

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص نشاط بدني رياضي

الإعداد النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

الأقل من 17 سنة

دراسة مدانية متمحورة حول لاعبي أشبال كرة القدم لبعض أندية خميس مليانة

من إعداد الطالبين:

إشراف الأستاذ

عزيزي إبراهيم

➤ بدري عبد القادر

➤ صبايحية علي

السنة الجامعية 2015/2014

# إهداء

## الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلوة على الحبيب المصطفى الأمين

إلى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما، إلى نور دربي و سر وجودي إلى اللذان لم  
ولن أجد ما يكفيهما من الكلام  
إلى منبع الحنان، إلى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا، إلى معلمتي في هاته الحياة

أمي  
حفظها الله

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه، إلى الذي ضحى من  
أجلنا بالغالي و النفيس

أبي  
حفظه الله

إلى كل إخوتي وزوجاتهم وأولادهم  
إلى إنسانة اعتبرتها أختي كانت كريمة، صادقة في عطائها، حفظك الله يا زوجة أخي  
وجعلك دخرا لوالديك

إلى صديقي الذي كلما ذكر الكرم كان هو البادئ إلى أحمد.

إلى الأستاذ الفاضل: عزيزي خالد

ومن خلال كل هؤلاء إلى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في إنجاز هذا العمل من  
قريب أو بعيد

## بدري عبدالقادر

# شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم  
على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين .

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا والقائل في  
محكم تنزيله

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } } ( الآية 07 - سورة إبراهيم )

ونتقدم بالشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب  
أو من بعيد

كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه

## عزيزي إبراهيم

الذي سهل لنا طريق العمل ، وبين لنا الخطأ ووجهنا إلى الصواب  
فألف شكر وتقدير له على كل شيء قدمه لنا من أجل انجاز هذا  
العمل المتواضع.

وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق

هدفنا النبيل ، فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان.

\* عبد القادر

# الإهداء

## الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة على الحبيب المصطفى الأمين

إلى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما، إلى نور دربي و سر وجودي إلى  
اللذان لم  
ولن أجد ما يكفيهما من الكلام  
إلى منبع الحنان، إلى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا، إلى معلمتي في هاته  
الحياة

أمي  
حفظها الله

إلى خير الآباء، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعطائه، إلى الذي ضحى من  
أجلنا بلغالي و النفيس

أبي  
حفظه الله

إلى كل إخوتي وزوجاتهم وأولادهم  
إلى كل أخواتي وأزواجهم وأولادهم  
إلى صديقي الذي كلما ذكر الكرم كان هو البادئ إلى أحمد.

إلى الأستاذ الفاضل: عزيزي خالد

ومن خلال كل هؤلاء إلى جميع الزملاء و الأصدقاء و من أعاننا في إنجاز هذا  
العمل من قريب أو بعيد

بدري عبدالقادر

## محتوى البحث

- ..... كلمة شكر:
- ..... فهرس المحتويات:
- ..... قائمة الجداول و الأشكال:
- ..... ملخص الدراسة:
- أ..... مقدمة:

### الجانب التمهيدي:

#### الإطار العام للدراسة

- 4..... 1- إشكالية البحث:
- 5..... 2- الفرضيات:
- 5..... 2-1- الفرضية العامة:
- 6..... 2-2- الفرضيات الجزئية:
- 6..... 3- أهمية البحث:
- 7..... 4- أهداف البحث:
- 8..... 5- أسباب إختيار الموضوع:
- 8..... 6- تحديد المفاهيم و مصطلحات البحث
- 9..... 7- الدراسات السابقة:
- 9..... 7-1- دراسات تناولت الإعداد النفسي:
- 10..... 7-2- دراسات تناولت دافعية الإنجاز:

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول : الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم.

- تمهيد:..... 14
- 1- مفهوم الإعداد النفسي:..... 15
- 2- واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم:..... 15
- 3- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:..... 16
- 4- محددات الإعداد النفسي للرياضي:..... 17
- 5- مبادئ الإعداد النفسي:..... 19
- 5-1- المبدأ الأول: المعرفة عن وعي:..... 19
- 5-2- المبدأ الثاني: الفعالية:..... 19
- 5-3- المبدأ الثالث: الشمول:..... 19
- 6- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:..... 20
- 6-1- العمليات العقلية العليا:..... 20
- 6-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:..... 20
- 6-3- الحالة النفسية:..... 20
- 6-4- المهارات النفسية:..... 21
- 7- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم:..... 21
- 8- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:..... 22

- 9- أنواع الإعداد النفسي ..... 23
- 9-1- من حيث المدة ..... 23
- 9-1-1- الإعداد النفسي الطويل المدى: ..... 23
- 9-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى: ..... 23
- 9-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى: ..... 24
- 9-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى: ..... 25
- 9-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى: ..... 25
- 9-1-2-1-1- النمط العصبي للفرد:..... 25
- 9-1-2-1-2- الخبرة السابقة:..... 26
- 9-1-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد:..... 26
- 9-1-2-1-4- مستوى المنافسة وأهميتها:..... 26
- 9-1-2-1-5- الحالة المناخية:..... 26
- 9-2- من حيث النوعية:..... 26
- 9-1-2- الإعداد النفسي العام:..... 26
- 9-2-2- الإعداد النفسي الخاص:..... 27
- 10- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي..... 27
- 11- التقنيات العلمية الحديثة في عملية الإعداد النفسي:..... 28
- 11-1- تقنية الاسترخاء (Relaxation):..... 28
- 11-2- أساليب الاسترخاء:..... 28
- 11-3- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (Jakobson): ..... 28

- 11-4- الاسترخاء الذاتي "الشولتز": ..... 29
- 11-5- استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية: ..... 29
- 11-6- البرمجة العصبية اللغوية: ..... 30
- 11-7- التقنية السفولوجية (La Saphrologie): ..... 30
- 11-8- تقنية التأمل المتعالى: ..... 30
- 11-9- اليوقا "YOUGA": ..... 30
- 11-10- التدريب الذهني: ..... 31
- 12- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى: ..... 31
- خاتمة: ..... 33

## الفصل الثاني: دافعية الإنجاز في المجال الرياضي.

- تمهيد: ..... 35
- 1- مفهوم دافعية الإنجاز: ..... 36
- 2- أنواع دافعية الإنجاز: ..... 39
- 2-1- دافعية الإنجاز الذاتية: ..... 39
- 2-2- دافعية الانجاز الاجتماعية: ..... 39
- 3- مكونات الدافعية للإنجاز نحو النشاط الرياضي: ..... 39
- 4- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز: ..... 39
- 4-1- نظرية الحاجات لموراي: (1938-1953م): ..... 40
- 4-2- نظرية ماكيلاند: (1953 م): ..... 41

- 41..... (1974) 3-4 - نظرية أتكينسون لدافع الإنجاز:
- 42.....(1978):4-4 - نظرية نيكولز في دافعية الإنجاز (القدرة على الإنجاز):
- 43.....:4-5 - التعليق على النظريات:
- 43.....:5 - برامج تنمية دافعية الإنجاز:
- 43.....:1-5 - تنمية دافعية الإنجاز في وجهة نظر ماكيلاند:
- 45.....:2-5 - تنمية دافعية الإنجاز في وجهة نظر الشولر:
- 46.....:6 - طرق قياس دافعية الإنجاز:
- 46.....:1-6-1 - المقاييس الإسقاطية:
- 47.....:2-6 - المقاييس الموضوعية:
- 47.....:7 - العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:
- 48.....:8 - دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية:
- 48.....:1-8 - أهمية دافع الإنجاز و المنافسة للنشئ (المراهق):
- 48.....:1-1-8 - اختيار النشاط:
- 48.....:2-1-8 - الجهد من أجل تحقيق الأهداف:
- 48.....:3-1-8 - المثابرة:
- 48.....:9 - دافعية الإنجاز في كرة القدم:
- 50.....:10 - أهم طرق و أساليب تنمية (تطوير) دافعية الإنجاز في كرة القدم:
- 52.....: خاتمة

## الفصل الثالث: كرة القدم و المرحلة العمرية (15-17) سنة

- 54.....تمهيد:
- 55.....1- كرة القدم:
- 55.....1-1- تعريف كرة القدم:
- 55.....1-2-1- التدريب الرياضي في كرة القدم:
- 55.....1-2-1- مفهوم التدريب الرياضي:
- 56.....1-2-2-1- واجبات التدريب الرياضي:
- 56.....1-3-2-1- قواعد التدريب:
- 57.....1-4-2-1- الأهداف العامة للتدريب الرياضي:
- 58.....1-3-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم:
- 59.....1-4-1- صفات لاعب كرة القدم:
- 59.....1-4-1- الصفات البدنية:
- 60.....1-4-2- الصفات الفيزيولوجية:
- 60.....1-5-3- الصفات النفسية:
- 62.....2- المرحلة العمرية (15-17 سنة):
- 62.....1-2- تعريف المرحلة العمرية ( 15-17 سنة):
- 62.....2-2- خصائص المرحلة العمرية ( 15-17 سنة):
- 62.....1-2-2- الخصائص المعرفية:
- 63.....2-2-2- الخصائص النفسية:
- 64.....2-3-2- الخصائص الحركية و الجسميّة:

64.....	4-2-2- الخصائص الاجتماعية:
64.....	5-2-2- الخصائص الانفعالية:
65.....	3-2- إحتياجات الطفل خلال مرحلة (15-17 سنة) :
65.....	1-3-2- الإحتياجات المعرفية:
65.....	2-3-2 الإحتياجات البدنية:
66.....	3-3-2- الإحتياجات النفسية الحركية:
67.....	4-3-2- الإحتياجات الاجتماعية:
68.....	4-2- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:
69.....	5-2- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:
71.....	خاتمة:

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع : الطرق المنهجية للبحث

69.....	تمهيد.....
70.....	1- الدراسة الاستطلاعية:
70.....	2- مجالات البحث:
70.....	1-2- المجال البشري:
70.....	2-2- المجال الزماني:
70.....	3-2- المجال المكاني:
71.....	3- تحديد متغيرات الدراسة:
71.....	1-3 المتغير:

- 4 - المجتمع وعينة البحث: ..... 71
- 5- المنهج المتبع: ..... 73
- 5-1- المنهج الوصفي: ..... 73
- 6- أدوات الدراسة:..... 74
- 6-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية: ..... 74
- 6-2- الاستبيان:..... 74
- 6-2-1- صدق الإستبيان:..... 74
- 6-2-2- ثبات الإستبيان: ..... 75
- 6-2-2-1- ثبات إستبيان الإعداد النفسي:..... 75
- 6-2-2-2- ثبات مقياس دافعية الإنجاز:..... 76
- 6-3- الوسائل الإحصائية المستعملة:..... 76
- 7- إجراءات التطبيق الميداني:..... 77
- 8- حدود الدراسة:..... 78

### الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

- 1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان:..... 84
- 1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:..... 84
- 1-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:..... 91
- 1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:..... 93
- 1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:..... 100
- 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:..... 102

114.....: 1-3-1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

117.....: خلاصة الإستبيان:

119.....: الإستنتاج العام:

الخاتمة

الاقتراحات و التوصيات

قائمة المراجع

الملاحق

## فهرس الجداول والأشكال

### 1- فهرس الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يمثل مقياس الجانب النفسي	80
02	جدول يمثل مقياس دافعية الإنجاز	80
03	جدول يمثل نسبة مدى تأثير المشكلات النفسية على نفسية اللاعبين:	84
04	جدول يمثل نسبة الضغط النفسي على نتيجة أداء المنافسة.	85
05	جدول يمثل نسبة مدى استطاعة اللاعبين في الحفاظ على هدوتهم أثناء المنافسة	86
06	جدول يمثل نسبة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية.	87
07	جدول يمثل معرفة نسبة التوتر الذي يشعر به اللاعبون قبل المنافسة	88
08	جدول يمثل معرفة نسبة فقدان اللاعبين لأعصابهم خلال الحصص التدريبية.	89
09	جدول يمثل نسبة مدى ارتياح نفسية اللاعبين بعد الحصص التدريبية.	90
10	جدول يبين مدى مساعدة الإعداد النفسي على التحكم في الانفعالات السلبية.	93
11	جدول يمثل نسبة أهمية الإعداد النفسي في التدريب.	94
12	جدول يبين مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة.	95
13	جدول يبين دور أهمية الإعداد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.	96
14	جدول يبين مدى مساعدة الإعداد النفسي على تجاوز الظروف الصعبة.	98
15	جدول يبين مدى قيام المدرب بإعداد اللاعبين نفسياً.	99
16	جدول يبين مدى تركيز المدرب على التحضير النفسي خلال الحصص التدريبية.	102

103	جدول يبين مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.	17
104	جدول يبين مدى حرص المدرب على تقديم الدعم النفسي للاعبين في مواجهة الظروف الصعبة من التنافس.	18
106	جدول يبين نسبة تواجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسيا.	19
107	جدول يبين مدى استخدام المدرب لتقنيات وأساليب في تحضير اللاعبين نفسيا.	20
108	جدول يبين نظرة اللاعب الى مدربه عن الحالة التي يكون عليها خلال الحصص التدريبية.	21
109	جدول يمثل موقف المدرب من اللاعب الذي يوفق في المباراة.	22
110	جدول يبين مدى مساعدة التحضير النفسي في تنمية قدرات اللاعبين.	23
112	جدول يبين مدى قيام المدرب بتهئية اللاعبين أثناء المنافسة.	24
113	جدول يمثل نسبة فشل اللاعبين في تحقيق الانجاز بإهمال الإعداد النفسي.	25

2- فهرس الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل نسبة مدى تأثير المشكلات النفسية على نفسية اللاعبين:	85
02	دائرة نسبية تمثل نسبة الضغط النفسي على نتيجة أداء المنافسة.	86
03	دائرة نسبية تمثل نسبة مدى استطاعة اللاعبين في الحفاظ على هدوئهم أثناء المنافسة	87
04	دائرة نسبية تمثل نسبة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية.	88
05	دائرة نسبية تمثل معرفة نسبة التوتر الذي يشعر به اللاعبون قبل المنافسة	89
06	دائرة نسبية تمثل معرفة نسبة فقدان اللاعبين لأعصابهم خلال الحصص التدريبية.	90
07	دائرة نسبية تمثل نسبة مدى ارتياح نفسية اللاعبين بعد الحصص التدريبية.	91
08	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الإعداد النفسي على التحكم في الانفعالات السلبية.	94
09	دائرة نسبية تمثل نسبة أهمية الإعداد النفسي في التدريب.	95
10	دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة.	96
11	دائرة نسبية تمثل أهمية الإعداد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.	97
12	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الإعداد النفسي على تجاوز الظروف الصعبة.	98
13	دائرة نسبية تمثل مدى قيام المدرب بإعداد اللاعبين نفسياً.	100
14	دائرة نسبية تمثل مدى تركيز المدرب على التحضير النفسي خلال الحصص التدريبية.	103

104	دائرة نسبية تمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.	15
105	دائرة نسبية تمثل مدى حرص المدرب على تقديم الدعم النفسي للاعبين في مواجهة الظروف الصعبة من التنافس.	16
106	دائرة نسبية تمثل نسبة تواجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسيا.	17
108	دائرة نسبية تمثل مدى استخدام المدرب لتقنيات وأساليب في تحضير اللاعبين نفسيا.	18
109	دائرة نسبية تمثل نظرة اللاعب الى مديره عن الحالة التي يكون عليها خلال الحصص التدريبية.	19
110	دائرة نسبية تمثل موقف المدرب من اللاعب الذي يوفق في المباراة.	20
111	دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة التحضير النفسي في تنمية قدرات اللاعبين.	21
112	دائرة نسبية تمثل مدى قيام المدرب بتهدئة اللاعبين أثناء المنافسة.	22
114	دائرة نسبية تمثل نسبة فشل اللاعبين في تحقيق الانجاز بإهمال الإعداد النفسي.	23

## ملخص الدراسة:

### ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: علاقة الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة).

### أهمية الدراسة:

- التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين الإعداد النفسي وعلاقته دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أشبال.
- معرفة الدور الفعال والإيجابي للمدرب في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- مدى مساهمة الدوافع الحقيقية الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.
- الإلمام بخصائص سنّ مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

### مشكلة الدراسة :

- ماهي طبيعة العلاقة بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من صنف أشبال؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- 1- مامدى تأثير الحالة النفسية على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟
- 2- مامدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟
- 3- هل للمدرب دور في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

### فرضيات الدراسة :

### الفرضية العامة :

- هناك علاقة إرتباطية بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

### الفرضيات الجزئية :

- 1- يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- 2 - الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.
- 3- للمدرب الدور الفعال والإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال .

## ملخص الدراسة:

### إجراءات الدراسة الميدانية:

**العينة:** تم اختيار العينة بشكل عمدي وتمثل في 60 لاعباً صنف أشبال من ثلاثة أندية على مستوى بلدية خميس مليانة.

**المجال الزماني والمكاني:** تمت الدراسة الميدانية فترة إمتدت من منتصف فيفري إلى غاية منتصف شهر أفريل 2015.

وتم توزيع الاستبيان على ثلاثة فرق من بلدية خميس مليانة.

**المنهج:** المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

**الأدوات المستعملة في الدراسة:** فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف

**النتائج المتوصل إليها:** أثبتت هذه الدراسة أن علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز هي علاقة إرتباطية موجبة (معنوية)، فالإعداد النفسي له دوره كبير و مهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث يساعده على التخلص من مظاهر الخوف والإنفعال والتردد والقلق، وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق إنجاز أفضل ، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، وأن كرة القدم لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

### الاستخلاصات والإقتراحات :

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
- ينبغي على مدربي رياضة كرة القدم الاطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

## مقدمة:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.

ويرى الدكتور \*حنفي محمود مختار\*.. أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب. (حنفي محمود مختار: 1998، ص66)، ويضيف الدكتور \*ناهد روسن سكر\*... أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب (ناهد رسن سكر: 2002، ص285)

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز في تحقيق إنجاز أفضل لدى لاعبي كرة القدم.

كذلك مدى تأثير نوع الرياضة على دافعية الرياضة وعليه جاءت مشكلة بحثنا هذا في معرفة الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

وقد تضمن محتوى بحثنا على ما بين:

\*الباب الأول: مخصص للدراسة النظرية والذي يحتوي ثلاثة فصول:

الفصل الأول الإعداد النفسي في كرة القدم: مفهومه، أهميته، أنواعه، واجباته..

الفصل الثاني: خصصناه لدافعية الانجاز الرياضي

الفصل الثالث: فتناولنا كرة القدم والمرحلة العمرية (15-17 سنة)

\*الباب الثاني: فكان مخصص للدراسة الميدانية فوزعناها على فصلين:

الفصل الأول: كان لمنهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية بادئين بالدراسة الاستطلاعية حيث تطرقنا إلى

عينة البحث - مجالات البحث - أدوات البحث.....

الفصل الثاني: كان مخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج واختبار ومناقشة فرضيات البحث وفي

الأخير خرجنا بخلاصة الإستبيان وبعدها الاستنتاج العام وتليها التوصيات والإقتراحات.

الفصل الثاني

## 1- إشكالية البحث:

لقد عرفت كرة القدم تطورا كبيرا، وتزايد الإهتمام بها بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات والبلدان، وأصبحت الأكثر شعبية وشيوعا في العالم، والتي تحظى في السنوات الأخيرة بإهتمام واسع من طرف علماء النفس والإجتماعي، فقد إهتم علم النفس بالجانب النفسي في المجال الرياضي، وأبرزت تعليقات مختلفة للإدراك الذاتي لعوامل القدرة والجهد، ونظرا لأثاره الواضحة على دافعية الإنجاز وكذا مستوى الحالة الإنفعالية والأداء المستقبلي بالنسبة للاعبين.

فتقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة، ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بالناحية النفسية (أسامة كامل راتب، مصطفى محمود مرسى، 1991، ص 331)، والتي تعتبر من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما وحيويا في تحقيق أفضل المستويات الرياضية، إذ يعد الإعداد النفسي أحد الركائز الأساسية في عملية التدريب الرياضي الحديث لما له من أهمية كبيرة في تعزيز الفوز والأداء الجيد.

ويتحقق هدف الوصول إلى المستوى الرياضي العالي والمحافظة عليه في مدى إستخدام اللاعب لأقصى قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وتعتبر الجوانب النفسية من أهم المتغيرات التي يسعى العاملون في المجال الرياضي التعرف على مكوناتها لما تلعبه من دور هام وحيوي في شخصية الرياضي (علي لبيك، 2008، ص 41)، ويشير دافع الإنجاز إلى استعداد دائم نسبيا للشخصية، حيث يدفع الشخص إلى السعي وراء النجاح وتجاوز الوضعيات التي يكون فيها الإنجاز قابل للتقدير وفق معايير معينة للإمتياز، ويتضمن الرغبة في أداء عمل ما بإتقان وسرعة وإستقلالية قصد التفوق على الآخرين (ليندال قيوف، 2000، ص 2)، ويرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن دافعية الإنجاز تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الإمتياز.

وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة بهدف إلقاء الضوء على دراسة الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة صنف أشبال، ومن هذا المنطق جاءت صياغة التساؤل التالي:

\* ماهي طبيعة العلاقة بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة صنف أشبال؟

ومن هذا التساؤل العام يمكننا أن نطرح التساؤلات التالية:

- 1/ مامدى تأثير الحالة النفسية على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟
- 2/ مامدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟
- 3/ هل للمدرب دور في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال؟

### 2-الفرضيات:

قد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الإهتمام بالإعداد النفسي الذي يعتبر من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما وحيويا في تحقيق أفضل المستويات الرياضية، ويعتبر واحد من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في المساعدة على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال الأقل من 17 سنة.

وفي دراستنا هذه إقترحنا بعض الحلول المؤقتة والتي هي كما يلي:

### 2-1- الفرضية العامة:

\* هناك علاقة إرتباطية بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة صنف أشبال.

2-2- الفرضيات الجزئية:

1/ يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

2 / الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

3/ للمدرب الدور الفعال والإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال الأقل من 17 سنة.

3- أهمية البحث:

لقد وقع إختبارنا على دراسة موضوع الإعداد النفسي وعلاقته دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة

القدم الأقل من 17 سنة (صنف أشبال) لما له من أهمية كبيرة، إنطلاقا من أنه يدرس جانبين نفسي

ورياضي، بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية

البدنية والرياضية والتدريب الرياضي، حيث تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

\*الناحية العلمية:

- رغبة الباحث في التعرف على طبيعة العلاقة القائمة بين الإعداد النفسي وعلاقته دافعية الإنجاز

لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة (صنف أشبال).

- وضع رؤى واضحة تفسر العلاقة الكبيرة بين الإعداد النفسي وعلاقته دافعية الإنجاز لدى لاعبي

كرة القدم الأقل من 17 سنة بإعتبارها المرحلة الأساسية (القاعدة) لإعداد لاعب متميز في المستقبل.

\*الناحية العملية:

- من خلال هذه الدراسة الهامة نساهم في مساعدة أعضاء الفريق واللاعبين في تحقيق دافع الإنجاز

وذلك لأهمية عينة الدراسة

- نحاول الكشف عن الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى تحقيق دافع الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة (صنف أشبال).

- معرفة الدور الفعال والإيجابي للمدرب في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال الأقل من 17 سنة.

وبالتالي فأهمية بحثنا تكمن في تحديد علاقة الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة صنف أشبال.

#### 4-أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة (صنف أشبال) وهذا من خلال:

- مدى تأثير الإعداد النفسي على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال الأقل من 17 سنة.

- محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي في تحقيق دافعية الإنجاز.

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة (صنف أشبال).

- معرفة الحالة النفسية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده للوصول إلى أحسن إنجاز.

- لفت إنتباه المدربين والمسريين في كل التخصصات للرعاية والمحافظة على الإعداد النفسي للرياضيين.

- إثراء المكتبة بمواضيع من هذا النوع من أجل تعميم الفائدة في مجال البحث العلمي.

## 5-أسباب إختيار الموضوع:

- الميول والرغبة في إنجاز هذا الموضوع

وكذلك تتخلص في أسباب موضوعية وذاتية:

\* أسباب موضوعية:

- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

- إن الإعداد النفسي للاعبين يكون له الأثر الإيجابي والفعال في تحقيق دافعية الإنجاز.

- توضيح مدى أهمية الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم الأقل من 17 سنة

(صنف أشبال).

\* أسباب ذاتية:

- إهمال الإهتمام بالإعداد النفسي من طرف الفرق الرياضية.

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي والمدرّب في تحسين الحالة النفسية للاعب

للوصول إلى أحسن إنجاز.

- كون هذا الموضوع جديد ولم يتطرق إليه، وميلنا لهذا الموضوع وحب الإطلاع ومعرفة مايزال يشوب

هذا الموضوع من غموض.

## 6- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

\*كرة القدم:

أ- لغة: كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

ب- إصطلاحاً: 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،(رومي جميل، 1986، ص 50).

\***الدافعية:** يعرفها " محمد حسين أبو عبيد " (1987-ص143) بأنها مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجه للوصول إلى هدف معين .

\* **الانجاز:** هي النتيجة التي تحصل عليها الرياضي خلال المنافسة، و هو تفاعل لتحقيق هدف معين أو مدروس وهو يقاس بالاختبارات التي تعطينا مقدار للنتائج التي يحققها الفرد.

\***دافعية الانجاز:** استعداد الفرد للتنافس في مواقف من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز و كذلك الرغبة في الكفاح و النضال للتفوق في مواقف الانجاز التي ينتج عنها نوع معين من النشاط و الفعالية و المثابرة.

### 7-الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاوّر تمد الباحث بعدة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في اختيار الإطار النظري للبحث فلقد وجدنا بعض الدراسات المشابهة لهذا الموضوع وهي كالتالي:

#### 7-1- دراسات تناولت الإعداد النفسي:

\* **الدراسة الأولى:** مذكرة شهادة الماستر تحت عنوان " واقع التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال ( 14-17 سنة)، من إعداد الطالب شهر عبد الله، وتحت إشراف الأستاذ بن سعادة بدر الدين، معهد التربية البدنية والرياضية - الشلف - جامعة حسيبة بن بوعلي، الموسم الجامعي 2013-2014، وكان هدفه إبراز دور التحضير النفسي في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق، وكانت الأداة المستعملة في بحثه هي : إستمارة إستبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت عشوائية، وكانت النتائج كالآتي:

- للجانب النفسي الدور الكبير في تحقيق التفوق والوصول إلى المستوى الأعلى.

- التحضير النفسي عامل أساسي ومهم لإيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة.

\***الدراسة الثانية:** دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين (2005) ، حيث هدفت دراستهما إلى التعرف على العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة، ومن أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تطوير وتنمية العوامل النفسية (طموح الإنجاز، التحمل النفسي، هادفية الإستجابة، القبول أو الإلتناء الإجتماعي) وأنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.

### 7-2- دراسات تناولت دافعية الإنجاز:

\* **الدراسة الأولى:** دراسة مويسي فريد (2004) قام هذا الأخير بدراسة عنوانها "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر"، وهدفت إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين إنطلاقاً من تقديرهم لذواتهم.

شكلت عينة الدراسة 55 لاعبا من ثلاث نوادي من الجزائر- القسم الوطني الأول- واستخدم الباحث في دراسته مقياس الذات للدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق ومقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم ووجود فرق بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض في دافعية الإنجاز.

\***الدراسة الثانية:** دراسة أتكسون و ليتوين (Atkinson & litwin 1960)

حاول الباحثان من خلال هذا الدراسة التحقق من عدة فرضيات مرتبطة بنموذج الدافع للإنجاز، الذي افترض في إطاره أن الجزء من الدافع إلى الإنجاز المقاس بواسطة مقياس تقهم الموضوع (T.a.t) أو أي مقياس إسقاطي مشابه له عبارة عن استعداد إيجابي (Positive Dispositon) لاقترب النجاح، و

أن ما يسمى قلق الامتحان عبارة عن استعداد لاجتتاب الفشل، افترض الباحثان أن الأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع النجاح مقارنة بدافع اجتتاب الفشل.

شملت العينة 49 طالبا ( كلهم ذكور) من جامعة ميشغان ( Michigane ) طبق عليهم كل من مقياس فرننش ( Frunch, 1958 ) و مقياس " T.a.t " لقياس الدافع إلى الإنجاز، مقياس قلق الامتحان الذي كونه ماندلر و سراسن. ومن بين ما توصلت إليه هذه الدراسة أن التحصيل المنخفض لدى مرتفعي القلق راجع إلى الاستجابات غير مرتبطة بالمهمة ( التجنب ) التي تتداخل و الأداء، لذلك مقياس قلق الامتحان يقيس الدافع إلى تجنب الفشل بينما الاستجابات المرتبطة بالمهمة يقيسها مقياس الدافع إلى الإنجاز وهذه الاستجابات تمثل دافع اقتراب النجاح.

\*الدراسة الثالثة: دراسة هامسيورث 1983 : هدفت الدراسة للتعرف على الإسهامات النسبية لدافعية الإنجاز والتعليقات السببية لنتائج الأداء في المنافسة الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي، كما اشتملت عينة البحث على عينة من السباحين ولاعبي الغطس .قوامها 121 لاعب ولاعبة منهم 55لاعب و66 لاعبة، كما تضمنت أدوات جمع البيانات على مقياس دافعية المنهاج واختبار قلق المنافسة الرياضية، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية في دافعية الإنجاز يعززون نتائجهم على عوامل داخلية كالمهارة والقدرة، في حين يميل اللاعبون الذين يتميزون بدرجات منخفضة في دافعية الإنجاز إلى عزو نتائجهم إلى عوامل خارجية مثل الحفظ والصدفة.

البياتج الأول:

الجائزات النظرية

## تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية، أو خطية أو نفسية للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، حيث أن هدف الإعداد النفسي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بالسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة (ناهد رسن سكر، 2002، ص 73)، ويعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من سمات شخصية مثل : الشجاعة، المثابرة، الثقة بالنفس، التعاون والإرادة وكذلك القدرة على إستخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير، التذكر، التخيل والدافعية تحت ظروف التنافس.

## 1- مفهوم الإعداد النفسي :

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم، كما يخطط للإعداد البدني والمهاري والخططي، وهو يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب. ويعرف الإعداد النفسي مفتي إبراهيم حمادة على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني، المهاري، والخططي للاعب والفريق للوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 235) .

ويسعى الإعداد النفسي حسب "عزت محمود كاشف" الى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح، كما يهدف أيضا إلى تنمية المقدرة على التحكم في الإنفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (حسن السيد أبو عبود، 2001، ص 263).

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

## 2 – واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة، وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز بها أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل إنجاز، ومن هذه الواجبات :

1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى

من المهارات في كرة القدم.

- 2- مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه الشخصية التي تتميز بالصعوبة الواقعية.
- 3- تكوين وبناء حالة إنفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- 4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس (حسن السيد أبو عبدو، 2001، ص 207).
- 5- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تتأثر بوضوح في الثبات الإنفعالي للعمليات العقلية العليا، والإحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحركية والحيوية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- 6- إستخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- 7- أهمية إقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز، ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- 8- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم، ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه والتصور.
- 9- القابلية على التحكم في الإنفعالات خلال اللعب.
- 10- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة، من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب، والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.

### 3- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

التخطيط هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه

الجوانب عن الآخر، يعتبر التخطيط لهم جميعاً بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

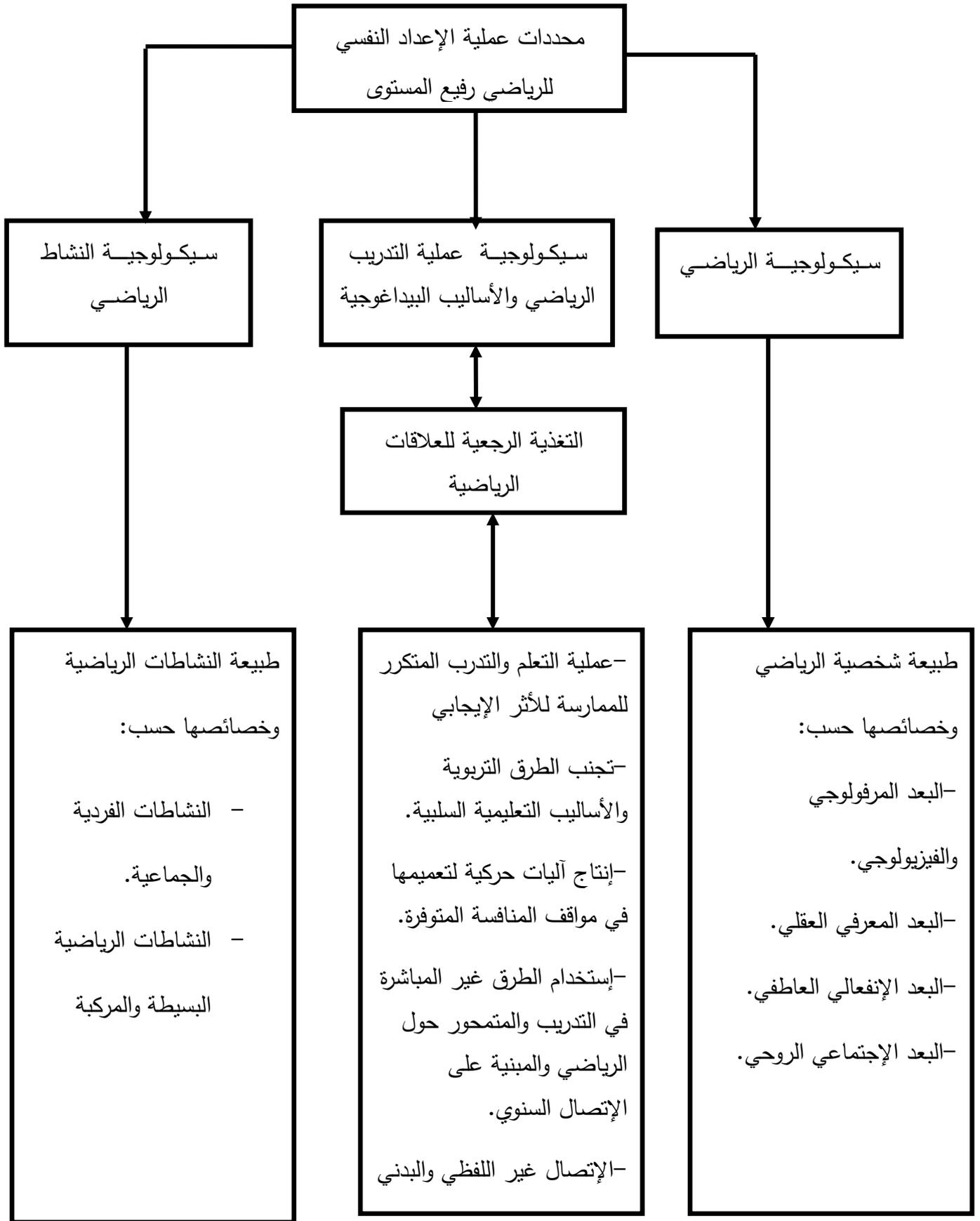
ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى و الإعداد النفسي قصير المدى، ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي، ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب نصف السنوية، خطة التدريب طويلة المدى (عدة سنوات).

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية وكذلك الدافعية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي، لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام، والخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية (حسن السيد أبو عبدو، 2001، ص 270، 271، 284، 286).

#### 4- محددات الإعداد النفسي للرياضي:

يجب مراعاة الإعداد النفسي المباشر قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم الإعداد النفسي قصير المدى في المنافسات الرياضية العامة، كما هو موضح

في الشكل التالي (د/عزت محمود كاشف، 1991، ص 266):



## 5- مبادئ الإعداد النفسي:

يمكن حصر مبادئ الإعداد النفسي فيما يلي (د/محمد حسن علاوي، د/كمال عبد الرحمان درويش، د/عماد الدين عباس ابو زيد: 2003، ص 105).

### 5-1- المبدأ الأول: المعرفة عن وعي.

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء، وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي، ومتطلبات اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، وأهمية تعديلها بما يتناسب مع خطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه ، وعلى أن يؤخذ بعين الإعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

### 5-2- المبدأ الثاني: الفعالية.

يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد وهو: ماذا نريد من اللاعب ؟، وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية التي ترتبط في معظم الأحوال بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين، ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة. وكذلك الإهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، والإعداد النفسي خاصة، وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدرتهم والتحكم فيها.

### 5-3- المبدأ الثالث: الشمول.

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء و الإعداد للاعب الفريق وليس منفصلا عن الإعداد المهاري والخططي والبدني.

## 6- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

وتشمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية (أسامة كامل راتب: 1990،

ص103-104) :

### 6-1- العمليات العقلية العليا:

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

### 6-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي:

\* صلابة الشخصية

\* القدرة على التنافس والسعي إليه

\* السمات الإرادية

\* القدرة العصبية (الاستعدادات الاستشارية)

\* الحالة النفسية

\* المظاهر الإنفعالية

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي، الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات، الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

### 6-3- الحالة النفسية:

وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الإنفعال، الإنتباه، التفكير، كما تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة

كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسينه أو تدهوره، وامتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

#### 6-4- المهارات النفسية:

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تتميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، ومن أهمية الإشارة إلى ان تعلم هذه المهارات النفسية لا تؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي، ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والضغط العصبي، ووضع اهداف واقعية، وتركيز الإنتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة،(محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، 1996، ص45)، وتتعدد المهارات النفسية لتشمل:

*مهارات التصور	*الإسترخاء	*تركيز الإنتباه
* التحكم في الطاقة النفسية	* مهارات وضع الأهداف	*التحكم في الضغط العصبي

وتجدرالإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويل المدى،(محمد العربي شمعون، 1999، ص166).

#### 7- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم:

نتيجة للدراسات المستفيضة في السلوك الإجتماعي أصبح من مسلمات علم النفس، أن أي حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير، الانفعالية، الإصرار والخوف، القلق، فإذا اقتصر المدرب في إعداده للاعب على الإعداد المهاري والخططي والبدني فإنه يكون قد تعامل مع نظامين من شخصية الرياضي هما النظام العقلي والبدني ، دون الاهتمام بالنظام الإنفعالي للاعب بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية،(د/ أحمد أمين فوزي، د/طارق محمد بدر الدين، 2001، ص193)، من هذا المنطق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهمية من الإعداد البدني، المهاري الخططي، والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للرياضيين هي

أن مجموعة كبيرة من المدربين والإداريين قد ثبتت لديهم القناعة الكافية بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للرياضيين .

ونظرا لضرورة توافر الخبرات خاصة في الإعداد النفسي خاصة في التشخيص الذي يستدعي قياسات تقنية موضوعية وملاحظة علمية مقننة معينة، أصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للرياضيين يكون مسؤولا عن الإعداد النفسي للرياضيين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الإشارة والضغوط النفسية وتدريبهم على التصور العقلي الذي أصبح أساسيا في إعداد الرياضيين، وبذلك يصبح الإعداد النفسي من المحاور الأساسية لتحقيق التفوق الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية بصورة متوازنة ومتكاملة.

#### 8- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

يتضمن الإعداد النفسي للرياضيين إجراءات تربوية وسلوكية يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي، ولا تتم تلك الإجراءات بصورة عشوائية أو إرتجالية علمية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو الظروف العارضة، بل إنها إجراءات علمية تربوي، يتم إتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل رياضي على حدى (محمد عادل رشدي، 1986، ص 48)، ذلك أن العوامل النفسية والفيزيولوجية الجيدة التي يمر به الفرد الرياضي قبل وأثناء أو بعد الإشتراك في المنافسات الرياضية ماهي إلا ثمرة من ثمار أعوام ممتدة من التدريب البدني الشاق والإعداد النفسي المستمر، ويمكن إيجاز أهداف الإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية مع إستشارة الدوافع المرتبطة بها.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية التي تساهم في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية.

- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسة مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي بما يتماشى مع الواقع التطبيقي للرياضة حتى لا تتعارض سمات الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

## 9- أنواع الإعداد النفسي:

➤ من حيث مدته:

❖ الإعداد النفسي الطويل المدى.

❖ الإعداد النفسي القصير المدى.

### 9-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

#### 9-1-1- الإعداد النفسي الطويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

#### 9-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية(نزار مجيد طالب و كمال الويس،1980،ص249-250)

### 9-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية ( نزار مجيد طالب و كمال الويس،1980 ، ص249-250).

9-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 25).

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد (محمد حسن علاوي، مصر، 1968، ص 188).

9-1-2-1 العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل إشراكه في المقابلة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح"، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشراكه الفعلي في

المباراة هي:

9-1-2-1-1- النمط العصبي للفرد:

يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستتارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناوبهم حالة حمى البداية.

9-1-2-1-2- الخيرة السابقة:

تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ تتقصه العديد من التجارب والخبرات، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ويرى البعض أن الناشئ يمرّ غالباً بحالة حمى البداية.

9-1-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد:

للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيداً نتوقع أن يمرّ بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

9-1-2-1-4- مستوى المنافسة وأهميتها:

تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

9-1-2-1-5- الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة . (محمد حسن علاوي، مصر، 1968، ص 188).

9-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

9-2-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

\* تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

\*الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم

\*تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن وهي تؤثر إلى حد كبير ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

### 9-2-2- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .
- الإعداد النفسي للاعب واحد .
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.

### 10- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيئة الفرد لعمل ما، وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية، والبدنية، وهي تلك القدرات والإمكانات الكامنة في الفرد، فهي لا تظهر و حتى تتاح لها الفرصة للظهور (عزت محمود كاشف، 1991، ص 81-82)، أما القدرات فتتمثل في مدى استطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الرياضي الذي يميل له. وتبقى في سماته الشخصية، ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب، ابتداء من الاستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصية.

ومن هذا المنطق فان علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي هي علاقة طردية، فكلما كان الفرد مهياً نفسياً كان نشاطه جيداً، ويكون مردوده ايجابياً، ويحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيحاً،

وبتهدياً الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة. هذا ما يؤدي إلى توفير جو الاطمئنان النفسي، ويزيل القلق الرياضي، ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية.

### 11- التقنيات العلمية الحديثة في عملية الإعداد النفسي:

تعتمد الطريقة العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي على عدة تقنيات و من بينها نجد:

#### 11-1- تقنية الاسترخاء (Relaxation):

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم و توجيه استشارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الأحشائي وعملية التنفس، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنح أو للتخفيف من حدوث التوتر.

#### 11-2- أساليب الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الإشارك في المنافسات الهامة، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط و تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى امثل للاستثارة الانفعالية لذلك نستعرض بعض الأساليب الشائعة في تحقيق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي.

#### 11-3- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (Jakobson):

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها "أيدمون جاكوبسون"، و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، و الغرض من ذلك مساعدة

الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر (عند التقلص العضلي) والإحساس بالاسترخاء العضلي، و يطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقديم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية (R- Thomas ,1987,p 259)

#### 11-4- الاسترخاء الذاتي "شولتز":

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون "تحليلية" و التي تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص و الارتخاء العضلي فإن التدريب الذاتي "شولتز" كلية (شاملة) يمر الاسترخاء بالية آلية التركيب على الصورة الذهنية للارتخاء، تتطلق هذه التقنية من عملية الاسترخاء الذهنية التي تحصل بمجهودات إرادية. لقد اعتقد "شولتز" أن مبدأ التدريب هو الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية عقلية ومحدودة مما يسمح بتحقيق الحالات الايجابية و هذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي. (G , Rioux et E , Till chiron 1982 p : 82)

#### 11-5- استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية:

عندما يحقق الرياضيون تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل: \_التغذية الرجعية البيولوجية حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغييرات البيولوجية غير الإرادية مثل: ضغط الدم و معدل التنفس... الخ، و قد أثبتت الأبحاث العلمية أن معلومات التغذية الرجعية للعمليات البيولوجية اللاإرادية المختلفة" معدل سرعة القلب، معدل التنفس... الخ"، يمكن اكتساب التحكم فيها رغم أن حجم التغييرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له أدلة كبيرة إلا أن أهم مزاياها يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهارة نفس التوتر و تحقيق الاسترخاء.

### 11-6- البرمجة العصبية اللغوية:

ظهرت هذه التقنية في الولايات المتحدة الأمريكية بفضل "جون قرنيذ" و "ريتشارد بوندلز" و هي تعمل على الصنف (النوع)، و من أهداف البرمجة العصبية اللغوية الوصول إلى التغيير في السلوك و تحسين إمكانية الموضوع و هذا بفضل المراحل التالية:

أ- هدف المرحلة الأولى هو أخذ الحوار الجيد مع الشخص (الفرد).

ب - نبحث في المرحلة الثانية إلى خلق (تأسيس حالة وعي متغيرة عامة إلى حالة التنويم المغناطيسي غير المباشر).

ت - المرحلة الثالثة محاولة تثبيت الحالة الطبيعية المرغوب فيها (Karin bui\_xuan: 2000, p113)

### 11-7- التقنية السفروولوجية: (La Saphrologie)

إن التقنية السفروولوجيو اقترحت من طرف البروفسور "الفونسو كاييدوا" في مدرسة علمية أسست بمديرد عام 1960 و هي تدرس الوعي الإنساني انطلاقا من مفاهيم عديدة و تبحث عن بينات كيماوية فيزيائية نفسية لاستعماله في الطب، جلبها "كاييدوا" من الإغريق القديمة والتي تعني انسجام الشعور (الوعي). (Luis fernandez :, paris 1987,p 26)

### 11-8- تقنية التأمل المتعالي:

هذه التقنية تخفض من مستوى الاستقلاب العضوي و تحسين تقدير النفس و التأمل المتعالي يستحق المعاملة على وضعية الاسترخاء (استرخاء جسدي) في حين أم الموضوع يركز نظرتة على التدريب العقلي.

### 11-9- اليوقا: "YOUGA"

و هي الممارسة الأكثر شهرة، يعود أصلها إلى القرن السادس قبل الميلاد و هي مسجلة في كل المعرفة الكونية و تبحث عن النرفانا "NARVANA"، و هدف اليوقا هو الصرامة و الدخول في التحكم

النفسي بالموافقة مع " التعالي: إذن اليوقا تمكن الرياضي من التحكم في ثبات الجسم و التنفس والصرامة.(R- Thomas- 1987, p286)

### 11-10-التدريب الذهني:

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه "تكرار القيام بحركات لعرض التعليم"، إن تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها و من بين المهارات النفسية نذكر البعض منها:

أ- التصور الذهني.

ب- تركيز الانتباه.

ت- الثقة في النفس المتلى.

### 12-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخطية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في

العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخططية .

الناحية النفسية . ( رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق :1997، ص31).

خاتمة:

نستخلص مما ذكر أن موضوع الإعداد النفسي في كرة القدم يزداد أهمية يوماً بعد يوم بالنسبة للاعبي كرة القدم، وإن الفرق العالمية على إختلاف مستوياتها بحاجة أكثر إلى الإهتمام بهذا الموضوع لتتمكن من إعداد لاعبيها بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والذهنية، والتي من بينها الناحية النفسية التي لها في الكثير من الأحيان الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة.

## تمهيد:

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي، خصوصا في مرحلة البطولة الرياضية أين تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية.

ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه "دافعية الإنجاز الرياضي" والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال أو الإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، و بصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق و التميز. (منى عبد الحليم، 2009، ص231)

لهذا سنتطرق بالنقاش في هذا الفصل إلى دافعية الإنجاز و أهميتها في المجال الرياضي و بالأخص في رياضة كرة القدم.

### 1- مفهوم دافعية الإنجاز:

من الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي (ألفرد أدلر - Adler) الذي أشار أن الحاجة للإنجاز هي "دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة"، و كورت ليفن الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح و ذلك قبل استخدام موراي لمصطلح الحاجة للإنجاز. (أحمد عبد الخالق، 1991، ص34)

و على الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي هنري موراي، على أنه أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما من مكونات الشخصية، وذلك في دراسته بعنوان "استكشافات في الشخصية و التي عرض فيها موراي لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز، وعرف "موراي" الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، و ممارسة القوى و الكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك. (نفس المرجع، ص80-81)

إن تعريف موراي للحاجة للإنجاز يشير إلى الحرص متضمنا معنى المثابرة و الإتقان أخذ الطموح في الاعتبار و فهم الفرد لذاته و يركز التعريف على عاملين مهمين:

- العامل الأول: يتناول الإتقان مع الأهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل و استعدادة لبذل الجهد أملا في تحقيق النجاح.

- العامل الثاني: فيتمثل في السرعة نظرا لتقدير أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز.

و تتحد طريقة إشباع الحاجة للإنجاز في ضوء تصور موراي طبقا لنوعية الاهتمام و الميل. فالحاجة في المجال الجسمي على سبيل المثال تكون على هيئة الرغبة في النجاح الرياضي أي الفوز، بينما تكون الحاجة للإنجاز في المجال العقلي على هيئة الرغبة في التفوق العقلي أو المعرفي. (عبد اللطيف محمد الخليفة، 2006، ص11)

كما يعرف دافع الإنجاز في قاموس "ويستر - Webster" بمعنى بذل الفرد لجهود محاولا الوصول إلى مستوى التفوق فيعمل ما يقوم به و يتصف أداؤه بالإجادة و الإتقان. (سعد أحمد ابراهيم أبو شقة، 2007، ص19)

و يعرف في معجم الكلمات في علم النفس بأنه نجاح الفرد في إنجاز المهمة التي يؤديها و السعي نحو تحقيق الأهداف و الوصول إلى معايير الامتياز. ( Robert. M.G. 1984, p ) و يعرف قاموس علم النفس الإنجاز أمر فعلي و ليس إمكانية. (فاخر عاقل، 1985، ص13)

كما يعرف قاموس علم النفس و الصحة النفسية دافعية الإنجاز بأنها حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات و النضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، و هي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء و السعي نحو تحقيقها، و العمل بمواظبة شديدة و مثابرة مستمرة. (Robert. M.G. 1984, p 7)

و يعرف أتكينسون (Atkinson) دافع الإنجاز (Atkinson. H. W, 1964, p 243) بأنه: استعداد لدى الفرد لبلوغ النجاح و أوضح أتكينسون أن المؤشرات الدافعية للإنجاز من حيث قوتها أو ضعفها تتمثل في:

- محاولة الوصول إلى الهدف و الإصرار عليه.

- التنافس مع الآخرين و ما يعنيه ذلك من سرعة الوصول إلى الهدف و بذل الجهد.

- أن يتم ذلك وفقا لمعايير الجودة في الأداء.

و يتفق تعريف جونسون و ماكيلاند (Johnson et macclelland) مع تعريف أتكينسون حيث عرفا

الدافع للإنجاز بأنه الميل للوصول إلى النجاح و رغبة الفرد في أن يكون أداءه على مستوى الامتياز أو هو

الرغبة القوية لإتمام الأهداف على نحو أفضل. (Johnson, E. W, et Mc Clelland, 1984, p 111)

و لقد أشارت صفاء الأعسر إلى أن دافعية الإنجاز هي النظام الشبكي من العلاقات المعرفية

و الانفعالية و السلوكية الموجهة أو المرتبطة بالسعي نحو تحقيق التفوق و الامتياز. (تائر أحمد غباري، 2008،

ص50)

و تعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازية و

في هذا المعنى يعرفها مارتينز بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا و ذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير و

مستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (وفاء درويش، 2008، ص20)

و يرى أسامة راتب دافعية الإنجاز بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة في مواجهة الفشل و الشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التي يكلف بها. (أسامة كامل راتب، 2007، ص106)

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و المثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2007، ص252)

إن التعريفات السابقة لدافعية الإنجاز تبين أن التعريف المعجمي لدافعية الإنجاز يتفق في إطاره العام مع تعريف الباحثين المهتمين بدافعية الإنجاز حيث تضمن تعريف موراي معنى المثابرة و الإتقان آخذاً الطموح في الاعتبار و فهم الفرد لذاته و يلاحظ أنه بالرغم من اختصار هذا التعريف إلا أنه مفيد حيث ركز على عنصرين مهمين في الإنجاز هما الإتقان و السرعة ليدل على أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز، و يوضح كذلك بعض الأفراد المنجزين، في حين نجد أن تعريف أتكسون يشير إلى دافع الإنجاز استعداد ثابت لدى الفرد يظهر في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء لمستوى معين، والجدير بالملاحظة أيضاً تعريف ماكيلاند لدافعية الإنجاز قد أشار إلى ثلاثة جوانب متفاعلة معا و ومجموعة وذات أهمية قصوى و هي الجانب العقلي و الانفعالي و السلوكي، و يتفق رأي الباحث مع هذا التعريف حيث يرى أن دافع الإنجاز كأى دافع آخر يتضمن الجوانب الثلاث و التي تشكل شبكة متداخلة مترابطة، و لذا فإن التعريف الشامل لهذا المفهوم لابد و أن يتضمن الجوانب الثلاثة و يلاحظ أيضاً أن هناك اتفاقاً بين معظم التعريفات التي تناولت هذا المفهوم منها رغبة الفرد لبلوغ معايير الامتياز أو تحقيق التفوق والنجاح كذلك الإشارة إلى بعض خصائص الأفراد المنجزين، و بعض التعريفات أضافت محكا أو أكثر من محكات المخيلة الإنجازية كالمنافسة مع الذات و مع الآخرين.

## 2- أنواع دافعية الإنجاز:

ميز "فيروف و شارلز سميث" بين نوعين أساسيين من الدافعية للإنجاز هما:

2-1- دافعية الإنجاز الذاتية: و يقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الإنجاز. (د. عبد

اللطيف محمد خليفة، 2000، ص95-97)

2-2- دافعية الإنجاز الاجتماعية: و يقصد بها تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية،

أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين و يمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف و لكن قوتها تختلف

وفق لأيهما أكثر سيادة و سيطرة على الموقف فإذا كانت دافعية الإنجاز الذاتية لها وزن أكبر و سيطرة على

الموقف فإنه غالبا ما تتبعها دافعية الإنجاز الاجتماعية و العكس صحيح. (د. عبد اللطيف محمد خليفة، 2000،

ص95-97)

## 3- مكونات الدافعية للإنجاز نحو النشاط الرياضي:

تتضمن الدافعية للإنجاز خمسة مكونات أساسية و هي على النحو التالي: (د. عبد اللطيف محمد خليفة، 2000،

ص97)

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

## 4- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز:

بمقدور أي باحث عندما يرغب في أن يلمس بالأساس التاريخي لدافعية الإنجاز أن يرجع إلى آراء ويليام

جس 1890م، التي تؤكد أن "نظرة الإنسان لنفسه إنما تتحدد بالأهداف التي وضعها لنفسه و أن إنجاز هذه

الأهداف تقضي إلى مشاعر الارتياح في حين يؤدي الإخفاق إلى الإحباطات النفسية و المعنوية و الإذلال إن صح التعبير " (عصام علي الطيب، ربيع عبدة رشوان، 2006، ص202)

و قد تعددت النظريات المفسرة لمفهوم دافعية الإنجاز و اختلفت في المبادئ التي تقوم عليها، و ربما كان هذا الاختلاف راجعا إلى اختلاف واضعيا، و من هذه النظريات ما يلي:

#### 4-1- نظرية الحاجات لموراي: (1938-1953م)

يعتبر العالم "موراي-Murray" رائد هذه النظرية بالرغم من أن مفهوم الحاجة قد اتسع استخدامه في علم النفس، فلم يسبق لصاحب نظرية أخرى أن وضع هذا المفهوم موضوع التحليل الدقيق أو قدم مثل هذا التصنيف الكامل كما وضع موراي، و لقد نظر إلى الشخصية كتكوين فرضي يسيطر على الخبرة و يحكم أنماط فعل الفرد، و استخدام لفظ حاجة في معالجة لعمليات الدافعية، و لفظ حاجة تكوين يمثل قوة في المخ، و هذه القوة تنظم الفعل و الإدراك و العمليات المعرفية الأخرى لإشباع تلك الحاجات و هي تقود الإنسان لأن يبحث عن الملابس البيئية المناسبة له، و لكي يتجنب الملابس الغير ملائمة فهي إذن القوة الدافعة و القوة الموجهة لسلوك الإنسان، و أساس هذه النظرية حسب موراي تتمثل في أن القوة الدافعة تنطلق أصلا مما لديه من حاجات و الحاجة هي التي تجعل الفرد يبذل من مواقف غير مشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجة (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص203)، و هذه الحاجات ليست فعالة دوما و إنما تستدعيها المثيرات داخلية كانت كالجوع و العطش، أو خارجية كإهانة من الغير، و هذه المثيرات تؤدي بالفرد إلى سلوك معين لإشباع الحاجة، علما أن إشباعها لا يعني انتقائها و لكن تحيئها جانبا لكي تنشأ مرة أخرى إذا ما توفرت المواقف المؤدية لها.

و لأن الحاجة هي مفهوم افتراضي، فالغرض التعرف عليها و بيانها تكون بحاجة إلى معايير حددها موراي بخمسة معايير يمكن على أساسها تحديد فعالية هذه الحاجات في سلوك الفرد و المعايير هي:

- توابع السلوك و نتيجته النهائية.

- نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.

- الإدراك الانتقائي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.
- التعبير صراحة عن الانفعالات أو المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
- إبداء الرضا عند تحقيق الإشباع لهذه الحاجة أو عدم الرضا عند الإخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة من السلوك المتعلق بها.

"إن تشخيص الحاجة للإنجاز ظهر عام 1938م، إلا أن الاهتمام الفعلي من الناحية النظرية و التطبيقية بدأ بداية الخمسينات بعد أن نشر ماكيلاند و آخرون كتابهم الموسوم بدافعية الإنجاز" (François Cury, p99)

#### 4-2- نظرية ماكيلاند: (1953 م)

تأثر ماكيلاند كثيرا بأراء موراي، إذ ميز ماكيلاند بين السمات و الدوافع التي تحدد لماذا يسلك الإنسان على نحو معين، فهي الأنماط الداخلية للسلوك، أما السمات فهي تصف الاتساقات في السلوك أو التوافق الذي يتبناه الفرد لمواجهة المواقف المتكررة أي كيف يسلك الناس، و قد أكد ماكيلاند أن التعلم السابق و الحالة التي تتضمن زيادة أو نقصانا باللذة أو الألم بالنسبة للحالة الراهنة، و يؤكد أن قوة الدافع للإنجاز تختلف تبعا لنشاطات و طبيعة التحدي، لذلك يترتب أن نأخذ بالحسبان العوامل الشخصية و عوامل البيئة كلها عندما نفسر قوة الدافع للإنجاز، لذلك اهتمت دراسات ماكيلاند بتحديد الأشخاص الذين يتطور لديهم دافع الإنجاز من الأشخاص الذين لا يتطور لديهم هذا الدافع. (François Cury, p99-100)

و لم تقتصر محاولات ماكيلاند و زملائه عن الدوافع البشرية و قوتها بل تطورت إلى إيجاد العلاقة بين الحضارات و المدلولات الإنجازية.

و لقد اتضح وجود علاقة بين حضارة أي أمة و درجة دافع الإنجاز (منى عبد الحليم، 2009، ص230)، و لم تقتصر محاولاتهم على المجتمعات القديمة بل بدراسة النمو الاقتصادي في المجتمعات المتقدمة.

#### 4-3- نظرية أتكينسون لدافع الإنجاز: (1974) (محمد حسن علاوي، 2002، ص162)

افترض موراي عند تصنيفه للحاجات النفسية أن الحاجة أو الدافعية للإنجاز تندمج تحت حاجة كبرى و أشمل هي الحاجة إلى التفوق، و قد أكد أتكينسون نظريته التي عرضها في كتابه الموسوم بـ (مدخل إلى الدافعية سنة

1974 أهمية التوقع و القيمة و بذلك تأثر بكل من تومان و ليفن و هل و غيرهم من المنظرين في مجال الدافعية و ماهية محددات السلوك، و حاول أن يجد العلاقة بين مكونات النظرية، أن اعتمد على دور الفروق الفردية في الحاجة إلى الإنجاز بهدف فهم العمليات الدافعية، و حدد أتكسون المحددات المباشرة للسلوك بمتغيرات الشخص و البيئة و الخبرة"

إن الخلاصة التي يمكن الوصول إليها عن دوافع الإنجاز لنظرية أتكسون هي أنه يمكن التنبؤ بميل الشخص للوصول إلى الهدف الإنجازي أو ابتعاده عنه في ضوء مكونات ثلاثة هي:

أ- استعداد ثابت لدى الفرد لبلوغ النجاح و الذي يمز له ب (MS)، أو استعداد ثابت لدى الفرد لتجنب الفشل و يرمز له ب (MaF) و هذا الاستعداد يكسبه الفرد منذ طفولته المبكرة، و يظل ثابتا و مستمرا نسبيا مدة طويلة من الوقت.

ب-احتمالات الفرد الذاتية لبلوغ النجاح (PS) و تجنبه الفشل (PF) في المواقف التي تتطلب إنجازا فخبرة الشخص تكون سببا في ناتج الدافع للإنجاز .

ج- إن قيمة الحافز الخارجي الإيجابي للنجاح.

#### 4-4- نظرية نيكولز في دافعية الإنجاز (القدرة على الإنجاز): (1978)

قدم نيكولز نظريته في دافعية الإنجاز و هي امتداد لنظرية هارتر في دافعية الكفاية و مشابهة لها في وجوه كثيرة من خلال الافتراضات الأساسية (ماعداء التأكيد على مستوى نمو الطفل) و تأكيد كبير لمفهوم القدرة في نمو دافعية الكفاية و قد اعتمد نيكولز في نظريته على افتراضات التوجه نحو القدرة و التوجه نحو المهمة كمفاهيم دافعية حيث افترض أن كلا التوجهين يرتبطان بمفهوم القدرة و المهمة تختلف حسب العمر و الاستعدادات و العوامل الموقفية حيث الناشئين لا يميزون بين مفاهيم القدرة و المهمة.

و يؤكد نيكولز على الاستعداد الشخصي و الدلائل و الوعي الذاتي و توصل إلى أن كلا المفهومين

يرتبطان عندما يكون الفرد مستغرقا في التدريب فإن المزيد من التعلم يتحسن حيث إن بذل الجهد يؤدي إلى فرص أكبر للتعلم و مشاعر الكفاءة.

#### 4-5- التعليق على النظريات:

من خلال ما تقدم من نظريات في دافعية الإنجاز وجد الباحث وجود ميل أكبر نحو نظرية هونري موراي سنة 1938م في تحقيق شيء صعب و السيطرة على الأفكار و الاستقلالية كدافعية داخلية تحرك سلوك اللاعب و منافسة الآخرين كدافعية خارجية، و وجد الباحث نفسه في تفضيل نظرية و آراء موراي التي اعتمد عليها من بعده من العلماء مثل ماكيلاند و أتكسون و غيرهم، و عليه يرى الباحث أن الرياضيين الذين تكون دافعتهم للإنجاز عالية يحددون أهداف واقعية و يميلون إلى المهمات المعتدلة الصعوبة و يعتمدون على قدراتهم الشخصية، كما يوضح ذلك محمد جمال عبد المنعم في قوله 'إن ذوي دافع الإنجاز العالي يتسمون بثقة أكبر بأنفسهم و يتحملون المسؤولية عن طيب خاطر' (محمد جمال عبد المنعم، 2008، ص62)

#### 5- برامج تنمية دافعية الإنجاز:

##### 5-1- تنمية دافعية الإنجاز في وجهة نظر ماكيلاند:

صمم ماكيلاند برنامجاً يتضمن أربعة محاور أساسية لتنمية دافعية الإنجاز هي:

- التعريف بدافعية الإنجاز.
- دراسة الذات.
- تحديد الهدف.
- التدعيم و المساعدة.

#### \* التعريف بدافعية الإنجاز:

إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير و المشاعر و السلوك المرتبط بالسعي نحو الامتياز و يبدأ ماكيلاند و ينطلق في برنامجه ذلك النظام الشبكي و يستهله بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الإنجاز و تدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الإنجازية و يتم ذلك بأشكال متعددة منها أن يطلب القائم على التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصاً على بطاقات اختبار تفهم الموضوع ثم يقوم بتصحيحها في ضوء المفاهيم الإنجازية مما يساعدهم على معايشة الأفكار الإنجازية و اكتساب لغة جديدة هي لغة الإنجاز.

و يبدأ المشاركون لأول مرة في التعرف على خصائص الشخص المنجز حيث يقدم لهم المسؤول عن

البرنامج تعريفا يتضمن الخصائص التالية:

- التنافس مع الذات.
- التنافس مع الآخرين.
- الاستغراق في عمل طويل.
- الإنجاز الفردي المتميز.

و يصيغ ماكيلاند المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي كآلآتي: (بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب

بدقة و وضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي بقدر ما ينمو و يقوي الدافع الإنجازي لديه). (حسين أبو رياش، عبد

الحكيم الصافي، 2006، ص195)

و يهدف التدريب على كل من التفكير الإنجازي و السلوك الإنجازي إلى اكتساب الفرد القدرة على

تطبيق ما تدرب عليه في حياته و هو ما يعني انتقال أثر التدريب.

#### \* دراسة الذات:

لقد تمحور الحديث حول محاولة تنمية دافعية الإنجاز عند المشارك و لم يكن من بينها ما يتعلق بالفرد

و لما كان الهدف هو محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري و السلوكي لدى الفرد، فلا بد من

ترك الفرصة له في البرنامج لكي يستبصر الحقائق الخاصة بحياته و بعملة و بأهدافه و قيمه وكيف يمكن أن

تتأثر دافعية الإنجاز لديه بهاته الحقائق.

#### \* تحديد الهدف:

يعد هذا المدخل بمثابة التدريب على الشبكة الإنجازية أو التطبيق العملي لها بحيث يعمل القائمون على

البرنامج على استثارة اهتمام المشاركين و مساعدتهم في صياغة الأهداف التي يريدون الوصول إليها و يتم ذلك

بحته على وضع هدف عام يحلله إلى أهداف صغيرة فيبدأ المشارك بذلك في تحديد الاستجابات المرغوبة و

المطلوب تنميتها و الاستجابات الغير مرغوبة و المطلوب التحلي عنها أو تعديلها.

\* التدعيم و المساعدة:

يرى ماكيلاند أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تتفصل عن الخبرة المعرفية و بخاصة أن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به، و من هنا يؤكد ماكيلاند على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم و بينهم و بين المدرب يعد أمرا لا يمكن إغفال أثره في التدريب و قد أشار ماكيلاند أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع تخلي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة من التفكير و السلوك و ما يصاحب ذلك من قلق معوقا يعطل التغيير و يبرز دور دفي العلاقة الصادقة في تخفيف القلق الناجم عن هذا التغيير. (حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، 2006، ص198)

5-2- تنمية دافعية الإنجاز في وجهة نظر الشولر:

يتفق كثيرا ممن عملوا في مجال التربية السيكولوجية مع ماكيلاند في الجوانب الرئيسية للبرنامج سواء في الأساس النظري أو في محتوى البرنامج هؤلاء نعرض الأسس التي وضعها الشولر في بناء برامج دافعية الإنجاز.

يلخص الشولر تلك الأسس في ست خطوات إجرائية تعتمد في تنمية الدافعية هي:

- ركز انتباه المشاركين في ما يجري و الآن.
- قدم خبرات مركزة و متكاملة لأفكار جديدة و انفعالات و سلوك جديدين.
- ساعد المشاركين على استخلاص معنى لهذه الخبرات و ذلك بتقديم عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن تعلمها.
- ساعد المشاركين على إدراك علاقة الخبرات و بين قيمهم و أهدافهم و مفاهيمهم عن الذات أو الآخرين.
- عمال على تثبيت الأفكار و السلوك الجديدين بالتدريب عليها و ممارسة الخبرة علميا.
- بعد أن يتمثل المشاركون تلك الخبرة فإنها ستدخل في نسيج أفكارهم و مشاعرهم و سلوكهم أي تصبح جزءا من شخصياتهم. (حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، 2006، ص199-200)

## 6- طرق قياس دافعية الإنجاز:

تبين أن المقاييس التي استخدمت في قياس دافعية الإنجاز تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما:

- المقاييس الاسقاطية.

- المقاييس الموضوعية.

### 6-1- المقاييس الاسقاطية:

قام ماكيلاند و زملائه بإعداد اختبار لقياس دافعية الإنجاز مكون من أربعة صور تم اشتقاق بعضها من اختبار تفهم الموضوع (T.A.T) الذي أعده موراي أما البعض الآخر فقام ماكيلاند بتصميمه لقياس الدافع للإنجاز . (عبد الطيف محمد الخليفة، 2000، ص68)

و في هذا الاختبار يتم عرض كل صورة من الصور على شاشة لمدة عشرين ثانية أمام المبحوث ثم يطلب الباحث من المبحوث كتابة قصة تغطي أسئلة بالنسبة لكل صورة و الأسئلة هي:

- ما يحدث؟ و من هم الأشخاص؟

- ما الذي أدى إلى الموقف؟

- ما محور التفكير؟ و ما المطلوب عمله؟ و من الذي يقوم بهذا العمل؟

- ماذا يحدث؟ و ما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم المبحوث بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة بالنسبة لكل صورة و يستكمل عناصر القصة الواحدة في مدة لا تزيد عن أربع دقائق و يستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الأربعة حوالي عشرين دقيقة، و يرتبط هذا الاختبار أساسا بالتخيل الإبداعي و يتم تحليل القصص أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للإنجاز .

## 6-2- المقاييس الموضوعية:

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس الدافعية للإنجاز بعضهم أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس (وينز) و بعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل مقياس (مهريان) عن الميل للإنجاز و مقياس (نن) و مقياس (هومانز). (عبد الطيف محمد الخليفة، 2000، ص100)

## 7- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:

يتوقع أن الأشخاص الذين يتميزون بدافع الإنجاز عال أن يكون لديهم إدراك واضح عن الأشياء التي يؤديونها تميزا عن الأشخاص ذوي دافعية إنجاز منخفضة، و قد خلص أسامة كامل راتب إلى توضيح العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز للرياضيين على النحو الآتي: (أسامة كامل راتب، 2001، ص255)

- الرؤية المستقبلية: تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الإنجاز العالي، حيث أنها مصدر الطاقة و التشجيع للإنجاز و الممارسة للأنشطة التي تحقق هذه الأهداف.
- التوقع للهدف: ليس الهدف وحده يوجه دافع الإنجاز، و لكن نوع و مستوى التوقع، فالفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الإنجاز، لذلك من الأهمية مساعدة اللاعب الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.
- خبرات النجاح: الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الناشئ النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة لاستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الأهداف.
- التقدير الاجتماعي: تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان و القبول و التقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل الأسرة، المدرب، الإداري، جماعة الأصدقاء، و بالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوبة من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا للسعي نحو الامتياز و التفوق للحصول على تقديرهم.

- الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح: هناك نمطان شائعان يؤثران في السلوك الإنجازي للرياضي و كلاهما يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي، و الجوانب النفسية للرياضي.
- تقدير الذات.
- الحاجة للإنجاز.

## 8- دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات و المهام التي يكلف بها.

### 8-1- أهمية دافع الإنجاز و المنافسة للنشئ (المراهق):

#### 8-1-1- اختيار النشاط:

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

#### 8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

و يعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

#### 8-1-3- المثابرة:

و يعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف و مثل عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات و لا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (أسامة كامل راتب، 2001، ص 47)

## 9- دافع الإنجاز في كرة القدم:

يعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمباريات لأن الدوافع التي تؤدي إلى الإنجاز هي المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، و قد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة إلى الإنجاز و التوجهات الإنجازية أو الحاجة إلى التفوق، و هذا ما يرغبه لاعبي كرة القدم، إن كان على مستوى النادي أو المنتخب و لذلك يمتلك اللاعب الإحساس القوي بالحاجة إلى النجاح و تجاوز الصعوبات و التغلب على المشكلات التي تعترض طريقه لتحقيق

الإنجاز و مدى استعدادة الثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان و مثابرتة في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ الهدف، مما يترتب عليه درجة معينة من الإشباع و ذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز في هذا يحدث التباين من شخص إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، و يعتمد في ذلك جزئيا على التنشئة الاجتماعية و الدراسية و التربية أسرية، و هناك خصائص عامة للذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في أنشطة الحياة المختلفة و منها ممارسة كرة القدم و هي على النحو التالي:

أ- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.

ب- يظهرون نوعية متميزة من الأداء.

ج- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

د- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

هـ- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة و المخاطرة.

و- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.

ز- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.

ح- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.

و هناك قوتان تؤثران و تدفعان اللاعب باتجاه التطور، و هاتان القوتان هما القوى الخارجية و القوى الداخلية، و القوى الخارجية هي الهدف أو الباعث، أما القوى الداخلية فهي الرغبة أو الحافز، إن التفاعل بين كلتا القوتين يسبب الدافع في اللاعب، فالرغبة و الهدف أو الحافز و الباعث يعتمد كل منهما على الآخر، و عند ظهور الرغبة يظهر الهدف أو عندما يوجد الحافز يظهر الباعث، فالرغبة أو الحافز هي حاجات اللاعب الداخلية و ميوله و اتجاهاته و عواطفه هي استثارة داخلية عضوية موجودة عند اللاعب تدفعه إلى الشعور بالإحساس و التوتر، أما الأهداف أو البواعث فهي الأغراض و الأهداف التي يطمح اللاعب الحصول عليها من أجل إزالة التوتر و التي تتمثل بالمكافآت المتوقع حصولها نتيجة تحقيقه للنتائج الإيجابية، إن لعبة كرة القدم عندما تعرض مبارياتها على شاشة التلفزيون أو الإذاعة أو تكثر الكتابات عنها في الصحف و المجلات أو

اهتمام الدولة و رعايتها لها يمثل حوافز أو رغبات داخلية، أما البواعث و الأهداف فتمثل الاعتبارات المادية و المعنوية التي يتوقع الحصول عليها من قبل اللاعب كجزء على ذلك، مما يدفعه إلى التدريب و الممارسة لتحقيق هدفه، و إن العلاقة بين الحوافز و البواعث علاقة مترابطة، فإذا ما انخفضت الحوافز يجب زيادة البواعث لكي يندفع الفرد للتعلم، و يلعب المدرب دورا مهما في زيادة مبدأ التشويق و الإثارة و توضيح الأهداف لكي تدفعه للاستمرار في العطاء، مع الأخذ بنظر الاعتبار أن هذه الأهداف يجب أن تتناسب مع قدرات اللاعب و تحقيق ميوله و حاجاته لكي يستطيع إشباعها. (د. محمد خير الشيخ، 2009)

### 10- الأساليب المستخدمة في إثارة اللاعب لممارسة كرة القدم:

إن من أهم الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم تتمثل فيما يلي:

أ- تسهيل طرق ممارسة كرة القدم من أجل دفع اللاعب للاستمرار في الممارسة.  
ب- وضوح الهدف المناسب لأن لكل مهارة تعليمية أهداف محددة، و عند بدأ عملية التدريب لابد للمدرب من توضيح هذه الأهداف، حيث تكون مناسبة مع القدرات البدنية و العقلية للاعب، فعندما تكون الأهداف متعددة و كبيرة و غير متناسبة مع الفئة العمرية أو أكبر من القدرات البدنية و العقلية لهذه الفئة، فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط، لذا على مدربنا الاهتمام بهذه الناحية، لأن الإحباط قد يتسبب في ابتعاد موهبة كروية من ممارسة كرة القدم. (أسامة كامل راتب، 1997)

ت- التوازن في إشباع الحاجات لأن عدم التوازن ربما يطفئ في داخل اللاعب الدوافع للإجتهد في التدريب و اكتساب المهارات و اللياقة البدنية بسبب الشعور بالإحباط و اللامبالاة، لهذا يجب على المدربين التركيز على استثارة الدافع عن طريق جعل اللاعب دائما يرغب في مزيد من التطور و الرقي بأدائه من أجل تحقيق الأهداف القريبة من مستواه، حتى لا يشعر بالغرور و عدم الحاجة إلى الاستمرار بتطوير المستوى و بالتالي الفشل، و هذا ما لازم عددا من اللاعبين و تسبب في إنهاء مسيرتهم الرياضية. (يحيى كاظم النقيب، 1990،

ث- يجب التوازن بين الأهداف و الرغبات، لأن الهدف المختار في العملية التعليمية يجب أن يختار بشكل متوازن و متناسب مع رغبة اللاعب فإذا ما أريد تعلم مهارة معينة في كرة القدم كالتهديف في المرمى مثلا فإن إثارة حماس اللاعبين عن طريق التعزيز المادي كالمكافآت المادية و المعنوية أو إهداء الميداليات أو الكؤوس للاعب الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف بالمقارنة مع زملائه الآخرين خلال الوحدة التدريبية يكون أكثر مناسبة و إثارة مما لو خصص كتاب علمي على سبيل المثال للهدف الجيد.

ج- و يأتي دور التحفيز و هو ما يقوم به المدرب من ثواب أو عقاب لفظي أو معنوي خلال الوحدات التدريبية بغرض تحفيز اللاعب على بذل المزيد من الجهد لتطوير المستوى الفني و التعزيز هو مكافأة يقدمها المدرب، و قد يكون بشكل تقديم الجوائز أو الميداليات أو شهادات تقدير أو بشكل لفظي كالتشجيع و المدح و الثناء، و هذا التحفيز أي كان نوعه مادي أو معنوي فإنه يجب أن يكون متناسبا مع مقدار الإنجاز على أن يكون فوريا و يتبعه مباشرة.

ح- إن إجراء الاختبارات المستمرة في تقييم مستوى اللاعب من أهم العوامل التي ترفع من مستوى فعالية الدافع، فاللاعب يجب أن يعرف مستوى إنجازة او مدى تطور مستواه باستمرار لكي يتسنى له الاطلاع على واقع أدائه، و المدرب يلعب دورا أساسيا في استخدام و اختيار الأساليب المحركة و الدافعية للاعبين و تطوير مستواهم.

آملين من مدربيننا عدم إهمال هذه الجوانب، حتى تطغى الأساليب العلمية في آدائهم على الاجتهادات الشخصية، لأن تميز الدافعية عن بعض العوامل المؤثرة في السلوك، مثل الخبرات السابقة للاعب و قدراته الجسمية و الموقف البيئي الذي يجد نفسه فيه و فاعلية الذات و دافعية الكفاية و دافعية الإنجاز تعد هي القوى المحركة للسلوك و الأساليب التي تفسر بها مسلك النشاط العقلي. (د. محمد خير الشيخ، 2009)

## خاتمة:

باختصار فإن دافعية الإنجاز هي إحدى التكوينات النفسية و هي أساس التنبؤ بالنجاح في المواقف التنافسية حيث يتصف اللاعبون أو الرياضيون ذو دافعية الإنجاز العالية و المثابرة في التدريب و خصائص نوعية من الأداء.

و في ضوء ما سبق يتضح مدى أهمية دافعية الإنجاز كعامل مؤثر و حيوي في أداء الرياضي بوجه عام و لاعبي كرة القدم بوجه خاص سعياً من هذا الأخير في تحقيق النجاح و الحاجة إلى إثبات الذات و التفوق بغرض الوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة و ربما يسعى إلى الوصول إلى ذروة المستوى الرياضي العالي في أدائه سواء خلال التدريب أو المنافسة الرياضية بغية تحقيق بعض الفوائد المادية و المعنوية.

كما أن دافعية الإنجاز تشير أيضاً إلى حاجة الرياضي للشعور بالحاجة إلى الإنجاز و تطوير الأداء و النتائج في سبيل تحقيق النجاح و الحصول على مدرب أفضل في النشاط الذي يختص فيه، كما أن للمدرب دور فعال في ذلك باستخدام التأثير المعرفي على سلوك اللاعب من أجل الوصول إلى دافعية إنجاز عالية، كذلك الارتقاء بعمليات التدريب.

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم هي الأكثر شعبية في العالم بحيث تستقطب الكثير من الشعوب لمشاهدتها وكذلك لممارستها، وللاعب أهمية بالغة من أجل تحقيق الفوز أو الخسارة للفريق والتي قد تساهم في إنهاك قوى وطاقت وقدرات المدرب الرياضي في كرة القدم، كما تعمل على إضعاف ثقته في نفسه وتنمية اتجاهات سلبية نحو ذاته ونحو الآخرين والاعتقاد بأنه غير كفاء في عمله، كما قد يشعر بإصابته ببعض الأعراض للأمراض العضوية وشبه الصراع النفسي الذي يحرمه من الاستمتاع بحياته على الوجه الكامل.

كما أشار "سيللي" إلى أن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، إلا أن التعرض المستمر

للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى عدم قدرته على الأداء والإنتاج وظهور بعض الأعراض المرضية الجسمية أو النفسية. (رومي جميل : 1986- ص 50)

ولهذا يجب الإهتمام باللاعب ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره إيجابيا، خصوصا الرياضيون الأشبال (15- 17 سنة) كون هذه الفترة حساسة بالنسبة لهم وهي المراهقة، لذا وجب الإحاطة بهذه المرحلة من المرحلة الرياضية من جميع النواحي، وهذا قصد التعرف على مختلف التغيرات التي تطرأ على الرياضيين الأشبال.

وقد قسمنا هذا الفصل إلى جزئيين وتناولنا في كل منهما مايلي:

\*الجزء الاول: خاص بكرة القدم وتطرقنا فيه إلى: مفهومها، التدريب في كرة القدم، مبادئها الأساسية، صفات لاعب كرة القدم، المنافسة الرياضية في كرة القدم.

\*الجزء الثاني: خاص بالفترة العمرية (15- 17سنة) وتناولنا فيه: خصائصها، إحتياجاتها وفي الأخير بينا أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

## 1- كرة القدم:

## 1-1- تعريف لعبة كرة القدم:

أ- **التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

ب- **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 أفراد المجتمع ". (رومي جميل : 1986- ص 50)

## 1-2- التدريب الرياضي في كرة القدم:

## 1-2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (حنفي محمود مختار: 1980، ص15).

يفهم مصطلح التدريب الرياضي : « أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم الأجهزة الوظيفية، التي تحقق الوصول إلى مستوى لائق، حيث يؤكدون على مراعاة حياة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يحسن التوافق العصبي العضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد (قاسم حسن حسين: 1997، ص78-79).

ويرى ( Matweiv ) تطابق في مفهوم الإعداد الرياضي والتدريب الرياضي فالإعداد الرياضي أكثر شمولية في مصطلح التدريب الرياضي حيث يعد من عناصر المستوى الرياضي ويتميز بكونه من العناصر التي تبرز قدرة الفرد باستخدام الطرق والمستلزمات التي يتمكن الفرد بواسطتها أن يضمن التطور الرياضي وقابلية

المستوى، وهذه الأخيرة تعتبر حالة ديناميكية معقدة تتميز بالمستوى البدني والنفسي لتكامل القبلية. (أمر الله البساطي: 1998، ص 12).

### 1-2-2- واجبات التدريب الرياضي:

إن واجبات التدريب يمكن أن نحددها في الواجبات التربوية، والواجبات التعليمية، فمن أهم الواجبات التربوية التي يسعى المدرب إلى تحقيقها، هو العمل على تربية وتطوير السمات الخلقية من تسامح وتواضع وضبط النفس والخلق الرياضي، (طه إسماعيل وآخرون: 1989، ص 17).

وفي هذا النطاق يشير الباحثان KACANI و HORSKY أن من أهم الواجبات التربوية التي يحاول المدرب تحقيقها، هو تطوير الخصائص والصفات الإدارية والتي تؤثر في سير المباريات، ونتائجها كالمثابرة، التصميم، الطموح، الجرأة، الإقدام والإعتماد على النفس والرغبة في الانتصار، وتربية اللاعبين على إجتناّب الأنانية، والعمل الجماعي لرفع مستواهم لخدمة ناديتهم والوسط الإجتماعي.

أما الواجبات التعليمية التي يحاول المدرب تحقيقها فتتلخص في عملية الإعداد البدني، وهنا يعمل المدرب على تطوير الصفات البدنية للرياضي من التحمل، القوة، المرونة، والرشاقة، وكذا الإعداد المهاري، عن طريق تعلم المهارات الأساسية، بالإضافة إلى الإعداد الخططي أين يحاول المدرب تعليم خطط اللعب الفردية والجماعية وفق الإمكانيات الحقيقية للاعبين (حنفي محمود مختار: 1980، ص 15)،

ويرى الباحث ضرورة عدم إهمال المدرب أثناء العملية التدريبية أي جانب من واجبات التدريب، كأن يعطي أهمية بالغة في تنمية الصفات البدنية والمهارية الأساسية دون تنمية الصفات الإرادية والخلقية للرياضي.

### 1-2-3- قواعد التدريب:

أثناء التدريب يجب إحترام وتطبيق قواعد خاصة نلخصها فيما يلي:

#### \*أولاً: قاعدة التنظيم:

إن تنمية الصفة البدنية أو المهارة الأساسية، أو التدريب على خطة لا يأتي بدفعة واحدة، بل يتحتم

على المدرب تكرار التدريب، وتنظيم وحداته بشكل يسمح للاعبين التعلم الصحيح، وتطوير مستواهم، وأن يربط هدف وحدة التدريب السابقة بهدف وحدة التدريب اللاحقة (عبدو علي نصيف، قاسم حسن وحسين: 1988، ص 151)

#### ثانياً: قاعدة الإيضاح:

يحتمل الإدراك الحسي الجزء الأكبر والحلقة الأولى في عملية التعلم الحركي، والإيضاح يعني توصيل المعلومات النظرية، وطريقة تطبيقها بشكل صحيح لأجهزة الإدراك الحسي لدى الممارس، ولضمان عملية الإيضاح في التعلم يجب على المدرب أن يحدد المهارة، ويحاول أن يقدمها بطريقة واضحة أمام اللاعبين، باستخدام أساليب التوضيح كالوسائل السمعية البصرية على سبيل المثال (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: 1992، ص 47).

#### ثالثاً: قاعدة التدرج:

لقد أصبح التدرج في العمل للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء، قاعدة هامة في التدريب والتدرج، يعني سير خطة التدريب من السهل إلى الصعب، من البسيط إلى المعقد، (ثامر محسن، سامي الصغار، 1988، ص 156).

رابعاً: قاعدة الإستيعاب والإستمرار:

إن عملية الإستيعاب لها أهميتها في التدريب، فاللاعب الذي يتمرن دون أن يستوعب أهداف التدريب، وفن الحركة وقواعد الخطط لا يستطيع أن يؤدي أدواراً ناجحة في المباريات، كما أن تطوير الصفات البدنية لا يتم إلا بالإستمرار في العمل، كما أنه لا يكفي أن يعرف اللاعب مهارة أو خطة معينة ويستوعبها، بل يستمر في تطبيقها تحت ظروف المباريات، بل حتى خلال حياته الرياضية (حنفي محمود مختار: 1980، ص 15).

#### 1-2-4- الأهداف العامة للتدريب الرياضي : تنحصر أهداف التدريب الرياضي فيما يلي:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية - الاجتماعية - النفسية ) ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال

جانبيين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب (التدريبي - التدريسي) الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة - القوة - التحمل) والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني يتعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفة الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير. الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية، والمثابرة وضبط النفس والشجاعة ... من خلال المنافسات.

### 1-3- المبادئ الأساسية في كرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق و تقدمه 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 و رشاقة، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما 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 الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب.

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- إستقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

- ضرب الكرة

- لعب الكرة بالرأس

- حراسة المرمى. (بلقاسم كلي وآخرون: 1997، ص-46).

### 1-4-4-1- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا وتعدادات نفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في مطلب آخر.

يمكن تقييم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة (بلقاسم كلي وآخرون: 1997، ص46).

### 1-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مما كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على

خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم، وتتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل إتقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام و تام(موفق مجيد المولى:1999، ص9).

#### 1-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغيير الشدة والإرادة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تنقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (موفق مجيد المولى: 1999، ص 62).

#### 1-5-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

#### \*التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، ونثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: " المقدرة على الاحتفاظ

بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ **الانتباه**. (يحي كاظم النقيب : 1990 - ص 384).

#### \*الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد إنتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

#### \*التصور العقلي:

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب.

#### \*الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (أسامة كامل راتب : 2001، ص 117).

#### \*الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر(حنفي محمود مختار : 1997، ص 23).

**2- المرحلة العمرية (15-17 سنة):**

المراهقة مرحلة إنتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتَي الطفولة والرشد.

**2-1- تعريف المرحلة العمرية (15-17 سنة):**

المراهقة مصطلح وصفي لفترة من العمر التي يكون فيها الطفل غير ناضج إنفعاليا وبدنيا وذهنيا. وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج (سعدية محمد علي بهاور: 1980، ص 25).

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، و ظاهرة إجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد: 1975، ص 257).

ويرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " (مikhail إبراهيم أسعد : 1999، ص 91).

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 "المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر" (حامد عبد السلام زهران : 1995، ص 20).

**2-2- خصائص المرحلة العمرية (15-17 سنة)****2-2-1- الخصائص المعرفية:**

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنا إلا أن بعض المراقبين Hayes 1987 قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا وأن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات

النظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح، فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كإعتبرات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون أنه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات.

ويقترحه Guildford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو إكتشافها مباشرة أو إعادة إكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (فرج حسين بيومي: 1986، ص 71).

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل (حمدي عبد المنعم: 1983، ص20).

## 2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وإنجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة ألعاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة والشك في قدر أبه وأمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما أنه يسعى للحصول على مكانة له، ويصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا ما يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب (حمدي عبد المنعم: 1983، ص20).

في مرحلة الطفولة هذه خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة والجنوح.

### 2-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو غير المنظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة، ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية وحجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون أقل.

### 2-2-4- الخصائص الاجتماعية:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه إحترامها، حيث أنه لا يريد لها كونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي: 1974، ص233، 234).

### 2-2-5- الخصائص الانفعالية:

- يرى علماء النفس أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالات الطفل وتشمل ما يلي:
- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
  - تظهر على المراهق إنفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من إنفعال إلى آخر في أقصى مدى، ولا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا.
  - يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.

- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (مصطفى فهمي: 1974، ص 190)

### 2-3- إحتياجات الطفل خلال مرحلة (15-17 سنة) :

#### 2-3-1- الإحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أولاً ثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية. ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد، فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب قاسم حسن حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية (قاسم حسن حسين: 1998، ص 19).

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل تتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فإن ذلك يتحقق بأن تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة (طلعت منصور: 1989، ص 08)

#### 2-3-2 الإحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير

المصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون إنسجام حركات المراهق في عمره (15-17 سنة) وتأثيرها على تطور الحركة. (قاسم حسن حسين: 1989، ص 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (CH WEINE-1980) أن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى HARRE-1979 أن زيادة نمو قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة، يجب أن يكون هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدرّب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم إكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية، مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (حنفي محمود مختار: 1997، ص 98).

### 2-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس والنمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد، في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم، ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، وللنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل، وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

وكما يحتاج إلى إستغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى

مواصلة أهدافه وتطورها. (تاليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : 1991، ص 114).

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، و أنها كل ما يلزم

لنمو الفرد حركيا وهرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر إيجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير... الخ، ويستطيع خلال الحركة أن يلتزم وأن يشعر بنفسه بدنيا ونفسيا وروحيا، كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها الحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر في السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (أحمد سليمان روبي: 1996، ص 54).

### 2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية:

إن الطفل ما هو إلا المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) "استمرارية" النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من لحظات النمو التي تتطلب إهتماما تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة والفرح والابتسام" تظهر ما بداخل الطفل"، وكما أن البحث الانثربولوجي يصف إحتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل، فعن طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة (حنفي محمود مختار: 1997، ص 88)، وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية

المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

#### 2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية التسلية والترويح لكلا الجنسين، حيث تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزوده بالمهارات والخبرات الحركية، من أجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتنزة، التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة، بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول، ويضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية إختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر والنواهي .

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق، فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي ( معروف زيات : 1996، ص15 ).

## 2-5- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق:

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

- هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعض البعض
- تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .
- تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة ( الجنسية العدوانية ) .
- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
- تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الإضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .
- تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعمق أكثر في شتى مجالات الحياة .

- تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي. (محمد حسن علاوي : 2000، ص 453).

**خاتمة:**

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها.

واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.

لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح ، ونحن بدورنا بينا أهمية ممارسة رياضة كرة القدم في التخفيف من التصرفات العدوانية.

المباني الثاني:

الجانب التطبيقي

## تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري الذي ضم ثلاث فصول إبتداءً من فصل الإعداد النفسي في كرة القدم مروراً إلى الفصل الثاني الذي تناولنا فيه دافعية الإنجاز لدى كرة القدم وصولاً إلى الفصل الثالث والذي تطرقنا فيه إلى كرة القدم والمرحلة العمرية (15-17 سنة)، و في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة في الجانب السابق وذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من أجل إستخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال والمكان والزمان وكذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي تخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام والإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا والمتمثل في " الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15-17 سنة)، توجهنا إلى بعض أندية خميس مليانة، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية الإعداد النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم .

وتمّ من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

**2-مجالات البحث:****2-1- المجال البشري:**

شملت عينة البحث لاعبي كرة القدم صنف أشبال، وقد بلغ عددهم لاعبا 60 وهذا بنسبة 10% من مجموع مجتمع البحث، وكانت الفرق على النحو التالي: صفاء خميس مليانة، مولودية الخميس، إتحاد الخميس.

**2-2- المجال الزماني:**

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

\* **المرحلة الأولى:** قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من منتصف فيفري إلى غاية منتصف شهر أفريل 2015.

\* المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم الاستبيان للأندية المعنية وذلك بتاريخ 20 أبريل 2015 وتم إسترجاعها بتاريخ 25 أبريل 2015 .

### 2-3- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من فريق صفاء خميس مليانة، مولودية الخميس وإتحاد الخميس بالملعب البلدي محمد بلكبير بخميس مليانة، ووزعت الإستمارة الإستبائية على اللاعبين في أماكن تدريبهم.

### 3- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد 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 .

### 3-1 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: الإعداد النفسي .

- المتغير التابع يتمثل في: دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

#### 4 - المجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة المقصودة، وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموع فرق كرة قدم لولاية عين الدفلى، صنف أشبال(15-17 سنة).

وقد حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إختارنا العينة بطريقة مقصودة للبحث، تمثلت في مجموعة فرق كرة القدم بخميس مليانة والمكونة من 60 لاعبا صف أشبال(15-17سنة) موزعين كما يلي على الفرق التالية:

عدد اللاعبين	الفرق
- 22 لاعبا	- صفاء الخميس
- 19 لاعبا	- إتحاد الخميس
- 19 لاعبا	- مولودية الخميس

**والعينة المقصودة (العمدية) Purposive Sample** يتم اختيارها بناءا 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،(فريد كامل أبو زينة وآخرون : 2006 ، ص 21)

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف الأشبال، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية عين الدفلى.

### 5- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المتبع من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في القيام ببحثه، ويتم إختيار منهج الدراسة وفق إعتبرات معنية كطبيعة العينة والمشكلة المراد دراستها في البحث، وبما أن المذكرة تحت عنوان "الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)، وانطلاقاً من طبيعة الموضوع الذي ندرسه إستلزم علينا واقتضى إتباع المنهج الوصفي.

### 5-1- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (محمد أزهر السماك وآخرون: 1980، ص42)، وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطياً بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين(عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: 1995، ص129، 130).

## 6- أدوات الدراسة:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام بأغلب جوانب الدراسة، وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الوسائل والأدوات والمتمثلة في:

### 6-1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية:

وهذا من خلال الإطلاع والقراءات النظرية، وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة، وكذلك المتعلقة بموضوع الدراسة الخاصة.

### 6-2- الاستبيان:

حيث يعد وسيلة لجمع المعلومات من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يستعمل بكثرة في البحوث العلمية ومن خلاله تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة)، ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

\* **الأسئلة المغلقة:** وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

\***الأسئلة نصف مفتوحة:** تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

### 6-2-1- صدق الإستبيان:

بعد صياغة الإستبيان وفق الإطار النظري للبحث إنتقلنا إلى مدى الصدق من خلال التحكيم.

\*التحكيم: يعتبر التحكيم من طرف الأساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الإستبيان، وعليه فقد عرض هذا على ثلاثة أساتذة محكمين من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة خميس مليانة، يشهد لهم بمستواهم العلمي ( دكاترة )، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، ومن خلال ذلك تم الوقوف على بعض التغيرات منها:

- إعادة ترتيب الأسئلة.

- إعادة الصياغة اللغوية لبعض الأسئلة.

- إزالة بعض الأسئلة وتعويضها بأخرى.

#### 6-2-2- ثبات الإستبيان:

يقصد بها الإتساق والإنسجام، بمعنى أن درجتي الشعور لا تتغير جوهريا بتكرار إجراء الإختبار عليه، وأن موقف الفرد النسبي لا يتغير في مجموعة (خالدة إبراهيم، 1984، ص 65).

#### 6-2-2-1- ثبات إستبيان الإعداد النفسي:

معادلة معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

$$R = \frac{n \sum(x.y) - \sum x . \sum y}{\sqrt{\left[ n \sum_x 2 - \frac{(\sum x)^2}{n} \right] \left[ n \sum_y 2 - (\sum y)^2 \right]}}$$

\*مستوى دلالة 0,05

\*درجة الحرية=1

فتحصلنا على R=0.94 (معامل الارتباط)

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\text{معامل الارتباط} \times 2}{\text{معامل الارتباط} + 1}$$

$$= \frac{r.2}{r+1} \text{ ومنه معامل الثبات} = 0.96$$

الجدول رقم(1):

المعطيات	المقياس	مقياس الجانب النفسي
	معامل الارتباط	0,941
	معامل الثبات	0,960

جدول رقم(1): يمثل معامل الارتباط و الثبات لمقياس الجانب النفسي.

6-2-2-2- ثبات مقياس دافعية الإنجاز:

الجدول رقم(2):

المعطيات	المقياس	مقياس دافعية الإنجاز
	معامل الارتباط	0,688
	معامل الثبات	0,815

جدول رقم(2): يمثل معامل الارتباط و الثبات لمقياس دافعية الإنجاز.

نلاحظ من خلال النتائج التي توصلنا إليها فيما يخص درجات الثبات أنها عالية في المقياس.

6-3- الوسائل الإحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى

نتائج ومعطيات، تفسر وتحلل من خلالها ظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الإعتماد في هذه الدراسة على

جملة من الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة تصميم الدراسة وهي كما يلي:

$$أ- النسبة المئوية = \frac{\text{عدد الإجابات}}{\text{العدد الكلي}} \times 100$$

ب- معامل الارتباط (بيرسون):

$$R = \frac{n \sum(x.y) - \sum x . \sum y}{\sqrt{\left[ n \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n} \right] \left[ n \sum y^2 - (\sum y)^2 \right]}}$$

لقد تم معالجة كل المعطيات باستعمال حزمة البرامج الإحصائية SPSS، من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة، واستعمال هذا القانون كان بغرض التأكد من ثبات المقياس.

ت- إختبار كاف تربيع:

$$K^2 = \frac{\sum F_0 - F_e}{\cdot}$$

حيث  $F_0$  : التكرارات المشاهدة

$F_e$  : التكرارات المتوقعة

إذا كانت قيمة  $K^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $K^2$  الجدولة نفرض الفرضية الصفرية، بمعنى هناك دلالة إحصائية، إذا كانت قيمة  $K^2$  المحسوبة أقل من قيمة  $K^2$  الجدولة نقبل الفرضية الصفرية بمعنى ليس هناك دلالة إحصائية.

7- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع " الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (15-17 سنة)" حيث توجهنا إلى الفرق التي تنشط على مستوى خميس مليانة من أجل تشخيص وجمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الفرق والمتمثلة في:

صفاء خميس مليانة، مولودية الخميس وإتحاد الخميس.

8- حدود الدراسة:

اقتصرت دراستنا على الفرق المذكورة سابقا بخميس مليانة وهذا بحكم قربها ولضيق الوقت بالإضافة، إلى تقادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان:

المحور الأول: يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز.

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

السؤال رقم (1): هل المشكلات النفسية كالقلق تؤثر عليك نفسيا؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير المشكلات النفسية على نفسية اللاعبين.

الجدول رقم (01): يمثل نسبة مدى تأثير المشكلات النفسية على نفسية اللاعبين:

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	50	83.33%	26.66	3.84	0.05	1
لا	10	16.66%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (01): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (1) أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (26.66) وهي

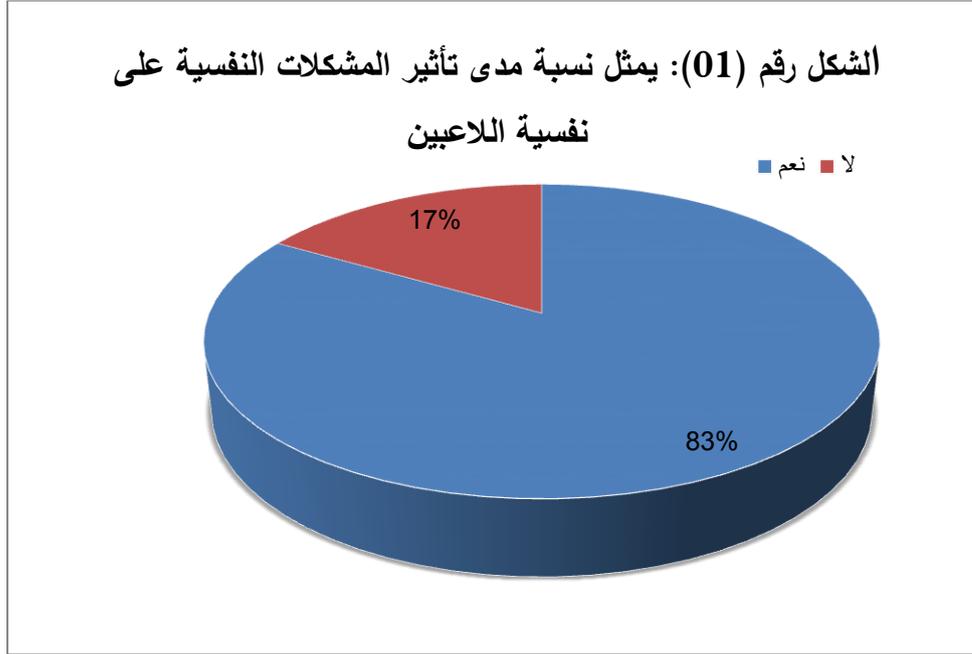
أكبر من القيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين الأشبال تأثر عليهم

المشكلات النفسية و نسبتهم مقدره بـ (83.33%)، لأن المشكل النفسي عامل يؤدي باللاعب إلى عدم الشعور

بالراحة، وكذا ظهور الارتباك والاضطراب في الأداء. و هذا يؤدي حتما إلى تأثر اللاعبين ولا يصلون إلى

المستوى الحقيقي، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ (10%) فهم يرون أن المشكلات النفسية كالقلق لا تؤثر على

نفسية اللاعبين و هذا راجع إلى شخصية اللاعبين. و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (2): هل الضغط النفسي الذي تتعرض يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الضغط النفسي يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة.

الجدول رقم (2): يمثل نسبة الضغط النفسي على نتيجة أداء المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	40	66.66%	6.66	3.84	0.05	1
لا	20	33.33%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (02): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2) أن هناك فروق ذات

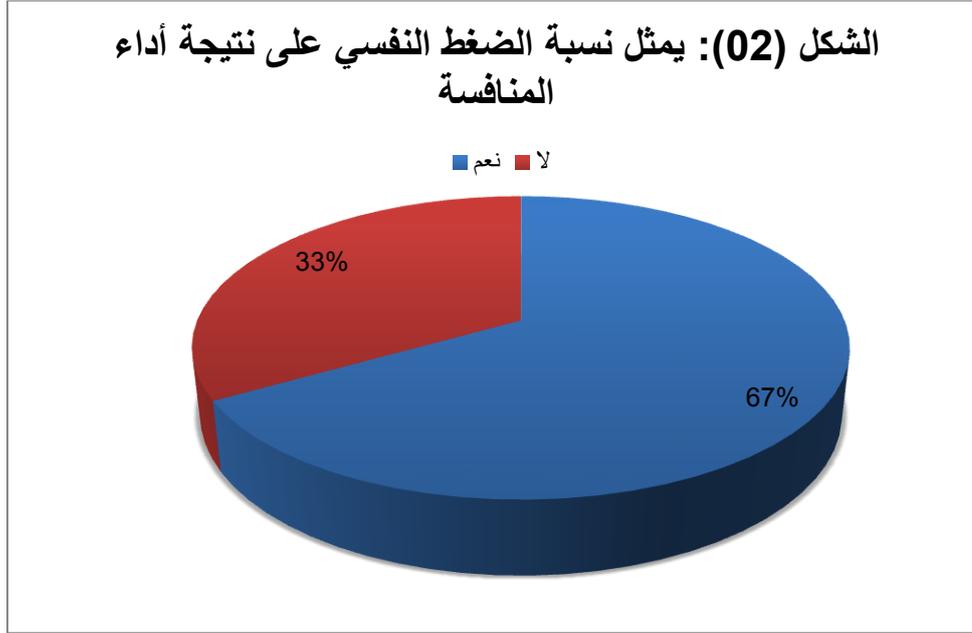
دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.66) وهي

أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين الأشبال يرون أن الضغط

النفسي الذي يتعرضون له يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة و المقدرة نسبتهم (66.66%)، أما النسبة الثانية

و المقدرة بـ (33.33%) فهم يرون أن الضغط النفسي الذي يتعرضون له لا يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة

و هذا راجع إلى شخصية اللاعبين والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (3): هل تستطيع الحفاظ على هدوءك أثناء المنافسات؟

الغرض منه: معرفة مدى استطاعة اللاعبين الحفاظ على هدوئهم أثناء المنافسات.

الجدول رقم (3): يمثل نسبة مدى استطاعة اللاعبين في الحفاظ على هدوئهم أثناء المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	24	40%	2.4	3.84	0.05	1
لا	36	60%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (03): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (3) أنه لا يوجد فروق

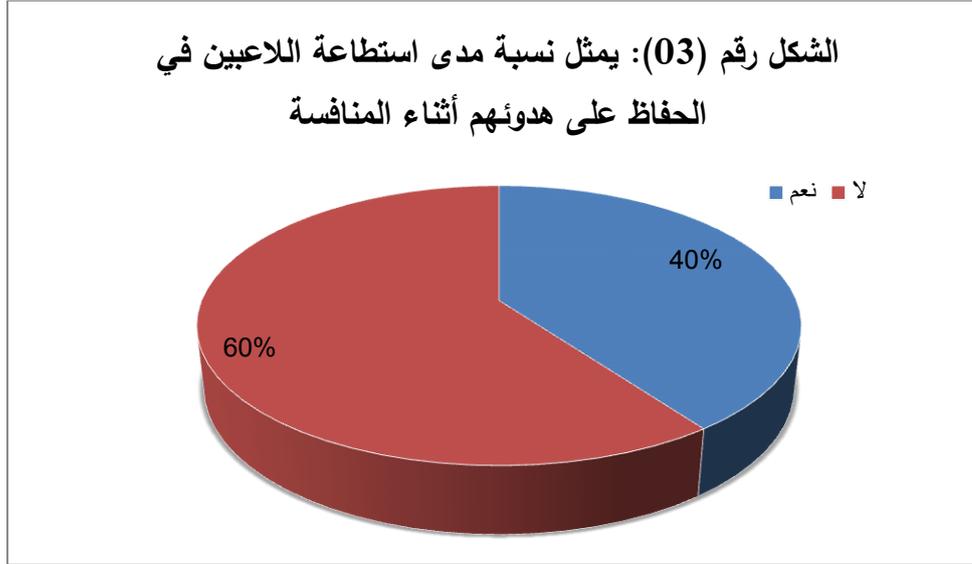
ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (2.4)،

وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن هناك اختلاف في آراء اللاعبين الأشبال.

حيث نسبة 40% تستطيع الحفاظ على هدوئها أثناء المنافسات، وهذا راجع إلى الثقة بالنفس لدى اللاعبين،

بينما ترى نسبة (60%) من اللاعبين الأشبال عدم استطاعتها الحفاظ على هدوئها أثناء المنافسات، وهذا ما

يرجع إلى غياب التحضير الجيد و خاصة الإعداد النفسي و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (4): هل تستشير مدربك عندما تواجهك بعض المشكلات النفسية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربيهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية.

الجدول رقم (4): يمثل نسبة استشارة اللاعبين لمدربيهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	34	56.66%	1.06	3.84	0.05	1
لا	26	43.33%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (04): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (4) أنه لا يوجد فروق

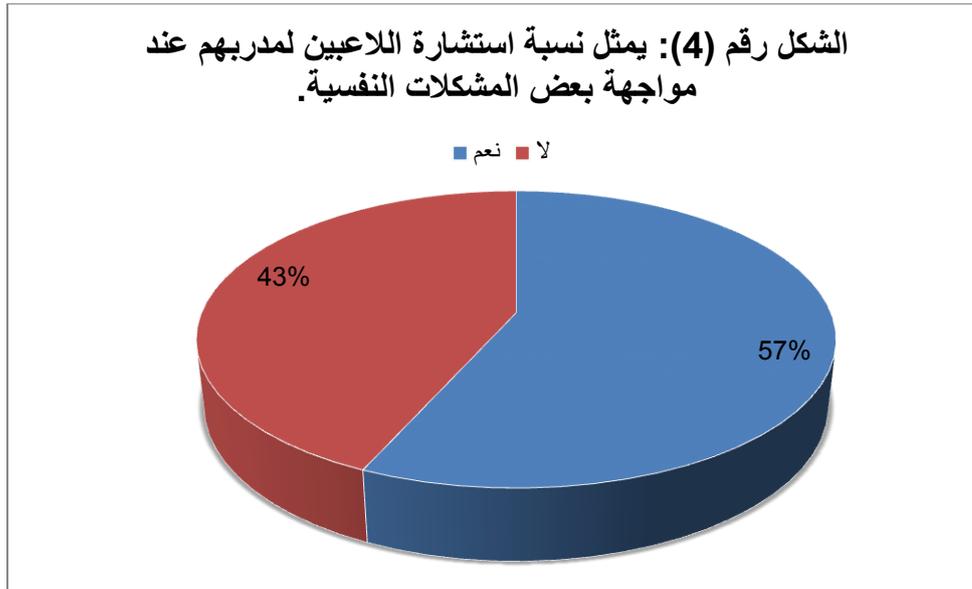
ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (1.06)،

وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أنه هناك اختلاف في آراء اللاعبين الأشبال

فنسبة (56.66%) من اللاعبين الأشبال تستشير المدرب عندما تواجههم بعض المشكلات النفسية، بينما نسبة

(43.33%) من اللاعبين الأشبال لا يستشيرون المدرب عندما تواجههم بعض المشكلات النفسية و هذا ما

يرجع إلى شخصية اللاعبين و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (5): هل التوتر الذي تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم.

الجدول رقم (05): يمثل معرفة نسبة التوتر الذي يشعر به اللاعبون قبل المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	54	90%	38.4	3.84	0.05	1
لا	6	10%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (05): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) أن هناك فروق ذات

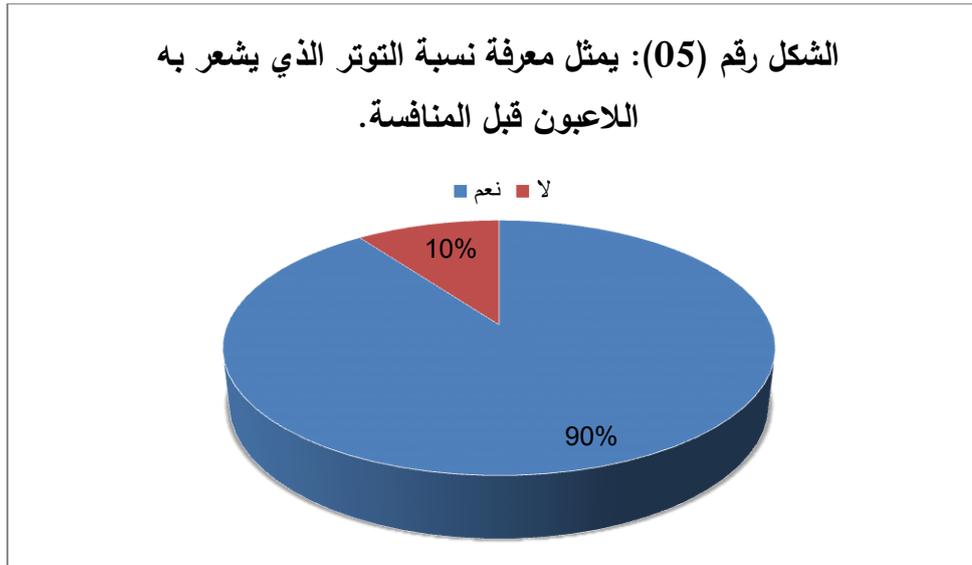
دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت

(3.84)، و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين الأشبال التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم و نسبتهم

مقدرة بـ (90%)، لأنه عامل يؤدي باللاعب إلى عدم الشعور بالراحة، أما النسبة الثانية و المقدرة بـ (10%)

فهم يرون أن التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة لا يضايقهم و هذا راجع إلى اللامبالاة، والشكل التالي

يوضح ذلك:



السؤال رقم (6): هل تفقد أعصابك خلال الحصص التدريبية و المنافسات؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم خلال الحصص التدريبية و المنافسات.

الجدول رقم (6): يمثل معرفة نسبة فقدان اللاعبين لأعصابهم خلال الحصص التدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	45	75%	15	3.84	0.05	1
لا	15	25%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (06): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) أن هناك فروق ذات

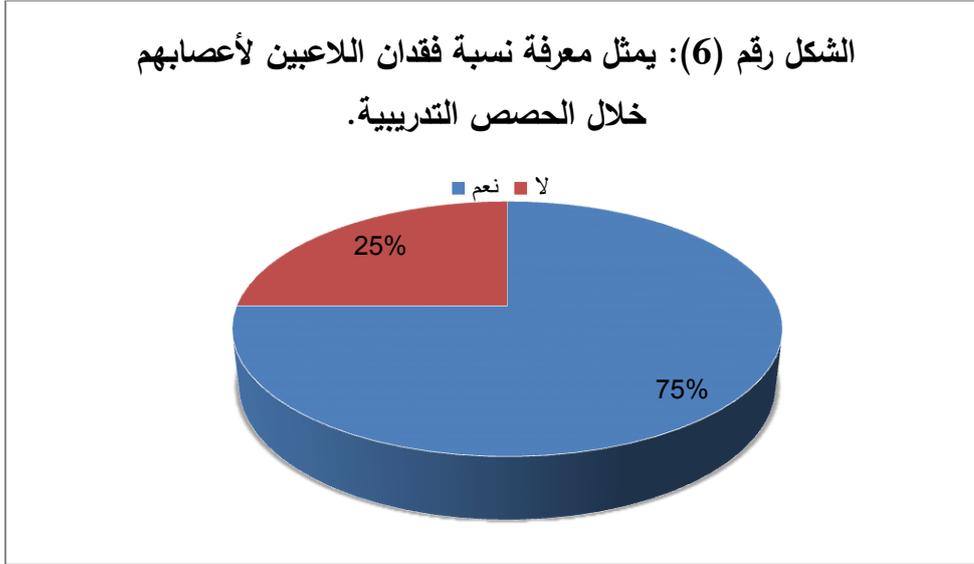
دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (15)، وهي أكبر

من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية و التي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين الأشبال يفقدون أعصابهم خلال

الحصص التدريبية و المنافسات و المقدره بنسبتهم ب(75%)، و(25%) فهم لا يفقدون أعصابهم خلال

الحصص التدريبية و المنافسات، وهذا راجع إلى الثقة بالنفس لدى اللاعبين الأشبال، والشكل التالي يوضح

ذلك:



السؤال رقم (7): هل تشعر بالاستمتاع عندما تقوم بحصص تدريبية؟

الغرض منه: معرفة مدى ارتياح نفسية اللاعب بعد الحصص التدريبية.

الجدول رقم (7): يمثل نسبة مدى ارتياح نفسية اللاعبين بعد الحصص التدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	51	90%	38.4	3.84	0.05	1
لا	9	10%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (07): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (7)، أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (38.4) وهي

أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت قيمة (3.84)، و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين الأشبال يشعرون

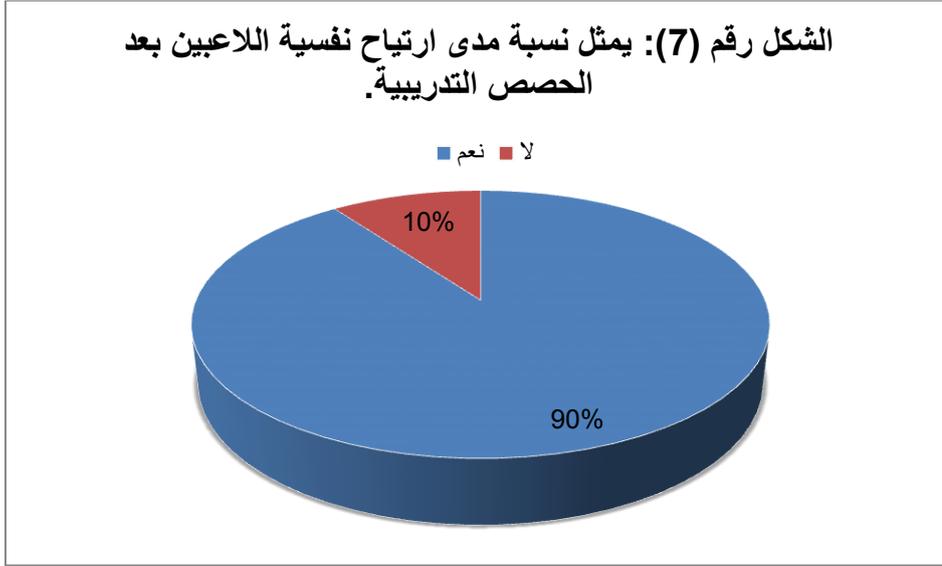
بالاستمتاع عندما يقومون بحصص تدريبية و المقدرة نسبتهم بـ (90%) و هذا راجع إلى ارتياح اللاعبين

الأشبال بعد الحصص التدريبية، أما النسبة الثانية و المقدرة بـ (10%) فهم لا يشعرون بالاستمتاع عندما

يقومون بحصص تدريبية و هذا راجع إلى وصول اللاعبين إلى المستوى الحقيقي و عدم ظهور الارتباك أما

النسبة الثانية و المقدرة بـ (10%) فهم لا يشعرون بالاستمتاع عندما يقومون بحصص تدريبية، و هذا راجع إلى

عدم الشعور بالراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:



### 1-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

- من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الأسئلة المطروحة (1,2,3,4,5,6,7) والخاصة بالجانب النفسي يلعب دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ( صنف أشبال ).

- فمن خلال الجدول رقم (1) قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.66 و كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 ، فإن هناك فرق ذات دلالة إحصائية، يتضح أن المشكلات النفسية كالقلق تؤثر على نفسية اللاعبين، ويظهر عليهم الارتباك و الاضطراب في الأداء، وهذا راجع إلى النقص في الإعداد النفسي، وهذا يتفق مع ما أكدته أسامة كامل راتب أن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء .

- من خلال الجدول رقم (2) قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، لأن الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبين يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة، وهذا ما يؤدي إلى تأثر اللاعبين، ولا يصلون إلى المستوى الحقيقي وهذا يتفق مع ما أكدته " هانريسي" من خلال نظريته أن الضغط المتغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط(1)، الذي يميز الشخص، ويصفه على أساس

الاستجابة للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة، وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط (2)، ( هاتريسلي:1981، ص 42).

- من خلال الجدول رقم (3) قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، وعليه فانه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية. يتضح لنا أن أغلبية اللاعبين صنف أشبال لا يستعطون الحفاظ على هدوئهم أثناء المنافسات حيث أن المراهق يثور لأتفه الأسباب، وهذا مايتفق مع ما جاء به "مصطفى تهامي " أن المجال الاجتماعي الذي يغسل فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها، يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع ، وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إذا لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به.

- من خلال نتائج استبيان الفرضية الأولى وذلك في الأسئلة (4-5-6-7) قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، تدل على أنها يوجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن أغلبية اللاعبين صنف أشبال يستشرون مدربهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية، ويتضح لنا أن التوتر الذي يشعر به اللاعبين قبل المنافسة يضايقهم، كما أن أغلبية اللاعبين يفقدون أعصابهم خلال الحصص التدريبية، وأغلبيتهم يشعرون بالاستمتاع عندما يقومون بحصص تدريبية، فوجدنا للجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز، وبصفة عامة هناك علاقة موجبة ( معنوية ).

يتأسس مما سبق صدق الفرضية الأولى والتي تنص على:

" يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز "، حيث يجعل اللاعب يتحكم في إنفعالاته ويتق بنفسه، وهذا ما يتفق مع ماجاء به " الكاضي " (2000)، إلى أن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الأداء للاعبين خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيم متقارب أو متكافئ، حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في أغلب الأحيان على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة الاعداد النفسي للاعب، وقدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي

تنتج أثناء المنافسات، ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوبا بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب، وتؤدي إلى هبوط مستوى الأداء بشكل عام ( الكاظمي: 2000، ص143).

### 1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

**نص الفرضية الثانية:** مدى مساهمة الإعداد النفسي في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15-17 سنة).

تتعلق هذه الفرضية بمعرفة مدى مساهمة الإعداد النفسي في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

**السؤال رقم (8):** هل يساعد الإعداد النفسي في تحسين مردودك و التقليل من الانفعالات السلبية؟

**الغرض منه:** معرفة مدى مساعدة الإعداد النفسي على التحكم في الانفعالات السلبية و تحسين الأداء.

**الجدول رقم (8):** يبين مدى مساعدة الإعداد النفسي على التحكم في الانفعالات السلبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	58	96.33 %	52.26	3.84	0.05	1
لا	2	3.66 %				
المجموع	60	100 %				

**تحليل نتائج الجدول رقم (08):** يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (8)، أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (52.26)

وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والتي بلغت قيمة (3.84)، و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين يدركون أهمية

الإعداد النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية و المقدره ب (96.33 %)، وهذا ما يفسر

إدراك اللاعبين لأهمية الإعداد النفسي وانعكاساته على أهم الانفعالات التي يتعرضون لها أثناء المقابلات

والمنافسات على العموم أمام بعض اللاعبين والمقدره نسبتهم ب (3.66 %) فأغلبهم يقررون أن الإعداد النفسي

يساعد اللاعب في تحسين مردوده والتقليل من الانفعالات السلبية، ويعود هذا إلى شخصية اللاعب، والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (9): في رأيك هل يعتبر الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب في كرة القدم؟

الغرض منه: معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

الجدول رقم (9): يمثل نسبة أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

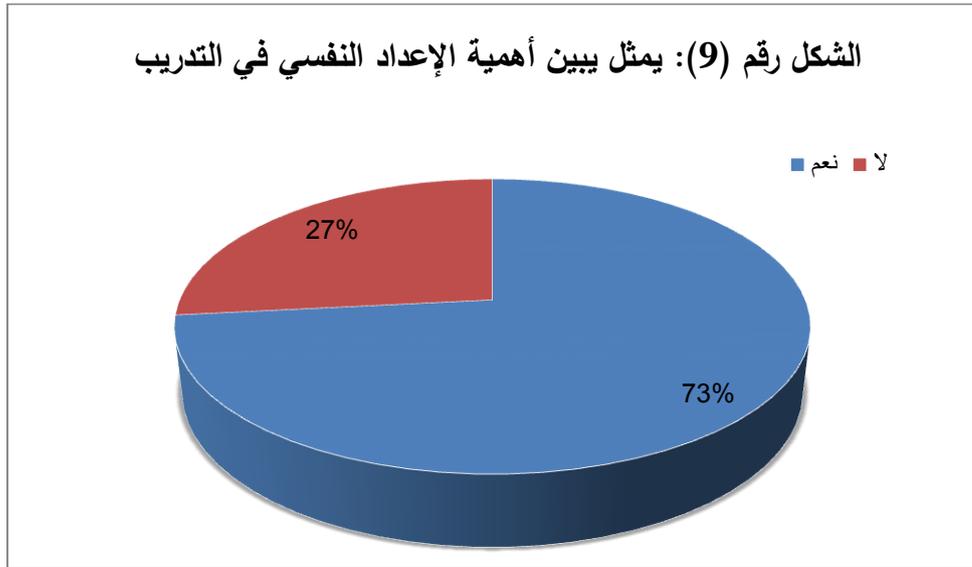
الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	44	73.33%	13.06	3.84	0.05	1
لا	16	26.66%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (09): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (9)، أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) و درجة الحرية (1)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة

(13.06) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والتي بلغت قيمة (3.84)، و من خلال نتائج التحليل الإحصائي

لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (73.33%) من اللاعبين يعتبرون الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب و نسبة 26.66% أجابوا بأن الإعداد النفسي لا يعتبر أحد مكونات التدريب في كرة القدم و هذا ما يؤكد لنا أن أغلب اللاعبين يولون أهمية كبيرة للإعداد النفسي في التدريب حيث يعتبر نشاطهم الأساسي و من العوامل التي يؤثر على مردودهم في الميدان. و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (10): هل يساهم الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة.

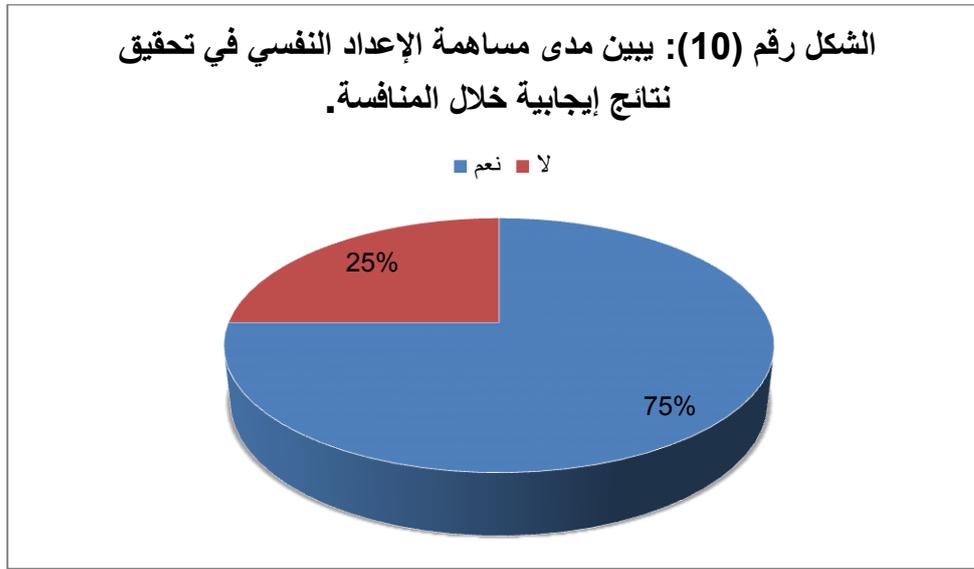
الجدول رقم (10): يبين مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	45	75%	15	3.84	0.05	1
لا	15	25%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (10): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10)، أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) و درجة الحرية 1، إذ بلغت قيمة

كأ<sup>2</sup> المحسوبة (15) و هي أكبر من قيمة كأ<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت قيمة (3.84)، و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين الأشبال يدركون أن الإعداد النفسي يساهم في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة و المقدره نسبتهم (75%)، وهذا راجع إلى إدراك و اهتمام اللاعبين بالإعداد النفسي أما بعض اللاعبين و المقدره نسبتهم (25%) فإنهم يقررون أن الإعداد النفسي لا يساهم في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة و يعود هذا إلى عدم الاهتمام بالإعداد النفسي و الشكل التالي يوضح ذلك:



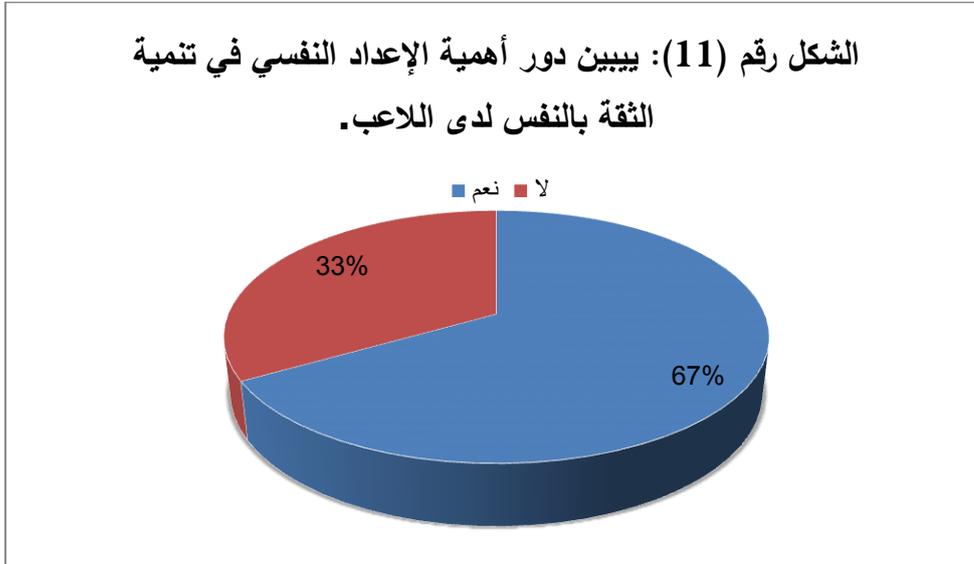
السؤال رقم (11): هل الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

الغرض منه: معرفة دور و أهمية الإعداد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب

الجدول رقم (11): يبين دور أهمية الإعداد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كأ <sup>2</sup> المحسوبة	كأ <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	40	66.66%	6.66	3.84	0.05	1
لا	20	33.33%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (11): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية، والتي بلغت قيمة (3.84)، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (66.66%) من اللاعبين الأثبال يرون أن الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديهم، أما نسبة (33.33%) أجابوا بأن الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب لا يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديهم، وهذا ما يؤكد لنا أغلبية اللاعبين بأن الإعداد النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس لديهم و يعود هذا إلى شخصية اللاعب، و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (12): هل يساعدك الإعداد النفسي الذي تقوم به قبل المباراة؟

الغرض منه: معرفة مدى مساعدة الإعداد النفسي الذي يقوم به اللاعبون قبل المباراة على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (12): يبين مدى مساعدة الإعداد النفسي على تجاوز الظروف الصعبة.

درجة الحرية	مستوى الدالة	كا <sup>2</sup> الجدولية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
1	0.05	3.84	21.6	80 %	48	نعم
				20 %	12	لا
				100 %	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (12): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (12)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (21.6) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت قيمة (3.84)، و من خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (80 %) من اللاعبين الأشبال يقررون أن الإعداد النفسي يساعد على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة، ونسبة (20 %) أجابوا بأن الإعداد النفسي لا يساعد على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة، وهذا ما يؤكد لنا أن أغلب اللاعبين يولون أهمية كبيرة للإعداد النفسي، وهو أحد العوامل التي تساعد اللاعبين على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (13) : هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟

الغرض منه : هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالإعداد النفسي للمباراة.

الجدول رقم (13) : يبين مدى قيام المدرب بإعداد اللاعبين نفسيا.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المؤوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	3.26	%61.66	37	نعم
				%38.33	23	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (13): يتبين لنا من خلال هذه النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) انه لا يوجد

فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذا بلغت قيمة

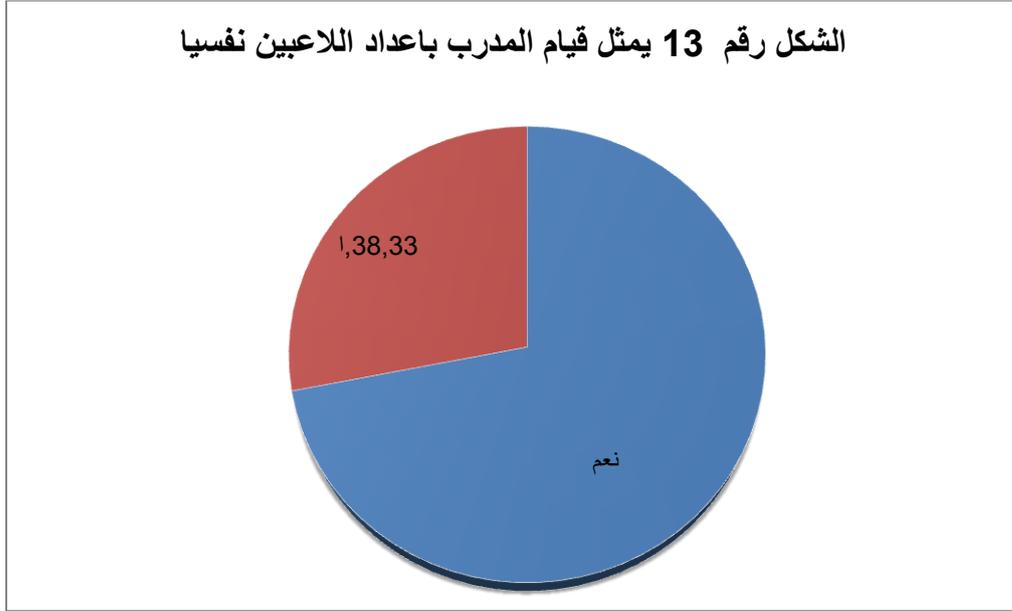
كا<sup>2</sup> المحسوبة (3.26) وهي اقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت (3.84)، ومن خلال النتائج التحليل

الإحصائي لأجوبة اللاعبين نسبة (%61.66) من اللاعبين الأشبال يقومون بالإعداد النفسي للمباراة، وهذا يعود

إلى اهتمام المدرب بالإعداد النفسي، أما نسبة (%38.33) أجابوا بعدم القيام بالإعداد النفسي للمباراة، وهذا

راجع إلى عدم اهتمام المدرب بإعداد اللاعبين نفسيا، وهذا ما يؤكد لنا أن أغلبية اللاعبين يقومون بالإعداد

النفسي للمباراة وهذا يعود إلى اهتمام المدرب بهذا الجانب، والشكل التالي يوضح ذلك .



### 1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من جدول الاستبيان المقدم للاعبين والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الأسئلة المطروحة (8-9-10-11-12-13) حول "من يساهم في الإعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال".

- ومن خلال نتائج الجدول (8-9-10-11-12-13-) قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتبين لنا أن أغلب إجابات اللاعبين في العبارات بنعم، أي أن الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي الأشبال فيما تراوحت نسبة الموافقين في العبارات ما بين (37%) ونسبة (96,33%) وهذا التصور السائد حسب ما توصلت إليه النتائج.

- ومن خلال الجداول (8-10-12) يتضح لنا أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين مردودهم، ويعمل على تقليل من الانفعالات السلبية ويساهم بقدر كبير في تحقيق نتائج إيجابية والوصول إلى أفضل انجاز كما يساعد اللاعبين على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة وهذا ما يتفق مع ما أكده " ناهد رسن سكر " أن هدف الإعداد النفسي هو إيجاد الحلول النفسية التي يعاني

منها اللاعب والتي تتعلق بالسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة ( ناهد رسن سكر: 2002 ، ص 73).

- ومن خلال نتائج الجدول رقم (9) إتضح أن أغلبية اللاعبين الأشبال يؤكدون بأن الإعداد النفسي يعتبر أحد أهم عناصر التدريب الرياضي، وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى الأداء وقدرات اللاعبين، وهذا ما يتفق مع ما جاء به حسن السيد أبو عبدو، يجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي، وكذلك تطوير الدافعية (حسن السيد أبو عبدو 2001 ، ص 270 )

- فمن خلال نتائج الجدولين (11- 13) اتضح لنا أن أغلبية اللاعبين يساعدتهم الإعداد النفسي على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها، ويقوم بتنمية الثقة بالنفس والأغلبية يقومون بالإعداد النفسي لما له من إنعكاسات إيجابية على نفسية اللاعبين، إذ يساهم في الإنقاص من الضغوط النفسية التي قد يواجهونها قبل وأثناء المباراة.

- ومن خلال المناقشة وجدنا أن الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم- صنف أشبال ، وبصفة عامة وجود علاقة طردية بينهما، فكلما كان الفرد مهيناً نفسياً كان نشاطه جيداً.

يتأسس مما سبق صدق الفرضية الثانية، والتي تنص "يساهم الإعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم- صنف أشبال-" ، حيث تجعل اللاعب يصل إلى أفضل مستوى من الأداء، وهذا ما يتفق مع ما جاء به "محمد حسن علاوى" بأن الإعداد النفسي عملية توجيه وإرشاد اللاعبين الرياضيين، حيث يهدف الإرتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية والتصدي لها، ومواجهتها كذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية وبصفة خاصة دافعية الإنجاز الرياضي، وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى الرياضيين للإرتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم (محمد حسن علاوى، 2001، ص 94).

1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

- نص الفرضية الثالثة: للمدرب الدور الفعال والايجابي في تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال)

تتعلق هذه الفرضية بمعرفة الدور الفعال والايجابي للمدرب في تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

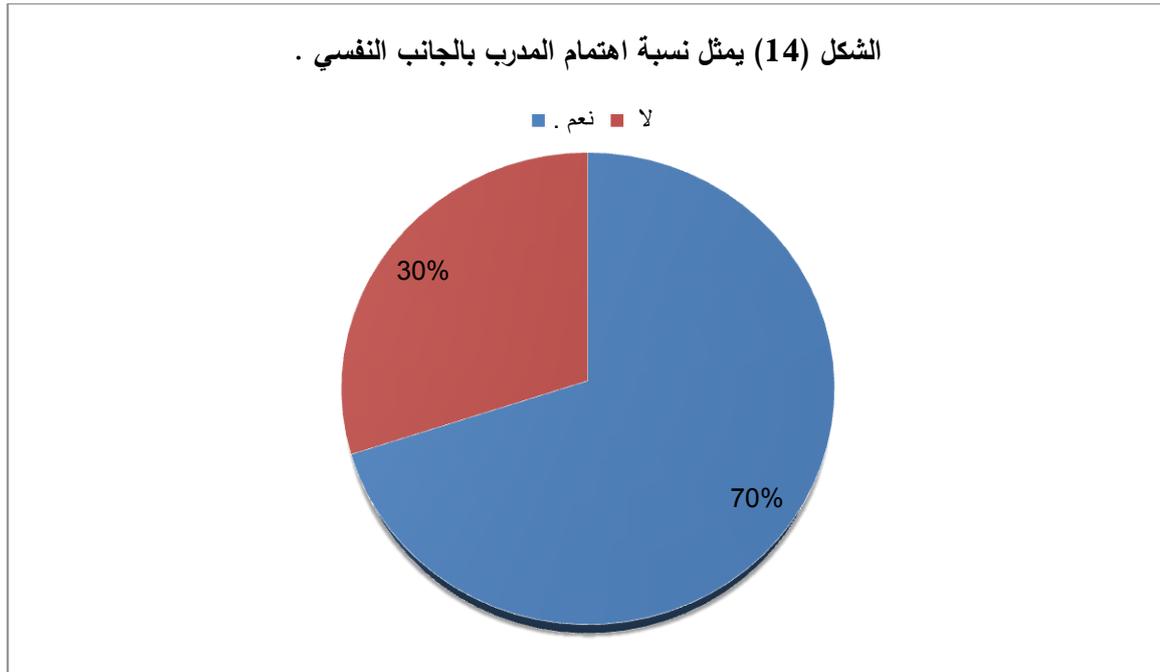
السؤال رقم 14 : هل يولي مدريكم اهتماما كبيرا بتحضيركم نفسيا خلال الحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة مدى تركيز المدرب خلال الحصص التدريبية على عملية التحضير النفسي.

الجدول رقم (14) يبين مدى تركيز المدرب على التحضير النفسي خلال الحصص التدريبية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	9.6	70%	42	نعم
				30%	18	لا
				100%	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (14): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05)، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (9.6) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة ، والتي بلغت 3.84 ، ومعنى ذلك أن أغلبية اللاعبين ترى أن اهتمام المدرب بالجانب النفسي أكثر من اهتمامه بالجانب المدني والتكتيكي والمهاري، ونسبتهم مقدره بـ (70% )، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ 30% فهم يرون أن المدرب لا يولي اهتمامه بالجانب النفسي، وهذا يطرح إشكالا إلى متى نبقى بعيدين عن التدريب الحديث الذي له نظرة شاملة بحيث لا يقصي أي جانب من الجوانب التدريبية أو بالأحرى لا يقلل من أهمية الجانب النفسي. والشكل التالي يبين ذلك:



السؤال رقم 15 : هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

الجدول رقم (15): يبين مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	17.06	76.66%	46	نعم
				23.33%	14	لا
				100%	60	المجموع

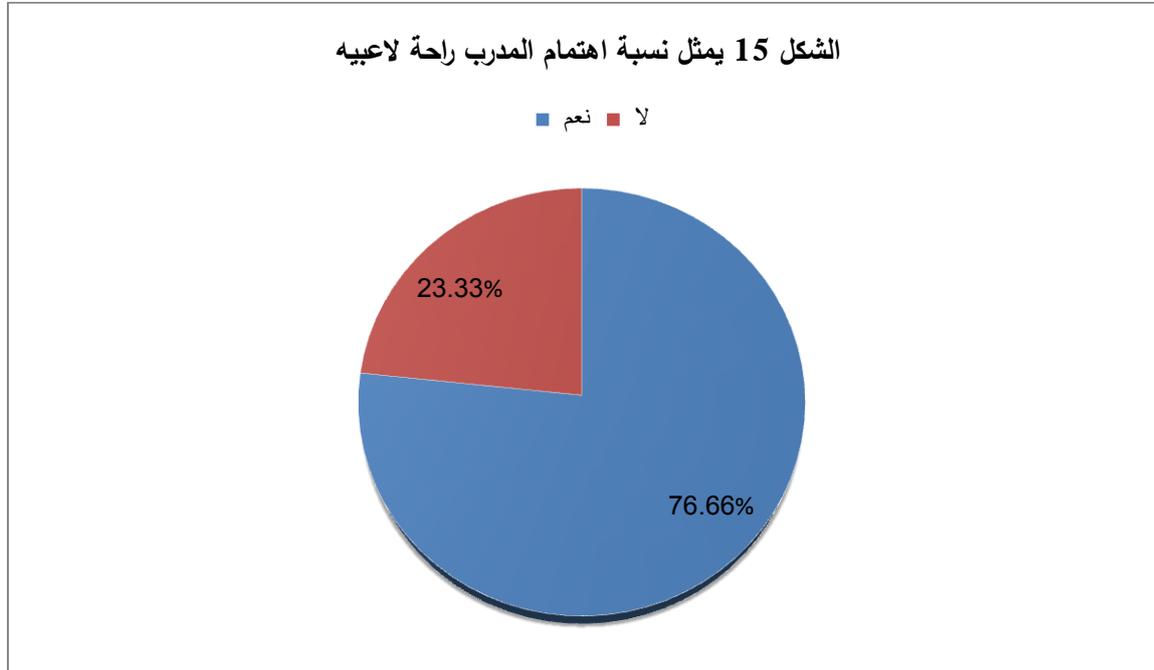
تحليل نتائج الجدول رقم (15): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) أن هناك

فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذا بلغت قيمة

كا<sup>2</sup> المحسوبة (17.06) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والتي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن اغلب

اللاعبين الأشبال أجابوا "نعم" أي يرون أن المدرب يهتم بالراحة الشخصية للاعبين ونسبتهم مقدرة بـ76.66%

في حين أن نسبة 23.33% أجابوا "لا" أي يرون أن المدرب لا يهتم بالراحة الشخصية للاعبين. والشكل التالي يوضح ذلك:



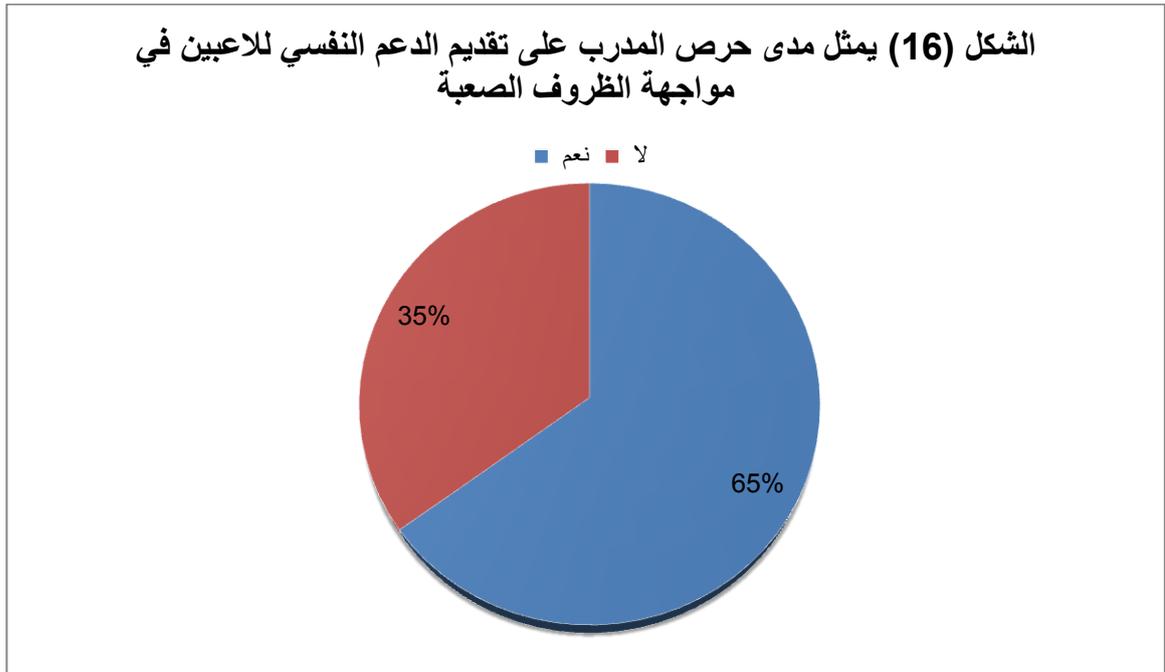
السؤال رقم (16): هل يقوم مدركم بتقديم الدعم النفسي في مواجهة الظروف الصحية المعقدة سواء في التدريبات أو المنافسات؟

الغرض منه: معرفة مدى حرص المدرب على الإعداد النفسي في مواجهة الظروف الصعبة من التنافس.

الجدول رقم 16: يبين مدى حرص المدرب على تقديم الدعم النفسي للاعبين في مواجهة الظروف الصعبة من التنافس.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	39	65%	5.4	3.84	0.05	1
لا	21	35%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (15): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (5.4) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84%)، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (66.5%) من اللاعبين الأشبال أجابوا "نعم" أي أن يقوم المدرب بتقديم الدعم النفسي في مواجهة الظروف الصحية المعقدة سواء في التدريبات أو المنافسات وهذا راجع إلى إهتمام المدرب بالإعداد النفسي وإيجاد الحلول لمواجهة لظروف الصعبة اما بنسبة (35%) أجابوا "لا" ، أي عدم القيام المدرب بتقديم الدعم النفسي للاعبين الأشبال في مواجهة الظروف الصحية المعقدة أثناء المنافسات. والشكل البياني يوضح ذلك:



السؤال رقم (17): هل يوجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسيا ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الفريق أخصائي نفسي.

الجدول رقم (17) : يبين نسبة تواجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسيا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	%33.33	6.66	3.84	0.05	1
لا	40	%66.66				
المجموع	60	%100				

تحليل نتائج الجدول رقم (17): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) أن هناك فرق

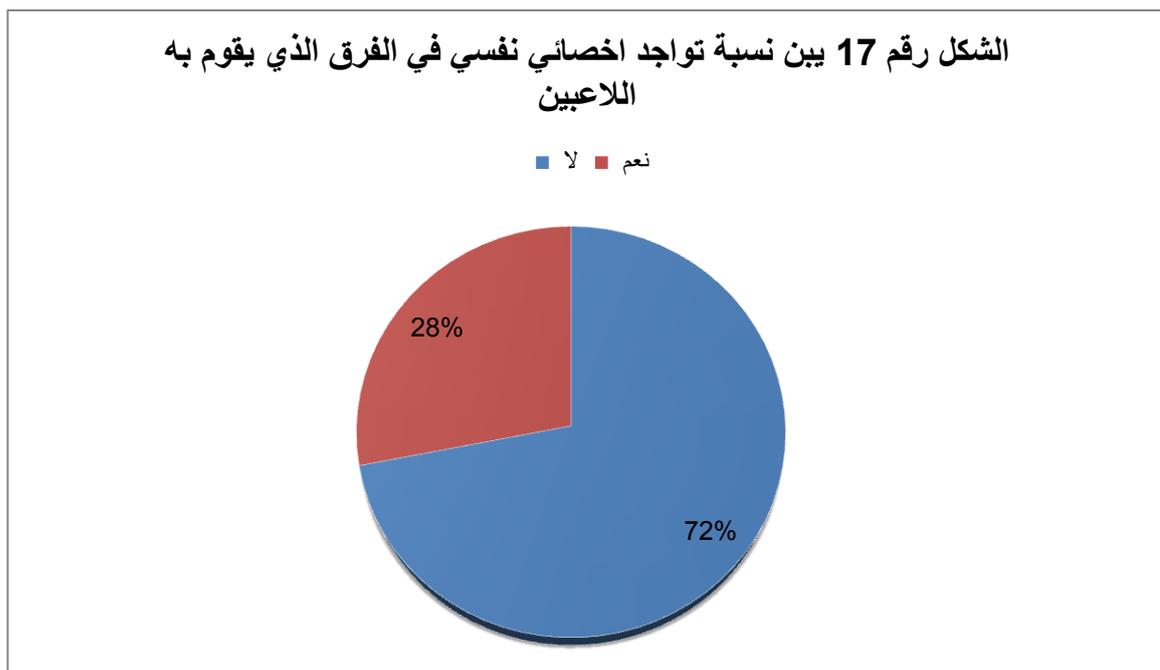
ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05)، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6.66) وهي

أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84). ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد

أن نسبة 33.33% من اللاعبين الأشبال لا يوجد في فريقهم أخصائي نفسي يقوم بإعدادهم نفسيا، أما نسبة

66.66% أجابوا "لا"، أي عدم وجود أخصائي نفسي في الفريق يقوم بإعدادهم نفسيا، وهذا راجع إلى عدم

الاهتمام بالجانب النفسي من طرف أخصائي مختص.



السؤال رقم 18: هل يستخدم مدركم أساليب وتقنيات في تحضيركم نفسيا

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يستخدم أساليب وتقنيات في تحضير اللاعبين نفسيا

الجدول رقم (18): بين مدى استخدام المدرب لتقنيات وأساليب في تحضير اللاعبين نفسيا.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	4.26	%63.33	38	نعم
				%36.66	22	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (18): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 18 أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (4.26) وهي

أكبر قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن أغلب المدربين يستخدمون أساليب وتقنيات في

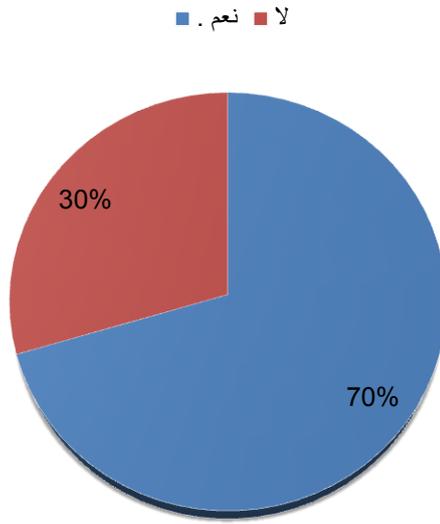
تحضير اللاعبين نفسيا، وتقدر نسبتهم ب: 63.33% أما النسبة الثانية والمقدرة ب: 36.66% فهم يرون أن

المدرب لا يستخدم أساليب وتقنيات تحضيرهم نفسيا، وكما هو معلم أن التحضير البدني والنفسي متداخلان

ومرتبطان ارتباطا وثيقا بحيث أن النشاط الجسمي والجهد البدني لأي لاعب تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة، كما

أن سلوكه وتصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية والشكل التالي يبين ذلك :

الشكل رقم 18 يمثل نسبة الاساليب والتقنيات المستخدمة من طرف المدرب في تحضير اللاعبين



السؤال رقم (19): هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة الحالة التي يكون عليها خلال الحصص التدريبية.

الجدول رقم (19): بين نظرة اللاعب الى مدربه عن الحالة التي يكون عليها خلال الحصص التدريبية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	15	75%	45	نعم
				25%	15	لا
				100%	60	المجموع

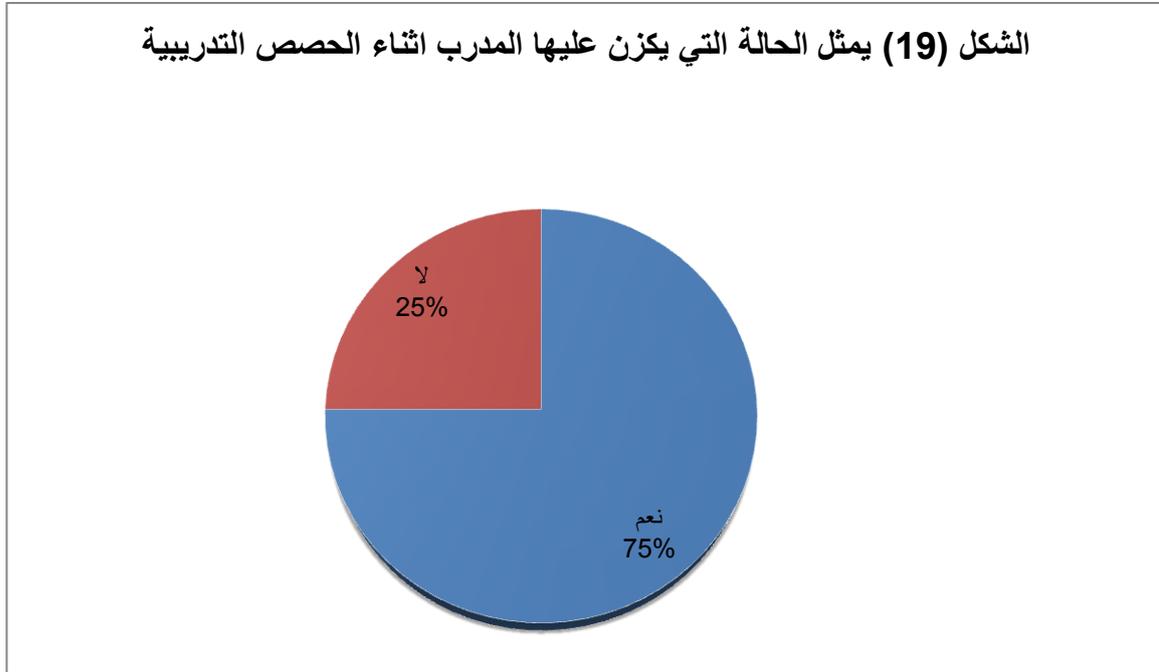
تحليل نتائج الجدول رقم (19): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05)، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (15) أكبر

من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والتي بلغت (3.84)، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن

نسبة 75% من الأشبالي أجابوا "نعم" أي أن هذه النسبة ترى أن المدرب يظهر نشيطا أثناء الحصص التدريبية

أما نسبة 25% من اللاعبين أجابوا "لا" أي أن المدرب لا يظهر نشيطاً أثناء الحصص التدريبية، والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم 20: هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي أداء جيد؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يحفز اللاعب المتفوق.

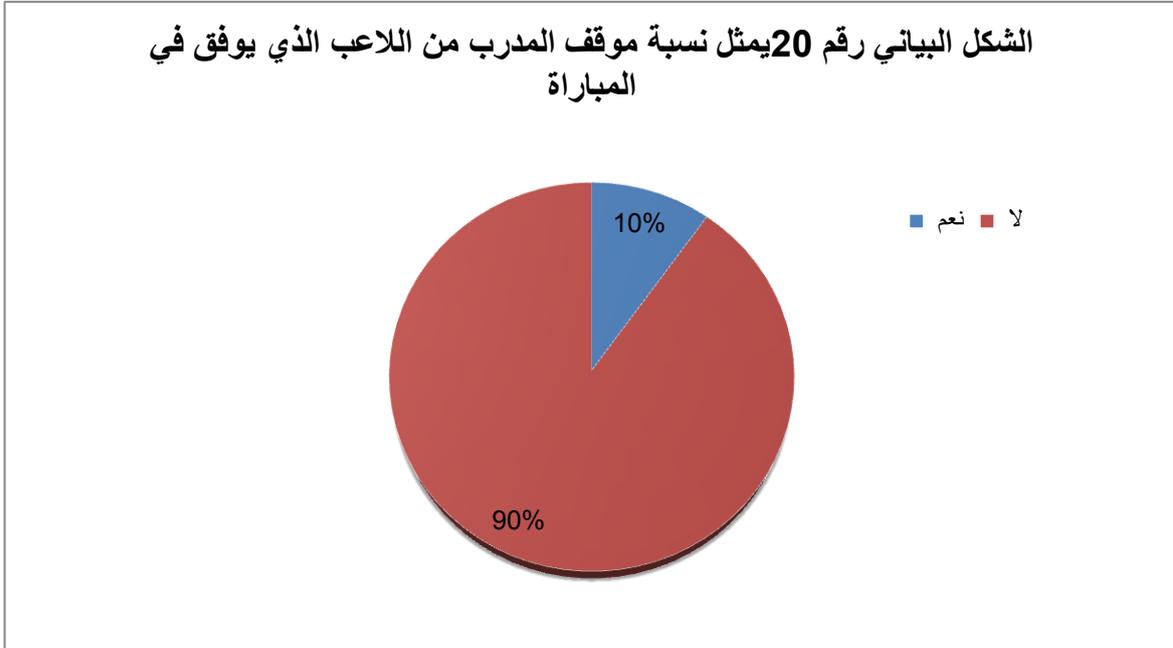
الجدول رقم 20: يمثل موقف المدرب من اللاعب الذي يوفق في المباراة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	41.66	91.66%	55	نعم
				8.33%	5	لا
				100%	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (20): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (20) أن هناك فروق

ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (41.66)

وهي أكبر قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة، والتي بلغت (3.84)، ومن خلال النتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (91.66%) أجابوا "نعم"، أي أنهم يرون المدرب يشجع اللاعب المتفوق، ونسبة (8.33%) أجابوا "لا" يرون العكس، أي أن المدرب لايشجع اللاعب الذي يؤدي أداء جيد والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (21) : هل التحضير النفسي يساعد على تنمية قدراتك ؟

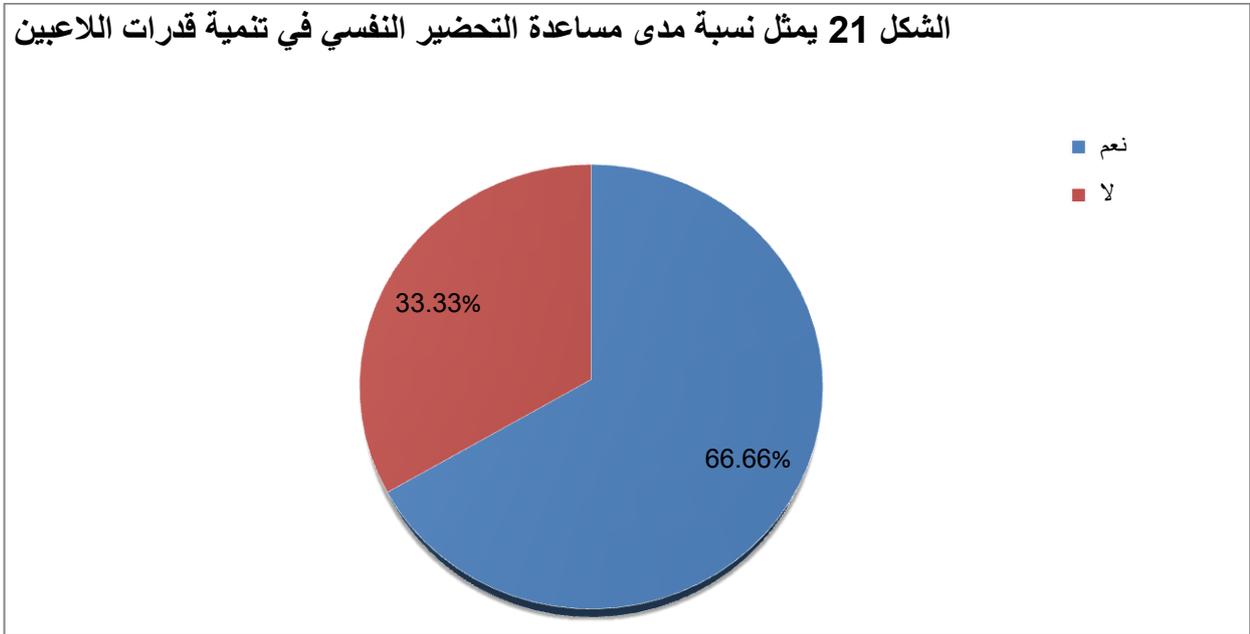
الغرض منه: معرفة مدى مساعدة التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب في تنمية قدرات اللاعبين

الجدول رقم 21 : يبين مدى مساعدة التحضير النفسي في تنمية قدرات اللاعبين.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	6.66	%66.66	40	نعم
				%33.33	20	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (21): يتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1)، إذا بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (6.66)، وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة والتي بلغت (3.84). ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (66.66%) أجابوا "نعم"، أي يرون أن التحضير النفسي لا يساعد على تنمية القدرات لدى اللاعب في حين أن نسبة (33.33%) أجابوا ب"لا"، أي يرون أن التحضير النفسي لا يساعد على تنمية القدرات لدى اللاعب، والشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل 21 يمثل نسبة مدى مساعدة التحضير النفسي في تنمية قدرات اللاعبين



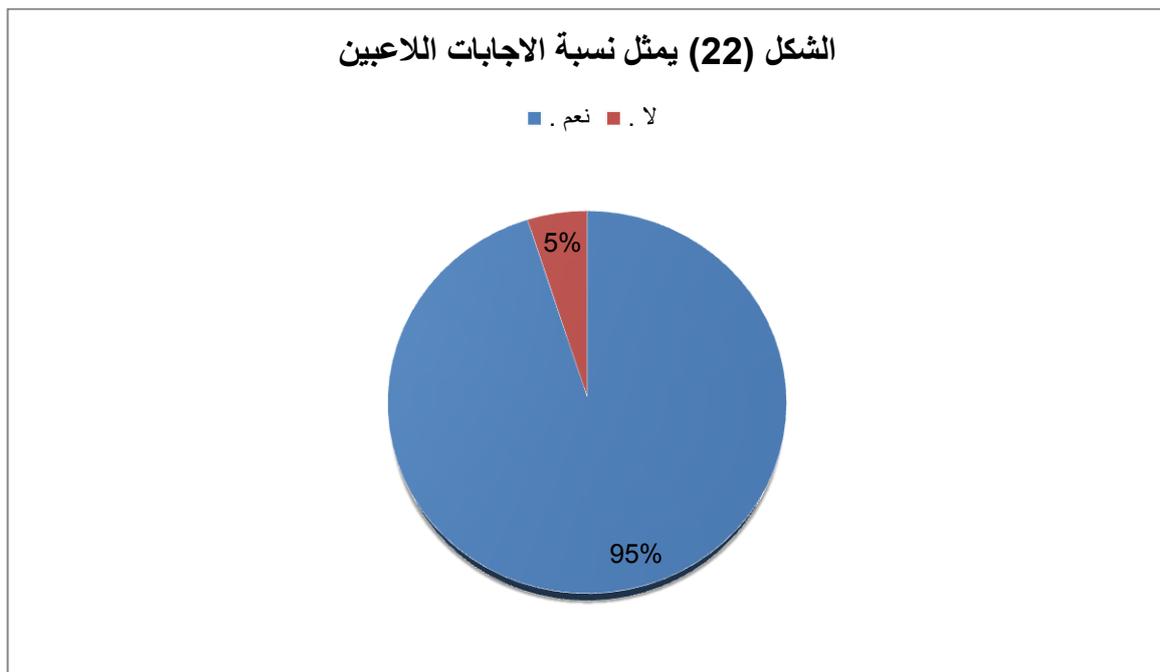
السؤال رقم 22 : في حالة النرفزة أثناء المنافسة أو التدريب هل يقوم المدرب بتهديك

الغرض منه : معرفة دور المدرب في حالة نرفزة اللاعبين أثناء المنافسة

الجدول رقم (22) : يبين مدى قيام المدرب بتهدئة اللاعبين أثناء المنافسة.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	48.6	95%	57	نعم
				5%	3	لا
				100%	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (22): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (22) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (48.6) وهي أكبر قيمة من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت (3.84). ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة 95% من اللاعبين الأشبال أجابوا " نعم "، أي أن معظم أفراد العينة اتفقوا على إجابة واحدة وهي أن المدرب يقوم بتهدئة اللاعبين في حالة النرفزة، على عكس القلة القليلة التي قدرت نسبتهم ب 5% أجابوا "لا" أي أن المدرب لا يقوم بتهدئتهم في حالة النرفزة والشكل التالي يوضح ذلك .



السؤال رقم (23) هل ن فشل أحيانا في تحقيق الانجاز عندما لا نتلقى أعدادا نفسيا من طرف المدرب؟

العرض منه معرفة اذا كان فشل اللاعبين هو نتيجة عدم تلقي اللاعبين إعدادا نفسيا من طرف المدرب

الجدول رقم (23): يمثل نسبة فشل اللاعبين في تحقيق الانجاز بإهمال الإعداد النفسى.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المؤوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	48.6	%95	57	نعم
				%5	3	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج رقم (23): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (23) أن هناك فروق ذات دلالة

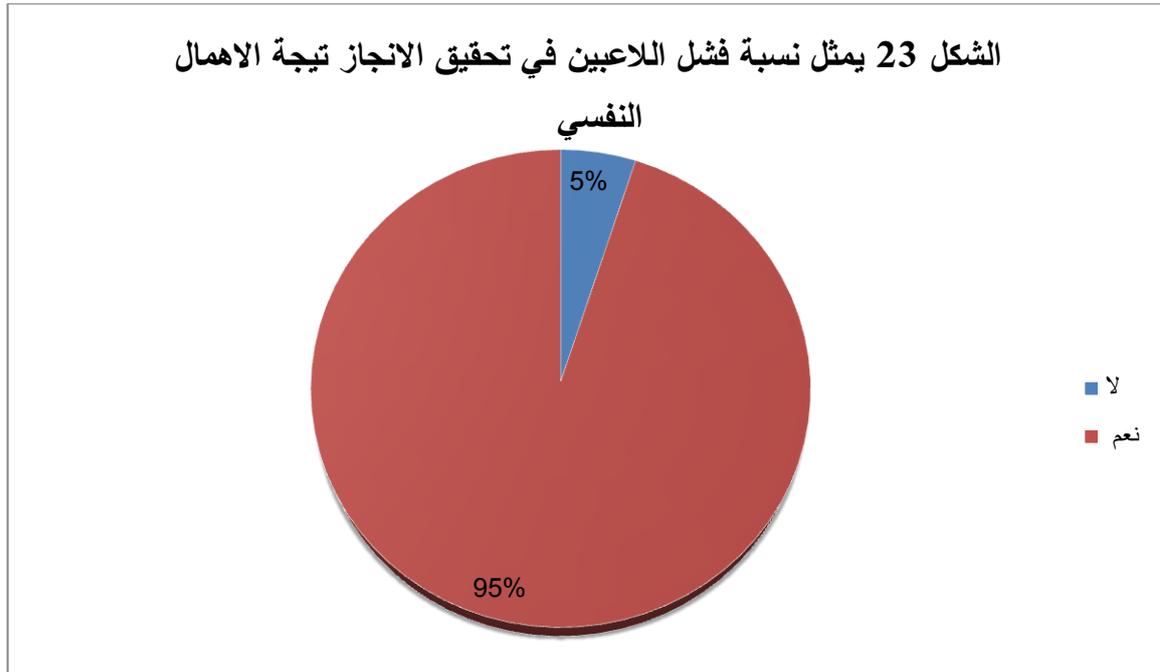
إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (48.6) وهي أكبر

قيمة من كا<sup>2</sup> الجدولة، والتي بلغت (3.84) ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن

نسبة 95% أجابوا "نعم"، أي أن اللاعبين يفشلوا أحيانا في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا إعدادا نفسيا. أما

نسبة 5% يرون أن اللاعبين لا يفشلوا في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا إعدادا نفسيا. والشكل التالي يوضح

ذلك.



1-3-1 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتحصل عليها من جداول الاستبيان المقدم للاعبين والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الأسئلة المطروحة (14- 15 -16-17-18-19-20-21-22-23) والخاصة بالفرضية الثالثة والمتماثلة في المدرب والدور الفعال والايجابي في تمنية دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال ) فمن خلال نتائج الجداول السابقة في الفرضية الثالثة قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة اكبر من قيمة كا الجدولية وعليه فان هناك فرق ذات دلالة إحصائية ويتضح لنا من خلال الجداول (14- 15- 16 ) أن أغلبية اللاعبين الأشبال كانت إجابتهم ب " نعم " ونسبتهم تتراوح ما بين 65% و 76.66% تتبين لنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدرب يولي اهتماما كبيرا بالتحضير النفسي خلال الحصص التدريبية ويخصص له الوقت الكافي ويهتم بالراحة الشخصية للاعبين مما يكسبهم الثقة بالنفس وتزيد من معنوياتهم وتشجيعهم على المنافسة والعمل كما يحرص المدرب على الإعداد النفسي لمواجهة الظروف الصعبة من التنافس وهذا ما يتفق مع ما جاء به " أسامة كامل راتب " أن المدرب الناجح يعد ماهرة في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية وال نفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح (أسامة كامل راتب. 1995. ص 125 )

ومن خلال نتائج الجدول (17) أغلبية اللاعبين يرون أنه لا يوجد فريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادهم نفسيا يتضح لنا أغلبية الفرق لأي يوجد فيها أخصائي نفسي وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي من طرف أخصائي مختص .

ومن خلال نتائج الجداول (18- 19-20-21-22-23) تبين لنا أن أغلبية اللاعبين الذين أجابوا "نعم" تتراوح نسبتهم ما بين (..... % و.....%) يرون أن المدرب يستخدم أساليب وتقنيات متعددة في تحضيرهم نفسيا فبعض المدربين يستخدمون الحصص النظرية ومنهم من يستخدم الحوار المتبادل ومنهم من يستخدم تمارين الاسترخاء في تحضير اللاعبين نفسا

كما تبين في الجدول رقم (19) بان حيوية ونشاط المدرب يرفع من معنويات اللاعبين أو تساهم في نجاح عملية التدريب ومن خلال الجدول ( 20) تبين لنا أن المدرب الكفاء هو الوحيد الذي يشجع المتفوق وذلك ليغث في نفوس اللاعبين التنافس والجد والمثابرة وبالتالي رفع من الروح المعنوية وزيادة القدرات البدنية والنفسية ومن خلال الجداول رقم 21-22-23 يتبين لنا أن تنمية القدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي كما تبين أن الدور المدرب في عملية تهدئة اللاعبين في حالة النرفزة، وتبين دور المدرب في عملية تهدئة اللاعبين في حالة النرفزة، وتبين كذلك أن أهمية الإعداد النفسي في تحقيق الانجاز فان إهمال الإعداد النفسي من طرف المدرب يفشل اللاعب في تحقيق الانجاز، فوجدنا أن للمدرب الدور الفعال والايجابي في تنمية دافعية الانجاز وبصفة عامة هناك علاقة ارتباطيه موجبة بينهما .

ويتأسس مما سبق صدق النظرية الثالثة والتي تنص على: " للمدرب الدور الفعال والايجابي في تنمية دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ( صنف أشبال )، وهذا ما يتفق مع ما جاء به " عزت محمود كاشف" في دراسته حول الإعداد النفسي للرياضي فكلما كان الفرد مهيبًا نفسيا كان نشاطه جيدا، يكون مردوده جيدا ايجابيا ويحتمل أن يكون سلبيًا إذا كان العكس صحيح . (عزت محمود كاشف )

وما أشار إليه محمد حسين علاوي بعد أن يستتج المدرب الخطوط للخطة العامة وللأسلوب قبيل النزول على الساحة، يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسياً للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء، وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيداً الفروق الفردية فيتحدث مع اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقل وتفاؤل ( محمد حسان علاوي: 2000، ص 139).

وما أشار إليه " حسن السيد أبو عبدو " التدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفء، يستطيع أن يكون قائداً ناجحاً لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي، فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعونة العينة والإدارية والطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب ( حسن السيد: 2001، ص 28).

### خلاصة الإستبيان الموجه للاعبين:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول الخاصة بالإستبيان الموجه للاعبين والتي قمنا بتحليلها، تمكنا من الحصول على إجابات الأسئلة التي طرحناها حول "الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم-صنف أشبال-(15-17 سنة)"، تمكنا من الوصول إلى:

- أن الجانب النفسي يلعب دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم، حيث مردود اللاعب يتأثر وفق العلاقة القائمة بين الإعداد النفسي و دافعية الإنجاز، بل إن هذه العلاقة سبب مباشر في تحقيق الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم، ومنه الوصول إلى مستوى أفضل وتحقيق نتائج مرضية، إذن النتائج التي توصلنا إليها تحقق لنا الفرضية الجزئية الأولى، بأن العلاقة التي تربط الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز تؤثر في تحقيق الإنجاز للاعب حسب الحالة النفسية.

- إن الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في تحقيق دافعية الإنجاز، حيث يساهم في تحقيق نتائج إيجابية، ويقلل من الإنفعالات السلبية، وينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب، مما يحقق الفرضية الجزئية الثانية، والتي تقر بأن الإعداد النفسي يساهم بقدر كبير في تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم.

- إن : للمدرب الدور الفعال و الإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم، حيث أن اللاعبين ينظرون إلى المدرب بأنه المسؤول الأول عن فرض الانضباط داخل الفريق خاصة صنف الأشبال، فالمدرب الجيد للفريق يرجع إلى طريقة المدرب في تسيير المقابلة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب بشكل جدي وصارم، لأن المدرب بمثابة الدافع والحافز المعنوي الأول للاعبين، ويساعدهم على تحقيق إنجاز أفضل، مما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة بأن المدرب الكفاء والفعال يساعد على تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم.

- ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الإستبيانات المقدمة للاعبين التي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية الثلاثة، يمكننا أن نقول أن علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز هي علاقة إرتباطية موجبة (معنوية)، ومنه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

### الإستنتاج العام:

من خلال عرض وتحليل النتائج للإستبيانات، وانطلاقاً من مناقشات الفرضيات الجزئية الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن علاقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم هي علاقة إرتباطية موجبة، حيث يعتبر الإعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وتحقيق إنجاز أفضل ، وعلى المدرب الإهتمام بتحضير اللاعب نفسياً، وتأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي ، لما له من دور كبير في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات. والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب والقدرة على التحكم في إنفعالاته السلبية وإيجاد الحلول المناسبة في مواجهة بعض المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب، لكونها من أهم العوامل المؤثرة سلباً على أداءه، مما يعيقه إلى الوصول إلى مستواه الحقيقي والهدف المطلوب في تحقيق إنجاز أفضل. ويظهر عليه الإرتباك و الإضطراب خلال المنافسات، وهذا راجع لنقص التحضير النفسي، أي الإهتمام بالجوانب الأخرى كالجانب التقني والبدني وإهمال الجانب النفسي، في حين يساهم الإعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من بدافعية الإنجاز، حيث يساعد في تحسين مردود اللاعبين والتقليل من الإنفعالات السلبية، وبالتالي التحضير النفسي له دور مهم في إستجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي. ويثبت النتائج أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في تحسين حالتهم النفسية ويكون ذلك بسهره على الراحة الشخصية للاعب، وتقهمه لإنشغالاته ومساعدتهم، وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم، وإبرازه لنقاط القوة و الضعف وتصحيحه للأخطاء التي يقعون فيها، ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن.

وبعد مناقشتنا لنتائج الإستبيان توصلنا على نتائج توحى بأن هناك علاقة إرتباطية طردية (معنوية) بين

الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز ، ومن خلال أجوبة اللاعبين توصلنا إلى النتائج التالية:

\* يلعب الجانب النفسي دوراً كبيراً في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف

أشبال 15 - 17 سنة).

\* يساهم الإعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15- 17 سنة).

\* للمدرب الدور الفعال والإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15 - 17 سنة).

ومما سبق نستخلص أن الإعداد النفسي له دور كبير و مهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث يساعده على التخلص من مظاهر الخوف والإنفعال والتردد والقلق، وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق إنجاز أفضل.

الخلافة  
العلمية

### خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان الإعداد النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة، ومن جهة أخرى نريد التعرف على أهمية الإعداد النفسي في تحقيق دوافع الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم ، حيث أن موضوع الدافعية بمختلف أبعادها ( الحاجة للإنجاز ، ضبط النفس ، التدريبية ... الخ ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن ، بالخصوص فئة الأشبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب .

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى الملعب البلدي، ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي و دافعية الإنجاز لدى لاعبي أشبال كرة القدم ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة .

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبييننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية الإعداد النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو الإنجاز، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب ، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا.

## التوصيات والاقتراحات:

إن الهدف من كل جهد فكري أو عملي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات والتوصيات والاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم وإثراء بحوثهم بمعلوماتنا والاستفادة منها ولو بقدر قليل .

ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا إلى النتائج التالية :

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى الإعداد النفسي علاقته وبدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ، جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالآتي:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
- اعتناء مسؤولي الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب الإعداد النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من إدراج الإعداد النفسي نظراً لدوره وأهميته.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبالي بونعامه خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة استبيان  
موجهة للاعبين كرة  
القدم (صنف أشبال 15-17 سنة)

في إطار القيام بدراسة حول موضوع الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15-17 سنة)، يسعدني عزيزي اللاعب أن تشاركنا في هذه الدراسة نرجوا من سيادتكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة بصدق وموضوعية .  
لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصداقية أملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.

ولكم منا جزيل الشكر و أسمى عبارات الإمتنان .

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

تحت إشراف الأستاذ

عزيزي إبراهيم

من إعداد الطالبين:

- بدري عبد القادر

- صبايحية علي

## الاستبيان الخاص باللاعبين :

**الفرضية الأولى:** يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الإنجاز لدى

لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15 - 17 سنة).

1 / هل المشكلات النفسية كالقلق تؤثر عليك نفسيا؟

نعم

لا

2 / هل الضغط النفسي الذي تتعرض له يؤثر سلبيا على نتيجة أداء المنافسة ؟

نعم

لا

3 / هل تستطيع الحفاظ على هدوءك أثناء المنافسات؟

نعم

لا

4 / هل تستشير مدربك عندما تواجهك بعض المشكلات النفسية؟

نعم

لا

5 / هل التوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

نعم

لا

6/ هل تفقد أعصابك خلال الحصة التدريبية والمنافسات؟

نعم

لا

-إذا كانت الإجابة بنعم لماذا : .....

7/ هل تشعر بالإستمتاع عندما تقوم بحصص تدريبية؟

نعم

لا

**الفرضية الثانية :** يساهم الإعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة

القدم (صنف أشبال 15- 17 سنة )

8/ هل يساعدك الإعداد النفسي في تحسين مردودك والتقليل من الإنفعالات السلبية؟

نعم

لا

9/ في رأيك هل يعتبر الإعداد النفسي أحد مكونات التدريب في كرة القدم؟

نعم

لا

10/ هل يساهم الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة؟

نعم

لا

11/ هل الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

نعم

لا

12 / هل يساعدك الإعداد النفسي الذي تقوم به قبل المباراة على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة؟

نعم

لا

13 / هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة؟

نعم

لا

**الفرضية الثالثة:** للمدرب الدور الفعال والإيجابي في تنمية دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15 - 17 سنة).

14 / هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بتحضيركم نفسيا خلال الحصص التدريبية؟

نعم

لا

15 / هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟

نعم

لا

16 / هل يقوم مدربكم بتقديم الدعم النفسي في مواجهة الظروف الصحية المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات؟

نعم

لا

17 / هل يوجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسيا؟

نعم

لا

18/ هل يستخدم مدركم أساليب وتقنيات في تحضيركم نفسيا؟

نعم

لا

- إذا كانت الإجابة بنعم ما هي : .....

19/ هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصص التدريبية؟

نعم

لا

20/ هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي أداء جيد؟

نعم

لا

21/ هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساعد على تنمية قدراتك؟

نعم

لا

22/ في حالة النرفزة أثناء المنافسة أو التدريب هل يقوم المدرب بتهديتك؟

نعم

لا

23/ هل تفشل أحيانا في تحقيق الإنجاز عندما لا تتلقى إعدادا نفسيا من طرف المدرب؟

نعم

لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

إستمارة تحكيم الاستبيان

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التحكيمية والتي تندرج ضمن إنجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني التربوي والتي عنوانها الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم (صنف أشبال 15-17 سنة)، «دراسة ميدانية لبعض فرق كرة القدم بولاية عين الدفلى (صنف أشبال)».

- تحت إشراف الأستاذ:

عزيزي إبراهيم

- من إعداد الطالبين:

- بدري عبد القادر

- صبايحية علي

الإمضاء	الملاحظة	المستوى	إسم الأستاذ

# المراجع

## المراجع:

### • باللغة العربية:

1. القرآن الكريم.
2. أحمد سليمان رويي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي-مصر- ط1- 1996 .
3. أحمد عبد الخالق، الدافع للإنجاز لدى اللبنانيين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلد المؤتمر السنوي السابع لعلم النفس، القاهرة، 1991.
4. أحمد أمين فوزي، د/ طارق محمد بدر الدين- سيكولوجية الفريق الرياضي- دار الفكر العربي- ط 1، القاهرة، 2001.
5. أمر الله أحمد السباطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
6. أسامة كامل راتب، مصطفى محمود مرسى، السمات الإنفعالية لدى السباحين والسباحات الناشئين وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، نظريات وتطبيقات العدد 12، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، 1991.
7. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولويات الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
8. أسامة كامل راتب- دوافع التفوق في النشاط الرياضي- دار الفكر العربي- القاهرة، 1990.
9. بلقا سم كلي و آخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر -معهد ت.ب.و.ر-دالي ابراهيم الجزائر -
10. تائر أحمد غباري، الدافعية النظرية والتطبيق، دار الميسرة، عمان الأردن، 2008.
11. حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة-عالم الكتاب-مصر-ط5-1995.

12. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
13. حسين أبو رياش، عبد الحكيم الصافي، أميمة عمور، سليم شريف، الدافعية والذكاء العاطفي، دار الفكر، عمان، 2006.
14. حمدي عبد المنعم: بناء اختيار معرفي - دارا لفكر العربي - عمان، -الأردن-1983
15. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي-مصر، ط1، 1998
16. حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي- القاهرة، مصر، ط1، 1997.
17. رومي جميل: "كرة القدم" ، دار النفائس، ط 1، لبنان ، 1986.
18. سعد أحمد إبراهيم أبو شقة، دافعية الإنجاز، مكيبة النهضة المصرية، القاهرة، مصر، 2007.
19. سعدية محمد علي بهاور: سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية -، ط1، 1980.
20. عبد اللطيف محمد الخليفة، مقياس دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2000.
21. عزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين - دار الفكر العربي- ، ط 1، القاهرة 1991.
22. عصام علي الطيب، ربيع عبدة رشوان: علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2006.
23. علي لبيب: أسس إعداد لاعبي كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 2008.
24. طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل -مجلة علم الفكر-الكويت- المجلد العاشر - 1989.
25. طه إسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظري والإعداد البدني، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989
26. فاخر عاقل، معجم علم النفس، ط 4، دار العلم للملايين، القاهرة، مصر، 1985.

27. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة - دارا لفكر العربي - مصر - ط1 - 1975.
28. فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم - دار الفكر - عمان - الأردن - ط1 - 1986.
29. فيصل رشيد عباس الدليمي، لحر عبد الحق، كتاب منهجي لطلبة و أساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، بدون طبعة، 1997.
30. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد، 1984.
31. قاسم حسن حسين وعبدو علي نصيف:- مبادئ علم التدريب الرياضي-، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق، 1988.
32. ليندال فيدوف، الشخصية الدافعية والإنفعالات، ترجمة سيد الطوب وآخرون، الدار الدولية للإستثمارات الثقافية، مصر، 2000.
33. محمد العربي شمعون - عبد النبي جمال - التدريب العقلي - دار الفكر العربي - القاهرة، 1996.
34. محمد العربي شمعون - علم النفس الرياضي - مركز الكتاب للنشر - القاهرة، 1999.
35. محمد جمال عبد المنعم، بناء مقياس تقدير الذات لدى حكام الأنشطة الرياضية، دار الكتب القانونية، مصر، 2008.
36. محمد حسن علاوي، د/ كمال الدين عبد الرحمان درويش، د/ عماد الدين عباس أبو زيد-الإعداد النفسي(نظريات وتطبيقات)- مركز الكتاب للنشر - ط 1، 2003.
37. محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، بدون طبعة، مصر، 1968.

38. محمد حسن علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 2002.
39. محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي"، ط6، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2007.
40. محمد عادل رشيد - علم النفس التجريبي الرياضي - الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع - ط 1 ، ليبيا 1986.
41. محمد عبد الطاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، بدون طبعة، مصر، 1994.
42. مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، 1974.
43. معروف زيات: خفايا المراهقة - دار الفكر - دمشق، سوريا، ط2 ، 1996.
44. مفتي إبراهيم حماد - التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة- ط 1 - دار الفكر العربي، 2001.
45. منى عبد الحليم، الإتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2009.
46. موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، بدون طبعة، لبنان ، 1999 .
47. ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة - دار الأفاق الجديدة- لبنان- ط2-1999.
48. ناهد رسن سكر، 2002 علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2002
49. نزار مجيد كامل طه لويس - علم النفس الرياضي - ، ط1، جامعة بغداد كلية الرياضة، 1980.

50. وفاء درويش، إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2007.

51. يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة-1990.

• المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Christian Mandel: A.B.C.du jeune sportif hachete / carrère 1990 ..
- 2- G-Rioux et E.thill:competition sportif et psychologie, edition Chiron 1982 .
- 3 - Karin bui\_xuan :introduction a la psychologie du sport edition chiron 2000 .
- 4- Luis fernandez :cophrologie et compitition du sportif de haut niveau, edition
- 5- Norbert silamy : dictionnaire de la Psychologie 1992 .
- 6 - R- Thomas. Preparation paycologique de haute niveau Ed PUF,paris 1997.
- 7- R- Thomas. Preparation physique du sportif : édition du haute niveau édition PUF paris-1987.
- 8 - Thomas. Preparation physique du sportif : cdition 1991.
- 9- Atkinson(j.w),personality, motivation and action, selected papers,newyork,1984

