-1- مراحل الإعداد النفسي بصفة عامة:

يتمثل التحضير أو الإعداد النفسي الرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي، تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف المنافسة من أجل استطاعة الرياضي على 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 رقم 06: مراحل الإعداد النفسي للرياضي.



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 وامكانياته 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 دور فعال في عملية الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة.

1-12-2- الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية:

هناك عدة مراحل تمر عليها عملية الإعداد أو التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة والتي من خلالها اعداد الرياضي من الناحية السيكولوجية وتنمية مهاراته النفسية للتحكم في متطلبات المنافسة وتحقيق أفضل أداء رياضي، هناك خمسة مراحل أساسية لعملية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة والتي تم توضيحها في الشكل أدناه:

الشكل رقم 07: مراحل الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة.



❖ التحضير النفسي قبل أيام المنافسة:

إن تهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية يعتبر هدفا وإجراء 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 الفريق نحو التهيئة والتعبئة النفسية للقدرات الذاتية للاعب بصفة خاصة وللفريق بصفة عامة ويتم تحقيق تلك الأهداف عن طريق اتخاذ بعض الإجراءات والتي من أهمها:

- الإلتزام بالواجبات اليومية التي اعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة، لأن ذلك الإلتزام 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 ووقت 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.

- الإطمئنان على توافر 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.

- المصارحة الواقعية عن قدرات الفريق المنافس في ضوء آخر تدريباته المعلنة أو السرية على أن يراعى عدم الإعلاء أو التقليل من مستوى القدرات الذاتية المميزة للمنافسين.

- عدم إقحام اللاعبين في التدابير الإدارية الخاصة بالمنافسة الرياضية كوسيلة الانتقال إلى مكان المنافسة أو أماكن الإقامة خلال أيام المنافسة أو ما شابه ذلك، لأن ذلك الإقحام قد يؤدي إلى توجيه اهتمام وفكر اللاعبين إلى أمور قد تؤثر سلباً على استعداداتهم النفسية للمشاركة الإيجابية في المنافسة.

- في حالة إصابة أحد اللاعبين وخاصة المؤثرين 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 يصاب باقي اللاعبين بإصابات نفسية 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 في 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:

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

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

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

4. تنفيذ البرنامج المحدد قبلاً والمعلن على اللاعبين وذلك فيما يتعلق بموعد الحضور يوم المنافسة على أن يراعى الالتزام بالبرنامج المحدد، لأن ذلك الالتزام ينعكس إيجابياً 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 تأثيراً في نتيجة أداء الفريق في المنافسة الرياضية، حيث تعتبر تلك الفترة بمثابة تهيئة بدنية وتعبئة نفسية وتذكرة خطية 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 واقع 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 انطباعاً للفريق المنافس والجمهور المشاهدين عن جماعية الأداء وهادفة الإحماء.

- الجدية في أداء الإحماء والتزام كل لاعب في الفريق بدوره ووظيفته في التشكيلات الخطئية 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 الفريق 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 تواجد 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:

- يتعرض اللاعب خلال مشاركته الفعلية في المنافسة الرياضية للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً 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 الاحتياطين تجاه أحداث سير المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين أثناء فترة الراحة بين الشوطين أو الوقت المستقطع تجاه التنبؤ بنتيجة المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو تدخل 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 تقوم 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.
 - استجابات اللاعبين نحو بعضهم بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو الجمهور بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
 - استجابات اللاعبين نحو التجهيزات والأدوات بالملاعب بعد انتهاء المنافسة الرياضية.
- إضافة إلى تسجيل كل هذه الملاحظات يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتقييم بعض العمليات العقلية كالتصور لحركي والتذكر الحركي ومرونة التفكير الحركي وغيرها في ضوء الأداء الحركي والخططي للاعبين، وكذلك ملاحظة مظاهر التوافق الحركي والانسجام الخططي بين اللاعبين خلال أداء أدوارهم 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 الاحتياطين التي يمكن أن تؤثر على تماسك الفريق. (أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين ، 2001، صفحة 22)

❖ التحضير النفسي بعد انتهاء المنافسة الرياضية:

- بعد انتهاء المنافسة الرياضية بغض النظر على نتيجتها هناك هدف عام يسعى جميع أعضاء الطاقم الفني للفريق إلى تحقيقه وهو العودة للاعب إلى الحالة الطبيعية بدنيا وذهنيا ونفسيا وانفعاليا إلى المستوى الأمثل لها، وذلك بغض النظر على النتيجة سواء كانت فوزا أو هزيمة أو تعادلا فهي هدف وليست غاية، بينما العودة للاعب إلى المستوى الأمثل وهو الغاية التي يسعى إليها جميع أعضاء الفريق الرياضي، 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 الاجراءات من أهمها:
- الإبعاد الفوري عن ظروف ومكان المنافسة بغض النظر على نتيجة المنافسة وذلك لخفض عمليات الاستثارة 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 يحرص 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 بنتيجتها، 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.

ولقد أشار العديد من علماء النفس الرياضي، كما أكدت نتائج العديد من الدراسات أن دور الأخصائي النفسي الرياضي مع الفريق في حالات الهزيمة أكبر وأعمق تأثيراً 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.

- الاتهامية.

- 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 ومتوقع 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 الفريق في المنافسة: وتعتبر تلك الحالة سهلة التعامل مع اللاعبين ويمكن أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي في تلك الحالة بما يلي:

- توجيه الشكر والتقدير والثناء للاعبين والفريق 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 الإقتراحات والحلول المناسبة لتلك الملاحظات في المنافسات القادمة.

- أن يتم تقييم المنافسة والأداء الرياضي بطريقة موضوعية دون التقليل من شأن الفريق المنافس أو الإغلاء من قدرات لاعبي الفريق.

ثانياً: في حالة هزيمة الفريق في المنافسة: تعبر 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 واردة في مجال التنافس الرياضي، ولكن الأهم أن يتعلم اللاعبين من أخطائهم حتى يتم تقادي 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. (حمزوي حليم ، 2014 ، صفحة 31،32،33)

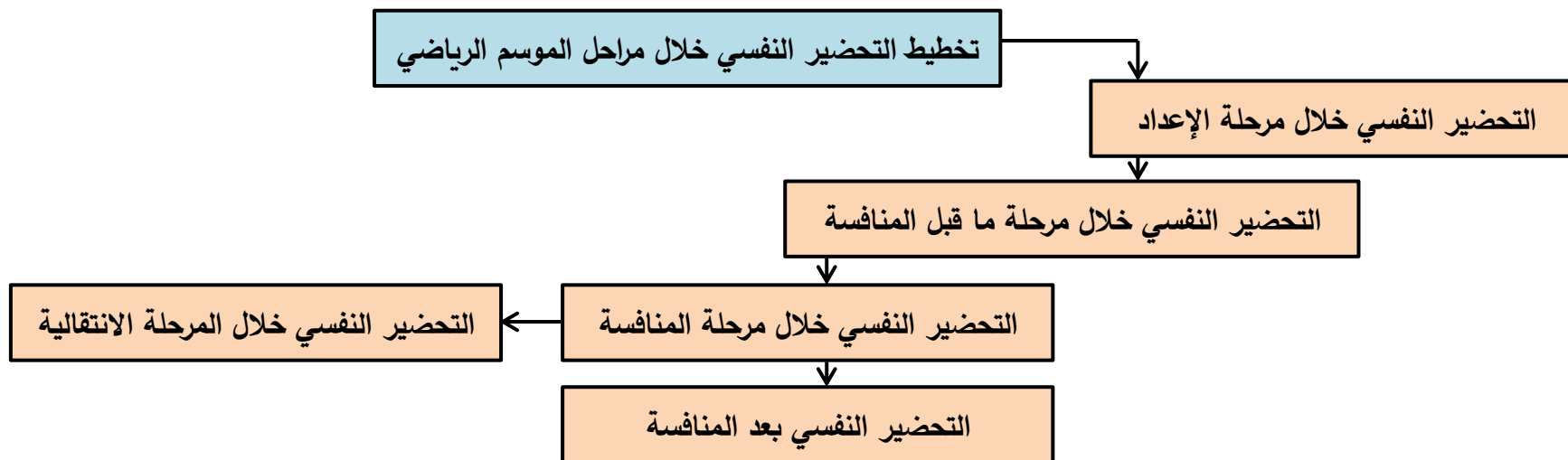
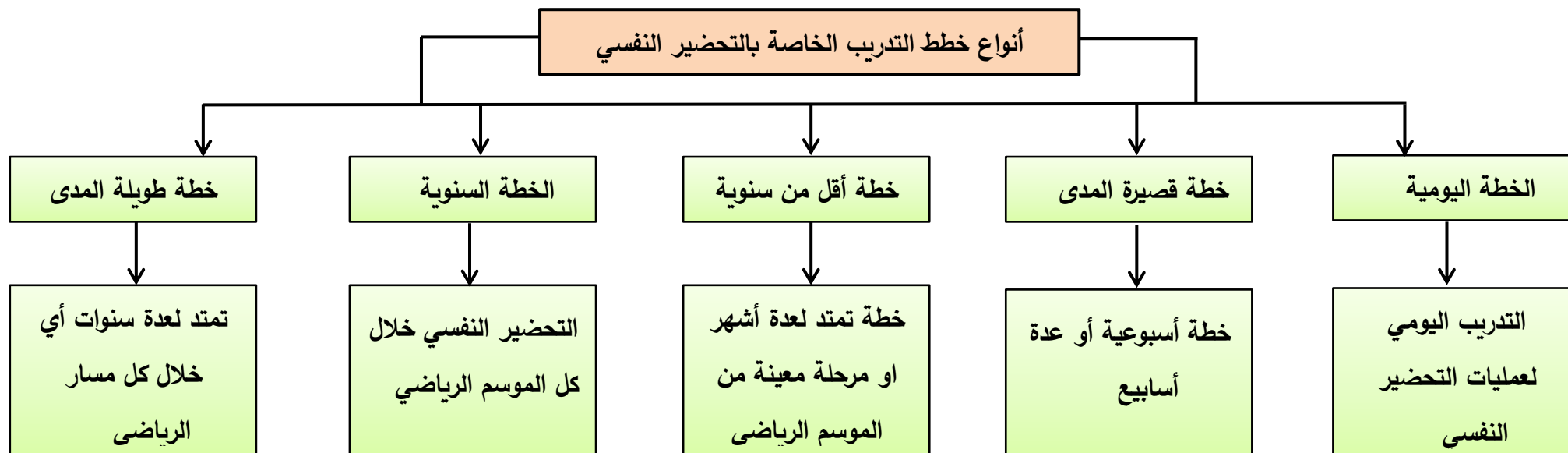
1-13- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم:

إن التخطيط في كرة القدم يلعب دوراً هاماً وأساسياً 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 والسليم لجوانب الأعداد 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 جميعاً ضرورياً 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 استعداده 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.

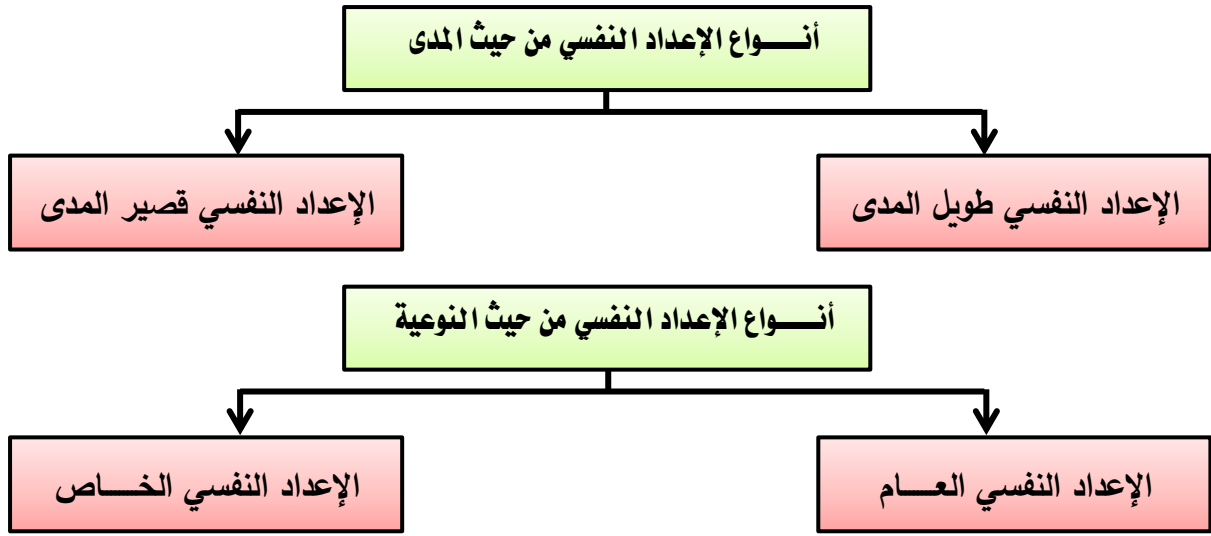
يجب أن يشمل التحضير النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية وكذلك تنمية بعض المهارات النفسية كالداغية والثقة بالنفس والصلابة النفسية خلال المراحل المختلفة لعملية التحضير النفسي وذلك لاستخدامها لمجابهة ومواجهة الظروف المختلفة المصاحبة للمنافسة الرياضية وهذا كله لا يمكن أن يحدث غلا من خلال تطبيق برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد والتحضير النفسي العام والخاص بالمنافسات الرياضية. (حسين السيد أبو عبدو، 2001، صفحة 270،271)

الشكل رقم 08: أنواع الخطط التدريبية التي يندرج فيها التحضير النفسي.



14-1- أنواع التحضير النفسي الرياضي:

الشكل رقم 09: يمثل أنواع الإعداد النفسي الرياضي.



1-14-1- أنواع التحضير النفسي من حيث المدى:

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 حلاً سليماً، حيث يرى الباحثين 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 لأداء الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.

- مراعاة تعويد اللاعب على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء 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 لويس، 1980، صفحة 249، 250)

ثانياً: التحضير النفسي قصير المدى:

يعرف 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 قبل 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 غشراكه 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 تتقصه العديد من التجارب والخبرات، واللاعب الدولي المحترف يتمتع بخبرات وتجارب عديدة تكسبه القدرة على التكيف والملائمة 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)

1-14-2- التحضير النفسي من حيث النوعية:

أولاً: التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف التحضير النفسي العام في تطوير العمليات للاعب أي العمليات النفسية وكل ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكر وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية 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 كالتفكير 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)

1-15- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

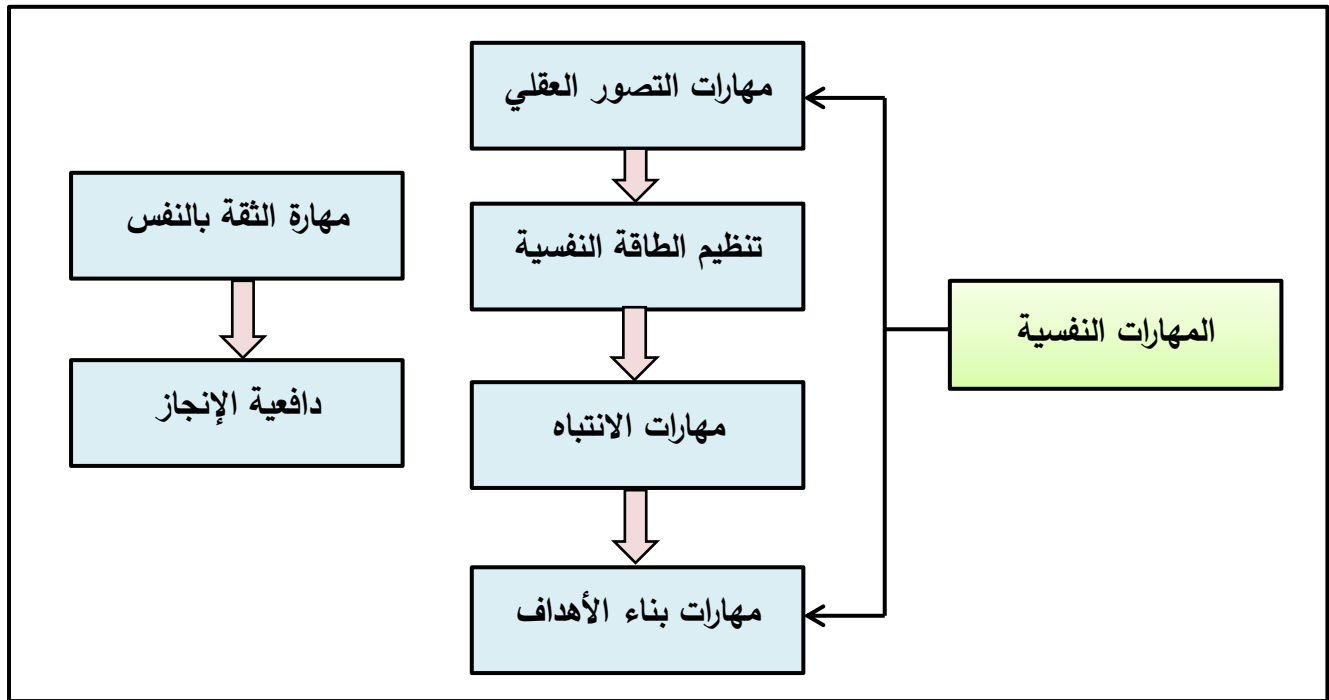
إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية والخطئية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطئية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وأن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا 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، بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطئية والبدنية تحتاج إلى إعداد وتحضير نفسي خاص بها، ومن خلال ما سبق ذكره يمكن استنتاج أن التحضير النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي الخاصة بالحالة التدريبية للاعب:

- الناحية البدنية.
- الناحية المهارية.
- الناحية الخطئية. (فيصل رشيد عباس الدليمي، 1997، صفحة 58)

1-16- 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 متاخلا 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 والتحمي 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 عمليات 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 رقم 10: أنواع المهارات النفسية لدى لاعب كرة القدم.



1-17- الأخصائي النفسي للفريق الرياضي:

يعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد الفروع الأساسية للعلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء دراسات وبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها والتي تساعد على تطوير القدرات النفسية العقلية والتي لها التأثير المباشر والكبير في تطوير الأداء في الجوانب المهارية والخطئية والمعرفية وتحقيق الفوز وتبرز أهمية الأخصائي النفسي بالفريق الرياضي بمسؤوليات عديدة من بينها:

- هو المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين.

- تدعيم التماسك بين اللاعبين والطاقم التدريبي والإداري للفريق.
- معالجة مشكلات الاستشارة والضغوط النفسية.
- إجراء عمليات التدريب العقلي الذي أصبح في الآونة الأخيرة مطلباً أساسياً في إعداد اللاعبين.
- معالجة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين.
- معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لكل اللاعبين.
- ما هي الأساليب الملائمة لمواجهة القلق والتوتر الزائد المرتبط بالمنافسة الرياضية.
- كيف يمكن للأخصائي النفسي العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد.
- التعرف على فترة الخصائص النفسية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم.
- المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية.
- تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في التدريب حتى يمكنهم من إعداد البرامج التدريبية التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

وغالبا ما يكون الأخصائي النفسي الرياضي في المنافسات الرياضية المهمة وخاصة المباريات الفاصلة والنهائية هو الحاسم لانتزاع المكسب من الفريق الخصم عن طريق خطوات عمله مع الفريق والإعداد السليم والتهيئة النفسية الكاملة والمتفاعلة مع السلوك والأداء في تطبيق النواحي المهارية والخطية بهدوء كامل داخل الملعب من أجل الحصول على الفوز ولهذا الأهمية الكبيرة لوجود الأخصائي النفسي الرياضي مع الفرق الرياضية وخاصة كرة القدم حيث بدأت محاولات جادة في كثير من البلدان لغرض تحديد تأهيل لعمل الأخصائي النفسي الرياضي والحصول على شهادة معتمدة لممارسة هذا العمل ولذلك فقد ساهمت بعض الجمعيات في دول العالم المختلفة لهذه المهمة مثل الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني والجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضي في تقديم حل لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزولة مهنة الأخصائي النفسي الرياضي وتوصلت إلى تحديد ثلاث فئات رئيسية للأخصائيين النفسيين في المجال الرياضي وهي:

❖ الأخصائي النفسي الرياضي التروي.

❖ الأخصائي النفسي الرياضي الإرشادي الإكلينيكي.

❖ الأخصائي النفسي الرياضي.

يرى هيمان HEYMAN 1993م أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراتهم وتعزيز مهاراتهم السيكولوجية أو مساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات بالإضافة إلى المساهمة في حل المشكلات التي يواجهها الفريق الرياضي والتي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى أداء اللاعبين في التدريب والمنافسات الرياضية.

1-18- مكونات عملية التحضير النفسي الرياضي في كرة القدم:

تشتمل عملية التحضير النفسي في كرة القدم على جملة من المكونات الأساسية التي يجب على المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي مراعاتها وهي:

1-18-1- العمليات العقلية:

تتمثل في الإحساس، الإدراك، التصور، التذكر، التفكير والانتباه وهذه العمليات هي التي تضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة والتدريبات، والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في إمتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز والأداء الرياضي.

1-18-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المنافسات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة والكثافة، والتي يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرارة ويمكن تحديدها في:

- القدرة على التنافس والسعي نحو النجاح.

- صلابة الشخصية.

- القدرة العصبية.

- السمات الإرادية.

- المظاهر الانفعالية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي، الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم واتخاذ القرار وتحمل المسؤوليات والواجبات المسندة إليه.

1-18-3- الحالة النفسية:

وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الإنفعال والانتباه والتفكير، كما تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها كما أنها تساهم في تنظيم الحالة النفسية للاعب التي تعتبر أحد الأسس التي تساهم بشكل كبير في بناء الشخصية المتكاملة للاعب.

1-18-4- المهارات النفسية:

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنميتها يجب أن تكون عملية تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارات المختلفة للنشاط، وتعلم هذه المهارات النفسية لا تؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن تؤثر كذلك على الحياة اليومية للرياضي وتكسبه مهارات التحكم في الطاقة النفسية والضغط العصبي ووضع أهداف واقعية وتتعدد المهارات النفسية يمكن ذكر البعض منها:

- مهارات التصور.

- الإسترخاء.

- تركيز الانتباه.

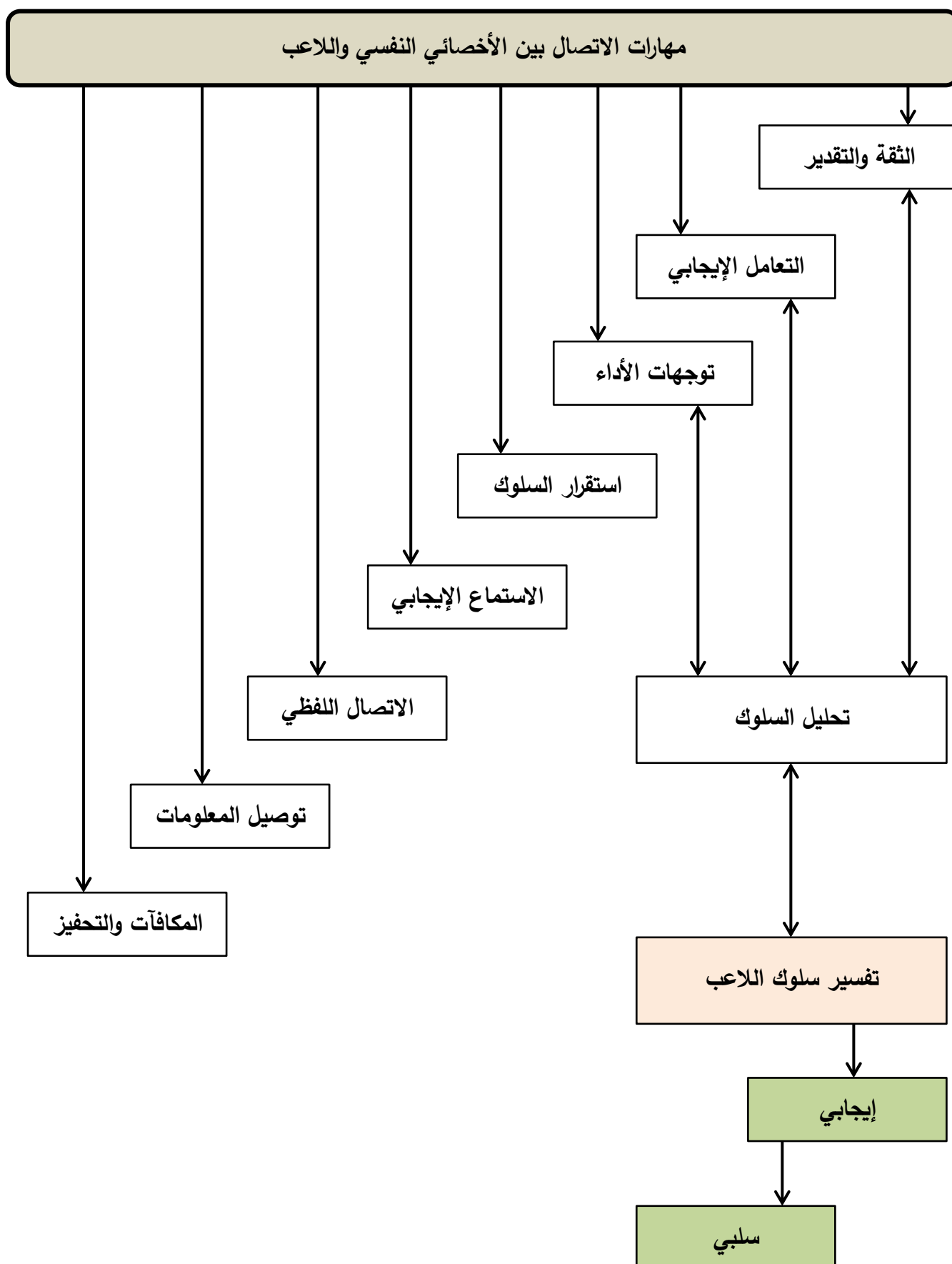
- التحكم في الطاقة النفسية.

- التحكم في الضغط العصبي.

- الدافعية للإنجاز.

- مهارات وضع الأهداف. (محمد العربي شمعون، 2003، صفحة 166)

الشكل رقم 11: مهارات الاتصال بين الأخصائي النفسي واللاعب في كرة القدم.



19-1- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية:

إذا تم التسليم بأن المهارات النفسية لها أهمية واضحة بالنسبة للاعب الرياضي، فلماذا يغفل الطاقم الفني للفريق الرياضي على تعليم وإكساب اللاعب المهارات النفسية والتدريب على تنميتها وتطويرها؟ وفي مجال علم النفس الرياضي بصفة عامة والتحضير النفسي الرياضي بصفة خاصة أشار بعض الباحثين إلى أهم الأسباب التي تؤدي إلى عدم الاهتمام أو إهمال تدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية ومن بين هذه الأسباب:

1-19-1- نقص المعارف والمعلومات:

هناك العديد من المدربين الذين لا يعرفون طرق تعليم وإكساب وتدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب اللاعب بقوله: حاول أن تركز أو حاول أن يكون جسمك مسترخياً أو حاول أن تكون لديك ثقة في نفسك أو حاول أن تضبط أعصابك وغير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالباً ما يرددتها المدربين للاعبين ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب على كيف يمكنه التركيز أو كيف تكون لديه الثقة بنفسه أو كيف يمكن أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره، وفي حالة عدم تدريب اللاعب الرياضي على مثل هذه المهارات النفسية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب خلال المنافسة أو فترات التدريب، لأنه لم يتعلم ويتدرب على طرق تركيز الانتباه أو مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس فكأن المدرب الرياضي يطالب اللاعب بأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى مهارات نفسية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدريب عليها، لذلك قد يكمن عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب اللاعبين على المهارات النفسية لسبب إفتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها أو كذلك عدم إقتناعهم بالتعاون والتنسيق مع الأخصائي النفسي الرياضي لتدريب وتنمية المهارات النفسية عند اللاعبين.

1-19-2- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية:

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين يتلخص في أنه لا يوجد المزيد من الوقت لدى اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية، كما يعتقد أن إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية قد يلقي المزيد من الأعباء على اللاعب.

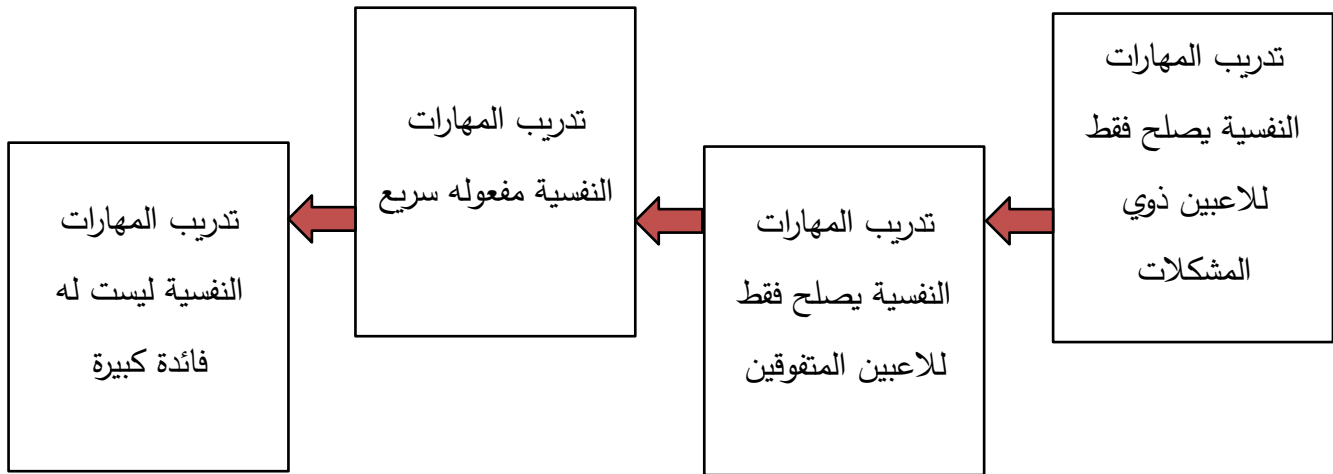
1-19-3- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب:

قد يعتقد بعض المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كمهارة التركيز والانتباه وضبط الذات قد سصعب على اللاعب الرياضي فعلها أو اكتسابها نظراً لأنها فطرية لدى اللاعب كنتيجة للعوامل الوراثية، والخطأ في مثل هذه النظرة يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير فالمهارات النفسية مثلها مثل المهارات الحركية والخطئية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

1-19-4- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند على أسس علمية أو أسس تجريبية ومن بين المفاهيم الخاطئة التي يعتقدونها المدرب أو أحد أعضاء الطاقم الفني للفريق هي كالتالي موضحة في الشكل أدناه:

الشكل رقم 12: المفاهيم الخاطئة حول تدريب المهارات النفسية.



1-20-1- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية:

أشار واينبرج جولد 1990م إلى أن هناك ثلاثة مراحل أساسية تقوم عليها البرامج الخاصة بتدريب وتنمية المهارات النفسية وتتمثل هذه المراحل في:

1-20-1-1- مرحلة تقديم المهارات النفسية:

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية، نظراً لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين وفي ضوء ذلك فإن الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو إكساب اللاعبين لبعض المهارات والمعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية وفائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية والتطبيقية التي توضح تأثير وفائدة هذه البرامج حتى يمكن إقناع اللاعبين بمدى أهمية وفائدة التدريب على المهارات النفسية بالنسبة لهم وبالنسبة لمدى تطور مستوياتهم الرياضية، وفي هذه المرحلة يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بالرد على استفسارات اللاعبين وإيضاح بعض الجوانب الغامضة بالنسبة لهم حتى يمكنهم اكتساب الوعي التام بمدى أهمية هذا النوع من التدريب وبالتالي الاقتناع بمدى أهميته، ومن المناسب أيضاً في هذه المرحلة القيام بأداء بعض نماذج مبسطة أمام اللاعبين لأخذ فكرة واضحة عن طرق تدريب المهارات النفسية.

1-20-1-2- مرحلة التعلم والاكساب:

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج ويمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقاً لطبيعة كل مهارة نفسية، هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتصحيح بعض أخطاء الأداء إن وجدت وينبغي إمام اللاعب الرياضي بالفائدة المرجوة من أداء كل مهارة نفسية والأسلوب الصحيح للأداء وتوقيته فعلى سبيل المثال عندما يقوم اللاعب بالتدريب على مهارات الاسترخاء فينبغي عليه أن يدرك أن مثل هذا النوع من التدريب يسهم في خفض مستوى توتره وقلقه.

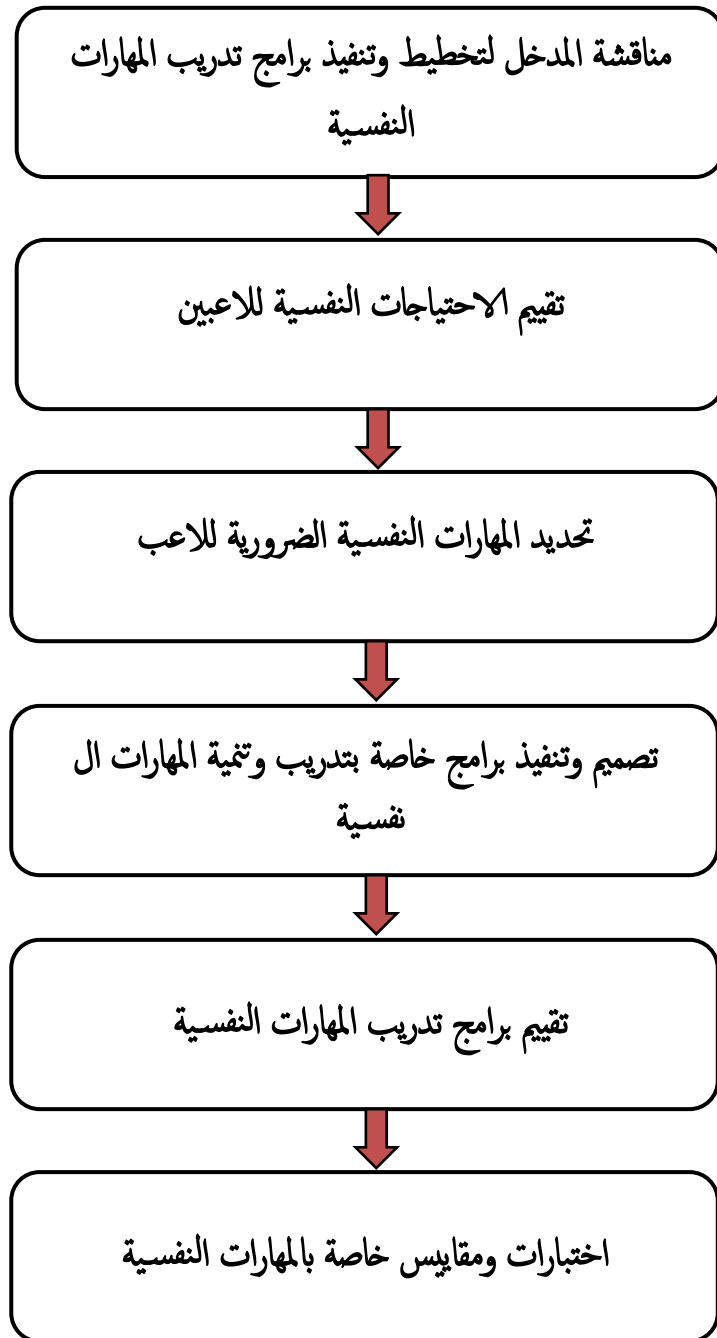
1-20-3- مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية.

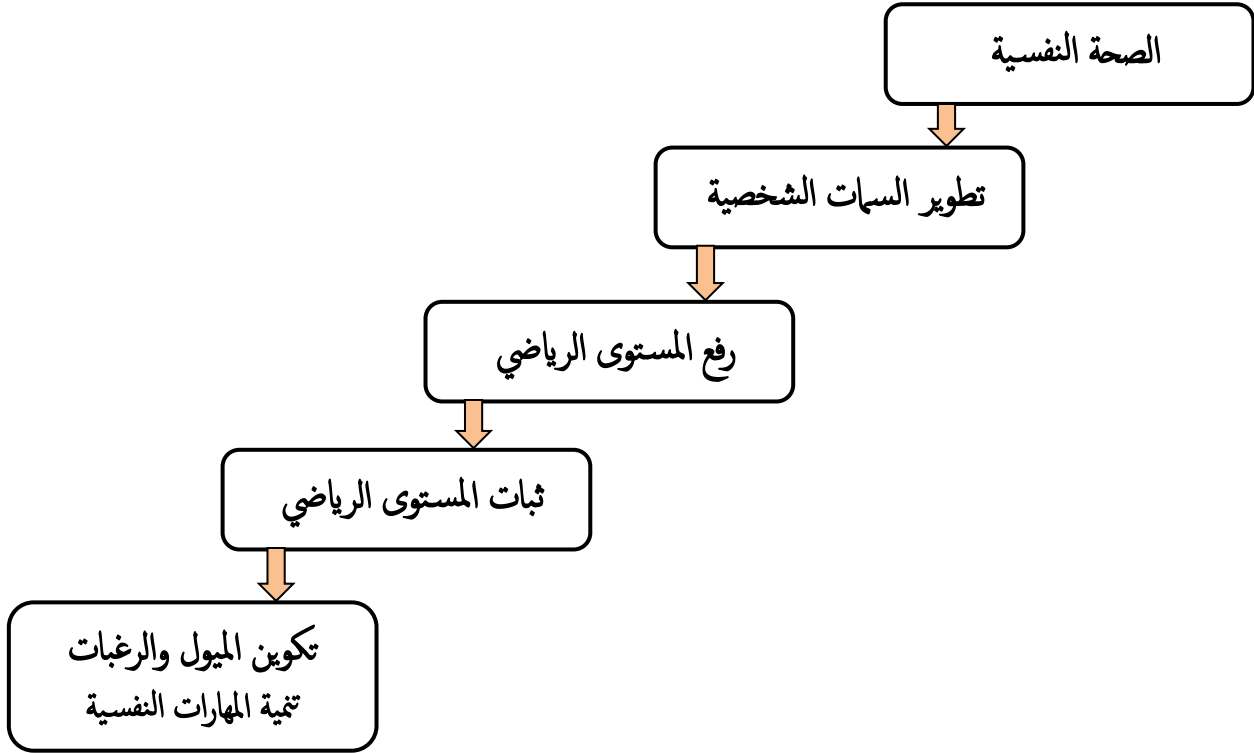
1-21- تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية:

تمر عملية تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية للاعبين الرياضيين بعدة مراحل كما هي مبينة في الشكل أدناه (محمد حسن علاوي ، 2002 ، صفحة 202، 203، 204، 205):

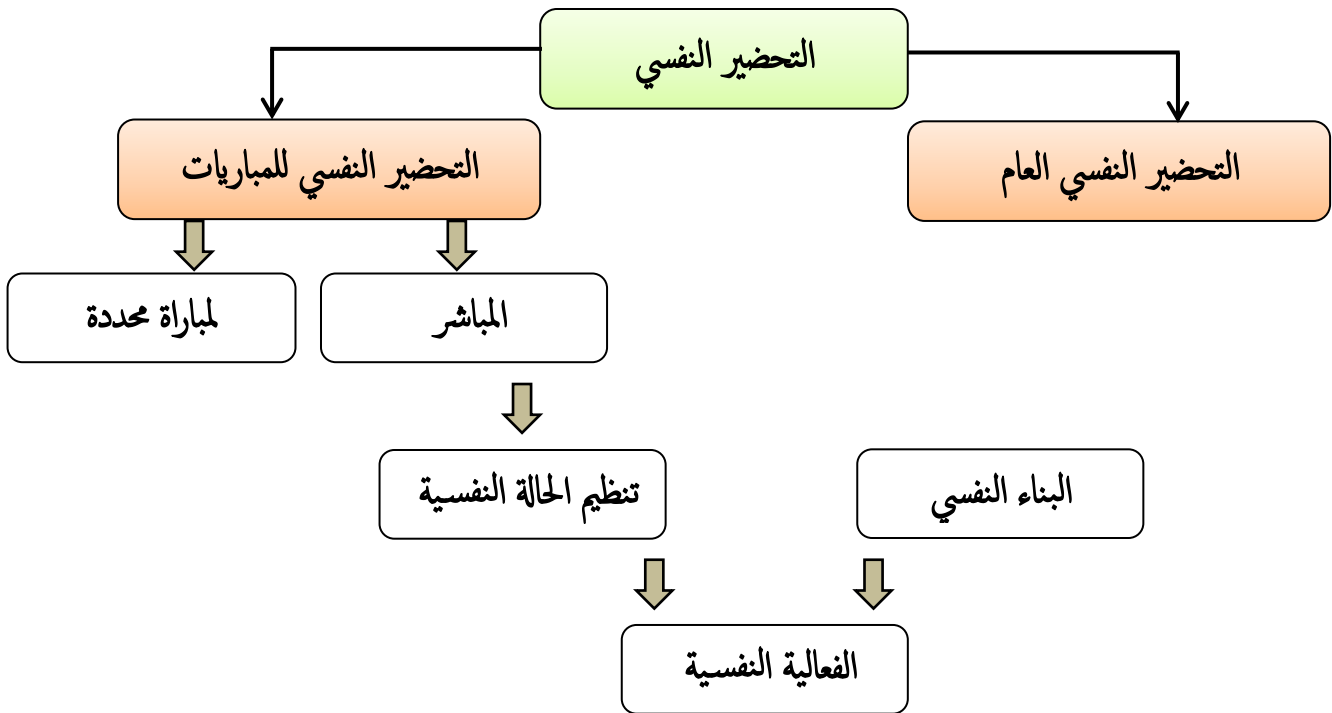
الشكل رقم 13: تخطيط وتنفيذ برامج تدريب المهارات النفسية.



22-1- العناصر الأساسية لأهمية ومهام التحضير النفسي في المجال الرياضي:
الشكل رقم 14: العناصر الأساسية لأهمية التحضير النفسي في المجال الرياضي.



الشكل رقم 15: التحضير النفسي للاعبي كرة القدم.



- خلاصة:

في كرة القدم التحضير النفسي لا يقتصر 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 فترات أي الجانب الإيجابي الإنفعالي 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 إختلاف مستوياتها بحاجة أكثر إلى الإهتمام بهذا الموضوع لكي تتمكن من إعداد لاعبيها بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والمهارات النفسية التي لها تأثير على أداء اللاعبين.

وقبل البدء في التحضير النفسي للرياضي ذو المستوى العالي نجد الإنسان الوحدة المتكاملة الواجب قبل كل شيء الإعتناء بها من خلال تنمية وتطوير التحكم في النضج الشخصي والتوافق الذاتي ومنحه الامتياز والاستقلالية على الصعيد الإنجازات وعلى الصعيد الخاص به كفرد صالح للأداء الممتاز في مجال اختصاصه وللمجتمع يصفة عامة ولكي يصبح الرياضي ناجحاً فهو الذي ينجز من خلال ممارسته لهذه الرياضة التي يكتشف منها بنيتها الجسمية والنفسية المعتدلة بمعنى يحقق ذاته من خلال الرياضة **le Savoir etre** ثم بعدها جمع واكتساب مختلف المهارات العلمية الهامة سواء المتعلقة بالجوانب البدنية أو النفسية **Savoir faire** ليتسنى له بعد ذلك الرفع من درجات الأداء الرياضي الأقصى وذلك بتسخير كل القدرات والكفاءات الفردية مع توظيفها جيداً خاصة قبل المنافسة الرياضية وهذا ما يعكس بالإيجاب على الحياة اليومية للرياضي نظراً لأهمية الإزدواجية بين الجسم والنفس وتأثيرهما المتفاعل والمتبادل.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضية هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحي، وكيف تؤثر خبرة وتجارب الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضيين الجزائريين من ناحية أخرى الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى بالإضافة إلى زيادة الإهتمام بتدريب المهارات النفسية مثلها مثل المهارات الحركية والقدرات البدنية مع دراسة المواقف الواقعية والعملية في الرياضة وهذا كله من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي. (أسامة كامل راتب ، 1997، صفحة 123)

الفصل الثاني

دافعية الإيجاز

والثقة بالنفس

الفصل الثاني: دافعية الإنجاز والثقة بالنفس

- تمهيد.

المحور الأول: دافعية الانجاز الرياضي

- 1-2- مفهوم الدافعية.
- 2-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية.
- 3-2- أنواع الدافعية.
 - 1-3-2- الدافعية السامية.
 - 2-3-2- الدافعية المعرفية.
 - 3-3-2- دافعية الكفاءة.
 - 4-3-2- دافعية تحقيق الذات.
- 4-2- مفهوم دافعية الإنجاز.
 - 1-4-2- دافعية الإنجاز في المجال الرياضي.
 - 2-4-2- أنواع دافعية الإنجاز.
 - 3-4-2- مكونات الدافعية للإنجاز نحو النشاط الرياضي.
 - 5-2- خصائص ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة.
 - 6-2- طرق قياس دافعية الإنجاز.
 - 7-2- برامج تنمية دافعية الإنجاز.
 - 8-2- أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي.
 - 9-2- مصادر الدافعية للإنجاز.
 - 10-2- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي.
 - 11-2- مستويات الدافعية للإنجاز.
 - 12-2- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز.
 - 13-2- العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي.

- 1-2-1- مفهوم الثقة بالنفس.
- 2-2-2- أهمية الثقة بالنفس في المجال الرياضي.
 - 1-2-2- فهم وتقدير الفرد لذاته.
 - 2-2-2- تحقيق التوافق النفسي.
 - 3-2-2- استمرار اكتساب الخبرة.
 - 4-2-2- النجاح في العمل.
 - 5-2-2- حب الآخرين.
 - 6-2-2- مواجهة الصعاب والمشكلات.
 - 3-2-3- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.
 - 4-2-4- مظاهر الثقة بالنفس.
 - 5-2-5- أنواع الثقة بالنفس.
 - 1-5-2- الثقة المثلى في النفس.
 - 2-5-2- ضعف الثقة بالنفس.
 - 3-5-2- الثقة الزائدة في النفس.
 - 6-2-6- مكونات الثقة بالنفس.
 - 7-2-7- مراحل الثقة بالنفس.
 - 1-7-2- مرحلة التفكير.
 - 2-7-2- مرحلة الشعور.
 - 3-7-2- مرحلة السلوك.
 - 4-7-2- مرحلة القناعات.
 - 5-7-2- المرحلة الروحية.
 - 8-2-8- النظريات المفسرة للثقة بالنفس.
 - 1-8-2- نظرية التحليل النفسي.
 - 2-8-2- النظرية الإنسانية.
 - 3-8-2- النظرية الاجتماعية.
 - 4-8-2- النظرية المعرفية.
 - 9-2-9- ضعف الثقة بالنفس.
 - 1-9-2- مظاهر ضعف الثقة بالنفس.
 - 10-2-10- خطوات بناء الثقة بالنفس.
 - خلاصة.

- تمهيد:

تناول علماء النفس الأوائل دراسة الدافعية باعتبارها حالة تعمل على البدء وتوجيه 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 دورا هاما 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 الى نشاط غير موجه بينما التعلم بدون دافعية يؤدي الى التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي. (أسامة كامل راتب ، 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 اذا أردنا تحسين وتنمية مستوى الأداء الرياضي فلا يوجد أهم من تنمية الثقة بالنفس وتقدير الذات عند الرياضي وبذل الجهد الكبير لحمايتها، ويلاحظ أن دائما أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للرياضي ومن الصعب تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلث بالنفس عند الرياضي.

وفي هذا الفصل سنتطرق الى أهم الصفات النفسية الواجب 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.

وقد تم تقسيم هذا الفصل إلى محورين كآتي:

المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي.

المحور الثاني: الثقة بالنفس.

المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي.

1-2- 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 محمد خليفة ، 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 استخداماً خاصة في المجال الرياضي. (عبد الحليم محمود السيد، 1990، صفحة 419) وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي المفهومين " الدافع " أو " الدافعية " فإننا نقصد شيئاً واحداً.

كلمة الدافعية لها جذورها في الكلمة اللاتينية **Movere** والتي تعني يدفع أو يحرك **To move** في علم النفس، حيث تشتمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك. (Weinberger Mc clland , 1990, p. 500)

يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم وتفسير السلوك الموجه نحو الهدف بوجه عام، وكذلك القاء الضوء على مختلف الفروق الفردية ومدى مثابرة الفرد أو استمراريته على العمل، رغم العقبات والصعوبات التي يواجهها في مساره، وفيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية وذلك على النحو التالي:

✓ **تعريف يونغ P.T.YOUNG**: عرف الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه الى تحقيق هدف معين.

✓ **تعريف ماسلو MASLOW**: عرف الدافعية بأنها خاصية ثابتة، ومستمرة، ومتغيرة، ومركبة، وعادة ما يكون لها تأثير على الفرد. (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000، صفحة 69)

✓ **تعريف محمد مصطفى زيدان**: عرف الدوافع بأنها كل الطاقات التي ترسم للفرد أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيه له، أحسن تكيف في البيئة الخارجية. (محمد مصطفى زيدان و نبيل السمالوطي، 1985، صفحة 72).

وهناك تعريف آخر يرى في الدافع على أنه حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب اجتماعي ونفسي يثير السلوك الحركي أو الذهني ويساهم في توجيهه والدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي. (أحمد زكي محمد وعثمان نبيب فراج ، 1967، صفحة 94)

كما جاء في معجم علوم التربية حول الدافعية على أنها:

✓ القوة التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك قصد إشباع حاجة أو تحقيق هدف معين.

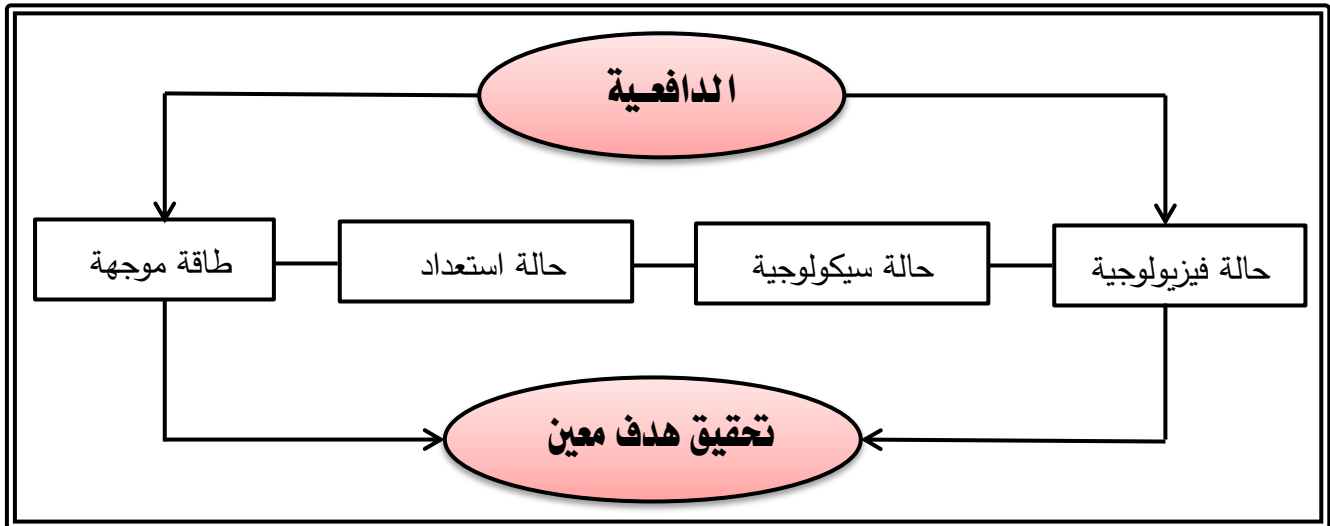
✓ مجموع القوى التي تدفع الفرد نحو هدف معين وتحدد تصرفاته.

✓ الدافعية قد تكون داخلية فطرية أو مكتسبة شعورية أو غير شعورية.

✓ للحوافز مكونات أساسيان مكون ديناميكي يكمن في اثاره النشاط والمحافظة على استمراريته ومكون توجيهي أو موجه يتمثل في كون النشاط المثار يتجه نحو أهداف معينة. (عبد الطيف الفاربي وآخرون ، 1994، صفحة 228)

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

الشكل رقم 16: يمثل ماهية الدافعية.



فالدوافع تمد الفرد بالطاقة التي تعمل على زيادة استثارته ليسلك سلوكا معيناً ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً من خلال عملية تكيفيه وتوافقته مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه اشباع 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 بانها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة الى ثلاث عناصر كالاتي:

2-2-1- الدافع:

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

2-2-2- الباعث:

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

2-2-3- التوقع: مدى احتمال تحقيق الهدف. (أسامة كامل راتب ، 1997 ، صفحة 72، 73)

✓ ويرى محمد حسن علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك، أي في القوى التي تؤدي بالفرد الى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط وما يسعى اليه من أهداف، كما يشير في تعريفه للدوافع الى 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 وتتنوعها 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:

وهي نوع من الدافعية التي تشير إلى سعادة الإنسان واستمتاعه أثناء القيام بأشكال من السلوك التفكيرى والأفراد الذين لديهم مستوى عال من هذا الدافع تجدهم يحاولون دائماً معالجة الموضوعات الصعبة والقيام بنشاطات تتطلب القدرة على الاستدلال، وكذلك محاولة اكتشاف الحلول للمشكلات المختلفة التي تصادف الفرد في حياته اليومية وهذا النوع من الدافعية له دور فعال في المجال الرياضي. (الريماوي محمد عودة ، 2008، صفحة 220)

2-3-3- دافعية الكفاءة:

وهي 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 ابراهام ماسلو والذي يؤكد على أن الفرد يسعى دائماً للوصول إلى أقصى ما تمكنه منه قدراته 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 إسم الحاجات التكوينية. (الريماوي محمد 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 المواجهة 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 كبرى 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 المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز. (الخالدي أديب محمد ، 2003 ، صفحة 216)

✓ يعرف فيرنون دافع الإنجاز بأنه السلوك الذي يتجه مباشرة نحو الاحتفاظ بمستويات معينة من الامتياز والتفوق ويعرفه أيضا على أنه دافع مركب 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 عمل معين على أحسن وجه. (ربيع هادي، مشعان اسماعيل ، 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 بالإنجاز 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:

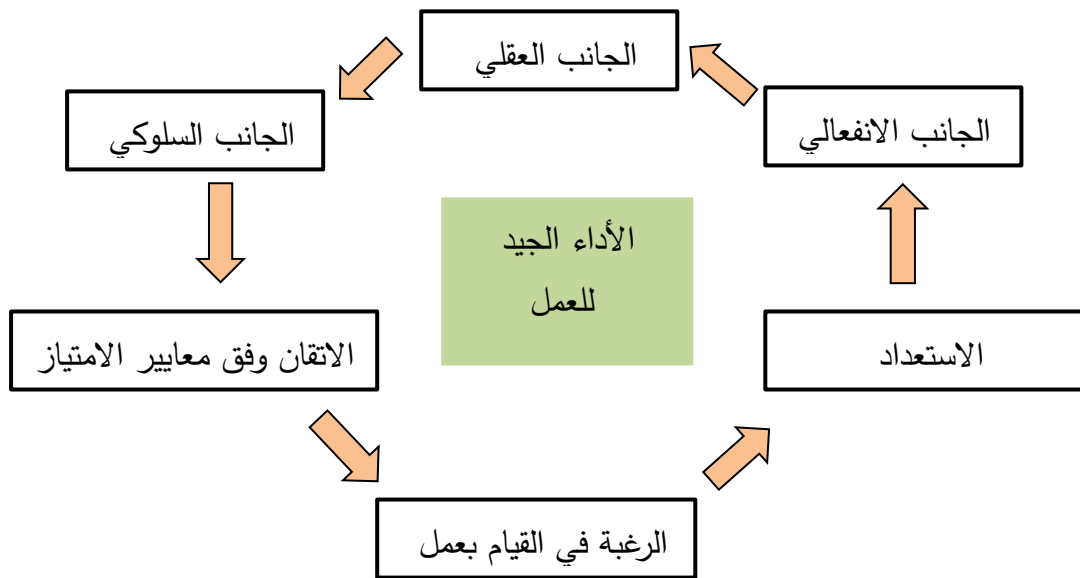
تعرف دافعية الإنجاز في المجال الرياضي من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازية وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (وفاء درويش، 2007، صفحة 20)

ويرى 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 والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز 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 والالتقان 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 الإلتقان والسرعة 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 على ثلاثة جوانب متفاعلة في بعضها ومجموعة وذات أهمية قصوى وهي 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 رقم 17: دافعية الإنجاز.



2-4-2- أنواع دافعية الإنجاز:

❖ دافعية الإنجاز الذاتية:

❖ دافعية الإنجاز 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 هذين النوعين في نفس الموقف لكن قوتها تختلف وفق 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)

2-4-3- مكونات الدافعية للإنجاز نحو النشاط الرياضي: تتضمن الدافعية للإنجاز خمسة مكونات أساسية وهي على النحو التالي (عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000 ، صفحة 97):

- الشعور بالمسؤولية.
- السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع.
- المثابرة.
- الشعور بأهمية الزمن.
- التخطيط للمستقبل.

2-5- خصائص ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة: يتميز ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة بعدة خصائص من بينها:

- يفضلون العمل على مهام تتحدى قدراتهم بحيث تكون هذه المهام واعدة بالنجاح ولا يقبلون بمهام يكون النجاح فيها مؤكداً أو مستحيلاً.

- يفضلون المهام التي يقارن فيها أدائهم بأداء غيرهم، كما يختارون مهام وأعمال أو مهن أكثر واقعية ولديهم قدرة أكثر على إحداث تزوج 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 اهتماماً باستكشاف البيئة المحيطة بهم وأيضاً هم أكثر اهتماماً بتجربة أشياء جديدة حيث أنهم يبحثون عن فرض جديدة للاستفادة منها وتجربة مهاراتهم وتحقيق أهدافهم بإتقان.

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

2-6- طرق قياس دافعية الإنجاز:

❖ الفئة الأولى: المقاييس الإسقاطية.

❖ الفئة الثانية: المقاييس الموضوعية.

2-6-1- 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

منها تأويل سلوك الغير على أساس خبراتنا الشخصية الشعورية وتأويل ما ندركه من مدركات عارضة على الأساس 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 أما الشخص المبحوث، ثم يطلب منه بعد العرض كتابة قصة تغطي أربعة أسئلة بالنسبة لكل صورة والأسئلة هي:

1- ماذا يحدث؟ من هم الأشخاص؟

2- ما الذي أدى إلى هذا الموقف؟

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

4- ماذا يحدث؟ ما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم المبحوث بالإجابة على هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة ويستكمل عناصر القصة الواحدة 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 القصص 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 وقت طويل في عملية التصحيح ونتيجة لهذا فكر الباحثون في طرق أخرى تقيس دافعية الإنجاز .

2-6-2- المقاييس الموضوعية:

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

2-7-7- برامج تنمية دافعية الإنجاز: 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 .

2-7-1- التعريف بدافعية الإنجاز:

إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعي نحو الامتياز ويبدأ ماكلياند

وينطلق في برنامجه بتكوين ذلك النظام الشبكي ويستلهه بتدريب المشاركين على التعرف 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 لغة جديدة وهي لغة الإنجاز. وأيضا يبدأ المشاركون في التعرف على خصائص الشخص المنجز للعمل حيث يقدم لهم المسؤول عن البرنامج تعريفا يتضمن الخصائص الآتية:

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

ويصيح **ماكلياند** المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي كآلآتي: 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 القدرة على تطبيق ما تدرب عليه في حياته وهذا ما يعني انتقال التدريب وفعاليتها على سلوك الفرد. (حسين أبو رياش ، 2006، صفحة 195)

2-7-2- دراسة الذات:

لقد تمحور الحديث حول محاولة تنمية دافعية الإنجاز عند المشارك ولم يكن من بينها ما يتعلق بالفرد ولما كان الهدف هو محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري والسلوكي لدى الفرد، فلا بد من ترك الفرصة له في البرنامج لكي يستبصر الحقائق الخاصة بحياته ويعمله وبأهدافه وقيمه وكيف يمكن أن تتأثر دافعية الإنجاز لديه بهاته الحقائق.

2-7-3- تحديد الأهداف:

يعد هذا المدخل بمثابة التدريب على الشبكة الإنجازية أو التطبيق العملي لها بحيث يعمل القائمون على البرنامج على استثارة اهتمام المشاركين ومساعدتهم على صياغة الأهداف التي يريدون الوصول إليها ويتم ذلك على وضع هدف عام يتم تحليله إلى أهداف صغيرة فيبدأ المشارك بذلك في تحديد الاستجابات المرغوبة والمطلوب تنميتها والاستجابات الغير المرغوبة والمطلوب التخلي عنها أو تعديلها.

2-7-4- التدعيم والمساعدة:

يرى **ماكلياند** أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تنفصل عن الخبرة المعرفية وخاصة أن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به، ومن هنا يؤكد **ماكلياند** على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم وبينهم وبين المدرب أو الأخصائي النفسي يعد أمرا لا يمكن إغفال أثره في التدريب، وقد أشار **ماكلياند** أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع

تخلي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة من التفكير والسلوك وما يصاحب ذلك من قلق قد يعطل التغيير وكذا العلاقة بين القائم على البرنامج والمشاركين. (خليفة عبد اللطيف محمد، 2000، صفحة 146)

2-8- 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.

2-8-1- دافع إنجاز النجاح: هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق والنجاح.

2-8-2- دافع تجنب الفشل: وهو 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 في دافع القدرة، دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الإنجاز الرياضي على البيئة 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 والامتيان.
- الميل في الاشتراك في المنافسات التي تتميز بالأداء المرتفع.
- المثابرة على بذل الجهد.
- الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
- الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
- الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها اللاعب. (مني مختار المرسي، 2000، صفحة 101)

2-9- مصادر الدافعية للإنجاز:

2-9-1- الدافعية الداخلية:

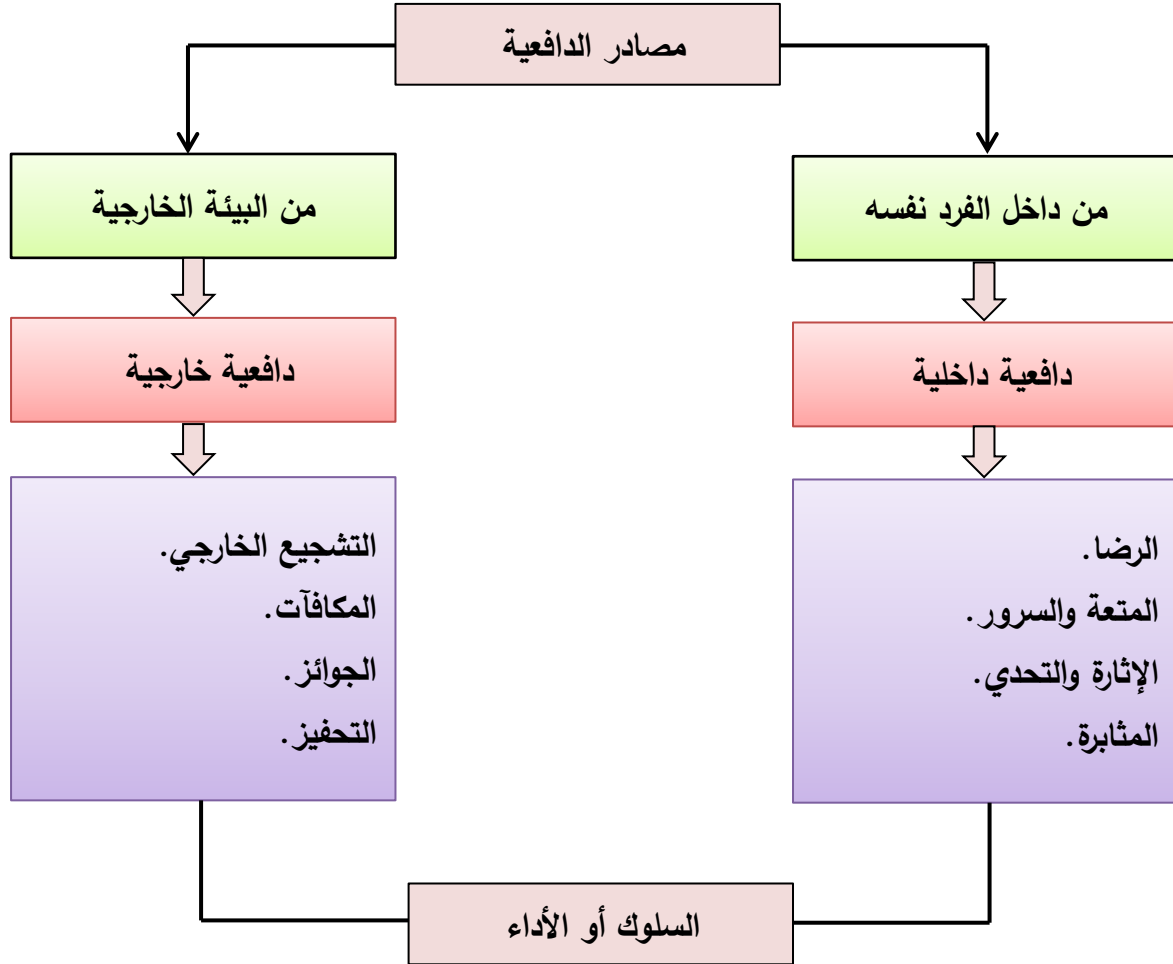
يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالجانب الرياضي كل الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب 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.

2-9-2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية الغير النابعة من داخل الفرد نفسه وهي 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 مكافآت أو الجوائز أو الحصول على التدعيم الخارجي أو اكتساب الصحة وغيرها. (محمد حسن علاوي، 2009، صفحة 134،135)

الشكل رقم 18: مصادر الدافعية للسلوك أو الأداء.



2-10- 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 دوافع 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:

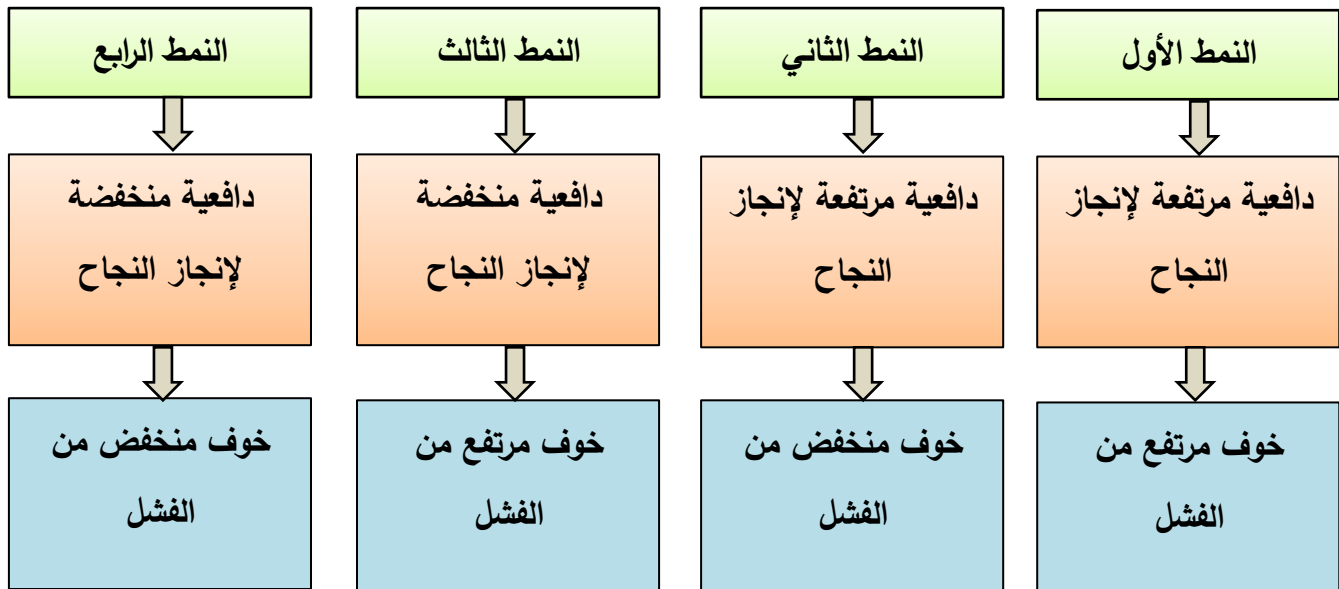
- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين، ويتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.

- 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 وان 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 المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها المسؤولية وكذلك التحكم في سلوكه ونشاطه وأدائه ويضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة والمثيرة للاهتمام في المستقبل ويملك القدر الكبير للدافعية الداخلية والثقة بالنفس وينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة والتي لا تتطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح، كما أن يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة 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)

2-11- مستويات الدافعية للإنجاز:

أشار كريمر KRAMER وسكلير SCULLERY 1994م إلى إمكانية التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقاً 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 طبقاً لهذين البعدين حيث قسمها إلى أربعة أنماط رئيسية كما هي موضحة في الشكل أدناه (محمد العربي شمعون، 2003، صفحة 401):

الشكل رقم 19: أنماط دافعية الإنجاز الرياضي.



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 ومحتاف المهارات الفنية والنفسية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه

والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيا 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):

2-11-1- دافعية مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية:

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد الميل الخاص نحو نوع معين من النشاط يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته، وقد ينتج هذا الميل عن نواح ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحب إلى نفسه نظرا 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.

2-11-2- إكتساب 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 مرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

2-11-3- الاشتراك في المنافسات الرسمية:

إن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي وبذل أقصى جهد يتأسس على محاولة الظهور بمظهر لائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الإنفعالية 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)

2-12- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:

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 فتتحدد بالحاجة إلى الإنجاز على أنها رغبة الفرد في أن يتم ويحقق شيئا صعبا وأن يتمكن من الموضوعات أو الأشياء والأفكار التي تواجهه 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 مكان 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، 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 تتدرج تحت حاجة أكبر هي الحاجة إلى التفوق، وقد أيده 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 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 دورا فعلا في استثارة الحاجة للإنجاز، فهو يؤكد على الدافعية المستتارة، وأن الفرد لا بد وأن يستثار في وجود الآخرين لكي يمكنه التفوق عليهم.

❖ الاهتمام بقياس دافعية الإنجاز حيث وضع موراي أساسيات اختبارات تفهم موضوع دافعية الإنجاز والذي يعرف بـ **TAT Thematic Apperceptive Test** فقد قرر أن الغرض من هذا الاختبار هو استثارة الإبداع الأدبي وبالتالي استدعاء الخيالات التي تكشف عن بعض العقد المستترة واللاشعورية.

ويرجع الفضل في الدراسات المنظمة في مجال دافعية الإنجاز ومحاولة تأصيل البحث فيه وبلورة نظرية خاصة به إلى العالم ماكلياند ويطلق ماكلياند على تصوره أنها نموذج الاستثارة الانفعالية وهو يعتبر كل الدافعيات بما فيها من الحوافز ويتفق مفهوم الدافع للإنجاز لدى ماكلياند مع تصور أتكسون حيث يرى أنه استعداد ثابت نسبيا في شخصية الفرد، وهو يحدد مدى سعيه ومثابرتة في سبيل تحقيق أو بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز. (McClelland DC, 1961, p. 39)

كما يذكر ماكلياند أن الأفراد المنجزين مستعدون للتعلم بدرجة أسرع إلى العمل نحو الأفضل، وإلى تبني مستويات مرتفعة من الطموح والميل إلى إدراك العالم من زوايا مختلفة ويفسر ذلك بخضوع الفرد للتدريب على العمل دائما بأفضل مستوى.

وقد أوضح ماكلياند أن الفروق الفردية في قوة الدافع للإنجاز كما تقاس تتوقف على البيئة وخاصة حينما تؤدي أساليب التربية للأطفال إلى تدعيم الاستقلالية والاعتماد على الذات. (أبو المجد إبراهيم مجاهد، 1987، صفحة 40)

2-13- العلاقة بين الدافعية والتفوق الرياضي:

قدم سنجر Singer نموذجا لدراسة العلاقة بين دافعية الإنجاز ومستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة

عوامل رئيسية تتمثل في (أمينة إبراهيم، مصطفى حسين باهي، 1998، صفحة 23):

2-13-1- الماضي:

ويشمل العوامل الوراثية والبيئية التي تحدد الشخصية للاعب وقدراته وامكانياته (الدوافع، المعارف، المفاهيم والمعارف)

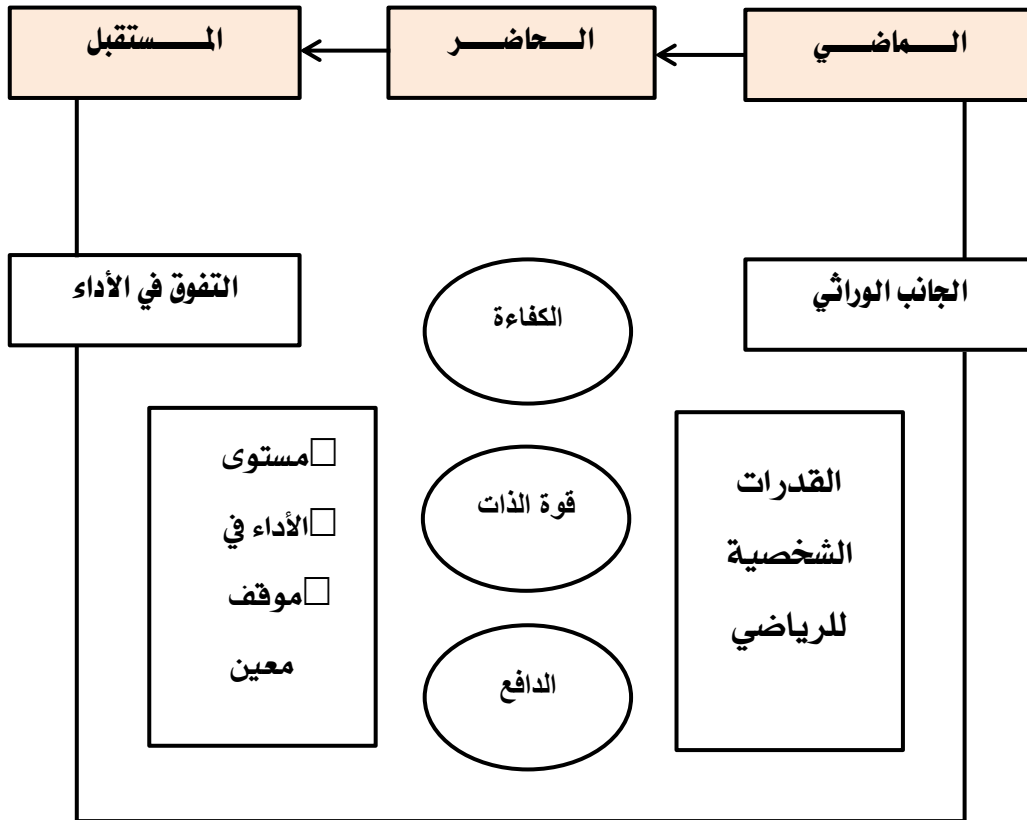
2-13-2- الحاضر:

يشير إلى احتمالات التفوق في الأداء في ضوء مكتسبات وقدرات الرياضي الذي يتمتع بها والتي إكتسبها في الماضي.

2-13-3- المستقبل:

يشير إلى احتمالات التفوق في الأداء من خلال مجموعة من المؤشرات الخاصة بالأداء الرياضي الناجح وكذا الاستمرار في الأداء وقوة الدافعية لدى الرياضي للإنجاز.

الشكل رقم 20: العلاقة بين دافعية الإنجاز والتفوق عند الرياضي.



تعتبر دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة والأساسية في منظومة الدوافع الإنسانية بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة لذلك اهتم الباحثون بدراستها في مختلف المجالات نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية حيث يعد دافع الإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد نحو التفوق والأداء الأفضل.

❖ المحور الثاني: الثقة بالنفس.

يهتم علماء النفس بتفسير الظواهر النفسية التي تعترى الفرد وذلك للتعرف على أسبابها، ومحاولة الوصول الى 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 ضعف مستواها وتدنيها لدى الفرد الى جانب عدد من العوامل التي تؤثر فيها، بالإضافة الى 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 والتحضير 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 التحضير النفسي خاصة خلال مرحلة المنافسة، ويلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدعمون الثقة بالنفس وقيمة الذات عند الرياضيين واللاعبين، ومن الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة المثلى بالنفس عند اللاعبين ما دام لديهم إدراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم.

2-1- مفهوم الثقة بالنفس:

اختلف العلماء في تحديد مفهوم مصطلح الثقة بالنفس، ويرجع ذلك الى كون مفهوم مثل غيره من المفاهيم والمصطلحات، يواجه 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 ادراك الفرد لكفاءته ومهاراته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة. (محمد عادل عبد الله ، 2000 ، صفحة 197)، أي أن الثقة بالنفس هي ادراك 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 يريدتها 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 الغير المحددة والتي استخدمت في معان كثيرة وفي أعراض 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، والثقة بالنفس هي الجرأة الأدبية التي تغرس معاني الفهم والوعي والتدرج في الكمال والنضج الفكري والاجتماعي وتكوين الشخصية، والثقة بالنفس هي 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:

2-2-1- 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 قدراته وامكاناته الحقيقية سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية او 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 واتباع خطواتهم في مختلف الظروف (زيد عبد المحسن الحسين ، 2007 ، صفحة 04).

2-2-2- تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلا من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة هي حالة من الارتياح 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 الغير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق نفسياً وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطراب النفسي وهذا ما قد يؤدي سلبياً 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)

2-2-3- 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 توافر 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.

2-2-4- النجاح في العمل:

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

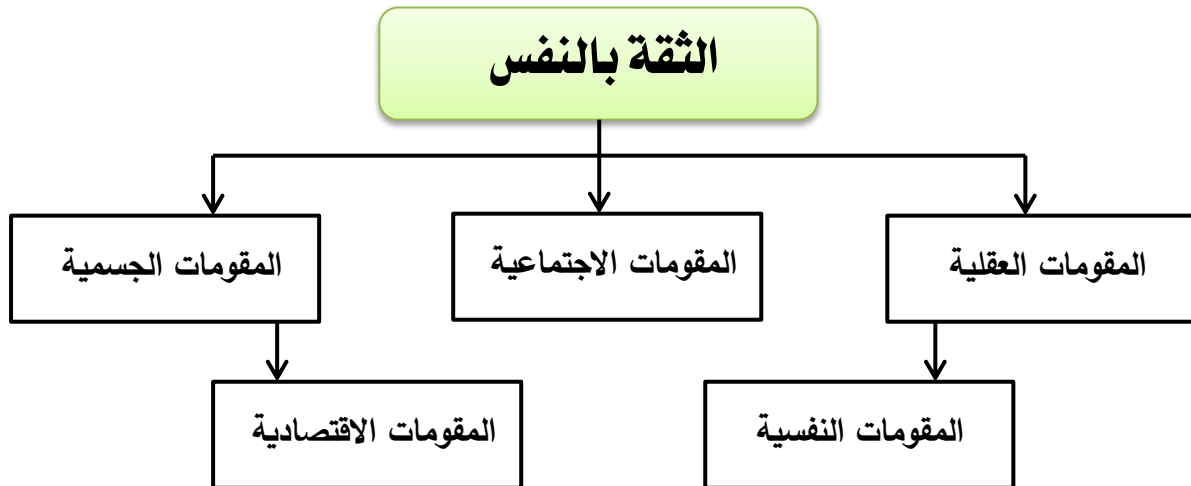
2-2-5- حب الآخرين:

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

2-2-6- مواجهة الصعاب والمشكلات:

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

الشكل رقم 21: مقومات الثقة بالنفس عند الرياضي.



2-3- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا 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، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق

التركيز على النقاط الإيجابية لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية ويتحقق ذلك من خلال:

2-3-1- خبرات النجاح:

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

2-3-2- الأداء بثقة:

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

2-3-3- 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 الضعف 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 الإنفعالي 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 المواقف الصعبة في حين يرى حامد زهران 1978م أن أكثر مظاهر الثقة بالنفس أهمية عند الفرد الرياضي هي القدرة على مواجهة الظروف والمواقف الغير المألوفة واتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والاستقلالية في التفكير والسلوك دون الاعتماد على الآخرين. (أحمد قواسمة، عدنان الفرح، 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 محمد، 2008، صفحة 183)

وأضاف العنزي أن أهم المظاهر المميزة 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 الثقة بأنفسهم يتصرفون كما لو أنهم:

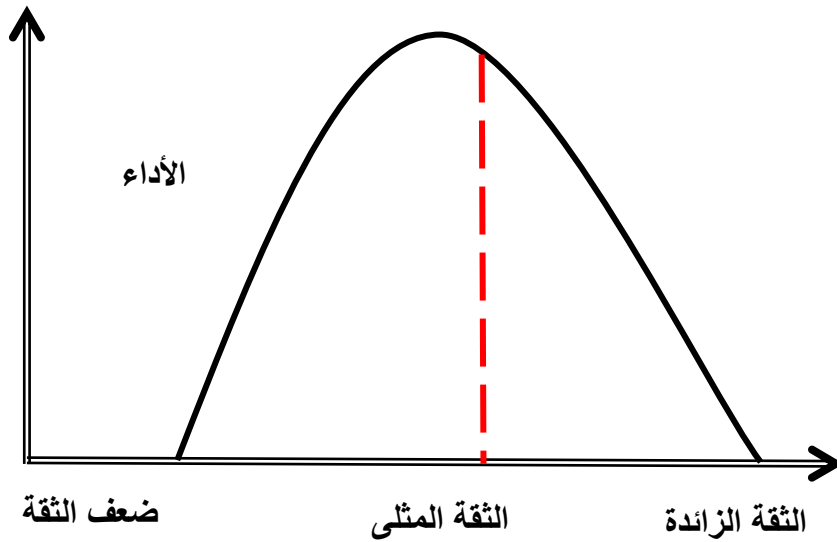
- المحبون لذواتهم ويهتمون كثيرا بذاتهم.
- متفهمون لذواتهم ولا يتوقعون عن التعرف على ذواتهم بينما ينمون هذا التعريف أكثر.

- يفكرون بطريقة إيجابية.
- لا يشعرون بالتردد والإنسحاب من المشكلات التي قد تواجههم في مختلف المواقف.
- يتصرفون بمهارة ويعرفون أي سلوك يناسب كل موقف.
- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة. (ليند نيفيد ، 2010 ، صفحة 05).

2-5- أنواع الثقة بالنفس:

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في ضوء منحنى يو المقلوب، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى إلى النقطة المثلى كما أن الزيادة المبالغة فيها في الثقة بالنفس قد تؤدي إلى نقص وضعف في الأداء الرياضي وفيما يلي الشكل الذي يوضح ذلك:

الشكل رقم 22: أنواع الثقة في النفس (منحنى يو).



2-5-1- الثقة المثلى في النفس:

تعني الثقة المثلى في النفس الاقتناع الشديد عند الرياضي أنه يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح من أجلها بكل جدية، وبالتالي لا يعني بالضرورة أن يكون أداءه دائما جيدا ولكن الشيء الأهم يتمثل في تحقيق أفضل الامكانيات والقدرات وقد يتوقع الرياضي عمل بعض الأخطاء واتخاذ بعض القرارات الغير 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 دائما أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم.

2-5-2- ضعف الثقة بالنفس:

الكثير من الرياضيين واللاعبين لديهم مهارات وقدرات 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 الخوف 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 زائفة بمعنى أن ثقته الزائدة تزيد وتفوق قدراته وامكانياته الفعلية، وهذا ما يؤدي إلى هبوط في مستوى أدائه.

2-6- مكونات الثقة بالنفس:

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

- ✓ النظر للذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها على عمل الأشياء كالآخرين.
- ✓ الشعور بالانتماء والإيمان بأنه جزء متكامل مع الآخرين.
- ✓ التفاؤل بالمستقبل والنظرة 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, p. 84)

2-7-2- مراحل الثقة بالنفس:

2-7-2-1- مرحلة التفكير:

هي أن يفكر الفرد سمعيا أو بصريا أو حسيا في المعاني التي تدل على الثقة بالنفس، وكأن يتخيل نفسه على منصة وفي حشد كبير من الناس وهم يشجعونه ويثنون عليه ويذكرونه بالصفات الإيجابية التي يتمتع بها.

2-7-2-2- مرحلة الشعور:

هي الاستجابات الانفعالية التي تنتج عن الأفكار وهي أقرب ما تكون لها، وعلى ذلك فإن تغير الاستجابات الانفعالية للثقة بالنفس تكون عن طريق تغير نمط التفكير.

2-7-2-3- مرحلة السلوك:

من المعلوم أن الأفكار ترتبط بالانفعالات، والانفعالات ترتبط بالسلوك، فهناك علاقة قوية بين الجسد والعقل فأى تغير يحدث في الجسد ينتجه تغير في العقل ثم تغير في الانفعالات.

2-7-2-4- مرحلة القناعات:

وذلك بأن يقتنع الفرد بالسلوكيات التي تعزز الثقة بالنفس وبالتالي تتكرر ممارستها لها والاحساس بها وإدراكها بالعقل وترجمتها إلى سلوك.

2-7-2-5- المرحلة الروحية:

إنها أرقى مرحلة يصل إليها الشخص الواثق بنفسه وفيها تصدر الثقة بالنفس عن الشخص تلقائيا وتصحبها مشاعر السرور والانحياز (غنيم سلامة ، 2008 ، صفحة 17)

2-8- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:

2-8-1- نظرية التحليل النفسي:

إن فكرة الجهاز النفسي الذي قدمه فرويد يوضح الأهمية السيكلوجية التي أولها رائد التحليل النفسي للثقة بالنفس، فمكونات الجهاز النفسي كما جاء بها فرويد (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح الرغبة الداخلية والحتمية الغريزية لدى كل إنسان من أجل أن يكون على درجة عالية من الثقة بالنفس، وجاء أدلر بإسهامات ركزت على

مفاهيم الاهتمام الاجتماعي ومشاعر النقص التي تشكل في مجملها هدفا يسعى الفرد لسعي من أجل الكمال، ولذلك فإن الثقة بالنفس تأتي من خلال شعورنا بالنقص وكل إنسان له أسلوبه الخاص الذي ينتهجه ليصل إلى التحقيق النفسي وهذا الأسلوب الذي يتبناه كل فرد والذي أطلق عليه أدلر أسلوب الحياة يتأثر بالتركيبة الأسرية والاجتماعية كما أنه يركز على النفس الواعية الشعورية بعكس ما كان ينادي به فرويد، وتتادي نظرية أدلر بأن فهم شخص معين يتضمن فهما شاملا لكل اتجاهاته وعلاقاته مع العالم، فالإنسان بالنسبة لأدلر مخلوق اجتماعي، وبناء على وجهة نظر أدلر فنحن مدفوعين باهتمامات اجتماعية وأغلب مشاكلنا الحياتية اجتماعية المنشأ والأعراف، ويشكل أسلوب الحياة بالصورة التي ارتضاها أدلر مستوى عالي من مستويات الثقة بالنفس يستطيع من خلالها الفرد أن يصل إلى الشخصية المتكاملة المحققة لذاتها (شفيقة داوود ، 2015، صفحة 116)

كما أسهم يونج في تناول الثقة بالنفس تحت مفهوم تحقيق الذات، حيث يذكر انجلر بأن تحقيق الذات عند يونج عملية غرضية من النمو تتضمن الفردية والسمو (التفوق)، في هذه العملية أنظمة النفس تحققت درجاتها الكاملة في التميز وبعد ذلك تتكامل في هوية واحدة مع كل البشرية (أنجلر باريرا، 1991، صفحة 98)

2-8-2- النظرية الإنسانية:

يعتبر مصطلح الثقة بالنفس المحور الأساسي لنظريات الاتجاه الإنساني، بل إن أشهر نظريات هذا الاتجاه قامت على أساس هذا المبدأ، يؤكد روجرز على العلاقة القوية بين السواء والتوافق النفسي والاجتماعي وبين ثقة الفرد في ذاته، ولذلك فإن العملية الإرشادية وفقا للاتجاه الإنساني تهدف إلى تحرير الطاقات الإيجابية الكامنة داخل الفرد، ويعطي روجرز الثقة أهمية بالغة، فهو ينظر للشخص الذي يثق في نفسه وفي أحكامه واختياراته والذي يعتمد على نفسه بأنه: "الإنسان الصحي" الذي يعمل بنشاط وفعالية، وجاءت إسهامات ماسلو منقطة مع ما ذهب إليه روجرز حيث تمحورت اهتمامات ماسلو بدراسة الأشخاص الأسوياء والعاديين وتوصل إلى خصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم وجاءت الثقة بالنفس في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية (شفيقة داوود ، 2015، صفحة 117)

2-8-3- النظرية الاجتماعية:

يتناول فروم الثقة بالنفس تحت مصطلح قريب منه هو الحب الذاتي ويشير انجلر إلى أن الحب الذاتي مطلب ضروري لحب الآخرين، ويؤكد فروم على أن القدرة على الحب تتطلب التغلب على النرجسية، مفهومه للحب الذاتي يوازن بظهور تأكيد روجرز على الانسجام ومناقشات ماسلو للاحترام والتقدير الذاتي، وينظر سوليفان للثقة بالنفس كأحد المكونات الأساسية في البناء الشخصي التي تعتمد على العلاقات الشخصية المتبادلة، بعدما قدمه إريكسون نموذجا للفكر المتكامل الذي تناول الثقة بالنفس ويظهر ذلك من خلال ما توصل إليه في تقسيمه لمراحل النمو النفسية الاجتماعية حيث أن أول مرحلة في المراحل التي جاء بها إريكسون جاءت تحت مسمى الثقة مقابل عدم الثقة.

2-8-4- النظرية المعرفية:

ينظر ألبرت إيس وهو أحد رواد هذا الاتجاه إلى الثقة بالنفس كمييار من معايير الشخصية السوية، وجاءت إسهامات ميكتبوم لتركز على الحديث الداخلي أو ما يعرف بإسم حديث الذات وأشار إلى تأثيرها على السلوك

وبالتالي فإن العملية الإرشادية تتضمن تطوير أساليب تستخدم لتوجيه ومراقبة ومراجعة وضبط السلوك، وهو بذلك يشير إلى أهمية أن يتمتع الفرد بدرجة من الثقة بنفسه حتى يتمكن من أن تكون أحاديثه الذاتية إيجابية، فتقته الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس، ويؤكد بيك على العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك، وهذا يعني أن أنماط سلوكنا وانفعالاتنا مرهونة بمنظومة تكفيرنا التي تدخل فيها سماتنا الشخصية ومفهومنا لذاتها وثقتنا بأنفسنا، ويتضح ذلك بشكل مباشر عندما نرى أن عمليات المعالجة الإرشادية في كل النظريات تسعى إلى تنمية الثقة بالنفس لدى المسترشدين لتكون نقطة الانطلاق لبناء الشخصية السوية. (أنجر باريرا، 1991، صفحة 198)

2-9- ضعف الثقة بالنفس:

ضعف الثقة بالنفس يرى القوسي أنها صفة كثيرة الشيع وهي عبارة عن ضعف الروح الاستقلالية في الأفراد وترتبط بالخوف ارتباطاً شديداً، وتدل في الغالب على فقدان الأمن أو وجود الخوف. (عبد العزيز القوسي، 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)

2-9-1- مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

من مظاهر ضعف الثقة بالنفس الجبن والانكماش، والتردد، وتوقع الشر، وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الخفق فيه، وأحياناً يكون من مظاهر التشدد، والمبالغة في الرغبة في الإتقان 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 إنسحابية 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 خوفاً 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).

2-10- خطوات بناء الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من أهم المهارات اللازمة سواء في محيط العمل أو في الحياة بصفة عامة، والشخص عندما لم يكن واثقا من نفسه يصبح قلق، محبط 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 معتدلا في هدفك، وكن في إطار قدراتك وإمكانياتك.

✓ إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يعطون اهتماما وتقديرا.

✓ من أجل اكتساب الثقة اعتن بمظهرك الخارجي.

✓ لاكتساب الثقة بالنفس عليك أن تتخير الأصدقاء الذين يتقون بك. (يوسف الأقصري ، 2001 ، صفحة 19)

- خلاصة:

تعتبر دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية لذلك اهتم بدراستها الباحثون في مختلف المجالات، نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من المجالات والميادين 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 تصور 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 الغير الصحيحة والغير المؤكدة عند مواجهة واجب يتطلب تحدي غمكانيات الفرد، وفي المقابل يوجد أفراد بخيرين يهتمون بالحاجات السهلة فهم يتجنبون الفشل حيث أنهم يختارون خصومهم باعتناء ويقدمون احتمالية عالية من النجاح وهم يهيئون أنفسهم دائما من أجل تحقيق أهدافهم، كما أكد علماء النفس أن للدافعية أهمية في الرياضة بشكل عام وعند الفرد الرياضي بشكل خاص حيث بفضلها يمكن للرياضي ان يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها وما مقدار تكرار هذا العمل لتحديد كمية الوقت والجهد الذي يستغرقه اثناء التدريب وكذلك كيفية إجادة واتقان هذا العمل لمعرفة المستوى الامثل للدافعية في المنافسة، وحتى يستطيع الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالية يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية ومختلف المهارات الفنية التي تساعده على تحقيق أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي.

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 كرة القدم حيث أنها تساعده على إتخاذ القرارات الصائبة خلال المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث

الأداء الرياضي

ومرحلة

المنافسة

الفصل الثالث: الأداء الرياضي ومرحلة المنافسة

- تمهيد.

المحور الأول: الأداء الرياضي

- 3-1- مفهوم الأداء .
- 3-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.
- 3-3- أنواع الأداء الرياضي.
- 3-4- طرق تحقيق الأداء الرياضي.
- 3-5- سلوك الأداء الرياضي.
- 3-6- العوامل المشروطة لتحقيق الأداء الرياضي في كرة القدم.
- 3-7- تقييم الأداء الرياضي.
- 3-8- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.
- 3-9- العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة.
- 3-10- طرق تقييم الأداء الرياضي.

المحور الثاني: مرحلة المنافسة الرياضية

- 3-1- مفهوم المنافسة الرياضية.
 - 3-2- طبيعة المنافسة.
 - 3-3- المنافسة الرياضية كعملية.
 - 3-4- المنافسات الرياضية المباشرة وغير المباشرة.
 - 3-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.
 - 3-6- كرة القدم كنشاط تنافسي.
 - 3-7- أنواع المنافسات الرياضية.
 - 3-8- نظريات المنافسة الرياضية.
 - 3-9- خصائص المنافسة الرياضية.
 - 3-10- المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي.
 - 3-11- الضغوط المرتبطة بالمنافسة.
 - 3-12- العوامل المؤثرة في اللاعب قبل بداية المنافسة.
- خلاصة.

- تهيد:

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي وللوصول بفريق ما لتحقيق نتائج إيجابية يعتمد ذلك بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلمي في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في الجهد. وأداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية هي جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يعيش بدونها فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما لتحقيق النجاح، وللمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية ايجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين حث الرياضيين على أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسين النتائج الأكثر إيجابية. وفي هذا الفصل تم التطرق إلى محورين:

المحور الأول: تم فيه التحدث عن أهم النقاط الخاصة بالأداء الرياضي في كرة القدم.

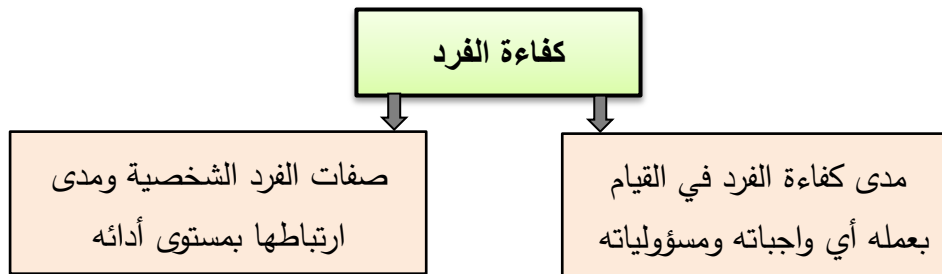
المحور الثاني: تم فيه التطرق إلى مرحلة المنافسة الرياضية وأهم خصائصها.

المحور الأول: الأداء الرياضي.

3-1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز في مجال معين، يذكر **THOMAS** أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في المجال الرياضي، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. وكان تعريف **منصور سنة 1973م** للأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين أساسيين لتحقيق الأداء كما هو موضح في الشكل أدناه:

الشكل رقم 23: مرتكزات كفاءة الفرد لتحقيق الأداء.



ومن خلال هذا يمكن الاعتماد على التفكير المتزن والاستعداد الشخصي للفرد من أجل تحقيق الأداء الجيد، ويرى **THOMAS 1989م** أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي وجدوا ارتباطا بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد والدافعية والثقة بالنفس وأغلب هذه المفاهيم تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر **SINGER 1975م** أن الأداء هو المهارة المكتسبة ويضيف **THOMAS** أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (عبد الغفار عروسي ، 2005 ، صفحة 31)

ويعرف **عصام عبد الخالق 1992م** الأداء بصفة عامة حيث يذكر أنه انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم أو هو الوسيلة التي تعبر عن عملية التعليم تعبير سلوكيا. (عصام عبد الخالق ، 1992 ، صفحة 168)

ويستخدم **محمد نصر الدين رضوان 1994م** مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي والمجال الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (محمد نصر الدين رضوان ، 1992 ، صفحة 152)

3-2- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداده إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات الرياضية.

- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة الرياضية.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الامكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.
- الصفات الشخصية ودرجاتها مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات. (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 28،29)
- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو خارجية، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة والتخلص منها.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة الالتحام والتماسك بين أعضاء الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

3-3- أنواع الأداء الرياضي:

تتمثل أنواع الأداء الرياضي في:

3-3-1- أداء رياضي بمواجهة:

هو من بين الأساليب المناسبة لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد ويستطيع المدرب الرياضي أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية كوحدة مناسبة للاعبين.

3-3-2- الأداء الرياضي الدائري:

هي طويقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤديون اللعب في عدة مرات بصورة متتالية.

3-3-3- الأداء الرياضي في محطات:

هو أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع التغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة أي هناك تثبيت في الأداء الحركي باستخدام حمل تدريبي معين.

3-3-4- أداء رياضي في مجموعات:

يقصد بالأداء الرياضي في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة.

3-3-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي للعضلة أي الشد على أوتار العضلة بدرجة ثابتة وهذا ما يفسر وضع الجسم والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

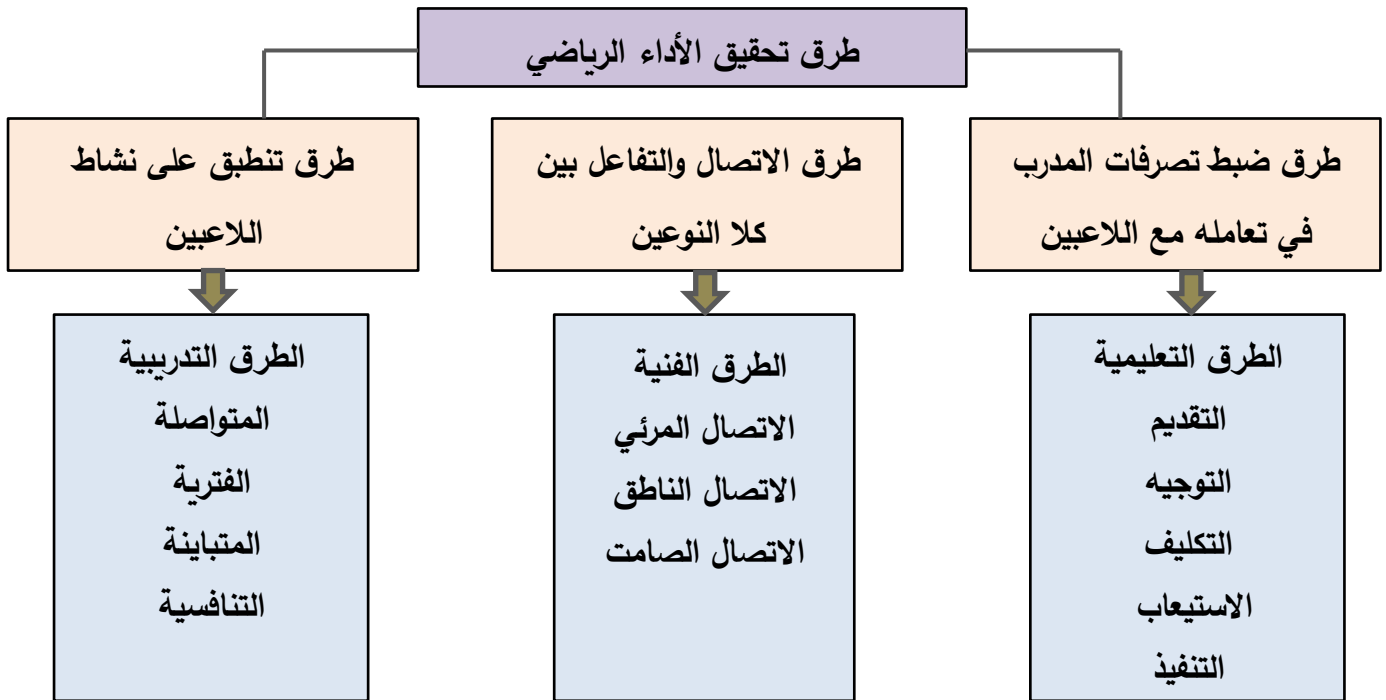
النوع الأول: انعكاسات ثابتة: تنقسم إلى انعكاسات ثابتة وانعكاسات عامة وأخرى جزئية والعامة تشمل الجسم بأكمله

النوع الثاني: انعكاسات حركية أو وضعية: تحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو حركة عادية ونتيجة لهذه الانعكاسات يمكن التحكم في وضع الجسم أثناء الحركة. (قاسم حسن حسين ، 1998، صفحة 41،42)

3-4- طرق تحقيق الأداء الرياضي:

يقابل المدرب أثناء عمله صعوبة في اختيار طريقة التدريب التي تحقق هدف ما يسعى إليه، وليست كل الطرق ذات أهداف واحدة فكل طريقة تدريب تحقق أهدافا معينة كما أن نوع طرق التدريب يعمل على أن يكون هناك نوع من الإثارة لدى اللاعبين، ويعتمد اختيار الطريقة التدريبية التي من خلالها يتم الوصول إلى تحقيق الأداء الرياضي الجيد على عدد من الاعتبارات التي تحدد متطلبات نوع النشاط التخصصي الممارس والهدف المراد الوصول إليه إلى جانب التأثير الوظيفي والنفسي وكذا العمر التدريبي فضلا عن قابلية اللاعب للأداء لذا يجب أن تحقق الأداء الرياضي بتناسق القدرات البدنية والمهارية والفنية والنفسية المميزة للأداء وفقا للطرق المبينة في الشكل أدناه. (محمد لطفي حسانين، 2006، صفحة 47)

الشكل رقم 24: الطرق الملائمة لتحقيق الأداء الرياضي.



3-5- سلوك الأداء:

يتم تحديد سلوك الأداء بثلاثة عوامل رئيسية هي:

أولاً: الجهد المبذول: هو الذي يعكس في الواقع درجة حماس الفرد لأداء عمله، أي أن الفرد إذا ما بذل مجهود ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك المجهود.

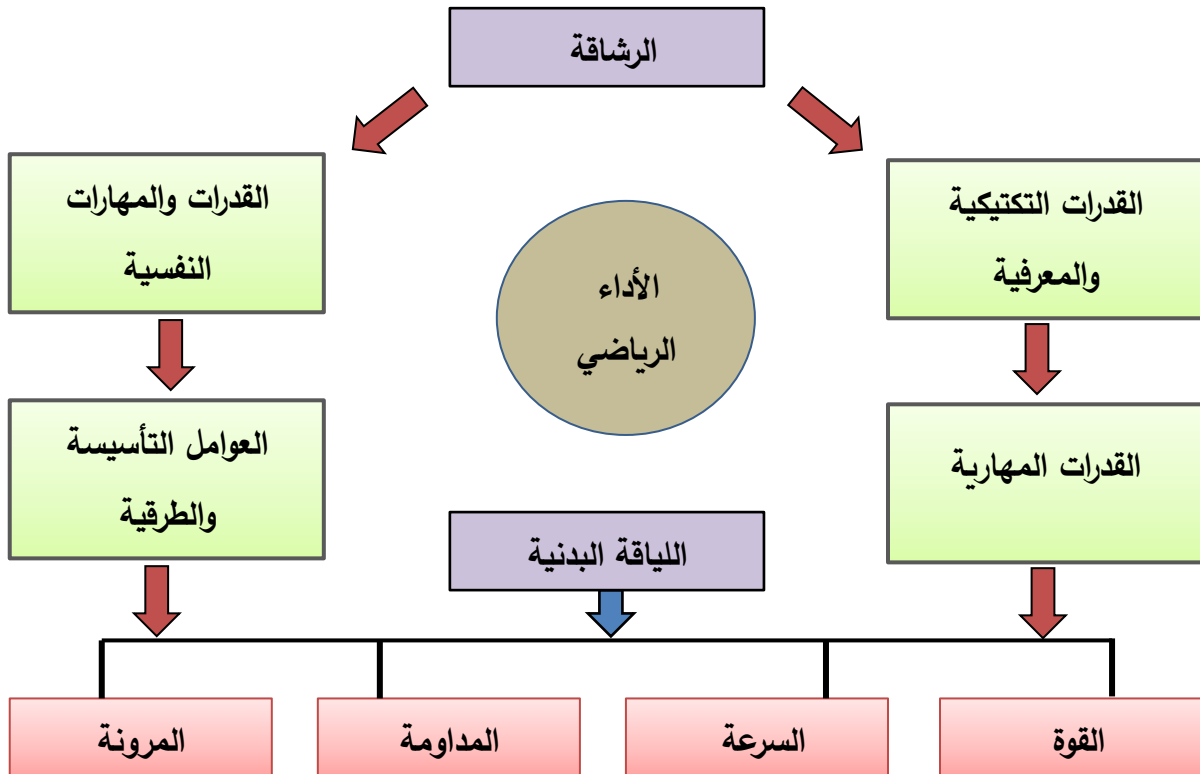
ثانياً: القدرات والخصائص الفردية: تمثل القدرات والخبرات السابقة للفرد التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة لأداء عمل ما.

ثالثاً: إدراك الفرد لدوره الوظيفي: يقصد بهذا كل التصورات والانطباعات الخاصة بالسلوك والأنشطة التي يتكون منها عمله وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره في المحيط الذي يعيش فيه وعلى هذا يتوقف سلوك الأداء على مدى تأثير قدرات وكفاءة الفرد لأداء عمله الذي بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف وبيئة عمله من تسهيلات لتطبيق هذه القدرات والكفاءات في العمل. (أحمد صقر عاشور، 1983، صفحة 65)

3-6- العوامل المشروطة لتحقيق الأداء الرياضي في كرة القدم:

إن الأداء الرياضي في كرة القدم هو محصلة مجموعة من العوامل والتي تدرئها يعتبر معقد ولذلك يجب أن يكون هناك تطور متجانس لجميع هاته العوامل للوصول باللاعبين إلى مستوى الأداء الرياضي الأفضل ولقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها والتي هي موضحة في الشكل أدناه:

الشكل رقم 25: العوامل المساهمة في تحقيق الأداء الرياضي في كرة القدم.



كما يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأً بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى وغيرها من الحركات الأخرى وتعتبر الأنشطة البدنية والرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال

أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط وتختلف درجة في الأنشطة الرياضية وفقا لبعض المتغيرات هي:

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها (محمد حسن علاوي م.، 1987، صفحة 42، 43).

3-7- تقييم الأداء :

تقييم الأداء هو التقديرات المنتظمة والمستمرة للفرد بالنسبة لإنجازه للعمل، وتوقعات تنميته وتطويره في المستقبل وتهدف برامج تقييم الأداء وبشكل عام إلى تجسين مستوى الإنجاز عند الفرد بالإضافة إلى تحقيق الغايات التالية:

- تسهيل عملية تنمية وتطوير الفرد.
- تحديد إمكانيات الفرد المتوقع استغلالها.
- المساعدة في تحقيق المكافآت للفرد.

وبناء على هذا يمكن القول بأن الأداء الرياضي يتضمن مجموعة من المتغيرات من حيث أداء العمل بفاعلية وكفاءة مع حد أدنى من المعوقات والسلبيات الناجمة عن سلوكه في العمل، إن عملية تقييم أداء الرياضي ما هي إلا عملية مراجعة النشاط الإنتاجي من أجل تقييم إسهاماتهم في تحقيق الأهداف المرجوة، وهي كذلك نشاط مستمر يشمل الأفراد بمختلف مستوياتهم وأقدميتهم. (نظمي شحادة، محمد الباشات، رياض الحلبي، 2000، صفحة 120).

3-7-1- أهداف تقييم الأداء : تتمثل أهداف تقييم الأداء الرياضي في:

- يزود متخذي القرار في الفريق الرياضي بالمعلومات عن أداء الرياضيين أو اللاعبين والحكم على هذا الأداء إن كان مرض أو غير مرض.
- يساعد على الحكم على مدى إسهام اللاعبين في تحقيق أهداف الفريق أو النادي الرياضي وكذلك الحكم على الإنجاز الشخصي لكل لاعب.
- يشكل لإدارة النادي الرياضي أداة لتقويم ضعف اللاعبين واقتراح الإجراءات اللازمة لتحسين أدائهم وذلك يكون عن طريق التدريب لتحسين الضعف.
- يساهم تقييم الأداء في تزويد المسؤولين والمدربين بالمؤشرات التي تنبؤهم بعملية الإختيار والتعيين للاعبين.
- لتقييم الأداء الرياضي هدف تطويري ذلك عن طريق تحديد نقاط الضعف عند اللاعبين تمهيدا للتغلب عليها بالإضافة إلى زيادة تحفيزهم عن طريق استخدام طرق موضوعية في عملية التقييم.
- يعتبر وسيلة استرجاعية فهو يبين المطلوب من العاملين وفق معايير أداء معينة. (ناصر محمد العديلي ، 1995، صفحة 500).

3-7-2- عناصر تقييم الأداء الرياضي:

هي مجموعة من الاجراءات التطبيقية التي تساهم بشكل مباشر في إنجاح عملية تقييم الأداء الرياضي من كل جوانبه وتتمثل هذه الإجراءات في جملة من النقاط الآتية:

❖ المقيم أو المشرف المباشر على عملية التقييم:

يجب أن يكون أكثر قرباً من اللاعبين محل التقييم وبالتالي يجب أن يكون في الموقع الأفضل لملاحظة عمل اللاعبين وأدائهم.

❖ الزملاء:

أي زملاء اللاعب محل عملية التقييم حيث لا بد أن تتوفر فيهم جملة من الشروط كأن يكون هؤلاء الزملاء في المواقع التي تؤهلهم من الملاحظة المستمرة لسلوك اللاعب كما يجب أن تتوفر الثقة الكامنة بين اللاعبين تجاه بعضهم البعض وأن يكونوا الزملاء القائمون بعملية التقييم بنفس الدرجة والمستوى.

❖ فترة وقت التقييم:

ليس من السهل تحديد فترة ووقت تقييم الأداء ولكن التقييمات الدورية هي المفضلة بسبب تأثيرها على تعديل السلوك والتقييم يزود اللاعبين بنتائجهم وتشخيص نقاط الضعف لديهم ويتم إرشادهم وتوجيههم من قبل الطاقم الفني لكيفية تعديل سلوكهم ورفع كفاءتهم وفاعلية أداءهم. (نظمي شحادة، محمد الباشات، رياض الحلبي، 2000، صفحة 87).

3-8- ثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات الأداء الرياضي لدى اللاعب أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء وازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل الآتية:

- درجة الثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسة.
- كيفية الضبط والتحكم في انفعالات اللاعب في المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً وخصباً للحكم على ثبات أداء اللاعبين الذي يحتمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستوى الأداء خلال المنافسة الرياضية.

ومن بين عوامل أخرى قد تؤثر في درجة ثبات الأداء للاعب خلال المنافسة هناك:

- ظروف مباشرة مرتبطة بالمنافسة الرياضية مثل (الظروف الجوية، الخصائص المهيكلية للملعب، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو للإحماء الجيد).
- خصائص ومواصفات المنافس وإنجازاته.
- سلوكيات الأفراد المحيطين بالمنافسة الرياضية.
- التغيير المفاجئ لموعد المنافسة الرياضية.
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب أو الزملاء في الفريق.
- قرارات الحكم وخاصة القرارات الغير الموضوعية.

3-9- العوامل النفسية المحققة لثبات الأداء الرياضي خلال المنافسة:

- يعني ثبات الأداء الرياضي المقدر أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة في مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات ومن بين العوامل النفسية لذلك:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها كالتذكر والتصور وسرعة رد الفعل.
 - الصفات الشخصية درجتها سواء من حيث الشدة والثبات والاستقرار والالتزان العاطفي للاعب، وكذلك مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، وايضا مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.
 - القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو خارجية فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء بدرجة الثبات خلال المنافسة.
 - العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق خاصة في المنافسات الجماعية والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق ويظهر ذلك من خلال درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق.
 - القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده وكذا الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المنافسين. (أمر الله البساطي ، 1998، صفحة 46،47)

3-10- طرق تقييم الأداء الرياضي:

- هناك أكثر من طريقة لتقييم إنجاز وأداء الرياضي وتتضمن هذه الطرق الحكم على أداء الفرد من خلال عملية التقييم الذي يقوم بها المسؤول المباشر على عملية التقييم، أما الطرق المستخدمة لتقييم أداء اللاعبين خلال التدريب أو المنافسة الرياضية يمكن تلخيصها على النحو التالي:

3-10-1- طرق التقييم التقليدية:

- تعرف بالطرق الوصفية وهي تعتمد على التقديرات الشخصية للمدربين أو أعضاء الطاقم الفني على أداء اللاعبين حيث أنها لا تعتمد على العوامل الموضوعية وتختلف عن بعضها البعض في تحديد الأحكام المختلفة على جوانب الأداء المتعلقة باللاعب سواء في فترات التدريب أو مرحلة المنافسة الرياضية.

3-10-2- طريقة الترتيب البسيط:

- تعتمد هذه الطريقة على ترتيب اللاعبين بالتسلسل، حيث يوضع كل لاعب في ترتيب يبدأ من أحسن أداء إلى الأسوأ، مما يؤخذ على هذه الطريقة معرفة كيف يكون هؤلاء أفضل وأحسن أداء وآخرون أسوء أداء، كما أن هذه الطريقة عرضة لتأثير العوامل الشخصية للقائم على عملية التقييم.

3-10-3- طريقة المقارنة المزدوجة:

- يقوم المسؤول عن عملية التقييم بمقارنة كل لاعب مع جميع اللاعبين الآخرين بحيث تتحدد مرتبته بين اللاعبين الآخرين فمثلا إذا كان هناك خمسة لاعبين فإنه سيتم تقييم اللاعب الأول مع الثاني والثالث... إلخ حتى يتم معرفة من هو الأفضل والأحسن.

3-10-4- طريقة التدرج:

وفقا لهذه الطريقة يتم وضع تصنيفات للأفراد ويمثل كل تصنيف درجة معينة للأداء فقد تكون هناك ثلاث تصنيفات كالآتي: الأداء المرضي، والأداء الغير المرضي، والأداء المتميز، حيث توضع هذه التصنيفات من قبل القائم على عملية التقييم (سهيلة محمد عباس، 1999، صفحة 256).

المحور الثاني: مرحلة المنافسة الرياضية.

3-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه مورتون دويش عام 1969م والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي: موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشاركين في المنافسة وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة المهزم.

وهذا التعريف الذي قدمه دويش كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 28)

كذلك التعريف الذي قدمه MATVIEV المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى، والمنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو تحقيق أكبر مستوى من الأداء النخبوي. (matviev , 1997, p. 23)

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أن المنافسة هي الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي والرفع من الروح المعنوية العالية للأفراد المشاركين ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي ويرى الخولي أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدره للمنافسة.
- استعمال المنافسة للرفع من مستوى الأداء.

3-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أي كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس والمؤسسات التربوية واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات التنافس بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس، وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية كسباق

السرعة إلى بضعة دقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك في فعاليات أخرى، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد المنافسة فيها إلى أكثر من ساعة. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، صفحة 422)

3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي وفي ضوء ذلك تعرف المنافسة الرياضية بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعبين طبقاً لبعض المستويات، وهناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي كالآتي:

3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات الكافية للمنافسة الرياضية.

3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

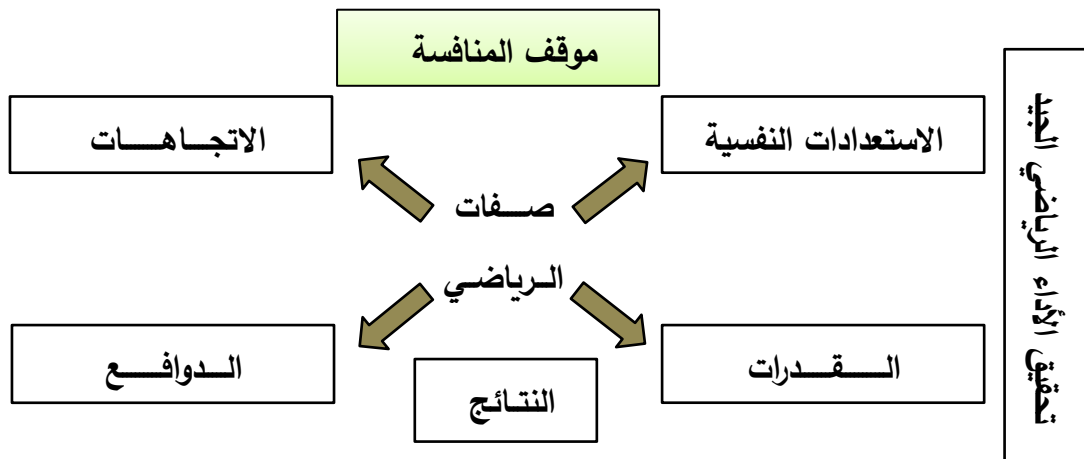
يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الرياضي واتجاهاته وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة، ويبدو أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة المنافسة تبنت افتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم أدائه على نحو متماثل بالرغم من تباين واختلافات الأفراد.

3-3-3- الاستجابة:

تحدد درجة الاستجابة نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً للإدراك الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لثلاث مستويات على النحو التالي:

- الاستجابة السلوكية.
- الاستجابة الفيزيولوجية.
- الاستجابة النفسية. (أسامة كامل راتب ، 1997 ، صفحة 190) وفي الشكل أدناه توضيح لموقف المنافسة الرياضية:

الشكل رقم 26: توضيح موقف المنافسة الرياضية.



3-4- المنافسات الرياضية من حيث نوعها: هناك نوعين أساسيين في المنافسة الرياضية تتمثل في المنافسة المباشرة والمنافسة الغير المباشرة:

3-4-1- المنافسة المباشرة والغير المباشرة:

في هذا النوع من المنافسة يكون المشاركون في موقف تنافس بينهم وبتوجيه واضح جدا وخاص فكل رياضي يأمل في كل مرة من الحصول على النجاح والتفوق على خصمه، وللمنافسة الرياضية المباشرة أهمية كبيرة يعني هذا أن من خلالها تدعم الإرادة في تحطيم المنافس عوضا على تدعيم دافعية التحسين وتحقيق التطور ليس كوسيلة معوضة للحصول على الفوز.

3-5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ويرى مختلف المختصين أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من من العمل التربوي إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب بل أيضا على الدوافع الاجتماعية.
- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية والخلقية.
- تسهم المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها بحضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا فتارة يساعد على رفع المستوى للرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد وبذلك تجبر الفرد الرياضي على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها بالبعض الآخر. (عصام عبد الخالق ، 1992، صفحة 160)

3-6- كرة القدم كنشاط تنافسي:

كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز بسلوك حركي فيه التنوع والتعدد نظرا لوجود لاعب وخصم وأداة في تفاعل مستمر وغير منقطع لذلك يتميز الأداء المهاري هنا بأنه مجموعة من الحركات المترابطة والمندمجة والتي يؤديها اللاعب حسب متطلبات الموقف الذي يمر به خلال المنافسة لتحقيق الهدف معتمدا في ذلك على قدراته وامكانياته البدنية وكذلك مهاراته وحالته النفسية والعقلية وتفاعل كل هذه القدرات لتوجيه الأداء إلى درجة عالية الإنجاز والفاعلية، وكرة القدم من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك مستمر وعنيف محاولا بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس، كل ذلك يتم خلال قواعد محددة سلفا لذلك يجب أن يتميز السلوك الحركي للاعب بالتناسق والتسلسل والدقة لإحراز أفضل النتائج، وكرة القدم هي نشاط يساهم بنصيب وافر في تنمية قدرات الفرد وتطوير مهاراته وتنمية مستوى أدائه وأنه لا يقتصر على النواحي الفردية بل يجب أن يرتبط بالنواحي الاجتماعية والنفسية. (عزت محمود الكاشف ، 1991 ، صفحة 75)

3-6-1- التخطيط الاستراتيجي للنشاط التنافسي:

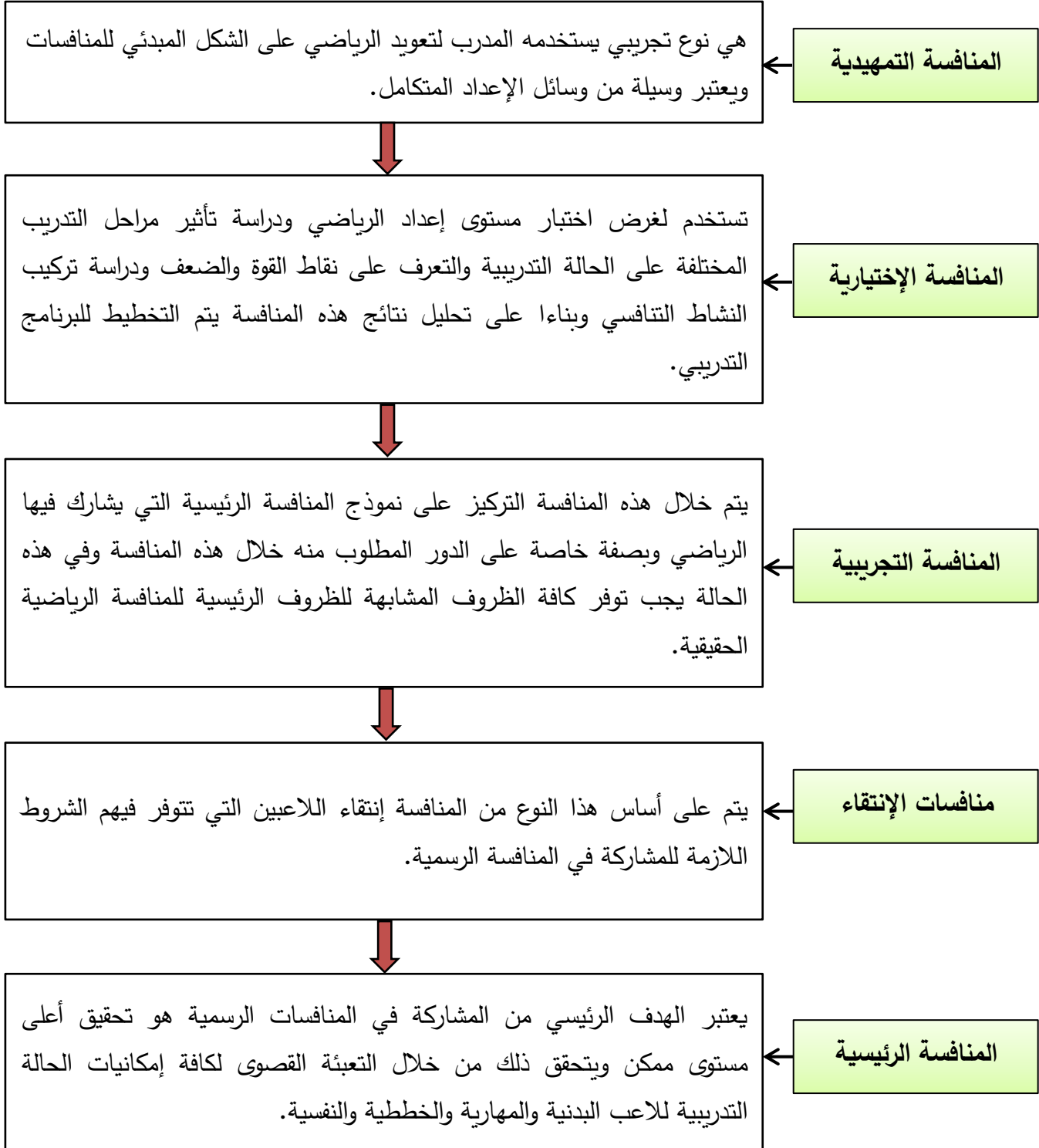
- ❖ تحديد الأهداف المطلوب تنفيذها من اللاعبين والمدربين والإداريين.
- ❖ جمع كافة المعلومات عن الفرق المنافسة.
- ❖ إعطاء تدريبات عملية للفرق المشاركة لتنمية مختلف جوانب الفورما الرياضية وكذا التدريب على المهارات الأساسية في هذه الألعاب قبل ممارسة النشاط التنافسي. (كريم المصري، 2000، صفحة 36)

3-6-2- متطلبات النشاط التنافسي:

- ❖ الإعداد المبكر للمشاركة في الدورات الرياضية والبطولات.
 - ❖ أن يكون النشاط الرياضي التنافسي تنويفا للنشاط الرياضي التدريبي.
 - ❖ توفير الإمكانيات والملاعب الخاصة بالمنافسات الرياضية.
 - ❖ اعداد الرياضي للنشاط التنافسي.
 - ❖ تدريب الفرق الرياضية الممثلة لإدارة المنافسات وفق أسلوب علمي ميداني. (رايمو ندكوخ ، 1978 ، صفحة 51)
- إن من بين أهم متطلبات النشاط التنافسي هو إعداد الرياضي من كل الجوانب أي إعداده من الجوانب البدنية والنفسية أساسا وذلك لتحمل أعباء التدريب والتنافس ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل النتائج الممكنة حسب استعداداته وامكانياته، يبدأ هذا الإعداد منذ الفترة الأولى للممارسة الرياضية التي يمر بها الرياضي، والتي من خلالها يتم اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية لأن التنافس الرياضي هو مشروط بقواعد تحدد الأداء الرياضي ومن خصائصه السيكولوجية والنفسية أنه غالبا ما يتميز بالاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوظيف طاقاته ومهاراته النفسية والبدنية والمهارية والخطية من أجل تحقيق ذاته الرياضية وتأكيد لها عن من ينافسها، فالحالة النفسية للاعب أثناء التدريب تختلف عن حالته أثناء التنافس حيث يتطلب التدريب الرياضي مجموعة من الخصائص النفسية للرياضي، ومن خلال عملية الإعداد النفسي الرياضي خلال مرحلة المنافسة يهتم المحاضر النفسي بتطوير دوافع الرياضي نحو التدريب والتنافس الفعال وكذلك تنمية

مهاراته العقلية ومساعدة الرياضي على توظيف سماته الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات وتنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية (رايمو ندكوخ ، 1978 ، صفحة 52)
 3-7- أنواع المنافسات الرياضية: هناك أنواع مختلفة للمنافسات الرياضية يمكن تلخيصها في الشكل أدناه (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، صفحة 26.25):

الشكل رقم 27: أنواع المنافسات الرياضية.



3-8- نظريات المنافسة الرياضية:

3-8-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسين التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج (Jurgen weineck , 1997, p. 27).

3-8-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على منهج ألدرمان المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للرياضي إلى أن يصل إلى تحقيق نتيجة إيجابية.

3-8-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، المدربين، المنافسين، الجمهور وكل أعضاء الطاقم الفني للفريق.

3-8-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة وتقييمها من طرف المدرب مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية للاعب.
- تقييم الجانب النفسي للاعب في حالة المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والخطئية أثناء المنافسة.
- المقارنة بين النتائج (نبيل محمد إبراهيم، 2004، صفحة 03).

3-9- خصائص المنافسة الرياضية:

3-9-1- المنافسة الرياضية اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها الحقيقي من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل مستوى من الأداء الرياضي خلال المنافسة الرياضية والتي تعتبر بمثابة اختبار للاعب والتي من خلالها يمكن للمدرب اكتشاف نقاط القوة والضعف لدى اللاعب من مختلف جوانب التدريب المختلفة.

3-9-2- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

تعد المنافسة نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام وكل المحيطين بالمنافسة الرياضية.

3-9-3- المنافسة الرياضية تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

هناك دوافع ذاتية كتحقيق الذات والحصول على مكاسب شخصية والأمر كذلك يتعلق بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات خاصة على المستوى الدولي والعالمية.

3-9-4- ارتباط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

إن المنافسة الرياضية تعتبر مصدر للعديد من المواقف الإنفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بعدة مواقف وخبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 31،32).

3-10- المنافسات الرياضية كمصدر للضغط النفسي:

إن أهم مبادئ الاستقراء العلمي لتفسير أي ظاهرة من الظواهر النفسية هو تحليلها من خلال ذات النشاط، ويمكن التفريق بين كل نوع من الأنشطة بالصفة التي تميزه سواء بشكله أو بطريقة أدائه أو بالوسيلة التي يتحقق بها أو بمؤثراته الإنفعالية وخصائصه المكانية والزمانية، ولكن الأهم بعد كل ذلك معرفة أن إختلاف أي نشاط عن النشاط الآخر ينحصر في الفرق بين موضوعها ويشير في هذا الصدد بوني BONY 1984م إلى الطبيعة الغير العادية للنشاط التنافسي حيث أن المواقف غير العادية التي تميز ملامح الرياضة الحديثة هي مواقف بالغة الذروة التي تزيد فيها حدة الصراع من أجل تحقيق الفوز والنجاح.

وعلى ذلك فإن استمرار الضغط النفسي مرتفع الشدة يعتبر من أهم خصائص النشاط الرياضي التنافسي وهذا الضغط يظل دائما بشكل أو بآخر مصاحبا للاعب في المنافسات الرياضية خاصة عندما تزيد حدة الصراع التنافسي في حالة تكافؤ المتنافسين، الأمر الذي يتطلب سرعة التعبئة القصوى لكافة القوى البدنية وخاصة النفسية للاعبين المشاركين، فالمنافسات بهذا الشكل تعتبر أكثر جوانب النشاط الرياضي انفرادا بتلك الطبيعة الغير العادية التي غالبا ما تستدعي عند اللاعبين أشكالا مختلفة من حالات الضغط (محمد لطفي طه، 2002، صفحة 64).

3-11- الضغوط المرتبطة بالمنافسة:

من بين أهم الضغوط التي يعاني منها الرياضي التي ترتبط بالمنافسة الرياضية ما يلي:

- الإهتمام المبالغ فيه بالنتائج مقابل عدم الإهتمام بالأداء أي أن الفوز في المنافسة بأية وسيلة هو الهدف الرئيسي في حين ان بذل الجهد في الأداء ينظر له أنه جانب هامشي.
- الإشتراك في المنافسات بصورة مبالغ فيها أو الإشتراك في المنافسات دون فترات راحة كافية وما قد يرتبط بذلك من قلق والاستثارة والتوتر وإستنزاف لقوى وطاقت اللاعب.
- تكرار خبرات الفشل والهزائم والظهور بمستويات رياضية منخفضة وما يرتبط بذلك من عوامل نفسية كالخوف الدائم من الفشل وعدم الثقة بالنفس.
- ومن بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي في بعض المواقف منها ما يكون مصدره من داخل الفرد الرياضي ومنها ما يكون من خارج الفرد وكلاهما ينمو فرديا ويمكن أن تتغير مصادر الضغوط فقد يشعر الرياضي في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبيرة وأن القدرات التي يمتلكها الرياضي تمكنه من الوفاء بهذه المتطلبات ويمكن أن يأتي الإحساس بالضغوط من مصادر مختلفة تتضمن:
- حينما لا يؤدي الرياضي أداءا جيدا من الأداء السابق.
- حينما تحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء.
- عدم تحقيق تقدم في الأداء أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة.

- أساليب الاتصال بين أعضاء الفريق وتوقعاتهم أو الشعور بالانفصال عن الفريق.
- في حالات المنافسات الهامة أو الظروف الحيوية الغير الملائمة.
- درجة قوة المنافس وتوقعات اللاعب لنفسه وتوقعات الآخرين له.
- الهزيمة في ضوء متطلبات بدنية أو نفسية يصعب تحقيقها. (عبد المجيد عبد العزيز، 2005، صفحة 30).

3-12-12- العوامل المؤثرة في اللاعب قبل بداية المنافسة:

قد أسفرت نتيج العديد من الدراسات على أن اللاعب الرياضي بغض النظر عن النشاط الرياضي الذي يمارسه قد يمر قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية بحالة معينة، من أهم العوامل التي تسهم في حدوث مظاهر قد تؤثر على اللاعب من الناحية النفسية خاصة قبل اشتراكه في المنافسة وتتميز مرحلة ما قبل المنافسة بثلاث حالات رئيسية هي:

3-12-1- حالة حمى البداية:

في هذه الحالة تكون هناك زيادة في عمليات الاستثارة (التنشيط الفسيولوجي) في مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت زيادة ملحوظة في عمليات الإثارات العصبية ومن بين الاعراض النفسية لهذه الحالة ضعف التذكر والشعور بالخوف من المنافس والإحساس بفقدان الثقة في القدرات الذاتية للاعب وكذلك عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها من حالة إلى أخرى.

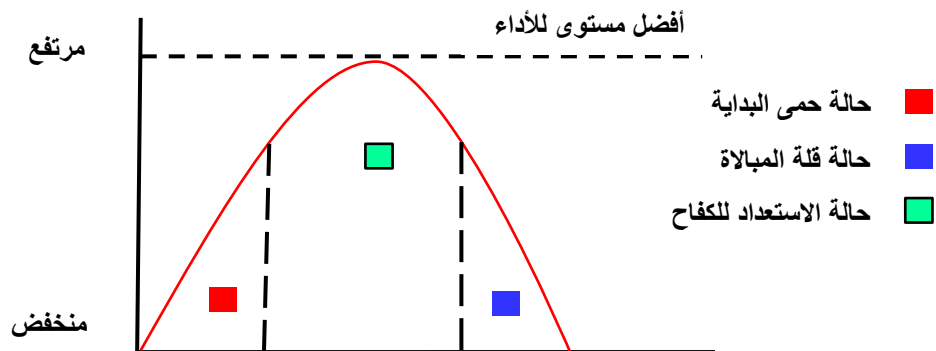
3-12-2- حالة قلة المبالاة:

أعراض قلة المبالاة بالبداية عكس أعراض حمى البداية إذ تكون هناك هبوط ملحوظ في عمليات الاستثارة العصبية كما ترتبط ببعض الحالات النفسية والفسيولوجية ومن بين الأعراض النفسية لهذه الحالة نقص الاهتمام وفقدان الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة وكذلك حالة انفعالية مزاجية سلبية مصحوبة بعدم الرضا.

3-12-3- حالة الاستعداد للكفاح:

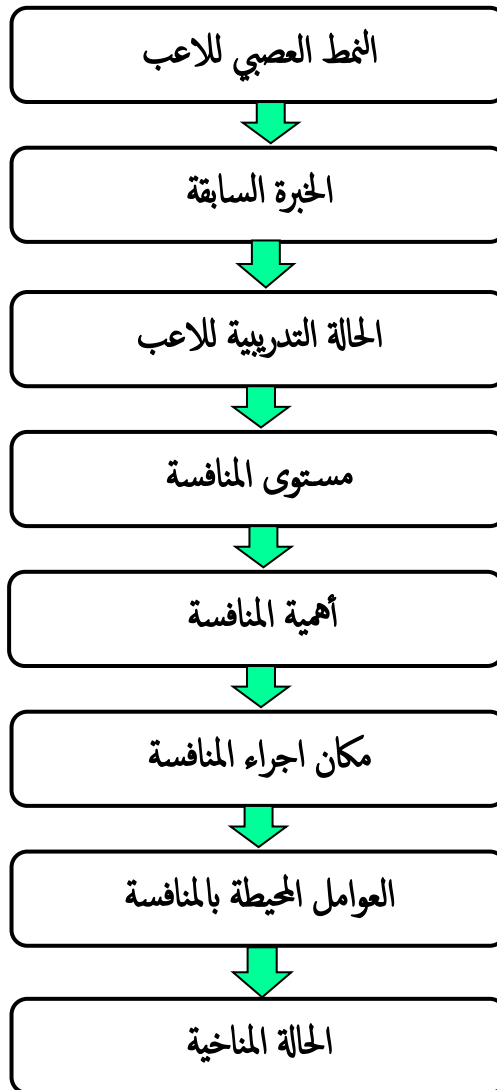
يعتبر الاستعداد للكفاح نقيض للحالتين السابقتين إذ يتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية كما يرتبط بحالة نفسية أو انفعالية أفضل للاعب الرياضي ومن بين الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح تكون هناك حالة معرفية جيدة وارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتفكير والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها وكذلك تركيز الانتباه في المباراة وانتظار البدء بفرغ الصبر والمهم من ذلك تصور اللاعب لما سيجري في المنافسة من مواقف وتصور استجابات المنافسين.

الشكل رقم 28: نموذج حالات ما قبل بداية المنافسة محمد حسن علاوي.



ومن المعروف أن اللاعب الرياضي لا تظهر عليه بعض المظاهر السابق ذكرها في جميع المنافسات التي يشترك فيها ففي منافسة معينة قد تظهر على اللاعب الرياضي مظاهر حمى البداية وفي منافسة ثانية قد تتناوبه مظاهر الاستعداد للكفاح وهكذا تختلف المظاهر التي تتناوب اللاعب قبل بداية المنافسة من منافسة إلى أخرى ويكون ظهور هذه المظاهر السابق ذكرها إلى عوامل متعددة يمكن تلخيصها في الشكل التوضيحي أدناه (محمد حسن علاوي ، 2002 ، صفحة 203،204،205،206)

الشكل رقم 29: العوامل التي تساهم في ظهور حالات ما قبل بداية المنافسة.



- خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي حيث تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية والمنافسة الرياضية تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي او للفرد العادي كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب مجموعة من الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام هذه المنافسات والطولات الرياضية.

والمنافسة الرياضية قد تكون لها بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد والعدوان والاضطرابات الإنفعالية للمنافسين أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريقا معينا أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة وينبغي مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وعدم الغرور وفي ما سبق قد تطرق الباحث إلى أهم المميزات والخصائص التي تتميز بها مرحلة المنافسة الرياضية.

كما تطرق الباحث في هذا الفصل إلى الأداء الرياضي الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة تحسينه خدمة للرياضة وللاعبين بصفة خاصة، والأداء الرياضي الجيد هو ثمار العمل المتواصل للرياضي وإعداده من كل الجوانب، فإذا كان الأداء جيدا فالرياضي يكون متحرر من جميع النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية.

الفصل الرابع

متطلبات كرة

القدم وخصائص

الفئة العمرية

الفصل الرابع: متطلبات كرة القدم وخصائص الفئة العمرية

-تمهيد.

المحور الأول: متطلبات كرة القدم

- 1-4- تعريف كرة القدم.
- 2-4- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.
- 3-4- تطور كرة القدم في الجزائر.
- 4-4- النادي الجزائري لكرة القدم.
- 5-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- 6-4- التدريب الرياضي في كرة القدم.
- 7-4- متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة.
- 1-7-4- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم.
- 2-7-4- المتطلبات الخططية للاعب كرة القدم.
- 3-7-4- المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم.
- 4-7-4- المتطلبات المهارية في كرة القدم.

المحور الثاني: خصائص الفئة العمرية أوسط 17-19 سنة

- 1-4- التعريف بفئة الأواسط.
 - 2-4- مميزات فئة الأواسط.
 - 1-2-4- النمو الجسمي.
 - 2-2-4- النمو العقلي.
 - 3-2-4- النمو الاجتماعي والنفسي.
 - 4-2-4- النمو الحركي.
 - 5-2-4- النمو الانفعالي.
 - 3-4- مشاكل فئة الأواسط (المراهقة المتأخرة).
 - 1-3-4- المشاكل النفسية.
 - 2-3-4- المشاكل الانفعالية.
 - 3-3-4- المشاكل الاجتماعية.
 - 4-3-4- المشاكل الصحية.
 - 4-4- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.
- خلاصة.

- 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 وطاقتهم وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، كما تعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفء 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 يؤطرها مدربون مختصون وطاقم طبي ونفسي يسهرون على تكوين اللاعبين منذ الصغر من كل النواحي طيلة سنوات كثيرة من العمل الجاد والمتواصل تبعاً لما تقتضيه هذه الرياضة من مميزات ومتطلبات.

في الوقت الذي يتحسن فيه مستوى كرة القدم العالمية والإفريقية 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 موضوعاً متعدد الزوايا يشغل مختلف الجوانب البدنية والتقنية والخططية والنفسية فإن فهمه يتطلب التطرق إليه من خلال زوايا عديدة تتمثل في التاريخ، المميزات، المتطلبات، التحضير النفسي الذي هو موضوع هذه الدراسة.

وقد تم تقسيم هذا الفصل إلى محورين كالتالي:

المحور الأول: متطلبات كرة القدم.

المحور الثاني: خصائص الفئة العمرية أوسط (17- 19) سنة.

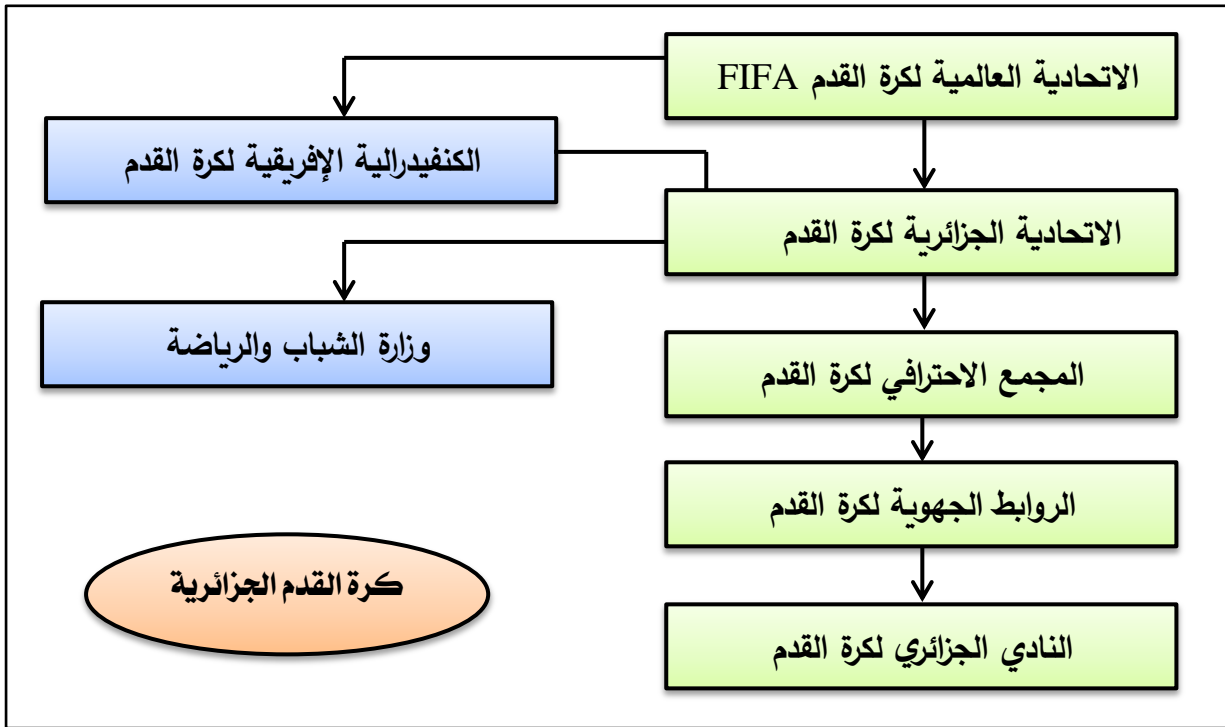
المحور الأول: متطلبات كرة القدم.

1-4- 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 الخضم 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 ألبسة 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 للخطة والاستراتيجيات الخاصة بهذه اللعبة. (رومي جميل ، 1986، صفحة 43)

الشكل رقم 30: النسق التنظيمي في كرة القدم في الجزائر.



2-4- 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)

الجدول رقم 02: التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

السنة	الحدث
1845م	وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
1855م	تأسيس أول نادي لكرة القدم البريطانية.
1883م	تأسيس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.
1873م	اجراء أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
1882م	عقد مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا.
1904م	تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA
1925م	وضع مادة جديدة في قانون كرة القدم التي حددت حالات التسلسل.
1930م	أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي
1935م	محاولة تعيين حكمين للمباراة.
1939م	تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
1949م	أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
1950م	تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
1963م	أول دورة باسم كأس العرب.
1970م	دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
1975م	دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.
1978م	دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
1980م	الدورة الأولمبية في المكسيك.
1994م	دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل
1998م	دورة كأس العالم بفرنسا وفاز بها منتخب فرنسا

3-4- 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 لوهوان، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل 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 46،47)

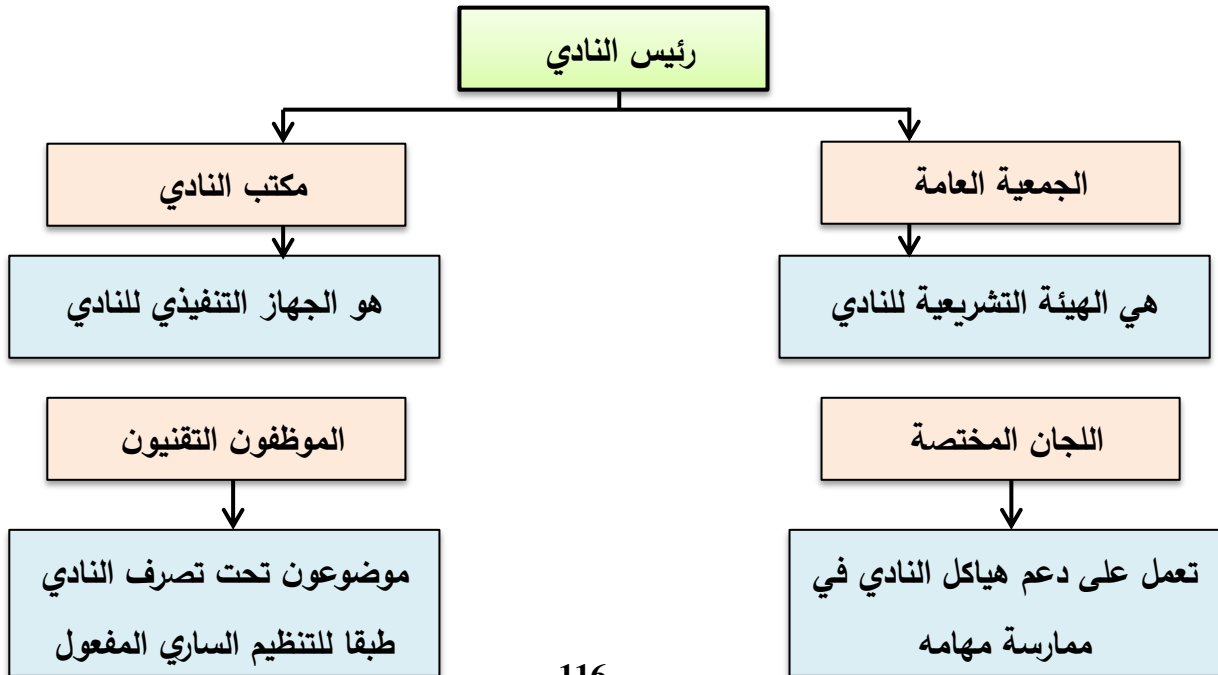
4-4- النادي الجزائري لكرة القدم:

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.

4-4-1- هيكل النادي الرياضي الجزائري لكرة القدم:

النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من عدة هياكل ولكل هيكل مهامه الخاصة كما هو موضح في الشكل أدناه:

الشكل رقم 31: هيكل النادي الرياضي.



4-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم والصحيح في استخدام مختلف طرب التدريب الرياضي، ويتوقف نجاح أى 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 تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق وصحيح ان 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 وتقسم 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 25، 27)

4-6- 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. (بوري 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)

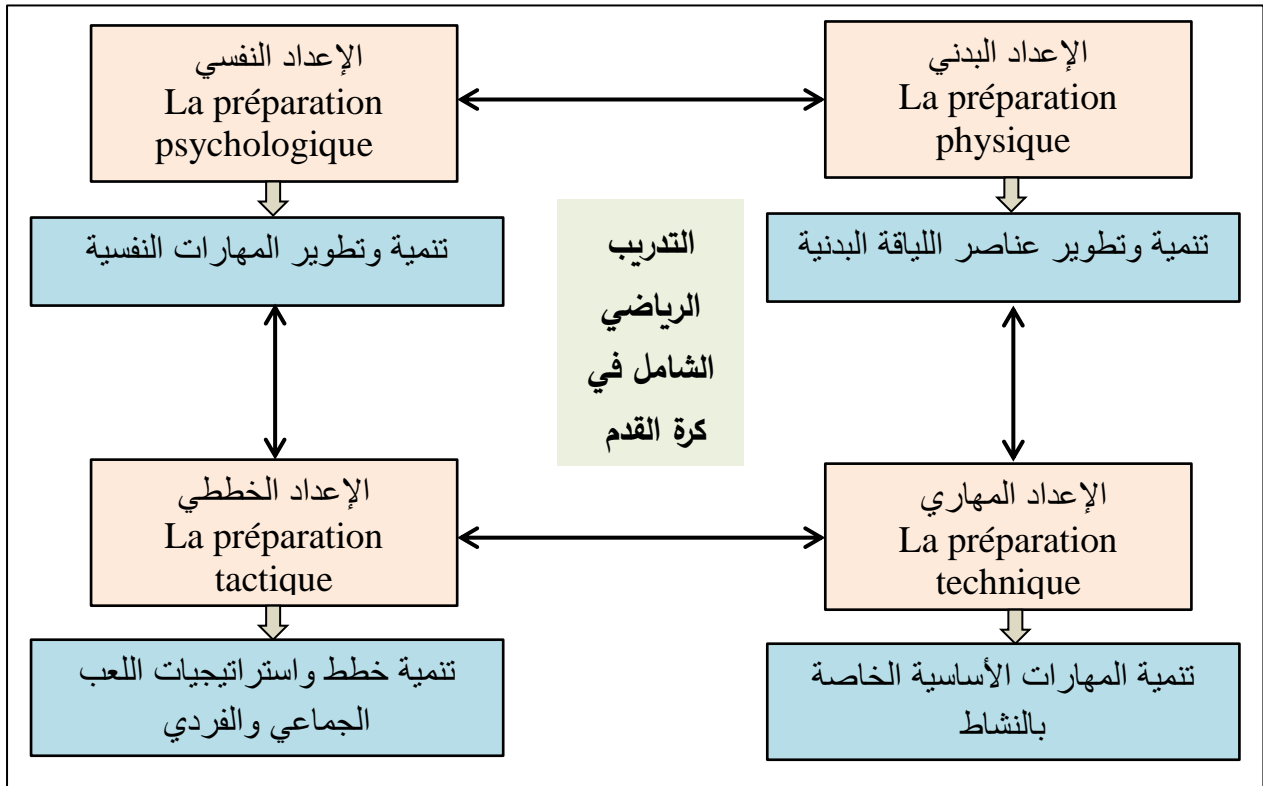
4-6-1- أقطاب وخصائص التدريب الرياضي في كرة القدم: يتميز التدريب الرياضي الحديث بمجموعة من

الخصائص يمكن إبرازها في النقاط التالية:

- 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 ناقصاً وتتمثل هذه الأقطاب في: الجانب البدني، الجانب النفسي، الجانب المهاري والجانب الخططي كما سنوضحه في الشكل التالي:

الشكل رقم 32: الإعداد المتكامل والشامل في التدريب الرياضي (محمد حسن علاوي ، 2002 ، صفحة 24)



4-6-2- أسس وقواعد التدريب الرياضي في كرة القدم:

وحتى يستطيع المدرب الرياضي والطاغم الفني على تحقيق الأهداف التي تم وضعها سواء في التدريبات البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية والتربوية لرفع مستوى الأداء وتحقيق أعلى النتائج، وجب عليه إتباع أسس

علمية وفنية التي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- مراعاة أسس ومبادئ الإعداد البدني (العام والخاص).
- يجب أن يأخذ التدريب العقلي جانبا مهما في البرنامج التدريبي.
- التأكيد على تواجد الأنشطة الترويحية.
- احترام مبادئ التدريب الرياضي.

بالإضافة إلى هذه الأسس التي تركز على مدى تحكم المدرب ومهارته في التخطيط والبرمجة يجب كذلك أن يؤسس التدريب الرياضي الحديث بصفة عامة على الأسس العلمية المتمثلة في:

(المعرفة، المشاهدة، التنظيم والترتيب، الاستمرارية، التنوع) (كمال جميل الرضي ، 2004، صفحة 121)

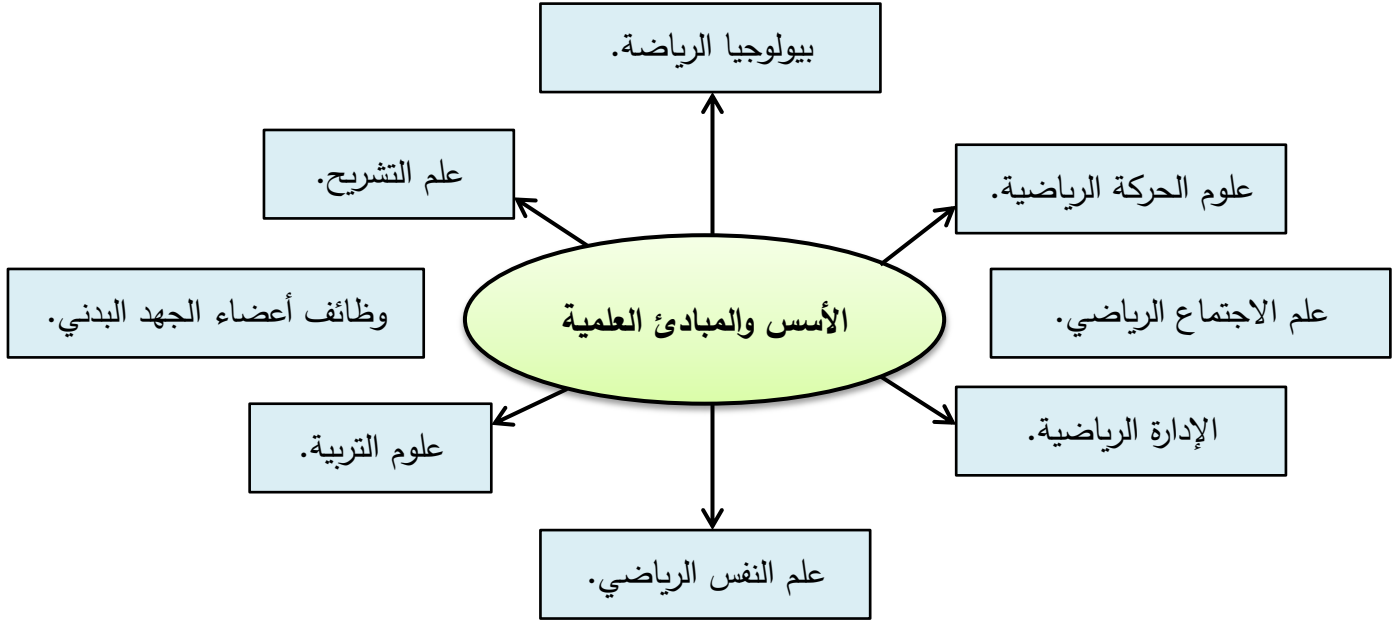
لذلك وجب على كل مدرب أن يتبع هذه الأسس أثناء عملية التدريب الرياضي، لكي ينجح ويحقق الأهداف وكذلك الوصول بالفريق إلى أعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج، وأيضا هناك عدة قواعد يجب احترامها وتطبيقها بدقة خلال عملية التدريب في كرة القدم تتمثل فيما يلي:

الجدول 03: قواعد التدريب الرياضي.

القاعدة	الشرح
قاعدة التنظيم	إن تنمية الصفات البدنية أو المهارية أو النفسية الأساسية، أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة بل يتحتم على المدرب تكرار التدريب وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح لتلك المهارات، ويجب أن يتم الربط بين هدف الحصة السابقة مع هدف وحدة التدريب اللاحقة. (قاسم حسن حسين وعبدو علي نصيف، 1988، صفحة 150)
قاعدة الإيضاح	يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، والإيضاح يعني توصيل المعلومة النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس ولضمان عملية الإيضاح في التعلم وجب على المدرب أن يحدد المهارة ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال. (محمد عبد الطاهر، 1994، صفحة 47)
قاعدة التدرج	لقد أصبح التدرج في العمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب والتدرج يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المعقد. (ثامر محسن وسامي الصغار ، 1999، صفحة 150)
قاعدة الاستمرار والاستعاب	إن عملية الاستعاب لها أهميتها البالغة في عملية التدريب الرياضي فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدوارا ناجحة في المنافسات الرياضية كما أن تطوير مختلف الصفات والمهارات لدى اللاعب لا يتم إلا بالاستمرار في العمل، كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها بل يجب أن يستمر في تطبيقها تحت ظروف المنافسة الرياضية (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 15)

ويرى مفتي إبراهيم حماد أن الأسس والقواعد والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية تتمثل في: (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 20، 21):

الشكل رقم 33: الأسس والمبادئ العلمية للتدريب في كرة القدم.



7-4- 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 والخطية والنفسية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك كامل خطيا 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)

7-4-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسمي، واعتقادنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية وذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندش اذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط يجيد المراوغة على خصمه القوي وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم حيث أنها تتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق تام.

يلعب العامل البدني في كرة القدم دورا مهما وهو الحال في الرياضات الجماعية الأخرى ويعتمد على مبادئ علمية منطلقها أن يكون اللاعب قد مر بعدة مراحل هي:

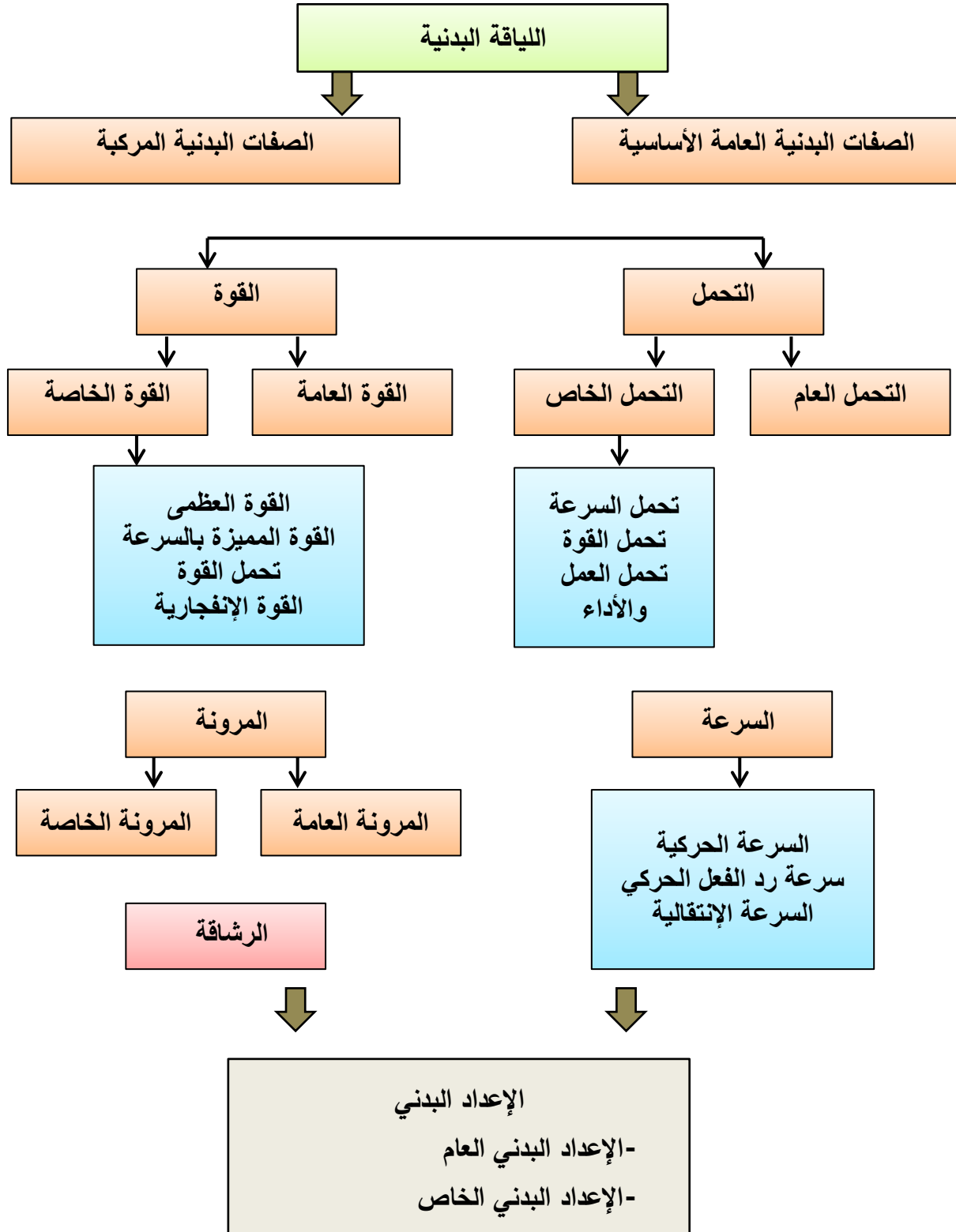
- الهوائية:

تتمثل في ممارسة كرة القدم عفويا في الملاعب أو الأحياء بصفة عامة ويتم انتقائه في المدرسة أو أحد الأندية الرياضية.

- التعليم والتدريب:

يتم ذلك بواسطة المشرف المعلم أو المدرب وفي هذه الحالة يبدأ الهاوي في التخصص المعمق، أي يأخذ الجانب التكتيكي والتحضير البدني والنفسي والمهاري لممارسة كرة القدم.

الشكل رقم 34: القدرات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم الحديثة. (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 63.64)



4-7-2- المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم:

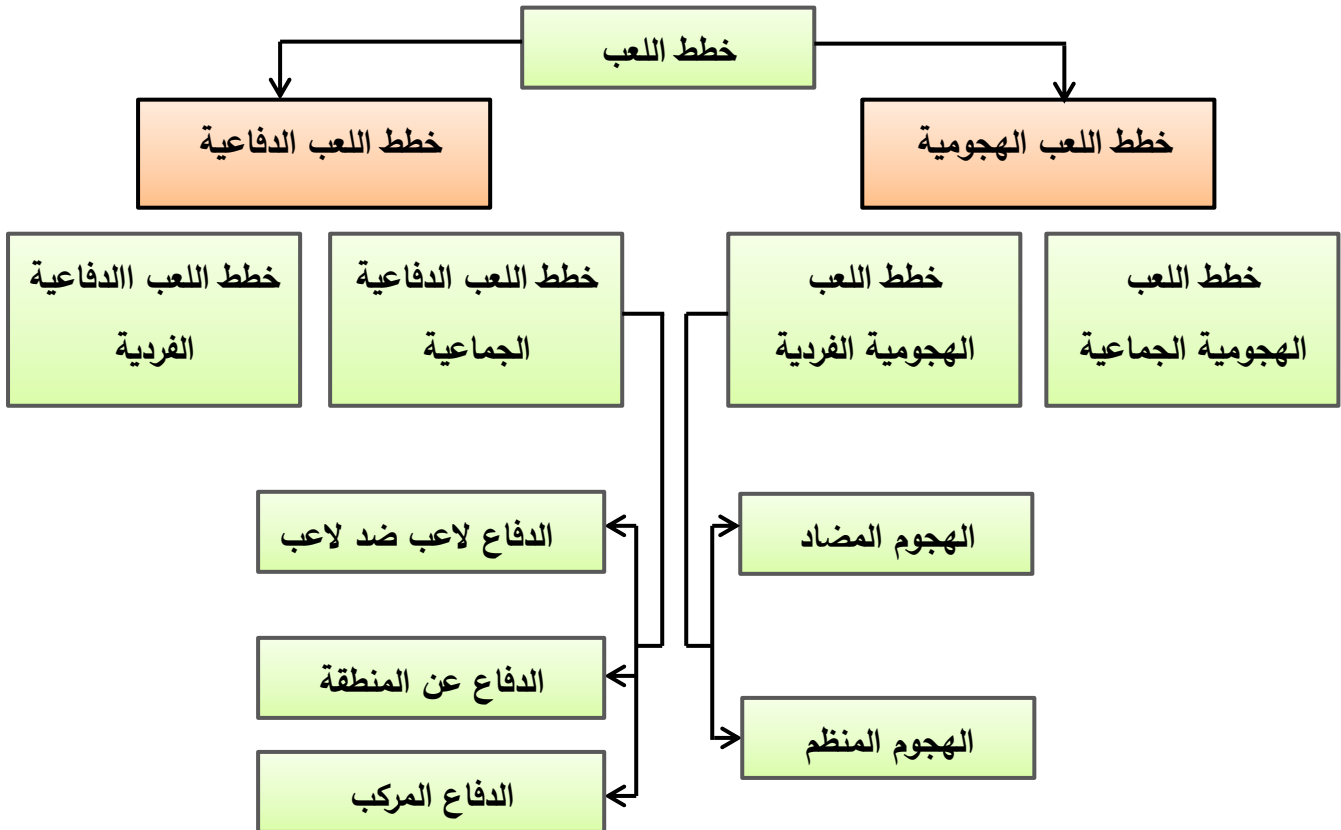
الإعداد الخطي هو حلقة وسلسلة إعداد فريق في كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على اللاعب ويعني الإعداد الخطي حسب مفتي إبراهيم حماد اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللعب المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المنافسة. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 123)

❖ أقسام خطط اللعب: تنقسم خطط اللعب حسب مفتي إبراهيم حماد إلى:

- خطط اللعب الهجومية.
- خطط اللعب الدفاعية.

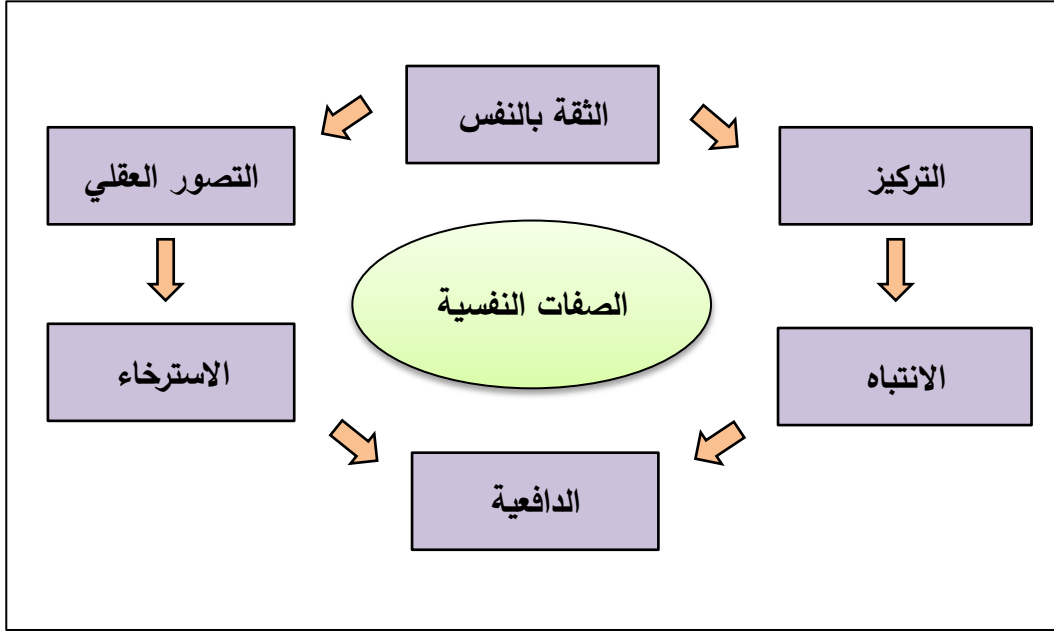
تهدف خطط اللعب الهجومية أساساً إلى تمكين الفريق من إصابة الفريق المنافس بأكثر عدد من الأهداف وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبي الفريق على أعلى مستوى من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع وتنقسم كذلك خطط اللعب الهجومية على خطط اللعب الفردية وخطط اللعب الجماعية، ومن المؤكد أن للدفاع أهمية واضحة لإيقاف هجوم الفريق المنافس ومنعه من تسجيل الأهداف، والدفاع المتميز والمنظم يبعث الثقة في نفسية الهجوم، بل كلما استطاع الدفاع الاستحواذ على الكرة بطريقة سليمة كلما استطاع الفريق تنفيذ الهجوم المضاد بطريقة سليمة ومنظمة وينقسم هذا النوع من الخطط كذلك إلى خطط اللعب الفردية والجماعية (محمد عبده صالح، 1994، صفحة 108).

الشكل رقم 35: رسم تخطيطي يمثل أنواع خطط اللعب الهجومية والدفاعية.



4-7-3- المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين أهم الصفات النفسية للاعب كرة القدم نوضحها في الشكل الآتي (محمود مختار حنفي ، 1998 ، صفحة 23):
الشكل رقم 36: الصفات النفسية للاعب كرة القدم.



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 هناك 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)

4-7-4- المتطلبات المهارية في كرة القدم:

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)

المحور الثاني: خصائص الفئة العمرية أواسط (17-19) سنة.

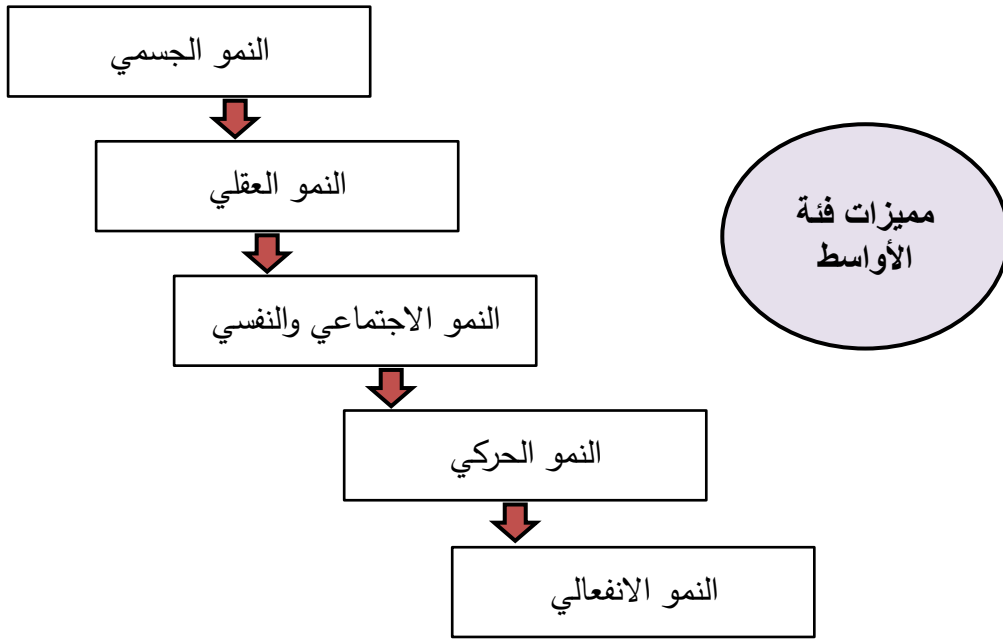
4-1- التعريف بفئة الأواسط:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط أو المرحلة الممتدة ما بين 17 إلى 21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة 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 ويلام 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.

4-2- مميزات فئة الأواسط:

الشكل رقم 37: خصائص الفئة العمرية (17-19) سنة.



4-2-1- 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 كلغ 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 قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الإنطواء. (نوري الحافظ، 1990، صفحة 48)

وتعتبر هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات واتقانها وتثبيتها بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات التي 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 ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 147)

4-2-2- 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. (نوري 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 وتسأوله، 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.

4-2-3- 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 يساعده 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 لانتقاداته لأساليب المعاملة الوالدية التي يغلب عليها الطابع الطفولي، وقد تظهر عدة صفات للمراهقين في هذه المرحلة كالتكبر وعدم رضا الكبار عليهم وغير شاعرين بمشاكلهم.

❖ مظاهر النمو الاجتماعي النفسي في مرحلة المراهقة:

أولاً: الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والأسرة هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلاً تبين أن الآباء هم المسؤولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة أي أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف من وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهذا ما يترك الآباء آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

ثانياً: المراهق والزملاء:

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقة المراهق برفاقه في ناحيتين أساسيتين هما أن العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائماً وليس له الحق أو الحرية في اختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من الحرية في الاختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثاً: المراهق والمركز الاجتماعي:

هنا يبدأ المراهق في تحديد اهتماماته المهنية بوضوح في سن 16 إلى 19 سنة فالطموح المهني ينمو من خلال اكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن وليس عن طريق اكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة. (سلامي الباهي، 1981، صفحة 07،06)

4-2-4- النمو الحركي:

ينقق 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 النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته. (حامد عبد السلام زهران، د.ت، صفحة 339)

4-2-5- النمو الانفعالي:

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثتها بسبب التغيرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن تتزن فيه انفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها، وفي هذه

المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي اهتماما لهذا التطور والمراهق في هذه المرحلة يرغب في الحاجات الآتية:

أولاً: الحاجة إلى الحنان:

يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقابل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الاستقلال بنفسه ولذلك نجد علاقاته تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانياً: النشاط الذاتي:

يظهر هذا في مجال اللعب والاهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي الرياضي توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والاستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الرياضي مثل روح التعاون والاتصال وحب الغير وحرية التعبير ويمكن تلخيص بعض الانفعالات في النقاط الآتية:

- الحساسية الشديدة حيث يكون المراهق رقيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.
- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.
- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب عجز المراهق على تلبية بعض مطالبه مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عن ذلك كثرة التفكير.
- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة فيعمل جاهدا على إبراز شخصيته.
- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتفوق دراسي. (سلامي الباهي، 1981، صفحة 06).

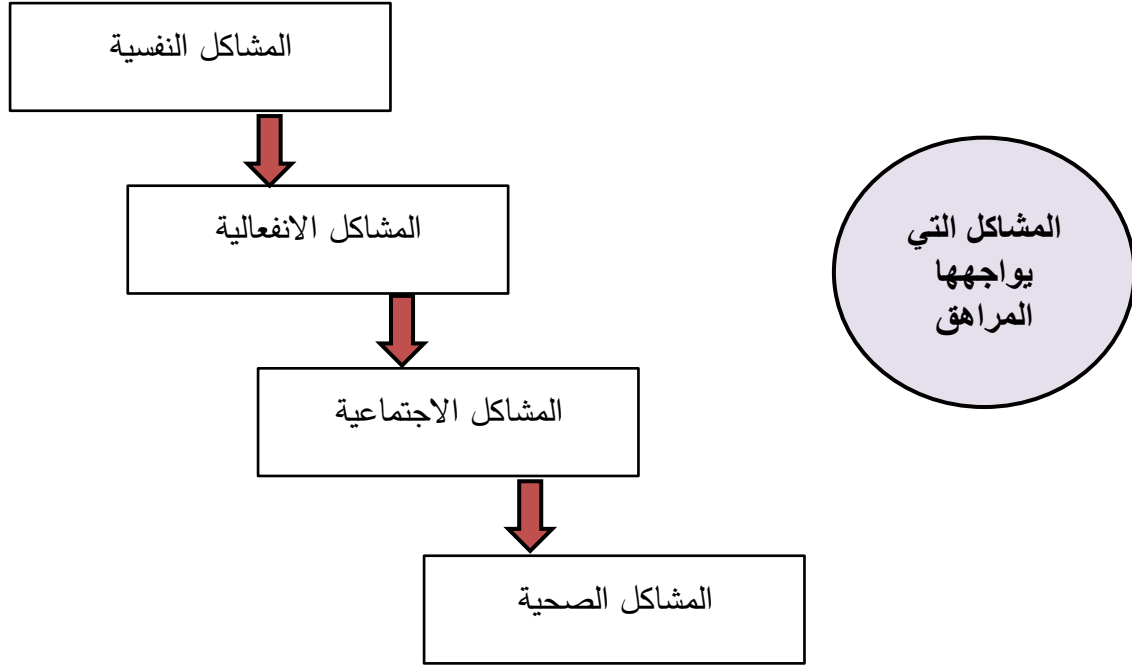
3-4- مشاكل فئة الأواسط (المرهقة المتأخرة):

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، هناك عدة مشاكل وهموم يتعرض لها المراهق في حياته، وقد أسفرت الدراسات التي أجراها الباحثون في الولايات المتحدة الأمريكية عما يقارب 330 مشكلة تصادف المراهق، ولقد صنفت RANK 330 مشكلة في 11 وهي:

- ✓ التكيف مع العمل المدرسي.
- ✓ إجراءات المنهج والتعليم.
- ✓ المستقبل المهني والتربوي.
- ✓ العلاقات الاجتماعية النفسية.
- ✓ الفعاليات الاجتماعية والاستجمامية.
- ✓ الغزل والجنس والزواج.
- ✓ الصحة والنمو الجنسي.
- ✓ المال وشروط الحياة والاستخدام.
- ✓ البيت والأسرة.

✓ الأخلاق والدين . (فاخر عاقل، 1981، صفحة 128).

كما تم تقسيم مشاكل المراهقة المتأخرة كما هي موضحة في الشكل أدناه حسي بعض المراجع الأخرى:
الشكل رقم 38: مشاكل المراهقة المتأخرة (17-21) سنة.



4-3-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه ويتورثه وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته.

4-3-2- المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، يرجع ذلك كله إلى التغيرات الجسمية للمراهق جين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (ميكائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 73)

4-3-3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة ومن بين المشاكل الاجتماعية التي يواجهها المراهق في هذه المرحلة هناك:

❖ الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه واحتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتثاله أو تمرده وعدم استسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة.

❖ المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن تورثه كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس وقد يصل أحياناً لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة قد تصل للعنوان.

❖ المجتمع كمصدر للسلطة:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

4-3-4- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق. (ميكائيل خليل معوض ، 1971 ، صفحة 162،163،164)

4-4- أهمية الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة ومنتشرة ومكيفة لشخصية ونفسية المراهق، ولكي تحقق له فرصة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها، لهذا يجب على مناهج التربية أن تكون سندا بدل أن تقف عائقاً ولا يأتي هذا إلا بتكثيف ساعات الرياضة داخل وخارج المؤسسات التربوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل وعندما يتعب نفسه عقلياً يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته في أشياء أخرى ولكي يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك، فالتربية البدنية والرياضية تعتبر عملية لكلا الجنسين بحيث تهيأ للمراهقين

نوعاً من التداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأساليبهم التي تتصف بالاضطراب والعنف عن طريق حركات رياضية ونفسية كما يعرف الجميع أن النظام الأسري في مجتمعنا نظام قوي ومتماسك ويتمثل في الأب كسلطة عليا في الأسرة، عند وصول الطفل إلى سن المراهقة ونتيجة للتغيرات الجسمية والعقلية والنفسية التي تطرأ عليه، يحس أنه لم يعد كما كان من قبل قاصراً بل له حق التصرف والمشاركة في الرأي مثل الكبار فيعبر عن ذلك في انطلاقه في الاشتراك في النوادي وممارسة أنواع الرياضات التي من خلالها يعبر على ما يحس وعماً يلاقيه لكي يحس أنه حر التصرف في نفسه. (أمين أنور الخولي ، 1996، صفحة 43)

مما سبق ذكره حول مرحلة المراهقة يمكننا أن ندرك جيداً ما مدى أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد، وذلك لما له من أهداف بدنية ونفسية وتربوية واجتماعية وهذا ما يقلل من نسبة الاضطرابات التي قد تحدث للفرد في هذه المرحلة وخاصة المشاكل النفسية التي قد تؤدي بالفرد إلى الانحراف على القيم والعادات الاجتماعية.

الجدول رقم 04 : تصنيف الفئات حسب السن لدى لاعبي كرة القدم.

الاتحاد الأوروبي لكرة القدم UEFA	الفدرالية الفرنسية لكرة القدم FFF	السن
E1 أوسط صنف	أزغب 1 POUSSINS	حتى 09 سنوات
E2 أوسط صنف	أزغب 2 POUSSINS	من 09 الى 10 سنوات
D2 أوسط صنف	شبل 1 PUPILLES	من 10 الى 11 سنة
D1 أوسط صنف	شبل 2 PUPILLES	من 11 الى 12 سنة
C2 أوسط صنف	أشبال 1 MINIMES	من 12 الى 13 سنة
C1 أوسط صنف	أشبال 2 MINIMES	من 13 الى 14 سنة
B2 أوسط صنف	مدرسي SCOLAIRES	من 14 الى 15 سنة
B1 أوسط صنف	أشبال CADES	من 15 الى 16 سنة
A2 أوسط صنف	أوسط 1 JUNIORS	من 16 الى 17 سنة
A1 أوسط صنف	أوسط UEFA JUNIORS	من 17 الى 18 سنة
A1 أوسط صنف	أوسط UEFA JUNIORS	من 18 الى 19 سنة

الجدول رقم 05: تصنيف الفئات العمرية الشبانية في كرة القدم حسب الإتحادية الجزائرية لكرة القدم FAF (<http://www.faf.dz>)

 Fédération algérienne de FOOTBALL الفئات العمرية الخاصة بالموسم الرياضي 2018/2017 (قسم الهواة ما بين الرابطات والقسم الجهوي) 	
الفئة.	السن / سنة الميلاد
U13	اللاعبين المولودين في 2005م
U14	اللاعبين المولودين في 2004م
U15	اللاعبين المولودين في 2003م
U16	اللاعبين المولودين في 2002م
U17	اللاعبين المولودين في 2001م
U19	اللاعبين المولودين في 1999 و 2000م
U21	اللاعبين المولودين في 1997 و 1998م

- 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 والأكد 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 والمدرّس ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدرّبين، 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 والخطئية 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 لصفات البدنية والمهارية والخطئية 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

الخلفية المعرفية

التطبيقية

للدراسة

الفصل الخامس

منهجية البحث

واجراءاته

المبدئية

الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- تمهيد.

1-5- الدراسة الاستطلاعية.

2-5- المنهج المتبع في الدراسة.

1-2-5- التصميم التجريبي للدراسة.

3-5- متغيرات الدراسة.

4-5- مجتمع وعينة الدراسة.

1-4-5- مجتمع الدراسة.

2-4-5- عينة الدراسة.

3-4-5- كيفية اختيار عينة الدراسة وضبطها.

4-4-5- المجموعة التجريبية للدراسة.

5-4-5- المجموعة الضابطة للدراسة.

6-4-5- تجانس عينة الدراسة.

5-5- مجالات وحدود الدراسة.

1-5-5- المجال البشري.

2-5-5- المجال المكاني.

3-5-5- المجال الزمني.

6-5- أدوات ووسائل الدراسة.

1-6-5- أدوات ووسائل جمع المعلومات.

2-6-5- أدوات ووسائل جمع البيانات.

7-5- الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة.

1-7-5- الصدق.

2-7-5- الثبات.

3-7-5- الموضوعية.

8-5- عرض لمحة عن البرنامج الخاص بالتحضير النفسي المقترح.

9-5- الوسائل والأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

- خلاصة.

- تمهيد:

إن الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى من الأداء الرياضي يكمن في تهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية وهذا من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقاً من طرف الطاقم الفني للفريق، والذي يشمل على الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلاً عن الإعداد النفسي الذي لا تقل أهميته في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وأثناء المنافسة الرياضية، ومن خلال التطور الذي حصل في المجال الرياضي وفي مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الرياضة من كل جوانب الأداء الرياضي ولعل في مجال علم النفس الرياضي هو أحد المجالات المهمة في النشاط الرياضي خاصة التنافسي، حيث كانت الدراسات التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة الشخصية الرياضية والتي تلتها دراسات في بعض الظواهر النفسية كالقلق والخوف والجانب الانفعالي وعلاقة كل منها بالأداء الرياضي وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن العامل النفسي يؤثر في بعض الأحيان سلباً على الإنجاز الرياضي وفي أحيان أخرى يؤثر إيجاباً لهذا جاءت أهمية هذه الدراسة للكشف على أهمية المهارات النفسية خاصة الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز في بناء الأهداف وتطوير اللاعب نحو إنجاز الأداء الأمثل وهذا من اعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع والجديد هو كيف يمكن الاستفادة من بناء الأهداف على نحو أكثر فاعلية وكفاءة، من خلال القياس وبرامج المتابعة التي يستطيع من خلالها المدرب أن يحدد نوعية سلوك اللاعب خلال التدريب وخاصة في مرحلة المنافسة وإرشاد اللاعب نحو الغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية، ومن خلال هذا ركز الباحث في هذه الدراسة على أهمية بعض المهارات النفسية في الرفع من مستوى الأداء الرياضي من خلال تطويرها عن طريق برنامج خاص بعملية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم كما ركز الباحث على مهارتي الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز وكذلك قام الباحث بإعداد برنامج خاص لتنمية هذه المهارات والاعتماد على بعض المقاييس النفسية لقياس ما مدى فاعلية البرنامج المصمم من قبل الباحث.

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 اتبعها 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.
- 1-5- الدراسة الاستطلاعية:**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيديّة 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.

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000، صفحة 38)

1-5-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في النقاط الآتية:

- ✓ الوقوف على الصعوبات التي قد تعرقل البحث ومحاولة تدليلها وتجاوزها.
- ✓ محاولة إيجاد الكيفيات التي تسمح للباحث بالتقرب من مجتمع الدراسة الأساسية.
- ✓ ضبط لغة الاختبار والقياس بحسب المستوى المعرفي للعينة قصد الدراسة.
- ✓ اختبار مدى ملائمة مكونات المقياس وصلاحيته.
- ✓ الرجوع إلى المراجع والمصادر لضبط إجراءات ومتغيرات الدراسة.
- ✓ التحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة على العينة الاستطلاعية.
- ✓ التحقق من صدق المحكمين (الصدق الظاهري) للبرنامج المقترح.
- ✓ التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في مقياس الثقة بالنفس، مقياس دافعية الإنجاز، البرنامج المقترح للتحضير النفسي.

✓ التحقق من وضوح عبارات المقاييس المستخدمة وعدم الغموض فيها.

والبحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتم التطرق إليها من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات وكثيرا ما يجهل الباحث أبعادها وجوانبها، إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس إنطلاق الدراسة وقد قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية لتحقيق بعض الأهداف من خلال جملة من الخطوات التي سيتم توضيحها كالاتي:

❖ الخطوة الأولى 2016/12/04:

كانت أول خطوة قام بها الباحث في الدراسة الاستطلاعية تتمثل في الاطلاع على مختلف المراجع وكذا تصفح بعض الدراسات المرتبطة والتي لها علاقة بموضوع دراسته من أجل الضبط الدقيق لمتغيرات الدراسة وكذا صياغة الإشكالية والفرضيات بشكل صحيح.

❖ الخطوة الثانية 2017/01/14:

هدفت الخطوة الثانية من الدراسة الاستطلاعية إلى معاينة مكان إجراء الدراسة وكذا ضبط المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية، حيث قام الباحث بالاتصال بالرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل الحصول على معلومات دقيقة حول مجتمع البحث أي الحصول على قائمة الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة وكذا الفئات العمرية الناشطة على مستوى النوادي التابعة للرابطة الولائية وكذلك:

✓ ضبط المجتمع الإحصائي للدراسة.

✓ ضبط وتحديد العينة التي ستجرى عليها الدراسة.

✓ التعرف على أفراد عينة البحث.

❖ الخطوة الثالثة نوفمبر 2017:

هدفت الخطوة الثالثة من الدراسة الاستطلاعية في توزيع استمارات مقاييس الدراسة وكذا البرنامج الذي تم تصميمه الخاص بالتحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية على مجموعة من الأساتذة المختصين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة من أجل التحكيم والتعرف على مدى الصدق الظاهري لهاته الوسائل.

❖ الخطوة الرابعة ديسمبر 2017:

هدفت الخطوة الرابعة من الدراسة الاستطلاعية في التنقل الى العينة الاستطلاعية للتأكد من مدى صلاحية الأداة المستخدمة في الدراسة والمتمثلة في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي ومقياس الثقة بالنفس وذلك من خلال تطبيقها على العينة الاستطلاعية لتحديد الشروط العلمية للمقاييس من خلال حساب الثبات والصدق والموضوعية. في شهر ديسمبر قام الباحث بحساب ثبات المقاييس المستخدمة **test - restest** حيث تم تطبيقها وإعادة تطبيقها على عينة مكونة من 06 لاعبين تم اختيارهم من خارج عينة الدراسة من فريق أهل الهاشيمية لمعرفة مدى ثبات المقاييس المستخدمة كما تمت عملية تحكيم البرنامج المقترح من طرف مجموعة من الأساتذة.

❖ الخطوة الخامسة جانفي 2018:

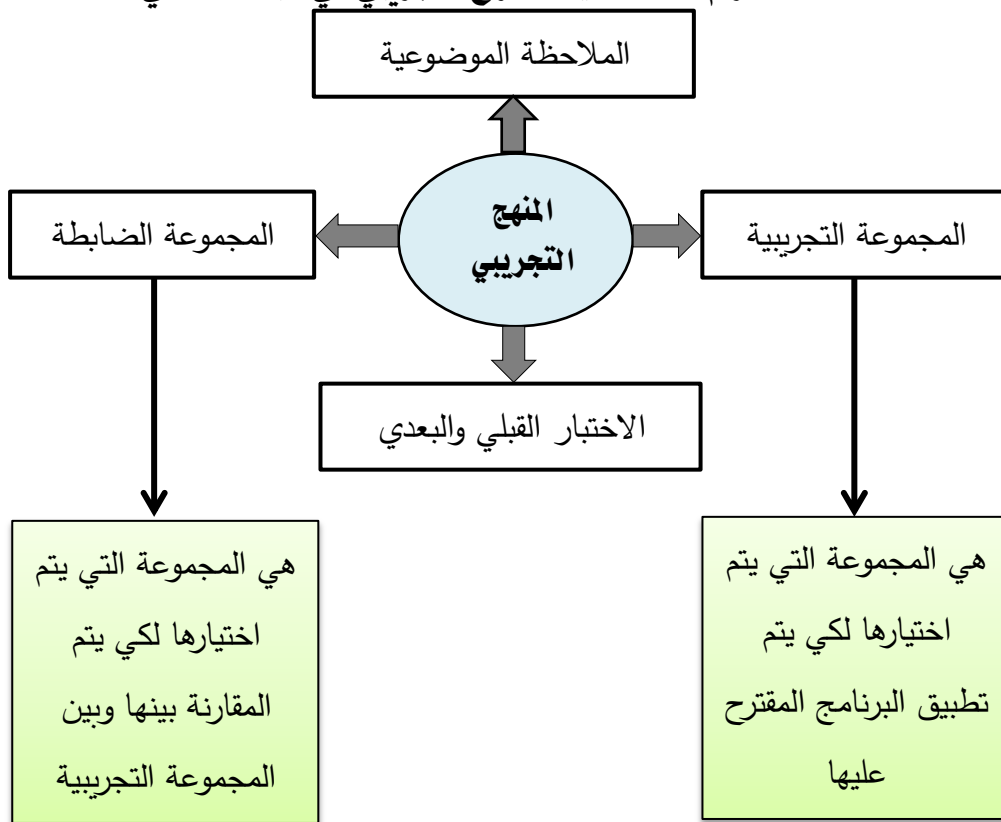
بعد عملية تحديد عينة البحث تم التوجه نحو الفرق الخاصة بالعينة من أجل ضبط خطة العمل وكذا الحصول على المعلومات الدقيقة الخاصة بالفرق قيد الدراسة مثل عدد اللاعبين، أيام التدريب، السن، السن التدريبي... إلخ وذلك من أجل حساب التجانس داخل المجموعة والتكافؤ بين المجموعتين في جميع المتغيرات والتي كانت إيجابية بعد حسابها.

5-2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج هو مجموعة القواعد والأساليب المتبعة بهدف الوصول إلى الحقيقة، ويعرف على أنه التنظيم الصحيح لمجموعة من الأفكار والإجراءات التي يتبعها الباحث للوصول إلى التحقق من مدى فعالية الفرضيات المتعلقة بإشكالية الدراسة، ومناهج البحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة البحوث.

وفيما يخص اختيار المنهج المتبع فذلك يعود إلى طبيعة المشكلة محل الدراسة، ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة تبين لنا أنه من المناسب استخدام **المنهج التجريبي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، والشكل التالي يوضح ماهية المنهج التجريبي في المجال الرياضي. (هشام حسان ، 2007 ، صفحة 83)

الشكل رقم 39: ماهية المنهج التجريبي في البحث العلمي.



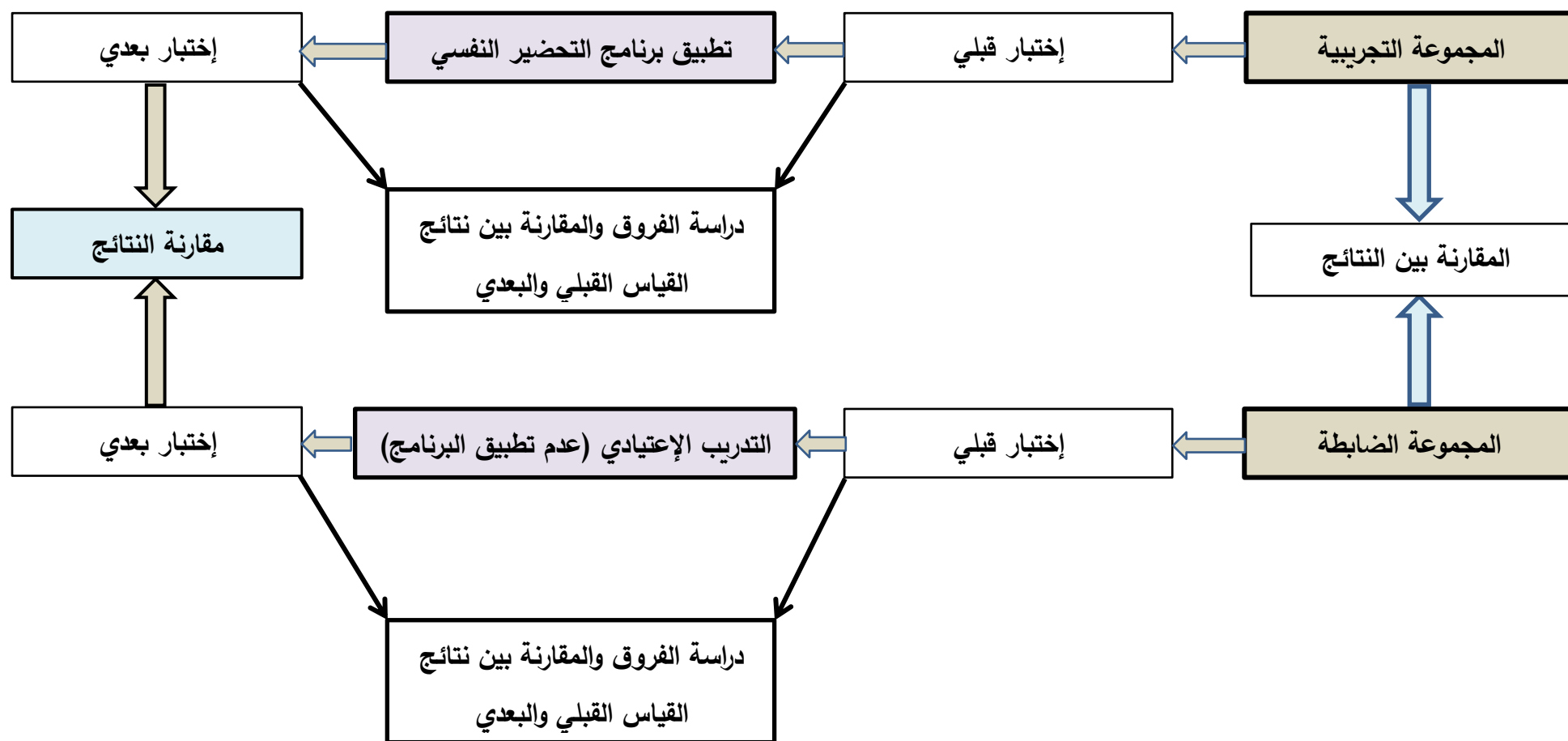
المنهج التجريبي بدأ في نهاية القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين بتجارب سيكولوجية وقد لعب **كامبل وستانلي 1963م** دورا كبيرا في وضع أنواع متعددة في هذه التصاميم والعوامل التي تهدد صدق كل نوع من هذه التصاميم، ومن بين أهم خصائص البحث التجريبي ما يلي:

- ✓ يتم اختيار المشاركين في الدراسة في شكل مجموعات (المجموعات التجريبية، والمجموعات الضابطة)
- ✓ يتم التطبيق على مجموعة أو أكثر.
- ✓ تقاس النتائج في نهاية التجربة.
- ✓ إجراء عملية المقارنات الإحصائية للمجموعات المختلفة.
- ✓ الأخذ بعين الاعتبار عوامل الصدق والثبات والموضوعية للوسائل المستخدمة. (منذر الضامن، 2007، صفحة 147)

5-2-1- التصميم التجريبي للدراسة:

كان تصميم البحث بواسطة المنهج التجريبي وذلك باستخدام مجموعتين متكافئتين (مجموعة ضابطة وتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ويتم ادخال العامل التجريبي (المتغير المستقل) وهو برنامج التحضير النفسي لتنمية بعض المهارات النفسية على المجموعة التجريبية وترك المجموعة الضابطة في ظروفها الاعتيادية، كما هو موضح في الشكل أدناه:

الشكل رقم 40: التصميم التجريبي للدراسة.



3-5- متغيرات الدراسة:

بناء على الفرضيات التي قام الباحث بصياغتها في بداية البحث يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية والمتغيرات الخاصة بهذه الدراسة تمثلت في:

الجدول رقم 06: متغيرات الدراسة

المتغير المستقل	المتغير التابع
المتغير المستقل الخاص بالدراسة	المتغير التابع الخاص بالدراسة
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)	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)
برنامج التحضير النفس.	الثقة بالنفس. دافعية الإنجاز. الأداء الرياضي.

3-5-1- المتغيرات الدخيلة:

يعرف المتغير الدخيل بأنه نوع من المتغير المستقل (غير التجريبي) الذي لا يدخل في تصميم البحث ولا يخضع لسيطرة الباحث ولكن قد يؤثر في نتائج الدراسة وهو غير مرغوب فيه ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير والسيطرة عليه، لكن في أي بحث وجود عدد من المتغيرات الدخيلة كالظروف التجريبية والعوامل المصاحبة لها أو فروق الاختيار في أفراد العينة والتي تأخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات ومحاولة السيطرة عليها وتمثلت المتغيرات الدخيلة في الدراسة الحالية في:

- السن.
- العمر التدريبي.
- الحالة الجسمية.
- الحالة الإجتماعية.
- ظروف تطبيق البرنامج.
- ظروف تطبيق المقاييس.

4-5- مجتمع وعينة الدراسة:

4-5-1- مجتمع الدراسة:

أداة البحث هي الوسيلة التي يجمع بها البحث بياناته وليس هناك تصنيف موحد لهذه الأدوات حيث تتحكم طبيعة فرضية البحث في اختيار الأدوات التي سوف يستخدمها الباحث لهذا وجب على كل باحث الإلمام بالطرق

والأدوات المتعددة لانجاز بحثه، ولعل أول ما يجب على الباحث أن يقوم به هو اختيار عينة البحث المراد تطبيق الدراسة عليها.

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)

5-4-2- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

والعينة هي فئة تمثل مجتمع البحث، أي أنها الفئة التي تمثل كل وجميع مفردات الظاهرة التي هي محل الدراسة أو جميع الأفراد والأشخاص الذين هم موضوع مشكلة البحث.

وعادة ما يلجأ الباحثون إلى طريقة العينات لعدة أسباب منها:

✓ أنها أقل كلفة من طريقة الحصر الشامل.

✓ أنها توصل على معلومات أكثر تفصيلا ودقة.

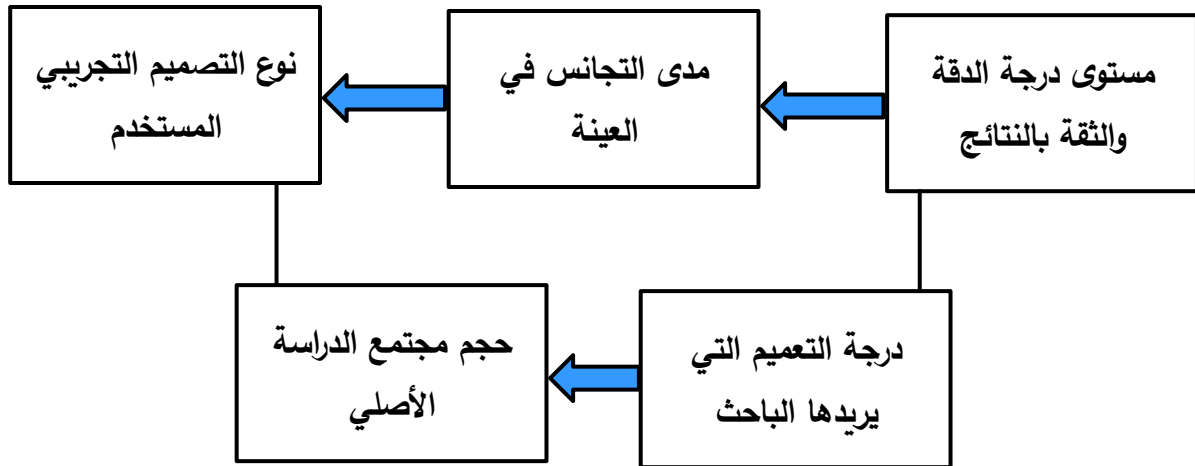
✓ في حالة عدم توافر الوقت للقيام بدراسة شاملة.

✓ في حال عدم إمكانية إجراء حصر شامل لعناصر مجتمع الدراسة الأصلي فهي جزء من الكل على أن تمثل

الكل تمثيلا صحيحا وتحت شروط مضبوطة. (رجاء وحيد دويدري ، 2000 ، صفحة 206)

5-4-3- العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة:

الشكل رقم 41: العوامل المؤثرة في تحديد حجم العينة (رجاء وحيد دويدري ، 2000 ، صفحة 308).



فيما يلي سوف يقوم الباحث بعرض مجتمع وعينة الدراسة:

✓ مجتمع الدراسة:

الجدول رقم 07: مجتمع الدراسة.

الرقم	الفريق (المجموعة أ)	الرقم	الفريق (المجموعة ب)
01	CR BORDJOKHRIS	11	OC ADJIBA
02	N.M.LAKHDARIA	12	CR THAMER

USM BOUIRA	13	UB MESDOUR	03
O RAFFOUR	14	A GUELT ZERGA	04
RC HAIZER	15	ABR DJEBAHIA	05
JS BOUAKLANE	16	CR BOUDERBALA	06
JS ADJIBA	17	DRB KADIRIA	07
WATH VOUALI	18	HC AIN BESSEM	08
FC TAMELEHT	19	AFAK BORDJ OKHRIS	09
IRB EL ESNAM	20	ASC EL HACHIMIA	10
WR DIRAH	21		

✓ عينة الدراسة:

إشتملت هذه الدراسة على 32 لاعب كعينة للدراسة مقسمين إلى مجموعتين متكافئتين وكان هذا الاختيار للعينة من أجل التحكم في مجريات الدراسة التي تعتمد على التجربة وتماشيا مع طريقة التدريب المعتمدة وظروف التدريب المعمول بها في هذه الفرق.

لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة وقد تم اختيار الباحث:

❖ النادي الرياضي الهاوي لأمل الهاشيمية ASC EL HACHIMIA

❖ النادي الرياضي الهاوي لنجم الأخرية NM LAKHDARIA

بحيث تم تقسيم هذه الفرق إلى مجموعتين متكافئتين من حيث العدد وكانت المجموعتين كالتالي:

الجدول 08: عينة الدراسة

هي المجموعة التي تم تطبيق برنامج التحضير النفسي الذي يتضمن جلسات خاصة بالدافعية الإنجاز والثقة بالنفس وجلسات الاسترخاء وهذه المجموعة تحتوي على 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لأمل الهاشيمية.					المجموعة أ
وهي المجموعة التي استمرت في التدريب بالبرامج العادية المعتمدة في النادي من قبل وهي كذلك تحتوي على 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لنجم الأخرية.					المجموعة ب
المستوى	الجنس	السن	الرمز	التسمية	عينة الدراسة
الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة	ذكر	18-19 سنة	ASC EL HACHIMIA	أمل الهاشيمية	المجموعة أ
الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة	ذكر	18-19 سنة	NM LAKHDARIA	نجم الأخرية	المجموعة ب

✓ التجانس في متغيرات البحث:

الجدول 09: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف في متغيرات السن التدريبي والوزن والطول للمجموعتين (أ) و (ب)

المجموعة (ب)			المجموعة (أ)			المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
26.88	1.21	4.50	27.76	1.18	4.25	السن التدريبي
4.57	3.15	68.87	7.41	5.10	68.81	الوزن كغ
2.59	4.57	176.12	2.79	4.92	176	الطول سم

من خلال الجدول أعلاه يمكن القول أن جميع القيم الخاصة بمعامل الاختلاف لمتغيرات السن التدريبي والوزن والطول للمجموعتين (أ) و (ب) أقل من 30 بالمئة هذا ما يشير الى التجانس في هذه المتغيرات داخل المجموعتين (أ) و (ب)

✓ التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات السن التدريبي والطول والوزن:

الجدول 10: التكافؤ بين المجموعتين

T المجدولة	T المحسوبة	المجموعة (ب)			المجموعة (أ)			المتغيرات
		معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.04	0.865	26.88	1.21	4.50	27.76	1.18	4.25	السن التدريبي
	0.010	4.57	3.15	68.87	7.41	5.10	68.81	الوزن كغ
	0.631	2.59	4.57	176.12	2.79	4.92	176	الطول سم

من خلال النتائج المسجلة في الجدول أعلاه الذي يوضح نتائج المتغيرات التي تم الاعتماد عليها لحساب التكافؤ بين المجموعتين (أ) و (ب) حيث تم ملاحظة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين وهذا في جميع المتغيرات العتمدة للتحقق من تكافؤ المجموعتين والمتمثلة في السن التدريبي والوزن والطول حيث بلغت قيمة T المحسوبة على التوالي 0.865 - 0.010 - 0.631 وهي أقل من قيمة T المجدولة والمقدرة بـ 2.04 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية قدرت بـ 30 وهذا يدل على وجود تكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة

5-5- مجالات وحدود الدراسة:

5-5-1- المجال البشري:

أجريت الدراسة على فريقي أمل الهاشيمية ونجم الأخرزية لكرة القدم صنف أواسط والتابعين للرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

5-5-2- المجال المكاني: تم تقسيمه إلى جانبين:

❖ الجانب النظري:

لقد قام الباحث بهذه الدراسة في مختلف المكتبات منها مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وكذلك المكتبة المركزية بجامعة البويرة.

❖ الجانب التطبيقي:

- تم تطبيق المقاييس النفسية الخاصة بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز بالنسبة للتطبيق القبلي والبعدي على المجموعة ب المتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لأمل الهاشمية في الملعب البلدي بالهاشمية.
- كما تم تطبيق البرنامج الخاص بالتحضير النفسي المقترح وكذا المقاييس بالنسبة للتطبيق القبلي والبعدي على المجموعة أ المتمثلة في 16 لاعب من النادي الرياضي الهاوي لنجم الأخرية في الملعب البلدي بالهاشمية.

5-5-3- المجال الزمني: تم تقسيمه إلى جانبين:

❖ الجانب النظري:

تم الشروع في الجانب النظري وذلك مباشرة بعد قبول أعضاء اللجنة العلمية لمشروع البحث المقدم من طرف الباحث وذلك ابتداء من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية ديسمبر 2017.

❖ الجانب التطبيقي:

فيما يخص الجانب التطبيقي تم تقسيمه إلى عدة مراحل كالآتي:

- ✓ إعداد البرنامج المقترح للتحضير النفسي الذي كان انجازه في فترة انجاز الجانب النظري.
- ✓ إعداد وتحضير المقاييس الخاصة بدافعية الإنجاز والثقة بالنفس وتحكيمها وتطبيقها وإعادة تطبيقها.
- ✓ قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمجموعتين التجريبية والضابطة أي المجموعة أ التي تم تطبيق البرنامج المقترح عليها والمجموعة ب التي استمرت في التدريب العادي وقد كان هذا الإجراء بعد القيام بالتجربة الإستطلاعية والتحقق من صدق وثبات المقاييس وقد تمت هذه العملية في أواخر شهر ديسمبر 2017.
- ✓ بعد إجراء الإختبارات شرع الباحث في تطبيق جلسات البرنامج المقترح على العينة التجريبية.
- ✓ قام الباحث بتطبيق الإختبارات البعدية على المجموعتين بعد الإنتهاء من تطبيق كل جلسات البرنامج على المجموعة التجريبية وكان ذلك في أواخر شهر أبريل 2019.

5-6- أدوات ووسائل الدراسة:

من بين الأمور المهمة التي تساعد الباحث في إنجاز وإتمام التجربة هي تهيئة 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 أهداف البحث والإجابة على تساؤلات الدراسة اطلع الباحث على عدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة، وذلك من أجل التعرف على كيفية إختيار أنسب الأدوات لتطبيق الدراسة وعلى هذا، استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من الأدوات تمثلت في:

5-6-1- أدوات ووسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- الدراسات المرتبطة بالبحث (السابقة والمشابهة).
- الرسائل الجامعية.
- المقابلات الشخصية المباشرة مع المدربين والمختصين في كرة القدم وفي رياضات أخرى.
- المجالات والمقالات العلمية.
- شبكة الأنترنت.
- إستمارات التحكيم (المقاييس والبرنامج المقترح).
- جهاز الحاسوب.

5-6-2- أدوات ووسائل جمع البيانات:

- برنامج التحضير النفسي المقترح.
- المقاييس النفسية.
- مقياس دافعية الإنجاز.
- مقياس الثقة بالنفس.
- الوسائل الإحصائية.
- المقابلة، الملاحظة.

5-7- الأسس العلمية لأدوات جمع البيانات المستخدمة في الدراسة:

لا بد للباحث أن يراعي مجموعة من الأسس الخاصة بالأداة المستخدمة في الدراسة لجمع البيانات وتتمثل هذه الأسس في:

✓ الموضوعية OBJECTIVITY

✓ الصدق VALIDITY

✓ الثبات RELIABILITY

✓ إمكانية الاستخدام والتطبيق.

5-7-1- الموضوعية:

وهي أولى صفات الإختبار الجيد، ويعتبر الإختبار موضوعيا إذا كان يعطي الدرجات نفسها بغض النظر عن الشخص الذي يصممه، ودون تدخل أحكامه الذاتية كما يكون الإختبار موضوعيا إذا كانت الأسئلة محددة وكذلك الإجابات بحيث يكون للسؤال الواحد جواب واحد (رجاء وحيد دويدري ، 2000، صفحة 101).

5-7-2- الصدق:

المقصود بالصدق في البحث العلمي هو إلى أي درجة يقيس الإختبار ما وضع لقياسه ولتحقيق هذا الصدق هناك عدة أساليب من بينها:

✓ **الصدق الخاص بالتنبؤ (التنبؤي):** وفيه يطبق الباحث الاختبار ثم يتابع سلوك المفحوصين فيما بعد فإذا اتفق مستوى أدائهم على الإختبار مع سلوك المفحوصين في مجال آخر يتصل بما قاسه الاختبار فإن لهذا الإختبار قدرة تنبؤية.

✓ **الصدق التلازمي:** يتم فيه تطبيق الإختبار على مجموعتين من المفحوصين مستوَاهما متفاوت يتم معرفته جيدا قبل تطبيق الإختبار فإذا كانت النتيجة متفاوتة في الدرجات فإن الإختبار صادق حيث يعتمد هذا النوع من الصدق على التجريب لذلك يطلق عليه إسم الصدق التجريبي.

✓ **صدق المحكمين (الصدق الظاهري):** يتم فيه عرض عرض الإختبار أو أداة القياس على مجموعة من المختصين والخبراء الذي يطلق عليهم إسم المحكمين في معظم الأحيان ومن خلال ذلك يتم إثبات أن هذا الإختبار يقيس السلوك الذي يريد الباحث قياسه.

✓ **الصدق العاملي:** وهو عبارة عن منهج إحصائي لقياس العلاقة بين مجموعة من العوامل ويمكن حسابه بتطبيق مجموعة من الإختبارات على عدد من المفحوصين ثم يتم حساب معامل الارتباط بين كل إختبار وسائر الإختبارات الأخرى، فإذا كان معامل الارتباط عاليا بين الإختبارات المستخدمة فإن ذلك يعني وجود سمات مشتركة بين هذه الإختبارات، كما يمكن حساب الصدق العاملي بواسطة حساب معامل الارتباط بين فقرات أو أسئلة الإختبار وكلما كان معامل الارتباط عاليا فإن ذلك دليل على صدق الإختبار (منذر الضامن، 2007، صفحة 113).

5-7-3- الثبات:

الإختبار الثابت هو الذي يعطي نفس النتائج أو نتائج متقاربة إذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة ويمكن حساب ثبات الإختبار بإعادة الإختبار (**Test Retest Méthode**) وللمعرفة الثبات بصفة دقيقة يجب أن لا تطول الفترة بين إجراء الإختبارات وإعادة تطبيقها وأيضا لا تكون قصيرة جدا.

وهناك عدة عوامل يمكن أن تأثر في ثبات الإختبار من بينها:

✓ **طول الإختبار أو المقياس:**

يتضمن ذلك طول مدة الإختبار وعدد الأسئلة وطول الإختبار يعني إمكانية تمثيل السلوك المقاس بدرجة كبيرة خاصة في العينات الكبيرة والواسعة.

✓ **زمن الإختبار:**

إذ أنه كلما زاد الوقت الذي يستغرقه المفحوص في أداء الإختبار يساعد ذلك في زيادة ثبات الإختبار حيث يجب ترك الوقت الكافي واللازم للمفحوص للإجابة على أسئلة وفقرات الإختبار والمقياس.

✓ **تجانس وتكافؤ أفراد العينة:**

تعرف المجموعة أو العينة المتجانسة بأنها تلك المجموعة الأقل إختلافا فيما بينها في عنصر معين أو مجموعة من العناصر فإذا كان الباحث يعمل ضمن العينة فيجري التجانس على العينة أما إذا كان قد قسم العينة إلى مجموعات فيجري التجانس داخل كل مجموعة فإذا غلب الإختلاف على العينة فهذا قد يؤثر على ثبات الإختبار.

✓ مستوى صعوبة الإختبار:

إن إمكانية استخدام الإختبار وملاءمته العملية والعلمية مع مستوى المفحوصين أمر هام وضروري حيث يفضل استخدام الإختبارات السهلة والبسيطة والتي تتميز بمعايير سهلة للتطبيق لضمان الثبات الجيد للإختبار (عبود عبد الله العسكري ، 2004، صفحة 76.75).

- الموضوعية:

أي يجب ان تكون الاختبارات مقننة وواضحة ومفهومة لكي يسهل على المختبر تطبيقها وكذا البعد عن الذاتية في تسجيل وتحليل النتائج. (محمد صبحي حسانين ، 1995، صفحة 192)

❖ قياس الصدق والثبات للمقاييس المستخدمة في الدراسة:

✓ الصدق:

إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختيار الصحيح للعينة أو الاختيار الأنسب لمناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات وتعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص الباحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

لقياس صدق المقاييس المستخدمة في هذه الدراسة اعتمد الباحث على عرض هذه المقاييس المتمثلة في مقياس دافعية الإنجاز ومقياس الثقة بالنفس عند الرياضي على خمسة أساتذة جامعيين على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة وبناء على جميع آرائهم تم التعديل والإبقاء والحذف وبعض البنود والتي تم عرضها على المشرف ثم على أفراد عينة الدراسة في صورتها النهائية للإجابة عليها (ملحق رقم 01)

الجدول رقم 11: آراء الأساتذة المختصين فيما يخص مناسبة عبارات مقياس دافعية الإنجاز وطبيعة الدراسة

الأبعاد	الرقم	العبارات	آراء المحكمين		
			مناسبة	غير مناسبة	الحالة
دافع إنجاز النجاح	01	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.			
	02	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.			
	03	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.			
	04	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.			
	05	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.			
	06	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.			
	07	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.			
	08	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي.			

			أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	09	
			هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي	10	
			أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	11	دافع تجنب ال فشل
			عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	12	
			أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	13	
			أخشى الهزيمة في المنافسة.	14	
			في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	15	
			لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	16	
			أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	17	
			عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	18	
			قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	19	
			أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	20	

الجدول رقم 12: آراء الأساتذة المختصين فيما يخص مناسبة عبارات مقياس الثقة بالنفس وطبيعة الدراسة

الرقم	العبارات	آراء المحكمين		
		مناسبة	غير مناسبة	الحالة
01	لي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية			
02	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية			
03	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية			
04	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة			
05	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح			
06	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة			
07	لي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة			
08	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة			
09	لي القدرة على أن يستمر نجاحي			
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة			
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة			
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني			
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل			

✓ الثبات:

لقياس مدى ثبات المقاييس المستخدمة في الدراسة إتمد الباحث على تطبيق وإعادة تطبيق المقاييس على مجموعة من اللاعبين الذين يمثلون العينة الإستطلاعية وذلك لمعرفة مدى ثبات هذه المقاييس وذلك من حيث إعطائها تقريبا نفس النتائج في التطبيق الأول والثاني وذلك بعد حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لمقياس دافعية الإنجاز ومقياس الثقة بالنفس.

حيث يشير **محمد صبحي حسانين** أن ثبات المقياس يعني درجة ثبات ما يقيسه وكذلك محافظة المقياس على نتائجه إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف (محمد صبحي حسانين ، 1995 ، صفحة 107). ومن أجل التأكد من مصداقية المقاييس الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي ومهارة الثقة بالنفس قام الباحث بإجراء تجربة إستطلاعية كدراسة أولية على عينة مكونة من **06 لاعبين** تم إختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة وكانت هذه التجربة كمرحلة أولى وكان الهدف منها هو:

- معرفة مدى تناسب المقاييس لعينة الدراسة.
- التدريب على طرق القياس والتسجيل والتصحيح وتفرغ البيانات.
- التعرف على الصعوبات التي يمكن مواجهتها ميدانيا لتقاديها وتجنبها.
- إبراز الأسس العلمية للمقياسين ومدى صلاحيتها.

الجدول رقم 13: العينة الإستطلاعية.

الفريق: أمل الهاشيمية ASC EL HACHIMIA الرابطة الولائية لكرة القدم - البويرة -				
الرقم	الاسم واللقب	تاريخ الميلاد	السن	العمر التدريبي
01	❖	❖	❖	2
02	❖	❖	❖	3
03	❖	❖	❖	1
04	❖	❖	❖	4
05	❖	❖	❖	2
06	❖	❖	❖	3

الجدول رقم 14: معاملات الثبات لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

أبعاد المقياس	حجم العينة	قيمة معامل الثبات	القيمة المجولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
بعد دافع إنجاز النجاح	06	0.86	0.745	05	0.05
قيمة الصدق الذاتي			0.92		
بعد تجنب الفشل	06	0.92	0.745	05	0.05

0.92					قيمة الصدق الذاتي
0.05	05	0.745	0.92	06	المقياس ككل
تقارن كل قيمة من هذه القيم بالقيمة المجدولة عند درجة الحرية 05 ومستوى الدلالة 0,05					

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن معامل الثبات للمقياس ككل، وكذا البعدين تراوحت ما بين (0.86 - 0.92) وأن الثبات الكلي كان (0.92)، وهذه القيم أكبر من القيمة المجدولة لمعامل الارتباط بيرسون والتي قيمته (0.745) وعند درجة الحرية (05)، ومستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فهي معاملات مرتفعة، وذلك يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وبما أن معامل الصدق الذاتي: ومعناه الصدق الداخلي للأداة أو الاختبار المستخدم، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية المنسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء المقياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة.

وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي 0.92 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات $\sqrt{0.92} = 0.95$ وهي قيمة تدل على الصدق الذاتي للمقياس المستعمل ككل، أما بالنسبة لقيمة معامل الصدق الذاتي للبعدين للمقياس فهي موضحة في الجدول رقم 08 أعلاه.

الجدول رقم 15: معاملات الثبات لمقياس الثقة بالنفس عند الرياضي.

المقياس	حجم العينة	معامل الثبات	القيمة المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الثقة بالنفس عند الرياضي	06	0.76	0.745	05	0.05
0.87					قيمة الصدق الذاتي
تقارن كل قيمة من هذه القيم بالقيمة المجدولة عند درجة الحرية 05 ومستوى الدلالة 0,05					

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن معامل الثبات للمقياس بلغ (0.76)، وهذه القيم أكبر من القيمة المجدولة لمعامل الارتباط بيرسون والتي قيمته (0.745) وعند درجة الحرية (05)، ومستوى الدلالة (0.05)، وبالتالي فهي معاملات مرتفعة، وذلك يشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

وبما أن معامل الصدق الذاتي: ومعناه الصدق الداخلي للأداة أو الاختبار المستخدم، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية المنسوبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء المقياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات المقياس يساوي 0.76 فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي: الجذر التربيعي لمعامل الثبات $\sqrt{0.76} = 0.87$ وهي قيمة تدل على الصدق الذاتي للمقياس المستعمل ككل، أما بالنسبة لقيمة معامل الصدق الذاتي للبعدين للمقياس فهي موضحة في الجدول رقم 09

5-8- عرض لمحة عن البرنامج الخاص بالتحضير النفسي المقترح.

5-8-1- إعداد البرنامج وتخطيطه:

عملية إعداد وتخطيط وتصميم البرنامج الخاص بالتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة قام الباحث في المرحلة الأولى بتحديد المهارات النفسية التي سوف يعمل على تنميتها وتطويرها من خلال البرنامج ثم بعد ذلك مرحلة تحديد الأهداف الأساسية المراد تحقيقها من خلال البرنامج والتي تمثلت أساساً في الرفع من الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز عند اللاعبين خلال مرحلة المنافسة الرياضية كما قام الباحث بضبط الوسائل التي ستستخدم لتطبيق البرنامج والتي تمثلت في الجلسات الخاصة بالتحضير النفسي والتي تعتبر من بين الوسائل المهمة والرئيسية في البرنامج كما تم استخدام جهاز الإعلام الآلي وجهاز العرض لكي يقوم الباحث بعرض محتوى كل جلسة، كما تم تحديد مضمون ومحتوى كل جلسة على حسب الهدف العام للجلسة، وايضا تم تحديد مدة كل جلسة بساعة واحدة وتحديد تاريخ وقت إجراء كل جلسة.

5-8-2- أهداف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج بشكل عام إلى تنمية بعض المهارات النفسية عند اللاعبين وتمثلت هذه المهارات في الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز وذلك من خلال مساعدتهم على اكتساب بعض المهارات المعرفية والنفسية السلوكية من أجل تنمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لديهم خلال مرحلة المنافسة الرياضية هذا كله بغرض الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند اللاعبين.

✓ تزويد اللاعبين المقبلين على المنافسة الرياضية ببعض المعارف والمعلومات المتعلقة بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز.

✓ جعل اللاعبين يعرفون أهمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز كسمات أساسية في شخصية اللاعب خاصة في مرحلة المنافسة الرياضية.

✓ تدريب اللاعبين على التخلص من كل الأفكار السلبية التي تصاحب مرحلة المنافسة والتي يمكن أن تنقص من الثقة بالنفس لديهم وتقلل من دافعيتهم نحو الإنجاز.

✓ اكتساب الأفكار الإيجابية والبناءة التي تساهم في الرفع من مستوى الثقة بالنفس وكذا دافعية الإنجاز عند اللاعبين.

5-8-3- بناء البرنامج:

حرص الباحث على مراعاة بعض الأمور المهمة التي يعتمد عليها عند بناء البرنامج الخاص بالتحضير النفسي لتساعد على نجاحه وتحقيق أهدافه ومن بين الأمور التي تمت مراعاتها:

- أن يكون للبرنامج أساس معرفي علمي حيث تبنى الباحث مفاهيم ومعلومات متعلقة بعلم النفس الرياضي وكذا التحضير النفسي.

- مناسبة إجراءات وخطوات البرنامج ومحتواه مع أفراد العينة.

- مرونة البرنامج المقترح حيث لم يتصف البرنامج بالجمود ولم يتقيد بتفاصيل دقيقة حيث تم تصميم الجلسات بما يتناسب والمهارات المراد خدمتها وتميمتها.

لقد قام الباحث بتقسيم البرنامج المقترح إلى محورين أساسيين وذلك بهدف العمل على تنمية المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس عند الرياضي وذلك بالإعتماد على نظام الجلسات في تطبيق البرنامج وجاء البرنامج عمليا مقسما إلى جانبين:

✓ الجانب الأول: الذي يشمل المحور الأول المتضمن الجلسات الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي.

✓ الجانب الثاني: الذي يشمل المحور الثاني المتضمن الجلسات الخاصة بالثقة بالنفس عند الرياضي.

الجدول رقم 16: الجلسات ببرنامج التحضير النفسي المستخدم في الدراسة.

الجلسة الافتتاحية	التمهيد والتعارف وبناء العلاقة مع أعضاء العينة والتعريف بالبرنامج.
الجلسة التحضيرية	ماهية التحضير النفسي الرياضي وأهميته.
المحور الأول: الثقة بالنفس عند الرياضي	
الجلسات بالثقة بالنفس	
الجلسة 01	مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام حول الثقة بالنفس في المجال الرياضي).
الجلسة 02	تقدير الذات.
الجلسة 03	خصائص مفهوم الذات.
الجلسة 04	تدريبات الاسترخاء.
الجلسة 05	خصائص الثقة بالنفس عند الرياضي.
الجلسة 06	ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها.
فنيات الجلسات وأدواتها	المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.
المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي	
الجلسات الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي	
الجلسة 01	مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي.
الجلسة 02	وضع الأهداف كوسيلة لبناء وتنمية الدافعية.
الجلسة 03	الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية.
الجلسة 04	أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي.
الجلسة 05	تدريبات الاسترخاء.
الجلسة 06	مكونات دافعية الإنجاز الرياضي.
الجلسة 07	التحكم في الانفعالات.
فنيات الجلسات وأدواتها	المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

5-8-4-تحكيم البرنامج:

قام الباحث بعرض البرنامج في صورته الأولى بعد إعداده على مجموعة من أساتذة ودكاترة الجامعة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية المختصين في مجال علم النفس الرياضي وذلك من أجل الإطلاع على البرنامج وإبداء ملاحظاتهم من ناحية مدى صلاحيته للتطبيق وكذا الجوانب التي يرون حذفها أو تعديلها وكذلك ما يرون إضافته في البرنامج مع تحديد نوع الفنيات التي تلزم هذا البرنامج وتناسبه والذي تم إرفاقه من خلال الاستمارة المقدمة للأساتذة المحكمين للكشف عن مدى ملائمة الجلسات وصلاحيتها.

الجدول 17: قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح.

الرقم	الإسم واللقب	الدرجة العملية	الجامعة
01	منصوري نبيل	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة
02	زاوي عبد السلام	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة
03	برجم رضوان	أستاذ محاضر ب	جامعة البويرة
04	ساسي عبد العزيز	أستاذ محاضر ب	جامعة البويرة
05	علوان رفيق	أستاذ محاضر أ	جامعة البويرة

5-8-5- المقابلة:

اعتمد الباحث في دراسته هذه على أداة المقابلة وذلك من خلال تطبيق البرنامج المقترح الخاص بالتحضير النفسي حيث كانت المقابلة هي الأداة الرئيسية لتطبيق جلسات البرنامج المقترح. المقابلة هي نوع من الحديث والحوار المهني والفني بين المطبق للبرنامج والرياضي مثل مقابلة الأخصائي النفسي واللاعب الذي لديه مشاكل نفسية أو مهارات المراد تنميتها.

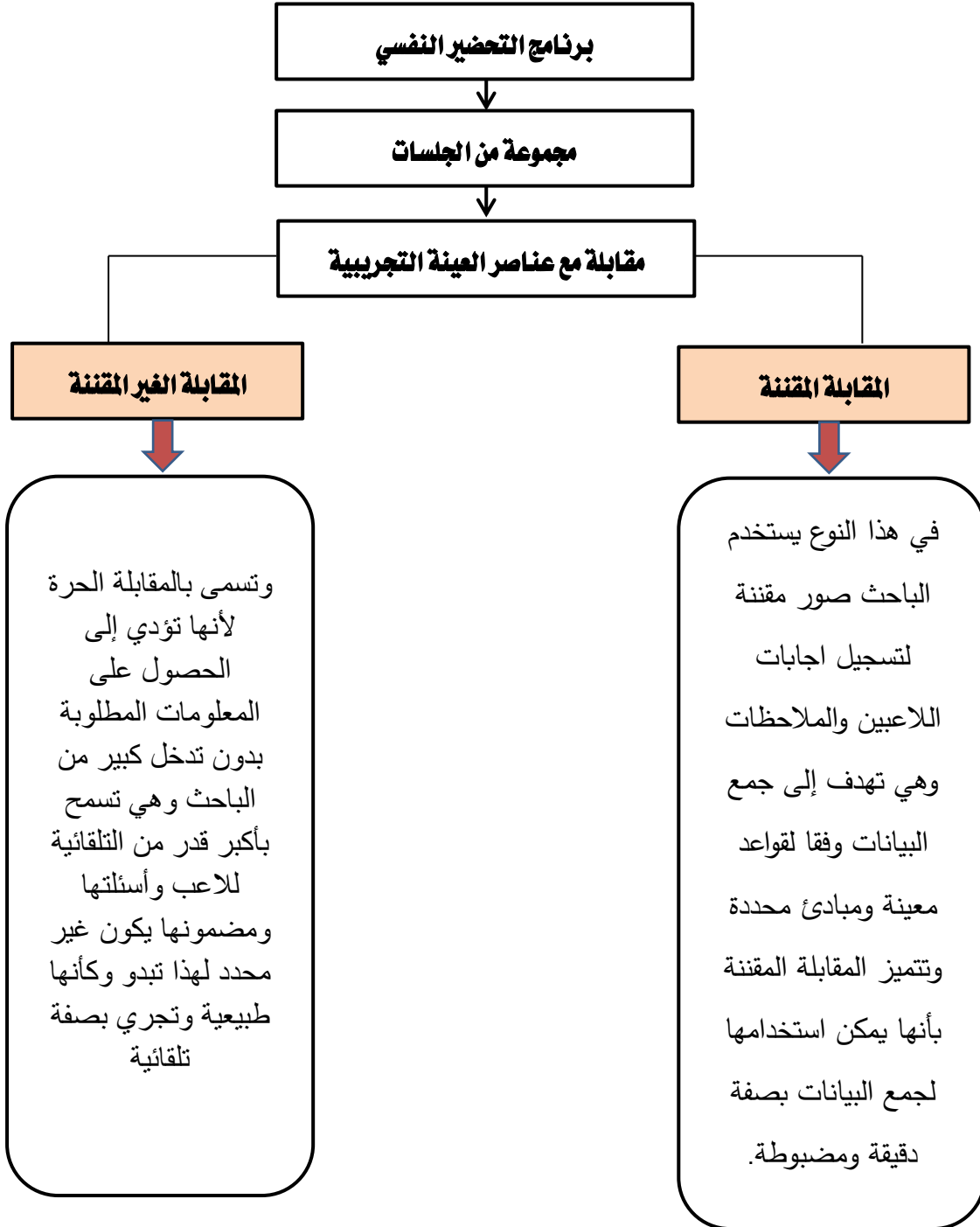
✓ أهداف المقابلة:

- جمع معلومات عن اللاعبين من خلال طريقة الكلام ونبرة الصوت ووضوحه والمظهر الشخصي والحركات ومختلف السلوكيات.
- تنسيق المعلومات التي أمكن الحصول عليها من مصادر مختلفة فيمكن وضع البيانات التي أمكن الحصول عليها من الاختبارات والمقاييس النفسية.
- التأكد من صحة البيانات والمعلومات التي جمعت من مصادر مختلفة لأن قد يمكن أن تكون مزيفة ولذلك تستخدم المقابلة للتحقق من درجة صحة استجابات اللاعب.
- إعطاء بيانات ومعلومات للاعب عن الهدف الرغوب فيه وشرح محتوى البرنامج.

✓ أنواع المقابلات في التحضير النفسي الرياضي:

يؤكد كل من سيد غنيم 1975م على أن اختلاف أنواع المقابلات تبعاً لأهدافها فقد تكون تشخيصية أو علاجية أو أداة بحث ودراسة كما تختلف تبعاً لوجهة نظر القائم بها فقد يجريها بطريقة مقننة أو غير مقننة بطريقة فردية أو جماعية والشكل الآتي يوضح أنواع المقابلات (صالح حسن الدايري ، 2011، صفحة 63.64.65):

الشكل 42: أنواع المقابلة في التحضير النفسي الرياضي.



نموذج تطبيقي لجلسة خاصة بالبرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة

□ البرنامج المقترح الخاص بالتحضير النفسي

الجلسة الافتتاحية للبرنامج

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة : التمهيد والتعارف وبناء العلاقة مع أعضاء العينة والتعريف بالبرنامج

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- التعارف بين الباحث والمشاركين (افراد العينة التجريبية)
- كسر الحاجز النفسي بين الباحث واللاعبين
- توضيح أهمية البرنامج المقترح
- توضيح الأهداف العامة للبرنامج
- الاتفاق على قواعد المشاركة خلال الجلسة
- الاتفاق على مواعيد المشاركة

طريقة إجراء الجلسة

- الحوار والمناقشة
- التساؤل والاستفسار

إجراء الجلسة

الترحيب باللاعبين وشكرهم على الحضور
تعريف الباحث بنفسه وما يمكن ان يقدمه من خدمات ارشادية من خلال برنامج التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة
التعريف بالبرنامج وأهدافه
القيام بفتح المناقشة حول برمجة مواعيد الجلسات والاتفاق على عددها
تنبيه افراد عينة الدراسة على أهمية التفاعل وكذا العمل الجماعي بين أفراد المجموعة

تقويم الجلسة

يكون في نهاية الجلسة شفويا والاستماع لآراء اللاعبين وشكرهم على حسن الإصغاء والحضور وحثهم على الإلتزام بمواعيد الجلسات

5-9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

إن الهدف من استعمال الأساليب الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية (عددية) تساعدنا على تحليل وتفسير النتائج المتحصل عليها خلال الدراسة الميدانية قصد الوصول إلى الحكم على الفرضيات التي تم صياغتها في البداية، وفيما يلي سوف نعرض الوسائل الإحصائية التي اعتمدنا عليها في بحثنا كآلاتي:

❖ النسبة المئوية: يمكن حساب النسبة المئوية عن طريق المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{العدد الجزئي (عدد التكرارات)}}{\text{العدد الكلي (مجموع العينة)}} \times 100$$

❖ المتوسط الحسابي: يرمز له بالرمز (س) ويحسب عن طريق العلاقة الآتية (محمد عبد الفتاح الصيرفي ، 2005، صفحة 309):

$$\text{المتوسط الحسابي (س)} = \frac{\text{عدد العناصر (المفردات)}}{\text{المجموع}}$$

❖ معامل الارتباط بيرسون: يرمز له بالرمز (r) يساعد على تحديد العلاقة بين متغيرين ويتم حسابه عن طريق المعادلة الآتية (محمد عبد الفتاح الصيرفي ، 2005، صفحة 317):

$$r = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$\sum X^2$ = مجموع مربعات درجات المتغير المستقل	R = معامل الارتباط بيرسون.
$\sum Y^2$ = مجموع مربعات درجات المتغير التابع	N = حجم العينة.
$(\sum X^2)$ = مربع مجموع درجات المتغير المستقل	X = درجات المتغير المستقل
$(\sum Y^2)$ = مربع مجموع درجات المتغير التابع	Y = درجات المتغير التابع

❖ إختبار (ت) T ستيودنت: يستخدم لمعرفة الفرق بين الإختبار القبلي والبعدى للعينتين التجريبية والضابطة، يحسب عن طريق العلاقة الآتية (إخلاق محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 250):

$s_1 - s_2$: الفرق بين المتوسط الحسابي الأول والثاني.

$\epsilon_1^2 - \epsilon_2^2$: مجموع مربعات الانحرافات المعيارية للاختبار الأول والثاني.

n - 1: مجموع أفراد العينة - 1.

$$T = \frac{s_1 - s_2}{\sqrt{\frac{\epsilon_1^2 + \epsilon_2^2}{n - 1}}}$$

هو الجذر التربيعي لمتوسط مجموع مربعات إنحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويعتبر الإنحراف المعياري من أهم مقاييس التشتت وأكثرها إستعمالا في علم الإحصاء. يرمز للإنحراف المعياري بالرمز (ع)، فإذا كانت قيمته صغيرة فهذا يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح، ويتم حسابه عن طريق المعادلة الآتية (اخلاص محمد عبد الحفيظ ، 2000، صفحة 254):

س _ س : مجموع مربع انحراف القيم عن الوسط الحسابي.
ن - 1 : مجموع أفراد العينة - 1.

$$ع = \frac{\sum (س - س)^2}{ن - 1}$$

❖ معامل الصدق الذاتي:

يستخدم لمعرفة مدى صدق الاختبارات المستخدمة في البحث ومن أجل التعرف على ما إذا كان الإختبار يقيس فعلا ما وضع لقياسه، يتم قياس الصدق الذاتي من خلال المعادلة التالية (عبد الحفيظ مقدم ، 1993، صفحة 146):

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

- خلاصة:

من خلال هذا الفصل قام الباحث بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما تم عرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني كما تم تحديد كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن جمع هذه المعلومات غير كافي وإنما الغاية الأساسية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمدها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها وترك المجال للتعلم في الدراسة أكثر.

الفصل السادس

عرض وتحليل

ومناقشة

النتائج

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد.

6-1- عرض وتحليل النتائج.

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى.

6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية.

6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.

6-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية.

6-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.

- خلاصة.

- الإستنتاج العام.

- خاتمة.

- إقتراحات وفروض مستقبلية.

- قائمة المصادر والمراجع (البيبليوغرافيا)

- قائمة الملاحق.

- الملحق 01.

- الملحق 02.

- الملحق 03.

- ملخص الدراسة باللغة الأجنبية. (الإنجليزية/الفرنسية).

- فريق العمل المساعد.

- صعوبات إجراء الدراسة.

- تمهيد:

من خلال هذا الفصل سيحاول الباحث عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الدراسة، وسيحاول الباحث من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التفسير لحل الإشكالية المطروحة في بداية الدراسة والتي تنص على هل يؤثر برنامج التحضير النفسي المقترح على تنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس خلال مرحلة المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم، ولقد حرص الباحث على أن تكون عملية التحليل والمناقشة بطريقة علمية ومنظمة حيث قام بعرض نتائج المقاييس الموزعة على أفراد عينة البحث في القياس القبلي والبعدي الخاص باللاعبين وتحليلها وفق الأساليب الإحصائية والهدف الرئيسي من هذه العملية هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في ميدان التدريب الرياضي وكذا في المجال التنافسي وأيضا في إنجاز دراسات أخرى ذات صلة بالموضوع وكذا يمكن الاعتماد عليها في اعداد البرامج التدريبية الخاصة بعملية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة.

6-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

6-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى التي كانت صياغتها كآتي:

يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية دافعية الإنجاز وبالتالي الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال (17- 19 سنة).

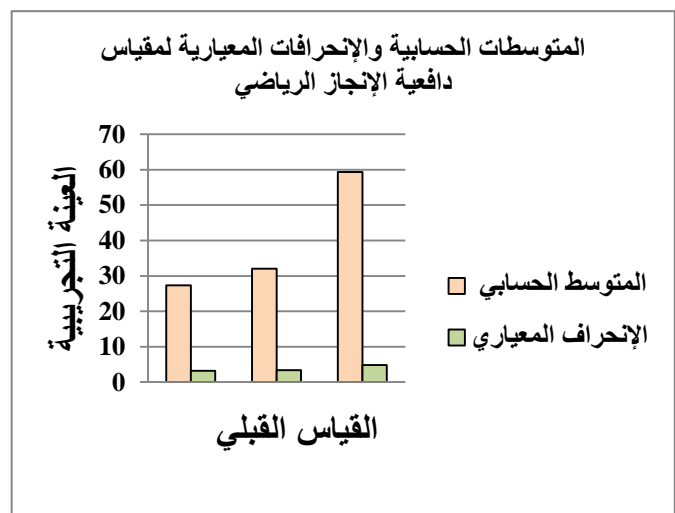
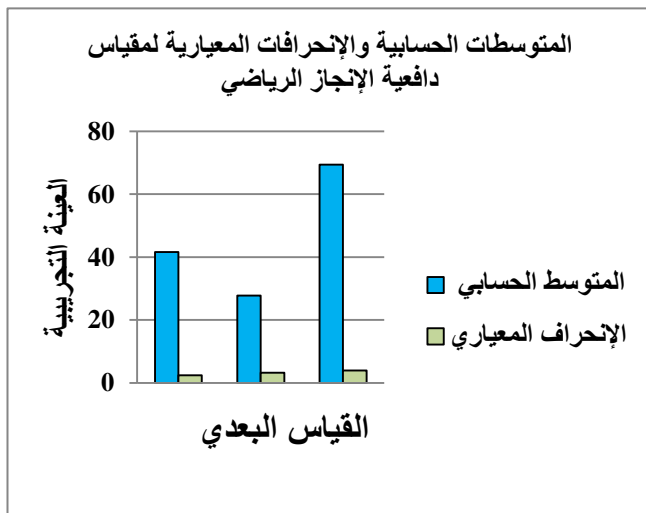
لقد استخدم الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف وتحليل البيانات المتحصل عليها من أفراد العينة التجريبية والضابطة كما سيتم توضيحه فيما يلي:

الجدول 18: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعينة التجريبية

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
القياس القبلي			
بعد دافع النجاح	27.31	3.19	2
بعد تجنب الفشل	32.06	3.36	1
المقياس ككل	59.37	4.84	/
القياس البعدي			
بعد دافع النجاح	41.62	2.36	1
بعد تجنب الفشل	27.75	3.21	2
المقياس ككل	69.37	3.98	/

العينة التجريبية
N= 16

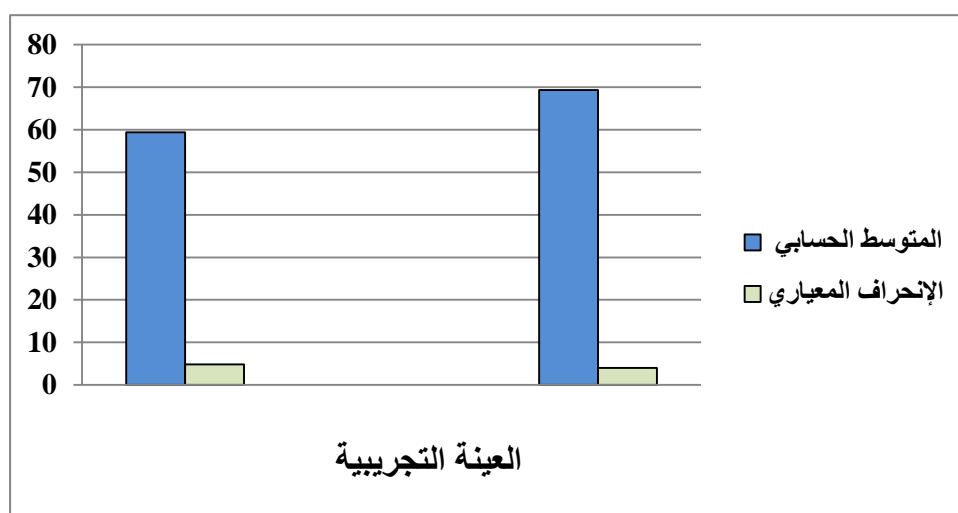
الشكل 43 : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي (العينة التجريبية القياس القبلي والبعدي)



الجدول 19: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دافعية الإنجاز الرياضي

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس القبلي	القياس البعدي				
تجريبية	16	16	59.37	4.84	25.60	2.13
			69.37	3.98		
درجة الحرية N-1		15	مستوى الدلالة		0.05	

الشكل 44: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في دافعية الإنجاز الرياضي

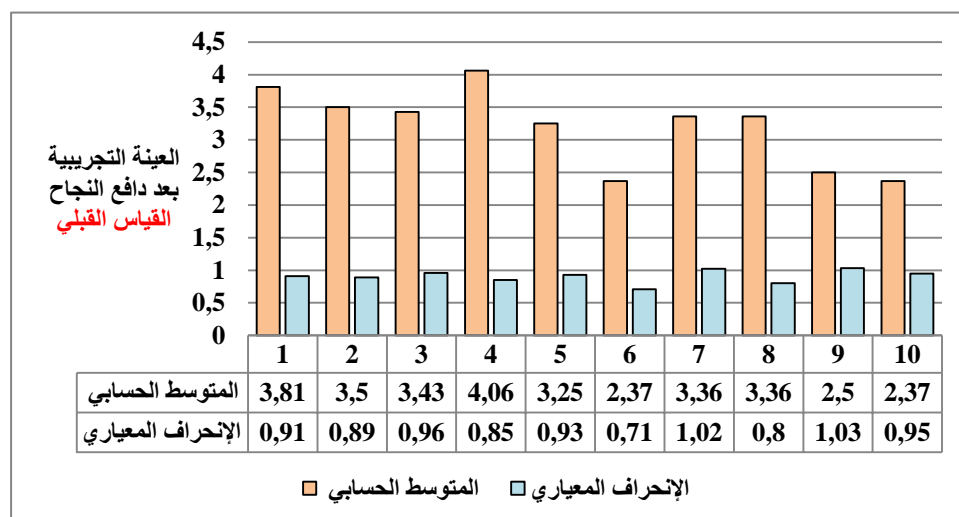


من خلال نتائج التحليل الإحصائي للمجموعة التجريبية بالنسبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي كما هي موضحة في الجدول (18) والجدول (19) وكذا الأشكال التوضيحية (43) (44) يتبين أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي لبعده دافع إنجاز النجاح قد بلغ 27.31 بإنحراف معياري قدره 3.19 أما بعد دافع تجنب الفشل فكان بمتوسط حسابي قدره 32.06 وإنحراف معياري قدره 3.36 أما المقياس ككل فكان متوسط الحسابي قد بلغ 59.37 بإنحراف معياري قدره 4.84 وبعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي وإعادة قياس دافعية الإنجاز الرياضي باعتماد مقياس دافعية الإنجاز الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي تبين أن بعد دافع إنجاز النجاح كان متوسط حسابه 41.62 بإنحراف معياري قدره ب: 2.36 وفيما يخص بعد دافع تجنب الفشل فقد بلغ متوسط حسابه 27.75 وإنحراف معياري قدره 3.21 أما المقياس ككل كان متوسط حسابه في القياس البعدي مقدر ب: 69.37 وإنحراف معياري قيمته 3.98، وقد اعتمد الباحث على إختبارات دلالة الفروق وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أن قيمة ت المحسوبة قدرت ب: 25.60 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أكبر من القيمة الجدولة التي قدرت ب: 2.13 ومن خلال هذا يمكن القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس دافعية الإنجاز للعينة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي.

الجدول 20: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياسي القبلي (العينة التجريبية)

العينة التجريبية N= 16					
الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم	البعد
4	0.77	2.75	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	01	دافع إنجاز النجاح
3	0.75	2.81	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	02	
2	0.85	3.06	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	03	
2	0.85	3.06	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	04	
6	1.15	2.50	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	05	
5	0.89	2.56	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	06	
8	0.85	2.25	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	07	
1	0.80	3.12	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.	08	
3	0.91	2.81	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	09	
7	1.02	2.37	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي	10	
		27.31	المتوسط الحسابي		

الشكل 45: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياسي القبلي (العينة التجريبية)

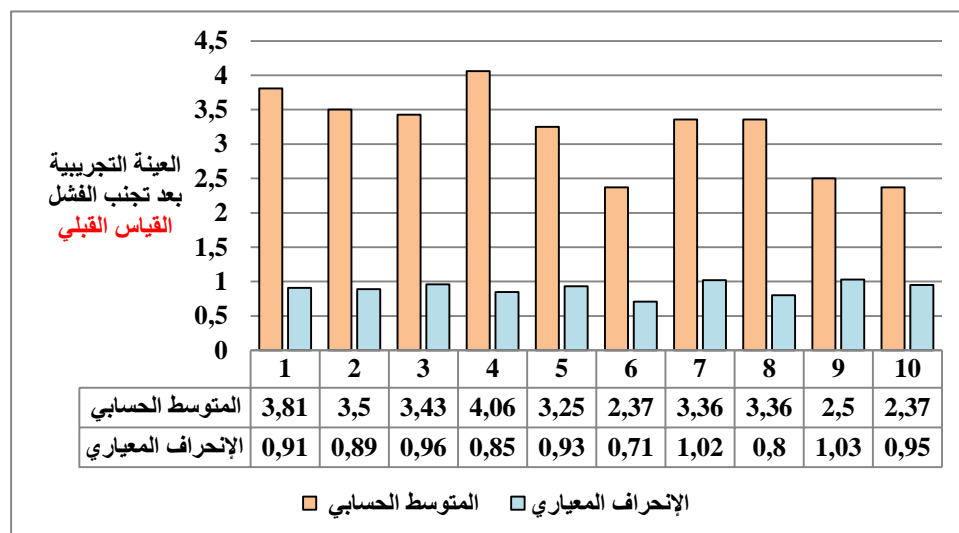


من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي مبينة في الجدول (20) والشكل (45) الذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بكل فقرات مقياس دافعية الإنجاز (بعد دافع إنجاز النجاح) في القياس القبلي للمجموعة التجريبية اتضح لدى الباحث أن عبارة لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 3.12 وانحراف معياري 0.80 ثم تليها العبارة التي تنص على أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة وكذلك العبارة التي مفادها الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد حيث بلغ المتوسط الحسابي للعبارتين 3.06 وانحراف معياري قدره 0.85، كما جاءت العبارتين التي تنص على الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية وأحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب كانت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 2.81 وانحراف معياري قدره 0.91، أما العبارة التي مفادها أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية فقد جاءت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2.25 وانحراف معياري قيمته 0.85، وكما هو موضح في الشكل (45) نلاحظ أن المتوسط الحسابي في عبارات بعد دافع النجاح في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي بالنسبة لأفراد العينة التجريبية في القياس القبلي كان يتراوح بين 2.25 إلى 3.06.

الجدول 21: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس القبلي (العينة التجريبية)

العينة التجريبية N= 16					
الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم	البعد
2	0.91	3.81	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	01	دافع تجنب الفشل
3	0.89	3.50	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	02	
4	0.96	3.43	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	03	
1	0.85	4.06	أخشى الهزيمة في المنافسة.	04	
6	0.93	3.25	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	05	
8	0.71	2.37	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	06	
5	1.02	3.36	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	07	
5	0.80	3.36	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	08	
7	1.03	2.50	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	09	
8	0.95	2.37	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	10	
32.06			المتوسط الحسابي		

الشكل 46: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس القبلي (العينة التجريبية)

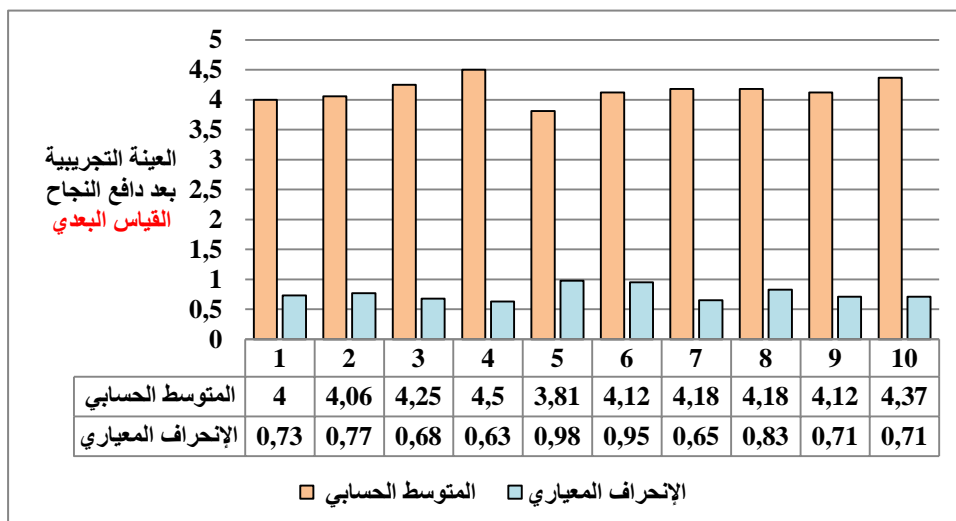


من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي مبينة في الجدول (21) والشكل (46) الذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بكل فقرات مقياس دافعية الإنجاز (بعد دافع إنجاز النجاح) في القياس القبلي للمجموعة التجريبية اتضح لدى الباحث أن عبارة التي تنص على أن أخشى الهزيمة في المنافسة جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4.06 وانحراف معياري قيمته 0.85 أما العبارة التي تنص على أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 3.81 وانحراف معياري قيمته 0.91، أما العبارة التي مفادها عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قيمته 3.50 وانحراف معياري قيمته 0.89 أما العبارة أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة كانت في المرتبة الرابعة من مجموع العبارات الخاصة ببعد دافع تجنب الفشل بمتوسط حسابي قيمته 3.43 وانحراف معياري قيمته 0.96 أما العبارة السابعة والثامنة من بعد تجنب الفشل جاءت في المرتبة الخامسة أما العبارة التي تنص على لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة والعبارة أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة جاءت في المرتبة الثامنة الأخيرة ومن خلال هذه النتائج يمكن القول أن اللاعبين لديهم مستوى منخفض من دافعية الإنجاز في البعد الخاص بتجنب الفشل وهذا ما يتطلب تطبيق البرنامج الخاص بالتحضير النفسي من أجل العمل على تنمية هذا البعد لدى اللاعبين وتكون لديهم قابلية للتعامل الإيجابي مع ظروف المنافسة سواء قبل المنافسة أو أثناء المنافسة وبعد المنافسة وذلك من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي والتخلص من كل التفكير السلبي لدى اللاعبين مما قد يؤثر على مستوى الأداء الرياضي.

الجدول 22: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياس البعدي (العينة التجريبية)

العينة التجريبية N= 16				
الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	4	0.73	7
02	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	4.06	0.77	6
03	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	4.25	0.68	3
04	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	4.50	0.63	1
05	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.	3.81	0.98	8
06	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	4.12	0.95	5
07	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	4.18	0.65	4
08	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي.	4.18	0.83	4
09	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	4.12	0.71	5
10	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي	4.37	0.71	2
		41.46	المتوسط الحسابي	

الشكل 47: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح القياس البعدي (العينة التجريبية)

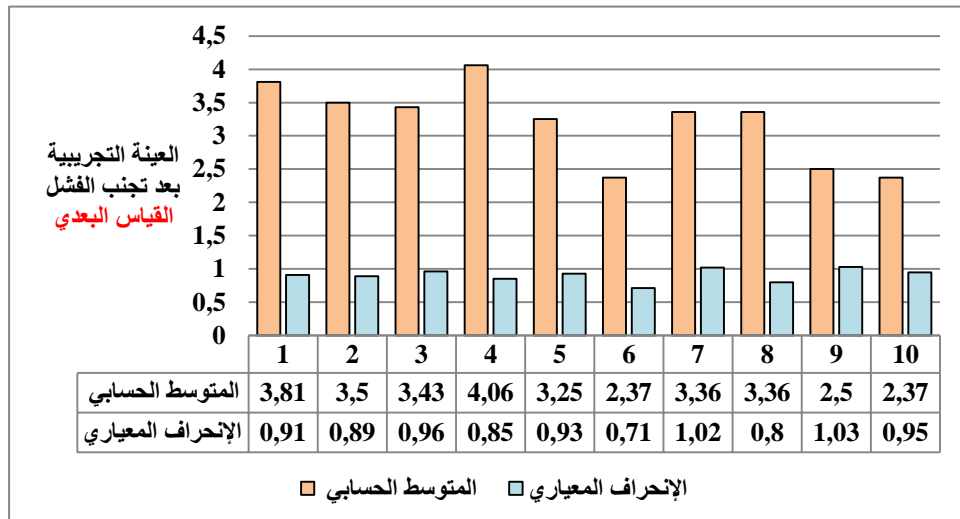


من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي مبينة في الجدول (22) والشكل (47) الذي يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بكل فقرات مقياس دافعية الإنجاز (بعد دافع إنجاز النجاح) في القياس البعدي للمجموعة التجريبية اتضح لدى الباحث أن عبارة الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد. كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4,50 وانحراف معياري 0,63 ثم تليها العبارة التي تنص على هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي بمتوسط حسابي قدره 4,37 وانحراف معياري قدره 0,71 أما العبارة التي تنص على أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 4,25 وانحراف معياري قيمته 0,63 أما العبارة أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية كانت في المرتبة الرابعة بعد التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين على عبارات المقياس الخاص بدافعية الإنجاز الرياضي وقد احتلت المرتبة الأخيرة العبارة لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي بمتوسط حسابي قدره 3,81 وانحراف معياري قيمته 0,98 فمن خلال الجدول (22) والشكل (47) لاحظ الباحث أن هناك فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في عبارات بعد دافع النجاح بالنسبة للمقياس المعتمد في الدراسة وبالتالي يمكن القول أن للتحضير النفسي دور بالغ الأهمية في تنمية بعد دافع النجاح عند اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وهذا ما يؤدي إلى تحسين ورفع مستوى الأداء الرياضي وذلك للأهمية البالغة للجانب النفسي خاصة خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

الجدول 23: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس البعدي (العينة التجريبية)

العينة التجريبية N= 16					
الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم	البعد
4	0.87	2.68	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	01	دافع تجنب الفشل
2	0.93	3.75	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	02	
5	0.80	2.37	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	03	
4	0.87	2.68	أخشى الهزيمة في المنافسة.	04	
5	1.14	2.37	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	05	
1	0.83	3.81	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	06	
8	0.81	2	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	07	
7	0.77	2.06	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	08	
6	0.79	2.31	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	09	
3	0.70	3.68	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	10	
27.75			المتوسط الحسابي		

الشكل 48: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل القياس البعدي (العينة التجريبية)



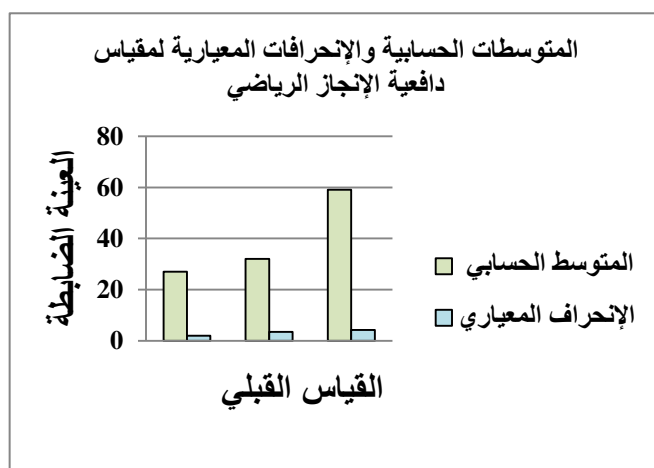
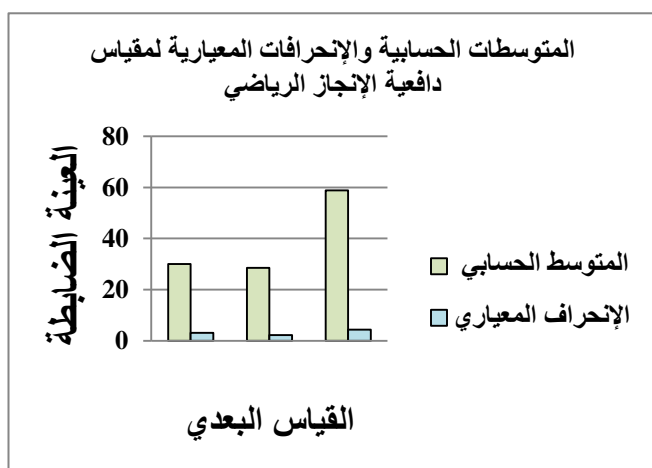
يتبين من خلال الجدول (23) والشكل (48) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة ببعد دافع تجنب الفشل في القياس البعدي للعيينة التجريبية كما هو موضح في الجدول أعلاه لاحظ الباحث أن العبارة التي تنص على لا أجد صعوبة في النوم ليلية اشتراكي في منافسة كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 3,81 وانحراف معياري 0,91 هذا ما يدل على أن التحضير النفسي المطبق في البرنامج المقترح خلال مرحلة المنافسة كان له أثر على تنمية بعد دافع تجنب الفشل عند اللاعبين (أفراد العينة التجريبية) كما هو مبين في الجدول (23) العبارة رقم 2 التي تنص على عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 3,5 وانحراف معياري 0,89 أي أن اللاعب لديه الرغبة في إعادة النظر في أدائه خلال المنافسة وتصحيح الأخطاء التي أرتكبت من طرفه ومن هنا يمكن القول أن كان هناك دور للبرنامج المقترح أهمية كبيرة عند اللاعبين بعد المنافسة فاللاعب كان يسترجع أخطائه ويفكر فيها بعد الإنتهاء من المنافسة، كما لاحظ الباحث بعد التحليل الإحصائي أن العبارة أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قيمته 3,68 وانحراف معياري قدره 0,70 أي أن اللاعبين يتمتعون بالهدوء قبل المنافسة وهذا ما يدل على تركيزهم في المنافسة من الناحية النفسية وتركيز كل الجهود على الأداء الجيد، أما العبارة التي تنص على أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية كانت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره 2,00 وانحراف معياري 0,93 ومن هنا نستنتج أن هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي في بعد دافع تجنب الفشل بالنسبة للعيينة التجريبية ويمكن القول أن للبرنامج المقترح للتحضير النفسي تأثير على تنمية دافعية الإنجاز الرياضي وهذا ما أثبتته النتائج المتحصل عليها بعد التحليل الإحصائي.

الجدول 24: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعيينة الضابطة

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
القياس القبلي			
بعد دافع النجاح	27	1.89	2
بعد تجنب الفشل	32.06	3.47	1
المقياس ككل	59.06	4.17	/
القياس البعدي			
بعد دافع النجاح	30.31	3.11	1
بعد تجنب الفشل	28.56	2.22	2
المقياس ككل	58.87	4.39	/

العيينة الضابطة
N= 16

الشكل 49: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعيينة الضابطة



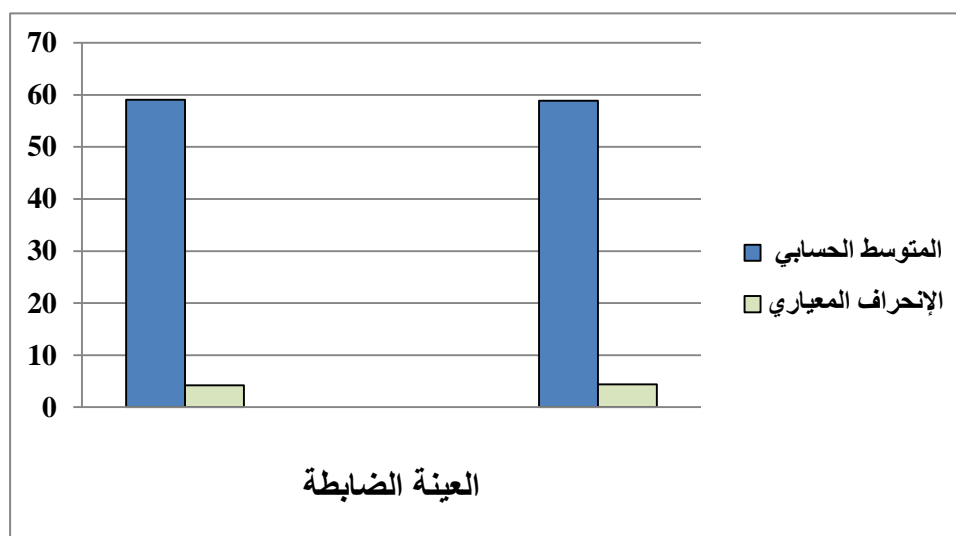
من خلال نتائج التحليل الإحصائي للمجموعة الضابطة بالنسبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي كما هي موضحة في الجدول (24) والشكل (49) وكذا الأشكال التوضيحية (51) (52) يتبين أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي لبعد دافع إنجاز النجاح قد بلغ 27 بإنحراف معياري قدره 1.89 أما بعد دافع تجنب الفشل فكان بمتوسط حسابي قدره 32.06 وإنحراف معياري قدره 3.47 أما المقياس ككل فكان متوسط الحسابي قد بلغ 59.06 بإنحراف معياري قدره 4.17 وبعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي على أفراد العينة التجريبية وإعادة قياس دافعية الإنجاز الرياضي بالنسبة للعيينة الضابطة باعتماد مقياس دافعية الإنجاز الذي قام بتعريبه محمد حسن علاوي تبين أن بعد دافع إنجاز النجاح كان متوسط حسابه 30.31 بإنحراف معياري قدره ب: 3.11 وفيما يخص بعد دافع تجنب الفشل فقد بلغ متوسط حسابه 28.56 وإنحراف معياري قدره 2.22 أما المقياس ككل كان متوسط حسابه في القياس البعدي للعيينة الضابطة مقدر ب: 58.87 وإنحراف معياري قيمته 4.39، وقد اعتمد الباحث على إختبارات

لدلالة الفروق وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أن قيمة ت المحسوبة قدرت بـ: 1.89 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من القيمة المجدولة التي قدرت بـ: 2.13 ومن خلال هذا يمكن القول أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس دافعية الإنجاز للعيينة الضابطة وذلك يدل على أن مستوى دافعية الإنجاز عند أفراد العينة الضابطة لم يتغير بكثير عكس أفراد العينة التجريبية الذين تم تطبيق برنامج التحضير النفسي عليهم خلال مرحلة المنافسة.

الجدول 25: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

الجموعه	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس	حجم العينة N				
الضابطة	القبلي	16	59.06	4.17	1.89	2.13
	البعدي		58.87	4.39		
درجة الحرية N-1		15	مستوى الدلالة		0.05	

الجدول 50: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

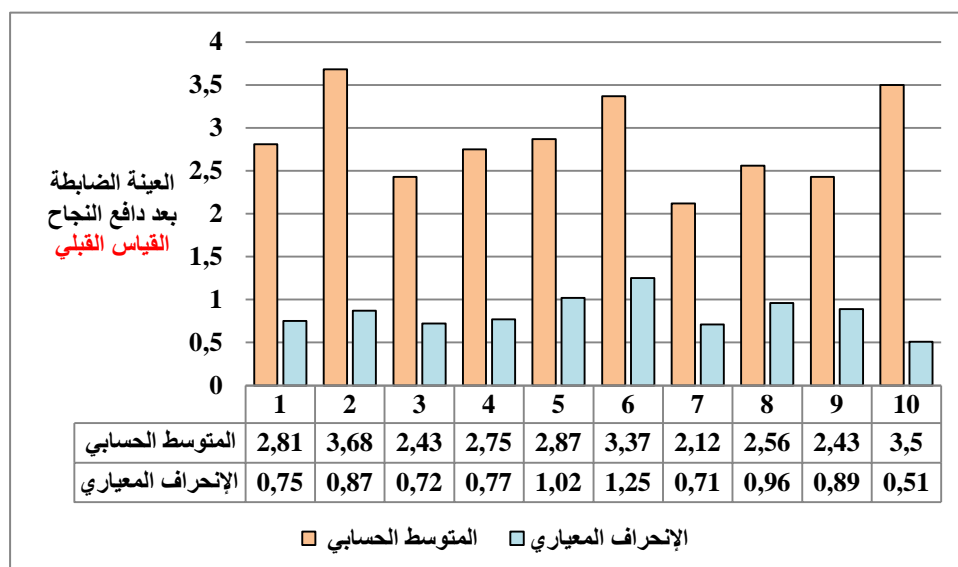


من خلال الجدول (25) والشكل (50) يتضح للباحث مدى الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعيينة الضابطة يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي كانت قيمته 59.06 وانحراف معياري قدره 4.17 أما القياس البعدي فكان متوسط حسابه 58.87 وانحراف معياري قدره 4.39 وكانت قيمة ت المحسوبة مقدرة بـ: 1.89 وقيمة ت المجدولة مقدرة بـ: 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعيينة الضابطة.

الجدول 26: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس القبلي (العينة الضابطة)

العينة الضابطة N= 16				
الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	2.81	0.65	3
02	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	2.87	0.61	2
03	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	2.93	0.85	1
04	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	2.93	0.85	1
05	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.	2.31	0.79	6
06	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	2.5	0.73	4
07	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	2.37	0.80	5
08	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي.	2.93	0.68	1
09	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	2.81	0.75	3
10	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي	2.5	0.81	4
		27	المتوسط الحسابي	

الشكل 51: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس القبلي (العينة الضابطة)

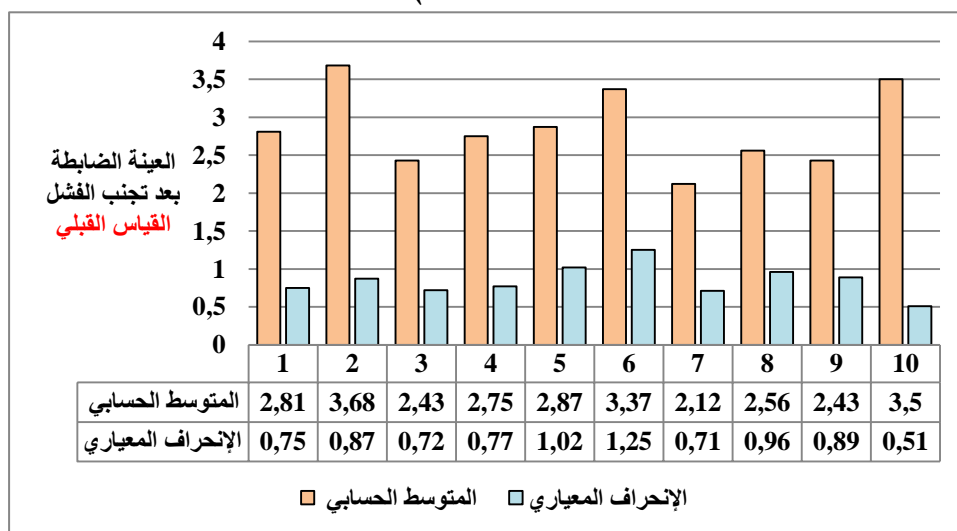


يتضح من خلال الجدول 26 والشكل 51 التحليل الإحصائي لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي بعد دافع النجاح الخاص بالعينة الضابطة القياس القبلي التي بقيت في التدريب الإعتيادي عكس العينة التجريبية التي تم تطبيق البرنامج المقترح على عناصرها كما هو موضح في الجدول التحليل الإحصائي لكل عبارة بالنسبة لبعد دافع النجاح فنلاحظ أن العبارة التي تنص على أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة و الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد و لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي كانتت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 2,93 وإنحراف معياري 0,68 والعبارة التي مفادها الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية بمتوسط حسابي قدره 2,87 وإنحراف معياري 0,61 أي يتبين من خلال هذه العبارة أن اللاعبين ليست لديهم الرغبة في التفوق والإمتياز في الرياضة الممارسة وهذا ما قد يؤثر سلبا على مستوى الأداء بصفة عامة ويتبين كذلك من خلال الجدول أعلاه أن العبارة التي تنص على يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه وكذلك العبارة أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب جاءت في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 2,81 وإنحراف معياري قيمته 0,75 وفي المرتبة الأخيرة نجد العبارة التي مفادها لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي بمتوسط حسابي قدره 2,31 وإنحراف معياري 0,79.

الجدول 27: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل للقياس القبلي (العينة الضابطة)

العينة الضابطة N= 16					
الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	البعد
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	3.81	0.91	2	دافع تجنب الفشل
02	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	3.5	0.89	3	
03	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	3.43	0.96	4	
04	أخشى الهزيمة في المنافسة.	4.06	0.85	1	
05	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	3.25	0.93	5	
06	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	2.37	0.71	7	
07	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	3.37	1.02	5	
08	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	3.37	0.80	5	
09	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	2.50	1.03	6	
10	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	2.37	0.95	7	
المتوسط الحسابي				32.06	

الشكل 52: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل للقياس القبلي (العينة الضابطة)

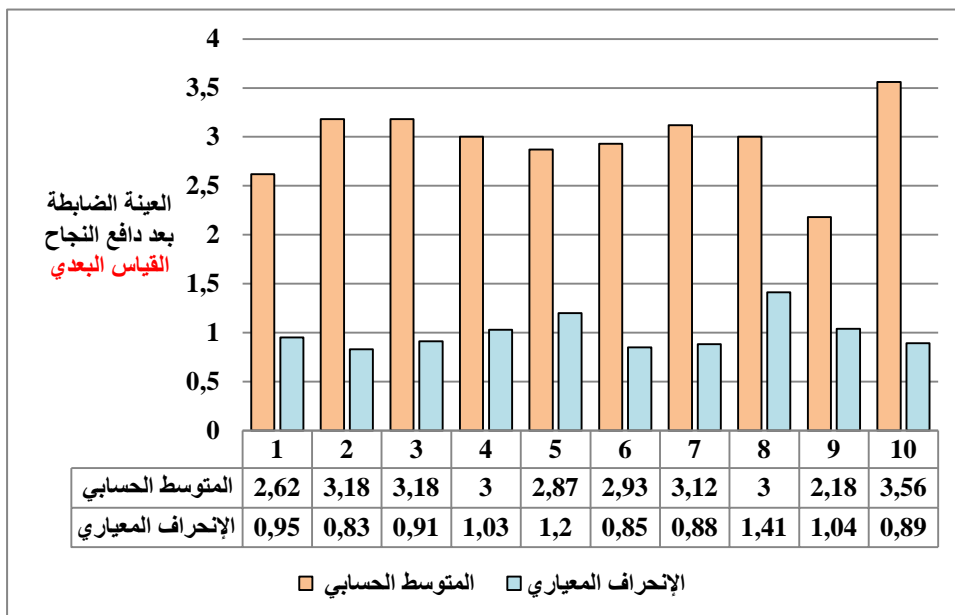


بينت المعالجة الإحصائية في الجدول 27 والشكل 52 النتائج المتحصل عليها في بعد دافع تجنب الفشل من مقياس دافعية الإنجاز الرياضي في القياس القبلي للعينة الضابطة وبعد ملاحظة الجدول والشكل أعلاه اتضح للباحث أن هناك تقارب في إجابات اللاعبين على عبارات المقياس حيث تراوح المتوسط الحسابي في كل العبارات ما بين 2,81 إلى 3,5 فالعبارة التي تنص على أخشى الهزيمة في المنافسة كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4,06 وإنحراف معياري قيمته 0,85 وتليها العبارة أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة بمتوسط حسابي قدره 3,81 وإنحراف معياري 0,91 وجاءت العبارة عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره 3,5 وإنحراف معياري 0,89 أما العبارة أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة كانت في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي 3,43 وإنحراف معياري 0,96 أي أن اللاعب قبل الدخول الى المنافسة يكون لديه نوع من الخوف وهذا ما قد يقلل من مستوى أدائه خلال المنافسة، وجاءت العبارة التي مفادها في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام كانت في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 2,87 وإنحراف معياري 1,02 وكذلك العبارة أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية والعبارة عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة في نفس المرتبة وتليها في المرتبة السادسة العبارة التي تنص على قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها بمتوسط حسابي قدره 2,5 وإنحراف معياري 1,03 أما العبارة أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة كانت في المرتبة السابعة بمتوسط حسابي قدره 2,37 وإنحراف معياري 0,95 وفي المرتبة الأخيرة نجد العبارة لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة بمتوسط حسابي قدره 2,37 وإنحراف معياري 0,71 من هنا يمكن القول أن اللاعبين في العينة الضابطة دافع تجنب الفشل لديه موجود بدرجة منخفضة وهذا ما أثبتته النتائج الإحصائية لكل العبارات.

الجدول 28: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح البعدي (العينة الضابطة)

العينة الضابطة N= 16				
الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	2.62	0.95	7
02	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	3.18	0.83	2
03	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	3.18	0.91	2
04	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	3	1.03	4
05	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	2.87	1.20	6
06	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	2.93	0.85	5
07	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	3.12	0.88	3
08	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.	3	1.41	4
09	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	2.18	1.04	8
10	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي	3.56	0.89	1
		30.31	المتوسط الحسابي	

الشكل 53: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع النجاح للقياس البعدي (العينة الضابطة)

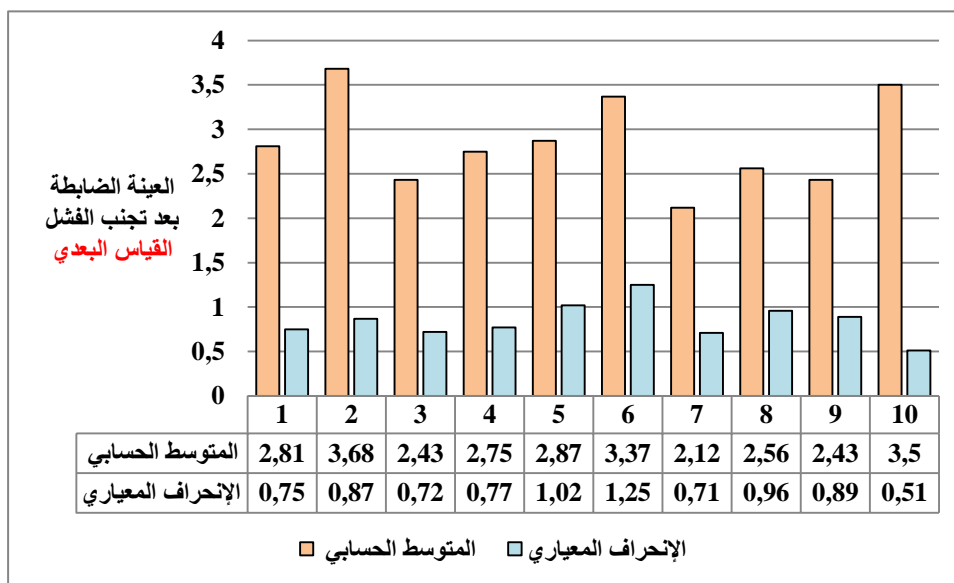


إتضح للباحث من خلال الجدول 28 والشكل 53 نتائج التحليل الإحصائي للبيانات المتحصل عليها من طرف عناصر العينة الضابطة في القياس البعدي لبعد دافع النجاح لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي وكما هو موضح في الجدول والشكل أعلاه نلاحظ أن المتوسطات الحسابية للعبارات كانت تتراوح ما بين 2,62 و 3,56 فإذا تمت المقارنة ما بين القياس القبلي والبعدي نجد أن ليس هناك فروق تدل على أن هناك دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي، نلاحظ أن العبارة التي تنص على هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 3,56 وإنحراف معياري قيمته 0,89 والعبارة التي تليها هي الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية و أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة كانت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 3,18 وإنحراف معياري 0,83 وفي المرتبة الثالثة العبارة التي مفادها أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية بمتوسط حسابي 3,12 وإنحراف معياري 0,88 وفي المرتبة الأخيرة نجد العبارة أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب بمتوسط حسابي قدره 2,18 وإنحراف معياري 1,04

الجدول 29: المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل البعدي (العينة الضابطة)

العينة الضابطة N= 16					
الرتبة	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم	البعد
5	0.75	2.81	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	01	دافع تجنب الفشل
1	0.87	3.68	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	02	
8	0.72	2.43	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	03	
6	0.77	2.75	أخشى الهزيمة في المنافسة.	04	
4	1.02	2.87	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	05	
3	1.25	3.37	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	06	
9	0.71	2.12	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	07	
7	0.96	2.56	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	08	
8	0.89	2.43	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	09	
2	0.51	3.5	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	10	
28.56			المتوسط الحسابي		

الشكل 54: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل البعدي (العينة الضابطة)

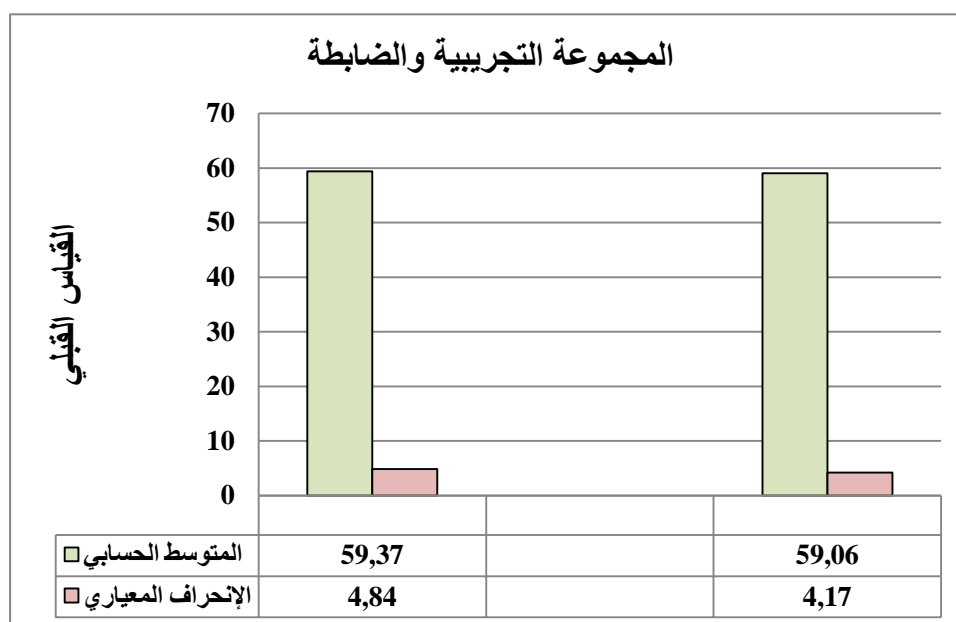


يتبين من خلال الجدول 29 والشكل 54 نتائج المعالجة الإحصائية لفقرات بعد دافع تجنب الفشل بالنسبة للعينة الضابطة في القياس البعدي حيث اتضح لدى الباحث أن المتوسط الحسابي لفقرات هذا البعد كان يتراوح ما بين 2,12 إلى 3,68 ومن خلال الشكل أعلاه يتضح أن هناك إختلافات معتبرة ما بين العبارات (الفقرات) حيث كانت العبارة التي مفادها عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي 3,68 وإنحراف معياري قدره 0,87 أما العبارة التي تنص على أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة كانت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 3,5 وإنحراف معياري قدره 0,51 ثم تليها في المرتبة الثالثة العبارة لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة بمتوسط حسابي قدره 3,37 وإنحراف معياري قدره 1,25 وهذا ما يدل على أن هناك فروق بين القياس القبلي والبعدي في بعد دافع تجنب الفشل وهذا ما يفسر أن المدرب يقوم بتحضير اللاعبين من الناحية النفسية لكي لا يتأثرو بظروف المنافسة التي قد تقلل من مستوى أدائهم، في المرتبة الرابعة نجد العبارة التي تنص على في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام بمتوسط حسابي قيمته 2,87 وإنحراف معياري 1,02 وكانت العبارة التي مفادها أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة كانت في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2,81 وإنحراف معياري 0,75 وهذا ما يثبت مدى تأثير اللاعبين بنتائج المنافسة وذلك يتطلب تحضير نفسي بعد المنافسة لمساعدة اللاعب على إعادة بناء مستوى الدافعية لديه والتخلص من كل الأفكار السلبية، وكانت العبارة قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها في المرتبة الثامنة بمتوسط حسابي قدره 2,43 وإنحراف معياري 0,89 أما في المرتبة الأخيرة كانت العبارة أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية بمتوسط حسابي قدره 2,12 وإنحراف معياري 0,71، وبعد المقارنة والتحليل لنتائج القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في بعد دافع تجنب الفشل يمكن القول بأنهم يحتاجون إلى تحضير نفسي يشمل كل مراحل المنافسة أي قبل وأثناء وبعد المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

الجدول 30: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس	حجم العينة N				
التجريبية	القبلي	16	59.37	4.84	0.40	2.13
	الضابطة		59.06	4.17		
درجة الحرية N-1		15	مستوى الدلالة		0.05	

الشكل 55: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز

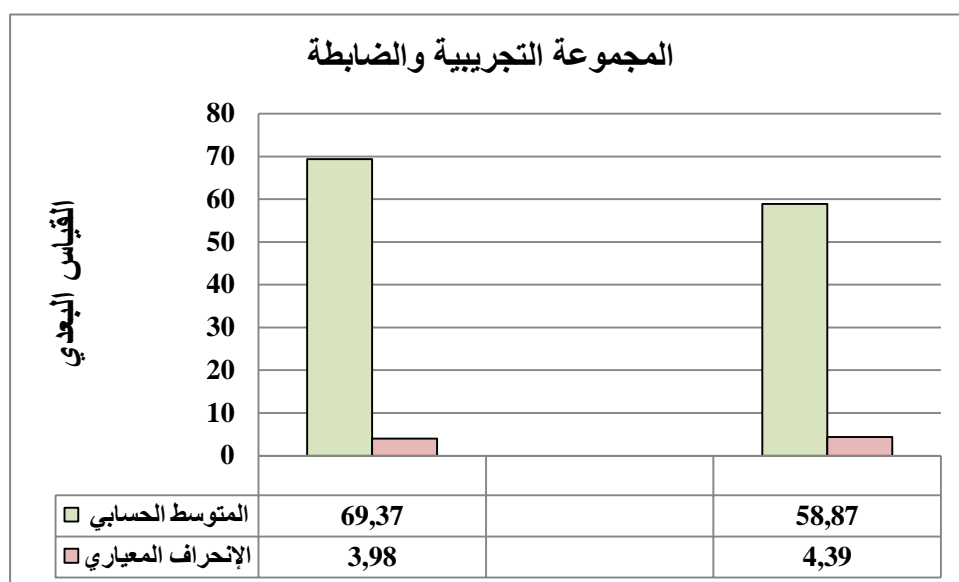


من خلال الجدول (30) والشكل (55) يتضح للباحث مدى الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (بعد دافع النجاح وبعد دافع تجنب الفشل) يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة التجريبية 59.37 وانحراف معياري قدره 4.84 أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان متوسط حسابها 59.06 وانحراف معياري قدره 4.17 وكانت قيمة ت المحسوبة مقدرة بـ: 0.40 وقيمة ت الجدولة مقدرة بـ: 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعينة التجريبية والضابطة وكما هي موضحة في الشكل أعلاه لاحظ الباحث أن النتائج كانت جد متقاربة أي أن اللاعبين ليس لديهم درجة عالية من مستوى دافعية الإنجاز وهذا ما يدل على غياب التحضير النفسي خاصة خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

الجدول 31: القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس	حجم العينة N				
التجريبية	□	16	69.37	3.98	20.58	2.13
	□		58.87	4.39		
الضابطة	□					
درجة الحرية N-1		15	□ مستوى الدلالة		0.05	

الشكل 56: القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس دافعية الإنجاز



من خلال الجدول (31) والشكل (56) يتضح للباحث مدى الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (بعد دافع النجاح وبعد دافع تجنب الفشل) في القياس البعدي حيث يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة التجريبية كانت قيمته 69.37 وإنحراف معياري قدره 3.98 أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي 58.87 وإنحراف معياري قدره 4.39 وكانت قيمة ت المحسوبة مقدرة بـ: 20,58 وقيمة ت الجدولة مقدرة بـ: 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي للعينة التجريبية والضابطة وكما هي موضحة في الشكل أعلاه لاحظ الباحث أن النتائج تثبت أن هناك فروق في القياس البعدي أي أن اللاعبين في العينة التجريبية لديهم درجة عالية من مستوى دافعية الإنجاز وهذا ما يدل على مدى فاعلية البرنامج المقترح للتحضير النفسي لتنمية دافعية الإنجاز خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

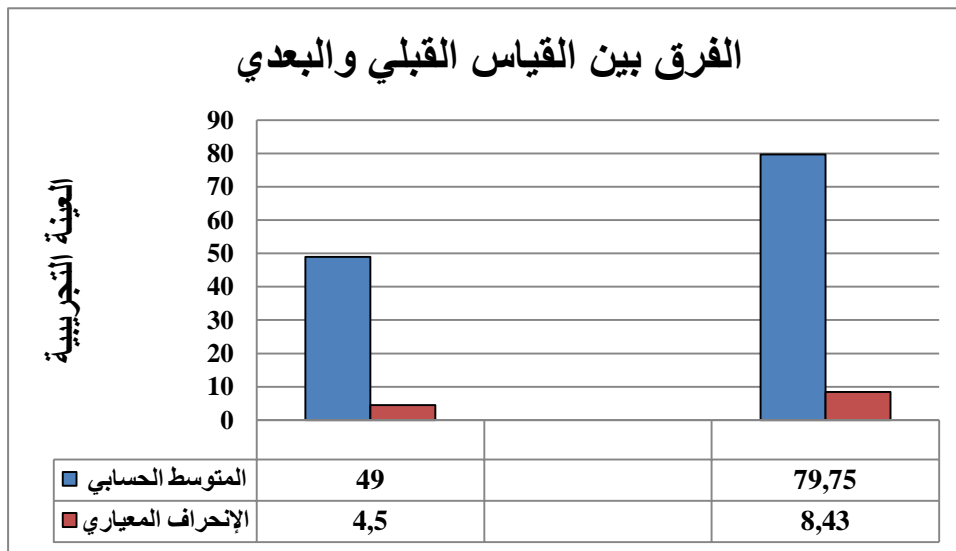
6-1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية التي كانت صياغتها كآتي:

يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية الثقة بالنفس وبالتالي الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال (17 - 19 سنة).

الجدول 32: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للثقة بالنفس

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس القبلي	القياس البعدي				
تجريبية	16	16	49	4.50	13.45	2.13
			79.75	8.43		
	15			مستوى الدلالة		0.05

الشكل 57: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للثقة بالنفس



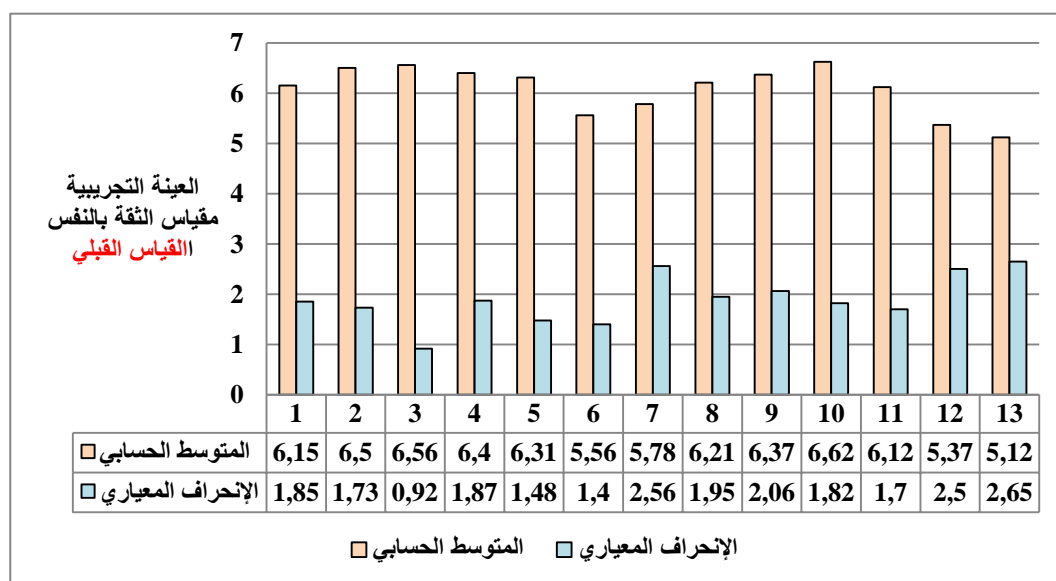
من خلال نتائج التحليل الإحصائي للمجموعة التجريبية بالنسبة لمقياس الثقة بالنفس كما هي موضحة في الجدول (32) وكذا الشكل التوضيحي (57) يتبين أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي قد بلغ 49 بانحراف معياري قدره 4,50 وبعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي وإعادة قياس الثقة بالنفس باعتماد مقياس الثقة بالنفس يتبين أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي قد بلغ 79.75 بانحراف معياري قدره: 8,43 وقد اعتمد الباحث على إختبار ت لدلالة الفروق وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أن قيمة ت المحسوبة قدرت بـ: 13,45 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أكبر من القيمة الجدولة التي قدرت بـ: 2,13 ومن خلال هذا يمكن القول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الثقة بالنفس للعينة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي.

الجدول 33: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة التجريبية)

العينة الضابطة N= 16				
الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	4.25	1.23	2
02	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	3.86	1.59	5
03	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3.56	1.09	7
04	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4.18	1.42	3
05	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	3.68	1.25	6
06	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	3.5	1.15	8
07	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	3.56	1.41	7
08	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة	3.68	1.49	6
09	لي القدرة على أن يستمر نجاحي	3.93	1.38	4
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	3.68	1.3	6
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	3.43	1.45	9
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني	3.5	1.41	8
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	4.37	1.2	1
		49.18		
				المتوسط الحسابي

مقياس الثقة بالنفس

الشكل 58: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة التجريبية)



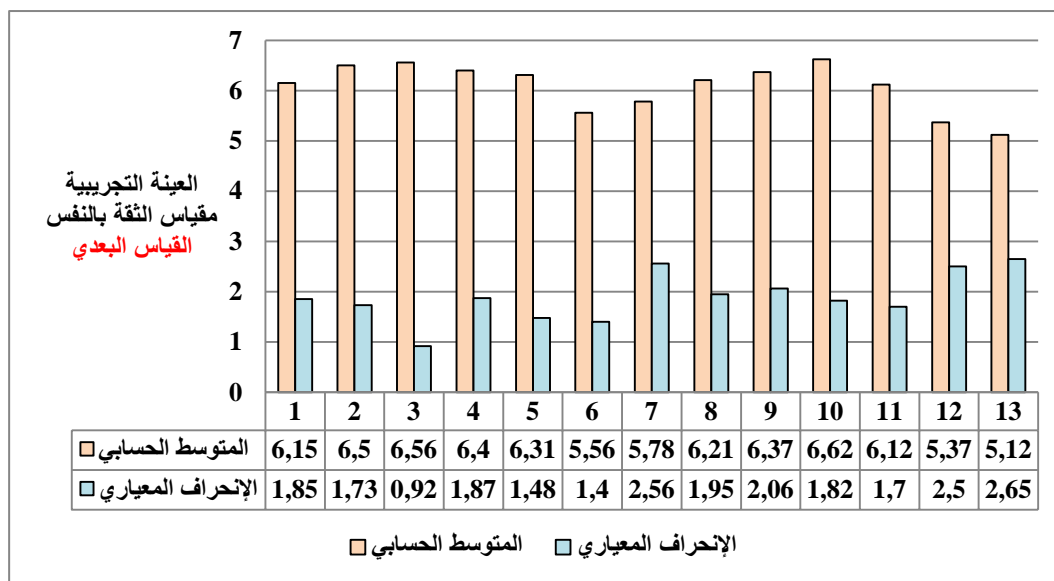
يوضح الجدول 33 والشكل 58 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارات مقياس الثقة بالنفس في القياس القبلي للعيينة التجريبية حيث قام الباحث بترتيب العبارات بعد عملية التحليل الإحصائي على أساس المتوسط الحسابي لكل عبارة من المقياس، حيث اتضح أن العبارة التي تنص على لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4,37 وانحراف معياري 1,2 ثم تليها العبارة عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي 4,25 وانحراف معياري 1,23 وفي المرتبة الثالثة كانت العبارة التي مفادها لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة بمتوسط حسابي قيمته 4,18 وانحراف معياري قدره 1,42 ثم تليها في المرتبة الرابعة العبارة لي القدرة على أن يستمر ناجحي بمتوسط حسابي قدره 3,93 وانحراف معياري 1,38 وفي المرتبة الخامسة كانت العبارة لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية بمتوسط حسابي قدره 3,86 وانحراف معياري قيمته 1,59 وفي المرتبة الأخيرة كانت العبارة لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة بمتوسط حسابي قدره 3,5 وانحراف معياري 1,15.

الجدول 34: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العيينة التجريبية)

العيينة الضابطة N= 16				
الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	6.15	1.85	8
02	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	6.5	1.73	3
03	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	6.56	0.92	2
04	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	6.40	1.87	4
05	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	6.31	1.48	5
06	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	5.56	1.40	11
07	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	5.78	2.56	10
08	لي القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة	6.21	1.95	7
09	لي القدرة على أن يستمر ناجحي	6.37	2.06	6
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	6.62	1.82	1
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	6.12	1.70	9
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني	5.37	2.5	12
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	5.12	2.65	13
		المتوسط الحسابي	79.75	

قياس الثقة بالنفس

الشكل 59: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العينة التجريبية)

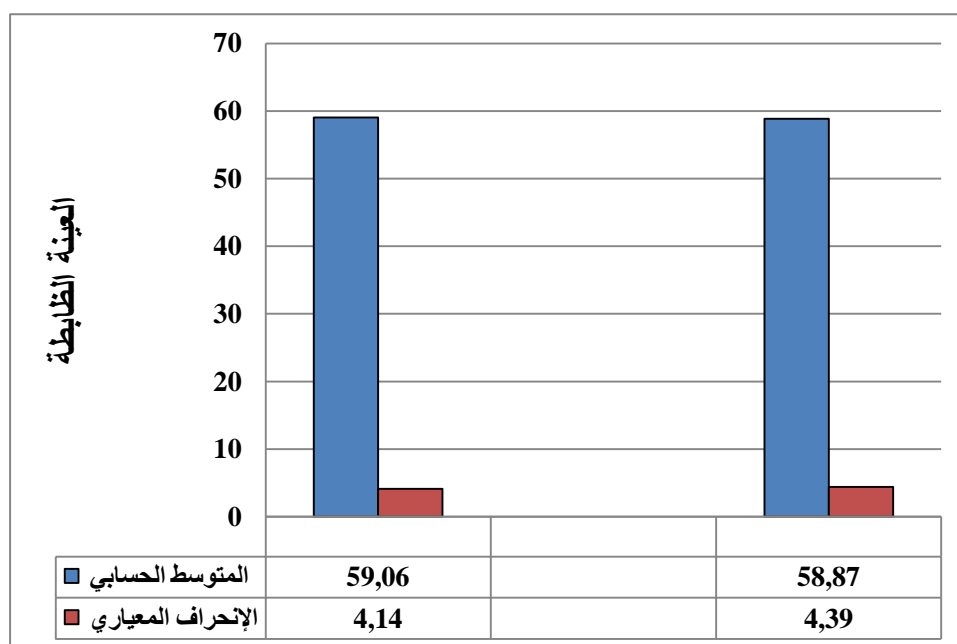


من خلال الجدول 34 والشكل 59 يتضح لنا نتائج التحليل الإحصائي لمقياس الثقة بالنفس في القياس البعدي للعينة التجريبية وكما هو موضح تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين 5,12 و 6,62 مقارنة بالمتوسطات الحسابية في القياس القبلي التي تراوحت بين 3,5 إلى 4,37 وعند ترتيب الفقرات حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نلاحظ أن العبارة التي تنص على لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 6,62 وانحراف معياري قيمته 1,81 ثم تليها العبارة ي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية بمتوسط حسابي قدره 6,56 وانحراف معياري 0,92 أي أن اللاعب يستطيع التأقلم مع ظروف المنافسة ويستطيع الأداء تحت كل الضغوط التي قد تواجهه خلال المقابلة، وفي المرتبة الثالثة كانت العبارة لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية بمتوسط حسابي قدره 6,5 وانحراف معياري 1,37 أي أن اللاعب يمكنه إتخاذ قرارات حاسمة بكل ثقة خلال المنافسة، وجاءت العبارة التي مفادها لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 6,40 وانحراف معياري قدره 1,87 أي من خلال الثقة بالنفس والبرنامج المقترح للتحضير النفسي أصبح بإمكان اللاعب أن ينفذ الخطط التي تؤدي إلى النجاح خلال المنافسة الرياضية، وكانت العبارة التي تنص على لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 6,31 وانحراف معياري قدره 1,48 وفي المرتبة السادسة كانت العبارة لي القدرة على أن يستمر ناجح بمتوسط حسابي قدره 6,37 وانحراف معياري 2,06 وفي المرتبة السابعة كانت العبارة لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة بمتوسط حسابي 6,21 وانحراف معياري قدره 1,95 وفي المرتبة الثامنة كانت العبارة عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية بمتوسط حسابي قدره 6,15 وانحراف معياري 1,85 أما العبارة التي مفادها لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل كانت في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي 5,12 وانحراف معياري 2,65.

الجدول 35: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للثقة بالنفس

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس	حجم العينة N				
ضابطة	القبلي	16	59.06	4.17	1.89	2.13
	البعدي		58.87	4.39		
درجة الحرية N-1		15	مستوى الدلالة		0.05	

الشكل 60: الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للثقة بالنفس



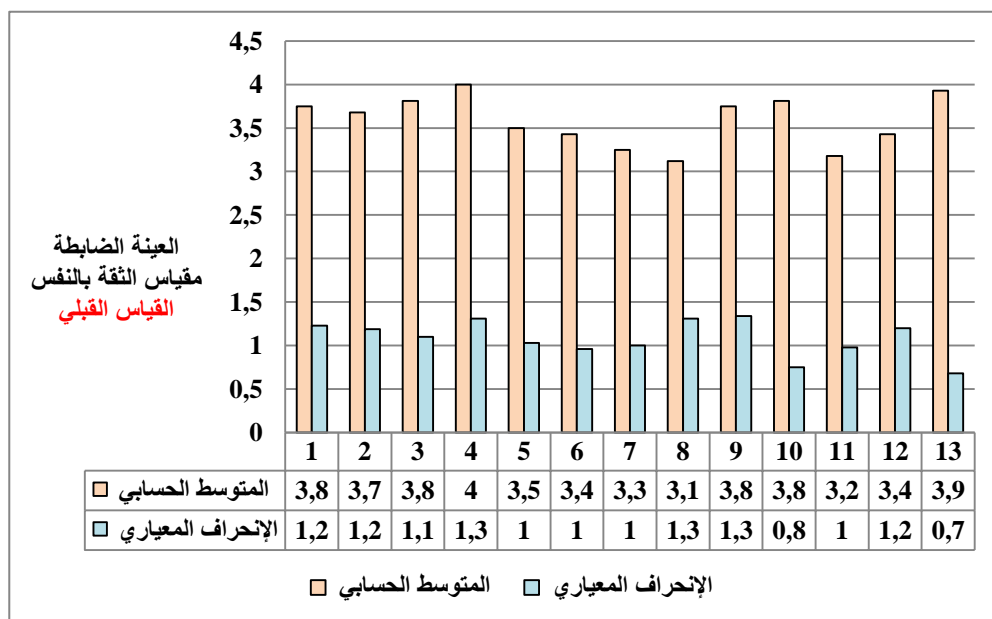
من خلال نتائج التحليل الإحصائي للمجموعة الضابطة بالنسبة لمقياس الثقة بالنفس كما هي موضحة في الجدول (35) وكذا الشكل التوضيحي (60) يتبين أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي قد بلغ 59,06 بانحراف معياري قدره 4,14 وبعد تطبيق البرنامج المقترح لتحضير النفسي وإعادة قياس الثقة بالنفس باعتماد مقياس الثقة بالنفس يتبين أن المتوسط الحسابي في القياس البعدي قد بلغ 58,87 بانحراف معياري قدره: 4,39 وقد اعتمد الباحث على إختبار ت لدلالة الفروق وبعد التحليل الإحصائي تبين للباحث أن قيمة ت المحسوبة قدرت بـ: 1,89 عند درجة الحرية 15 ومستوى الدلالة 0.05 والتي كانت أصغر من القيمة الجدولة التي قدرت بـ: 2,13 ومن خلال هذا يمكن القول أن ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مقياس الثقة بالنفس للعينة الضابطة في مستويات الثقة بالنفس.

الجدول 36: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة الضابطة)

العينة الضابطة N= 16			
الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	3.87	0.88
02	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	3.56	0.96
03	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3.43	0.89
04	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	3.62	0.88
05	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	3.43	0.89
06	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	3.18	0.83
07	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	3.81	0.75
08	لي القدرة على أن أكون ناجحا في المنافسة	3.56	0.89
09	لي القدرة على أن يستمر ناجحي	3.62	0.71
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	4.18	0.98
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	3.43	0.96
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني	3.56	0.96
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	3.62	0.95
		المتوسط الحسابي	46.93

مقياس الثقة بالنفس

الشكل 61: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس القبلي (العينة الضابطة)



بعد عملية جمع البيانات وتحليلها إحصائياً يتضح لدى الباحث من خلال الجدول 36 والشكل 61 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارات مقياس الثقة بالنفس لدى أفراد العينة الضابطة في القياس القبلي حيث نلاحظ أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين 3,43 و 4,18 وبعد ترتيب العبارات حسب متوسطها الحسابي كانت العبارة التي تنص على لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قيمته 4,18 وانحراف معياري 0,98 وتليها العبارة عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره 3,87 وانحراف معياري قيمته 0,88 وفي المرتبة الثالثة كانت العبارة لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة بمتوسط حسابي قدره 3,81 وانحراف معياري 0,75 وجاءت العبارة التي مفادها لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 3,62 وانحراف معياري قدره 0,88 وفي المرتبة الخامسة كانت العبارة لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة بمتوسط حسابي 3,56 وانحراف معياري 0,89 ثم تليها العبارة لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي 3,43 وانحراف معياري 0,89 وكانت في نفس المرتبة العبارات لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية والعبارة لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة وفي المرتبة الأخيرة كانت العبارة لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة بمتوسط حسابي قدره 3,18 وانحراف معياري قيمته 0,83.

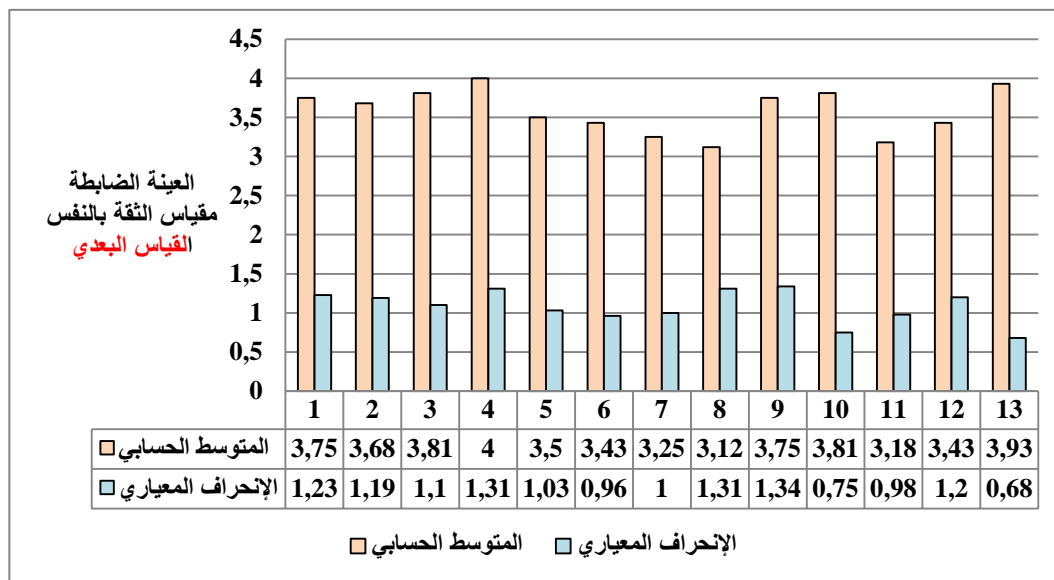
الجدول 37: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العينة الضابطة)

العينة الضابطة N= 16				
الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	3.75	1.23	4
02	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	3.68	1.19	5
03	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	3.81	1.1	3
04	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	4	1.31	1
05	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	3.5	1.03	6
06	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	3.43	0.96	7
07	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	3.25	1	8
08	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة	3.12	1.31	10
09	لي القدرة على أن يستمر نجاحي	3.75	1.34	4
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	3.81	0.75	3
11	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	3.18	0.98	9

القياس التلقائي بالثقة بالنفس

7	1.2	3.43	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني	12
2	0.68	3.93	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	13
46.64			المتوسط الحسابي	

الشكل 62: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الثقة بالنفس للقياس البعدي (العينة الضابطة)

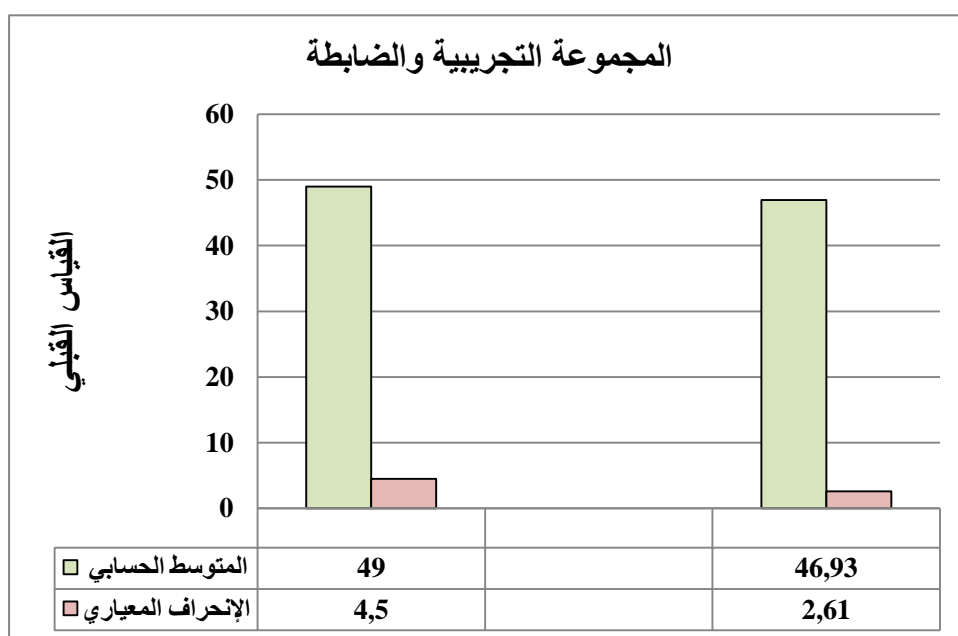


من خلال الجدول 37 والشكل 62 يتضح لنا نتائج التحليل الإحصائي لمقياس الثقة بالنفس في القياس البعدي لعينة الضابطة وكما هو موضح تراوحت المتوسطات الحسابية لفقرات المقياس بين 4 و 3,12 مقارنة بالمتوسطات الحسابية في القياس القبلي التي تراوحت بين 3,18 إلى 4,18 وعند ترتيب الفقرات حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري نلاحظ أن العبارة لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة كانت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره 4 وانحراف معياري قيمته 1,31 وتليها في المرتبة الثانية العبارة التي مفادها لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل بمتوسط حسابي 3,93 وانحراف معياري 0,68 وفي المرتبة الثالثة كانت العبارة لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية بمتوسط حسابي 3,81 وانحراف معياري 1,1 أما العبارة التي مفادها لي القدرة على أن يستمر ناجحي كانت في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 3,75 وانحراف معياري 1,34 وجاءت العبارة التي مفادها لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي 3,68 وانحراف معياري 1,19 ثم تليها العبارة لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح بمتوسط حسابي قيمته 3,5 وانحراف معياري 1,03 في المرتبة السادسة وأما في المرتبة السابعة نجد العبارة لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافس بمتوسط حسابي 3,43 وانحراف معياري 0,96 وكانت العبارة لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوي مني في نفس المرتبة وفي الأخير نجد العبارة لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة بمتوسط حسابي 3,18 وانحراف معياري 0,98.

الجدول 38: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس	حجم العينة N				
التجريبية	القبلي	16	49	4.50	1.54	2.13
	الضابطة		46.93	2.61		
درجة الحرية N-1		15	مستوى الدلالة		0.05	

الشكل 63: القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس

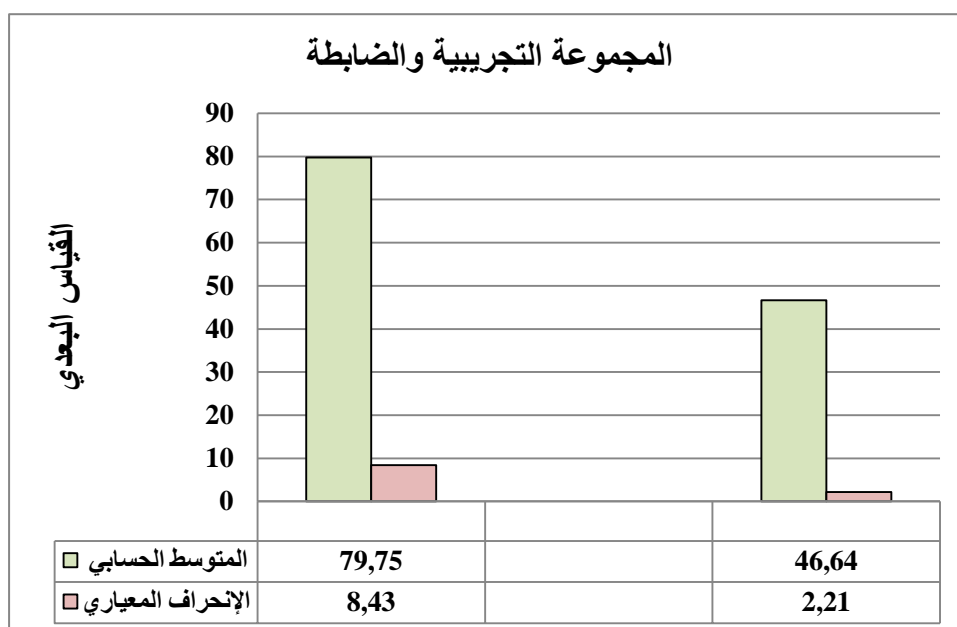


من خلال الجدول (38) والشكل (63) يتضح للباحث مدى الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مقياس الثقة بالنفس في القياس القبلي يتضح من خلال الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس القبلي للعينة التجريبية كانت قيمته 49 وانحراف معياري قدره 4,50 أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان متوسط حسابه قيمته 46,93 وانحراف معياري قدره 2,61 وكانت قيمة ت المحسوبة مقدرة بـ: 1,54 وقيمة ت الجدولة مقدرة بـ: 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي في مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي للعينة التجريبية والضابطة وكما هي موضحة في الشكل أعلاه لاحظ الباحث أن النتائج كانت جد متقاربة أي أن اللاعبين ليس لديهم درجة عالية من مستوى الثقة بالنفس سواء العينة التجريبية أو الضابطة وهذا ما يدل على غياب التحضير النفسي خاصة خلال مرحلة المنافسة الرياضية

الجدول 39: القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس

المجموعة	البيان الإحصائي		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولة
	القياس	حجم العينة N				
التجريبية	□	16	79.75	8.43	14.69	2.13
	□		46.64	2.21		
الضابطة	□					
درجة الحرية N-1		15	□ مستوى الدلالة		0.05	

الشكل 64: القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الثقة بالنفس



من خلال الجدول (39) والشكل (64) يتضح للباحث مدى الفرق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة في مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي في القياس البعدي حيث يتضح من الجدول أن المتوسط الحسابي للقياس البعدي للعينة التجريبية كانت قيمته 79,75 وإنحراف معياري قدره 8,43 أما بالنسبة للعينة الضابطة فكان المتوسط الحسابي مقدر بـ: 46,64 وإنحراف معياري قدره 2,21 وكانت قيمة ت المحسوبة مقدر بـ: 14,69 وقيمة ت الجدولة مقدر بـ: 2.13 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 15 ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي لمقياس الثقة بالنفس عند الرياضي للعينة التجريبية والضابطة وكما هي موضحة في الشكل أعلاه لاحظ الباحث أن النتائج تثبت أن هناك فروق في القياس البعدي أي أن اللاعبين في العينة التجريبية لديهم درجة عالية من مستوى الثقة بالنفس وهذا ما يدل على مدى فاعلية البرنامج المقترح للتحضير النفسي لتنمية الثقة بالنفس عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

6-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

❖ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

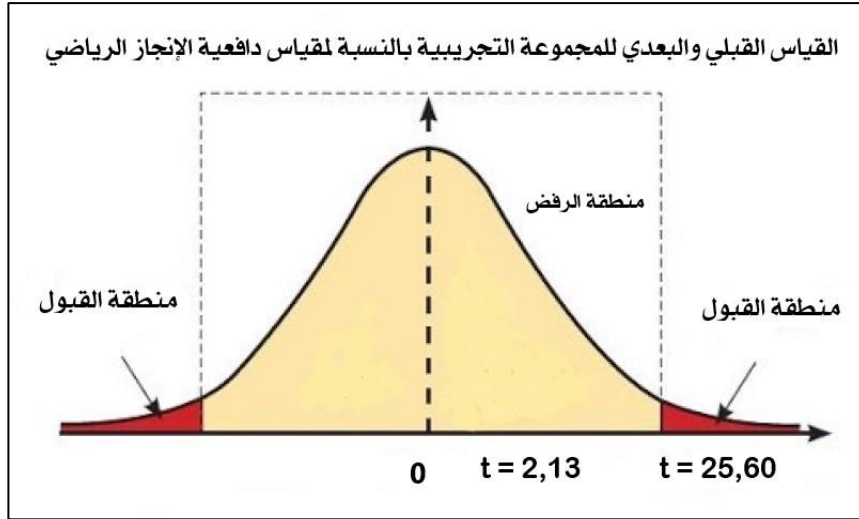
الفرضية كانت محور حول فكرة أن البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة يؤثر على تنمية دافعية الإنجاز والرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بدافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي العينة التجريبية تبين للباحث أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي أي أنه هناك تطور في مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين خلال مرحلة المنافسة ويمكن القول أن دافعية الإنجاز الرياضي لها دور مهم في تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية فلا بد من التركيز على الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط وذلك بالاعتماد على برامج خاصة بالتحضير النفسي خاصة خلال مرحلة المنافسة، ومن خلال البرنامج المقترح للتحضير النفسي وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها يمكن القول أن للمحضر النفسي والمدرّب والبرامج الخاصة بالتحضير النفسي دور في رفع مستوى دافع النجاح وذلك من خلال تشجيع اللاعبين وإشراكهم في العملية التدريبية وتحفيزهم وبالتالي فإن دافع النجاح هو الذي يساعد اللاعب على الرفع وتحسين مستوى أدائه خلال مرحلة المنافسة وفيما يخص بعد دافع تجنب الفشل فإن للمدرّب والمحضر النفسي دور مهم في رفع بعد تجنب الفشل عند اللاعبين خلال مرحلة المنافسة من خلال تشجيع اللاعبين وتقوية عزيمتهم وشحنهم للتغلب على الخوف والتردد والرفع من معنوياتهم لمواجهة كل الظروف التي تحيط بالمنافسة وكل هذا يرفع من دافع تجنب الفشل وبالتالي تحسين مستوى أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة كما تمكن الباحث في ضوء النتائج من الوصول إلى:

الجانب النفسي يلعب دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط حيث أن أداء ومردود اللاعب يتأثر وفق العلاقة القائمة بين التحضير النفسي ومهارة دافعية الإنجاز وهذه العلاقة هي السبب المباشر في تحقيق الإنجاز لدى اللاعبين ومنه الوصول إلى مستوى أفضل وتحقيق نتائج مرتفعة وبالتالي يمكن القول أن برامج التحضير النفسي لها أهمية بالغة في الرفع من الأداء الرياضي وتنمية مهارة دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط.

كذلك يمكن القول أن التحضير النفسي يساهم بقدر كبير في تنمية دافعية الإنجاز حيث يساهم في تحقيق نتائج إيجابية ويقلل من الإنفعالات السلبية التي قد تقلل من مستوى أداء اللاعب، كما يلعب المدرّب دور فعال في تنمية دافعية الإنجاز عند الرياضي حيث يعتبر هو المسؤول الأول على فرض الانضباط داخل الفريق والأداء الجيد يرجع إلى طريقة المدرّب في تسيير المقابلة وإتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب بشكل جدي وصارم لأن المدرّب بمثابة الدافع والحافز المعنوي الأول للاعبين.

وبعد المناقشة والتحليل يمكن للباحث التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن للبرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة دور في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي والرفع من مستوى أداء اللاعبين وبالتالي فإن الفرضية قد تحققت ويمكن للباحث قبول الفرضية الجزئية الأولى كما هو موضح في الشكل أدناه:



❖ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي مفادها أن جلسات البرنامج المقترح للتحضير النفسي المطبقة خلال مرحلة المنافسة تؤثر على تنمية مهارة الثقة بالنفس والرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية.

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول السابقة والتي قام الباحث بتحليلها وذلك بمقارنة كل من نتائج القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية وكذلك النتائج الخاصة بالعينة الضابطة في مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي حيث أظهرت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في العينة التجريبية وهذا ما يثبت أن الجلسات المقترحة في برنامج التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة كان لها دور في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين.

وعلى هذا الأساس يشير محمد حسن علاوي أن اللاعب الذي ينال درجة مرتفعة من الثقة بالنفس يكون متأكد من قدراته وإمكانياته وذلك من خلال القدرة على التفاعل والتعامل مع الأحداث المتوقعة والغير المتوقعة وأن ثقته بالنفس تتيح له القدرة على إتخاذ القرارات بثبات بحيث لا يظهر قلقه نحو مستوى أداءه فمن صفاته الاستقرار والثبات وعدم التردد. كما يضيف أسعد 1991م أن اللاعب الواثق من نفسه يكون يتمتع بالإرادة ويستطيع وضع خطة قابلة للتنفيذ بحيث يستمر في العمل حتى يتم الوصول إلى تحقيق أهدافه

أما كمال راتب 2000 م فيشير إلى مدى واقعية الأهداف المرسومة والمقترحة من قبل اللاعب والطاقم التدريبي وهي التي ترفع من مستويات استثارة اللاعب ويبدل أقصى جهد وحيوية لأجل بلوغها وعلى أساس ما سبق يؤكد الباحث أن الثقة بالنفس هي من بين المهارات النفسية الهامة في المجال الرياضي وكرة القدم بشكل خاص فهي مصدر الطاقة النفسية الإيجابية وبالتالي قد تساعد اللاعب على الرفع من مستوى أدائه خلال مرحلة المنافسة وقد تمكنه من السيطرة على الظروف التي قد تصاحب مرحلة المنافسة الرياضية.

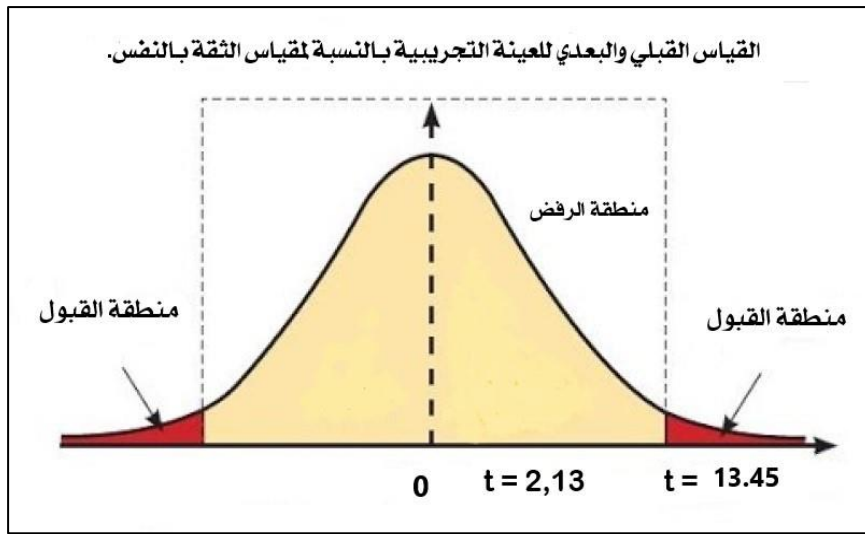
بعد تحليل النتائج اتضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في عبارات مقياس الثقة بالنفس وأظهرت النتائج بعد استخدام اختبار ت للفروق تبين للباحث أن T المحسوبة أكبر من T الجدولة وهذا ما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي وهذا ما يفسر مدى فعالية البرنامج المقترح على تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

أما بالنسبة للعينة الضابطة تبين لدى الباحث أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي أي أن العينة الضابطة لم يتم تطبيق البرنامج الخاص بالتحضير النفسي عليهم وهذا ما يدل على أن هناك فروق بين قياسات العينة التجريبية والعينة الضابطة وذلك لصالح أفراد العينة التجريبية.

والثقة بالنفس هي من بين أهم المهارات النفسية التي تساهم في الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة حيث يرى محمد حسن علاوي أن المهارات النفسية التي يمتلكها اللاعب مرتبطة بتحقيق الأداء الجيد ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التنافسي وأن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي حيث أن نجاح أو فشل الرياضي في إظهار ما عنده من قدرات مهارية وبدنية في المباريات تكمن في

عملية التكامل بين كل جوانب العملية التدريبية. (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 201) ويرى شمعون أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال برامج طويلة المدى اي يجب دائما التركيز على الجانب النفسي والعمل على تنمية المهارات النفسية خاصة الثقة بالنفس التي هي المحور الأساسي في مرحلة المنافسة وهي التي تساعد اللاعب على إتخاذ القرارات الصحيحة وبالتالي تحسين الأداء الرياضي. (محمد العربي شمعون، 2003، صفحة 56)

وبعد المناقشة والتحليل يمكن للباحث التحقق من صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن للبرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة دور في تنمية الثقة بالنفس والرفع من مستوى أداء اللاعبين وبالتالي فإن الفرضية قد تحققت ويمكن للباحث قبول الفرضية الجزئية الأولى كما هو موضح في الشكل أدناه:



6-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة للدراسة:

والتي كانت تنص على أن البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة يؤثر على تنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس والرفع من مستوى الأداء الرياضي وذلك بعد تطبيق الجلسات الإرشادية على أفراد المجموعة التجريبية أي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في المجموعة التجريبية وكذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية وعند جمع الفرضيات الجزئية المصاغة يمكن الحكم على الفرضية العامة كونها تشترك في تحديد فاعلية البرنامج المقترح للتحضير النفسي، وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها إحصائياً تبين لدى الباحث مدى أهمية الجانب النفسي والدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند اللاعبين، وبعد التحليل والمناقشة تم إثبات صحة الفرضيات كما هي موضحة في الجدول أسفله:

الجدول 40: مقابلة النتائج بالفرضيات.

الفرضية	صيغة الفرضية	الدلالة الإحصائية
الفرضية الجزئية الأولى	يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية دافعية الإنجاز والرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (17 - 19 سنة). ت المحسوبة/ 25,60 ت الجدولة/ 2,13 المحسوبة أكبر من الجدولة	هناك دلالة ذات فروق إحصائية
الفرضية الجزئية الثانية	يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية الثقة بالنفس والرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (17 - 19 سنة). ت المحسوبة/ 13,45 ت الجدولة/ 2,13 المحسوبة أكبر من الجدولة	هناك دلالة ذات فروق إحصائية
الفرضية العامة	يؤثر البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة على تنمية بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال (17 - 19 سنة).	هناك دلالة ذات فروق إحصائية

من خلال الجدول 40 أعلاه يتضح لدى الباحث أن الفرضيات التي تمت صياغتها في هذه الدراسة تحققت وأظهرت النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أي أن البرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة كان له تأثير على تنمية دافعية الإنجاز الرياضي خلال مرحلة المنافسة، كما يرى محمد حسن علاوي أن للجانب النفسي إرتباط كبير بالمنافسة ونتائجها والرياضي الذي يتقبل النقد من مدربه تكون لديه دافعية عالية للإنجاز وباستطاعته إتخاذ القرار بسهولة وسرعة والمدرّب الرياضي يعد من عناصر الدافعية الخارجية ودائماً

وجد أن له تأثير كبير على لاعبيه. (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 168) من خلال هذا يمكن القول أن للمدرب دور في العمل على تنمية دافعية الإنجاز عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة لما لها من أهمية بالغة في الرفع من مستوى الأداء الرياضي.

كما أشار موراي في نظرية الحاجة للإنجاز أن مفهوم حاجة الإنجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية للتغلب على العقبات وبلوغ مستوى عالي من الإمتياز. (علي أحمد حسين ، 2009، صفحة 99) وهذا لا يأتي إلا بشحن اللاعب وتحضيره نفسيا لكي يستطيع وتكون لديه القدرة على تحاشي وتجنب الفشل وعليه يمكن القول أن لبرامج التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة دور في الرفع من دافع تجنب الفشل وبعد تطبيق جلسات البرنامج المقترح التي تتضمن مفاهيم حول دافعية الإنجاز الرياضي لاحظ الباحث تفاعل أفراد العينة التجريبية مع محتوى الجلسات.

كما يرى الباحث أن البرامج الإرشادية والنفسية تتميز بدور هام وكبير في حال ما تم إستخدامها بشكل علمي ودقيق وذلك لتنمية مختلف المهارات النفسية عند اللاعب أو معالجة المشكلات التي قد تواجه اللاعب في فترات المنافسة الرياضية والتي قد تؤدي إلى ضعف الأداء، كما يمكن القول أن للمرشد والأخصائي النفسي دور بالغ الأهمية في مساعدة اللاعب على تعلم أساليب عديدة للسلوك وكذلك تعلم كيفية التأقلم مع ظروف المنافسة وكذلك يعمل الأخصائي النفسي من خلال استخدامه لبرامج التحضير النفسي على تعديل سلوك اللاعب لكي يكون مستعد للمنافسة الرياضية ويحقق أحسن أداء رياضي.

- خلاصة:

من خلال هذا الفصل تمكن الباحث من إعطاء القيمة العلمية لنتائج اللاعبين المسجلة في برنامج التحضير النفسي المقترح لتنمية بعض المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس عند الرياضي حيث تم مناقشتها وتفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتعلقة بهذه المهارات النفسية والدور الذي تلعبه في المنافسات الرياضية، والبرنامج المقترح الذي قام الباحث بإعداده هو عمل يساهم بدون شك في تطوير الإمكانيات النفسية ومنها عوامل النجاح من خلال الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي، كما اعتمد الباحث على بعض الوسائل الإحصائية التي كانت مساعدة في تحليل البيانات والتي مكنت الباحث من تحديد الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة وكذا تحديد الفروق بين العينة التجريبية والعينة الضابطة وصولاً إلى إثبات مدى صحة الفرضيات المصاغة في الدراسة.

وبعدما تأكد الباحث من تحقق كل فرضية الذي يعني أنه تمت الإجابة عن التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقاً والتي تم بناءها على الأطر النظرية والدراسات السابقة في الأخير يمكن إستخلاص تحقق الفرضية العامة التي مفادها أن للبرنامج المقترح للتحضير النفسي تأثير على تنمية مهارة دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة والرفع من مستوى الأداء الرياضي.

- الإستنتاج العام:

من خلال عرض النتائج وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية ومن ثم مناقشتها، وفي حدود المنهجية العلمية المتبعة في هذه الدراسة والعينة التي قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح وكذا المقاييس النفسية وبعد عملية تحليل ومناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات التي قام الباحث بصياغتها في بداية الدراسة توصل الباحث إلى جملة من الاستنتاجات وهي كالآتي:

- ✓ معظم اللاعبين لديهم دافعية الإنجاز خلال مرحلة المنافسة بعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي.
- ✓ معظم اللاعبين لديهم مستوى من الثقة بالنفس المثالية خلال مرحلة المنافسة بعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي.
- ✓ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في دافعية الإنجاز بالنسبة للعينة التجريبية.
- ✓ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في الثقة بالنفس بالنسبة للعينة التجريبية.
- ✓ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في دافعية الإنجاز بالنسبة للعينة الضابطة.
- ✓ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في الثقة بالنفس بالنسبة للعينة الضابطة.
- ✓ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمهارة دافعية الإنجاز الرياضي وذلك بعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي وهذا ما يعطي للبرنامج القيمة العلمية.
- ✓ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمهارة الثقة بالنفس عند الرياضي وذلك بعد تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي وهذا ما يدل على أن الجلسات المقترحة لتنمية مهارة الثقة بالنفس كانت فعالة.
- ✓ ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية في المجموعة التجريبية في القياس البعدي لأن اللاعبين في المجموعة التجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح للتحضير النفسي عليهم وهذا ما مكنهم من إستيعاب مختلف التقنيات وكذا استراتيجيات تنمية مهارة دافعية الإنجاز ومهارة الثقة بالنفس.
- ✓ إن الجهد المتواضع المقدم في هذه الدراسة يصب في جملة الإهتمامات المرتبطة بتحسين كفاءة لاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية خاصة كفاءته في تسيير المنافسة من الناحية النفسية.
- ✓ الجانب النفسي له دور بالغ الأهمية في رفع مستوى الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ لدافعية الإنجاز دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ كلما كانت الثقة بالنفس عالية كلما كان الأداء الرياضي أحسن خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ المهارات النفسية تساهم في تحسين أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة وكذلك تساعد اللاعبين على التحكم في كل الظروف التي تصاحب المنافسة الرياضية.

خاتمة

- خاتمة:

إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، فقد بدء الباحث دراسته بجمع المعلومات الخاصة بموضوع البحث وكذا الإطلاع على مختلف الدراسات المرتبطة ومختلف البحوث في مجال التحضير النفسي الرياضي وأيضا الدراسات التي تناولت المهارات النفسية في المجال الرياضي، وبعدها حاول الباحث الإجابة على جملة من التساؤلات التي تصب كلها في الكشف عن تأثير برنامج التحضير النفسي المقترح على تنمية بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز الرياضي، الثقة بالنفس) خلال مرحلة المنافسة للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط.

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالج معينة، ويسعى إلى تكوين الرياضي تكوينا 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.

في الآونة الأخيرة شهد التدريب الرياضي تطورا كبيرا على الصعيد العالمي في مختلف الفعاليات والأنشطة الفردية والجماعية، وهذا التطور لم يكن ناتج من فراغ وإنما نتيجة اعتماد المختصين في هذا المجال على العلم والتكنولوجيا ومختلف البحوث والدراسات التي أنجزت في المجال الرياضي عامة والتدريب الرياضي بصفة خاصة، وكرة القدم من بين الأنشطة الرياضية التي أخذ فيها التدريب الرياضي أشكالا وأساليب كان لها الأثر الإيجابي في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي مما أدى إلى تحقيق النتائج الجيدة، ولأن كرة القدم تتميز بالأداء الفني العالي ذو المجهود القصير والشديد والسريع في آن واحد هذا ما ألزم على المدربين استخدام أساليب تدريبية أكثر فعالية والتي تتناسب مع طبيعة هذا النشاط والتي من خلالها تطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارية والنفسية الأساسية في هذه الرياضة.

ومن السمات التي يجب أن تكون حاضرة عند لاعب كرة القدم ومرتبطة به أساسا هي قوة الشخصية ذلك أن التدريب الرياضي الجيد يعتمد على هذه النقطة الفعالة التي تعتمد على الشجاعة وتحمل المسؤولية ومواجهة ظروف المنافسة والقدرة على اتخاذ القرار في المواقف الصعبة كما لا يمكن للاعب أن يكون لديه الغرور الذي قد يؤدي به إلى اتخاذ قرارات خاطئة خاصة تلك التي تتعلق بالمنافسة.

كما تبين للباحث من خلال الدراسة أن للتحضير النفسي دور في التأثير على تنمية دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس وبالتالي الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند اللاعبين، حيث يعتبر التحضير النفسي من اهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وتحقيق إنجاز أفضل وعلى كل القائمين على عملية التدريب وعلى رأسهم المدرب الغهتنام بتحضير اللاعب نفسيا من خلال العمل على تنمية مختلف المهارات النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية والهدف الرئيسي من برامج التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة هو تنمية المهارات النفسية كدافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس وكذلك القدرة على التحكم في الإنفعالات وإيجاد الحلول المناسبة في مواجهة بعض

المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب كون هذه المشاكل من أهم العوامل التي تؤثر سلبا على أداء اللاعب مما قد يعرقل الوصول إلى مستوى عالي من الأداء الرياضي كما يساعد التحضير النفسي بقدر كبير في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس حيث يساعد في التقليل من الإنفعالات السلبية وبالتالي التحضير النفسي له دور مهم في إستجابة اللاعب لتطوير الجوانب الأخرى من خلال الجانب النفسي كما بينت النتائج أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في تحسين حالتهم النفسية ويكون ذلك بسهره على الراحة الشخصية للاعب وتفهمه لإنشغالاته ومساعدته وكذلك من خلال التوجيهات والقرارات التي يقدمها لهم وإبرازه لنقاط القوة والضعف وتصحيحه للأخطاء التي يقعون فيها ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن غنجاز ممكن.

وبعد مناقشة النتائج توصل الباحث إلى:

- الجانب النفسي له دور فعال في التأثير على تنمية دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
 - الجانب النفسي له دور فعال في التأثير على تنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
 - الجانب النفسي له دور فعال في التأثير على تنمية الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
 - للمدرب والأخصائي النفسي دور في تنمية الجانب النفسي والمهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم فئة الأواسط خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
- وفي الأخير نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال محاول إعطاء الأهمية الكافية للإعداد النفسي وكذلك تبين من خلال هذه الدراسة مدى مكانة الإعداد النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو الإنجاز والأداء الجيد وكذا زيادة ثقتهم بالنفس، والأداء الرياضي الجيد لا يقتصر فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين كل الجوانب (البدنية والمهارية والخطية والنفسية والمعرفية) وكذلك التأكيد على التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم يد المساعدة للفرق الرياضية الخاصة بكرة القدم.

إقتراحات

وفروض

مستقبلية

- إقتراحات وفروض مستقبلية:

لعل أن خير أثر يتركه الباحث في دراسته هو تركه المجال مفتوح للبحث وإقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعيمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الإستنتاجات 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 إختيار 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 الإهتمام بالإتجاهات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لديهم لما لها من تأثير كبير على تحديد حالتهم النفسية خاصة في مرحلة المنافسة.

✓ ضرورة تفعيل العلاقة بين المدرب واللاعبين من أجل إعداد متطلبات المستوى النفسي وذلك بما يخدم رياضة كرة القدم.

✓ زيادة إهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة مختلف المهارات النفسية وأهمية التأكيد على أنه كلما كان التدريب على المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.

✓ استخدام الأساليب الإدارية المشجعة على تنمية المهارات النفسية كدافعية الإنجاز والثقة بالنفس ومفهوم ذاتي إيجابي ومرتفع من خلال التشجيع عند الأداء الجيد وتجنب العقوبات عند ارتكاب أول الأخطاء.

✓ العمل على تحسين الأوضاع التدريبية للاعبين وتسهيل العلاقات والتواصل بين اللاعبين والطاقم التدريبي ومحاولة إيجاد العلاقات المناسبة بين اللاعب والمحيط الخارجي (إداريين، مدربين، مشجعين، أفراد المجتمع بصفة عامة.

-البحوث والدراسات المقترحة:-

- ✓ تأثير المهارات النفسية على مستوى أداء اللاعبين.
- ✓ إقتراح برنامج للتحضير النفسي لتنمية المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ أهمية دافعية الإنجاز في تنمية الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ تصميم برامج إرشادية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ أهمية الثقة بالنفس في تنمية الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ تأثير شخصية المدرب على تنمية الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ الثقة بالنفس وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات النفسية خلال مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ العوامل المؤثرة على الثقة بالنفس خلال مرحلة المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ دافعية الإنجاز وعلاقتها بفاعلية الذات عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ مميزات دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي.

قائمة المصادر

والمراجع

البيليوغرافيا

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 الرياضة 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 باريرا، 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 الأشعاع 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 نذكوخ، 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 لهضة 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 مصرية، 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، ط، 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 عبيه، 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.

81	مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي التربوي، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003م.
82	ناصر محمد العديلي، السلوك الإنساني والتنظيمي، الإدارة العلمية للبحوث، المملكة العربية السعودية، 1995م.
83	ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002م
84	نبيل محمد إبراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2004م.
85	نزار مجيد كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد كلية الرياضة، بغداد، 1980م.
86	ظمي شحادة، وآخرون، إدارة الموارد البشرية، دار صفاء للنشر والتوزيع، الأردن، 2000م.
87	وفاء درويش، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، مصر، 2007م
88	يوسف الأقصري، الثقة بالنفس، دار اللطائف، مصر، 2001م.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

89	atkinson .(1984) . personality, motivation and action .new york : selected papers.
90	Jurgen weineck .(1997) . Manuel d'entrainement Ed 4 .(Paris, FRANCE.
91	matviev .(1997) . psychologie sportive .france: vegot.
92	VAN Nostrand . the achieving society princetor NJ .(1961) .McClelland DC
93	Rechard alderman . Manuel de psychologie du sportif .

الرسائل الجامعية

94	أبو المجد إبراهيم مجاهد، العلاقة بين المستوى الثقافي للأسرة ودافعية الإنجاز، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق كلية التربية، مصر، 1987م.
95	بلال نجمة، الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، جامعة مولود معمري تيزي وزو

	كلية العلوم الانسانية والإجتماعية قسم علم النفس. الجزائر، 2014م.
96	بلقاسم تلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 1991م.
97	حمزاوي حكيم، الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بمستوى أداء الفريق الوطني الجزائري أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3، الجزائر، 2014م.
98	عبد الغفار عروسي، دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم، الجزائر، 2005م
99	علوطي سهيلة، العلاقة بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير، جامعة جيجل، الجزائر، 2008م.
100	علي أحمد حسين، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، رسالة ماجستير، الجزائر، 2009م.
101	محمد عادل عبد الله، بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الاجتماعية بين الشباب الجامعي، دراسات في الصحة النفسية، دار الرشاد، القاهرة، مصر، 2000م
102	مني مختار المرسي، بناء مقياس دافعية الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنات، مصر، 2000م.
103	موفق أسعد محمود، التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008م.
104	نبيل أحمد صادق، العلاقة بين الدروس الخصوصية وكل من الدافع للإنجاز والقلق لدى طلاب المرحلة الثانوية العامة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 1990م.
المجلات العلمية	
105	أحمد قواسمة، عدنان الفرح، تطوير مقياس الثقة بالنفس، المجلة العربية للتربية، العدد 2، 1996م.
106	العنزي فريح عويد، الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، المجلة المصرية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين. ، العدد 3، القاهرة، مصر، 1999م.
107	رحيم حلو علي الزبيدي، بعض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبين المبارزة الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية العدد 4، العراق، 2011م.
108	زيد عبد المحسن الحسين، أزمة الثقة، مجلة الفيصل، دار الفيصل الثقافية، المملكة العربية السعودية، 2007م.
109	شفيقة داوود، العوامل المؤثرة على مستوى الثقة بالنفس لدى المراهق المتمدرس، جلة الدراسات والبحوث الإجتماعية، العدد 12، الجزائر، 2015م.

غنيم سلامة، الثقة بالنفس وآثارها على عمليتي التعليم والتعلم، دورية التطوير التربوي، العدد 44، سلطنة عمان، 2008م.	110
فاخر عاقل، معالم التربية، دراسات في التربية العامة والتربية العربية، الإصدار 1، بيروت، 1981م.	111
فريح عويد العنزي، الثقة بالنفس وعلاقتها بالعوامل الكبرى للشخصية، رابطة الأخصائيين النفسية، مصر، 1999م.	112
كريم المصري. مجلة التربية الرياضية . مصر، 2000م.	113
المواقع الإلكترونية	
https://www.sport.ta4a.us	114
https://frap.com/la-psychologie-du-sport-au-service-de-la-performance-sportive/	115
https://uclouvain.be/fr/etudier/iufc/psychologie-de-la-performance-sportive.html	116

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

- إستارة البرنامج المقترح (برنامج التحضير النفسي لتنمية دافعية الإنجاز والثقة بالنفس).
- قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح.
- إستارة المقاييس النفسية الموجهة للتحكيم.
- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.
- مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي.
- قائمة الأساتذة المحكمين للمقاييس المستخدمة في الدراسة.
- المقاييس في صورتها النهائية بعد التحكيم.

برنامج التحضير

النفسي المقترح

دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس عند الرياضي

خلال مرحلة المنافسة



التخصص: التدريب الرياضي النخبوي

قسم: التدريب الرياضي

استمارة تحكيم البرنامج موجهة للأساتذة المختصين

نظرا لأهمية التحضير النفسي الرياضي خلال مراحل التدريب المختلفة وخاصة خلال مرحلة المنافسة وكذا أهمية الدور الذي تلعبه البرامج الإرشادية الخاصة بعملية الإعداد النفسي الرياضي من أجل تحسين وتنمية مختلف المهارات والسمات النفسية عند لاعب كرة القدم، لذلك نضع بين أيديكم هذا البرنامج لغرض إنجاز أطروحة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي والموسومة بعنوان:

إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية
بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي
للاعبي كرة القدم

لذا نرجو منكم المساهمة في إنجاز هذه الأطروحة من خلال تحكيم هذا البرنامج بما يتماشى وطبيعة الموضوع محل البحث والدراسة وكذا تقديم بعض المقترحات التي قد تساهم بدون شك في تطوير هذه الدراسة.

لـكم جزيل الشكر على تعاونكم وتفهمكم

إشراف الدكتور:

بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالب الباحث:

زهواني سفيان

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	تاريخ التحكيم	الملاحظات
01					
02					
03					
04					
05					

اقتراحات أخرى:

إمضاء الأستاذ المشرف

إمضاء الطالب الباحث

المهارات النفسية المستهدفة من خلال البرنامج المقترح

❖ الثقة بالنفس.

❖ دافعية الإنجاز الرياضي.

إستمارة تقييم البرنامج الخاص بالتحضير النفسي

الملاحظات	التحكيم		الموضوع	الرقم
	غير مناسبة	مناسبة		
				01
				02
				03
				04
				05
				06
				07
				08
				09
				10
				11
				12
				13

ملاحظات إضافية:

البرنامج الخاص بالتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز والثقة بالنفس) للرفع من مستوى الأداء الرياضي

فئة الأواسط (17 - 19 سنة)

بصفة عامة البرنامج المقترح يحتوي على مجموعة من الجلسات الإرشادية الخاصة بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز وبعض الجلسات الخاصة بالاسترخاء.

1- التعريف بالبرنامج:

البرنامج المقترح تم تصميمه بهدف تنمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم فئة الأشبال وهو عبارة عن مجموعة من الجلسات التي تم بناؤها اعتمادا على الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بهذا الموضوع وكذا المراجع الخاصة بعلم النفس الرياضي وكذا أطروحات الدكتوراه التي تطرقت إلى موضوع التحضير النفسي والإرشاد النفسي.

ومن بين المبادئ التي تم الاعتماد عليها في بناء البرنامج ما يلي:

❖ المعرفة عن الوعي:

يحدد هذا المبدأ معنى وضروة الصفات والمهارات النفسية اللازمة للنجاح في المنافسات الرياضية والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي وأهمية التغلب على الصعوبات والموانع لتحسين وتنمية الأداء وهنا يعمل المدرب والمحضر النفسي مع اللاعبين على التشخيص النفسي لكرة القدم ومتطلباتها وخصائصها النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب وأهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط التحضير النفسي بوسائله وطرقه على أن يتم الأخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج الى عناية خاصة.

❖ الفعالية:

ترتبط الفعالية في أغلب الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين لذلك كان لا بد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة وكذلك الاهتمام بمشاكل التحضير النفسي وتكمن أهمية هذا المبدأ في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدراتهم والتحكم فيها.

❖ الشمول:

التحضير النفسي للاعب يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تقدم وتنمية الأداء والتحضير النفسي يدخل في إطار التحضير العام للاعب وليس منفصلا عن باقي جوانب التحضير الأخرى.

الجوانب التي يحتوي عليها البرنامج

استراتيجية البناء

بناء وتنمية الثقة
بالنفس ودافعية
الإنجاز الرياضي

استراتيجية التكيف

التكيف مع الثقة
بالنفس ودافعية
الإنجاز الرياضي

الجانب المعرفي

نظرة عامة عن الثقة
بالنفس ودافعية
الإنجاز الرياضي

2- محتوى البرنامج:

الجلسة الافتتاحية	التمهيد والتعارف وبناء العلاقة مع أعضاء العينة والتعريف بالبرنامج.
الجلسة التحضيرية	ماهية التحضير النفسي الرياضي وأهميته.

المحور الأول: الثقة بالنفس.

الجلسة	هدف الجلسة
الجلسة 01	مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام حول الثقة بالنفس في المجال الرياضي).
الجلسة 02	تقدير الذات.
الجلسة 03	خصائص مفهوم الذات.
الجلسة 04	تدريبات الاسترخاء.
الجلسة 05	خصائص الثقة بالنفس عند الرياضي.
الجلسة 06	ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها.
فنيات الجلسات وأدواتها	المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي. الاستفسار.

المحور الثاني: دافعية الانجاز الرياضي

الجلسة	هدف الجلسة
الجلسة 01	مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي.
الجلسة 02	وضع الأهداف كوسيلة لبناء وتنمية الدافعية.
الجلسة 03	الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز العالية.
الجلسة 04	أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي.
الجلسة 05	تدريبات الاسترخاء.
الجلسة 06	مكونات دافعية الإنجاز الرياضي.
الجلسة 07	التحكم في الاثفعلات.
فنيات الجلسات وأدواتها	المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي. الاستفسار.

تطبيق القياس البعدي. (دافعية الإنجاز الرياضي / الثقة بالنفس)

□ البرنامج المقترح الخاص بالتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة الافتتاحية للبرنامج

موضوع الجلسة : التمهيد والتعارف وبناء العلاقة مع أعضاء العينة والتعريف بالبرنامج

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- التعارف بين الباحث والمشاركين (افراد العينة التجريبية)
- كسر الحاجز النفسي بين الباحث واللاعبين
- توضيح أهمية البرنامج المقترح
- توضيح الأهداف العامة للبرنامج
- الاتفاق على قواعد المشاركة خلال الجلسة
- الاتفاق على مواعيد المشاركة

طريقة اجراء الجلسة:

- الحوار والمناقشة
- التساؤل والاستفسار

اجراء الجلسة

الترحيب باللاعبين وشكرهم على الحضور
تعريف الباحث بنفسه وما يمكن ان يقدمه من خدمات ارشادية من خلال برنامج التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة
التعريف بالبرنامج وأهدافه
القيام بفتح المناقشة حول برمجة مواعيد الجلسات والاتفاق على عددها
تنبيه افراد عينة الدراسة على أهمية التفاعل وكذا العمل الجماعي بين أفراد المجموعة

تقويم الجلسة:

يكون في نهاية الجلسة شفويا والاستماع لآراء اللاعبين وشكرهم على حسن الاصغاء والحضور وحثهم على الالتزام بمواعيد الجلسات

موضوع الجلسة : ماهية التحضير النفسي الرياضي وأهميته.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- مفهوم علم النفس بصفة عامة.
- أهداف علم النفس في المجال الرياضي.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

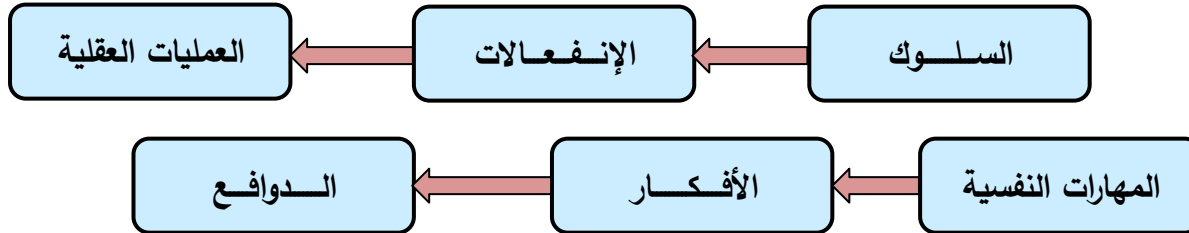
إجراء الجلسة

❖ مفهوم علم النفس:

يرجع مفهوم علم النفس **Psychologie** إلى الكلمة اليونانية **Psyche** ومعناها النفس أو الروح أو العقل، والكلمة **Logos** وتعني علم ولذلك فإن مفهوم علم النفس يتكون من مفهومين فرعيين هما العلم والنفس، وعلم النفس يشتمل أساسا على السلوك والعمليات العقلية والمهارات النفسية والصحية النفسية ويتضمن تعريف علم النفس ثلاثة مفاهيم أساسية هي:

- السلوك.
- العمليات العقلية.
- الدراسة العلمية.

موضوعات علم النفس



موضوع الجلسة : ماهية التحضير النفسي الرياضي وأهميته.

يستخدم علم النفس طرقاً منظمة لكي يلاحظ ويدرس ويحلل السلوك ويتنبأ به ويفسره ويضبطه، وهو كذلك شأنه شأن العلوم الأخرى تنطبق عليه خصائص العلم كالموضوعية **Objectivité** ويقصد بها البعد عن الأهواء والميول الذاتية والغايات الشخصية والنظر إلى الأشياء كما هي عليه في الواقع (معاوية محمود أبو غزال ، 2013 ، صفحة 21.20).

❖ أهداف علم النفس:

أولاً: الفهم:

من خلال نبحث عن الإجابة على السؤالين كيف؟ ولماذا؟ يحدث السلوك والفهم هو الهدف الأساسي للعلم وهو أبسط شيء يمكن أن نقوم به وذلك من أجل تحديد مسببات أي سلوك بحيث تكون الأفكار التي تقدم للظاهرة من نوع يمكن إثباتها تجريبياً وميدانياً. ويعني الفهم إمكانية الربط وإدراك العلاقات بين الظواهر المراد تفسيرها.

ثانياً: الضبط:

الضبط هو القدرة على التحكم في الظاهرة وذلك من خلال التحكم بأسبابها والعوامل المؤثرة فيها والضبط يتمثل كذلك في التحكم في مختلف المتغيرات التي يواجهها الفرد.

ثالثاً: التنبؤ:

ويتمثل في الإجابة على بعض الأسئلة مثل متى تحدث الظاهرة؟ وماذا يحدث فهو المحك الأساسي لفهم الظاهرة ودراستها بعد ضبطها (علي فالح الهنداوي ، 2013 ، صفحة 41).

❖ التحضير النفسي الرياضي:

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 الإرادية 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)

موضوع الجلسة : ماهية التحضير النفسي الرياضي وأهميته.

يسعى التحضير النفسي حسب عزت محمود كاشف الى تنمية الصفات الارادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح، كما يهدف أيضا الى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مختلف المواقف الخاصة بالمنافسة. (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 263)

يمثل التحضير النفسي جزءا من التحضير الشامل للرياضي الذي من خلاله يمكن تحقيق الأداء الرياضي الجيد والوصول إلى مستوى الإنجاز الأفضل.

مكانة التحضير النفسي الرياضي ضمن التحضير الشامل للاعب

التحضير النفسي والتربوي للرياضي

التحضير المهاري

الإعداد الخططي

التحضير البدني

المحور الأول: الثقة بالنفس

الجلسة رقم 01

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: مفاهيم ومعلومات عامة حول الثقة بالنفس (مدخل عام حول الثقة بالنفس في المجال الرياضي)

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- إظهار المعلومات التي يمتلكها الرياضيين حول الثقة بالنفس (تعريفها، أنواعها، مظاهرها) وتبادل المعارف والمعلومات فيما يخص الجلسة ومحاولة تزويد أفراد العينة بمفاهيم عن الثقة وأهميتها في شخصية الفرد خاصة في المجال الرياضي حيث أنها تعتبر من بين الصفات والمهارات النفسية الهامة عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة.
- مقومات الثقة بالنفس.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

- مدخل عام من خلال مناقشة عامة حول مفهوم الثقة بالنفس والتعرف على مدى معرفة أفراد عينة الدراسة لهذا المفهوم ومدى أهميته في تكوين الصحة النفسية عند الرياضي.
- التطرق إلى أهم أسباب ضعف الثقة بالنفس.
- ❖ تعريف الثقة بالنفس:
تعرف الثقة بالنفس بأنها موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واع فيه فكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي المحيط بالشخص. (يوسف أسعد ميخائيل، دون سنة، صفحة 35)
- الثقة بالنفس تتضمن بلا شك الجانب الإدراكي المعرفي والجانب السلوكي، الجانب الإدراكي يتمثل في إدراك الفرد لكفاءاته وقدراته ومعرفته للمهارات التي يمتلكها من كل الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية التربوية واقتناعه أن هذه الإمكانيات هي من عند الله سبحانه وتعالى وتقبله لها ولذاته، أما الجانب السلوكي فيتبلور في ترجمة هذه المعتقدات الإيجابية عن الذات إلى أفعال سلوكية ومظاهر حركية تعكس مدى ثقة الفرد في نفسه من خلال قدرته على التعامل بفاعلية وتوفيق وانسجام مع مختلف المواقف التي تواجهه في حياته اليومية.

المحور الأول: الثقة بالنفس

الجلسة رقم 01

مدة الجلسة: 1 ساعة

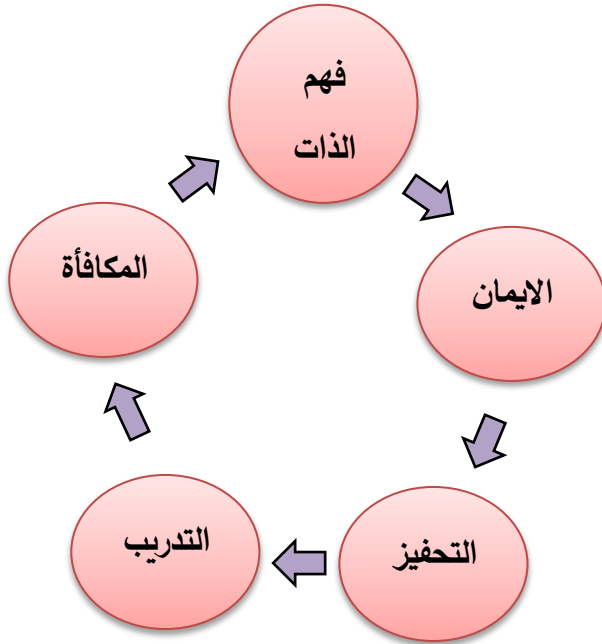
مفاهيم حول الثقة بالنفس

كما تعد الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية الهامة التي تلعب دورا أساسيا في حياة الأفراد وفي تحقيق توافقهم النفسي، ويشير علماء النفس والباحثون إلى أن الثقة بالنفس تبدأ بالنمو من السنين الأولى في حياة الفرد. (سالم أحمد المبرجي ، 2008، صفحة 23)

ويرى الباحث بعد الاطلاع على مختلف التعاريف أن الثقة بالنفس هي:

- ✓ تمثل مظهرا من مظاهر الصحة النفسية عند الرياضي وفقدانها يؤدي إلى سلوكيات انسحابية وهي صفة مكتسبة.
- ✓ الثقة بالنفس تتضمن جانب إدراكي معرفي وجانب سلوكي.
- ✓ الثقة بالنفس تمثل اعتقاد الفرد اعتقادا ايجابيا عن نفسه والرضا عن قدراته وامكاناته.
- ✓ تعني كذلك استقلال الفرد عن غيره وعدم التبعية.

خطوات بناء الثقة بالنفس



المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 02

موضوع الجلسة: تقدير الذات

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- إعطاء نظرة عامة حول مفهوم تقدير الذات عند الرياضي.
- تزويد أفراد المجموعة التجريبية بتعريف تقدير الذات.
- تسليط الضوء على حقيقة تقدير الذات.
- توضيح أهمية تقدير الذات لدى الرياضيين الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم.
- محاولة بناء تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال هذه الجلسة.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

- الترحيب بأعضاء الجلسة وشكرهم على حضورهم.
- التطرق لمفهوم الذات وإعطاء بعض التعاريف حوله وتقديم نظرة حول حقيقة تقدير الذات عند الرياضي.
- كما تم توضيح أهمية تقدير الذات من خلال التطرق إلى الأفراد الذين يملكون مشاعر إيجابية.
- التطرق للمظاهر التي تظهر على الفرد الذي يبني لديه تقدير للذات من خلال تحقيق النجاح.

❖ تعريف تقدير الذات:

تقدير الذات يشير إلى التقييم الذي يصفه الأفراد لأنفسهم ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبوله، كما يدل كذلك على مبدأ شعور الفرد بالجدارة والأهمية والفاعلية والقدرة على مواجهة مختلف الصعوبات التي تواجهه وبالتالي يكون الفرد راضي عن نفسه وعن أدائه. ويمكن تعريف تقدير الذات بأنه شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع التحديات التي تواجهه وتقدير الذات ينمو من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم اللاعب لنفسه وكذلك من خلال عملية إحساسه بأهميته وجدارته في المجموعة

موضوع الجلسة: تقدير الذات

❖ حقيقة تقدير الذات:

- الذات ينمو ويتطور باستمرار.
- يشكل المفهوم الكلي لفهم اللاعب لذاته.
- يتم تقدير الذات في كل وقت من الأوقات.
- تقدير الذات يقرر جميع أوجه الحياة من خلال تمكين الفرد من زيادة انتاجياته الشخصية.
- للفرد ميل فطري لإدراك التفوق والتميز وهو يكافح ويسعى للوصول إلى هدف ما.

❖ أهمية تقدير الذات عند الرياضي:

الرياضي الذي يملك مشاعر إيجابية على نفسه تكون لديه أكثر قدرة على تحديد اتجاهاته وأهدافه وذلك من خلال:

- توضيح نقاط قوته.
- تجاوز العقبات بنجاح.
- التكيف والتأقلم مع العوائق.
- تقبل عواقب أفعاله بسهولة.
- ينظر إلى أخطائه كشيء ضروري في النمو الفردي.
- إقامة علاقات اجتماعية إيجابية.
- يعيش أيامه بطريقة هادفة.
- يميل لإظهار مستوى عال من التوتر.
- يخشى المجازفة.
- لا يعمل على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين.
- يتولد لديه دائما شعور بالفشل.
- يتأثر سلبيا بنجاح الآخرين.
- افتقاد روح المبادرة.

المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 03

موضوع الجلسة: خصائص مفهوم الذات.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- إعطاء نظرة عامة حول مفهوم تقدير الذات عند الرياضي.
- تزويد أفراد المجموعة التجريبية بتعريف تقدير الذات.
- تسليط الضوء على حقيقة تقدير الذات.
- توضيح أهمية تقدير الذات لدى الرياضيين الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم.
- محاولة بناء تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية من خلال هذه الجلسة.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

❖ أبعاد الثقة بالنفس: يمكن تحديد أبعاد الثقة بالنفس كالآتي:

- 1- بعد الاستقلال: وتعني استقلال الفرد عن غيره وعدم التبعية.
- 2- البعد الاجتماعي: يقصد به تفاعل الفرد مع الآخرين في المجتمع الذي يعيش فيه وأعضاء الفريق الرياضي الذي ينتمي إليه.
- 3- البعد النفسيولوجي: هو مجموعة من العوامل النفسيولوجية الداخلية التي تظهر على الفرد في مراحل النمو المختلفة.
- 4- بعد الطلاقة اللغوية: يقصد بها تمتع الفرد بانسياب الكلام وطلاقة الحديث.

خصائص مفهوم الذات:

لقد حدد الروسان 1995م الخصائص التي يتميز بها مفهوم تقدير الذات في النقاط الآتية:

- **منظم:** أي أن الخبرات التي يكتسبها الفرد يقوم بوضعها في فئات ذات صيغ أبسط، وأنه ينظم الفئات التي يتبناها بحيث تكون إلى حد ما انعكاسا لثقافته الخاصة، مما يمكنه من استخدامها في حياته اليومية.

موضوع الجلسة: خصائص مفهوم الذات.

- متعددة الجوانب: هذه الجوانب تعكس نظام التصنيف الذي يتبناه الفرد أو يشاركه فيه مختلف الأفراد.



- هرمي: يمكن أن يشكل جوانب جوانب مفهوم الذات هرما قمته مفهوم الذات العام.



- ثابت: مفهوم الذات يتسم بالثبات النسبي وذلك في المرحلة العمرية إلا أن هذا المفهوم قد يتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى وذلك تبعاً للمواقف

والأحداث التي يمر بها الرياضي.



- تقييمي: أي أنه قابل للتقييم سواء كانت بالإشارة إلى معايير مطلقة كالمقارنة مع الذات المثالية أو المقارنة مع معايير نسبية كمقارنة الرياضي بزملائه في النادي.

المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 04

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

الأهداف الإجرائية للجلسة:

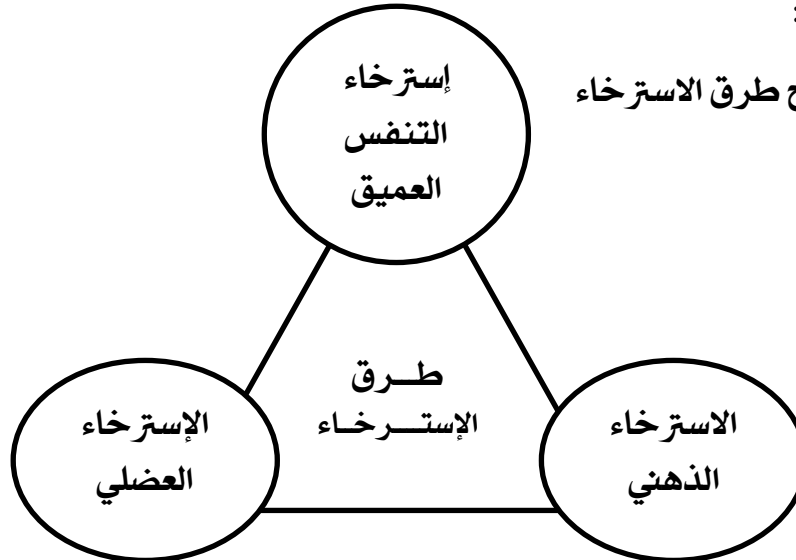
- إبراز بعض المفاهيم الخاصة بمهارة الإسترخاء العقلي والعضلي.
- تعلم كيفية اكتساب مهارات الاسترخاء.
- خطوات الإسترخاء.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

يعتبر الإسترخاء من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق والانفعال وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتھا معظم الشعوب منذ وقت طويل وتقوم أساليب الإسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى راحة الجسم والنفس وكذلك عن طريق التنفس العميق وتمارين الجسم كله على الارتخاء وزوال الشد العضلي، هناك ثلاث طرق للاسترخاء موضحة في الشكل أدناه:



المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 04

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

❖ الإسترخاء العضلي:

نلاحظ عندما تنقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام ناتجة من الشحنات الكهربائية وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء من المخ وهو الجزء المسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية بينما تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الجزء المسؤول في المخ الذي يصبح في توتر شديد.

إن أي تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بارجاع الجسم إلى حالة الهدوء والإتزان ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

يجب أن تتوفر الشروط التالية لكي تكون عملية الاسترخاء الأثر الفعال وهي تتمثل في:

الإسترخاء العضلي يحقق أفضل وأكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني محدد بثمان ساعات ويجب تحاشي الإسترخاء بعد الأكل مباشرة ويفضل ممارسته قبل النوم بثلاث ساعات.

الوقت

الحرص على أن يكون المكان الذي تمارس فيه تمارين الإسترخاء هادئاً بعيداً عن الضوضاء بكل أنواعها وبعيداً عن الأفراد حتى لا تتم مقاطعة عملية الإسترخاء أثناء الممارسة

المكان

يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو على الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة أو وضع الجلوس على كرسي مريح ويجب أن يحتوي على ذراعين وظهر عالي في حالة الاسترخاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.

وضع الجسم

المحور الأول: الثقة بالنفس

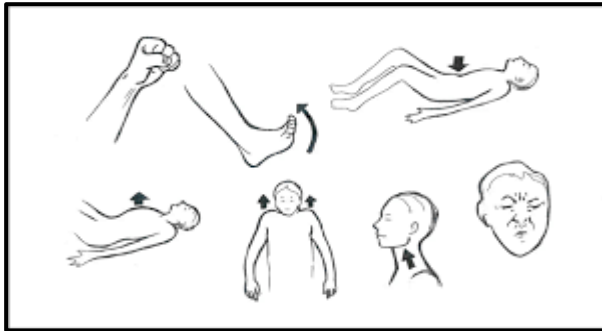
مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 04

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

خطوات الإسترخاء العضلي:

- ✓ خذ نفسا عميقا ثم أحبس الهواء لمدة 10 ثواني بعد ذلك أخرج الهواء .
- ✓ إرفع يديك قليلا وأنت تتنفس بشكل طبيعي ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي .
- ✓ أبعد يديك إلى الجانبين وضمها في قبضة قوية وحاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك (عد من 1 إلى 3 ثم أخفض يديك وهكذا).
- ✓ إرفع يديك إلى الأعلى وإثن أصابعك إلى الداخل ثم إخفض يديك وإسترخ.
- ✓ إرفع ذراعيك ثم إخفضها واسترخ.
- ✓ إرفع ذراعيك مرة ثانية هذه المرة حرك يديك بشكل دائري ثم إسترخ.
- ✓ إرفع ذراعيك ثم استرخ.
- ✓ إرفع يديك فوق المقعد ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية لكي تحس بالاسترخاء .
- ✓ إرفع يديك امامك ثم قم بشد عضلات جسمك تأكد بأنك تتنفس تتنفس بشكل طبيعي إرخ يديك الآن .
- ✓ إرفع كتفك للخلف ابق على هذا الوضع وتأكد بأنك تتنفس بشكل طبيعي وتبقى يديك مسترخية استرخ لكي تلاحظ الارتياح عند ارتخاء العضلات بعد شدها .



ملاحظة: إكمال الاسترخاء الذهني والتنفس العميق في الجلسات القادمة.

المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 05

موضوع الجلسة: خصائص الثقة بالنفس عند الرياضي

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- أن يتمكن اللاعب من تحديد الفرق بين الثقة بالنفس المثلى والغرور.
- التعرف على أهمية الثقة بالنفس عند الرياضي.
- التعرف على خصائص الثقة بالنفس عند الرياضي.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

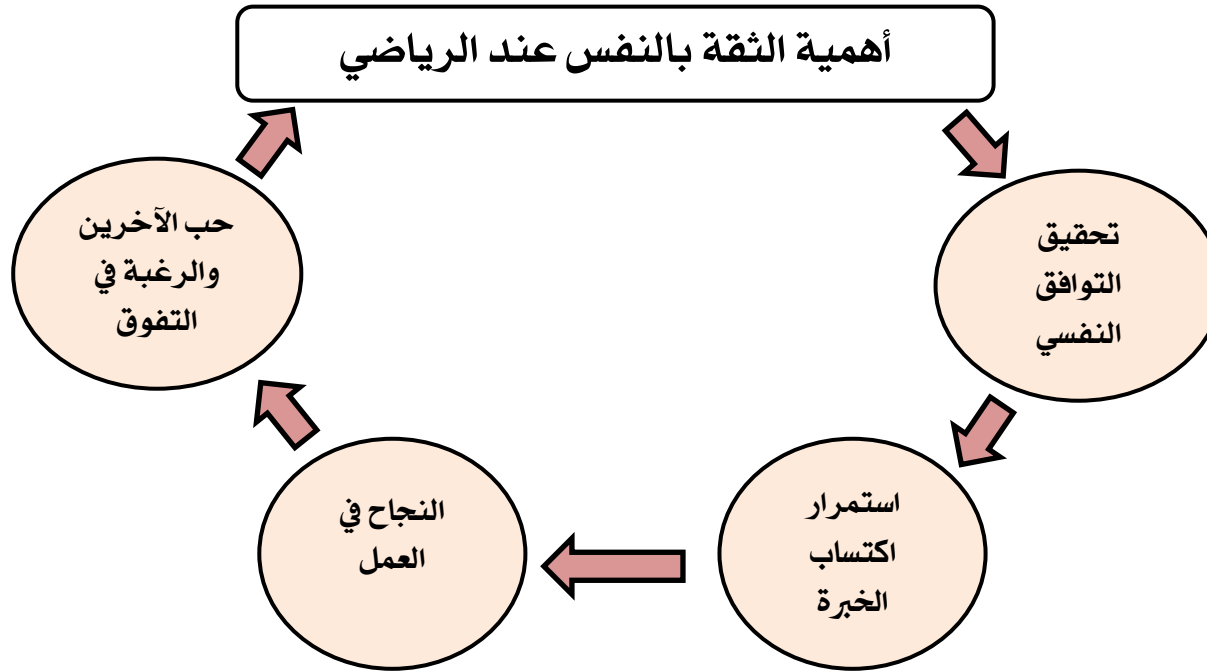
جدول يمثل الفرق بين اللاعب الواثق من نفسه واللاعب المغرور

اللاعب المغرور	اللاعب الواثق من نفسه	اللاعب المغرور	اللاعب الواثق من نفسه
يحق إذا فاز أو نجح أحد	يفرح بتفوق الآخرين ونجاحاتهم	متكبر	متواضع
مندفع ومتهور	حكيم وشجاع	مضطرب	يعيش بشخصية هادئة ومرتنة
يعتبر المشكلة الصغيرة كبيرة والعكس	واقعي	متناقض	متماسك
اهتماماته سطحية	اهتماماته عميقة	يستعجل النتائج	يأمل
متعجل	مرن ومتأني	يكره النقد	يتقبل الآراء السديدة
ضعيف الرقابة الذاتية.	قوي الرقابة الذاتية	تتعارض مصالحه مع مصالح الآخرين	يحب أن ينفع الآخرين

موضوع الجلسة: خصائص الثقة بالنفس.

❖ أهمية الثقة بالنفس عند الرياضي:

الثقة بالنفس مهمة للفرد الرياضي فهي الداعم الذي يعطيه إحساسا بالارتياح في حالة النجاح أو الفشل في المنافسات الرياضية، واللاعب الرياضي الذي لديه الثقة بالنفس والواثق بقدراته وإمكانياته يضل دائما لديه الأمل في أن ينجح دوما ويتفوق ويمكن تحديد أهمية الثقة بالنفس عند الرياضي كما هو موضح في الشكل التالي:



ولتكوين الثقة بالنفس وجب على اللاعب الرياضي النظر للذات على أنها قادرة والإيمان بقدرتها في التغلب على ظروف وصعوبات المنافسة الرياضية كما يجب على الرياضي الشعور بالانتماء إلى المجموعة أي الفريق الرياضي وكذلك أن يشعر بأنه جزء منه والتفاؤل والنظرة الإيجابية للمنافسة الرياضية، كما يجب على اللاعب أن يواجه الفشل من خلال النظر إلى خبرات الفشل على أنها فرصة للتعلم (أبو سعد مصطفى ، 2009).

المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 05

موضوع الجلسة: خصائص الثقة بالنفس.

❖ خصائص الثقة بالنفس عند الرياضي:

- الثقة بالنفس تثير الإنفعالات الإيجابية
- الثقة بالنفس تزيد من تركيز الإنتباه عند الرياضي.
- الثقة بالنفس تزيد المثابرة.
- الثقة بالنفس تؤثر في عملية بناء الأهداف عند الرياضي.

مصادر الثقة بالنفس عند الرياضي

● إنجازات الأداء:

يعني ذلك أن اللاعب الذي يتميز أداؤه بالنجاح في محاولاته السابقة سوف يزيد من ثقته في النجاح في المرات المتتالية في المستقبل، فمثلا: ينجح الرياضي في أداء مهارات بشكل معين في التدريب ولكن يفشل في أدائها خلال المنافسة ويرجع هذا لأسباب مختلفة ولكن غالبا ما يكون السبب الرئيسي وهو عدم الثقة في الأداء.

● الحالة البدنية والمهارة الجيدة:

يساعد الإعداد البدني والمهاري من أهم المصادر التي تساعد الرياضي على اكتشاف قدراته وتزيد من ثقة الرياضي بهذه القدرات وتوظيفها في متطلبات الأداء التي تحتاجها المنافسة.

● التفكير الإيجابي:

التفكير الإيجابي يساعد على إمداد اللاعب بالمعلومات والأفكار اللازمة للأداء الجيد وكيفية تجاوز مختلف المتطلبات البدنية والمهارة وال نفسية والخطوية لتحقيق أفضل أداء.

المحور الأول: الثقة بالنفس

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 05

موضوع الجلسة: خصائص الثقة بالنفس.

❖ توجيهات وارشادات بناء الثقة بالنفس:

- انجازات الأداء:

تخصيص مزيد من الوقت لممارسة المهارات الرياضية المحددة التي يريد اللاعب أن يؤديها بثقة وتكرار هذا الأداء يؤدي إلى الاحتفاظ بالأداء الواصل في المستقبل، وأداء المهارات الحركية في التدريب يختلف تماما عن أدائها في المنافسة الرسمية لذلك يجب التدريب عن المواقف المشابهة لظروف المنافسة وهذا ما يؤدي إلى المزيد من ثقة اللاعب في نفسه.

- تصور الأداء الناجح:

- قيام اللاعب لتصور بعض المواقف التي قد يواجهها في المنافسة.
- تصور اللاعب لكيفية الاستجابة للمواقف التي تمثل خلافا في أدائه في المنافسة.
- تصور اللاعب لأدائه السليبي وكيف يستجيب بالشكل الصحيح ويحقق الأداء الأمثل.
- شعور اللاعب بالنجاح والتفوق.

- الإدراك الإيجابي:

- يجب على اللاعب أن يكتسب النواحي الخطئية والفنية بكفاءة ويجب أن يتحكم فيها.
- تطوير الإدراك الإيجابي لقيمة الرياضيين لأنفسهم.
- يجب على اللاعب تحديد 7 ووضعه أهدافه بكل واقعية.

- التكيف مع بيئة المنافسة:

- أن يتعرف اللاعب على الأدوات والأجهزة التي تستخدم في المنافسة.
- زيارة مكان إجراء المنافسة قبل إنعقاد المباراة.
- معرفة خصائص المنافسة.

المحور الأول: الثقة بالنفس

الجلسة رقم 06

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- إظهار المعلومات التي يمتلكها الرياضيين حول ضعف الثقة بالنفس وتبادل المعارف والمعلومات فيما يخص الجلسة ومحاولة تزويد أفراد العينة بمفاهيم عن ضعف الثقة بالنفس وأسبابها وأهميتها في شخصية الفرد خاصة في المجال الرياضي حيث أنها تعتبر من بين الصفات والمهارات النفسية الهامة عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

❖ أعراض ضعف الثقة بالنفس:

- السلوك الإنهزامي.
- ضعف الجهد المبذول.
- التفكير السلبي.

يرى القوسي 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 كما يرى البعض أن فقدان الثقة بالنفس يولد الشعور بالنقص والحياء والخجل الزائد ولذلك يجد الفرد صعوبة في مواجهة الآخرين أو التحدث أمام المجموعة.

❖ مظاهر ضعف الثقة بالنفس التي يجب على الرياضي معرفتها:

من مظاهر ضعف الثقة بالنفس الجبن والانكماش والتردد وتوقع الهزيمة وعدم الاهتمام بالعمل والخوف من المنافسة والأداء خلال المنافسات الرسمية وكذلك المبالغة في الرغبة في الانتان للوصول الى درجة الاداء الجيد وهذا الاندفاع للكمال يدل على ما تحته من خوف ومن نقد الآخرين ومن مظاهر ضعف الثقة بالنفس كذلك سوء السلوك والمبالغة بالتظاهر بطيب الخلق، ومعنى هذا أن ضعف الثقة بالنفس مع اختلاف العوامل التي تؤدي إلى ظهوره قد يؤدي إلى أساليب إنسحابية أو سلبية كالكسل والجبن والخوف وقد يؤدي إلى أساليب تعويضية كالنقد والسخرية وقد تظهر هذه الأساليب السلوكية بأنواعها في صورة مرضية كما يمكن ذكر بعض المظاهر الأخرى كالآتي:

موضوع الجلسة: ضعف الثقة بالنفس ومظاهرها.

- الإحساس بالعجز عن مواجهة المشاكل والاعتماد على الغير في الأمور العادية.
 - الميل إلى التردد والتراجع في اتخاذ القرار.
 - الحساسية للنقد.
 - القلق من التصرفات في معظم الأحيان.
 - الخوف من المناقشة والاستياء من الهزيمة والشعور بنقص الجدارة والمسايرة خوفا من النقد والشعور بالخجل والارتباك والخجل من المواقف الجديدة.
- ❖ أسباب ضعف الثقة بالنفس: من بين الأسباب التي تؤدي إلى ضعف الثقة بالنفس نذكر:
- السلبية المتكررة والتي تجعل تفكير الفرد نحو احتمالات الفشل أكثر من النجاح مما يعني الفشل والذي يصبح مع مرور الزمن واقعا ملموسا.
 - تعرض اللاعب لمواقف محبطة أكثر من مرة وتعرضه للفشل وكذلك تعرضه للانتقاد المتكرر مع الابتعاد عن التشجيع والتحفيز.
 - سماح اللاعب لنفسه للأفكار السلبية أن تتحكم في نفسه واحتقاره لنفسه.
 - النقد والتوبيخ الذي يتلقاه اللاعب وقارن نفسه بالآخرين والشعور بالضعف.
-

المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الجلسة رقم 01

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- إظهار المعلومات التي يمتلكها الرياضيين حول دافعية الإنجاز الرياضي وتبادل المعارف والمعلومات فيما يخص الجلسة ومحاولة تزويد أفراد العينة بمفاهيم عن دافعية الإنجاز الرياضي وأهميتها في شخصية الفرد خاصة في المجال الرياضي حيث أنها تعتبر من بين الصفات والمهارات النفسية الهامة عند الرياضي خلال مرحلة المنافسة.
- جوانب سلوك الإنجاز الرياضي عند اللاعب.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

- مدخل عام من خلال مناقشة عامة حول مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي والتعرف على مدى معرفة أفراد عينة الدراسة لهذا المفهوم ومدى أهميته في تكوين الصحة النفسية عند الرياضي.
- التطرق إلى أهم المفاهيم الخاصة بالدافعية.
- التطرق إلى أهم المفاهيم الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي.
- ❖ مفهوم الدافعية:

يعتبر موضوع الدافعية **motivation** من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف أنواعهم وفي هذا الصدد هناك قول مأثور حول الدافعية هو:

You can lead the horse to the river but you can't force him to drink

أي معنى ذلك:

يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما تكون لديه الدافعية إلى الشرب.

في المجال الرياضي: يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي:

يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في المنافسة الرياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الأداء الجيد وبذل المجهود الأقصى، لأنه سيقوم بذلك بالأداء من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية.

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين اللاعب وبيئته وهي تشمل على العديد من العوامل والحالات التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

ومن بين أنواع الدوافع في المجال الرياضي التي تنطبق على تطور دافعية الممارسة الرياضية هناك:

1- دافعية الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

2- دافعية الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.

3- دافعية المستويات الرياضية العالية.

❖ مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي **sport achievement motivation** والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز من خلال إضهار أكبر قدر من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح من أجل التفوق

❖ جوانب سلوك الإنجاز الرياضي للاعب:

المثابرة على السلوك

شدة السلوك



حالات الدافعية

الباعث

الدافع

الباعث هو عامل خارجي وقد يكون الباعث ماديا أو معنويا يساعد على توجيه السلوك نحو تحقيق الهدف.

الدافع هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وكذلك هي قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين

الدافعية

الخارجية

الدافعية

الداخلية

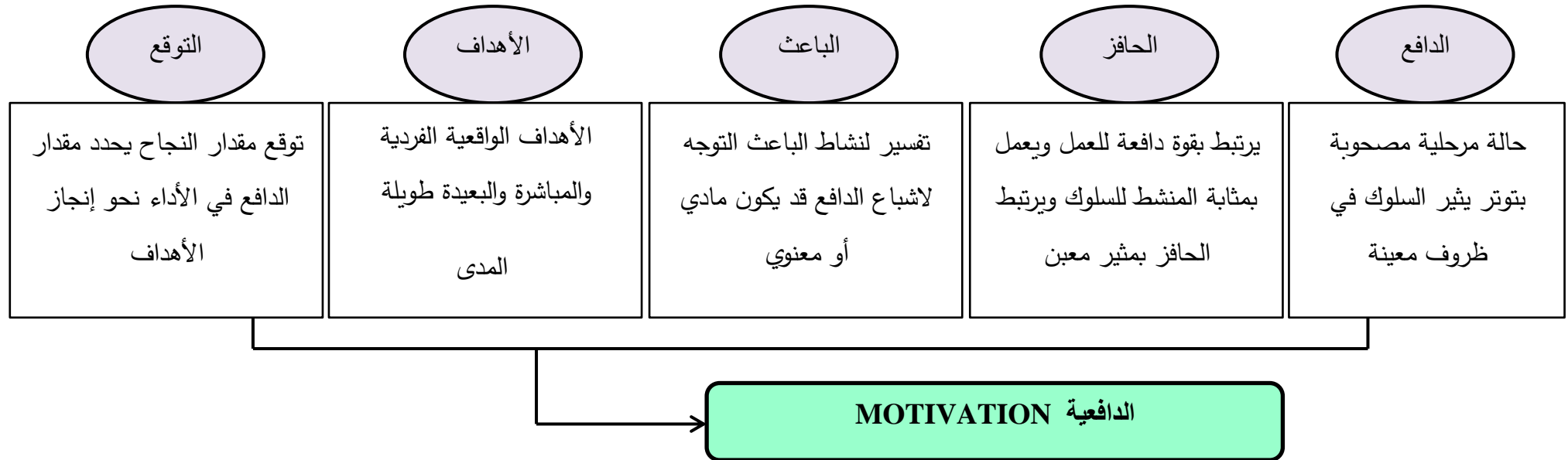
1- شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك وهنا يمكن طرح التساؤل الآتي:

✓ لماذا يقوم متسابق الماراتون بالتدريب على الجري لساعات طويلة في حين أن البعض الآخر من الأفراد لا يقوى على مثل هذه الأنواع من التدريبات؟

ويلاحظ في المجال الرياضي أن هناك اعترافا وتقديرا للاعب الذي يبذل المزيد من الشدة في الجهد أثناء التدريب أو خلال المنافسات وفي ضوء هذا يفترض أن هذا اللاعب يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.

الشكل يوضح عناصر تشكيل الدافعية عند اللاعب (محمود عنان ، 2000، صفحة 118).



المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الجلسة رقم 02

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: وضع الأهداف كوسيلة فاعلة لبناء وتنمية الدافعية.

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- تحديد مفهوم وأهمية وضع الأهداف.
- التطرق إلى أهم أنواع الأهداف.
- تقديم بعض الإرشادات للاعبين لوضع الأهداف.
- نظام وضع الأهداف.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

في ضوء الأهمية المتزايدة لتدعيم وتطوير الدافعية لدى الرياضيين وبصفة خاصة دافعية الإنجاز قام علماء النفس الرياضي بوضع وتصميم الأهداف التدريبية على أساس أنها من أهم المهارات التي من خلالها تنمية دافعية الإنجاز لدى الرياضي.

❖ مفهوم وأهمية وضع الأهداف:

يحتاج اللاعب الرياضي إلى وسائل وآليات فاعلة للاحتفاظ بقدرته في مواجهة بعض العقبات التي تصادفه في التدريب أو المنافسة الرياضية وعملية وضع الأهداف تعتبر من بين أهم الآليات التي يمكنها تدعيم وتطوير الدافعية نحو الإنجاز الرياضي وذلك على أساس:
أن تحقيق الهدف يعمل على إشباع الدافعية والتي بدورها توجه وتثير السلوك الإنجازي.

وقد عرفت هاريس HARRIS إلى أن وضع الأهداف يقصد به تعيين هوية الشيء أو الحاجة التي يريد الرياضي تحقيقها عن طريق أداء معين.
ويمكن القول أن وضع الأهداف يرتبط بالأداء وبالتالي بالسلوك الذي يقوم به اللاعب لذلك يجب الاهتمام بعملية وضع الأهداف حتى يستطيع اللاعب اكتساب الدافعية الضرورية خاصة في مرحلة المنافسة الرياضية.

وعملية وضع الأهداف تسهم في زيادة الدافعية كما أنها تساعد اللاعب على اكتساب الثقة بالنفس ومحاولة بذل المزيد من الجهد بصورة مستمرة بغض النظر على نتيجة المنافسة.

❖ أهمية عملية وضع الأهداف لدى اللاعب خلال مرحلة المنافسة:

- تساعد اللاعب على بذل المزيد من الجهد في الأداء خلال مرحلة المنافسة.
- تساعد اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد.
- تساعد اللاعب على محاولة تحسين مهاراته وقدراته وكذا زيادة الرغبة في اكتساب مهارات وقدرات جديدة لتحسين الأداء بشكل أفضل.
- تقلل من مستويات القلق المعوق لأداء اللاعب خلال المنافسة.
- تساهم في زيادة الدافعية الذاتية لدى اللاعب.

❖ أنواع الأهداف:

1. أهداف ذاتية:

مثل اكتساب المتعة والسرور أو اكتساب اللياقة البدنية أو محاولة بذل أقصى جهد ممكن في أداء ما.

2. أهداف موضوعية عامة:

مثل الفوز ببطولة معينة أو محاولة التغلب على منافس معين.

3. أهداف موضوعية نوعية:

مثل الزيادة في نسبة تصويب الكرة نحو المرمى.

4. أهداف النتائج:

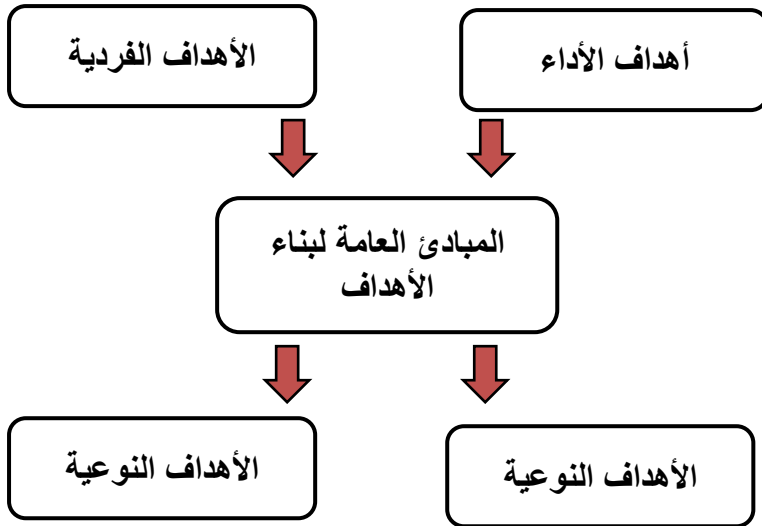
وهي الأهداف التي تركز بالدرجة الأولى على الفوز وتجنب الهزيمة أي التركيز على النتائج الموضوعية للمنافسة الرياضية أو الأهداف التي تركز على تحقيق نتيجة ما في المنافسة الرياضية أو التدريب.

5. أهداف الأداء:

وهي الأهداف التي تركز بالدرجة الأولى على التحسن أو التطور أو التقدم في الأداء بالمقارنة بالأداء السابق تسجيله وقد اشار بيرتون إلى أن تركيز اللاعب على أهداف النتائج أو الحصائل فقط غالبا ما يؤدي إلى توقع مستقبلي غير حقيقي، وهذا التوقع قد يقود إلى الإقلال من مستوى ثقة اللاعب في نفسه وزيادة القلق المعرفي لديه. أما في حالة تركيز اللاعب على أهداف الأداء فعندئذ يكون في استطاعته التحكم في هذه الأهداف وقدرته على وضع توقعات مستقبلية حقيقية في ضوء قدراته وإمكاناته الحالية والتي ينتج عنها المزيد من الثقة بالنفس والدافعية ويقلل من مستوى القلق المعرفي عند الرياضي.

❖ إرشادات هامة لوضع الأهداف عند اللاعب:

الشكل يوضح المبادئ العامة لبناء الأهداف



- أن تكون الأهداف مقبولة من اللاعب.
- أن تكون الأهداف قابلة للقياس.
- أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق رغم صعوبتها.
- أن تتميز الأهداف بالمرونة.
- أن تكون الأهداف موضوعة وفقا لأولويات.
- وضع أهداف قصيرة وطويلة المدى.
- الاهتمام بأهداف الأداء بدلا من أهداف النتائج.
- وضع أهداف غيجابية بدلا من الأهداف السلبية.
- تحديد طريقة الوصول لتحقيق الأهداف.
- تقييم الأهداف بصفة مستمرة. (محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 121،122،123)

المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الجلسة رقم 03

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية للإنجاز للاعب.
- دوافع ممارسة النشاط الرياضي.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

❖ العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية للإنجاز عند اللاعب:

يشير النقيب 1990م أن هناك عوامل عديدة ومتنوعة تساهم في تحديد مستوى الدافعية للإنجاز عند اللاعب وتقسم هذه العوامل إلى أربعة أقسام كالآتي:
✓ عوامل متعلقة باللاعب:

مثل سمات الشخصية ومستوى طموحه ورغباته الذاتية وهذه جميعها تعد عوامل مستقلة للدافعية للإنجاز.

✓ عوامل متعلقة بنتائج الأداء الرياضي:

مثل خبرات النجاح والفشل والتعزيز الإيجابي والسلبي وهذه العوامل جميعها مصادر كامنة للدافعية للإنجاز يمكنها أن تؤثر في مستوى دافعية الإنجاز للاعب وباستطاعة المدرب والأخصائي النفسي أن يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة.

✓ عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية:

مثل مستوى المنافسة وأهميتها ونظامها ومكانها وحضور الجمهور وطبيعته وهذه العوامل تعد مستقلة نسبيا عما يقوم به المدرب الرياضي إذ أن دور المدرب له تأثير فيها.

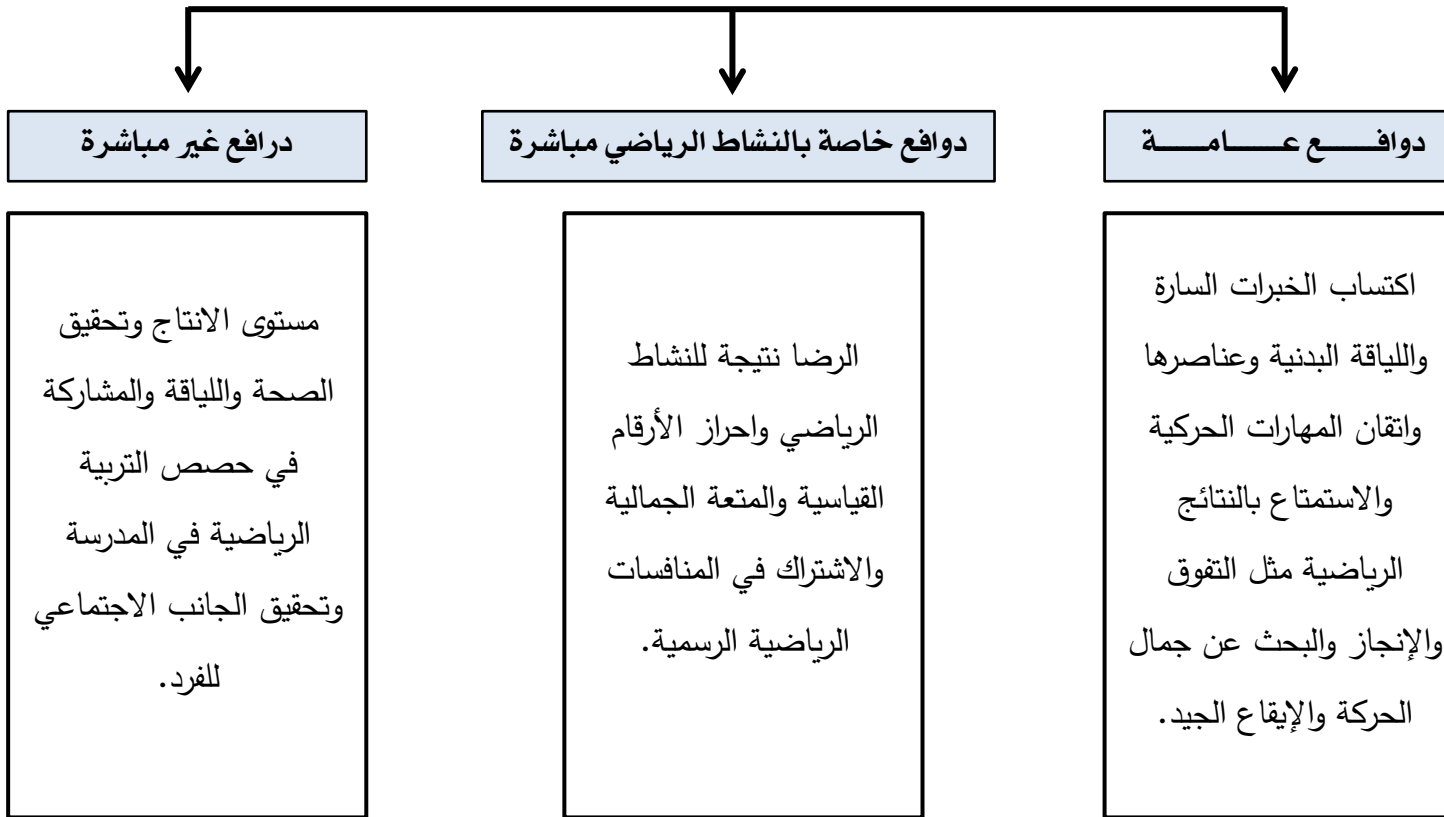
✓ عوامل متعلقة بطبيعة المهارة:

مثل سهولة المهارة وصعوبتها ومعلومات التغذية الراجعة ودرجة الانتباه الخاص الذي يتطلبه أداء المهارة وباستطاعة المدرب أن يؤثر في عوامل الدافعية من خلال عملية التدريب والتحفيز النفسي الجيد وحول دوافع ممارسة النشاط الرياضي الموضحة في الشكل أدناه:

موضوع الجلسة: الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي

الشكل: دوافع ممارسة النشاط الرياضي.

دوافع ممارسة النشاط الرياضي



المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الجلسة رقم 04

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- أبعاد الدافعية للإنجاز عند الرياضي.
- مؤشرات الدافعية للإنجاز.
- نتائج التحضير النفسي.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

■ أبعاد الدافعية للإنجاز عند الرياضي:

يرى عمران 1980م أن دافعية الإنجاز تتكون من الأبعاد الآتية:

1- البعد الشخصي:

تمثل هذا البعد في محاولة اللاعب لتحقيق ذاته المثالية من خلال الإنجاز وأن الدافع في ذلك هي دافعية ذاتية حيث يرى اللاعب أن في الإنجاز متعة أي أن اللاعب يهدف إلى الإنجاز الخالص الذي يخضع للمقاييس والمعايير الذاتية والشخصية ويتميز اللاعب بالمستوى العالي ففي هذا البعد هنالك ارتفاع في مستوى كل من الطموح والتحمل والمثابرة وهذه أهم صفات هذا البعد.

2- البعد الإجتماعي:

يقصد به الاهتمام بالتفوق في المنافسة على جميع المشاركين في المجالات المختلفة كما يتضمن هذا البعد الميل إلى التعاون مع الآخرين من أجل تحقيق هدف الأداء الجيد من مختلف الجوانب.

موضوع الجلسة: أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي

3- بعد المستوى العالي في الإنجاز:

يقصد بهذا البعد أن صاحب المستوى العالي في الإنجاز يهدف إلى المستوى الجيد والممتاز في كل ما يقوم من عمل. (عبد القادر أحمد مسلم ، 2004 ، صفحة 61)

■ خصائص الرياضي الإنجازي ومؤشرات الدافعية للإنجاز:

يكن مفتاح السيطرة على السلوك وتوجيهه في فهم حاجات ودوافع وميول اللاعب ولذلك في بعض الأحيان فإن عمل اللاعب والرياضي يتركز على مشكلة الدافعية ويكاد يكون فشل اللاعب في المنافسة راجعاً إلى عدم قدرته على فهم الدور الذي تلعبه الدوافع في نشاط اللاعب واهتماماته بالمنافسة الرياضية، فإدراك اللاعب وتفكيره وتذكره ونسيانه ومشاعره المختلفة وعاداته وأساليبه السلوكية كلها تتأثر بمجموعة الدوافع التي يشعر بها اللاعب وطبيعة الأهداف التي يسعى إليها والميل إلى الأداء الجيد. ويشير الكناني والكندي 2005م إلى بعض المؤشرات التي تدل على وجود دافعية الإنجاز لدى الرياضي ويمكن من خلالها ملاحظتها عند اللاعب وتتمثل هذه المؤشرات في:

- ✓ الإنتباه خلال الحصص التدريبية.
- ✓ يبدأ في العمل فوراً ودون تماطل.
- ✓ يطلب التغذية الراجعة حول أدائه للمهمات خلال التدريب أو المنافسة.
- ✓ يثابر على العمل أو المهمة حتى ينجزها.

موضوع الجلسة: أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي

- ✓ يتابع عمله ويستمر فيه من تلقاء نفسه.
 - ✓ يعمل على إنجاز المهام المكلف بها خلال التدريبات أو المنافسة.
 - ✓ يتفاعل بانسجام مع الآخرين.
- التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطوير عدة صفات منها:

الإهتمام بالمنافسة: يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة لأنه يعطي اهتمام لنتائج المنافسة.



الشعور بالجماعة: يشعر الرياضي بالجماعة التي تسانده قبل المنافسة.



الشعور بالقوة: يشعر الرياضي بنوع من القوة وعدم شعوره بالخوف خلال المنافسة.



الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة: يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والمهاري والخططي للمنافسة.



الصبر: يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة وهذا الوقت هو نوع من التفاؤل والصبر لديه (أسامة كامل راتب ، 1997 ، صفحة 273).

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- الإسترخاء الذهني
- لمحة عن الإسترخاء الذهني.
- إسترخاء التنفس العميق.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

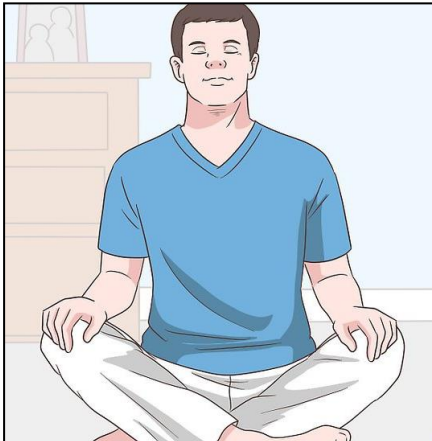
يعد الإسترخاء الذهني من أقدم أنواع الإسترخاء ويتميز كل شعب بنوع معين من الإسترخاء الذهني، والإسترخاء الذهني يشبه اليوقا عند الصينيين يمارسون رياضة التو وهي تعد إسترخاء ذهني ويمكن استخدام هذا الإسترخاء الذهني بالتسبيح لله سبحانه وتعالى فهذا يعد نوعا جيدا من الإسترخاء الذهني. وأهم ما يميز الإسترخاء الذهني هو انفصال اللاعب بذهنه عن العالم الخارجي المحيط به والتركيز على صورة معينة في المخيلة دون أن يشغل تفكيره بشيء آخر ويستمر ذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.

❖ شروط يجب اتباعها والالتزام بها في الإسترخاء الذهني:

- أخذ وضعية مريحة سواء جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الإسترخاء.
- يجب أن يكون المكان يسوده الهدوء التام بعيدا عن الفوضى.
- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل.

❖ من أهم فوائد الإسترخاء الذهني:

- ✓ تحسين الذاكرة.
- ✓ تقليل كمية العرق.



موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء



- ✓ تحسين طبيعة النوم.
- ✓ تنظيم ذبذبات المخ.
- ✓ رفع مفهوم الذات عند الرياضي.
- ✓ تقليل حد الإكتئاب.
- ✓ تقليل الصداع النصفي.
- ✓ خفض حدة دقات القلب.
- ✓ تحسين أداء أي عمل.
- ✓ تقليل تأثير الأصوات العالية على اللاعب.

إسترخاء التنفس العميق

تمرين التنفس العميق يوفر كمية من الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من ثاني أكسيد وينقل العقل والجسم إلى حالة الإسترخاء ويحسن من الدورة الدموية.

وعملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم فيها الجهاز العصبي وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الإنسان ويمكن من خلال طريقة التنفس لإنسان متوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه.

وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو إكتئاب لن يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم ولك بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

❖ خطوات إسترخاء التنفس العميق:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين قليلا، أو أثناء الإستلقاء على الأرض أو المرتبة.
- إغلاق العينين وتخيل شيء في عقلك أو تذكر مكان تحبه وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.
- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن.
- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.
- إذا شعر الإنسان بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الإنسان وشعوره بالارتياح وقد تأخذ 3 - 5 ثوان أو تمتد لفترة العد من 1 إلى 10 مرات.

العملية التي تليها يقوم الإنسان بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي. تكرر هذه العملية الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم 3 مرات وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

أخذ نفس عميق من الأنف ولا يتم حبسه ثم يتم إخرجه من الأنف (القيام بهذه الخطوة مرتين) أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي:

الوحدة الأولى ← حبس الهواء ثلاث مرات.

الوحدة الثانية ← التنفس مرتين دون حبس الهواء.

يفضل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم فهو يعد من أفضل أنواع تمارين الإسترخاء ويمكن ممارسته بكل سهولة على كرسي

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

التمرين الأول:



- ✓ إختار مكانا هادئا ثم إجلس على كرسي مريح.
- ✓ أغمض عينيك وضع يديك إلى الجانبين والقدمين متباعدين.
- ✓ تنفس بعمق (شهيق عميق ... زفير ... شهيق ... زفير)
- ✓ أترك جسمك كله على الكرسي مسترخيا.
- ✓ إرخ العضلات في جسمك كله وفي حالة الشهيق شد العضلات (عضلات الرأس والوجه) في حالة الزفير أترك العضلات تسترخي وحدها.
- ✓ أعد ذلك عدة مرات ثم قم بشد عضلات البطن في حالة الشهيق ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.
- ✓ أعد ذلك عدة مرات ثم اختر عضلات الساقين والقدمين معا وقم بشدها في حال الشهيق ثم أتركها تسترخي وحدها في حال الزفير.
- ✓ إستمر في الشهيق والزفير الأطول وتخيل منظرا جميلا واستمتع بذلك عدة دقائق.

التمرين الثاني:

- ✓ إجلس بشكل مستقيم والقدمان متباعدتان بعض الشيء أو أثناء الاستلقاء على الأرض.
- ✓ ألق العيينين وتخيل عالما خياليا جميلا أو تذكر مكان تحبه وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.
- ✓ ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن.
- ✓ تنفس الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى تشعر أن يدك الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلا قليلا وليس كثيرا أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.

المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الجلسة رقم 05

مدة الجلسة: 1 ساعة

موضوع الجلسة: تدريبات الإسترخاء

✓ إذا شعرت بارتفاع اليد على البدن قم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدراتك وشعورك بالارتياح بحيث تكون 3 ثوان أو 5 ثوان أو تمتد لفترة العد من 1 إلى 3 مرات.

✓ كرر هذه العملية الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء ثم زفره من الفم (03 مرات).

✓ خذ نفسا عميقا من الأنف ولا تجبسه ثم أخرجه من الأنف (كرر هذه الخطوة مرتين).

التمرين الثالث:

✓ إستلق واسترخي وابتسط الساق اليمنى وصلبها متى ارتحت على نحو كامل.

✓ يجب أن يكون أصبع القدم مشدودا إلى الأدنى كما لو كنت تحاول أن تلمس شيئا بقدميك أنت غير قادر على بلوغه، لا ترفع ساقك مدها فقط بينما أترك ثقلها يستند على ما أنت مستلق عليه، احتفظ بهذا الوضع حتى تستطيع أن تعين التوترات على نحو منفصل في (فخذك، البطن، الساق، الكاحل، عضلات القدم).

✓ عندما تكون قد ارتحت لفترة قصيرة وتر الساق اليسرى لكن التوتر هذه المرة يجب أن يكون أقل بقليل ولفترة زمنية أقصر.

✓ أرح نفسك من جديد وراقب الفرق في الأحاسيس.



المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

مدة الجلسة: 1 ساعة

الجلسة رقم 06

موضوع الجلسة: مكونات الدافعية للإنجاز الرياضي

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- المفاهيم المكونة لدافعية الإنجاز.
- خصائص اللاعبين ذوي الدافعية العالية للإنجاز.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

هناك عدة مفاهيم ترتبط بمكونات دافعية الإنجاز الرياضي وهي التي تبني بناء دافعية الإنجاز عند الرياضي وتتمثل هذه المكونات في:

- الحاجة.
- الحافز.
- الباعث.

❖ الحاجة:

تشير الحاجة إلى شعور الرياضي بالافتقاد إلى شيء معين ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الرياضي نتيجة حرمانه من شيء معين إذا ما وجد تحقق الإشباع.

❖ الحافز:

يشير الحافز إلى العمليات الداخلية الدافعة التي تصحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين وتؤدي بالتالي إلى إصدار السلوك ويرادف البعض بين مفهوم الحافز ومفهوم الدافعية للإنجاز على أساس أن كل منهما يعبر عن حالة التوتر العامة نتيجة لشعور الرياضي.

❖ الباعث:

يعرف فيناك الباعث بأنه يشير إلى المحفزات الخارجية المساعدة على تنشيط دافعية الرياضي مثل المحفزات المعنوية والمادية هذا ما يساعد الرياضي على أداء أفضل

الشكل يوضح العلاقة بين المفاهيم المكونة لدافعية الإنجاز



❖ خصائص اللاعبين ذوي الدافعية العالية للإنجاز:

إن الخصائص التي يتصف بها اللاعبون ذوي الدافعية العالية للإنجاز تشمل كل الجوانب المعرفية والوجدانية والسلوكية للرياضي وكل هذه الخصائص قابلة للتعلم تتخذ كأساس لتدريب اللاعبين وتتمثل هذه الخصائص المميزة لدافعية الإنجاز العالية في:

✓ المغامرة:

يضع اللاعبون ذوي دافعية الإنجاز المرتفعة أهدافا متوسطة الصعوبة ويبدلون أقصى جهد لتحقيق النجاح عندما تكون الفرصة كبيرة نسبيا لأنه إذا كان الهدف صعبا كان احتمال النجاح فيه محدود ويمكن أن يرجع إلى الحظ أو الصدفة وإذا كان سهلا كان النجاح في تحقيقه محدود.

✓ تحمل المسؤولية:

يختار اللاعب ذو دافعية الإنجاز المرتفعة المهام التي يتحمل فيها المسؤولية كاملة ويتجنب المهام التي تكون فيها احتمالات النجاح أو الفشل واردة وهو عادة لا يقبل بالمهام التي يحددها الآخرون.

✓ الاستكشاف:

يكون لدى اللاعبين ذوي الدافعية للإنجاز المرتفعة اهتمامات كبيرة باستكشاف كل ما يدور حولهم فتجدهم كثيرا يميلون إلى السفر وتجربة كل ما هو جديد ودائما البحث على الجديد من أجل تجريب مهاراتهم وتحقيق أهدافهم بطريقة أفضل ومميزة.

✓ تعديل المسار في ضوء النتائج:

يفضل الرياضيين ذوي الدافعية الانجاز المرتفعة معرفة نتائج أعمالهم فوراً بحيث يساعدهم هذا على تعديل سلوكهم وهم يتجهون عادة إلى المهام التي فيها محاسبة بعدية لأن مثل هذه المهام تكون واضحة وفورية ومحسوبة.

ومن خلال استعراض هذه الخصائص يتضح أن اللاعبين ذوي الدافعية العالية للإنجاز يعتمدون على أنفسهم ويتحملون الصعاب ويعشقون المغامرة وكذلك لديهم حب التنافس مع الآخرين وهذا ما يفتقده الأفراد ذوي الدافعية المنخفضة.

❖ ويشير عبد الله 1996م أن هناك ثلاث مكونات أساسية لدافع الإنجاز الرياضي وهي كالاتي:

- الدافع المعرفي:

ويشير إلى محاولة الفرد لإشباع حاجاته لأن يعرف ويفهم حيث تعين هذه المعرفة الأفراد على أداء مهامهم بكفاءة أكبر.

- توجيه الذات:

وهي رغبة الفرد في المزيد من الشهرة والسمعة والمكانة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم مما يؤدي إلى شعوره بكفاءة واحترام لذاته.

- دافع الإنتماء:

وهي رغبة الفرد في الحصول على تقبل الآخرين وتحقيق إشباعه من هذا التقبل ويستخدم الفرد نجاحه الأكاديمي بوصفه أداء للحصول على الاعتراف والتقدير من جانب أولئك الذين يعتمد عليهم في تأكيد ثقته بنفسه (نشوة سنان نايف هنداوي ، 2012، صفحة 23).

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- تقديم لمحة عن الإنفعالات.
- إبراز المفاهيم الخاصة بمهارة التحكم في الإنفعالات.
- طرق التحكم في الإنفعالات لدى اللاعبين.

طريقة إجراء الجلسة:

المحاضرة. المناقشة الجماعية. استخدام جهاز الإعلام الآلي.

إجراء الجلسة

التحكم في الانفعالات تعتبر من بين المهارات النفسية التي يجب أن يمتلكها الرياضي من أجل تسيير كل قدراته وامكانياته خلال المنافسات الرياضية والتحكم في الانفعالات له أثر كبير على أداء اللاعب خلال المباراة.

المعلوم أن الإنسان يواجه في حياته اليومية عدة مواقف ومنبهات تحمل بالنسبة إليه معان ودلالات معينة يدركها حسب استعداداته وقدراته واتجاهاته وحسب أنماط التوافق التي تعود عليها، وإذا كانت للانفعالات القوية كالحزن و الغضب الشديدين و الرعب المستمر تأثيرات سلبية في الصحة النفسية للإنسان إذا استمرت وقتا طويلا، فإن الإنفعالات المعتدلة تدفع الإنسان (بمزيد من الهمة و النشاط) لتحقيق أهداف معينة.

ولا شك أن اشباع الدوافع الفسيولوجية و النفسية يحقق شعورا بالتوازن و الرضا، إلا ان عدم إشباع بعض الحاجات و الدوافع الأساسية سواء كانت فسيولوجية أو جسمية أو تهديد هذه الحاجات و الدوافع، يجعل الإنسان يشعر بالحزن وذلك بسبب الحرمان و الخوف،و بسبب انعدام الامن او الغيرة بهدف جلب اهتمام وانتباه الآخرين وغير ذلك.

ورغم اختلاف الانفعالات التي يعيشها انسان معين من حيث النوعية(حزن،غضب،خوف،غيرة...) أو من حيث الشدة (ضعيفة،متوسطة،قوية) ورغم الخبرة الذاتية التي تصاحب سلوكا انفعاليا ما،فانه يمكن الحديث فيما يلي عن انفعالات اساسية من اهمية في ضبط سلوكنا،والتحكم في الانفعالات الاساسية من اهمية في ضبط سلوكنا،و التحكم في انفعالاتنا عند الضرورة اولا وفي فهم السلوك الانفعالي للأشخاص الذين نتعامل معهم في مختلف المواقف ثانيا.

المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الجلسة رقم 07

التحكم في الإنفعالات

مدة الجلسة: 1 ساعة

والانفعالات حدث داخلي قد يثير بدوره الى مظهر خارجي يدل عليه، قد يحدث فجأة ويصعب التحكم به وهو ما يدعى بالاستجابة، فالاستجابة الانفعالية عند اللاعب تحدد قدرته على ادارة المباريات والتحكم في اطراف اللعبة خلال المباريات او المنافسة ويعد التحكم في النشاط الرياضي الملازم للانفعالات والعكس.

انواع الاستجابات الانفعالية لدى اللاعب:

✓ **الاستجابات الحركية:** وتظهر عند تحريك الرياضي لديه، او انقباض حركة الوجه والعينين.

✓ **الاستجابات اللفظية:** كالرد على اسئلة المدرب او استفساراتهم.

✓ **الاستجابات فسيولوجية:** كارتفاع ضغط الدم أو التوتر أو تقلص العضلات أو توتر وانكماش عضلة الوجه.

❖ خصائص الإنفعالات عند اللاعب:

الخصائص الذاتية:

تحمل الإنفعالات طابع الذاتية وتختلف من فرد إلى آخر تبعا لإدراك الشخص للمواقف المختلفة المحيطة به.

التعدد:

حيث تتعدد الحالات الإنفعالية التي يمر بها الفرد كالفرح والحزن والسعادة والبكاء والكرهية والعطف وكل هذه الحالات تكون مختلفة الشدة من بسطة قوية إلى مركبة أي بسطة ومركبة في نفس الوقت.

مظاهر الإنفعالات عند اللاعب خلال مرحلة المنافسة

طرق التحكم في الانفعالات

التشجيع المستمر

الاعداد النفسي

الغيرة

الغضب

التدليك

الاسترخاء

الخوف

موضوع الجلسة : التقييم والختام

الأهداف الإجرائية للجلسة:

- الوقوف على مدى تحقيق أهداف البرنامج.
- الوقوف على مدى التحسن الذي وصلت إليه المجموعة التجريبية.
- تقديم الشكر لأعضاء المجموعة التجريبية على تعاونهم.
- تطبيق القياس البعدي وتوزيع استمارات المقياس النفسية.

طريقة إجراء الجلسة:

- المناقشة الجماعية.
- استمارة مقياس (الثقة بالنفس ، دافعية الإنجاز الرياضي)

إجراء الجلسة

✓ الترحيب باللاعبين وتقديم الشكر لهم على تفاعلهم والتأكيد بأن هذه الجلسة هي الأخيرة في البرنامج يطلب الباحث من اللاعبين التعرف على المدى الذي وصلوا إليه من خلال الأهداف الموضوعية في كل جلسة ومدى تحقيق هذه الأهداف، وذلك بتوجيه مجموعة من الأسئلة والاستفسارات لأعضاء المجموعة التجريبية وتوجيههم بالحرص على أن يصبح كل لاعب قادر على توجيه نفسه وتنمية مهاراته النفسية والإستفادة من البرنامج المقترح في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه اللاعب.

✓ ثم أتاح الباحث الفرصة لكل لاعب من اللاعبين لإبداء رأيه وجوانب الإفادة التي حصل عليها من البرنامج المقترح لتنمية الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز وتلخصت الآراء في ما يلي:

- أكد اللاعبون بأن البرنامج أضاف لهم قيمة جيدة وواضحة في أساليب التعامل مع الآخرين ووسع من خبراتهم الحياتية.
- أكد اللاعبون على أن الخبرات التي تم اكتسابها من خلال جلسات البرنامج كان لها أثر إيجابي عليهم.
- البرنامج ساعد اللاعبين في تسيير مهاراتهم النفسية (الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز)

بطاقة خاصة بالتقويم المرحلي لجلسات

تم تقديمها للاعبين بعد انتهاء كل جلسة من جلسات البرنامج

رقم الجلسة:

تاريخ إجراء الجلسة:/...../.....

موضوع الجلسة:

✓ ما هي أهم الموضوعات استُفدت منها في الجلسة:

.....
.....
.....

✓ هل يتناسب الزمن المخصص للجلسة مع مضمونها:

.....
.....
.....

✓ ما هي أهم اقتراحاتكم لاثراء الموضوع:

.....
.....
.....

✓ هل هناك نقائص في الجلسة ترغب في تسجيلها:

.....
.....
.....

□ بطاقة المتابعة الخاصة بالبرنامج المقترح

محتوى البرنامج: جلسات إرشادية خاصة بالتحضير النفسي
هدف البرنامج: العمل على تنمية مهارة دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس

مدة التطبيق / البرنامج + المقاييس: 17 أسبوع

مكان التطبيق: الملعب البلدي (بلدية الهاشيمية ولاية البويرة)

حجم العينة: 16 لاعب فئة الأواسط

العينة التجريبية: النادي الرياضي الهاوي لأمل الهاشيمية

إلى: نهاية شهر أفريل 2019

تطبيق البرنامج ابتداء من: بداية شهر جانفي 2019

القياس القبلي: بداية شهر جانفي 2019

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي / مقياس الثقة بالنفس.

ظروف التطبيق	جلسة مطبقة / غير مطبقة	02 جلسات تحضيرية 06 جلسات (دافعية الإنجاز الرياضي) 07 جلسات (الثقة بالنفس عند الرياضي)	الجلسات
			الجلسة الافتتاحية
			الجلسة التحضيرية
المحور الأول: دافعية الإنجاز الرياضي			
			الجلسة 01
			الجلسة 02
			الجلسة 03
			الجلسة 04
			الجلسة 05
			الجلسة 06
المحور الثاني: الثقة بالنفس عند الرياضي			
			الجلسة 01
			الجلسة 02
			الجلسة 03
			الجلسة 04
			الجلسة 05
			الجلسة 06
			الجلسة 07
			الجلسة الختامية

القياس البعدي: نهاية شهر أفريل 2019

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي / مقياس الثقة بالنفس.

□

الطالاب الباحث / زهواني سفيان

رؤية تطبيق جلسات البرنامج المقترح للتدريب النفسي خلال مرحلة المنافسة

العينة التجريبية : النادي الرياضي الهاوي لأمل الهاشيمية

حجم العينة: 16 لاعب (فئة الأواسط)

الأسبوع الأول من شهر جانفي 2019	تطبيق المقاييس على العينة التجريبية	القياس القبلي		
	الأسبوع الثاني من شهر جانفي 2019		الجلسة الافتتاحية	
الأسبوع الثالث من شهر جانفي 2019		الجلسة التحضيرية		
جلسات المحور الأول من البرنامج (دافعية الإنجاز الرياضي)				
		الأسبوع الرابع من شهر جانفي 2019	الجلسة 01	
الأسبوع الأول من شهر فيفري 2019			الجلسة 02	
	الأسبوع الثاني من شهر فيفري 2019		الجلسة 03	
		الأسبوع الثاني من شهر فيفري 2019	الجلسة 04	
	الأسبوع الثالث من شهر فيفري 2019		الجلسة 05	
الأسبوع الرابع من شهر فيفري 2019			الجلسة 06	
جلسات المحور الثاني من البرنامج (الثقة بالنفس عند الرياضي)				
		الاسبوع الأول من شهر مارس 2019	الجلسة 01	
	الاسبوع الأول من شهر مارس 2019		الجلسة 02	
		الاسبوع الثاني من شهر مارس 2019	الجلسة 03	
الاسبوع الثالث من شهر مارس 2019			الجلسة 04	
		الاسبوع الثالث من شهر مارس 2019	الجلسة 05	
	الاسبوع الرابع من شهر مارس 2019		الجلسة 06	
الأسبوع الأول من شهر أفريل 2019			الجلسة 07	
		الأسبوع الثاني من شهر أفريل 2019	الجلسة الختامية	
الأسبوع الثالث من شهر أفريل 2019	تطبيق المقاييس على العينة التجريبية	القياس البعدي		

الطالب الباحث / زهواني سفيان

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح

قائمة الأساتذة المحكمين للبرنامج المقترح للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	تاريخ التحكيم	الملاحظات
01	علوان زفيو	أستاذ معاشر "أ"	جامعة البويرة		مقبول مع التعديل بعض الجلسات
02	عبد السلام زوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة البويرة		مقبول التعديل البروفيسور. عبد السلام زوي
03	عبد الهادي نيل	أستاذ مدرس	جامعة البويرة		مقبول مع تعديل محتوى الجلسات والمواعين
04	نور رضوان	أستاذ معاشر "ب"	جامعة البويرة		مقبول مع التعديل
05	بناصي عبد العزيز	أستاذ معاشر "ب"	جامعة البويرة		مقبول مع التعديل

اقتراحات أخرى:

- إضافة طيات "أساليب الاسترخاء للبرنامج الإرشادي"

إمضاء الأستاذ المشرف

إمضاء الطالب الباحث

زهو الوالي

زهو الوالي



استمارة استطلاع آراء الأساتذة المحكمين (خاص بالمقياس)

تحية طيبة وبعد:

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في تحكيم العبارات الخاصة بالمقياسين الآتيين:

1/ مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

2/ مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي.

وذلك لإعداد أطروحة دكتوراه تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت موضوع:

إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط 1997 سنة)

حيث نرجو منكم المشاركة في إنجاز هذه الدراسة وذلك بإعطاء وجهات نظركم بكل دقة وموضوعية على كل ما تحويه هذه المقياس.

لـكم جزيل الشكر على تعاونكم وتفهمكم

إشراف الدكتور:

بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالب الباحث:

✓ زهواني سفيان.

1. مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

وصف المقياس

تم بناء هذا المقياس بهدف قياس دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم حيث تم استخدام مقياس (دافع النجاح ودافع تجنب الفشل) والذي يتكون من 20 عبارة حيث أن المبحوث يجيب على كل عبارة بوضع علامة * أمام الإجابة التي يراها مناسبة في رأيه وهذا باتباع مقياس متدرج مكون من 05 مستويات هي:

- الدرجة الأولى: درجة كبيرة جدا.
- الدرجة الثانية: درجة كبيرة.
- الدرجة الثالثة: درجة متوسطة.
- الدرجة الرابعة: درجة قليلة.
- الدرجة الخامسة: درجة قليلة جدا.

الجدول رقم: يوضح أرقام عبارات كل بعد في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

عدد العبارات	أرقام العبارات	أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي
10 عبارات	10.09.08.07.06.05.04.03.02.01	دافع إنجاز النجاح
10 عبارات	20.19.18.17.16.15.14.13.12.11	دافع تجنب الفشل

❖ المعاملات العلمية للمقياس:

✓ الثبات:

تم تطبيق المقياس في صورته المعدلة في العديد من الدراسات وعلى عينات متعددة من الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية في البيئة المصرية كما تم تطبيقه في البيئة الجزائرية في العديد من الدراسات منها:
دراسة الطالب الباحث لقوي أحمد جامعة العربي التبسي - تبسة الجزائر - تحت عنوان:

دور المدرب في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الجباز

دراسة الطالب الباحث علي أحمد حسين علي جامعة الجزائر سيدي عبد الله - الجزائر - تحت عنوان:

علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

✓ الصدق:

تم التحقق من الصدق المرتبط بالمقياس عند تطبيقه وأسفرت نتائج التطبيق في مختلف الدراسات عن وجود ارتباطات مقبولة بين أبعاد المقياس الثلاثة.

✓ معامل تصحيح المقياس:

عبارات المقياس ينتم بعضها بالإيجابية والبعض الآخر بالسلبية وقد تم تصميم مفتاح التصحيح ليوضح أن زيادة الدرجة تعني مدى قوة تلك السمة التي يمتلكها الرياضي وكان معامل التصحيح كالاتي:

يشمل مفتاح التصحيح على عدد العبارات التي تقيس السمة واتجاهات العبارات من الناحية السلبية وكذا الإيجابية ولتقدير درجة الرياضي على سمة من السمات يتطلب ذلك جمع جميع الدرجات التي حصل عليها في جميع العبارات التي تقيس السمة ثم قسمتها على خمسة.

❖ التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوك وشعور الرياضي واتجاهاته في المجال الرياضي:

- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أرسم دائرة حول الرقم 5 أو ضع علامة x في الخانة المناسبة.
 - إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أرسم دائرة حول الرقم 4 أو ضع علامة x في الخانة المناسبة.
 - إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة أرسم دائرة حول الرقم 3 أو ضع علامة x في الخانة المناسبة.
 - إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة أرسم دائرة حول الرقم 2 أو ضع علامة x في الخانة المناسبة.
 - إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا أرسم دائرة حول الرقم 1 أو ضع علامة x في الخانة المناسبة.
- (محمد حسن علاوي ، 1990 ، صفحة 22.21.20).

لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما الأهم هو صدق إجابة الرياضي

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
	5	4	3	2	1

في ضوء نموذج ماكلييلاند - أتكينسون في الحاجة للإنجاز قام الدكتور محمد حسن علاوي بتعريب القائمة الخاصة بقياس دافعية الإنجاز وذلك في ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات مختلفة من اللاعبين الرياضيين، كما الاقتصار على بعد دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل من طرف الدكتور محمد حسن علاوي حيث أصبح عدد العبارات 20 عبارة بعدما كانت 40 عبارة في البداية.

عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

عدد العبارات: 20 عبارة.

تعريب : محمد حسن علاوي.

أبعاد المقياس:

- البعد الأول: دافع إنجاز النجاح.

- البعد الثاني: دافع تجنب الفشل.

الدرجات					العبارات	الرقم	الأبعاد
بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا			
1	2	3	4	5	يعجبي اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	01	دافع إنجاز النجاح
1	2	3	4	5	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	02	
1	2	3	4	5	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	03	
1	2	3	4	5	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	04	
1	2	3	4	5	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	05	
1	2	3	4	5	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	06	
1	2	3	4	5	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	07	
1	2	3	4	5	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.	08	
1	2	3	4	5	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	09	
1	2	3	4	5	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي	10	

وصف المقياس

صممت روبين فيلي Vealey 1986م قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة بالنفس الرياضية بعنوان **Trait Sport Confidence Inventory** من حيث أنها بعد هام من أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي. وتتكون القائمة من 13 عبارة ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 09 درجات بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها الرياضي عندما يتنافس في المجال الرياضي وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة وقد قام **محمد حسن علاوي** 1990م بتعريب القائمة وتقنينها في البيئة المصرية (محمد حسن علاوي ، 1990، صفحة 57.56.55).

9	8	7	6	5	4	3	2	1	العبارة
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---------

❖ المعاملات العلمية:

✓ الثبات:

بلغ معامل الثبات عند تطبيق المقياس على عينة تشتمل على 109 رياضي 0.93 كما بلغ معامل استقرار نتائج المقياس بعد إعادة تطبيقه على نفس العينات السابقة بعد يوم واحد 0.90 وبعد أسبوع 0.83 ومن هنا يمكن القول أن عبارات المقياس تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

✓ الصدق:

قامت روبين فيلي بعرض 20 عبارة على 3 خبراء لتحديد الصدق الظاهري وصدق المحتوى لهذه العبارات وأسفر التطبيق على إستبقاء 13 عبارة لاستخدام المقياس.

❖ معاملات التصحيح:

يتم جمع الدرجات التي حددها اللاعب أو الرياضي في جميع العبارات وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى والتي قدرها 117 كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من الثقة بالنفس.

❖ التعليمات:

- حاول أن تفكر في درجة ثقتك بنفسك بصفة عامة عندما تتنافس في المجال الرياضي.
- حاول أن تتصور أن هناك لاعبا آخر معروف لديك سواء في فريقك او في فريق آخر بأنه يتميز بأعلى درجة من الثقة في النفس في المجال الرياضي أي يستحق الدرجة العظمى في العبارة وهي 09 درجات.

خاص بالقياس

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -
Tasdawit Akli Muhend Ulhag - Tubirett -
Institut des Sciences et Techniques
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أكلي محمد أولحاج
- البويرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قائمة الأساتذة المختصين المحكمين

موضوع الدراسة: اقتراح برنامج التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات
النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم

الرقم	اللقب والإسم	الدرجة العلمية	الجامعة	الملاحظات
01	سلي حطري	أستاذ محاضر	البويرة	مقبول للتقييم
02	عبد فرنان	أستاذ محاضر	البويرة	مقبول
03	توفيق طررد	أستاذ محاضر	البويرة	مقبول
04	محمد سوعري	أستاذ محاضر	البويرة	د. بوقري محمد Dr Boukerbi Med S.T.A.S استاذ محاضر
05	علوان رفيق	أستاذ محاضر	جامعة البويرة	مقبول

إشراف الدكتور
بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالب الباحث
زهواني سفيان

السنة الجامعية 2017/2018



إستمارة المقياسين الموجهة للاعبين (أفراد عينة الدراسة)

تحية طبية وبعد

الرجاء مساعدتنا في إنجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة وتحتوي هذه الاستمارة على مقياسين وكل مقياس يتكون من مجموعة من العبارات.

1/ مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

2/ مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي.

وذلك في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي النخبوي تحت عنوان:

إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط)

هام جدا:

- ✓ الرجاء منكم قراءة كل عبارة جيدا ومحاولة الإجابة عما إذا كانت العبارات تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا.
- ✓ وضع علامة x أمام كل عبارة ترى أنها مناسبة لحالتك.
- ✓ هذا ليس إخبارا لقدراتك أو مستواك الرياضي.
- ✓ لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في اتجاهاته وسلوكه في المجال الرياضي.
- ✓ لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

لـكم جزيل الشكر على تعاونكم وتفهمكم

الطالب الباحث / زهواني سفيان

إستمارة موجهة للاعبين

مقياس دافعية الإنجاز

الرياضي

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

الدرجات					العبارة	الرقم	الأبعاد
درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا			
1	2	3	4	5	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	01	دافع إنجاز النجاح
1	2	3	4	5	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	02	
1	2	3	4	5	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	03	
1	2	3	4	5	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	04	
1	2	3	4	5	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	05	
1	2	3	4	5	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	06	
1	2	3	4	5	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	07	
1	2	3	4	5	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.	08	
1	2	3	4	5	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	09	
1	2	3	4	5	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي	10	

الدرجات					العبارات	الرقم	الأبعاد
بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا			
1	2	3	4	5	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	11	دافع تجنب ال فشل
1	2	3	4	5	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.	12	
1	2	3	4	5	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	13	
1	2	3	4	5	أخشى الهزيمة في المنافسة.	14	
1	2	3	4	5	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	15	
1	2	3	4	5	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.	16	
1	2	3	4	5	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	17	
1	2	3	4	5	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	18	
1	2	3	4	5	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	19	
1	2	3	4	5	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	20	

إستمارة موجهة للاعبين

مقياس الثقة بالنفس

عند الرياضي

مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي

الدرجات									المبارات	الرقم
9	8	7	6	5	4	3	2	1	عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية	01
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية	02
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية	03
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة	04
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح	05
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	06
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة	07
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة	08
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على أن يستمر نجاحي	09
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة	10
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة	11
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني	12
9	8	7	6	5	4	3	2	1	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل	13

تصميم روبين فيلي Vealey 1986م وقد تم تعريبه من طرف محمد حسن علاوي 1990م

الملحق رقم 02

- تسهيل المهمة 01.
- تسهيل المهمة 02 الخاصة بالفريق 01 (النادي الرياضي للهواة الهاشمية).
- تسهيل المهمة 03 الخاصة بالفريق 02 (النادي الرياضي للهواة الأخضرية).
- الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة خلال الموسم الرياضي 2018/2017.
- إحصائيات خاصة بالفرق على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة.
- الفئات العمرية الخاصة بالموسم الرياضي 2018/2017 (قسم الهواة ما بين الرابطة والقسم الجهوي).
- الجدول الخاص باختبار T.test



الإتحادية الجزائرية لكرة القدم Fédération algérienne de FOOTBALL

الرابطة الولائية لكرة القدم البويرة

الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بولاية البويرة خلال الموسم الرياضي

2018/2017



الرقم	الفريق (المجموعة أ)	الرقم	الفريق (المجموعة ب)
01	CR BORDJOKHRIS	11	OC ADJIBA
02	N.M.LAKHDARIA	12	CR THAMER
03	UB MESDOUR	13	USM BOUIRA
04	A GUELT ZERGA	14	O RAFFOUR
05	ABR DJEBAHIA	15	RC HAIZER
06	CR BOUDERBALA	16	JS BOUAKLANE
07	DRB KADIRIA	17	JS ADJIBA
08	HC AIN BESSEM	18	WATH VOUALI
09	AFAK BORDJ OKHRIS	19	FC TAMELEHT
10	ASC EL HACHIMIA	20	IRB EL ESNAM
		21	WR DIRAH

الإحصائيات الخاصة بعدد اللاعبين في مختلف الفئات على مستوى الفرق

1 - Carte sportive de la Ligue :

1.1 - Statistiques « clubs et licenciés » :

N°	Clubs	Nombre de licenciés						Total
		U13	U15	U17	U19	U14	Senior	
1.	ABO	2	22	23	21	0	29	
2.	CRB	0	23	14	7	0	23	
3.	CRBO	9	19	27	17	0	28	
4.	OR	19	25	16	0	0	30	
5.	USMB	0	22	23	26	0	30	
6.	RCH	0	20	20	19	0	30	
7.	NML	1	27	24	24	0	30	
8.	IRBE	0	15	17	24	0	20	
9.	AGZ	2	9	10	11	0	30	
10.	WAV	4	15	21	17	0	30	
11.	WRD	0	19	18	17	0	28	
12.	OCA	1	26	17	23	0	22	
13.	DRBK	0	26	20	22	0	30	
14.	ASCEH	0	22	22	23	0	29	
15.	CRT	1	18	25	28	0	29	
16.	JSA	2	27	26	25	0	30	
17.	HCAB	1	20	26	27	0	27	
18.	UBM	0	14	10	20	0	20	
19.	JSB	0	20	23	28	0	30	
20.	FCT	0	22	26	20	0	30	
21.	ABRD	6	9	26	28	0	30	
22.	ESG	0	0	0	0	07	00	
TOTAL					443			

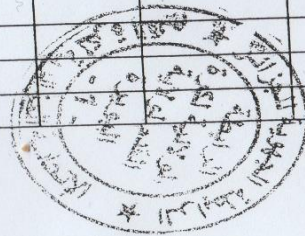
DIVISION HONNEUR



إحصائيات المدربين والمكونين في الفرق على مستوى الرابطة الولائية (ولاية البويرة)

3. – Statistiques « Entraîneurs » :

N°	Clubs	Niveau Honneur et Pré-honneur	Répartition des entraîneurs par grade									CAF
			Conseiller	TSS	Technicien	Educateur 1 ^{er} degré	Educateur 2 ^{ème} degré	Educateur 3 ^{ème} degré	Sans diplôme			
									FAF1	FAF2	FAF3	
01	ABO					02			02		01	
21	ABRD								04			
09	AGZ								01		01	
14	ASCEH								02			
02	CRB					01			01			
03	CRBO								03		01	
03	CRBO								02		01	
15	CRT								03	01		
13	DRBK								04			C (1)
20	FCT					01			02	01	01	
17	HCAB								03			
08	IRBE								01	01	01	
16	JSA								02			
19	JSB					02			02	01	01	
07	NML								02		02	
12	OCA								06			
04	OR								04			B(1)
06	RCH								03			
18	UBM					01			03			
05	USMB					01				03	01	
10	WAV								03		01	
11	WRD								58	07	11	02
	TOTAL					08						



الفئات العمرية Catégorie d'Age



Fédération algérienne de FOOTBALL
الفئات العمرية الخاصة بالموسم الرياضي 2018/2017 (قسم الهواة ما بين الرابطات والقسم الجهوي)



الفئة.	السن / سنة الميلاد
U13	اللاعبين المولودين في 2005م
U14	اللاعبين المولودين في 2004م
U15	اللاعبين المولودين في 2003م
U16	اللاعبين المولودين في 2002م
U17	اللاعبين المولودين في 2001م
U19	اللاعبين المولودين في 1999 و 2000م
U21	اللاعبين المولودين في 1997 و 1998م

اختبار دلالة الفروق T.test

t Table											
cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.376	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.476	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.896	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.262	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.796	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300

- مستوى الدلالة: 0,05

- درجة الحرية: $n - 1$

الملحق رقم 03

- نتائج العينة الإستطلاعية في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.
- نتائج العينة الإستطلاعية في مقياس الثقة بالنفس عند الرياضي.
- نتائج القياس القبلي لدافعية الإنجاز الرياضي خاص بالعينة التجريبية.
- نتائج القياس البعدي لدافعية الإنجاز الرياضي خاص بالعينة التجريبية.
- نتائج القياس القبلي لدافعية الإنجاز الرياضي خاص بالعينة الضابطة.
- نتائج القياس البعدي لدافعية الإنجاز الرياضي خاص بالعينة الضابطة.
- نتائج القياس القبلي للثقة بالنفس عند الرياضي خاص بالعينة التجريبية.
- نتائج القياس البعدي للثقة بالنفس عند الرياضي خاص بالعينة التجريبية.
- نتائج القياس القبلي للثقة بالنفس عند الرياضي خاص بالعينة الضابطة.
- نتائج القياس البعدي للثقة بالنفس عند الرياضي خاص بالعينة الضابطة.

Titre de l'étude : proposition d' un programme de préparation psychologique pendant la phase de compétition afin de développer certaines aptitudes psychologiques pour élever le niveau de la performance athlétique chez les joueurs de football (catégorie Juniors)

Etude expérimentale sur certaines équipe de la ligue de football de BOUIRA

Réalisé par l'étudiant chercheur :
ZAHOUANI Sofiane

sous la supervision :
Dr/ BEN ABD EL RAHMEN SID ALI

Résumé de l'étude

L'objectif de l'étude était de proposer un programme de préparation psychologique au développement de certaines aptitudes psychologiques telles que la motivation à réussir et la confiance en soi des joueurs de football pendant la phase de compétition afin d'améliorer le niveau de performance sportive des joueurs en essayant de concevoir un programme d'orientation psychologique. Au cours de cette période, il a également testé l'efficacité du programme de préparation psychologique proposé pour développer la confiance en soi et la motivation à la réussite. appliqué sur les joueurs pendant la phase de compétition. En raison de la nature de notre sujet et afin d'examiner le problème de manière exhaustive et précise, nous avons jugé approprié d'utiliser **l'approche expérimentale** pour atteindre l'objectif de l'étude et également contribuer de manière significative à l'étude de la relation entre les variables. Equipes actives au niveau des ligues dans la wilaya de **BOUIRA**. deux équipes ont été choisies comme échantillon de la recherche, l'un d'eux comme **échantillon expérimentale**, grâce auquel nous connaissons l'effet de la variable indépendante sur la variable dépendante et l'autre comme **échantillon de contrôle**, qui ne s'appliquait pas au programme, et les de l'étude étaient basés sur le programme conçu par le chercheur ainsi que sur les normes psychologiques Pour les méthodes statistiques, les coefficients de corrélation de Pearson et le test Test ont été utilisés pour analyser les résultats et les données obtenus par l'échantillon de recherche.

Après avoir appliqué le programme proposé et analysé les résultats obtenus grâce aux normes adoptées, les résultats ont montré que :

La préparation psychologique contribue à élever le niveau de performance sportive chez les joueurs de football de la catégorie junior

Le programme proposé de préparation psychologique au cours de la phase de compétition a permis de développer la motivation des joueurs de football appartenant à la catégorie de réussite sportive.

Le programme proposé de préparation psychologique pendant la phase de compétition a permis de développer la confiance en soi de l'athlète dans la catégorie des joueurs de football. Les compétences psychologiques contribuent efficacement à élever le niveau de performance sportive pendant la phase de compétition des joueurs de football de la classe junior.

Les principales recommandations et suggestions formulées par le chercheur sont les suivantes:

La nécessité de prêter attention aux compétences psychologiques des joueurs en particulier dans la phase de compétition sportive.

Travailler à la préparation de programmes de préparation psychologique basés sur la base scientifique du terrain à travers laquelle la préparation des joueurs psychologiquement pendant la phase de sports de compétition.

Travailler à la formation de psychologues pour travailler dans des clubs sportifs afin de préparer les joueurs. Concentrez-vous sur la préparation psychologique, en particulier dans les groupes des jeunes

Mots-clés: programme de préparation psychologique, Phase de compétition, aptitudes psychologiques, performance athlétique.

Study Title: Proposal for a program of psychological preparation during the competition phase for the development of some psychological skills to raise the level of athletic performance of football players junior category

Experimental Study on some teams of the State League of Football in Bouira

Preparation of student researcher:
ZAHOUANI Sofiane

The supervision of:
Dr/ BEN ABD EL RAHMEN SID ALI

Study Summary

The study aimed to try to propose a program designed for psychological preparation for the development of some psychological skills represented in the motivation of athletic achievement and self-confidence in football players during the competition phase in order to raise the level of athletic performance in the players by trying to design a psychological guidance program (psychological preparation) During which guidance sessions are held with the players to develop some psychological skills of self-confidence and motivation of achievement during the competition phase. The study also aimed to test the proposed program's effectiveness extent for psychological preparation to develop self-confidence and motivation for achievement which was applied on the players during the competition phase.

And due to the nature of our subject, and in order to comprehensively and thoroughly examine the problem, we found that it is appropriate to use the experimental approach in line with the objective of the study. It also contributes significantly to the study of the relationship between variables accurately. The following figure illustrates what the experimental approach is in the sports field, and for the community and the sample of the research, teams that are active at the state league level in the state of Bouira, where two teams were selected as a sample of the research, one of them as an experimental sample, through which we know the effect of the independent variable on the dependent variable and the other was taken as a control sample, which the program was not applied on. As for the means and tools of the study, the program designed by the researcher was relied upon as well as the psychological standards for the motivation and confidence of athletic achievement. As for the statistical means, the Pearson correlation coefficient and T.test statistical significance were used to analyze the results and data obtained from the research sample.

Following the implementation of the proposed program and the analysis of the results obtained through the adopted standards, the results showed that:

Psychological preparation contributes to the process of raising the level of athletic performance in the football players category Cubs.

The proposed program for psychological preparation during the competition phase helped to develop the athletic achievement motivation for the football players in the category of cubs.

The proposed program for psychological preparation during the competition phase helped to develop the self confidence of the athlete in the football players category Cubs.

Psychological skills have an effective role in raising the level of athletic performance during the competition phase in the football players category Cubs.

And the most important recommendations and suggestions reached by the researcher are:

The need to pay attention to the psychological skills of the players especially in athletic competition phase.

Work on the preparation of psychological preparation programs based on the scientific foundations through which the preparation of players psychologically during the athletic competition phase.

Work on the formation of psychologists to work in sports clubs to prepare players.

Focus on psychological preparation, especially in the young people categories.

Key words: Psychological preparation program, competition phase, Psychological skills, athletic performance



□ موضوع الأطروحة

إقتراح برنامج للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة لتنمية
بعض المهارات النفسية للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند
لاعبي كرة القدم (فئة الأواسط)

إشراف الدكتور:
بن عبد الرحمان سيد علي

إعداد الطالب الباحث:
زهواني سفيان

□ فريق العمل المساعد

الإمضاء	الرتبة	الإسم واللقب
	أستاذ محاضر أ	د/ منصور نبيل
	أستاذ محاضر أ	د/ بوغري محمد
	أستاذ التعليم العالي	د/ زاوي عبد السلام
	طالب دكتوراه	أ/ طاهري رابح
	طالب دكتوراه	أ/ رشام جمال الدين
	ماستر تدريب رياضي نخبوي	فراجي سيد أحمد
	أستاذ التعليم المتوسط	أ/ بوطيط ليلي