



جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التدريبي

إنعكسات كورونا (covid 19) على السمات

الدافعية لدى لاعبي كرة القدم -U19-

بحث مقدم ضمن متطلبات التخرج لنيل شهادة الماستر في تدريب رياضي

دراسة ميدانية بملعب محمد بلكبير - خميس مليانة - ولاية عين الدفلى

إشراف الدكتور:

حملوي محمد

إعداد الطالبين:

راهن ضياء الدين

بوقفطان عبد العزيز

السنة الجامعية: 2022/2021

الشكر

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فيه إذا رزقنا وألمنا الصبر و البثابة و وفقنا لإنهاء هذا العمل، ونسأله تعالى من فضله العظيم أن يزيدنا علما وتعلما وبسر لنا أمرنا فله الحمد والشكر والثني عليه الخير كله والصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم .

وإعترافا بالجميل لا يسعنا إلا أن نتوجه بجزيل الشكر وخاصة إلى كل من مد لنا العون والمساهمة من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا العمل

كما نتفضل بأحر

نشكر الأستاذ المشرف المحترم: " حملاوي محمد " الذي ساهم

بنصائحه ولم يبخل علينا بجهوده لإنجاز هذا العمل بكل موضوعية

ولا ننسى أن نشكر كل من شارك في هذا العمل المتواضع ولو بكلمة طيبة أو دعاء .

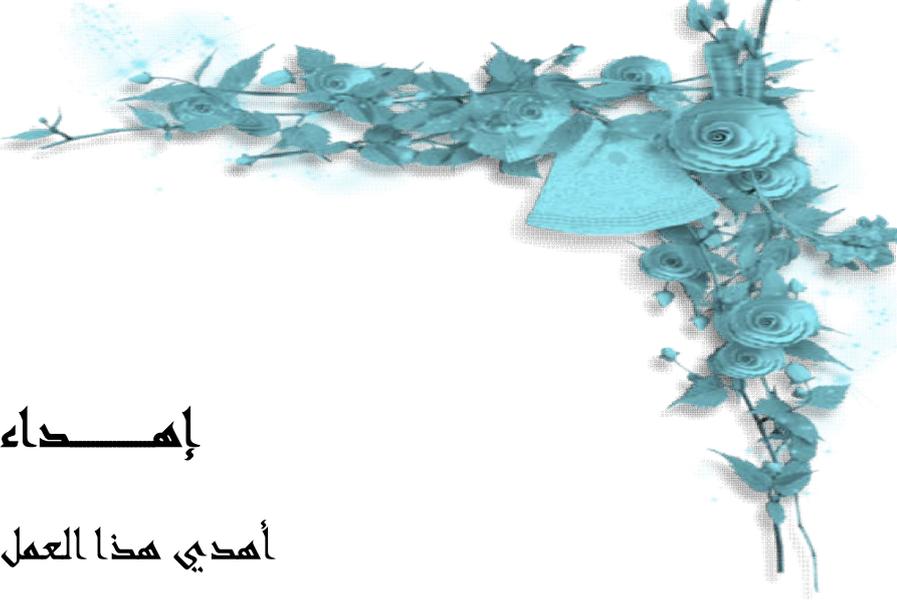
كما نتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء اللجنة الذين قبلوا مناقشة هذا البحث،

ومنحنا جزء من وقتهم الثمين لتقييم هذا العمل

نسأل الله العلي القدير أن ينفع هذا العمل قارئه، و أن يتقبله في ميزان

الحسنات إنه سميع قريب مجيب الدعوات.

وشكرا جزيلًا.



إهداء

أهدي هذا العمل إلى:

التي كانت ولا تزال دائما شلالا من الحنان

أكرم امرأة وأدفعى حزن وأحق الناس بصحبتى إلى عيني ونبراس حياتي من

رافقتني دعواتها في دربي ومشواري إلى من حملتني ومن على ومن

إلى من سهرت الليالي، حفظها الله وأطال في عمرها "أمي خالية"

إلى أبي الغالي.

إلى إخوتي وأخواتي

إلى كل العائلة

إلى كل الأصدقاء

والى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد.



ضياء الدين

إهداء

الى التي رفع الله مقامها وجعل الجنة تحت أقدامها وأول الناس بصبرتي

الى نبع الحنان الصافي ذلك القلب الكبير وتلك النعمة الغالية

الطاهرة التي صاحبة الفضل علي التي مهما فعلت وقلت كتبت لن

أوفيها حقها ولن أرد لها فضلا أبدي

" أمي العزيزة " حفصها الله و أطال الله في عمرها.

الى أبي الغالي.

الى من شاركوني أفراحي وأحزاني وكانوا لي سندا في هذه الحياة

إخوتي وأخواتي

والى كل من يعرفني من قريب ومن بعيد.

عبد العزيز

فهرس المحتويات

الشكر

إهداء

1.....	مقدمة:
3.....	الجانب التمهيدي
4.....	1-الإشكالية:
5.....	2-الفرضيات:
6.....	3- أهداف الموضوع:
6.....	4-أسباب اختيار موضوع الدراسة:
7.....	5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:
10.....	6- الدراسات السابقة:
13.....	خلاصة:
14.....	الفصل الأول: فيروس كورونا(كوفيد 19)
15.....	تمهيد:
15.....	1-1-فيروس كورونا
22.....	1-2-عدوى فيروس كورونا المستجد :
23.....	1-3- الحجر الصحي:
25.....	1-4- علاج فيروس كورونا
27.....	خلاصة:
28.....	الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي
29.....	تمهيد:
30.....	1-2-مفهوم الدافعية:
30.....	2-2- وظائف الدوافع :
32.....	2-3- تصنيف وتقسيم الدوافع :
34.....	2-4- الدوافع والحاجات النفسية :

35.....	5-2- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :
35.....	6-2- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :
36.....	7-2- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :
36.....	8-2- الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :
37.....	9-2- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :
39.....	10-2- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :
41.....	11-2- تطور دوافع النشاط الرياضي :
43.....	12-2- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:
44.....	13-2- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :
45.....	خلاصة:
46.....	الفصل الثالث: كرة القدم
47.....	تمهيد:
48.....	1-3- تعريف كرة القدم :
48.....	2-3- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :
49.....	3-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :
51.....	4-3- كرة القدم في الجزائر:
53.....	5-3- مدارس كرة القدم :
53.....	6-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم :
54.....	7-3- قوانين كرة القدم :
57.....	8-3- طرق اللعب في كرة القدم :
60.....	9-3- متطلبات كرة القدم :
64.....	10-3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :
67.....	الخلاصة:
68.....	الفصل الرابع: المراهقة
69.....	تمهيد:

70.....	1-4- مفهوم المراهقة:
73.....	2-4- مراحل المراهقة :
74.....	3-4- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :
75.....	4-4- حاجات المراهق :
77.....	5-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :
80.....	6-4- أشكال من المراهقة :
83.....	7-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :
84.....	8-4- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:
85.....	خلاصة:
86.....	الجانب التطبيقي
87.....	الإجراءات المنهجية للبحث
88.....	تمهيد:
89.....	1-الدراسة الاستطلاعية:
89.....	2-المنهج المستخدم:
89.....	3-متغيرات الدراسة:
90.....	4-المجالات الدراسة:
90.....	5-مجتمع البحث و العينة :
91.....	6-أدوات جمع البيانات :
93.....	7- الخصائص السيكومترية للمقياس :
93.....	8-أساليب إحصائية مستخدمة:
94.....	خلاصة:
95.....	عرض ومناقشة نتائج الدراسة
96.....	تمهيد:
97.....	عرض مناقشة نتائج الفرضية العامة:
98.....	عرض مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

99.....	عرض مناقشة نتائج الفرضية الثانية:
100.....	عرض مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
102.....	عرض مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:
103.....	عرض مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:
104.....	الإستنتاج العام:
106.....	خاتمة
108.....	قائمة المراجع:
113.....	الملاحق:
113.....	الملحق رقم: 01
115.....	الملحق رقم: 02
115.....	الملحق رقم: 03

قائمة الجداول:

97.....	الجدول رقم: 1
98.....	الجدول رقم: 2
99.....	الجدول رقم: 3
100.....	الجدول رقم: 4
102.....	الجدول رقم: 5
103.....	الجدول رقم: 6

مقدمة

التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لتحسين مستوى الأداء، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع.

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19، بحيث أول من مارسها هم الانجليز، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبيه جذري في طرق ومنهجية التدريب، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا، يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبدل مجهود أكثر، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية، التقنية وال نفسية. مما دفع بدول كثيرة لبذل جهودا مستمرة لإعداد ناشئي كرة القدم على أسس علمية باعتبارها القاعدة الأساسية التي يعتمد عليها لنمو وازدهار اللعبة.

ولعل أنه من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العنبرية بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها. وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

شهدت سنة 2019 انتشار فيروس كورونا covid-19 الذي ظهر لأول مرة في مدينة ووهان الصينية، وقد كانت الاشاعات تحوم حول سوق المأكولات البحرية للمدينة كمصدر حيواني للفيروس، إن فيروسات كورونا هي زمرة واسعة من الفيروسات تشمل فيروسات يمكن أن تتسبب في مجموعة من الاعتلالات في البشر، تتراوح ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة. كما أن الفيروسات من هذه الزمرة تتسبب في عدد من الأمراض الحيوانية، ينتقل الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد 19- بشكل رئيسي عن طريق القطيرات التي يفرزها الشخص المصاب بالعدوى عندما يسع أو يعطس أو يتنفس. ووزن هذه القطيرات أثقل من أن يسمح لها بالبقاء معلقة في الهواء، فهي سرعان ما تسقط على الأرض أو الأسطح .

بعد توسع رقعة انتشار فيروس الكورونا covid-19 في العالم عن طريق تنقل الأشخاص من الصين والبلدان المجاورة لها لبقية دول العالم بدأت الدول في فرض القيود من اغلاق الفضاءات

العامة وتعليق كل الرحلات الجوية والبرية (اغلاق تام لكل دول العالم) ووقف كل الأنشطة ووضع بروتوكولات صحية من ارتداء للكمامة والتباعد الاجتماعي.

ومن بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يُقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها في ظل توسع رقعة انتشار فيروس الكورونا 19-covid؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى في هذه المرحلة؟

ان الانتشار الهائل لجائحة covid 19-حول العالم اطال فترة الحجر الصحي أكثر مع الوقت وذلك ما ترتب عنه مشاكل وضغوطات نفسية لكل شرائح المجتمع، من ضمن هذه الشرائح نجد المجتمع الرياضي بكامل هيئاته ومؤسساته الذي اخذ نصيب الأسد من تأثير الحجر الصحي حيث ان كل الأنشطة الرياضية توقفت بشكل كلي مما رجع بالسلب على الناحية النفسية للرياضيين وفي ضوء هاته المعطيات أردنا الخوض في هاته الدراسة التي تهدف إلى معرف انعكاسات كورونا covid-19 على السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم U19 وارتأينا الى تقسيم الدراسة الى :

أولا: الجانب التمهيدي والذي تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تم طرح الإشكالية والفرضيات لرسم حدود الدراسة.

ثانيا: الجانب النظري ويحتوي على أربعة فصول حيث كان :

الفصل الأول: فيروس كورونا covid-19 اما **الفصل الثاني:** فقد تناول الدافعية في المجال الرياضي، **والفصل الثالث:** كرة القدم، **الفصل الرابع:** المراهقة
ثالثا: الجانب التطبيقي الذي يعد الأهم في هذه الدراسة فمن خلاله نضع الحلول المناسبة للإشكالية المطروحة ويشمل هذا الجانب على فصلين:

الفصل الاول: والذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة.

الفصل الثاني: تم فيه عرض النتائج وتحليلها ثم مناقشتها من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الاستنتاج ووضع الاقتراحات والتوصيات.

الجانب التمهيدي

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، وظهرت رسمياً في القرن 19م ومع بداية القرن 20م بدا الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم، وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين، سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين واللاعبين، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنياً، بدنياً ونفسياً والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات.

وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط، وإنما أيضاً يلعب التدريب النفسي دوراً هاماً في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه، التصور الحركي، القدرة على الاستجابة الحركية، الإدراك النفسي الحسي، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع تحكم في العوامل البيئية وأسلوب حياة الرياضي... الخ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية.

تسبب تفشي فيروس كورونا (كوفيد 19) في تغييرات كثيرة في يوميات وسلوكيات الأفراد والرياضيين خاصة بعد إعلان ضرورة الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي كأفضل وسيلة للحد من تفشي المرض، غير أن البقاء في المنزل له تأثيرات نفسية مختلفة على الرياضيين والأفراد عموماً، بسبب تغير النمط المعيشي ما يجعل البعض يشعر بالضغط وسيطرة المشاعر السلبية مثل الحزن، القلق الغضب والإحباط.

وتسببت هذه الجائحة، في تغيير العادات والروتين اليومي للناس. كما أن الكثيرين من هم غارقون في الأخبار والمعلومات حول الوباء، لاسيما عندما يتم نشر الإشاعات أو تداول أخباراً وهمية وعلاجات مشكوك فيها، وذلك بسبب سرعة وسهولة الوصول إلى وسائل الإعلام الرقمي ومنصات التواصل الاجتماعي، كل هذه الظروف تؤدي بشكل مباشر إلى حدوث بعض الاضطرابات النفسية.

نظراً للتأثير المباشر لتفشي فيروس كورونا كوفيد 19 على الحالة النفسية للرياضي في فترة الحجر الصحي وفرضه لظروف معيشية صعبة (تأثيره على الجانب الاقتصادي والاجتماعي) وعلى ضوء كل ما

تقدم قمنا بطرح التساؤل التالي: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الفرضي

والمتوسط الحقيقي فيما يخص تحقيق السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم U19؟

التساؤلات الفرعية: من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية:

- (1) هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم – فئة U19 -؟
- (2) هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم – فئة U19 -؟
- (3) هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التصميم للاعبين كرة القدم – فئة U19 -؟
- (4) هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق ضبط النفس للاعبين كرة القدم – فئة U19 -؟
- (5) هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التدريبية للاعبين كرة القدم – فئة U19 -؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية:

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق السمات الدافعية للاعبين كرة القدم U19.

الفرضيات الجزئية: من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي

الفرضية الجزئية الأولى:

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم – فئة U19 -.

الفرضية الجزئية الثانية:

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم – فئة U19 -.

الفرضية الجزئية الثالثة:

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التصميم للاعبين كرة القدم فئة U19 -.

الفرضية الجزئية الرابعة:

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق ضبط النفس للاعبين كرة القدم – فئة U19 -

الفرضية الجزئية الخامسة:

-يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التدريبية للاعبين كرة القدم – فئة U19 -

3- أهداف الموضوع:

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه فيما يلي:

- معرفة انعكاسات مرحلة كورونا على الدافعية لدى لاعبي كرة القدم U19.

- معرفة واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم U19 .

- مدى تأثير مرحلة كورونا على الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز الرياضي لممارسة كرة القدم.

- معرفة دور المدرب في ضبط الانفعالات النفسية للرياضيين.

4-أسباب اختيار موضوع الدراسة:

1-اسباب ذاتية:

- البحث عن حلول لهذه المشكلة.

- ان قضية البحث جديدة ولم يتم البحث فيها كثيرا.

- الميول والرغبة في دراسة الموضوع.

تكمن أهمية بحثنا الذي يدور موضوعه حول انعكاسات مرحلة كورونا (covid 19) على تحقيق السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم U19.

-معرفة الانفعالات النفسية الناتجة من فترة الحجر المنزلي الاجباري التي فرضها انتشار وباء كورونا المستجد ومعرفة طرق لضبط هذه الانفعالات للرفع من مستوى الأداء الرياضي.

-ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لان تأثير التحضير النفسي لا ينحصر في الناحية النفسية فقط بل يتعدى ذلك التأثير الى النواحي الجسمية.

- إن الجانب النفسي يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي والذي له دور كبير في العمليات العقلية التي لها تأثير كبير على السلوك الحركي للاعب.

5-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-جائحة كورونا covid-19:

التعريف اللغوي:

جائحة: أي بمعنى الوباء او الافة المنتشرة بين البشر.

كورونا: فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية)، هي عائلة فيروسات كبيرة تتسبب في امراض للبشر والحيوانات على السواء.

Covid-19: يشير مصطلح كوفيد 19 الى المرض الذي يسببه الفيروس التاجي المستجد لعام 2019. وقد صيغ الاسم بالشكل التالي:

Corona: CO كورونا

Virus: VI فيروس

Disease: D بالإنجليزية بمعنى مرض معدي

2019: 19

جائحة الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضا باسم COVID-2019، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي. وهذا قد يؤدي إلى التهاب وانسداد في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي)، انتشار هذا الأخير تسبب في حجر صحي وحالة تأهب قصوى في معظم دول العالم.

التعريف الاجرائي:

جائحة كورونا هي فترة تفشي وباء الكورونا المستجد مما أدى الى حدوث كارثة صحية عالمية وإقرار المنظمة العالمية للصحة لحالة التأهب القصوى للتصدي للفيروس وقد فشلت حتى أكبر المنظومات الصحية وأكثرها تطورا في البداية لكن مع مرور الوقت استطاع العالم التعايش مع هذا الفيروس.

2- السمات الدافعية:

-الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي

-الثقة في النفس:

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

التصميم:

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

ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسيمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات في أثناء المنافسة الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة الضغوط.

التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسيمة تدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه ويفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

ويتضمن المقياس 40 عبارة وكل من الأبعاد الخمسة تقيسه 8 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نعم، غير، متأكد لا).⁽¹⁾

3-كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم (football): هي كلمة لاتينية بمعنى ركل الكرة بالقدم.

التعريف الاصطلاحي:

هي رياضة جماعية وتعد اللعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية للممارسين، رياضة كرة القدم من الألعاب القديمة جدا تاريخها طويل عرفت قديما في الصين منذ حوالي 3000 سنة قبل الميلاد عرفها الإغريق ثم مارسها الرومان عبر الإمبراطورية الشاسعة التي امتدت على جميع انحاء العالم المعروف آنذاك.

التعريف الاجرائي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل من هما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على (هدف) وللتفوق على المنافس يجب احراز اهداف أكثر منها، تمارس اللعبة بلمس

1- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27،28 .

الكرة بالقدمين فقط ويسمح للحارس لمس الكرة بالقدم، تمتد المباراة ل 90 دقيقة من الزمن مقسمة الى شوطين مع وجود راحة بينهما.

4-المراهقة:

التعريف اللغوي:

المراهقة هي العمر الفاصل بين الطفولة والرشد.

التعريف الاصطلاحي:

المراهقة تعتبر فترة من الزمن في حياة الإنسان وتمتد هذه الفترة من نهاية الطفولة إلى بداية سن البلوغ، وتتسم بوجود العديد من التغيرات الجسمانية والعقلية ووجود تغيرات انفعالية واجتماعية كبيرة.

التعريف الاجرائي:

هي المرحلة التي تكون بين مرحلة الطفولة ومرحلة البلوغ والرشد وعادةً ما تبدأ من عمر 11 سنة إلى عمر 20 سنة، ويمر الإنسان في هذه المرحلة بتطور ونمو فسيولوجي واجتماعي وعقلي ونفسي ويعيش في هذه المرحلة العديد من الصراعات والمشاكل النفسية، وذلك بسبب التحول الكبير الذي يمر به الإنسان خاصةً الصراع الذي يعيشه المراهق بين تحقيق الذات وبين الاستقلالية أو البحث عن هويته الشخصية.

6- الدراسات السابقة:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها موضوع بحثنا:

1. مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين)) من إعداد الطلبة:

تهلايتي يوسف، مسعودي اسماعيل، كانوني نذير، وتحت إشراف الأستاذ: حسان شريط، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي 2001/2000.

وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق وإبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة.

وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي: استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت عشوائية، وكانت النتائج كالآتي:

- الدور الكبير الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة.

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة.

- دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية وتوفير النوادي الرياضية.

2- مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية)) من إعداد الطالبان: سامي خالد، باي علي، وتحت إشراف الأستاذ: عبدلي فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي: 2004/2003، كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية، وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة، أما عينة البحث فكانت عشوائية.

وكانت النتائج كالآتي:

- إن دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية.

- الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق وثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس؟

3. مذكرة تحت عنوان ((تأثير جائحة كورونا covid 19 على الاعداد النفسي للاعبين كرة القدم)) من إعداد الطلبة: زلوف الباي، كابرين فادي عبد الحليم، وتحت إشراف الأستاذ: شتيوي عبد المالك، معهد التربية البدنية والرياضية، محمد خيضر، جامعة بسكرة، الموسم الجامعي 2021/2020.

وكان هدفهم معرفة الانفعالات النفسية الناتجة من فترة الحجر المنزلي الاجباري التي فرضها انتشار وباء كورونا المستجد ومعرفة الطرق لضبط هذه الانفعالات للرفع من مستوى الأداء الرياضي. وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي: استمارة استبيان موجهة للاعبين، الأسئلة المغلقة، الأسئلة المفتوحة، الأسئلة النصف مفتوحة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي.

وكانت النتائج كالاتي:

- أثرت جائحة كوفيد 19 سلبًا على الجانب النفسي للاعبين كرة القدم.
- للإعداد النفسي دور هام في رفع المردود الذي يقدمه الرياضي.
- أثرت جائحة كوفيد 19 في زيادة القلق عند رياضيي كرة القدم.
- للمدرب دور كبير في ضبط الانفعالات النفسية للرياضيين .
- 4- مذكرة تحت عنوان ((التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بالأداء الرياضي دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية سطيف)) من إعداد الطلبة: طوبال عنتر مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير أكاديمي تحت اشراف لورنيك يوسف جامعة محمد بوضياف المسيلة 2016/2017. وكان هدفهم معرفة علاقة التحضير النفسي بمستوى الأداء للاعبين أثناء المنافسة. معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي. وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي: استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة الدراسة فكانت: 12مدرّب لفرق الجهوي الأول وفرق الجهوي الثاني المنهج المستخدم في الدراسة: استخدام المنهج الوصفي متبعا الأسلوب التحليلي.

وكانت النتائج كالاتي:

- للتحضير النفسي اهمية كبيرة للاعبين كرة السلة.
- تركيز المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في الرفع من مستوى اداء وقدرات اللاعبين.
- نقص الاهمية الدولات من طرف رؤساء ومسيري الأندية لعملية التحضير النفسي.
- معظم المدربين ينطلقون من مبد خبرتهم التدريبية والمعرفية هي وسيلتهم في التدريب النفسي.

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يُعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، أدوات البيانات ... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي في دراسته.

الفصل الأول:

فيروس كورونا

(كوفيد 19)

لقد أصيب العالم فجأة بانتشار مرض كوفيد19 ، حيث انقلبت موازين الإنسان بمختلف مجالات حياته، مما أفرز صراعات وضغوط سواء بسبب المرض في حد ذاته أو بسبب ضغوطات الحجر وتعطيل المصالح الخاصة والعامة

ما هو هذا المرض؟ وما هي اعراضه؟ كيف ينتقل من انسان الى اخر؟ وهل له دواء؟ لقد ترك تفشي فيروس كورونا، آتارة نفسية بالغة الصعوبة، على الكبار والصغار، بسبب حالة الذعر التي أصابت العالم، إذ لم تقتصر أضرار الجائحة العالمية على الآثار الجسدية المتمثلة بأعراض المرض فقط، بل تؤثر أيضا على الحالة النفسية بسبب السلوكيات والتصرفات الخاطئة من قبل الكثيرين في التعامل مع الوباء. وفي هذا السياق يجمع الأخصائيون في الصحة النفسية أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا المستجد، ليس أمرا سهلا ولا موضوعا يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية، وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعامل بشكل إيجابي مع هذا الظرف.

1-1-1- فيروس كورونا

1-1-1-1- التعريف بفيروس كورونا

فيروسات كورونا هي عائلة من الفيروسات التي يمكنها أن تسبب أمراضًا مثل الزكام والالتهاب التنفسي الحاد الوخيم (السارس) ومتلازمة الشرق الأوسط التنفسية (ميرس). في عام 2019، أكتشف نوع جديد من فيروسات كورونا تسبب في تفشي مرض كان منشأه في الصين.

يُعرف الفيروس باسم فيروس المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة كورونا 2 (سارس-كوف-2). ويُسمَّى المرض الناتج عنه مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد 19). في مارس 2020، أعلنت منظمة الصحة العالمية أن فيروس كورونا (كوفيد 19) قد أصبح جائحة عالمية. تعكف مجموعات الصحة العامة، ومن بينها مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة ومنظمة الصحة العالمية على متابعة جائحة كوفيد 19 ونشر آخر المستجدات على مواقعها عبر الإنترنت. كما أصدرت هذه المنظمات توصيات حول الوقاية من الفيروس المسبب لمرض كوفيد 19 وعلاجه.¹

¹ - الموقع الإلكتروني، -www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 12:53.

فيروسات كورونا هي فصيلة فيروسات واسعة الانتشار يُعرف أنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد حدةً، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة التهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس). وفيروس كورونا المستجد (nCoV) هو سلالة جديدة من الفيروس لم يسبق اكتشافها لدى البشر.¹

يُشتق اسم "coronavirus" (عربيًا: فيروس كورونا اختصارًا CoV) من (باللاتينية corona) وتعني التاج أو الهالة، حيث يُشير الاسم إلى المظهر المميز لجزيئات الفيروس (الفريونات) والذي يظهر عبر المجهر الإلكتروني، حيث تمتلك خُملاً من البروزات السطحية، مما يُظهرها على شكل تاج الملك أو الهالة الشمسية.²

وحسب ما جاء في منظمة الأمم المتحدة فإن الأعراض الأكثر شيوعاً لفيروس كوفيد-19 هي الحمى والسعال والتعب. وقد يعاني بعض المرضى من فقدان حاسة التذوق أو الشم، والتهاب الملتحمة، والصداع، وآلام العضلات، واحتقان وسيلان الأنف، والتهاب الحلق، والإسهال، والغثيان أو القيء، وأنواع مختلفة من الطفح الجلدي. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً، ويصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم أي أعراض ولا يشعرون بتوعك. ويتعافى معظم الناس (حوالي 80٪) من المرض دون الحاجة إلى رعاية خاصة. وما يقرب من 1 من كل 6 من الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد-19 يصابون بمرض خطير ويظهر عليهم أعراض فيروس كوفي-19 الشديدة، والتي تشمل صعوبة أو ضيق في التنفس، والارتباك، وفقدان الشهية، والألم أو الضغط المستمر في الصدر، ويحتاج إلى دخول المستشفى. وان كبار السن والذين يعانون من مشاكل طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب أو السكري هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة. ويجب على الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس العناية الطبية.³

¹ - فيروس كورونا المسبب لداء كوفيد-19 | الأمم المتحدة (un.org) ، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 01:20.

² - الموقع الإلكتروني، ar.wikipedia.org/wiki/فيروس_كورونا، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 01:49.

³ - الموقع الإلكتروني، https://www.un.org/ar/coronavirus/covid-19-faqs، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 02:10.

3-1-1- منظمة الصحة العالمية تعلن فيروس كورونا وباء عالمي

قالت منظمة الصحة العالمية إنها "قلقة للغاية" لسرعة تفشي وباء كوفيد-19 وعدم مكافحته بما يكفي، مضيفة أنه يمكن تصنيفه وباء عالميا. وشدد مدير المنظمة على أنه لا يزال ممكنا خفض أعداد الإصابات عبر تدابير سياسة صحية حازمة.

وأضاف أن عدد المصابين بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19) وصل مستوى الوباء العالمي. وقال: "تقوم منظمة الصحة العالمية بتقييم هذا التفشي على مدار الساعة، ونحن نشعر بقلق عميق إزاء المستويات المقلقة للانتشار وشدته، وكذلك بسبب مستويات التقاعس المزعجة."

وكشف المسؤول الأممي أن أعداد الحالات المصابة بكوفيد-19 خارج مركز المرض في الصين، تزايدت 13 ضعفا في الأسبوعين الأخيرين كما تضاعفت عدد الدول التي تضررت منه ثلاثة أضعاف. وبلغ عدد حالات الإصابة على مستوى العالم 118 ألف حالة في 114 دولة، ووفاة 4 آلاف و291 شخصا. وعلى الرغم من إعلان المرض وباء عالميا أو "جائحة"، والذي يفهم على أنه تفشي صعب السيطرة عليه والذي ينتشر عالميا، شدد تيدروس على أنه لا يزال من الممكن خفض أعداد الإصابات باتخاذ تدابير سياسة صحية حازمة.¹

4-1-1- طريقة انتشار فيروس كوفيد 19:

غالبا تنتشر الأمراض المعدية بطريقتين هما

أ- الطريق المباشر: وهي تنتقل من شخص إلى آخر مباشرة بواسطة أحد الأمور التالية :

- الملامسة الشخصية للمريض وأكثر الأمراض انتقاء الأمراض الجلدية المعدية مثل الجرب والقمل والفطريات.

- الرذاذ الصادر من المصاب بواسطة السعال أو العمل أو البصق مثل الانفلونزا والسل

- العلاقات والتجارب والملامسة الجنسية الخاطئة والمحرمة مثل الزهري والسيلان والإيدز

- بواسطة نقل الدم، تنتقل عندما يكون الدم مصابا بعرض مثل الإيدز

- من الأم إلى الجنين عبر المشيمة مثل مرض الإيدز

ب- الطريق غير المباشر: والذي يحتاج إلى وسيط آخر تنقل ارض من شخص إلى آخر مثل :

¹ - الموقع الإلكتروني: www.dw.com/ar/منظمة-الصحة-العالمية-تعلن-فيروس-كورونا-وباء-عالميا/a-52726143 ،
إطلع عليه يوم: 2022/05/12، 03:06 AM.

-الوسائط الحية أي الكائنات الحية الموجودة في الطبيعة مثل القوارض والحشرات والحيوانات الأخرى وخير مثال عليه مرض الطاعون وأنفلونزا الطيور.

- الوسائط غير الحية الموجودة ع الطبيعية مثل الماء والتربة والهواء والحليب والأغذية مثل التسمم الغذائي والإسهالات والجفاف والتهابات الأمعاء.¹

وبما ان فيروس كورونا من الأمراض المعدية فانه ينتشر في العادة بين الأشخاص أثناء الاتصال الوثيق بينهم، غالبًا عبر قطرات صغيرة من الرذاذ تنتج عن طريق السعال والعطس والتحدث. تسقط هذه القطرات عادةً على الأرض أو على الأسطح بدلًا من السفر عبر الهواء لمسافات طويلة. في الحالات الأقل شيوعًا، قد يصاب بعض الأشخاص بالمرض عن طريق لمس الأسطح الملوثة ثم لمس وجههم. يكون الفيروس أكثر قابلية للعدوى خلال الأيام الثلاثة الأولى بعد ظهور الأعراض، على الرغم من أن للعدوى ممكن ان تحدث قبل ظهور هذه الأعراض ومن أشخاص لا تظهر عليهم أعراض المرض. بالإضافة إلى ذلك، يوصى باستخدام غطاء الوجه لأولئك الذين يشكون في أن لديهم الفيروس والذين يقدمون الرعاية لهم. كما تتعارض توصيات تغطية الوجه التي يستخدمها الناس، مع توصية بعض السلطات لهم، بعضهم ضدهم، والبعض الآخر ينصحهم باستخدامها. هناك أدلة محدودة على أو ضد استخدام الأقنعة (الطبية أو غيرها) من قبل الأفراد المعافين في مجتمعنا. فتنقل العدوى عادة من شخص إلى آخر بالقطيرات التنفسية الناتجة عن السعال أو العطاس. تتراوح المدة الزمنية الفاصلة بين التعرض للفيروس وبداية الأعراض من يومين إلى 14 يومًا، بمعدل وسطي هو خمسة أيام. طريقة التشخيص المعيارية هي إجراء مسحة (PCR) مأخوذة من البلعوم الأنفي أو من الحلق. يمكن تشخيص الإصابة أيضًا من خلال جمع الأعراض وعوامل الخطر مع التصوير المقطعي المحوسب للصدر الذي يبدي علامات ذات الرئة.²

1-1-5- أعراض فيروس كورونا

قد تظهر مؤشرات مرض فيروس كورونا المستجد 2019 (كوفيد 19) وأعراضه بعد يومين إلى 14 يومًا من التعرض له. وتسمى هذه الفترة التي تلي التعرض للفيروس وتسبق ظهور الأعراض بفترة الحضانة. يظل بإمكانك نشر عدوى فيروس كوفيد 19 قبل أن تظهر عليك الأعراض. وقد تشمل مؤشرات المرض والأعراض الشائعة: (الحُمى، السعال، الشعور بالتعب)

¹ - قدر الشيخ علي، كتاب علم الاجتماع الطبي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع،الأردن -عمان، 1990 ، ص ص 101-102.

² - الموقع الإلكتروني: ar.wikipedia.org/wiki/مرض_فيروس_كورونا_2019 ، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 03:19.

قد تتضمن الأعراض المبكرة لفيروس كوفيد-19 فقدان حاسة التذوق أو الشم.

ومن الأعراض الأخرى ما يلي:¹

ضيق النفس أو صعوبة في التنفس، آلام في العضلات، القشعريرة، التهاب الحلق، سيلان الأنف، الصداع، ألم الصدر، احمرار العين (التهاب الملتحمة)، الغثيان، القيء، الإسهال، الطفح الجلدي

ولا تشمل هذه القائمة جميع الأعراض. يُصاب الأطفال بأعراض مشابهة لأعراض البالغين، ويُصابون عمومًا بتوعك خفيف.

ومن الممكن أن تتراوح حدة أعراض كوفيد 19 بين خفيفة جدًا إلى حادة. فبعض الأشخاص لا يُصابون سوى بأعراض قليلة. وقد لا يُصاب آخرون بأي أعراض على الإطلاق، ومع هذا فيمكنهم نشر المرض (نقل المرض دون ظهور الأعراض عليهم). وقد تتفاقم الأعراض، مثل ضيق النفس والتهاب الرئة لدى بعض الأشخاص بعد بداية ظهور الأعراض بأسبوع تقريبًا.

تصيب أعراض كوفيد 19 بعض الناس لمدة تزيد عن أربعة أسابيع بعد التشخيص. ويُشار إلى هذه المشاكل الصحية أحيانًا باسم حالات ما بعد كوفيد 19. ويُصاب بعض الأطفال بمتلازمة التهاب الأجهزة المتعددة، وهي متلازمة يمكنها أن تؤثر في عدد من الأعضاء والأنسجة، بعد عدة أسابيع من الإصابة بفيروس كوفيد 19. وفي حالات نادرة، قد يُصاب بعض البالغين بهذه المتلازمة أيضًا.

تزداد مخاطر الإصابة بأعراض حادة جراء الإصابة بفيروس كوفيد-19 لدى كبار السن، وتزداد المخاطر مع التقدم في العمر. وقد تزداد خطورة المرض أيضًا لدى المصابين بحالات مرضية أخرى. هناك حالات مرضية معينة قد تزيد من خطر الإصابة بأعراض حادة نتيجة الإصابة بفيروس كوفيد-19، والتي تتضمن:

- ✓ أمراض القلب الخطيرة، مثل فشل القلب أو مرض الشريان التاجي أو اعتلال عضلة القلب
- ✓ السرطان
- ✓ داء الانسداد الرئوي المزمن
- ✓ الإصابة بداء السكري من النوع الأول أو الثاني
- ✓ السمنة

¹ - فيروس كورونا المسبب لداء كوفيد-19 | الأمم المتحدة (un.org) ، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 10:30.

- ✓ ارتفاع ضغط الدم
 - ✓ التدخين
 - ✓ مرض الكلى المزمن
 - ✓ مرض الخلايا المنجلية أو الثلاسيميا
 - ✓ ضعف الجهاز المناعي الناتج عن زراعة الأعضاء المصمتة وزراعة نخاع العظم
 - ✓ الحمل
 - ✓ الربو
 - ✓ الأمراض الرئوية المزمنة، مثل التليف الكيسي أو فرط ضغط الدم الرئوي
 - ✓ أمراض الكبد
 - ✓ الخَرَف
 - ✓ متلازمة داون
 - ✓ ضعف الجهاز المناعي الناتج عن زراعة نخاع العظم أو فيروس نقص المناعة البشري أو بعض الأدوية
 - ✓ الحالات المرضية المتعلقة بالدماغ والجهاز العصبي، مثل السكتات الدماغية
 - ✓ اضطرابات إساءة استخدام الأدوية
- ولا تشمل هذه القائمة جميع الأعراض. وهناك حالات مرضية أخرى قد تزيد من خطر الإصابة بأعراض حادة نتيجة للعدوى بفيروس كوفيد 19.¹

6-1-1- الوقاية من هذا الفيروس:

أهم طريقة لحماية نفسك هي التزام منزلك قدر الإمكان وتجنب أماكن التجمعات. وتجنب أي سفر غير ضروري، واتبع إرشادات قيود السفر الصادرة عن المسؤولين المحليين أو منظمة الصحة العالمية ومن الطرق الأخرى المهمة لحماية نفسك غسل يديك كثيرة بالماء والصابون لمدة 20 الثانية على الأقل، إذا لم يكن الماء والصابون متوفرين، فاستخدم مطهرة لليدين يحتوي على الكحول بتركيز 60% على الأقل. بالإضافة إلى غسل يديك كثيرا، فمن المهم أن تتبع الاحتياطات التالية:

- الالتزام بارتداء الكمامة و المحافظة على نظافتها.
- عدم المصافحة و التسليم بين الأشخاص.

¹ - الموقع الإلكتروني: <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963> ، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 11:05.

- الابتعاد عن التجمعات. واحترام مسافة الأمان 1.5 م إلى 2 متر بين الأشخاص.
- تعقيم الأماكن العمومية. تعقيم الأشياء الشخصية عند دخول المنزل.
- وضع أرضيات وماسحات أرجل عند دخول أماكن عامة فيها مواد معقمة.
- التباعد في وسائل النقل الجماعي
- الغذاء السليم والصحي.
- الإكثار من شرب الماء.

7-1-1- الفئة الأكثر عرضة للإصابة:

حسب موقع منظمة الصحة العالمية، يستهدف هذا الفيروس البالغين الأكثر من 14 سنة، ويؤثر بشكل كبير على من تجاوزوا 60 سنة، ومن لديهم أمراض مزمنة كالسكري خاصة والضغط الدموي وأمراض القلب والسرطان وأصحاب الربو وحساسية التنفس وأمراض المناعة ومن لهم أمراض على مستوى الكبد والكلى والغدد وأيضا الحوامل. لكن لا يصيب الأطفال ما دون 12 سنة في الغالب، ولم تحدد بعد أسباب ذلك بشكل علمي كما تتراوح نسب الإصابة حسب الأشخاص ما بين أعراض خفيفة إلى الوفاة كبار السن الفئة الأكثر تعرضا للخطر وهم الذين ترتفع نسبة الوفاة عندهم ابتداء من (60-65 عاما)، ففي الصين مثلا تصل نسبة الوفاة لدى المصابين حتى الأربعين عاما إلى % 0.2، وبين 70 و79 عاما تصل إلى % 8، وابتداء من 80 عاما تصل إلى % 14.8¹.

حسب موقع DW.COM الإنجليزي، فإن فيروس كورونا يصيب الرجال أكثر من النساء حسب معطيات منظمة الصحة العالمية يموت الرجال في الغالب أكثر من النساء. وحسب احصائيات دولة الصين، فإن نسبة الوفاة في الصين في منتصف فبراير شباط للرجال وصلت إلى % 2.8 وللنساء إلى % 1.7 وتوزيع مشابه سبق وأن حصل في 2003 عند تفشي فيروس سارس في هونغ كونغ. وحتى الزكام العادي تكون له تبعات أكثر قسوة عند الرجال منها لدى النساء.

للمقارنة يكون نظام المناعة النسوي أقوى من مثيله عند الرجال، ويعود ذلك بالأساس الهرمون أوستروجين النسوي الذي يحفز نظام المناعة، ويكافح بشكل أسرع وأقوى ضد الجراثيم كما توجد "أسباب جينية"، كما يقول الاختصاصي في الفيروسات "توماس بيتشمان" فالنساء لهن مؤهلات جينية أكبر تحمي نظام المناعة، إضافة إلى أن النساء يتمتعن بأسلوب حياة أكثر صحية من أسلوب

¹ - موقع منظمة الصحة العالمية، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 11:30.

حياة الرجال ، فغالبا الرجل يتجه نحو التدخين و الإدمان و العمل المتواصل و السهر وعدم ممارسة الرياضة، ما يضعف المناعة أو يسبب مشاكل في الرئة و التنفس.¹

2-1-2-1- عدوى فيروس كورونا المستجد :

1-2-1-1 - عدوى الفيروس التاجي الجديد :

الفيروس التاجي الجديد، المعروف أيضا باسم COVID - 2019، هو نوع من الفيروسات التي تسبب مرضا في الجهاز التنفسي . وهذا قد يؤدي إلى التهاب وتراكم المخاط والسوائل في مجرى الهواء وفي الرئتين (الالتهاب الرئوي). هناك العديد من الفيروسات التاجية المختلفة، ومعظم هذه الفيروسات تؤثر فقط في الحيوانات، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن تتغير هذه الفيروسات وتصيب البشر.

2-2-1- أسبابه العدوى:

تحدث العدوى بسبب التقاط الفيروس التاجي المستجد وذلك عن طريق: . تنفس قطرات من السعال أو العطاس لشخص مصاب. . لمس الأسطح الملوثة بالفيروس، مثل طاولة أو مقبض الباب، ومن ثم لمس الأيدي الملوثة للفم أو الأنف أو العينين.

• التواجد حول الحيوانات التي تحمل الفيروس، أو تناول اللحوم غير المطبوخة أو غير المطبوخة بشكل جيد أو المنتجات الحيوانية التي تحتوي على الفيروس.

1-2-3-2-1 أسباب زيادة احتمالية العدوى

من المرجح أن تصاب بهذا المرض إذا كنت:

- تعيش في أو سافرت إلى منطقة تفشى فيها الفيروس التاجي الجديد.
- تواصلت مع شخص مريض سافر مؤخرا إلى منطقة تفشي الفيروس التاجي الجديد.
- توفر الرعاية أو تعيش مع شخص مصاب بالفيروس التاجي الجديد بدون أخذ الاحتياطات الطبية لمنع العدوى.

1-2-4-2-1 - تشخيص المرض:

يمكن تشخيص المرض بناء على:

¹ - موقع الإلكتروني: DW.COM الانجليزي إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 11:45.

• العلامات والأعراض، خاصة إذا كان الشخص:

- يعيش في منطقة تفشي الفيروس التاجي الجديد.
- سافر مؤخرا من أو إلى منطقة تفشى فيها الفيروس.
- يوفر الرعاية أو يعيش مع شخص تم تشخيصه بالفيروس التاجي الجديد.

• الفحص السريري.

الفحوصات المخبرية، والتي قد تشمل :

- مسحة أنفية لأخذ عينة من السوائل الأنف
- مسحة الحلق لأخذ عينة من السوائل من حلقك.
- عينة من المخاط من الرئتين (البلغم).
- اختبارات الدم.

3-1- الحجر الصحي:

3-1-1- الحجر ومدته: الحجر الصحي هو فصل أو عزل الأشخاص المشتبه في إصابتهم بعدوى فيروس كورونا عن بقية الافراد و تقييد حركتهم و بقاءهم بأماكن مخصصة من قبل الجهات المختصة حتى تنتهي فترة الاشتباه بالإصابة، من أجل منع انتشاره إلى الآخرين في حالة الإصابة بالفيروس، في فترة لا تقل عن أسبوعين.

2-3-1- الفرق بين العزل الذاتي، التباعد الجسدي والحجر الصحي:

العزل الذاتي يعني عزل الأشخاص المرضى الذين تظهر عليهم أعراض كوفيد-19 ويمكنهم نقل العدوى، وذلك لمنع انتشار المرض.

أما التباعد الجسدي فهو الابتعاد عن الآخرين جسديا. وتوصي المنظمة بالابتعاد عن الآخرين مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل .وهي توصية عامة يتعين على الجميع تطبيقها حتى لو كانوا بصحة جيدة ولم يتعرض لعدوى كوفيد-19.¹

العزل الصحي يقصد به فصل المصاب أو المشتبه بإصابته عن الأشخاص الأصحاء خلال فترة العدوى في أماكن صحية، قد يكون مستشفى وقد يكون بيت يتوفر على ظروف صحية مناسبة لا يسمح بانتقال العدوى لأشخاص آخرين. فهو يعني تقييد الأنشطة و عزل الأشخاص غير المرضى هم أنفسهم، ولكنهم ربما تعرضوا للإصابة بعدوى كوفيد-19.

¹ - موقع الإلكتروني: DW.COM الانجليزي، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 11:45.

3-3-1- الحجر الصحي في الجزائر

12 مارس 2020: رئيس الجمهورية يأمر بإغلاق المدارس بأطوارها الثلاث والجامعات ومؤسسات التكوين المهنيين ابتداء من ذات اليوم الخميس ولغاية انتهاء العطلة الربيعية في الخامس أفريل، قبل تمديد الإجراء إلى 19 أفريل الجاري، مع تعميم حظر التجوال وإجراءات الحجر الصحي عبر الولايات الـ48. بلغ مجموع الحالات المؤكدة في الجزائر إلى غاية الأربعاء 15 أفريل الجاري، 2160 إصابة بينها 336 وفيات و708 حالة شفاء وخضوع 3213 حالة للعلاج.¹ وقد اتخذ إجراء الحجر كفعل وقائي لضمان أمن واستقرار المجتمع.

4-3-1- التأثير النفسي السلبي للحجر الصحي:

1-4-3-1- قصير المدى:

الخوف والقلق من الموت (الوضع ، العدوى)، مخاوف صحية ، الشعور بالعجز، تركيز ضعيف ، التفرغ للتفكير في المواقف الحياتية و صعوبة تقييمها ، اختلال النوم، كوابيس، الضغط الإحباط و اليأس، القلق، نوبات الاكتئاب.

2-4-3-1- طويل المدى:

اضطراب الإجهاد الحاد ، الوحدة و الملل مرتبطان بالحجر الصحي لفترات طويلة ، سوء المزاج ، الخوف الاجتماعي ، نوبات البكاء ، التعب ، خطر الإصابة بالاكتئاب ، خطر الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة.

5-3-1- الآثار المترتبة عن الحجر المنزلي وفيروس كورونا على الرياضي:

- العزلة.
- تغيير في الروتين اليومي.
- تغيير في النظام الغذائي.
- تغيير في برنامج النوم.
- نقص التدريبات.. نقص التواصل مع الآخرين.
- قد تصل لحالات اكتئاب نظرا للكم الهائل من الأنباء اليومية المتعلقة بكوفيد 19.

¹ - الموقع الإلكتروني: <https://radioalgerie.dz/news/ar/article/20200416/192377.html> ، إطلع عليه يوم: 12:20 AM، 2022/05/13

4-1- علاج فيروس كورونا

أكد خبراء بريطانيون أنهم اكتشفوا دواء يمكن استخدامه في مساعدة مرضى كوفيد19، ويقلل كثيرا من خطر وفاتهم. وقال الخبراء إن هذا الدواء هو مركب باراسيتينيب الذي يستخدم في علاج التهاب المفاصل الروماتويدي "الريثاني".

ورجحت نتائج التجارب أن هذا العقار يمكنه أن يخفض درجة خطر الوفاة بواقع 20 في المئة من حالات كوفيد الخطيرة التي تستدعي تلقي العلاج في المستشفيات.

وأشار الباحثون إلى إمكانية استخدام هذا الدواء مثل عقار ديكساميثازون الرخيص لإنقاذ المزيد من الأرواح.

ورجحت النتائج أيضا أن هذا العقار يمكنه أن يقلل الوفيات بسبب كوفيد19 بواقع النصف.¹

نظراً إلى الحاجة الملحة إلى لقاحات كوفيد 19 واحتمالية استغراق عملية اعتماد إدارة الغذاء والدواء الأمريكية للقاحات عدة سنوات، فقد منحت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تصريحاً بالاستخدام الطارئ للقاحات المضادة لكوفيد 19 استناداً إلى كمية بيانات أقل مما هو مطلوب عادةً. ويجب أن تثبت البيانات سلامة اللقاحات وفعاليتها حتى تمنح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية تصريحاً أو اعتماداً لاستخدامها الطارئ. وتشمل اللقاحات الحاصلة على تصريح أو اعتماد للاستخدام الطارئ من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية ما يأتي:

- لقاح كوفيد 19 من فايزر-بيونتك. اعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية استخدام لقاح فايزر-بيونتك المضاد لفيروس كوفيد 19 الذي أصبح يُعرف باسم Comirnaty الآن، لوقاية الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا أو أكثر من الإصابة بمرض كوفيد 19. واعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لقاح كوميرناتي بعد أن أثبتت البيانات سلامته وفعاليتها. فقد أثبت لقاح فايزر-بيونتك المضاد لفيروس كوفيد 19 فعاليته بنسبة 91% في وقاية الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 16 عامًا فأكثر من الأعراض الحادة للفيروس.

لا يزال اللقاح خاضعاً لعملية الترخيص الاستخدام الطارئ للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عامًا. واللقاح فعال بنسبة 100% في الوقاية من الإصابة بفيروس كوفيد 19 عند إعطائه للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و15 عامًا. ويتطلب اللقاح جرعتين يفصل بينهما 21 يومًا. ويمكن إعطاء الجرعة الثانية بعد ما يصل إلى ستة أسابيع من الجرعة الأولى، إذا اقتضت الحاجة.

¹ - الموقع الإلكتروني: <https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-60641568> ، إطلع عليه يوم: 12:30 AM، 2022/05/13.

يتوقّر اللقاح الآن أيضاً بموجب ترخيص الاستعمال الطارئ للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و11 سنة. وتبلغ نسبة فعالية هذا اللقاح نحو 91% في الوقاية من الإصابة بفيروس كوفيد 19 لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 أعوام و11 عاماً. ويتطلب اللقاح جرعتين يفصل بينهما 21 يوماً. كما أنه يحتوي على جرعة أقل مقارنةً بلقاح فايزر-بيونتك المضاد لفيروس كوفيد 19 المستخدم للأشخاص الذين يبلغون 12 عاماً فأكثر.

- لقاح موديرنا المضاد لفيروس كوفيد 19. اعتمدت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية لقاح موديرنا المضاد لفيروس كوفيد 19، الذي أصبح الآن يُعرف باسم سبايكفاكس، لوقاية الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 18 عاماً أو أكثر من الإصابة بالفيروس. وتبلغ نسبة فعالية لقاح موديرنا المضاد لفيروس كوفيد 19 94% في الوقاية من الإصابة بمرض كوفيد 19 وأعراضه. ويتطلب اللقاح جرعتين يفصل بينهما 28 يوماً. ويمكن إعطاء الجرعة الثانية بعد ما يصل إلى ستة أسابيع من الجرعة الأولى، إذا اقتضت الحاجة.

- لقاح يانسن من جونسون آند جونسون لفيروس كوفيد 19. أثبت هذا اللقاح في التجارب السريرية فعالية بنسبة 66% في الوقاية من فيروس كوفيد 19 وأعراضه، وذلك بعد 14 يوماً من تلقي اللقاح. كما أثبت هذا اللقاح فعاليته بنسبة 85% في الوقاية من المضاعفات الخطيرة للمرض عند الإصابة بفيروس كوفيد 19، وذلك بعد تلقي اللقاح بمدة 28 يوماً على الأقل. وقد صدر ترخيص بإعطاء اللقاح لمن هم في سن 18 عاماً فأكثر. ويتطلب اللقاح جرعة واحدة. وإذا تقرر إعطاؤك هذا اللقاح، فينبغي أن تتعرف على المخاطر والأعراض المحتملة لمشكلة تخثر الدم.

ينصح مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها بتلقي لقاح الحمض النووي الريبوزي المرسال المضاد لفيروس كوفيد 19 بدلاً من لقاح يانسن/جونسون آند جونسون المضاد للفيروس. ومع ذلك، فإن تلقي أحد اللقاحات المضادة لفيروس كوفيد 19 أفضل من عدم الحصول على أي لقاح له.¹

¹ - الموقع الإلكتروني: <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-vaccine/art-20484859> ، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 12:30.

يؤكد الأخصائيون في الصحة النفسية وبالإجماع أن الحجر الصحي المفروض على أكثر من مليار شخص حول العالم بسبب جائحة فيروس كورونا، ليس أمراً سهلاً ولا موضوعاً يستهان به، إذ أنه إجراء استثنائي وغير مسبوق يقيد الحريات الفردية حتى في الدول الديمقراطية. وهذا الوضع يتسبب بمشاكل نفسية للعديد من الأشخاص، خاصة بالنسبة للذين يفشلون في التعاطي بشكل إيجابي مع هذا الظرف. وأمام ضرورة تقييم الآثار النفسية مثلها مثل الآثار الاقتصادية والاجتماعية المترتبة عن جائحة كوفيد-19 بكل موضوعية و دون مزايدات، نشير إلى أن الهدف يبقى التحضير لما بعد الأزمة الصحية والحفاظ على التزام قوي لدى كل أفراد المجتمع.

ومن أجل مواجهة الآثار النفسية والاجتماعية اللاحقة لجائحة كوفيد-19 على سلطات الدولة إنشاء لجنة الحماية التي ستتكفل بتقييم انعكاسات وباء كورونا على الصحة النفسية للمواطنين مصابين كانوا أم لا، مثل لجنة الحماية التي تقرر إنشائها لتقييم انعكاسات وباء كورونا على الاقتصاد الوطني ولجنة حماية مناصب الشغل. فالجوانب النفسية لا تقل عن الجوانب الاقتصادية. كذلك يجب منع التعرض بشكل مستمر للأخبار الخاطئة المضخمة للوباء والتي لا تساعد الصحة النفسية لدى الأشخاص الموجودين رهن الحجر الصحي.

الفصل الثاني:

الدافعية في المجال

الرياضي

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 يهيم الأب ويهيم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها 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 ذكرا أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محددة ، بمعنى آخر فإنه 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 التعليم 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 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 وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى ".⁽¹⁾

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي 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⁾

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفسيولوجي ".⁽⁴⁾

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ".⁽⁵⁾

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- صالح محمد وعلي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .
- 2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .
- 3- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32
- 4- أحمد أمين فوري : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .
- 5- رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائص ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

2-2-1- السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير 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 خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل

إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من اجل 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 ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبورت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه ".⁽¹⁾

2-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلبي المليجي يلخص وظائف الدوافع في مايلي :

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

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تثير السلوك .

ج- اختيار نوع النشاط وتحديده .

¹ - رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النفاض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 51.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت .⁽¹⁾

3-2 - تصنيف وتقسيم الدوافع :

1-3-2 - تصنيف الدوافع :

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " (Fousse) و "تروپمان " (Troppmanet) عام 1981

" ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983

" سنجر (Singer) عام 1984

" دروش " (Harris) و " هارس " (Drothy) عام 1984

1-1-3-2 - الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعًا 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 استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

1- حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص ص 94 ، 95 .

2-1-3-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .
فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها

إذن نعي بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .⁽¹⁾

2-3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

1-2-3-2- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها :

الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط الخ .

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان .

¹ - أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .

2-2-3-2- الدوافع الثانوية :

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات إلخ .⁽¹⁾

4-2- الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي : أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل 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 للتحقيق من التوتر وإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة " .

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعية

. حاجة التعلم والمعرفة.⁽²⁾

1-4-2- الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية 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⁾

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .

2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " المرجع السابق ، ص 34 .

1- مصطفى عشوي " مدخل علم النفس "، مرجع سابق ، ص 87،90 .

2-4-2- 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.

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 تسير 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 ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

2-5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجبة 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.⁽²⁾

2-6- 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 :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

2- Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223.

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.⁽¹⁾

7-2- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

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

7-2-1- شدة الجهد:

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

7-2-2- 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.

7-2-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

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

7-2-8- الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

- الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول لتفوق الرياضي

1- Macolin (Revue) des ctteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12 .

-الثقة في النفس:

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

التصميم:

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

ضبط النفس:

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

التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة تدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه ويفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

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

9-2- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

1- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27،28 .

1-9-2- أهمية دافع الانجاز 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.

2-1-9-2-3- 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 وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية⁽²⁾.

2-9-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبّر عن العلاقة بين :- مفهوم القدرة

صعوبة الواجب.

الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات .⁽¹⁾

2- أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47 .
1- صدقي نور الدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .

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

2-9-3- 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 لهذه 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 كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة .⁽²⁾

2-10- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

2-10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

■ الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

2- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، التطبيقات " مرجع سابق ، ص 25 .

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

2-10-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
 - 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 السمنة حتى يخفف من وزنه .
 - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس 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 روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " مرجع سابق ، ص 208 .

- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
- الترويج، 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 ، بجراء 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

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.⁽¹⁾

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.

1- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .

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 الدوافع لتلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .⁽²⁾

يقسم " جوني " 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 المرحلتين الأولى والثالثة 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 المرحلة:¹

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

2- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .
 1- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .

12-2- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

12-2-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة .⁽²⁾

12-2-1-1- 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.

12-2-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

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

12-2-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

12-2-2- 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

2- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.⁽¹⁾

2-13- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً .

في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " (Wood worth) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivational psychology " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما :

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

وفي سنة 1983 أشار " وليام وارن " (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله 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⁽²⁾ .

1- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .
8 الموقع الإلكتروني: [WWW.ELAZAYEM.COM/htm/\(40\)](http://WWW.ELAZAYEM.COM/htm/(40)) ، إطلع عليه يوم: 2022/05/15 ، AM. 02:30

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعلم 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

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبنائه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد " جول ربي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم ، (FIFA) ، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة ألعاب ، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت ، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها ، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

1-3- تعريف كرة القدم :

1-1-3- التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

2-1-3- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...⁽¹⁾

وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

2-3- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين .

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك – إدوار الثاني – بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف – إدوارد الثالث – وردشارد الثاني وهنري الخامس (1373 – 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل

1- رومي جميل : " كرة القدم " مرجع سابق ، ص 50 ، 52 .

هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغواي 1930 وفازت بها .⁽¹⁾

3-3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم .⁽¹⁾

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة .

1904 : تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم .

1- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999 ، ص 09 .
1- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " مرجع سابق ، ص 09 .

- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.⁽²⁾
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك .
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .

2- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان ، ص 16 .

من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.⁽¹⁾

3-4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي راييس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ... وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان

1- Alaim Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} edition ,Edition chiron , paris ,1998 , p14.

" محند معوش " أوريثيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .⁽¹⁾

1-4-3- النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

1-1-4-3- الإطار القانوني للنادي :

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

2-1-4-3- هياكل النادي :

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .

1- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 ، 47 .

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .

. رئيس النادي .

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .

. اللجان المختصة : تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .

3-1-4-3- مهام النادي :

من بين المهام الرئيسية للنادي :

. الاهتمام بالنشاط الرياضي .

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV ، PIPY .

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى .⁽¹⁾

3-5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية .⁽¹⁾

3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في : 04 يونيو 1996م .

1- عبد الرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة .

المحاورة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى .⁽²⁾

7-3- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

2- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإحصائية والقانون الدولي" ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 .

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .

. السلامة : وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

. التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...⁽¹⁾

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي :

1-7-3- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

2-7-3- الكرة: كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .

3-7-3- مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين

احتياطيين

4-7-3- الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

1- سامي الصفار : "كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص29.

3-7-5- مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب ، ويجهازان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

3-7-6- مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة⁽²⁾ .

3-7-7- ابتداء اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

3-7-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .

3-7-9- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة⁽¹⁾ .

3-7-10- التسلل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

3-7-11- الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
ركل أو محاولة ركل الخصم

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .

. الوثب على الخصم

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .

2- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .
1- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 255 .

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحراس المرمى .

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ...⁽²⁾

12-7-3- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

13-7-3- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

14-7-3- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

15-7-3- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .⁽³⁾

16-7-3- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

17-7-3- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .⁽¹⁾

8-3- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

2- سامي الصفار : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 30 .

3- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 177 .

1- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 177 .

3-8-1- طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

3-8-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تداخل دفاع الخصم.⁽²⁾

3-8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.⁽¹⁾

2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 36 ، 104 ، 105 .
1- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 36 .

4-8-3- طريقة 3-3-4 :

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب .

5-8-3- طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط ...⁽²⁾

6-8-3- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-2-4-3).

7-8-3- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-8-3- الطريقة الهرمية : ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)...

2- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} édition ,Edition Chiron , paris 2 .
,1998 , p14

9-3- متطلبات كرة القدم :

9-3-1- الجانب البدني :

9-3-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.⁽³⁾

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطئية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

9-3-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص .⁽¹⁾

9-3-1-1-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمارين موجهة إلى تطور

3- حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر ، 1998 ، ص 23 .
1- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، 2 ط ، مصر ، 1990 ، ص 70 .

الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية⁽²⁾

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

3-1-1-9-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ .

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات .⁽³⁾

3-1-9-3- عناصر اللياقة البدنية :

3-1-2-1-9-3- التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن .⁽¹⁾ ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

2- MICHEL PRADET – La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997, p22

3- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 63 .

1- AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990,p107 .

3-2-1-9-3-2- القوة العضلية :

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .⁽²⁾

3-2-1-9-3-3- السرعة :

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية .⁽³⁾

3-2-1-9-3-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية .⁽¹⁾

2- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والاعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 111 .
3- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 ، ص 48 .
1- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 39 ، 60 .

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة .⁽²⁾

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه .

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .⁽³⁾

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر .

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية .⁽⁴⁾

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مرجع سابق ، ص 200 .

3- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 110 .

4- PIRRE WULLACKI , médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 , p145 .

(stretching) ، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب .⁽⁵⁾

2-9-3- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات

المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

3-9-3- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...⁽¹⁾

10-3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

1-10-3- حب اللاعب للعبة :

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

5- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 395 .

1- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 127 ،

3-10-2- الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

3-10-3- التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.⁽²⁾

3-10-4- المثابرة :

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته ، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن ، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.⁽¹⁾

3-10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

3-10-6- الكفاح :

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث ، وخاصة لاعب الدفاع .

2- رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص21-22 .
1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص21-22 .

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .⁽²⁾

2- حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، ص 288 .

الخلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نلاحظ إن كرة القدم والإصابات المتعلقة بتأهي كثيرة، لكن وبفضل ما وصل إليه الطب الرياضي من تطور أضحت هذه الإصابات تكاد تكون منعدمة وذلك بفضل الوسائل المستخدمة في العلاج والوقاية، ونجد كذلك إن اللياقة البدنية العالية والتحضير الجيد للاعب خلال التدريبات يساهم كذلك في سلامة ووقاية اللاعب من الإصابات الرياضية، ولعلنا أوضحنا بعض طرق العلاج والوقاية من بعض الإصابات الرياضية.

الفصل الرابع:

المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من مراحل النمو الهامة، إذ يشهد الأفراد فيها مجموعة من تغيرات كبيرة في نسب النضج والنمو، ويصاحب ذلك مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والعقلية تنقل الطفل إلى عالم الكبار.

هذه المرحلة تحدث فيها ما يسمى بالانفجار في النمو الجسدي ن كما أنها فترة استيقاظ القدرات العقلية الطائفية والخاصة، وتمتاز هذه المرحلة بالانتقال من البيئة المعروفة، وهي بيئة الأطفال إلى البيئة الجديدة التي لم يعدها الطفل من قبل، مما يساهم بصورة ما في ظهور عدد من مشكلات التكيف مع البيئة الجديدة.

1-4- مفهوم المراهقة:

1-4-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.⁽¹⁾

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .⁽²⁾

قال ابن فارس : الرء والهء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

قال الله تعالى : (وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَبَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : (فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا) الآية (13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .⁽³⁾

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ب ط ، ج 3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .

3- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، ص 97 .

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : "روح الطفل" يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول) ..⁽⁴⁾ في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علماً قائماً بذاته يدعى (Hébélogie).⁽¹⁾

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م "بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج".⁽²⁾

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد (Freud) "بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي".⁽³⁾

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسدي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة

4- عبد الغني الإيدي : "التحليل النفسي للمراهقة" ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س ، ص 17 .

1- عبد الغني الإيدي : "التحليل النفسي للمراهقة" ، مرجع سابق ، ص 17 .

2- مريم سليم : "علم النفس النمو" ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002 ، ص 379 .

3- إبراهيم زكي قشقوش : "سيكولوجية المراهقة" مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980 ، ص 75 .

ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسدي والعقلي والاجتماعي .⁽⁴⁾

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسدي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :

" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته⁽¹⁾ .

4- محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) " ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر 1997 ، ص 315 .

2-4- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

4-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .⁽²⁾

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقموها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

4-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخروفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

1- منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .
2- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

3-2-4- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .⁽¹⁾

3-4- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : (وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ ۚ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ) الآية (59) سورة النور .

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال وأصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

وجاء عن عمر قال : عرضت على النبي في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش وأنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، ولهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، وهو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير ، ومن خلال الآية والحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ والمراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، ولكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، وبين سن التكليف والمسؤولية .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، ب ط ، بدون بلد ، 1982 ، ص 252-253.

4-4- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته ، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته ، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى ، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

1-4-4- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلم

الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية ، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .⁽¹⁾

2-4-4- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

1- موسوعة "التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص 38 .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم .⁽²⁾

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

3-4-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها

وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات .

4-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

5-4-4- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق . فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي

2- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .

تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد .⁽¹⁾

5-4 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد .وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

4-5-1- النمو الجسدي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسدي

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات⁽¹⁾

4-5-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد .

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو.⁽²⁾

4-5-3- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمرهق في هذه الفترة يعتبر كائننا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكرهية ، والانجذاب والنفور⁽¹⁾ .

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن ، فتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد ، والخوف والغيرة والصراع ، فيثور غضبه على جميع المواقف ، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .
2- محمد زياد حمدان : " علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية " ، دار التربية الحديثة ، ط1 ، الأردن ، 2000 ، ص 28 .
1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 352 ، 354 .

4-5-4- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى :

رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .

الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد .⁽²⁾

4-5-5- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة .⁽³⁾

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ،

2- محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .

3- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة .⁽¹⁾

4-5-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى :

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى ، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم ، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

4-6- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

4-6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

1- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .⁽²⁾

4-1-1-6-4- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية .⁽¹⁾

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

4-2-6-4- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً .⁽²⁾

التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

2- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .
1- رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .
2- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .

4-2-6-1- العوامل المؤثرة فيها :

اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .

تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

4-3-6-3- المراهقة العدوانية : (المتردة) من سماتها

التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .⁽¹⁾

الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

4-4-6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

بلوغ الذروة في سوء التوافق .

البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

4-1-4-6-4- العوامل المؤثرة فيها :

المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

1- يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ

الصحة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء (2)

7-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، الندي الرياض ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.(3)

مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.(1)

2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .
3- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996 ، ص 185 .
1- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة" ، مرجع سابق ، ص 185 .

8-4- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.⁽¹⁾

1- بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .

خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية .

وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

الجانب التطبيقي

الإجراءات المنهجية

للبحث

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعا بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة ... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

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

1-الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع " انعكاسات كورونا (COVID 19) على السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم U19-"، توجهنا إلى نادي مولودية خميس مليانة، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على انعكاسات كورونا على تحقيق وتطوير دوافعهم.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم اختبارات للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2-المنهج المستخدم:

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها، وتستعمل الاختبارات كأداة بحث (كونها مناسبة)، تعتبر تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات المباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

3-متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.

-المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

أ-المتغير المستقل:

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.

ب-المتغير التابع:

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- المتغير المستقل يتمثل في: انعكاسات كورونا (COVID 19).

- المتغير التابع يتمثل في: تحقيق السمات الدافعية.

4-المجالات الدراسة :

1-4 المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 30 أبريل 2022 إلى غاية يوم الاحد 08ماي 2022، حيث تم توزيع الاختبارات على لاعبي الفرق.

2-4 المجال المكاني :

تم توزيع الاختبارات على لاعبي مولودية خميس مليانة داخل الملعب اثناء الحصة التدريبية.

5-مجتمع البحث والعينة :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم U19 قسم الثاني هواة، صنف أشبال (U19) سنة من نادي مولودية خميس مليانة على مستوى ولاية عين الدفلى وذلك بـ 15 لاعب، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالاتي:

- العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام.(1)

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي لاعب إنما يرجع ذلك لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين

1- فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي"، دار المسيرة، ط1، الأردن، 2006، ص 21.

الاعتبار أن اللاعبين من صف الأشبال، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت ولسهولة اتصال الباحثون باللاعبين.

6-أدوات جمع البيانات :

قائمة السمات الدفاعية للمراهقين

الوصف:

يهدف مقياس السمات الدفاعية للمراهقين الذي قام بإعداده محمد حسن علاوى في ضوء مقياس سابق (قائمة السمات الدفاعية) الى قياس بعض السمات الدفاعية المختارة التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي ويتضمن المقياس 5 ابعاد اشارت اليها العديد من الدراسات في مجال السمات الدفاعية الرياضية. وهذه الابعاد هي:

-الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي

-الثقة في النفس:

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

التصميم:

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

ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسيمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات في أثناء المنافسة الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة الضغوط.

التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسيمة تدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه ويفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

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

- يتضمن بعد الحاجة للإنجاز على 8 عبارات

- ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 31-21-11-1

- وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 36-26-16-6

- بعد الثقة بالنفس يتضمن على 8 عبارات

- ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 37-27-17-7

- وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 32-22-12-2

- بعد التصميم يتضمن على 8 عبارات

- ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 33-23-13-3

- وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 38-28-18-8

- بعد ضبط النفس يتضمن على 8 عبارات

- ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 39-29-19-9

- وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 4-14-24-34

- بعد التدريبية يتضمن على 8 عبارات

- ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 5-15-25-35

- وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 10-20-30-40

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم=3 درجات. غير متأكد=2 درجة. لا=درجة واحدة.

كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم=درجة واحدة. غير متأكد=2 درجة. لا=3 درجات.

ويتم جمع درجات كل بعد من ابعاد المقياس على حدة، اذ ان المقياس ليست له درجة كلية. والدرجة

العالية تشير الى تميز اللاعب الرياضي بالسمة التي يقيسها البعد.

7- الخصائص السيكومترية للمقياس:

-الصدق و الثبات : إن ما لاحظناه في الدراسات السابقة قد وجدنا أن مقياس السمات الدافعية

إستعملها الكثير من الباحثين في جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة ومن خلال قيامنا باختبار

و اعادة الاختبار خلال سبعة أيام علي 6 لاعبين وجدنا أن معامل الارتباط لأبعاد المقياس تتراوح بين

0.70 و 0.80 ، وهذا ما يدل على صدق وثبات المقياس.

8-أساليب إحصائية مستخدمة:

استخدمنا في بحثنا هذا الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (spss(21 ومن بين الأساليب

المستخدمة معامل الارتباط person و اختبار t-test-لعينة واحدة

خلاصة:

جاء هذا الفصل ممهدا لفصل عرض نتائج الدراسة الأساسية ومناقشتها، فقد اشتمل على نتائج الدراسة الاستطلاعية، والتي من خلالها حاولنا تحقيق أهداف الدراسة الاستطلاعية، من حيث اختبار الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة والتأكد من إمكانية تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية، كما وضحنا مجتمع الدراسة الذي انتقت منه عينة الدراسة الأساسية، والتي جرى عليها تطبيق أداة الدراسة موضحين كيفية اختيارها وحجمها، مع تبيان المنهج المتبع في هذه الدراسة، كما بينا في هذا الفصل إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية والأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها، والتي يتم على ضوءها تفسير النتائج ومناقشتها، وهذا ما سنتطرق إليه في الفصل الموالي.

عرض ومناقشة

نتائج الدراسة

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تخطيطها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

عرض مناقشة نتائج الفرضية العامة:

التي تنص على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي

في ما يخص تحقيق السمات الدافعية للاعبين كرة القدم U19

الجدول رقم: 1

النتائج	المتوسط الفرضي	المتوسط الحقيقي		د.ح	(ت) م	(ت) ج	الدلالة الإحصائية
		2م	2ع				
الدرجة الكلية	1م 24	91.40	9.80	14	11.25	2.14	دال

عرض نتائج الفرضية العامة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: أن المتوسط الحسابي الفرضي للبعد الحاجة للإنجاز بلغ (24)

أما المتوسط الحسابي الحقيقي الحاجة للإنجاز فبلغ (17.80)، وهذا ما يدل على تفاوت الدرجات المسجلة في هذا البعد بين المتوسطين. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (10.55) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم U19

مناقشة نتائج الفرضية العامة: توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم U19

وكانت نتائج دراستنا موافقة لدراسة كل من ناش وسولين nash & soleen (1995) أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية وال نفسية ومنها زيادة القدرة على العمل لفترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي اثناء الضغط العصبي لتحسين الثقة بالنفس، وتقليل الاحباط والتوتر والعدوان وتحسين التذكر والانتباه والتركيز.

وبالنسبة للعلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية فقد وجد علاقة ايجابية بين هذه المهارة وبعض السمات الدافعية، وهذا في رأي راتب (1991)، أن الشخص يجب أن

يعمل على تطوير أداة بدءا من النشء وحتى المستويات العليا، بحيث يتضمن ذلك قدرة ذلك الفرد في السيطرة على أدائه، وهو المدخل لتطوير الأداء. وأضاف أسامة راتب أن الطاقة النفسية يتم الوصول اليها من خلال قدرة الفرد على السيطرة على افكاره اي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات وعدم التوتر والخوف الزائد من المباراة. وفي رأي الباحثين فان ذلك كله يسهم في الوصول إلى الفورمة الرياضية، وبالتالي تحقيق افضل النتائج خلال المنافسات القوية. وقد اكد ذلك راتب (2000) عندما قال بانه كلما زادت مقدرة الرياضي على تركيز الانتباه على الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث أن الرياضي الذي يفتقد إلى التركيز ولو بنسبة ضئيلة فإن ذلك يؤثر سلبا في أدائه ويحول دون تحقيق اقصى اداء ممكن.

عرض مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

التي تنص على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي للاعبين في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز

الجدول رقم: 2

الدالة إحصائية	ج (ت)	م (ت)	د.ح	المتوسط الحقيقي		المتوسط الفرضي	النتائج
				2ع	2م	1م	
دال	2.14	10.55	14	2.27	17.80	24	البعد 1

عرض نتائج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: أن المتوسط الحسابي الفرضي للبعد الحاجة للإنجاز بلغ (24) أما المتوسط الحسابي الحقيقي الحاجة للإنجاز فبلغ (17.80) ، وهذا ما يدل على تفاوت الدرجات المسجلة في هذا البعد بين المتوسطين. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (10.55) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم U19

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم U19

وكانت نتائج دراستنا تتفق مع دراسة رسالة ماجستير علاقة التحفيز ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية والتي وجد أن كلما كان التحفيز مرتفع كلما زاد دافع انجاز النجاح وبالتالي تكون هناك دافعية انجاز رياضي كبير (مقاوم كمال، بن رجب أحمد)، وهذا ما قاله أسامة كامل راتب أن دافع إنجاز النجاح هو عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقوبات (تمرين - صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز. (أسامة كامل راتب، 1997، ص 47)

عرض مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

التي تنص علمانه بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي فيما يخص تحقيق الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم U19

الجدول رقم: 3

الدلالة الإحصائية	(ت) ج	(ت) م	د.ح	المتوسط الحقيقي		المتوسط الفرضي	النتائج
				2ع	2م	1م	
دال	2.14	9.73	14	2.01	18.93	24	البعد 1

عرض نتائج الفرضية الثانية:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: أن المتوسط الحسابي الفرضي لبعث الثقة بالنفس بلغ (24) أما المتوسط الحسابي الحقيقي لبعث الثقة بالنفس فبلغ (18.93) ، وهذا ما يدل على تفاوت الدرجات المسجلة في هذا البعد بين المتوسطين. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (9.73) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم U19

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم U19

وكانت نتائج دراستنا تتفق مع دراسة رسالة الدكتوراه المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضي - دراسة ميدانية لعينة من الناجحين في الرياضة والتي وجد أنه " يوجد فروق غير دالة بين الثقة النفسية كسمة والثقة الرياضية كحالة عند الناجحين في الرياضة" استنادا إلى نتائج التحليل الإحصائي لإجابات عينة البحث والتي يتأكد من خلالها وجود فروق غير دالة بين الثقة النفسية كسمة والثقة الرياضية كحالة. وهذا ما قاله (قمرأوي محمد) وجد أنه " يوجد فروق غير دالة بين الثقة النفسية كسمة والثقة الرياضية كحالة عند الناجحين في الرياضة" استنادا إلى نتائج التحليل الإحصائي لإجابات عينة البحث والتي يتأكد من خلالها وجود فروق غير دالة بين الثقة النفسية كسمة والثقة الرياضية كحالة. (قمرأوي محمد ، 2009 ، ص ص 269-270).

ونستنتج من ذلك أن إجابات الناجحين في الرياضة تتحوا نحو الفرضية وعلى أساسها لا يمكن رفضها بل الإقرار بوجود فروق غير دالة بين الثقة النفسية كسمة وكحالة أي أن تميز رياضي النخبة بالثقة النفسية هو سلوك يكتسبه الفرد منذ سنين قبل وصوله إلى المراتب العالية.

عرض مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

التي تنص علمانه بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي

في ما يخص تحقيق التصميم للاعبين كرة القدم U19

الجدول رقم: 4

النتائج	المتوسط الفرضي	المتوسط الحقيقي		د.ح	(ت) م	(ت) ج	الدلالة الإحصائية
		م1	م2				
البعد 1	24	18.66	3.13	2ع	6.59	2.14	دال

عرض نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: أن المتوسط الحسابي الفرضي لبعث التصميم بلغ (24) أما المتوسط الحسابي الحقيقي لبعث التصميم فبلغ (18.66) ، وهذا ما يدل على تفاوت الدرجات المسجلة في هذا البعث بين المتوسطين. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (6.59) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التصميم للاعب كرة القدم U19

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التصميم للاعب كرة القدم U19

وكانت نتائج دراستنا موافقة لدراسة ع مخلوف أوسماعيل؛ مولود حجيج علاقة السمات الدفاعية الرياضية بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد دراسة مسيحية على عينة من لاعبي كرة اليد لرابطة الجزائر صنف اكابر حيث توصل لوجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى (0.01) بين مهارة دفاعية الإنجاز الرياضي وسمات (الحافز، التصميم، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي).

فرياضة كرة اليد تكون منافسة فيما من اجل تحقيق افضل مستوى أداء ممكن ولا بد ان يتميز افرادها بالسمات الدفاعية السابقة لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكده أسامة كمال راتب حين ذكر ان هناك خصائص عامة تميز الاشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من النجاح في مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي وهي:

1- المثابرة في الأداء.

2- الأداء المتميز بالفاعلية

3- الأداء بمعدل مرتفع.

4- معرفة اللاعبين لواجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

5- الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة او المخاطرة.

6- الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي.

7-تحمل المسؤولية فيما يقومون به من اعمال.

8-معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.(لدراسة ع مخلوف أوسماعيل؛

مولود حجيج ص197)

عرض مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

التي تنص علىأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي

في ما يخص تحقيق ضبط النفس للاعبى كرة القدم U19

الجدول رقم:5

الدلالة الإحصائية	ج (ت)	م (ت)	د.ح	المتوسط الحقيقي		المتوسط الفرضي	النتائج
				2ع	2م	1م	
دال	2.14	8.91	14	2.89	17.33 3	24	البعد 1

عرض نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: أن المتوسط الحسابي الفرضي لبعده ضبط النفس بلغ (24)

أما المتوسط الحسابي الحقيقي لضبط النفس فبلغ (17.333) ، وهذا ما يدل على تفاوت الدرجات

المسجلة في هذا البعد بين المتوسطين. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14)

ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (8.91) وهي أكبر من الجدولية وعليه

نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق ضبط النفس للاعبى كرة القدم U19

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط

الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق ضبط النفس للاعبى كرة القدم U19

وكانت نتائج دراستنا موافقة لدراسة بوسروال عبد الرفيق وعبد الهادي قوعيش 2019 دور

التدريب النفسي في تحقيق السمات الدافعية –فئة الاشبال-استنادا إلى نتائج التحليل الإحصائي

لإجابات عينة البحث والتي يتأكد من خلالها انهما توصلتا الى ان ضبط النفس في المنافسة امر هام و ضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا و صبرا كبيرين ومنه يمكن القول ان الفرضية الجزئية الثانية المتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت (بوسروال عبد الرفيق وعبد الهادي قوعيش 2019 ص92)

عرض مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

التي تنص علىأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي

في ما يخص تحقيق التدريبية للاعبين كرة القدم U19

الجدول رقم:6

النتائج	المتوسط الفرضي		د.ح	المتوسط الحقيقي		الإحصائية	الدلالة
	1م	2م		2ع	(ت) ج		
البعد 1	24	18.66	14	3.19	2.14	6.45	دال

عرض نتائج الفرضية الخامسة:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ: أن المتوسط الحسابي الفرضي لبعد التدريبية بلغ (24) أما المتوسط الحسابي الحقيقي التدريبية فبلغ (18.66) ، وهذا ما يدل على تفاوت الدرجات المسجلة في هذا البعد بين المتوسطين. كما نلاحظ أيضا أن قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.14) وقيمة (ت) المحسوبة تساوي (6.45) وهي أكبر من الجدولية وعليه نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل القائل بأنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التدريبية للاعبين كرة القدم U19

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة: توصلنا إلى أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق سمة التدريبية للاعبين كرة القدم U19

وكانت نتائج دراستنا موافقة لدراسة حمادى احمد و بامو عمر 2016، شهادة الماجستير بعنوان دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال (14-16 سنة)، " استنادا إلى

نتائج التحليل الإحصائي لإجابات عينة البحث والتي يتأكد من خلالها حيث توصل ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفريق الأول في سمة التدريبية كانت اجابهم عالية، وهنا يمكننا القول ان التحضير النفسي له دور في سمة التدريبية (حمادى احمد و بامو عمر 2016 ص 108)

الإستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا التي أجريت على عينة الدراسة المكونة من 15 لاعبا من فريق مولودية خميس مليانة -U19- نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل. خاصتا من خلال الدراسات الميدانية التي أزالنا الغموض الذي كان يعترى مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقا، وقد خلص الباحثان إلى النتائج التالية:

- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق السمات الدافعية للاعبين كرة القدم U19
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الحاجة للإنجاز للاعبين كرة القدم U19
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق الثقة بالنفس للاعبين كرة القدم U19
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التصميم للاعبين كرة القدم U19
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق ضبط النفس للاعبين كرة القدم U19
- يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحقيقي في ما يخص تحقيق التدريبية للاعبين كرة القدم U19

خاتمة

ان الرياضة في وقتنا الحاضر تمثل ضرورة من ضروريات الحياة لهاذا وجب الاهتمام بها وإيجاد جميع الإمكانيات والمقومات والاتجاهات ، ولعل ابرز الرياضات التي تعد الأكثر شعبية في العالم كرة القدم باعتبارها محبوبة الجماهير، وبالنظر الى شعبيتها وجب الاهتمام بها في كل جوانبها بالنظر لعدة عوامل تحيط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم تؤثر في الدافعية للممارسين نظرا الى ما تتطلبه كرة القدم الحديثة بالنظر الى المنافسات الكثيرة التي تؤثر سلبا بالخصوص على السمات الدافعية للاعبين خاصة لاعبي كرة القدم ،وقد ارتأينا في بحثنا هذا المتواضع ابراز انعكاسات كورونا (covid19 -) على السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم U19 والتي وضحنا من خلال دراستنا النظرية والميدانية وذلك انطلاقا من الفرضيات ووصولنا الى نتائج المقياس وتحليلها ومناقشتها وقد وصلنا الى ان فيروس كورونا قد اثر سلبا في السمات الدافعية للاعبين كرة القدم U19 .

ونرجو ان تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسة أخرى مستقبلا.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً-بالغة العربية

1- الكتب:

- (1) إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة" مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- (2) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- (3) أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، 1997، لبنان.
- (4) أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- (5) أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق الرياضي" دار الفكر العربي، ب ط، القاهرة، 1990.
- (6) أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000.
- (7) أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- (8) بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، ب ط، دالي إبراهيم، جوان 1997.
- (9) بوفلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983.
- (10) حامد عبد السلام زهران: "علم النفس الطفولة والمراهقة"، دار عالم الكتب، ط5، مصر، 2001.
- (11) حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، ب ط، مصر، 1998.
- (12) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
- (13) حلمي المليحي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط6، لبنان، 1984.
- (14) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- (15) رابع تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- (16) رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائص، ط1 بيروت، لبنان، 1986.
- (17) سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- (18) صالح محمد وعلي أبو جادو: "علم النفس التربوي" دار المسيرة ط1، الأردن، ب س.

- (19) صدقي نورالدين محمد: "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1998 .
- (20) عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 .
- (21) عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة" ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س .
- (22) علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم" ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .
- (23) فاخر عقل: "علم النفس التربوي" ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س .
- (24) فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط 1 ، الأردن ، 2006 .
- (25) قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية" ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 .
- (26) قدر الشيخ علي، كتاب علم الاجتماع الطبي، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع،الأردن –عمان، 1990.
- (27) كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق" ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997.
- (28) محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسة" المعارف ، ط 1 ، مصر ، 1987 .
- (29) محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 .
- (30) محمد حسن علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" مركز الكتاب للنشر ، ط 1، مصر، 1998 .
- (31) محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي" ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 .
- (32) محمد زياد حمدان: "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية" ، دار التربية الحديثة ، ط 1، الأردن ، 2000 .
- (33) محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة" ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، مصر ، 1986 .
- (34) محمود السيد الطوب: "النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)" ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر 1997 ، ص 315 .
- (35) محمود حسن: "الأسرة ومشكلاتها" ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 .
- (36) محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة" ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س .
- (37) محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة" ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س .
- (38) مريم سليم: "علم النفس النمو" ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1، لبنان ، 2002 .
- (39) مصطفى عشوي: "مدخل إلى علم النفس" ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 .
- (40) مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر .

(41) منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط 1، لبنان، 2004.

(42) موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.

(43) يوسف ميخائيل اسعد: "رعاية المراهقين"، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد، ب س.

2- المواقع الإلكترونية:

(1) الموقع الإلكتروني: <https://radioalgerie.dz/news/ar/article/20200416/192377.html>، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 12:20.

(2) الموقع الإلكتروني: <https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-60641568>، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 12:30.

(3) الموقع الإلكتروني: [WWW.ELAZAYEM.COM/\(40\)htm](http://WWW.ELAZAYEM.COM/(40)htm)، إطلع عليه يوم: 2022/05/15، 02:30 AM.

(4) الموقع الإلكتروني: فيروس كورونا المسبب لداء كوفيد-19 | الأمم المتحدة (un.org)، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 01:20.

(5) الموقع الإلكتروني: ar.wikipedia.org/wiki/مرض_فيروس_كورونا_2019، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 03:19.

(6) موقع إلكتروني: DW.COM الانجليزي، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 11:45.

(7) الموقع الإلكتروني: <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/coronavirus-vaccine/art-20484859>، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 12:30.

(8) الموقع الإلكتروني: www.dw.com/ar/منظمة-الصحة-العالمية-تعلن-فيروس-كورونا-وباء-عالميا/a-52726143، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 03:06.

(9) الموقع الإلكتروني: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996 م.

(10) الموقع الإلكتروني: ar.wikipedia.org/wiki/فيروس_كورونا، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، 01:49 AM.

(11) الموقع الإلكتروني: <https://www.un.org/ar/coronavirus/covid-19-faqs>، إطلع عليه يوم: 2022/05/12، AM 02:10.

(12) موقع منظمة الصحة العالمية، إطلع عليه يوم: 2022/05/13، AM 11:30.

3- الموسوعات:

(1) موسوعة: "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات، ب ط، لبنان، 1982، ص 38.

ثانيا- باللغة الفرنسية

- 1) .Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2 eme édition ,Edition Chiron , paris ,1998 .
- 2) AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990.
- 3) Alaim Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2 eme edition ,Edition chiron , paris ,1998 .
- 4) Gerand , bet gros.g " l'entrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985.
- 5) Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.
- 6) MICHEL PRADET – La Preparation physique , clllection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997.
- 7) PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 .
- 8) Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 .

الملاحق

مقياس السمات الدافعية للرياضيين

التعليمات:

فيما يلي بعض العبارات التي قد توضح اتجاهك أو سلوكك أو استجابتك في مواقف التدريب أو مواقف المنافسة أو المواقف الرياضية بصفة عامة.

المطلوب منك وضع علامة (X) أمام كل عبارة، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ضع العلامة أسفل كلمة نعم. أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ضع العلامة أسفل كلمة لا. وإذا لم تستطع إن تقرر عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك أم لا تنطبق عليك تماما ضع العلامة أسفل كلمة غير متأكد .

ليست هناك عبارات صحيحة و أخرى خاطئة لأن كل لاعب رياضي يختلف عن الآخر في اتجاهه و سلوكه و استجابته في مثل هذه المواقف ،المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

لا تتركأي عبارة دون إجابة و ضع علامة واحدة أمام كل عبارة.

رقم	العبارات	نعم	غير متأكد	لا
1	أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضي.			
2	أشعر بعدم الثقة في قدراتي و خاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى.			
3	أتنافس بأقصى جهدي سواء كنت فائزا أو مهزوما بفارق كبير.			
4	يعتقد بعض زملائي بأني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال .			
5	أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب مني.			
6	أتدرب بجدية فقط حتى لا أخزم في المنافسة.			
7	قدراتي و مهارتي عالية بالمقارنة بزملائي.			
8	هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها.			
9	أثناء المنافسة عندما اتفعل بسبب ما فإني أستطيع أنأهدأ 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 المنافسات الرياضية أحاول أن ابذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.		
14	القلق و التوتر الذي اشعر به قبل المنافسة يضايقي.		
15	هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب و ليست نتيجة لأخطاء المدرب.		
16	في بعض الأحيان يبدو أنني لا ابذل قصارى جهدي في المنافسة.		
17	استطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المنافسة .		
18	أنا من النوع الذي يمكن أن يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير .		
19	عندما تسوء الأمور في المنافسة فأنتي استطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة .		
20	اشعر بأن مدربي لا يفهمني جيدا.		
21	ابذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية.		
22	أحيانا امتنع عن أبدا رأيي لمدربي خوفا من أن ينتقدني.		
23	أتدرب بمفردتي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية .		
24	أجد انه من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي أثناء المنافسة.		
25	احترمت كل مدرب قام بتدريبي.		
26	ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي المنافس .		
27	معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسه.		
28	إذا طلب مني أن احضج لجدول تدريب قاسي بعد انتهاء الموسم الرياضي فأنني أتضايق.		
29	عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فان ذلك لا يؤثر على أدائي بصورة واضحة .		
30	اشعر أن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.		
31	التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.		
32	أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى أدائي في المنافسة .		
33	عندما أتعلم مهارة جديدة فأنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما.		
34	لا استطيع أن احتفظ بمودتي عندما يضايقي المنافس .		
35	استشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشكلات.		
36	في بعض المنافسات يبدو أنني لا أتنافس بصورة جيدة.		
37	استطيع أن اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى و لو كانت مختلفة عن رأي المدرب .		
38	نادرا ما استمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية.		
39	افقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المنافسة.		
40	إذا لم يشركني المدرب كأساسي في المنافسة فأنني أكاد اعتقد انه يتخذ مني موقفا .		

الدرجة الكلية:

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الكلية لسمات الدافعية	15	91.4000	9.84015	2.54072

One-Sample Test

Test Value = 120

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
الدرجة الكلية لسمات الدافعية	-11.257	14	.000	-28.60000	-34.0493	-23.1507

الملحق رقم: 03

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
البعء 1	15	17.8000	2.27408	.58716
البعء 2	15	18.9333	2.01660	.52068
البعء 3	15	18.6667	3.13202	.80868
البعء 4	15	17.3333	2.89499	.74748
البعء 5	15	18.6667	3.19970	.82616

One-Sample Test

Test Value = 24

	T (ت) م	Df ح	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
البعء 1	-10.55	14	.000	-6.20000	-7.4593	-4.9407
البعء 2	-9.73	14	.000	-5.06667	-6.1834	-3.9499
البعء 3	-6.59	14	.000	-5.33333	-7.0678	-3.5989
البعء 4	-8.91	14	.000	-6.66667	-8.2699	-5.0635
البعء 5	-6.45	14	.000	-5.33333	-7.1053	-3.5614