

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبلاي بونعامة خميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي التنافسي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان:

مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم أقل من 19 سنة

دراسة ميدانية متمحورة حول: فريق مولودية خميس مليانة – ولاية عين الدفلى-

اشراف الأستاذ:

- د/ حملاوي محمد

اعداد الطالبان:

• خليج عبد الوهاب

• تامر عز الدين

السنة الجامعية 2020/2019

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

شكر وتقدير

بداية نشكر الله على إتمام هذا العمل راجين منه جل شأنه تحسين عاقبتنا وأحوالنا في كل الأمور آمين.

لقد كان من عظيم فضل الله تبارك وتعالى علينا أن نهياً الأسباب لنكون من تعداد القلة النادرين الذين يشرف عليهم الأستاذ حملاوي محمد، فقد تفضل بالاشراف على هذه الاطروحة، مع كثرة أعبائه ومسؤولياته وانشغاله بالمهمات العظام، لا على المستوى الفردي أو الداخلي وحسب، بل على مستوى الأمة ولذلك أرفع إلى فضيلته الشكر الجزيل ونلتمس منه العذر على المشقة التي سببناها له وأسأل الله العظيم أن يجزل له المثوبة والأجر عنا وعن سائر المسلمين، لما أمدنا بزاد عظيم من دقيق ملاحظاته وتوجيهاته التي قومت كثيراً من الاعوجاج الذي أصاب بحثنا، وصوبت كثيراً من الأخطاء لتخرج هذه الرسالة على هذه الصورة.

ولا يفوتنا أيضاً أن نتوجه بالشكر الجزيل لكل من كانت له يداً بيضاء علينا، ولكل من أمدنا بعون مادي أو معنوي. نتقدم بأسمى عبارات الشكر والإمتنان والتقدير والمحبة، إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهّدوا لنا طريق العلم والمعرفة. إلى جميع أساتذتنا الأفاضل. وإلى من زرعو التناؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار والمعلومات ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر.

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: "دعواهم فيها سبحانك اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر

دعواهم أن الحمد لله رب العالمين". (الآية 10 من سورة يونس)

* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

إلى رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله
وأشفاها وأطال في عمرها.

إلى من علمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علمني حب

الحياة، وحب العمل والإجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحب وكان

بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

إلى من شاركني مشاق الحياة، قرّة عيني، إخوتي: اية، حفصاء

رميساء.

إلى كل عائلتي عائلة خليج كبيراً وصغيراً.

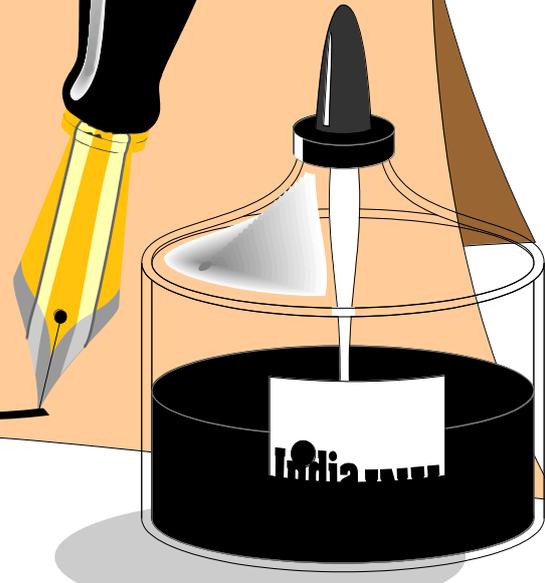
إلى رفقاء دربي: لن اذكر أسمائهم حتى لا انسا أحد منهم

إلى أستاذي الكريم المشرف على مذكرتي:

- حملاوي محمد.

وأرجوا من المولى عز وجل أن يتقبل منا ثمرة هذا الإجهاد

فאלلهم إنفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعلمنا.



بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة عملي هذا إلى كل من يريد أن يتخذ العلم خليلاً، وإلى كل من سار واتبع خطى رسولنا وسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم خاتم الأنبياء والمرسلين وشفيعنا يوم الدين.

إلى مصدر الحنان ومنبع الحب، إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى من نشأت وترعرعت بينهم، إلى إخوتي: مهدي - الطيب

ابوبكر الصديق - خالد - عبد القادر - حسان.

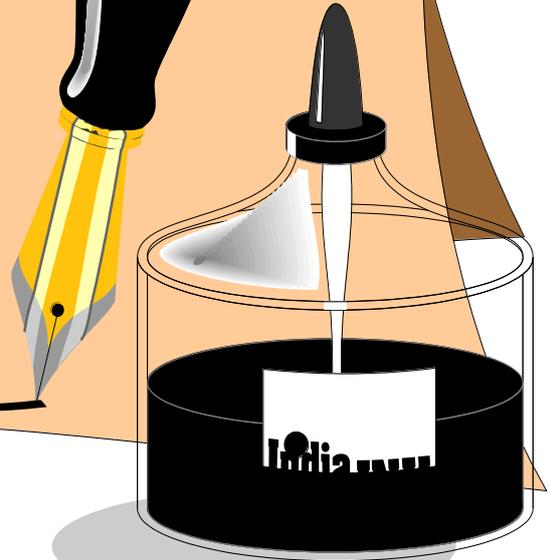
إلى رفقاء دربي: حمزة - امين - فاتح.

إلى كل الأهل والأقارب من بعيد ومن قريب وخاصة الجمعية الخيرية الوداد.

إلى كل الزملاء وإلى من رافقني في درب سنوات الجامعة،

وأخص الذكر زميلي في هذا العمل: عبد الوهاب

فاللهم وفقني بإذنك يا ربي



ملخص البحث

لاحظ الباحثان من خلال متابعتهما للعبة كرة القدم قلة اهتمام الفرق بالحالة النفسية، لذا فلقد لجا الباحثان الى دراسة متغيرين وهما المهارات النفسية و الدافعية، وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي و تحقيق التفوق في اللعبة، فقد شملت الدراسة على لاعبي كرة القدم الاقل من 19 سنة، و استخدم الباحثان المنهج الوصفي و ذلك من خلال الاستعانة بكل من مقياس المهارات النفسية ومقياس الدافعية لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة و من ثم معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة (معامل الارتباط بيرسون).

وقد استنتج الباحثان ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والثقة بالنفس.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والتصميم.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية وضبط النفس.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والتدريبية.

وقد اوصت الدراسة ببعض الاقتراحات منها:

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- اهمية التأكيد انه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية وسمات الدافعية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
- الاهتمام بتطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين من خلال الاستدلال ببرامج مقننة ومخصصة.

Abstract:

The researchers noticed through their follow-up to the football game the teams lack of interest in the psychological state, so the researchers resorted to studying two variables, namely psychological and motivational skills, for their great role in influencing the level of the athlete and achieving excellence in the game, the study included football players less than 19 The researchers used the descriptive approach, through the use of both the psychological skills scale and the motivation scale for the purpose of collecting information and data for the study and then treating them statistically using appropriate statistical means (Pearson Correlation Coefficient).

The researchers concluded the following:

- There is a weak correlation between psychological skills and motivational traits.
- There is a weak correlation between psychological skills and the need for achievement.
- There is a weak correlation between psychological skills and self-confidence.
- There is a weak correlation between psychological skills and design.
- There is a weak correlation between psychological skills and self-control.
- There is a weak correlation between psychological and training skills.

The study recommended some suggestions, including:

- Seeking the help of a sports psychologist and coordinating between him and the coach for the success of the training process.

- The importance of emphasizing that the more psychological skills and motivational features can be trained at an early age, the better.
- Paying attention to developing psychological skills among players through inferring codified and customized programs.

محتويات البحث

الرقم	العنوان	الصفحة
	شكر وتقدير	أ
	الإهداء	ب
	ملخص البحث	ت
	محتويات البحث	ث
	قائمة الجداول	ج
	قائمة المصادر والمراجع	ح
	الملاحق	خ
	مقدمة	02
الجانب التمهيدي		
01	الإشكالية	6
02	الفرضيات	7
1.2	الفرضية العامة	7
2.2	الفرضيات الجزئية	7
03	أهمية البحث	7
04	اهداف البحث	8
05	مصطلحات البحث	8
1.5	المهارات النفسية	8
2.5	سمات الدافعية	9
3.5	كرة القدم	10
06	الدراسات السابقة والمشابهة	11
1-6	الدراسة الأولى (علي مطير، حميدي الكريزي 2008)	11
2-6	الدراسة الثانية (محمود عايد حتاملة، بشير العلوان 2011)	12

13	الدراسة الثالثة (بوحماي الرشيدي 2013)	3-6
14	الدراسة الرابعة (مبريش فوزي وسايح حبيب 2014)	4-6
14	الدراسة الخامسة (محسن محمد حسن، سامر مهدي محمد صالح 2015)	5.6
الجزء الثاني النظري		
الفصل الأول: المهارات النفسية		
18	تمهيد	
19	تعريف المهارات النفسية	1.1
20	الاسترخاء	1.1.1
20	التصور العقلي	2.1.1
20	الانتباه	3.1.1
20	تركيز الانتباه	4.3.1
20	إيقاف الأفكار السلبية	5.3.1
20	تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية	6.1.1
21	التفكير الايجابي	7.1.1
21	الحديث الذاتي الايجابي	8.1.1
21	الثقة بالنفس	9.1.1
21	بناء الأهداف	10.1.1
21	مواجهة الضغوط	11.1.1
21	تنظيم الطاقة النفسية	12.1.1
21	النظام الروتيني قبل المنافسة	13.1.1
22	الاسترخاء	1.13.1.1
22	أنواع الاسترخاء	2.13.1.1
23	أهمية الاسترخاء	3.13.1.1

23	التصور العقلي	4.13.1.1
23	المرجعية النظرية في تفسير حدوث التصور العقلي	5.13.1.1
23	أهمية التصور العقلي	6.13.1.1
24	أنواع التصور العقلي	7.13.1.1
24	عدم التصور العقلي	8.13.1.1
24	استخدامات التصور العقلي	9.13.1.1
25	توقيت استخدام اللاعب للتصور العقلي	10.13.1.1
25	تركيز الانتباه	2.1
25	تعريف تركيز الانتباه	1.2.1
25	مهارات الانتباه	2.2.1
26	تنمية وتطوير المهارات النفسية	3.1
27	مراحل تنمية وتطوير المهارات النفسية	4.1
27	خطوات تعلم المهارات النفسية	5.1
28	المشكلات التي تواجه تدريب المهارات النفسية	6.1
28	مشكلات ناتجة عن الوعي التدريبي للمدربين	1.6.1
29	مشكلات مرتبطة بتطبيق برامج التدريب	2.6.1
33	الأفكار السلبية الأفكار الايجابية	7.1
35	خلاصة الفصل	
الفصل الثاني: سمات الدافعية		
37	تمهيد	
38	مفهوم الدافعية	1.2
38	وظائف الدوافع	2.2
38	مد السلوك بالطاقة	1.2.2

39	أداء وظيفة الاختيار	2.2.2
39	توجيه السلوك نحو الهدف	3.2.2
39	نظريات الدافعية	3.2
39	النظرية الانسانية	1.3.2
40	نظرية التحليل النفسي	2.3.2
40	نظرية التعلم الاجتماعي	3.3.2
40	نظرية الاثارة المنشطة	4.3.2
40	تصنيف وتقسيم الدوافع	4.2
40	تصنيف الدوافع	1.4.2
42	تقسيم الدوافع	2.4.2
42	الدوافع والحاجات النفسية	5.2
43	الدوافع النفسية	1.5.2
43	خصائص الدوافع النفسية	2.5.2
43	مصدر الدافعية في الميدان الرياضي	6.2
44	الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية	7.2
44	ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي	8.2
44	شدة الجهد	1.8.2
44	اتجاه الجهد	2.8.2
44	العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد	3.8.2
45	دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية	9.2
45	أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق)	1.9.2
45	مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي	2.9.2
46	وظيفة الدافعية في المجال الرياضي	3.9.2

46	أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	10.2
46	الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي	1.10.2
47	الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي	2.10.2
48	تطور دوافع النشاط الرياضي	11.2
49	نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	12.2
49	نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة	1.12.2
50	أهمية الدافعية في المجال الرياضي	13.2
50	أبعاد السمات الدافعية الرياضية	14.2
50	الحاجة للإنجاز	1.14.2
50	ضبط النفس	2.14.2
51	التصميم	3.14.2
51	الثقة في النفس	4.14.2
51	التدريبية	5.14.2
52	خلاصة الفصل	
الفصل الثالث: كرة القدم عند الناشئين		
54	تمهيد	
55	تعريف فئة الأواسط وتحديدها	1.3
55	خصائص النمو عند فئة الأواسط	2.3
55	النمو الجسمي	1.2.3
56	النمو الحركي	2.2.3
56	النمو النفسي	3.2.3
56	النمو الاجتماعي والأخلاقي	4.2.3
57	النمو العقلي	5.2.3

58	النمو الانفعالي	6.2.3
58	الازمات التي تواجه فئة الاواسط	3.3
58	الأزمات النفسية	1.3.3
58	الأزمات الانفعالية	2.3.3
59	النزعة العدوانية	3.3.3
59	الأزمات الاجتماعية	4.3.3
59	علاقة اللاعب المراهق بالأسرة	1.4.3.3
59	الاختلاف في المستوى	2.4.3.3
60	الأزمات البدنية	5.3.3
60	أزمات حركية	1.5.3.3
60	أزمات صحية	2.5.3.3
61	خصائص لاعب فئة الأواسط	4.3
61	الصفات البدنية	1.4.3
62	الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعبي كرة القدم	2.4.3
63	حاجات لاعب فئة الأواسط	5.3
64	علاقة اللاعب المراهق بالرياضة	6.3
65	أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق	7.3
67	خلاصة الفصل	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع: منهجية البحث		
70	تمهيد	
71	المنهج	1.4
71	الدراسة الإستطلاعية	2.4

72	مجالات البحث	3.4
72	المجال الزمني	1.3.4
72	المجال المكاني	2.3.4
72	مجتمع وعينة البحث	4.4
72	مجتمع البحث	1.4.4
72	عينة البحث	2.4.4
73	أدوات البحث	5.4
73	اختبار المهارات النفسية	6.4
73	الوصف	1.6.4
74	المعاملات العلمية	2.6.4
74	الثبات	3.6.4
74	الصدق	4.6.4
75	التصحيح	5.6.4
75	سمات الدافعية للرياضيين	7.4
75	الوصف	1.7.4
76	المعاملات العلمية	2.7.4
76	الثبات	3.7.4
76	الصدق	4.7.4
77	التصحيح	5.7.4
77	الأدوات الإحصائية المستخدمة	8.4
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
79	تمهيد	
80	عرض ومناقشة الفرضية العامة	5.1

80	عرض نتائج الفرضية العامة	1.1.5
80	مناقشة نتائج الفرضية العامة	2.1.5
81	عرض ومناقشة الفرضية الأولى	2.5
81	عرض نتائج الفرضية الأولى	1.2.5
81	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	2.2.5
82	عرض ومناقشة الفرضية الثانية	3.5
82	عرض نتائج الفرضية الثانية	1.3.5
82	مناقشة نتائج الفرضية الثانية	2.3.5
83	عرض ومناقشة الفرضية الثالثة	4.5
83	عرض نتائج الفرضية الثالثة	1.4.5
83	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	2.4.5
84	عرض ومناقشة الفرضية الرابعة	5.5
84	عرض نتائج الفرضية الرابعة	1.5.5
84	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	2.5.5
85	عرض ومناقشة الفرضية الخامسة	6.5
85	عرض نتائج الفرضية الخامسة	1.6.5
85	مناقشة نتائج الفرضية الخامسة	2.6.5
86	الاستنتاج العام	
88	خاتمة	
89	الاقتراحات	

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل ارقام ابعاد المهارات النفسية (العقلية)	74
02	يمثل ارقام ابعاد سمات الدافعية	76
03	يمثل العلاقة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية	80
04	يمثل العلاقة بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز	81
05	يمثل العلاقة بين المهارات النفسية والثقة في النفس	82
06	يمثل العلاقة بين المهارات النفسية ودافع التصميم	83
07	يمثل العلاقة بين المهارات النفسية ودافع ضبط النفس	84
08	يمثل العلاقة بين المهارات النفسية ودافع التدريبية	85

مقدمة

مقدمة:

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الاداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية، تظهر اهميته من خلال دراسة نظريات الشخصية وتحليلها والتعرف على الدوافع المحركة للسلوك الرياضي وتشخيص ظواهر اجتماعية ونفسية مهمة تؤثر في الجانب المعرفي والانساني في الفرق الرياضية المختلفة وكرة القدم احدى الألعاب الرياضية التي تنفرد بطابع تنافسي متميز، قد لا نجده في الألعاب الأخرى، ولاشك أن الحالات النفسية في لعبة كرة القدم من الحالات التي تستحق أن تحظى بالاهتمام والدراسة لما لها من أهميه كبيره في تحقيق التفوق في هذه اللعبة .

والتفوق الرياضي يتوقف على مدى استعادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج التدريب للمهارات النفسية.

والمهارات النفسية تمثل بعدا مهما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وساري النظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطيطة فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فيتحقق الفوز.

كما يعد دافع الإنجاز من المتغيرات النفسية المهمة والمؤثرة لدى لاعبي كرة القدم ، حيث يعمل دافع الإنجاز على حث اللاعب لكي يكون متقدما ومتميزا بين اقرانه في الفريق وخاصة في اللاعبين المتقدمين، اذ ان حاجة اللاعب الى الانجاز والتفوق تعمل على تفجير واستثارة الطاقة الكامنة لديه كما تعمل على تحفيزه لمضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز العالي، كذلك فان المدرب يحتاج الى معرفة ما يمتلك لاعبيه من دافع الانجاز قبل الدخول في المنافسة وهذه حالة لا تأتي اعتباطا ، وانما تأتي من خلال استخدام اداة استكشافية او تشخيصية يتمكن عندها المدرب من معرفة هذا الامر ، ونعني بها اداة قياسية ذات سمة موضوعية في التعبير عن دافعية الانجاز لدى اللاعبين.

وتتأثر مستويات الدافعية الرياضية لدى الرياضيين نتيجة دوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس النمو بل يختلف من رياضي الى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند سماعه لتعليمات المدرب لهم أو تحريضه لهم على بذل المجهود، فمِنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليف الرياضي بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب له أو تحذيره... الخ كلها أساليب يمكن استعمالها مع الرياضيين لذا يفضل التعرف على شخصية الرياضي وطبيعته حتى نستطيع اختيار الوسيلة المناسبة للدافعية لاستعمالها عند الحاجة دون أن نلجأ الى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة.

ومن كل ما سبق يمكننا ان نطرح الإشكال الجوهري والذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والذي يتمحور حول: معرفة مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بسمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم (U19)، وحتى يأتي بحثنا هذا بثماره ومصادقته ارتأينا أولاً أن نضع كمدخل عام للبحث، ثم تقسيم البحث إلى جانبين أساسيين، تمثلا في الجانب الأول النظري والجانب الثاني التطبيقي.

تمثل المدخل العام في تقديم الموضوع والخطوط العريضة له، من خلال صياغة المقدمة، طرح الإشكالية، صياغة الفرضيات، أهمية البحث، أهداف البحث، المصطلحات المستخدمة في البحث، الدراسات السابقة والمشابهة، وأخيرا التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة والاستفادة منها.

أما الجانب النظري فقد تم تخصيص الفصل الأول له لشرح مفهوم المهارات النفسية والتعريف ببعض مكوناتها وتبيان أهمية التصور العقلي وانواعه واستخداماته، تنمية وتطوير المهارات النفسية ومراحلها وخطوات تعلمها، المشكلات التي تواجه تدريب المهارات النفسية.

أما الفصل الثاني تم تخصيصه لشرح مفهوم الدافعية ووظائف الدوافع، نظريات الدافعية، تصنيف وتقييم الدوافع، الدوافع والحاجات النفسية، مصدر الدافعية في الميدان الرياضي، الدافعية والأداء، الدافعية في النشاط الرياضي، دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية، أنواع الدوافع وتطورها، نماذج الدوافع في النشاط الرياضي، أهميتها، ابعادها.

أما الفصل الثالث فتناول الباحث شرح مفهوم كرة القدم عند الناشئين، تعريف فئة الواسط وتحديد لها، خصائص النمو عند فئة الاواسط، النمو الانفعالي، خصائص لاعب فئة الاواسط وحاجاته، علاقة اللاعب المراهق بالرياضة، أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.

بعد ذلك الجانب التطبيقي الذي تم تقسيمه إلى فصلين، حيث يمثل الفصل الأول إجراءات البحث الميدانية وفيها: منهج البحث، الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، وأخيرا الوسائل الإحصائية.

أما الفصل الثاني تم فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين (المهارات النفسية والدافعية) في جميع محاوره، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث. مقابلة النتائج بالفرضيات، الاستنتاجات، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات، وأخيرا خاتمة الفصل.

الجانب التمهيدي

1. الإشكالية:

إن الارتقاء في المستوى الرياضي يتطلب إعداد متواصل للاعبين لسنوات عدة ولجوانب مختلفة يلزمها الإعداد النفسي، ومن خلال التعامل الميداني مع لاعبي الكرة القدم لوحظ قلة الاهتمام بالجوانب النفسية للاعبين سيما فيما يتعلق بموضوع المهارات النفسية للاعبين وسمات الدافعية، اللذان يعدان من المهارات المهمة التي تتناول النواحي الايجابية في تحقيق النتائج مرضية في المنافسات الرياضية، حيث أن معظم المدربين لا يستخدمون المهارات النفسية أثناء عمليات التدريب، حيث أن المستويات الرياضية العالية تتطلب من اللاعبين أن يستخدموا إمكانياتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وخاصة لاعبي كرة القدم لطبيعة مراكز اللعب وكذلك الأداء الحركي لكل مهارة فكل ذلك يسهل مهمة إحرار أفضل مستوى رياضي ممكن.

"وان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعب من سماته الدافعية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراته البدنية، فالسمات الدافعية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال التدريب على وفق مناهج خاصة لذلك الغرض هي (مناهج التدريب على الحالات النفسية)".¹

"كما تتأثر نفسية اللاعبين بدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس المستوى بل يختلف من لاعب إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند تركيزه على تعليمات المدرب وتشجيعه له على بذل المجهود، فممنح المكافآت أو تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب أو تكليفهم بمسؤولية معينة، أو توجيه العقاب أو التحذير ... الخ كلها أساليب يمكن استخدامها مع اللاعبين لذا يفضل التعرف على شخصيتهم وطبيعتهم حتى نستطيع اختيار الأسلوب المناسب للسمات الدافعية لاستخدامه عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة".²

ومن خلال متابعة الباحثون للاعبين الكرة القدم فقد لاحظوا ان مستوى أداء اللاعبين يختلف بين المباراة والتدريب وان نهايات اللاعبين أثناء المباراة لا تكون كما يجب وخاصة أثناء المباريات الحساسة، ومع

اسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقا في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، 2000، ص 1.40

يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة، السعودية، 1990، ص 2.107.

اكتمال الناحية المهارية والبدنية أصبح لازماً أن يكون هناك خلل في الناحية النفسية. وبالتالي حاولت هذه الدراسة تعرف هذه المشكلة ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها إن أمكن.

على ضوء ما سبق يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل للمهارات النفسية علاقة بتقدير سمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للمهارات النفسية علاقة بدافع الحاجة للإنجاز عند لاعبي كرة القدم U19؟
- هل للمهارات النفسية علاقة بدافع الثقة في النفس عند لاعبي كرة القدم U19؟
- هل للمهارات النفسية علاقة بدافع التصميم عند لاعبي كرة القدم U19؟
- هل للمهارات النفسية علاقة بدافع ضبط النفس عند لاعبي كرة القدم U19؟
- هل للمهارات النفسية علاقة بدافع التدريبية عند لاعبي كرة القدم U19؟

2-الفرضية العامة:

- للمهارات النفسية علاقة بتقدير سمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19.

2-1-الفرضيات الجزئية:

- للمهارات النفسية علاقة بدافع الحاجة للإنجاز عند لاعبي كرة القدم U19.
- للمهارات النفسية علاقة بدافع الثقة في النفس عند لاعبي كرة القدم U19.
- للمهارات النفسية علاقة بدافع التصميم عند لاعبي كرة القدم U19.
- للمهارات النفسية علاقة بدافع ضبط النفس عند لاعبي كرة القدم U19.
- للمهارات النفسية علاقة بدافع التدريبية عند لاعبي كرة القدم U19.

3.أهمية البحث:

- الكشف عن المهارات النفسية المرتبطة بسمات الدافعية، وذلك من أجل الحد من الأداء والنتائج المتدنية للاعبي كرة القدم من خلال تطوير هذه العادات والمهارات نفسياً.

- التعرف على مستوى المهارات العقلية وعلاقتها بسمات الدافعية للاعب كرة القدم وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي تتطلب الأداء المهاري، الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى.
- معرفة مستوى المهارات النفسية للاعب كرة القدم، مما سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أدائه اللاعب أثناء المنافسات الرياضية.

4. أهداف البحث:

- معرفة العلاقة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19.
- إيجاد العلاقة بين المهارات النفسية ودافع الحاجة للإنجاز عند لاعبي كرة القدم U19.
- إظهار العلاقة بين المهارات النفسية ودافع الثقة في النفس عند لاعبي كرة القدم U19.
- معرفة العلاقة بين المهارات النفسية ودافع التصميم عند لاعبي كرة القدم U19.
- تبيان العلاقة بين المهارات النفسية ودافع ضبط النفس عند لاعبي كرة القدم U19.
- معرفة العلاقة بين المهارات النفسية ودافع التدريبية عند لاعبي كرة القدم U19.

5. مصطلحات البحث:

1.5. المهارات النفسية:

- لغة:

الاتجاه المتميز للشخص لكي يسلك أو أي صفة يمكن تفرق على أساسها بين فرد وآخر.

- اصطلاحا:

ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع ويعرفها كل من شمعون وأسامة كامل راتب على أنها المهارة التي يمتلكها اللاعب ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا

لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي وتتمثل هذه المهارات في "التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز".¹

• تعريف إجرائي:

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب لتساهم في تحقيق أفضل النتائج.

2.5. سمات الدافعية:

• لغة:

- "كلمة الدافعية لها جذور لاتينية والتي تعني يدفع او يتحرك في علم النفس".²
- اما بالنسبة لكلمة سمة فهي:

الجمع: سمات.

السِّمَة: ما وُسِمَ به الحيوانُ من ضروب الصُّور .

السِّمَة: علامة، وتأشيرَة.

مصدر: وِسَمَ.

سِمة شخصيَّة: خصلة أو سجيَّة / ما يمكن أن يعتمد عليه في التفريق بين شخص معيَّن وآخر.

علامةٌ تُوضع على تحفة فنية بمثابة توقيع وإمضاء، أو على سلعة تجاريَّة إثباتًا لصحتها كُسلعة لها سِمتها الخاصَّة بها.

¹أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص90.
²عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص 68.

• اصطلاحاً:

"الدافع هو حالة توترية داخلية نابذة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجه وتستمر به إلى حد معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي".¹

• التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تعمل على تحريك الفرد من أجل الوصول إلى حالة التوازن، وتحقيق الأهداف التي ترضي حاجاته ورغباته الداخلية.

3.5. كرة القدم:

• لغة:

• الجمعُرات وكُرَى

الكرةُ: كلُّ جسم مستدير، ومنه الكرة الأرضية

الكرةُ: أداةٌ مستديرةٌ من الجلد ونحوه يلعب بها؛ وهي أنواع، منها: كرة الصّولجان، وكرة القدم، وكرة اليد، وكرة التنس، وكرة السّلة، وكرة الماء.

• اما بالنسبة لكلمة قدم فهي:

بفتح القاف والداء جمع أقدام، وقدم مؤنثة وقد تذكر، ما يمس الأرض من الرجل من الكعب إلى ما دونه حتى الأصابع.

• اصطلاحاً:

"هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس يتكيف معها كل أصناف المجتمع وقبل ان تصبح منظمة كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فهي تعد اللعبة الأكثر تلقائية وجاذبية على سواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحويل كرة القدم الى رياضة انطلاقاً من قاعدة اساسية".²

¹ احمد امين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط9، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 2003، ص89.
² رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50.

• التعريف الإجرائي:

هم لاعبي فريق كرة القدم مولودية خميس مليانة U19 بطولة وسط_غرب الجهوي الأول.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.6. الدراسة الاولى:

مذكرة تخرج، للباحث -علي مطير حميدي الكريزي- خلال السنة الجامعية 2008، لنيل شهادة ماجستير، بعنوان "علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب لكرة السلة - في محافظة ميسان"، جامعة ميسان، العراق .

تهدف الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين لكرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تميزها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين لكرة السلة قيد الدراسة.

اتباع الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات الارتباطية لملاءمته لتحقيق اهداف البحث حيث ان المنهج الوصفي اسلوب يعتمد على دراسة الواقع او الظاهرة، وحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية كونها تمثل صفة مجتمع البحث حيث تم تطبيق أدوات القياس على عينة تكونت من (45) لاعباً في كرة السلة وتمثلت بأندية العمارة وميسان ونادي دجلة الرياضي والمشاركين في دوري المحافظة للشباب للموسم الرياضي 2007.

وقد تم تطبيق مقياس السمات الرياضية تصميم "تتكو" و "ريتشارد" اقتباس وتعديل د. محمد حسن علاوي. ومقياس استخبارات المهارات النفسية صممه كل من "ستيغان بل و"جون إينسون" و"كريستوفر ش امروك" وقد قام د محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه. وتم تطبيقهما على لاعبي كرة السلة بأندية محافظة ميسان (نادي العمارة ونادي ميسان ونادي دجلة) وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين لكرة السلة وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين لكرة السلة.

واسفرت هذه الدراسة عن النتائج التالية:

- يتميز لاعب وكرة السلة "قيد الدراسة" بالمهارات النفسية الآتية: تتصور دافعة الانجاز المهارات النفسية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة تليها (القدرة على التصور) ثم (الثقة بالنفس) وبعدها (مهارة الاسترخاء) ومن ثم (تركيز الانتباه) واخيراً مواجهة القلق.
- تميزت السمات الدافعية الرياضية لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة بالاتي: (الحالة التدريبية، والمسؤولية، والحافز، والعدوان، والتصميم، والصلابة، والثقة بـ النفس، والقيادة، والتحكم الانفعالي).
- وجود علاقات إيجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية بين هاتين المهارتين وسمة العدوان حيث أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور ومهارة تركيز الانتباه أثناء أدائه أدى ذلك إلى قدرته على المواجهة والسيطرة على انفعالاته وتقدير قدرته البدنية والمهارة مما يقلل من إظهار سمة العدوان التي تعتبر ردة فعل للإحباط والأداء غير الموفق.

2.6. الدراسة الثانية:

مذكرة تخرج، للباحثين - محمود عايد حتملة، بشير العلوان، إياد عقلة مغاير- خلال السنة الجامعية 2011، لنيل شهادة ماجيستار، بعنوان "المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية" كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة الهاشمية، جامعة البلقاء، كلية الزرقاء الجامعية قسم العلوم الإنسانية، الأردن.

- هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين.
- وقد تم استخدام المنهج الوصفي بصورته المسحية ملائمة لطبيعة هذه الدراسة.
- وتكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، الذي تكون من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام (2007).

• قد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الكرة الطائرة؛ حيث جاءت بالترتيب الآتي :

(العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن.

3.6. الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج للباحث بوحامدي رشيد، خلال السنة الجامعية 2013، لنيل شهادة ماستر، بعنوان: "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية الرياضية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية". معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة مولاي طاهر، سعيدة، الجزائر.

واعتمد الباحث على المنهج الوصفي، واعتمدت على عينة شملت (26) تلميذ ذكور 16-18 سنة (13) تلميذ يمارسون كرة السلة و13 تلميذ يمارسون كرة اليد) لثانوية الدكتور يوسف الدمرجي (سعيدة) خلال السنة الدراسية (2012/2013).

تهدف الدراسة إلى معرفة المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية المميزة للتلاميذ المشاركين في الرياضات الجماعية المدرسية والعلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية، وقد تم استخدام اختبار المهارات النفسية (العقلية)، ومقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية.

واسفرت الدراسة على النتائج التالية:

يتميز التلاميذ المشاركين في الرياضات الجماعية المدرسية (كرة السلة، كرة اليد) بالمهارات النفسية ذات تقييم متوسط، إضافة إلى تميزهم بسمات الدافعية الرياضية متوسطة التقييم وهناك علاقات ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية وأبعاد السمات الدافعية الرياضية فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على تركيز الانتباه فقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين المهارتين وسمة العدوان.

4.6. الدراسة الرابعة:

مذكرة تخرج، للباحثين مبريش فوزي وسايح حبيب خلال السنة الجامعية 2013 / 2014، لنيل شهادة ماستر بعنوان "دور الاعداد النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم-فئة اشبال-" كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.

ويهدف البحث الى:

- التعرف على دور الاعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم.
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.

الالمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتمل مجتمع البحث على عينة قصدية قدرت ب 60 لاعبا، صف اشبال (14-16) سنة، من ثلاثة اندية على مستوى ولاية مستغانم ، وذلك بأخذ 20 لاعبا من كل نادي.

وقد اسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

- الاعداد النفسي له دور كبير في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعداد النفسي يؤثر إيجابا على سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.
- الاعداد النفسي يلعب دورا رئيسيا في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

5.6. الدراسة الخامسة:

مذكرة تخرج للباحثين -محسن محمد حسن -سامر مهدي محمد صالح- خلال السنة الجامعية 2015 لنيل شهادة ماجيستار، بعنوان "سمات الدافعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم" جامعة المتقدمين، العراق، الكوفة.

ويهدف البحث إلى :

- التعرف على السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين (منطقة الفرات الاوسط) للموسم الرياضي (2014 - 2015)

- التعرف على العلاقة الارتباطية بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين (منطقة الفرات الاوسط) للموسم الرياضي (2014 - 2015).

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، حيث أشتمل مجتمع البحث على لاعبي دوري اندية الدرجة الاولى المنطقة الوسطى للموسم الرياضي(2014-2015) وقد بلغ عددهم (190) لاعبا واشتملت عينة البحث على (160) لاعبا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (84,21%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا.

واسفرت هذه الدراسة على النتائج التالية:

- اظهرت النتائج امتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين سمات دافعية مرتفعة.
- اظهرت النتائج امتلاك لاعبي كرة القدم المتقدمين اتزان انفعالي مرتفع.
- اظهرت النتائج ان هنالك علاقة ارتباط طردية بين السمات الدافعية والاتزان الانفعالي لعينة البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول

(المهارات النفسية)

تمهيد:

المهارة النفسية مهمة جدا من حيث أنها هي البوابة لكل أنواع النجاح الأخرى المنشودة. فمهما تعلم الشخص طرق النجاح وتطوير الذات، فإذا كان تقديره لذاته وتقييمه لها ضعيفا فلن ينجح في الأخذ بأي من تلك الطرق للنجاح، لأنه يرى نفسه غير قادر وغير أهل وغير مستحق لذلك النجاح. والمهارة النفسية لا تولد مع الإنسان، بل هي مكتسبة من تجاربه في الحياة وطريقة رد فعله تجاه التحديات والمشكلات في حياته. وسن الطفولة هام جدا لأنه يشكل نظرة الطفل لنفسه، فوجب التعامل مع الأطفال بكل الحب والتشجيع، وتكليفهم بمهمات يستطيعون إنجازها فتكسبهم تقديرا وثقة في أنفسهم.

1.1. تعريف المهارات النفسية:

إن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

- ويعرفها أيضا بأنها هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي.
- كما تعرف أيضا بأنها عمليات عقلية يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق المرنان والتدريب كالمهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية، كما أنها تحتاج في تطبيقها إلى تدريب جيد وخبرة نظرية وعلمية غير عادية تساعد في الوصول إلى أعلى درجة من إتقانها.

ويقترح العديد من العلماء أن يتضمن البرنامج التدريبي للرياضيين المهارات النفسية التالية:

- الاسترخاء.
- التصور العقلي.
- الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- بناء الأهداف.
- مواجهة الضغوط.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- الحديث الذاتي الايجابي.
- التفكير الايجابي.
- إيقاف الأفكار السلبية.
- تحويل الأفكار السلبية إلى ايجابية.
- النظام الروتيني قبل المنافسة¹.

1- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 1997، ص317-318.

بينما يرى البعض الآخر ضرورة الاهتمام بدرجة كبيرة بالتدريب على المهارات النفسية الأساسية والتأكيد على وصول اللاعب إلى مستوى عالي قبل البداية في التدريب على باقي المهارات النفسية الأخرى، والتي تتمثل في الآتي:

-الاسترخاء.

-التصور العقلي.

- تركيز الانتباه.

وفيما يلي نبذة عن مفهوم وتعريف بعض المهارات النفسية السابق ذكرها:

1.1.1.1.الاسترخاء:

"يقصد به القدرة على خفض التوتر والشد العضلي والوصول إلى اقل درجة من النشاط العضلي في مختلف المجموعات العضلية بالجسم".

2.1.1.التصور العقلي:

"استحضار صور في العقل لمهارات أو خبرات سابقة، أو أحداثا ومواقف لم يسبق حدوثها من قبل، كما أنه يمكن استحضار مع هذه الصور المشاعر والانفعالات التي ترتبط بهذا الموقف المعين".

3.1.1.الانتباه:

"القدرة على التركيز على المثيرات والرموز المرتبطة بالرياضة، والاحتفاظ بهذا التركيز طوال فترة المنافسة"¹.

4.1.1.تركيز الانتباه:

"تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن"

5.1.1.إيقاف الأفكار السلبية:

"محاولة اللاعب عن طريق الكلام الصامت لنفسه إيقاف التفكير السلبي".

6.1.1.تحويل الأفكار السلبية إلى إيجابية:

"محاولة اللاعب عن طريق الكلام الصامت لنفسه استبدال الأفكار السلبية بأخرى ايجابية أثناء التدريب أو المنافسة."

1- أسامة كامل راتب: نفس المصدر. ص278-285.

7.1.1. التفكير الايجابي:

"قيام اللاعب باستخدام التفكير الهادف والبناء لمواجهة الأفكار السلبية."

8.1.1. الحديث الذاتي الايجابي:

"هو عبارات وصفية يصرح بها اللاعب داخل عقله، تولد شعور بالاستقرار الانفعالي والعقلي لمواصلة الأداء والتحكم في ضغوط المنافسة المتوقع حدوثها."

9.1.1. الثقة بالنفس:

"اقتناع اللاعب الشديد بقدرته على تحقيق أهدافه التي يكافح بجدية من أجل تحقيقها."

10.1.1. بناء الأهداف:

"وضع أهداف مرحلية ومتتابعة يمكن تحقيقها وتساعد اللاعب على تطوير الدافعية وانجاز الاداء وتحسين مستوى الأداء."

11.1.1. مواجهة الضغوط:

"مختلف الطرق والأساليب التي يتبعها اللاعب والتي تمكنه من التعامل مع المصادر المختلفة للضغوط والتي قد تؤثر سلبيا على مستوى أدائه أثناء التدريب أو المنافسات."

12.1.1. تنظيم الطاقة النفسية:

"قدرة اللاعب على توزيع طاقته بانتظام وبصورة متتابعة، مع عدم استنفاد الطاقة وإخراجها بالقدر المناسب وفقا لمتطلبات المنافسة بما يسمح له من تحقيق أفضل أداء رياضي ممكن¹."

13.1.1. النظام الروتيني قبل المنافسة:

"اعتياد اللاعب على القيام ببعض الأعمال بطريقة محددة ،وتجرى على وتيرة واحدة قبل المنافسة، الأمر الذي يزيد من سيطرته ويصبح أكثر ألفة بالمتغيرات المرتبطة بالمنافسة." وفيما يلي تقديم للمهارات النفسية الأساسية:

- الاسترخاء Relaxation
- التصور العقلي Mental imagery

¹- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: المدخل إلى علم النفس، ط6، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005، ص448.

- تركيز الانتباه
 - Concentration
- كما يوضحها الشكل التالي:

1.13.1.1 الاسترخاء:

يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الأساسية في إزالة التوتر والقلق كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس.

ويعتبر الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعداد للمنافسات حيث يساهم في خفض حدة التوتر والاستثارة غير المطلوبة التي يمكن أن تنشأ في مثل هذه الظروف¹.

1.13.1.2 أنواع الاسترخاء:

قسم الاسترخاء إلى نوعين هما:

أ- الاسترخاء العضلي: Muscular relaxation

يقصد به القدرة على خفض التوتر والشد العضلي، ويتضمن أنواعا متعددة تشترك جميعها في الهدف وهو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وتختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة ومن أنواع الاسترخاء العضلي نذكر:

- الاسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation

- الاسترخاء التخيلي Imagery Relaxation

- الاسترخاء الذاتي Self Directed Relaxation

- الاسترخاء الموضعي Localized Relaxation

- الاسترخاء خلال الجهد Relaxation Through Exersion

- استرخاء النفس الواحد The one Breath Relaxation

ب- الاسترخاء العقلي Mental Relaxation :

يقصد به القدرة على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق، ويأتي دورة بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي وينقسم إلى:

1- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص379-383

-الاستجابة للاسترخاء Relaxation Response

-التحكم في التنفس Breath Control

- الاسترخاء المعرفي Cognitive relaxation

ج-أهمية الاسترخاء:

-خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي.

-المساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة.

-منع تأثير تراكم الضغط العصبي.

- ممارسة خبرة ايجابية سارة وتحقيق الاستفادة من القدرات البدنية والعقلية والانفعالية.

3.13.1.1.التصور العقلي Mental Imagery:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي، وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل، ومن الضروري أن يتضمن التدريب الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة كما انه من المهم إلا يعتمد التصور على حاسة البصر فقط بل يجب أن يشمل اكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور وحتى يمكن الوصول إلى التفوق الرياضي.¹

أ-أهمية التصور العقلي:

تكمّن أهمية التصور العقلي في النقاط التالية:

-يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات.

-يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.

- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك حيث تعمل على تأكيد الخبرة ومتابعة الأبعاد الناجحة للأداء.

1- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: مرجع سابق، ص454.

- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

كما يشير العديد من العلماء إلى أن أهمية التصور العقلي تظهر عند استخدام التصور العقلي لمهارة ما فان اللاعب يستخدم نفس الممرات العصبية التي تستخدم عند الأداء وبالطبع فان النشاط العقلي لن يكون متساويا في حالتي الواقع والتصور، لأن في حالة الأداء الفعلي يكون كل من النشاط العضلي والعصبي في أقصى مداه، ولكن في التصور العقلي يمكن أن تساعد الممرات العصبية في تقوية الأداء المهاري وذلك لغياب النشاط العضلي.

ب- أنواع التصور العقلي:

•التصور الخارجي External Imagery:

وهو تصور اللاعب لنفسه كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو.

•التصور الداخلي Internal imagery:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء.

ت- عدم التصور العقلي Non Mental Imagery :

ويعنى عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط¹.

ث- استخدامات التصور العقلي:

تستخدم تدريبات التصور العقلي فيما يلي:

- تصور نموذج الأداء.
- تصور أفضل مستوى أداء
- تصور المكان والزمان الصحيحين للأداء.
- تصور أخطاء الأداء للتخلص منها.

¹- عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: مرجع سابق، ص456.

ج-توقيت استخدام اللاعب للتصور العقلي:

يمكن أن يستخدم اللاعب تدريبات التصور العقلي في التوقيتات التالية:

- قبل وبعد التمرين.
- قبل وبعد المنافسة.
- الفترات البينية للمنافسة.
- الوقت الشخصي.
- الاستشفاء من الإصابة.

2.1. تركيز الانتباه: Concentration

يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور.

1.2.1. تعريف تركيز الانتباه:

- هو "القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن"

1.2.2.1. مهارات الانتباه:

تشتمل مهارات الانتباه على:

1.2.2.1. انتقاء الانتباه: Selectivity Of Attention

القدرة على اختيار المثيرات أو الرموز الصحيحة الواجب على اللاعب تركيز الانتباه عليها من بين العديد من المتغيرات غير المرتبطة.¹

1.2.2.2. تحويل الانتباه: Attention Shift

عملية مستمرة بين المثيرات في البيئة لمحاولة اختيار الاستجابات الصحيحة التي تعمل على تحقيق الأهداف، ويمثل في المجال الرياضي الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقاً لمتطلبات الموقف، ويجب أن يتعامل مع التغيرات الخارجية والداخلية سواء في التدريب أو المنافسة، وهذا يتطلب فاعلية الانتباه والتحكم وتحويل سعة واتجاه الانتباه.

1- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص384.

ومن الأهمية بمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل الانتباه من حيث المجال (الواسع- الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي - الداخلي)

1.2.2.3. شدة الانتباه: Intensive aspects of attention

تمثل إحدى مهارات الانتباه الهامة، حيث أن بعد اختيار المثير الصحيح وامتلاك القدرة على تحويل الانتباه، يجب على اللاعب أن يكون لديه القدرة على الانتباه بشدة عالية في أوقات محددة وتتضمن شدة الانتباه بعدين هما:

أ-البعد الأول: تركيز الانتباه Concentration

ب-البعد الثاني: اليقظة Alertness

1.2.2.4. ثبات الانتباه: Stability Of Attention

يقصد بثبات الانتباه قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً.

أ-توزيع الانتباه: Distribution Of Attention

هو قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد.

ب-تشتيت الانتباه: Distraction Of Attention

تشتيت الانتباه هو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً وانتقال الانتباه بين مثيرات متعددة في نفس الوقت.¹

1.3. تنمية وتطوير المهارات النفسية:

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مارتنر أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضي مع ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي. ويشير محمد العربي شمعون إلى أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة.²

¹- محمد حسن علاوي؛ نفس المرجع، ص385.

²- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص337-343.

4.1. مراحل تنمية وتطوير المهارات النفسية:

1.4.1. المرحلة الأولى:

وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من أجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها، كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.¹

2.4.1. المرحلة الثانية:

ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء، أي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب كرة السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف.

3.4.1. المرحلة الثالثة:

ويتم استخدام المهارات خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

5.1. خطوات تعلم المهارات النفسية:

هناك ثلاثة خطوات أساسية لتعلم المهارات النفسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

1.5.1. الخطوة الأولى:

1.1.5.1. التعلم:

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن:

- 1- التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.
- 2- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء.
- 3- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

2.5.1. الخطوة الثانية:

1.2.5.1. الاكتساب:

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

1- أسامة كامل راتب، مرجع بق ذكره، ص343-345.

1.3.5.1. الخطوة الثالثة:

1.3.5.1. الممارسة:

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة. وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية.

1.6.1. المشكلات التي تواجه تدريب المهارات النفسية:

لقد حظي تدريب المهارات النفسية باهتمام الكثير من علماء النفس الرياضي، وحتى الآن ما زال أقل جاذبية من قبل المدربين من وجهة نظر علماء علم النفس الرياضي، حيث إن تدريب المهارات النفسية يحيط به العديد من المشكلات التي تتركز فيما يلي:

1.6.1.1. مشكلات ناتجة عن الوعي التدريبي للمدربين:

1.1.6.1.1. نقص المعارف والمعلومات عن المهارات النفسية:

يمكن عدم قيام المدربين الرياضيين بتعليم وتدريب المهارات النفسية في افتقارهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها، أو عدم اقتناعهم بأهمية هذه المهارات أو بالتعاون مع الأخصائي النفسي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية لسبب أو لآخر.¹

1.6.1.2. بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين على المهارات النفسية، ومنها:

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- اللاعبين ليسوا مرضى نفسيين.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- المهارات النفسية فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية.
- إن تركيز التدريب يجب أن ينصب على التخطيط للتدريب على المهارات الحركية والبدنية والخطئية.

¹ - رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008، ص98-99.

2.6.1. مشكلات مرتبطة بتطبيق برامج التدريب:

يمكن تحديد هذه المشكلات فيما يلي:

1.2.6.1. عنصر الوقت:

يمثل عنصر الوقت أحد المشكلات الهامة التي تواجه تدريب المهارات النفسية، حيث إن هذا التدريب يستغرق فترات زمنية طويلة نسبياً بسبب إجراءاته بشكل فردي، ولقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان هذه المهارات.

2.2.6.1. الخبرة العلمية والنظرية لمن يقوم بالتدريب:

إن تدريب المهارات النفسية يحتاج إلى تدريب جيد وخبرة نظرية وعلمية غير عادية، وقد يصعب توفر تلك الخبرة إلا بعد التأهيل الجيد.

تدريبات تطبيقية على بعض المهارات النفسية فيما يلي بعض التدريبات التطبيقية على بعض المهارات العقلية على سبيل المثال وليس الحصر:¹

3.2.6.1. التدريب على مهارة الاسترخاء.

أ-التدريب الأول:

• عشر نقاط للاسترخاء:

تتضمن هذه الطريقة الوصول إلى مرحلة من الاسترخاء من خلال العمل على عشر مجموعات عضلية في الجسم تبدأ بالأصابع والساعد وتنتهي بالجسم كله كالتالي:

• طريقة الأداء:

-غلق العينين.

-قضاء حوالي دقيقة في كل مجموعة عضلية.

-التركيز على مدى الاسترخاء والنقل في العضلات.

- عند ملاحظة التوتر حاول إزالته عن طريق الشعور بالنقل.

-عند كل زفير قول كلمة (استرخ) لنفسك ببطء.

- في نهاية المجموعات العشر افتح عينيك مع الشعور بالاستيقاظ.

¹ - رمضان ياسين، مرجع سابق، ص101.

ب-التدريب الثاني:

• الاسترخاء عن طريق التنفس:

-الجلوس على مقعد مريح.

- يركز اللاعب انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس، وإذا تحول انتباه اللاعب أثناء الأداء فيحاول معاودة التركيز مرة أخرى على الشهيق والزفير.

-يحافظ اللاعب على استرخاء الجسم طوال فترة التمرين.

- عند تداخل بعض الأفكار الأخرى، فيجب أن يدع تلك الأفكار تمر وعدم اعتراضها أو التفكير فيها بدقة ويحاول العودة سريعاً للتركيز على طريقة التنفس.

-التنفس بانتظام لمدة من (10-200) دقيقة يوميا حتى يلاحظ اللاعب تحسنا ملحوظا في مهارة

الاسترخاء.¹

• العوامل المساعدة على نجاح هذا التدريب:

-أداء التدريب مرة واحدة على الأقل يوميا.

-تجنب أداء التدريب بعد الوجبات الغذائية مباشرة.

-عدم توقع الحصول على نتائج بسرعة.

-التركيز على عضلات الرقبة.

-الاسترخاء مع فتح العينين بعد إتقان المهارة.

- الاسترخاء أثناء الجلوس أو الوقوف أو المشي أو الجري لأجزاء الجسم المختلفة.

4.2.6.1. التدريب على مهارة التصور العقلي:

أ-التدريب الأول:

-الجلوس على مقعد مريح مع غلق العينين .

1- صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية والريضة، المؤتمر العلمي للريضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994، ص66.

-يركز اللاعب انتباهه على عملية الشهيق العميق ثم يركز على الزفير العميق مع الشعور باسترخاء جميع عضلات الجسم لحظة خروج النفس.

-يقوم اللاعب بالتصور العقلي للمواقف التالية العديد من المرات وبنفس الطريقة التي يؤدي بها أثناء المنافسة:

- تصور أفضل مستوى أداء مهاري يمكن أن يقوم به اللاعب في بعض أوقات المنافسة.
- تصور الأداء المهاري لبعض المهارات الحركية.
- تصور بعض أخطاء الأداء ومحاولة تصحيحها والتخلص منها داخل العقل.
- تصور مكان وزمان المنافسة.

5.2.6.1. التدريب على مهارة تركيز الانتباه:

فيما يلي بعض التدرجات التي تساعد على تنمية مهارات الانتباه المختلفة:

أ-التدريب الأول:

يتم التدريب على مهارة تركيز الانتباه عن طريق التركيز البصري الثابت على لوحة سوداء 30x30 سم، يلصق في منتصفها مربع أبيض 5x5 سم، وتوضع اللوحة على حائط أبيض في مستوى الرؤية البصرية للاعب الذي يجلس على بعد حوالي متر في حالة استرخاء مركزا بصره على المربع الأبيض في منتصف اللوحة لعدة دقائق.¹

وعندما يحدث بعض التداخل لأي صور أو أشكال أو أفكار تمر بعقل اللاعب فعليه أن يترك مثل هذه الصور أو الأشكال أو الأفكار أن تمر بسهولة دون مقاومة ثم يعاود التركيز البصري على المربع الأبيض مرة أخرى.

يكرر هذا التدريب عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع والمتوقع أن يشاهد الحكم تحسنا في التركيز بالاستمرار في التدريب.

¹- يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ علم النفس العام، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 2002، ص315.

ب-التدريب الثاني:

• العزل:

يهدف التدريب على العزل إلى زيادة تركيز الانتباه اللاعب عن طريق عدم التفكير وعدم التركيز في المثيرات المشتتة للتركيز والغير مرتبطة بالمنافسة ومنعها من الدخول إلى العقل كوسيلة للتغلب على الضغوط والإزعاجات في داخل أو خارج المنافسة، وهذه الطريقة على عكس تركيز الانتباه والذي يهدف إلى زيادة الانتباه إلى المثيرات المرتبطة.

ت-التدريب الثالث:

يتطلب هذا التدريب أن يجلس اللاعب ومعه ورقة وقلم، حيث يكتب اسم مجموعة من الأشياء المرتبطة بالرياضة التي يقوم بممارستها على محيط الدائرة، ثم بعد ذلك يختار أحد هذه المثيرات المرتبطة ويأخذ بالتفكير فيها لمدة دقيقة وهو يركز بصره على منتصف الدائرة، وبعد انتهاء الدقيقة يختار مثيرا آخر من المثيرات التي تم كتابتها ثم يفكر فيه لمدة دقيقة وهكذا حتى انتهاء مجموعة المثيرات. وتقوم هذه الطريقة على أساس انتقاء احد المثيرات المرتبطة وتوجيه الانتباه إليها كلية ثم وضع باقي المثيرات في هامش الانتباه، وبعد ذلك انتقاء مثيرا آخر ووضع في بؤرة الانتباه وتوجيه الانتباه آلية كلية مع وضع المثير السابق في هامش الانتباه... وهكذا¹.

6.2.6.1. التدريب على إيقاف الأفكار السلبية:

فيما يلي احد الطرق المتبعة لإيقاف الأفكار السلبية التي تعترض اللاعب عند ممارسة النشاط الرياضي:

-يقوم اللاعب بتحديد قائمة بالأفكار السلبية التي يريد إيقافها وترتيبها تنازليا.

- البدء في تصور أول فكرة سلبية.

-عند ظهور هذه الفكرة يعترض اللاعب ظهورها بالرمز (قف) أو ظهور علم أحمر أو أي إشارة

أو رمز يستخدمه اللاعب.

-محاولة القيام بعدم التفكير في هذه الفكرة وتأجيلها إلى بعد المنافسة.

-ممارسة تديريات التنفس عقب إيقاف الفكرة السلبية.

-تصور أحد المواقف السعيدة مثل موقف الفوز في مباراة سابقة مثلا.

1- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص232.

- إيقاف الفكرة الثانية في ترتيب القائمة، وهكذا.

1.6.2.7. التدريب على تحويل الأفكار السلبية إلى ايجابية:

أ-التدريب:

-يقوم اللاعب بتحديد مجموعة من الأفكار السلبية التي تتنابه أثناء التدريب أو المنافسات.

-يتم ترتيب هذه الأفكار السلبية في شكل هرمي من الأقل إلى الأعلى استثارة.

-يتم دراسة هذه الأفكار السلبية جيدا.

-يقوم اللاعب بإعداد عبارات ذاتية ايجابية مقابلة للأفكار السلبية.

- يبدأ اللاعب بالمواقف السلبية الأقل استثارة في أول الترتيب الهرمي عن طريق تصورها ثم القيام

بممارسة بعض طرق الاسترخاء ومحاولة تبديل الأفكار السلبية بالأفكار الايجابية المقابلة لها.

-الاستمرار في الخطوة السابقة حتى انعدام الاستثارة عند تصور هذا الموقف.

- يتم تناول الفكرة السلبية الثانية في الترتيب الهرمي بنفس الطريقة السابقة حتى لا تسبب هذه المواقف

(أ) استثارة.

- يقوم اللاعب بعد ذلك بترديد هذه العبارات الايجابية أثناء المنافسات مقابل الأفكار السلبية في حالة

ظهورها في عقله.

والجدول التالي يوضح أمثلة لبعض الأفكار السلبية التي تم استبدالها بعبارات ايجابية يمكن أن يستخدمها

اللاعب وذلك للتركيز في الأداء ولمنع هذه الأفكار السلبية من التأثير السلبي على الأداء الرياضي.¹

1.7.1. الأفكار السلبية الأفكار الايجابية:

-سوف أخسر المباراة.

- لقد تدريب جيدا من الناحية المهارية والبدنية.

- ماذا سيقول الناس لو خسرت المباراة.

- فقط افعل ما بوسعك وابذل الكثير من الجهد وسوف تكسب المباراة.

-اشعر أنني ليس لدى القدرة على التركيز.

1- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط1، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 2003، ص124.

- استرخ وانظر داخل الملعب.
- أيها الأحمق كيف خسرت النقطة السابقة بهذه السهولة.
- كلنا نقع في أخطاء، فقط ركز في النقطة التالية.
- المباراة صعبة والمنافس قوى.
- لقد استطعت الفوز في مباريات أصعب منها قبل ذلك.¹

¹-محمد عزت كاشف: الإعداد النفسي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1991، ص89.

خلاصة:

إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، بينما في الغالب تكون المشكلة الحقيقية ليس نتيجة النقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة نقص المهارات النفسية، لذا فإن مشكلة اللاعب أنه لم يجد المهارة النفسية، وخاصة مهارة الاسترخاء والأداء المهاري تحت ظروف ضاغطة، لذلك عندما يطلب منه إعادة التمرين بمفرده دون موقف أو ضغوط المنافسة، فإن ذلك لا يفيد، ولكنه يحتاج إلى تطوير مهارات الاسترخاء البدني والعقلي تحت تأثير ضغوط المنافسة، هناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الانتباه، والثقة بالنفس، والتصور العقلي، وهي ما يطلق عليها المهارات النفسية.

الفصل الثاني (سمات الدافعية)

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما. كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محدودة، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع (موضوع الدوافع).

1.2. مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى"¹.

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنه "حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة"².

ويرى THOMAS.R " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف"³.

أما عند **أليكسون** الدافعية "مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة"⁴.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

2.2. وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

1.2.2. مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل

1 - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط 1، الأردن، 2000، ص 22.
 2 - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 83.
 3 - منجحي مخلوف، عروسي عبد الرزاق، سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم لدى المبتدئين، مجلة الإبداع الرياضي، العدد 7، 2012، ص 413.
 4 - مصطفى أحمد زكي، تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974، ص 144.

إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليفها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2.2.2. أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقر " جوردين ألبورت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.⁽¹⁾

3.2.2. توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها.

فالدكتور **حلمي المليجي** يلخص وظائف الدوافع فيما يلي²:

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب- مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط وتحديده.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإنتباه ومقاومة التشتت.

3.2. نظريات الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية وتتمثل في النظرية الانسانية نظرية التحليل النفسي، نظرية التعلم الاجتماعي، نظرية الاثارة والمنشطة.

1.3.2. النظرية الانسانية:

يكن اساس النظرية الانسانية فيما يسمى بهرمية الحاجات التي اشار اليها ابراهيم ماسلو ويمكننا تقديم

موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

• الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).

• حاجات الامن (دوافع الامن).

1 - حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984، ص 94- 95

2 - حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، مرجع سابق، ص 95

- حاجات الانتماء ودوافع التقبل والتواد.
- حاجات التقدير (دوافع المكانة والانتماء).
- حاجات تقدير الذات (تحقيق الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه)

2.3.2. نظرية التحليل النفسي:

صاحب هذه النظرية سيجموند فرويد للدافعية بانها تعبير لاشعوري بصورة كبيرة للارغبة العدوانية والجنسية والتي يعبر عنها بطريقة صحيحة او في بعض الصور الرمزية مثل الاحلام او زلات اللسان.

3.3.2. نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير علماء هذه النظرية الى ان التعلم السابق يعتبر اهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح او الإخفاق للاستجابات معينة يؤدي الى تفهم الاشياء الى نتائج ايجابية او سلبية ومن ثمة الرغبة في تكرار الانماط السلوكية الناجحة او الخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي فقد يكون التعلم بملاحظة بعض الاشخاص الاخرين الناجحين او الفاشلين كافيلا لاستثارة حالات الدافعية وعلاوة على ذلك فان الثواب او العقاب قد يكون داخليا او خارجيا.

4.3.2. نظرية الاثارة المنشطة:

تفترض هذه النظرية ان اي كائن لديه مستوى معين ومناسب وخاص به للاستثارة وبالتالي فالسلوك سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى وان هذا يعني انه إذا كانت الاثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك لمحاولة تخفيض الاثارة وإذا كانت الاثارة منخفضة أكثر من اللازم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الاثارة.

4.2. تصنيف وتقسيم الدوافع:

1.4.2. تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " <SAGE> عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر¹

" فوس " و" تروبمان " " FOUSSE " et " TROPPEMAN " عام 1981

" ليولن " و" بلوكز " " BLUCKER " et " LIEWELIN " عام 1982

¹ -- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 36.

" محمد علاوي " عام 1983 .

" سنجر " " SINGER " عام 1984 .

" دروش هارس " " DROTHY HARRIS " عام 1984.

1.1.4.2. الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره فدافع الإستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية. إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.

2.1.4.2. الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة، وإن السبب الرئيسي للإستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها.¹

إنن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إنن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي. أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إنن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

1 - أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 38.

2.4.2. تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

1.2.4.2. الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها: الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط..... إلخ. وقيما كانت تسمى هذه الدوافع بـ" الغرائز" إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

2.2.4.2. الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الإجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية: الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة و القوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات..... إلخ.¹

5.2. الدوافع والحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي" أنه "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة."

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي²:

- الحاجة إلى الإطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.

1 - محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987، ص205
2 - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص34

- حاجة التعلم والمعرفة.

1.5.2. الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية، نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.¹

2.5.2. خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.²

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتفيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

6.2. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر GROS أن "الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.³

¹ - مصطفى عشوي، نفس المرجع، ص 87

² - مصطفى عشوي، نفس المرجع، ص 90

³ - www.elazayem.com, 2020/04/13, 14 : 32

7.2. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " MACOLIN " إلى أنه "من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي، أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب" ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية} .$$

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.

8.2. ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

1.8.2. شدة الجهد:

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

2.8.2. اتجاه الجهد:

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

3.8.2. العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب¹ .

1 - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص42

9.2. دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

1.9.2. أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):

1.1.9.2. اختيار النشاط:

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

2.1.9.2. الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

3.1.9.2. المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.¹

2.9.2. مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

- تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة
- صعوبة الواجب
- الجهد المبذول
- وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان المفاهيم المختلفة هما :
 - هدف الاتجاه نحو الأداء
 - هدف الاتجاه نحو الذات.²

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الإنجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة و مثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية و السرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح و الفوز .

1 - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص 47
2 - صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998، ص11

3.9.2. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

- ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة.
- ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
- كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.¹

10.2. أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

1.10.2. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

1 - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص 25

2.10.2. الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
 - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمعة حتى يخفف من وزنه.
 - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.¹
- كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديكر مع بعض الدوافع الإضافية وهي:

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
 - الترويح، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين.
- حيث قام **محمد صالح علوي** في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية.
- التمثيل الدولي.
- تحسين المستوى.
- التشجيع الخارجي.
- اكتساب نواحي اجتماعية.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.

1 - محمد حسن علوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص208

- اكتساب سمات خلقية.
- الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.

11.2. تطور دوافع النشاط الرياضي:

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

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها.

يقسم - بوي - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي: وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة.
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي: وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة.
- مرحلة المستويات الرياضية العالية: وتكون من 18 سنة فما فوق.

وبما أن المرحلة الثانية هي التي تهتمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً. ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة¹:

- ميل خاص نحو نشاط معين.
- اكتساب قدرات خاصة.
- اكتساب معارف خاصة.
- الاشتراك في المنافسات.
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية.

1 - محمد صالح علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987، ص 165

12.2. نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

1.12.2. نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة:

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

1.1.12.2. التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

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

2.1.12.2. نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الانسحاب من هذا النشاط بحثاً عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

3.1.12.2. النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

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

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

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.¹

1 - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مفاهيم وتطبيقات، مرجع سابق، ص 27

13.2. أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً. في سنة 1908م، اقترح " وود ورت " woodworth في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology". وفي سنة 1960م، تتبأ "فاينكي" fayniki بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن "wlliam Warren" في كتابه: التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة.

14.2. أبعاد السمات الدافعية الرياضية:

1.14.2. الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق الإنجاز والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في منافسة رياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق والمتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

2.14.2. ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بالانفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.¹

1 - محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998، ص27.

3.14.2. التصميم:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التصميم يعتبر من بين أكثر اللاعبين الأكثر بذلا للجهد سواء في التدريب أو المنافسة ولا يحاول أن يتراخى، بغض النظر عن طول فترة التدريب أو نتيجة المنافسة وينفق المزيد من الوقت والجهد، لتحسين قدراته ومهاراته، ويتمسك بأهدافه لأقصى مدى.

4.14.2. الثقة في النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة في النفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة ويعبر بثقة عن وجهة نظره بدون تردد.

5.14.2. التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات، كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يبحاز للاعبين معينين.¹

¹ - محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص28.

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

الفصل الثالث

(كرة القدم للنائسئين)

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 15-19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة، تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعبي الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي.

1.3.1. تعريف فئة الأواسط وتحديدها:

يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي: الأصاغر، الأشبال، الأواسط، الآمال، الأكبر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 17-19 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة.

1.3.2. خصائص النمو عند فئة الأواسط:

يتميز نمو لاعب فئة الأواسط بعدة خصائص، جسمية، انفعالية ونفسية واجتماعية وكذا خلقية والتي لها الأثر الكبير في تكوين شخصية اللاعب المراهق، وعلى مدى تكيفه في المحيط الذي يعيش فيه وخصائص نمو لعب فئة الأواسط هي نفسها خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

1.2.3. النمو الجسمي:

«إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق، ويشمل مظهرين أساسيين من مظاهر النمو وهما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده، ويمثل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي. فيتمثل في الأبعاد الخارجية كالطول، الوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كغ في السنة، 29 سم بالنسبة للطول، ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الآخر، ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية، لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره الشخصي فإنه يبذل قصارى جهده لتصحيح الوضع وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وهو يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب»¹.

1 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط 04، 1999، ص339.

2.2.3. النمو الحركي:

« تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية من مظهره تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته، وتزداد سرعة زمن الرجح، وهو الزمن الذي يمي بين مثير وبين استجابة لهذا المثير كما أن النمو الحركي يتفق معناه إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز.

على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي على أنه عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات»¹

3.2.3. النمو النفسي:

« في هذه المرحلة يلاحظ تعاقب مراحل من الإثارة النفسية أو الإحباط النفسي، حيث يظهر غالباً اهتمامات مجردة ومثالية ودينية، ومن ناحية أخرى يعتبر الباحثون المراهقة سن الإيمان العفوي وسن الدقة والفضول ويمكن إن الأفكار على العقل، المفاهيم الإنسانية وعشق المجرّدات»⁽²⁾.

« كما أن المراهقة تعتبر من أصعب المراحل من الناحية النفسية ، حيث أن الرغبة في التقرب من الجنس الآخر دون تفكير في حصرها في شخص واحد معين تزداد تحت سلطان الحاجة المتزايدة ، فتتولد الاهتمامات الدينية على العكس مع الارتباك الداخلي والحاجة إلى العون، تلك الحاجة التي تدخل في صراع مع المتطلبات أو المطالب المتزايدة للعقل والنفس»⁽³⁾.

4.2.3. النمو الاجتماعي والأخلاقي:

« من المظاهر الأساسية للنمو الاجتماعي في هذه المرحلة التحرر من سلطة الأسرة ، وتأكيد الذات ومحاولة إشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية ، كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق بالمسؤولية نحو مجتمعه والإهتمام به ومشاركته لأحداثه كما نشير إلى ارتباطه بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النصيح والمعرفة ويميل إلى التعاون مع الآخرين للقيام ببعض

1 _ حامد عبد السلام زهران: مرجع سابق ، ص. 339.

2 - جوزيف عبود كبه: مناهج التربية، دار منشورات عيونات، بيروت، بدون سنة، ص25.

3 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص272.

الخدمات تأكيداً للمكانة الاجتماعية ، كما أن المراقبة تعرف بأنها مرحلة الإبطال فهو يكتف سلوكه بما يتناسب مع سلوك البطل الذي اتخذه نموذجاً لنفسه»⁽⁴⁾.

5.2.3. النمو العقلي:

تتميز هذه المرحلة بالاهتمامات التكتيكية الإطلاعية أو العقلية، وتخضع هي أيضاً لنوع من التصعيد وتتحول إلى اهتمامات عقلية مجردة تدفع المراهق إلى البحث عن الإشكالية الأولى للحياة الثقافية التي يستطيع بلوغها فيتوجه إلى دراسة التاريخ ويوسع نظرتة إلى الوجود بأن يضيف إلى المكان بعداً آخر هو الزمان.

كما أن المراهق يعطي عناية كبيرة للمجال الأدبي والشعري، والفنون ثم الموسيقى وأمام الكون يغدو قادراً على تصور العلاقات المجردة العامة وعلى استخدامها، حتى يصل إلى العلاقات الرياضية وتنشأ له فكرة القانون الطبيعي، وفي جميع الميادين يصبو إلى منظومات من الحقائق النهائية تمنحه مهاداً وامتكاً لشعوره بشخصيته الخاصة⁽⁵⁾.

6.2.3. النمو الانفعالي:

إن التغيرات الجسمية الجنسية التي تظهر أثناء المراقبة تؤثر على نفسية وعلى سلوك المراهق وتفكيره وتصرفاته ولذا هناك نمو انفعالي يميز المراهق منه:

- شدة الحساسية والخجل والشعور الحاد بالذنب في كل ما يفعله والهروب إلى التدين المتمزمت خوفاً من العقاب ويخرج من المبادئ الدينية والخلقية.
- المراهق يميل للتمرد على تعاليم الأسرة والمدرسة خلافاً للطفل الذي يميل للواء الأسرة، كما يختلف المراهق عن الطفل في الميل الشديد لتحسين المظهر الشخصي في الشكل والملبس وطريقة الكلام والعناية بشعره والحرص على إثبات الرجولة في معظم تصرفاته.
- يريد المراهق الدخول في عالم الكبار والتشبه بهم وهذا التكيف للأوضاع الجديدة والتخلي عن العادات القديمة مرتبطاً بالتوتر الانفعالي واحتمال الفشل.
- كما أن هناك عدم استقرار انفعالي ناتج عن الدوافع الجنسية والتغيرات الفيزيولوجية التي تحتاج إلى فهم وتفسير، إلا أن المجتمع يعتبرها من الموضوعات التي لا يمكن مناقشتها.

⁴-محي الدين مختار: "محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982، ص 116.
¹-مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة الهلال، ط 1، بيروت، 1979، ص 29، 30.

- ولكن الممنوع غالبا مرغوب فيه ويلجأ بالتالي المراهق إلى مغامرات جنسية طائشة، ولذا يظهر في مرحلة المراهقة خصوصا أعراضا عصبية مثل القلق العصبي، توهم المرض، الأفكار والأفعال القهريّة أو المخاوف المرضية التي تكون بدون سبب.
- وفي دراسة لـ82 حالة: "أضواء على نفسية المراهق المصري، لصامويل مغاريوس" سمات المراهقة الإنسحابية التي تتسم بالانطواء والعزلة والسلبية والتردد والخجل، والشعور الحاد بالنقص وأحلام اليقظة والمثالية التي تقترب من التصرف وكانت جملة هذه الأنماط الإنسحابية في حالة من الـ82 حالة.(1)

أما نمط المراهقة المتمردة فتتقسم بأنواع السلوك العدوانية عند الأسرة والمدرسة، وهناك المراهقة المنحرفة التي تتصف بالسلوك الشاذ مثل: السرقة، الكذب والغش والهروب من المنزل، إلى جانب ذلك هناك حالات كثيرة من المراهقة المتكيفة وتتصف هذه بالسلوك السوي والأخلاق الحميدة والصادقة والهدوء في الحياة الاجتماعية، ولكن يبدو أن الاستجابة السلبية أكثر من الاستجابة الإيجابية في مجتمع المراهقين.(2)

3.3. النمو الانفعالي:

تواجه لاعب فئة الأواسط أزمات تعيق نموه النفسي والاجتماعي وحتى الأخلاقي خاصة في مثل هاته الفترة الحرجة من العمر ونعني مرحلة المراهقة، والسبب يعود إلى المحيط الاجتماعي نفسه من الأسرة والمدرسة والنادي، كل هذه المنظمات التي لها علاقة لهذه الفئة، ولهذا سنطرح مختلف الأزمات التي يتعرض لها لاعب فئة الأواسط أو بصفة اعم اللاعب المراهق.

1.3.3. الأزمات النفسية:

تقف أمام تطورات اللاعب المراهق نحو التجديد والاستقبال أزمات نفسية تعيق هذا التطور ويمكن تقسيمها إلى أزمات انفعالية ورغبات جنسية ونزعات عدوانية.

2.3.3. الأزمات الانفعالية:

تتميز انفعالات المراهق بالتغيير وعدم الثبات، حيث نجده ينقلب من انفعال إلى آخر في مدى قصير فهو ينقلب من حالة الزهو والفرح إلى القنوط واليأس وهناك ميزة أخرى هي تحكم المراهق في انفعال

1-الزين محمود محمد: سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب الجامعية، 1978 – 1979، ص 223 - 257.
2-مالك سليمان مخول: علم النفس المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة، دمشق، 1996، ص 277.

الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأواني، وكذلك عند انفعال الفرح يفعل نفس الشيء وهذا ما يدل على الاتزان الانفعالي "حركات هستيرية" كما تتميز هذه المرحلة في الوقت نفسه بتكوين العواطف الشخصية، عواطف نحو الذات تأخذ المظاهر التالية: الاعتناء بالنفس، العناية بالهنادام وبطريقة الجلوس والكلام ويحس المراهق أنه لم يعد طفلا صغيرا لا يؤخذ له برأي.

3.3.3. النزعة العدوانية:

من الأزمات النفسية الشائعة عند المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل أزمة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق إلى آخر مثلا: الاعتداء بالضرب والشتم على الزملاء - الاعتداء بالسرقة، إلقاء التهم على الزملاء.

- فعلى المدرب أن يهتم بجميع هذه الأمور بالنسبة للاعبه حتى يتسنى له أن يدرك أسباب تصرفات لاعبيه ومشاكلهم التي تؤثر كثيرا في مردودهم.

4.3.3. الأزمات الاجتماعية:

1.4.3.3. علاقة اللاعب المراهق بالأسرة:

« يدرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تناسب ما وصل إليه من نضج ، ولا تفر رجولته كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة من قبل والديه على أنها تدخل في أموره ، وأن المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه ويأخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا متعددة أهمها:

العناد والسلبية وعدم الاستقرار واللجوء إلى بيئات أخرى قد يجد فيها منفذ للتعبير عن حريته المكبوتة»⁽¹⁾.

2.4.3.3. الاختلاف في المستوى:

«من جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه وعدم استقراره الانفعالي وعجزه المالي الذي يقف دون تحقيق رغباته ويجعله دائما مرتبطا بالعائلة، وقد يجد المراهق نفسه في وسط جماعة من رفاقه ينفقون عن سعته وهو في الوقت ذاته عاجز عن محاورتهم أو الاشتراك معهم وكل ذلك يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة»

1- مصطفى غالب: مرجع سابق ، ص 33.

5.3.3. الأزمات البدنية:

تنقسم إلى أزمات حركية وصحية.

1.5.3.3. أزمات حركية:

« في مرحلة المراهقة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة نمو العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة ويتضح ذلك من فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط المتغيرات الحركات، وظهور علامات التعب بسرعة، حيث يرى العالم هامبورجر بأن مرحلة المراهقة هي فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، ومن هنا يمكن تلخيص أهم الإضطرابات الحركية في ما يلي:

أ- **الافتقار إلى الرشاقة:** إن حركات المراهق تقتصر إلى صفات الرشاقة ويتضح ذلك جليا بالنسبة لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق من مختلف أجزاء الجسم.

ب- **الزيادة المفرطة في التحركات:** كثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركاته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

ج- **نقص القدرة على التحكم:** يجد المراهق صعوبة في اكتساب المهارات الحركية الجديدة ونادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر كذلك الخوف الذي يساهم في إعاقة اكتساب واستيعاب الحركات الجديدة.

د- **التعارض في السلوك الحركي العام:** يتميز سلوك المراهق بعدم الاستقرار الحركي والذي يظهر في القيام بمختلف الحركات الغير مقصودة فتجده دائم الحركة وفي بعض الأحيان نلاحظ أن حركاته تتسم بالفنور والتناقل التي نصادفها كثيرا في حصص التربية الرياضية خاصة بالنسبة لأنواع الأنشطة التي تتطلب زيادة الفعالية وبذل الجهد»⁽¹⁾.

2.5.3.3. أزمات صحية:

« إن المتاعب العرضية التي يتعرض لها الشباب في مرحلة المراهقة هي السمنة البدانة إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب على تنظيم الأكل والعرض على الأطباء الأخصائيين فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة في الغدد كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب لمعرفة متاعبهم»⁽²⁾.

1- سعيد جلال ومحمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1975، 4، ص 159-161.
2- ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص 76.

4.3. خصائص لاعب فئة الأواسط:

1.4.3. الصفات البدنية:

- السرعة الانفعالية: تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.
- سرعة الحركة: هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.
- سرعة الاستجابة: وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقع اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.
- القوة: هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي». وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاومة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.
- القوة المميزة للسرعة: تظهر في الوثب لضرب الكرة بالرأس عند التصويب أو إبعاد الكرة.
- الرشاقة: يجب التدريب عليها يوميا، ويتمثل في القدرة على المرور على منافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في أداء الحركات سواء المراوغات في الأرض أو في الهواء.
- المرونة: لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة وعليه يجب أن تكون مرنة لذلك فإن مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.
- المداومة والتحمل: التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عامل هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعني بالتحمل القدرة على الاستمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الإرادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.
- التوافق: بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في إتقان المهارة، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب على التحكم في الكرة، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق

نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق»⁽²⁾.

2.4.3. الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم:

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي، إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عند اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما:

• التبادلات الوظيفية.

• إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات أنثروبومترية.

إن نمو الجسم عند المراهق يتميز بصفات الإيقاع العالي وتطور وزن الجسم أو ارتفاعه إلى الأعلى ينتهي عن الشبان نحو 17 . 18 سنة والتطور الأقصى للهيكل العظمي لدى الأطفال مرتبط ارتباطا وثيقا بتشكيلة عضلاتهم والأربطة المفصالية فعند 18 سنة تكون الكتلة العضلية 100/2.44 ويتوازي مع ارتفاع هاته الكتلة العظمية العضلية ويتم إتيان الصفات الوظيفية، وهاته الأخيرة تتغير وتتجدد في سن 7 إلى 10 سنوات وعضلات المراهق تتجدد في 14 - 15 سنة وتختلف قليلا عن البالغ فارتفاع قوة العضلات بالنسبة للاعب كرة القدم في المرحلة 11 - 19 سنة تنتج بصفة غير منسقة إلى جانب صفة القوة نجد السرعة التي يبدأ تطورها عند لاعبي كرة القدم من 12 - 17 سنة.

أما بالنسبة لصفة الدقة عند لاعبي كرة القدم شبان تجري بشدة عالية وتتطور بشكل مرتفع إلى جانب هاته الصفات نجد صفة المرونة والتي تتطور بشكل جيد في سن 11 لكي نحصل على لاعب مرن في المستقبل وطوال حياته الرياضية، أما بالنسبة للمداومة فتتخفف في سن 15 - 16 سنة وهذا بسبب ارتفاع السرعة القصوى وارتفاع إمكانيات العمل وعند الوصول إلى 17 نبدأ المداومة في الارتفاع والتطور من جديد .

² - حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين ، مرجع سابق، ص 144.

أما التسخين خلال الحصة التدريبية من وجهات النظر المنهجية والبيداغوجية لا يجب أن يكون لمدة طويلة والراحة يجب أن تكون قصيرة من جهة نظر الفيزيولوجية وأن عنصر التعب يمر بسرعة عند لاعبي كرة القدم شبان⁽¹⁾.

5.3. حاجات لاعب فئة الأواسط:

«يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين. فأول وهلة تبدو تلك الحاجات قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في هذه المرحلة إلى درجة كبيرة من التعقيد، ويمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

- **الحاجة إلى الأمن:** وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي أي الصحة التامة، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي. الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة، والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.
- **الحاجة إلى مكنة الذات:** تتضمن الحاجة إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى الاعتراف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم والحاجة إلى الامتلاك.
- **الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضمن الحاجة إلى المحبة والقبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء للجماعات.
- **الحاجة إلى الإشباع الجنسي:** تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي.
- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى خبرات جديدة ومتنوعة ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح الدراسي ، الحاجة إلى اكتساب المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى الإرشاد التربوي والمهني .

(1) www.worldlanguages.forumegypt.net, 2020/05/23, 11:05

- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو العادي والسوي الحاجة إلى العمل من أجل تحقيق أهداف شخصية معينة، الحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها.
- حاجات أخرى: مثل الترفيه والتسلية، والحاجة إلى المال.... «(1) .

ملاحظات: يؤدي إشباع حاجات اللاعب المراهق بصفة أخص إلى تحقيق الأمن النفسي له ومنه ننظر إلى المدرب بحيث يجب أن يكون ظابطاً للأمن النفسي للاعبه والأمن النفسي هو الطمأنينة النفسية أو الانفعالية والشخص الأمن نفسياً يكون في حالة توازن واستقرار.

6.3. علاقة اللاعب المراهق بالرياضة:

ينفق ريتشارد أولرمان (1983) مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثاً عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص. كما يرى (منيجيتر MENNIGETER) 1924 أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يركز أساساً على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعياً. كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعياً وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي. إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه

(1) محمود عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، القاهرة، ط 01، 1991، ص (436، 437).

المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كتبها .

الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة، وبذلك يحاول تجاوز الواقع وبمعنى آخر تحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسلبي يتجه نحو المخدرات والجرائم¹.

- الرياضة تعد عاملاً هاماً في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة.
- نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق.

7.3. أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلبي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن. من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض.
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقاً من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء.
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة.
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام.

¹ مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مرجع سبق ذكره، ص 52.

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة، خاصة من الجانب الصحي، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية).
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة.
- تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء.
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة.
- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي.⁽¹⁾

(1) محمد محمود الأفندي: " علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية "، مرجع سابق، ص (453).

خلاصة:

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها. واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع (منهجية البحث)

تمهيد:

إنّ تقديم أي بحث علم من العلوم يقاس بدرجة الدقة التي يصل إليها في تحديد مفاهيمه وفي دقة الأدوات المستخدمة، ولا يمكن للباحث أن يقوم بدراسة ظاهرة دون أن تكون له الأداة المناسبة لقياس هذه الظاهرة.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبعنا منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1.4. المنهج:

يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم.¹

في الترتيل قوله تعالى: "لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا".²

حيث يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذا فإن منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة، وبإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع، وانطلاقاً من موضوع دراستنا: (مستوى المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19) حيث نتطرق في بحثنا إلى موضوع أو ظاهرة من النفسية، ماهي عليه في الحاضر وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بغرض توضيح تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. واستجابة لطبيعة الدراسة، اعتمدنا المنهج الوصفي الذي يعرّف ب: هو تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتصور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. وقد عرفه (هويتي) في تصنيفه للمناهج: بأنه يعتمد على تجميع الحقائق والمعلومات ثم مقارنتها وتحليلها وتفسيرها للوصول إلى تعميمات مقبولة.³

2.4. الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيراً من أبعادها وجوانبها.⁴

كما لا يخفى على أي باحث، إن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق

الدراسة وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس إنجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية ولما كان المقياس هو أحد الأدوات المعتمد عليها لإنجاز هذا البحث، كانت بداية المشروع

منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف، وبعدها فقد قمنا بزيارة الى فريق مولودية خميس مليانة U19

¹ العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996، ص 76.

² القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48.

³ حمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979، ص 224.

⁴ ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984، ص 74.

(mck) لكرة القدم لولاية عين الدفلى - خميس مليانة- أين قمنا بتوزيع الاختبار للرياضيين المقدرين ب 16 رياضي صنف U19.

3.4.3. مجالات البحث:

1.3.4. المجال الزمني:

انطلقنا في البحث عندما تلقينا الموافقة النهائية من طرف الإدارة على موضوع البحث المقرر للمناقشة، وكان ذلك في مارس 2020 فبدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، وتم اختيار عينة البحث في اواسط شهر ماي 2020 تم توزيع المقياس على أفراد العينة (الرياضيين صنف U19) وبعد استرجاعه تم مباشرة الشروع في العمل التطبيقي.

2.3.4. المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية، على مستوى فريق مولودية خميس مليانة U19 (mck) لكرة القدم لولاية عين الدفلى بلدية خميس مليانة وتم اختيارنا لهذه البلدية، لسهولة التواصل بهذا الفريق وكون مقر السكن بنفس البلدية.

4.4.4. مجتمع وعينة البحث:

1.4.4. مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 16 رياضي كرة القدم U19، رياضيين كرة قدم في فريق مولودية خميس مليانة (mck) في ولاية عين الدفلى - خميس مليانة.

2.4.4. عينة البحث :

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجدير للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له .

لقد حاول الباحثان، أن يحدد عينة لهذه الدراسة، تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي، هذا ما يخول له الحصول على نتائج يمكن تعميمها ولو بصورة نسبية، ومن ثم الخروج بنتائج تلازم الحقيقة وتعطي صورة واقعية للميدان المدروس .

ويعود سبب اختيارنا لهذا الفريق إلى ما يلي:

- قرب المسافة منا ونقادي مشقة التنقل نظرا لضيق الوقت.

نظرا لسهولة وسرعة تطبيق مثل هذه العينات.

5.4. أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

6.4. اختبارات المهارات النفسية :

1.6.4 الوصف:

اختبار المهارات العقلية mental skills questionnaire صممه كل من ستيفان بل، وجون البنسيون وكريستوفر شامبروك (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

- القدرة على التصور
- القدرة على تركيز الانتباه
- الثقة بالنفس
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على مواجهة القلق
- دافعية الإنجاز الرياضي

ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الابعاد الستة تمثله أربع عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تتنطبق على درجات كبيرة جدا، بدرجة متوسطة، بدرجة كبيرة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق على تماما).

الجدول (01): يمثل ارقام ابعاد المهارات النفسية (العقلية).

عدد العبارات	ارقام العبارات عكس اتجاه البعد	ارقام العبارات في اتجاه البعد	الابعاد
4	13	19/7/1	القدرة على التصور
4	8	20/14/2	القدرة على الاسترخاء
4	21/15/9/3	لا يوجد	القدرة على تركيز الانتباه
4	22/16/10/4	لا يوجد	القدرة على مواجهة القلق
4	23/11	17/5	الثقة بالنفس
4	لا يوجد	24/18/12/6	دافعية الإنجاز الرياضي

2.6.4. المعاملات العلمية:

3.6.4. الثبات:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق "المعامل الفا" وتراوحت هذه المعاملات بين 0.65 و 0.91 عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية متعددة.

4.6.4. الصدق:

تم التأكد من الصدق المرتبط بالمحك عند تطبيق الاختبار بالتزامن مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الابعاد المشابهة.

5.6.4. التصحيح:

عند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب امام كل عبارة، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1).

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.

7.4. سمات الدافعية للرياضيين:

1.7.4. الوصف:

يهدف مقياس سمات الدافعية للرياضيين الي قام به محمد حسن علاوي الي قياس بعض سمات الدافعية المختارة التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، ويتضمن المقياس خمسة ابعاد اشارت اليها العديد من الدراسات في مجال سمات الدافعية الرياضية، وهذه الابعاد هي:

- الحاجة للإنجاز.
- الثقة في النفس.
- التصميم.
- ضبط النفس.
- التدريبية.

ويتضمن المقياس 40 عبارة وكل من الابعاد الخمسة تقسمه 8 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير متأكد، لا)

الجدول (02): يمثل ارقام ابعاد سمات الدافعية للرياضيين.

عدد العبارات	ارقام العبارات عكس اتجاه البعد	ارقام العبارات في اتجاه البعد	الابعاد
8	36/26/16/6	31/21/11/1	بعد الحاجة للانجاز
8	32/22/12/2	37/27/17/7	بعد الثقة بالنفس
8	38/28/18/8	33/23/13/3	بعد التصميم
8	34/24/14/4	39/29/19/9	بعد ضبط النفس
8	40/30/20/10	35/25/15/5	بعد التدريبية

2.7.4. المعاملات العلمية:

3.7.4. الثبات:

تراوح معامل الثبات الفا ما بين 0.78، 0.87، عند تطبيق القائمة على عينات متعددة من اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية، كما بلغ معامل استقرار القائمة عند تطبيقها وإعادة تطبيقها على 20 طالب من كليات التربية البدنية الرياضية ما بين 0.63، 0.82، بعد فترة 3 أسابيع.

4.7.4. الصدق:

تم إيجاد صدق التكوين الفرضي عن طريق تطبيق القائمة على عينتين من اللاعبين الرياضيين احدهما من اللاعبين المتفوقين والآخرى من اللاعبين غير متفوقين، وأسفر التطبيق عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع ابعاد القائمة في الاتجاه المتوقع لصالح اللاعبين الرياضيين، كما تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق القائمة بصورة متلازمة مع بعض ابعاد مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ومقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية وأسفر التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة بين بعض الابعاد المتشابهة في المقياسين.

5.7.4. التصحيح:

يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي:

العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي: نعم = 3 درجات، غير متأكد = 2 درجات، لا = درجة واحدة.

العبارات عكس اتجاه البعد تصحح كما يلي: نعم = درجة واحدة، غير متأكد = 2 درجات، لا = درجة واحدة.

8.4. الادوات الإحصائية المستخدمة :

الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss واستخدمنا معامل الارتباط Person.

الفصل الخامس

(عرض ومناقشة النتائج)

تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي انه يقتضي عرض مناقشة وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية وبينها الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث وانطلاقاً من افتراضنا العام هو ان للمهارات النفسية علاقة سمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19.

1.5. عرض ومناقشة الفرضية العامة :

والتي كانت تنص على ان للمهارات النفسية علاقة سمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19.

الجدول رقم (03): العلاقة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية.

المهارات النفسية			
م.ر الجدولية	م.د	م.ر	
0.49	0.05	0.44	الدافعية

1.1.5. عرض نتائج الفرضية العامة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين المهارات النفسية وسمات الدافعية تساوي 0.44 وهي علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية التي تساوي 0.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وعليه نقبل الفرض الصفري القائل انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية وسمات دافعية عند لاعبي كرة القدم U19.

2.1.5. مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى انه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19 حيث جاءت نتائج دراستنا غير موافقة او عكسية مقارنة بنتائج الدراسة المشابهة للباحث "بوحامدي رشيد" لشهادة ماستر بعنوان "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية الرياضية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية" حيث اسفرت نتائجنا عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية وابعاد سمات الدافعية.

2.5. عرض ومناقشة الفرضية الاولى :

والتي كانت تنص على انه توجد علاقة بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز عند لاعبي كرة القدم U19.

الجدول رقم (04): العلاقة بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز.

المهارات النفسية			النجاح
م.ر الجدولية	م.د	م.ر	
0.49	0.05	-0.03	

1.2.5. عرض نتائج الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز تساوي -0.03 وهي علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية التي تساوي 0.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وعليه نقبل الفرض الصفري القائل انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز عند لاعبي كرة القدم U19.

2.2.5. مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى انه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى المهارات النفسية والحاجة للإنجاز حيث اسفرت نتائج دراستنا انها غير موافقة او عكسية مقارنة بنتائج الدراسة المشابهة للباحث " مبريش فوزي، سايح حبيب " في مذكرة تخرجه لنيل شهادة ماستر بعنوان " دور الاعداد النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم-فئة اشبال- " حيث أظهرت نتائجه عن وجود علاقة إيجابية بين سمة الحاجة للإنجاز والمهارات النفسية لدى اللاعبين الشباب لكرة السلة.

3.5. عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

والتي كانت تنص على ان للمهارات النفسية علاقة بدافع الثقة في النفس عند لاعبي كرة القدم U19.

الجدول رقم (05): العلاقة بين المهارات النفسية والثقة في النفس.

المهارات النفسية			
م.ر الجدولية	م.د	م.ر	
0.49	0.05	0.18	الفشل

1.3.5. عرض نتائج الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين المهارات النفسية بدافع الثقة في النفس 0.18 وهي علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية التي تساوي 0.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وعليه نقبل الفرض الصفري القائل انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية ودافع الثقة عند لاعبي كرة القدم U19.

2.3.5. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى انه توجد علاقة عكسية ضعيفة بين المهارات النفسية ودافع الثقة حيث جاءت نتائج دراستنا عكسية مقارنة بنتائج الدراسة السابقة للباحث " بوحامدي رشيد " لمذكرة تخرجه لشهادة ماستر بعنوان "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية الرياضية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية" حيث اشارت اهم نتائجه الى وجود علاقة إيجابية بدافع الثقة في النفس والمهارات النفسية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

4.5. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

والتي كانت تنص على ان للمهارات النفسية علاقة بدافع التصميم عند لاعبي كرة القدم U19.

الجدول رقم (06): العلاقة بين المهارات النفسية ودافع التصميم.

المهارات النفسية			
م.ر الجدولية	م.د	م.ر	
0.49	0.05	-0.1	الدافعية

1.4.5. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين المهارات النفسية بدافع التصميم تساوي 0.1- وهي علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية التي تساوي 0.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وعليه نقبل الفرض الصفري القائل انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية ودافع التصميم عند لاعبي كرة القدم U19.

2.4.5. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى انه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19 حيث جاءت نتائج دراستنا غير موافقة او عكسية مقارنة بنتائج الدراسة المشابهة للباحث "بوحامدي رشيد" لشهادة ماستر بعنوان "المهارات النفسية وعلاقتها بسمات الدافعية الرياضية لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية" حيث اسفرت نتائجنا عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المهارات النفسية ودافع التصميم لدى التلاميذ المشاركين في الرياضة المدرسية.

5.5. عرض ومناقشة الفرضية الرابعة:

والتي كانت تنص على ان للمهارات النفسية علاقة بدافع ضبط النفس عند لاعبي كرة القدم U19.

الجدول رقم (07): العلاقة بين المهارات النفسية ودافع ضبط النفس.

المهارات النفسية			
م.ر الجدولية	م.د	م.ر	
0.49	0.05	-0.26	الدافعية

1.5.5. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين المهارات النفسية بدافع ضبط النفس تساوي 0.26- وهي علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية التي تساوي 0.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وعليه نقبل الفرض الصفري القائل انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية ودافع ضبط النفس عند لاعبي كرة القدم U19.

2.5.5. مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى انه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى المهارات النفسية بعد ضبط النفس حيث اسفرت نتائج دراستنا انها غير موافقة او عكسية مقارنة بنتائج الدراسة المشابهة للباحث " مبريش فوزي، سايح حبيب " في مذكرة تخرجه لنيل شهادة ماستر بعنوان " دور الاعداد النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم-فئة اشبال-" حيث أظهرت نتائجه عن وجود علاقة إيجابية بين سمة ضبط النفس والمهارات النفسية لدى اللاعبين الشباب لكرة السلة.

6.5. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة:

والتي كانت تنص على ان للمهارات النفسية علاقة بدافع التدريبية عند لاعبي كرة القدم U19.

الجدول رقم (08): العلاقة بين المهارات النفسية ودافع التدريبية.

المهارات النفسية			
م.ر الجدولية	م.د	م.ر	
0.49	0.05	-0.01	الدافعية

1.6.5. عرض نتائج الفرضية الخامسة:

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ ان قيمة معامل الارتباط بين المهارات النفسية بدافع التصميم تساوي 0.1- وهي علاقة ارتباطية ضعيفة وغير دالة احصائيا لان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية التي تساوي 0.49 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 وعليه نقبل الفرض الصفري القائل انه لا توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية ودافع التصميم عند لاعبي كرة القدم U19.

2.6.5. مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

من خلال النتائج التي تحصلنا عليها توصلنا الى انه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين مستوى المهارات النفسية بعد التدريبية حيث اسفرت نتائج دراستنا انها غير موافقة او عكسية مقارنة بنتائج الدراسة المشابهة للباحث " مبريش فوزي، سايح حبيب " في مذكرة تخرجه لنيل شهادة ماستر بعنوان "دور الاعداد النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم-فئة اشبال-" حيث أظهرت نتائجها عن وجود علاقة إيجابية بين سمة التدريبية والمهارات النفسية لدى اللاعبين الشباب لكرة السلة.

7.5. الاستنتاج العام:

من خلال مناقشة وتحليل النتائج توصلنا الى الاستنتاجات التالية:

- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية وسمات الدافعية.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والحاجة للإنجاز.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والثقة في النفس.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والتصميم.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية وضبط النفس.
- وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والتدريبية.

الختمة

الخاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج وتوصيات، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زُبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك ، حيث ان دراستنا الميدانية كانت متمحورة حول مستوى المهارات النفسية و علاقتها بسمات الدافعية عند لاعبي كرة القدم U19، و كانت هذه الدراسة حول فريق مولودية خميس مليانة لكرة القدم بخميس مليانة، حيث توصلنا الى ان للمهارات النفسية أهمية كبيرة للرفع من مستوى اللاعب اثناء التدريب او في المنافسة وذلك بتطوير وتنمية دوافع المهارات النفسية والتي تتمثل في: (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، التركيز و الانتباه، مواجهة القلق و الثقة بالنفس و الإنجاز الرياضي). فكل دافع من هذه الدوافع قد يخدم اللاعب ويرفع من مستواه الرياضي وذلك عند تنميته وتطويره.

فالمهارات النفسية كان تأثيرها ضعيف على دافعية الإنجاز فقد اسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين المهارات النفسية والدافعية وابعادها فهذه النتائج مرتبطة بالتحضير النفسي والبدني من طرف الاخصائي النفسي او اللاعب، فكلما كان هناك مجهود أكبر كانت هناك نتائج أفضل.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها، وكانطلاقاً لدراسات أخرى من زوايا أخرى، وبرؤية وآفاق جديدة، فهذا الموضوع بقدر ما كان شيقاً كان واسعاً وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا ضئيلة رغم تقانينا وإخلاصنا فيه.

الاقتراحات:

- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي او المدرب ببنمية وتطوير المهارات النفسية وسمات الدافعية للاعبى كرة القدم مع الاهتمام بتعرف على نواحي القوة والضعف وتطورها.
- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب المهارات النفسية وسمات الدافعية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
- التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي واللاعب بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- يراعى على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- الاهتمام بتطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين من خلال الاستدلال ببرامج مقننة ومخصصة.
- اجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في هذا الموضوع والموضوعات التي لها علاقة به.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. أسامة كامل راتب. تدريب المهارات النفسية تطبيقاً في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة 1، القاهرة، 2000.
2. احمد امين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط9، دار الفكر العربي، الإسكندرية، 2003.
3. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
4. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، المفاهيم التطبيقات، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 1997.
5. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997.
6. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997.
7. جوزيف عبود كبه: مناهج التربية، دار منشورات عيونات، بيروت، بدون سنة، ص25
8. حامد عبد السلام زهران: علم النفس، الطفولة والمراهقة، عالم الكتب ، القاهرة، ط 04، 1999.
9. حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984.
10. حمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، الكويت، 1979.
11. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2008.
12. رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
13. الزين محمود محمد: سيكولوجية النمو والدفاعية، دار الكتب الجامعية، 1978 – 1979.
14. سعيد جلال ومحمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط4، 1975.
15. صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط 1، الأردن، 2000.
16. صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
17. صدقي نور الدين: العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية والرياضة، المؤتمر العلمي للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1994.
18. عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك: المدخل إلى علم النفس، ط6، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2005.

19. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
20. العيسوي عبد الرحمان: مناهج البحث العلمي، المكتب العربي الحديث، مصر، 1996.
21. فؤاد البهى السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
22. القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48.
23. مالك سليمان مخول: علم النفس المراهقة والطفولة، مطابع مؤسسة الوحدة، دمشق، 1996.
24. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
25. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987.
26. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1998.
27. محمد صالح علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987.
28. محمد عزت كاشف: الإعداد النفسي الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1991.
29. محمود عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، القاهرة، ط 01، 1991.
30. محي الدين مختار: "محاضرات علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982.
31. مصطفى أحمد زكي، تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
32. مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
33. مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
34. مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة الهلال، ط 1، بيروت، 1979.
35. منجحي مخلوف، عروسي عبد الرزاق، سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم لدى المبتدئين، مجلة الأبداع الرياضي، العدد 7، 2012.
36. ميخائيل خليل معوض: مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف، القاهرة، 1971.
37. ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
38. يحيى كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، اللجنة السعودية للتربية البدنية والرياضة، السعودية، 1990.
39. يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس؛ علم النفس العام، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، القاهرة، 2002.

المراجع الإلكترونية:

1. www.elazayem.com
2. www.worldlanguages.forumegypt.net

الملاحق

الملحق الأول: اختبار المهارات النفسية

الدرجات						العبارات
6	5	4	3	2	1	1- أستطيع ان أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.
6	5	4	3	2	1	2- اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.
6	5	4	3	2	1	3- أفكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.
6	5	4	3	2	1	4- اشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها.
6	5	4	3	2	1	5- اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.
6	5	4	3	2	1	6- قبل اشتراكي في المنافسة أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهد.
6	5	4	3	2	1	7- أستطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان أقوم بأدائها فعلا.
6	5	4	3	2	1	8- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.
6	5	4	3	2	1	9- يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.
6	5	4	3	2	1	10- أخشى من عدم الاجادة في اللعب اثناء المباراة.
6	5	4	3	2	1	11- عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.
6	5	4	3	2	1	12- افضل دائما الاشتراك في المباريات الهامة و الحساسة.
6	5	4	3	2	1	13- يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.
6	5	4	3	2	1	14- من السهولة بالنسبة لقدراتي على الاسترخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.

6	5	4	3	2	1	15- مشكلتي هي فقدانى للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة.
6	5	4	3	2	1	16- عندما اشترك في منافسة فاني اشعر بالمزيد من القلق.
6	5	4	3	2	1	17- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسى.
6	5	4	3	2	1	18- أستطيع دائما استثارة حماسى بنفسى اثناء المباراة.
6	5	4	3	2	1	19- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها.
6	5	4	3	2	1	20- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكى في منافسة رياضية.
6	5	4	3	2	1	21- الاحداث او الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهى في الملعب.
6	5	4	3	2	1	22- ينتابنى الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء اثناء المنافسة.
6	5	4	3	2	1	23- اعانى من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكى في المنافسة.
6	5	4	3	2	1	24- اشعر دائما باننى أقوم ببذل اقصى جهدي طوال فترة المنافسة.

الملحق الثاني: اختبار سمات الدافعية

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			1. اتدرب بجدية لكي أصبح أحسن لاعب في رياضتي
			2. اشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس من درجة عالية من المستوى
			3. اتنافس بأقصى جهدي سواء كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير
			4. يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين اللذين يتميزون بشدة الانفعال
			5. انفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب مني
			6. اتدرب بجدية فقط حتى لا انهزم في المنافسة
			7. قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي
			8. هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها
			9. اثناء المنافسة عندما انفعل بسبب ما فإنني أستطيع ان اهدأ بسرعة واضحة
			10. يتحيز المدربون غالبا لبعض اللاعبين
			11. مستواي أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة
			12. ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا
			13. في المنافسة الرياضية أحاول ان ابذل قصار ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة
			14. الفلق والتوتر الذي قد اشعر به قبل المنافسة يضايقني
			15. هبوط مستوى اللاعب نتيجة لأخطاء اللاعب وليس المدرب
			16. في بعض الأحيان يبدو انني لا ابذل قصار جهدي في المنافسة
			17. أستطيع ان اتصرف بصورة جيدة في المواقف الغير متوقعة اثناء المنافسة
			18. انا من النوع الذي يمكن ان استسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير
			19. عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع ان اتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة
			20. اشعر بان مدربي لا يفهمني جيدا
			21. ابذل قصار جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية
			22. أحيانا امتنع عن ابداء رأيي لمدربي خوفا من ان ينتقدي
			23. اتدرب بمفردي بالإضافة الى اوقت التدريب العادية
			24. أجد صعوبة في محاولتي التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة

			25. احترمت كل مدرب قام بتدريبي
			26. ليس من طبيعتي ان اواجه تحدي المنافس
			27. معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسه
			28. إذا طلب مني ان اخضع لجدول تدريب قاسي بعد انتهاء الموسم الرياضي فإنني اتضايق
			29. عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك لا يؤثر على ادائي بصورة واضحة
			30. اشعر بان مدربي ينتقدني بدون وجه حق
			31. التدريب الشاق لفترات كويلة هو الطريق للتفوق الرياضي
			32. أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى ادائي في المنافسة
			33. عندما اتعلم مهارة جديدة فإنني اتدرب عليها حتى اتقنها
			34. لا أستطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس
			35. استشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشاكل
			36. في بعض المنافسات يبدو انني لا اتنافس بصورة جدية
			37. أستطيع ان اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن راي المدرب
			38. نادرا ما استمر في الميران بعد انتهاء فترة التدريب العادية
			39. اعقد اعصابي بصورة نادرة اثناء المنافسة
			40. إذا لم يشركني المدرب كأساسي اثناء المنافسة فإنني اكاد اعتقد انه يتخذ مني موقفا

الملحق الثالث: نتائج الاختبارات

التدريبية	ضبط النفس	التصميم	الثقة في النفس	الحاجة للإنجاز	سمات الدافعية	المهارات النفسية	العينة
21	21	21	21	21	84	72	1
16	19	19	18	16	88	89	2
17	18	22	14	20	91	104	3
17	16	17	19	20	89	93	4
14	15	16	17	18	80	96	5
16	19	22	19	15	91	91	6
13	19	15	14	16	77	94	7
19	20	20	16	17	92	124	8
19	16	20	18	16	89	89	9
20	20	17	16	18	91	98	10
17	18	18	16	17	86	87	11
16	16	21	23	18	94	113	12
17	14	16	21	15	83	101	13
14	10	16	21	21	82	107	14
21	16	17	24	18	96	118	15
17	14	20	18	19	88	93	16