



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في : التحضير النفسي

الرياضي

تحت عنوان

دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية

لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -

دراسة وصفية أجريتها على بعض الأندية - فئة الأشبال - بولاية خليزان

إشراف:

إعداد الطالبان :

د / حمزوي حكيم

- بوسروال عبد الرفيق

- عبد الهادي قوعيش

السنة الجامعية : 2019/2018

إهداء

إلى من قال فيها الله عزّ وجلّ : {واخفض لهما جناح الذل من
الرحمة، وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا} الآية (24) سورة
الإسراء

إلى التي قامت الليالي وسهرت في غفلي ، وسالت دموعها على
حزني ، إلى العيون الحارسة ، إلى الشمعة التي تحترق لتبدد ظلام
الفسل ، وتنير فضاءات الأمل في القلب ، للواتي أعطتنا الكثير
إلى أعز ما في هذا الوجود ، أمهاتنا ، ثم أمهاتنا ، ثم أمهاتنا
الغاليات حفظها الله ورعاها.

إلى اللاواتي أسعينا لإسعادنا في أوقات المصاعب الدهر والتعب
والسهر من أجل تنوير طريقنا ، وبناء مستقبلنا ، وكان هادا
قدوة في إرشادنا إلى طريق النجاح ، أبائنا الأعزاء أطال الله في
أعمارهم.

إلى أجدادنا ندعو الله أن يحفظهم لدعمهم لنا بي الدعاء ، حفظها الله
و ندعو بالرحمة والمغفرة على من توفيا منهم.

إلى أخواننا وخالاتنا الكل باسمه ، إلى عماتنا ، إلى روح كل الذين
فقدناهم رحمها الله الى إخواننا و اخواتنا ، إلى شموع البيت التي
لا تنطفئ ، إلى صناع ابتسامتنا ندعو لهم من قلوبنا الاستمرار و
النجاح في حياة الدنيا و الآخرة.

إلى أصدقائنا ، إلى أصدقاء الحياة الاجتماعية ، إلى كل من عرفناهم
في حياتنا ، إلى كل من جمعنا بهم لحظة حب و وفاء وعلم
إلى كل من قاسمنا هذا العمل معنا و أشكر زميلينا واحترامه صديقيّ :
رفيق .

إلى أستاذي و الدكتور الكريم الذي كان نعم المشرف : حمزاوي
حكيم.

إلى كل من سيغضب لغياب اسمه أو يتصفح هذه المذكرة في يوم
ما.

شكرو تقدير

اللهم صلّ على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم ، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك

الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا

طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم

سلطانك لما وفقنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا الدكتور

المشرف **حمزوي حكيم** ، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته

القيمة؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية

الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ،منهم
الدكتور كحلي والدكتور بومسجد الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة
، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل
من الزميل

مسعدي نوار ؛ والسيد درقام الحبيب لصبرهما الجميل معنا ؛ و عونهم
لنا. وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين
طالب علم فيجد فيه مبتغاه .

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم -
فئة الأشبال -

تهدف الدراسة الى :

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم.
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم.
- الإلمام بخصائص سنّ مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

مشكلة الدراسة :

هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة
الأشبال - ؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم -
فئة الأشبال - ؟

- هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم -
فئة الأشبال - ؟

- هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم - فئة
الأشبال - ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

- هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

- فئة الأشبال -

- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم -

فئة الأشبال -

- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم - فئة

الأشبال -

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تمّ اختيار العينة بشكل عمدي وتمثّل في 60 لاعباً صنف أشبال من ثلاثة

أندية على مستوى ولاية غليزان .

المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 10

سبتمبر إلى غاية يوم 20 نوفمبر 2018 وتمّ توزيع الاستبيان على بعض الأندية

في ولاية غليزان .

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

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تمّ إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح

الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف .

النتائج المتوصل إليها: أثبتت هذه الدراسة أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

الاستخلاصات والاقتراحات :

- 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.

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: Le rôle de la formation psychologique dans la motivation des joueurs de football – catégorie Cadets.

L'importance de l'étude:

Identifier le rôle de la formation psychologique dans la motivation des joueurs de football.

Identifiez les véritables motivations qui poussent un adolescent à pratiquer le football.

Dans quelle mesure les motivations psychologiques internes et les motivations sociales externes contribuent à motiver l'adolescent à pratiquer le football.

Familiarité avec les caractéristiques de l'adolescence sous tous ses aspects.

Problème d'étude:

Quel est le rôle de la formation psychologique dans la réalisation du charisme des joueurs de football – la catégorie des Cadets –?

Le problème de recherche peut être identifié dans les questions suivantes:

- Quel est le rôle de l'entraînement psychologique dans la réalisation de l'attribut de besoin d'accomplissement chez les joueurs de football – catégorie Cadets ?
- Quel est le rôle de l'entraînement psychologique dans la réalisation du trait de caractère des joueurs de football – catégorie des Cadets ?

Hypothèses d'étude:

Hypothèse Générale:

La formation psychologique a-t-elle un rôle à jouer dans la motivation des joueurs de football ?

Hypothèses partielles:

- L'entraînement psychologique joue-t-il un rôle dans la réalisation du besoin de réussite des joueurs de football – catégorie Cadets – ?

– La formation psychologique joue t elle un rôle dans la réalisation de la maîtrise de soi caractéristique des joueurs de football – la catégorie des Cadets ?

– Quel est le rôle de la formation psychologique dans la réalisation du trait du joueur de football – cadets ?

Procédures d'étude sur le terrain:

Échantillon: L'échantillon a été sélectionné au hasard représentant 60 joueurs dans la catégorie des jeunes (Cadets) de trois clubs de la Wilaya de Relizane.

Champ temporel et spatial: L'étude sur le terrain s'est déroulée du 10 Septembre 2018 au 20 Novembre 2018. Le questionnaire a été distribué aux clubs concernés.

Approche: La méthode scientifique utilisée pour compléter cette note est l'approche descriptive.

Outils utilisés dans l'étude: La technique du questionnaire a été utilisée, ce qui est l'un des moyens les plus efficaces d'obtenir des informations sur un sujet, un problème ou une situation.

Résultats: Cette étude a montré que l'entraînement psychologique joue un rôle dans la motivation des joueurs de football, car il est très important et augmente la motivation des joueurs à la pratique du football et que celle-ci ne dépend pas uniquement de la qualité physique et technique.

Mais la nécessité d'intégrer ces aspects et de les traiter avec des psychologues peut fournir

beaucoup pour le football, ceci prouve la validité de ces hypothèses.

Extractions et suggestions:

– Les formateurs devraient inclure des aspects psychologiques dans leurs programmes de formation.

– Prendre en compte les motivations des adolescents pour l'exercice de leur sport favori.

– La nécessité de fournir des entraîneurs spécialisés dans la méthodologie de formation dans le sport des clubs de football.

– Les entraîneurs de football doivent connaître toutes les caractéristiques de l'adolescence.

Study Summary

Title of the study: The role of psychological training in achieving the motivation of football players – Cubs category –

the importance of studying:

Identify the role of psychological training in achieving the motivation of football players.

Identify the real motivations that motivate a teenager to practice football.

The extent to which internal psychological and external social drives contribute to stimulating the adolescent to practice football.

Familiarity with the characteristics of teenage age in all its aspects.

the study Problem :

What is the role of psychological training in achieving the motivation of football players – the category of cubs

–?

The search problem can be identified in the following questions:

– What is the role of psychological training in achieving the feature of the need for achievement in football players –

category

The Cubs.

– What is the role of psychological training in achieving the discipline of football players – class

The Cubs.

– What is the role of psychological training in achieving the trait of football players – class

The Cubs.

Study Hypotheses:**General Hypothesis:**

There is a role for psychological training in achieving the motivation of football players.

Partial Hypotheses: – Psychological training has a role in achieving the attribute of the need for achievement in football players – Cubs –

– Psychological training role in achieving the trait of restraint in football players – the category of Cubs –

– Psychological training role in achieving the trait of football players – Cubs –

Field study procedures:

Sample: The sample was randomly selected and represented 60 players who rated cubes from three clubs in the state of Gleizane.

Time and spatial field: The field study was conducted from 10 April 1720 until Saturday 10 May 1720. The questionnaire was distributed to some clubs from the province of Glizan.

Approach: The scientific method used in the completion of this note is the descriptive approach.

Tools used in the study: The questionnaire technique was used, which is one of the most successful ways to obtain information about a topic, problem or situation.

Results: This study proved that psychological training has a role in achieving the attribute of motivation in football players, because it is of great importance in increasing the motivation of players towards the practice of football, and that the latter does not depend only on the physical and technical, But the need to integrate these aspects as well as dealing with psychologists can provide

Lots of football, this proves the validity of the assumptions.

Extractions and suggestions:

- Trainers should include psychological aspects in their training programs.
- Taking into consideration adolescents' motivations towards exercising their favorite sport.
- Football coaches should be familiar with all the characteristics of adolescence.
- The need to provide trainers specialized in the methodology of training in the sport of football clubs.

قائمة المحتويات	
الصفحة	العنوان
ب	اهداء
ت	شكر و تقدير
ث	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالفرنسية
خ	ملخص الدراسة بالإنجليزية
ذ	قائمة المحتويات
ف	قائمة الجداول
ك	قائمة الأعمدة البيانية
التعريف بالبحث	
27	1-مقدمة
30	2-مشكلة البحث
31	3-أهداف البحث
31	4-الفرضيات
31	5-أهمية البحث
32	6-أسباب اختيار البحث
32	7- مصطلحات البحث
33	8-الدراسات السابقة و المرتبطة
دراسة تهلايتي يوسف ، مسعودي اسماعيل ، كانوني نذي 2001/2000	

الجانب الأول : الدراسة النظرية	
فصل الأول : التحضير النفسي و تأثيره على لاعبي كرة القدم صنف الأشبال	
37	1-1-التدريب النفسي للرياضي
37	1-1-1-تعريف التدريب النفسي للرياضي
38	1-1-2-أهداف التدريب النفسي للرياضي
39	1-1-3-العوامل المؤثرة في التدريب النفسي او الإعداد النفسي قبل المنافسة
39	1-1-3-1- النمط العصبي للفرد
39	1-1-3-2- الخبرة السابقة
39	1-1-3-3- الحالة التدريبية للفرد
39	1-1-3-4- مستوى المنافسة وأهميتها
39	1-1-3-5- الحالة المناخية
40	1-2-المهارات النفسية
40	1-2-1-تعريف المهارة النفسية
40	1-2-2-تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
40	1-2-2-1- التركيز
40	1-2-2-2- الانتباه
41	1-2-2-3- التصور العقلي
41	1-2-2-4- الثقة بالنفس
41	1-2-2-5- الاسترخاء
41	1-2-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
42	1-3-2-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي

42	1-2-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي
42	1-2-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة
43	1-3-3-دراسة أهمية و واجبات و متطلبات التدريب النفسي للاعب كرة القدم صنف الأشبال
43	1-3-1-دراسة الخصائص العامة للمرحلة العمرية الموافقة لصنف الأشبال (المراهقة)
43	1-1-3-1-النمو العقلي والإبتكار
43	1-3-1-2-تحقيق الذات و تأكيدها
43	1-3-1-3-التفكير و الإستفسار عن الحقائق
44	1-3-1-4-النمو في مرحلة المراهقة الأولى
44	1-3-1-5-النمو الجسمي و الفيزيولوجي
45	1-3-1-6-النمو العقلي
45	1-3-1-7-النمو الإنفعالي
46	1-3-1-8-النمو الإجتماعي
47	1-3-1-9-النمو الحركي الجسمي
47	1-3-1-10-نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى
48	1-3-1-11-البحث عن التقدير و المكانة الإجتماعية
48	1-3-2-متطلبات كرة القدم النفسية لصنف الأشبال
49	1-3-3-بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم بصنف الأشبال
49	1-3-3-1-حب اللاعب للعبة
49	1-3-3-2-الثقة بالنفس
49	1-3-3-3-التحمل و تمالك النفس
50	1-3-3-4-المثابرة
50	1-3-3-5-الجرأة (الشجاعة و عدم الخوف)
50	1-3-3-6-الكفاح

50	1-3-3-7-التصميم
51	1-3-4-واجبات التدريب النفسي للاعبين كرة القدم صنف الأشبالي
52	1-3-5-تخطيط التدريب النفسي في كرة القدم لصنف الأشبالي
70	1-3-6-علاقة التدريب النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
الفصل الثاني : الدافعية في المجال الرياضي	
56	2-1-مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي
56	2-1-1-شدة الجهد
56	2-1-2- إتجاه الجهد
56	2-1-3- العلاقة بين الإتجاه و شدة الجهد
56	2-2-علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
57	2-3-وظائف الدافعية في المجال الرياضي
58	2-3-1-مد السلوك بالطاقة
59	2-3-2- أداء وظيفة الإختبار
59	2-3-3-توجيه السلوك نحو الهدف
59	2-3-4-مصدر الدافعية في المجال الرياضي
60	2-4-الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية
60	2-5-بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
60	2-5-1-الحاجة للإنجاز
60	2-5-2-ضبط النفس
61	2-5-3-التدريبية
61	2-5-4-دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية
61	2-5-4-1-أهمية دافع الإنجاز و المنافسة الرياضية للنشئ (المراهق)
61	2-5-4-1-1-إختيار النشاط
61	2-5-4-1-2-الجهد من أجل تحقيق الهدف

61	2-5-4-1-3-المثابرة
62	2-5-4-2-مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
62	2-6-أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
62	2-6-1-الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
63	2-6-2-الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي
64	2-7-تطور دوافع النشاط الرياضي
65	2-8-نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
65	2-8-1-نموذج الدافعية لتغيير إنسحاب الناشئ من الرياضة
66	2-8-1-1-التفسير المعرفي للأهداف المنجزة
66	2-8-1-2-نظرية دافعية الكفاية
66	2-8-1-3-النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر
66	2-8-2-نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة
67	2-9-أهمية الدافعية في المجال الرياضي
الجانب التطبيقي	
الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث	
70	1 - الدراسة الاستطلاعية
70	1-1- المجال المكاني و الزماني
70	2 - تحديد متغيرات الدراسة
71	3 - عينة البحث و كيفية إختيارها
72	4 - المنهج المستخدم
73	5 - أدوات الدراسة
73	6- كيفية تفريغ الاستبيان
73	7-التقنية الإحصائية المستعملة
74	8 - إجراءات التطبيق الميداني
74	9 - حدود الدراسة

75	الاستبيان
الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
81	1-1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الأول
83	1-2- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الثاني
85	1-3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الثالث
87	1-4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الرابع
89	1-5- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الخامس
91	1-6- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال السادس
93	1-7- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال السابع
95	1-8- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الثامن
97	1-9- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال التاسع
99	1-10- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال العاشر
101	1-11- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الحادي عشر
103	1-12- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الثاني عشر
105	1-13- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الثالث عشر
107	1-14- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الرابع عشر
109	1-15- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الخامس عشر
111	1-16- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال السادس عشر
113	1-17- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال السابع عشر
115	1-18- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال الثامن عشر
117	1-19- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال التاسع عشر
119	1-20- عرض وتحليل ومناقشة النتائج السؤال العشرون
109	2- الاستنتاجات و مناقشة الفرضيات المستتبطة من مناقشة و تحليل النتائج
116	3- التوصيات والاقتراحات
117	4- خلاصة

118	5-خاتمة
	المصادر و المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول و الأعمدة

1-قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
81	جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضة	01
83	جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	02
85	جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات	03
87	جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي	04
89	جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس	05
91	جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	06
93	جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	07

95	جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	08
97	جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين	09
99	جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة	10
101	جدول يوضح اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال	11
103	جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	12
105	جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب	13
107	جدول يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب	14
109	جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم	15
111	جدول يوضح درجة استثارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات	16
113	جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين	17
115	جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة	18
117	جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرّب	19
119	جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة	20

الجانب التمهيدي

التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث

2- مشكلة البحث

3- أهداف البحث

4- أهمية البحث

5- أسباب اختيار البحث

6-مصطلحات البحث

7-الدراسات السابقة والمرتبطة

1-مقدمة البحث :

من خلال التطورات الحاصلة في الرياضة و التربية البدنية و الرياضية لجأ المختصين و المدربين إلى دراسة عوامل تزيد و تطور الأداء الرياضي الفردي او الجماعي و من بين هذه العوامل الجانب النفسي في تحقيق سمة من السمات الدافعية لدى الرياضيين و نخص بالذكر في دراستنا سمة الدافعية و نخصص دراستنا على عينة من فرق كرة القدم .

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19 ، بحيث أول من مارسها هم الانجليز ، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب ، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبدل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية وال نفسية .

المتتبع لواقع الرياضة في الجزائر لم يعد يهتم بمتابعة الفرق الرياضية و السبب هو النتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند والمساعدة و خاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى ، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربعاها المربي وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية ، الاجتماعية وخاصة النفسية .

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضي في كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني

مرتبط بمخطط التدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التحضير النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

ومن بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها ؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى ؟

ولعل أنه من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العنبرية بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها .

وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصبحها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات .

وقد شملت دراستنا جانبيين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى .

أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الدافعية مفهومها ووظائفها ، وأيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع والحاجات النفسية وخصائص الدوافع النفسية وذكر مصدر الدافعية في

الميدان الرياضي ومعناها وأنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ، وذكر نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وأهميتها في المجال الرياضي أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى التعريف بالمراهقة ومراحلها ، والتحديد الزمني لها في الشريعة الإسلامية ثم حاجات المراهق بالإضافة إلى خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى وذكر أشكال من المراهقة بعدها تم ذكر أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين وأهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق .

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تم فيه ذكر الطرق المنهجية للبحث ، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

2- مشكلة البحث :

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

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

إذن فالتدريب النفسي دور كبير وهام كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق والتكامل بين التحضير البدني والفني والتحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج والوصول إلى القمة .

التساؤلات الفرعية : الأسئلة التالية :

- 1) هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟
- 2) هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟

3) هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأثبال - ؟

4) هل التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأثبال - ؟

3- أهداف البحث :

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم .
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

4- الفرضيات البحث :

الفرضية العامة :

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية :

· هناك دور للتدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية : من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي

الفرضية الجزئية الأولى :

التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثانية :

للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثالثة :

يلعب التدريب النفسي دورا في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم .

5- أهمية البحث :

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في أن التدريب النفسي دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة ، وفي موضوعنا تطرقنا إلى فئة الأشبال هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات ، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التدريب النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة ، وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

6-أسباب اختيار البحث :

تتلخص الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع فيما يلي :

قلة الدراسات التي تناولت موضوع دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال- و ذلك أن جل المذكرات التي تناولت موضوع التدريب النفسي لم تركز على فئة الأشبال .

-نظرا لفترة المراهقة المبكرة للمراهقين التي تتراوح ما بين 12-16 سنة فيجب السيطرة على المراهق و توجيه سلوكياته من المرحلة الأساسية التي هي البوابة الأساسية للنجاح في تحسين سلوكياتهم و تصرفاتهم مستقبلا .

7- مصطلحات البحث :

7-1- مفهوم علم النفس : نعني بعلم النفس هو دراسة علمية لسلوك الكائنات الحية و خصوصاً الإنسان، و ذلك بهدف التوصل إلى فهم هذا السلوك و تفسيره و التنبؤ به و التحكم فيه .

- وهو العلم الذي يدرس جوانب نشاط الإنسان الذي يعيش في بيئة من الأفراد و الأشياء و يسعى لإشباع حاجاته العضوية و النفسية و في خلال سعيه تعترضه العوائق المادية و الاجتماعية،ومن تم يحاول علم النفس تفسير هذه النشاطات.

7-2- التدريب النفسي : هو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (عبد، 2001)

7-3-المفهوم الإجرائي لعلم النفس :

يمكن تناول مفهوم التدريب النفسي من منظور إجرائي على أساس انه :

مجموعة أساليب و طرق فنية : تستهدف اكتساب القدرات الفنية و النفسية ، الثقة بالنفس ، المهارات النفسية الاسترخاء التركيز الانتباه و التصور العقلي.

مجموعة نظريات و مبادئ : تعمل على تحسين القدرات النفسية .

مجموعة قيم و مثل : تشكل الأهداف و الأغراض ، و كما يبدو فإن هاده العمليات مترابطة و متكاملة ،كما أنها تقضي لبعضها البعض و ذات طبيعة هرمية متدرجة فعلى الرغم من ذكر الأساليب و الطرق الفنية أولاً ، إلا أنها هي الخطوات الأخيرة بعد تشكيل الأهداف و الأغراض بعد الاعتماد على النظريات و المبادئ.

8- الدافعية:

الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عد اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي (فوزي، 2003)

9- كرة القدم :

كرة القدم : "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، ومن الناحية الاصطلاحية ، كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها ، رومي جميل ((كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (جميل، 1986)

10- المراهقة :

عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ((سليم، 2002 م)

11 - الدراسات المشابهة :

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

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

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

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

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

وكانت النتائج كالآتي :

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

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

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

2. مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية)) من إعداد الطالبان : سامي خالد ، باي علي ، وتحت إشراف الأستاذ :

عبدلي فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي : 2004/2003 .

كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية .

وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة، أما عينة البحث فكانت عشوائية.

وكانت النتائج كالآتي :

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

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

الجانب الأول الدراسة النظرية

الفصل الأول

التدريب النفسي للاعبين كرة القدم

صنف الأشبال

1-1- التدريب النفسي للرياضي

1-2- المهارات النفسية

1-3- دراسة أهمية و واجبات و متطلبات التدريب النفسي للاعبين كرة القدم

صنف الأشبال

1-1-1- التدريب النفسي للرياضي :

1-1-1- تعريف التدريب النفسي للرياضي :

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين (أبوعيده، 2001) ويعرف التدريب النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (More, 1992)

وعرف "فورينوف" : >> التدريب النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التدريب النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: "التدريب النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتدريب النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

1-1-2- أهداف التدريب النفسي للرياضي :

تحدد الأهداف الأساسية للتدريب النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .

- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (فوزي 2003)، إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

1-1-3-العوامل المؤثرة في التدريب النفسي قبل المنافسات :

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشتراكه الفعلي في المباراة هي:

- 1-1-3-1- 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 بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالباً ما تتتابهم حالة حمى البداية.
- 1-1-3-2- الخبرة 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 يمر غالباً بحالة حمى البداية .

1-1-3-3-3- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

1-1-3-4- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

1-1-3-5- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة (علاوي).
1-2- المهارات النفسية :

1-2-1-تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب (علاوي)

1-2-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

1-2-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:"المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

1-2-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات

الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني. (النقيب(1990 ,

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل .

1-2-2-3-التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .
والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ،وتركيبات من هذه الحواس .

1-2-2-4-الثقة بالنفس : 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) .راتب)

1-2-2-5-الاسترخاء:هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر
(1991 ،R-thamss-)

1-2-3- الممسؤل عن تدريب المهارات النفسية:برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

1-2-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي...الخ. ويتركز دوره في جانبيين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز - الانتباه - التصور العقلي) . (علاوي)

1-2-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي:تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف...الخ)

1-2-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة:ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

1-3-1- دراسة اهمية و واجبات و متطلبات التدريب النفسي للاعبي كرة القدم صنف الأشبال :

1-3-1- دراسة الخصائص العامة للمرحلة العمرية الموافقة لصنف الأشبال (المراهقة)

1-3-1-1- النمو العقلي والابتكار :

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

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

1-3-1-2- تحقيق الذات وتأكيدها :

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

1-3-1-3- التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق . فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد

إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد . (زهران، 2001)

1-3-1-4- النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

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

1-3-1-5-النمو الجسمي والفيزيولوجي :

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

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (زهران، 2001).

1-3-1-6-النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد . والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو (حمدان، 2000).

1-3-1-7-النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور (زهران، 2001).

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

1-3-1-8-النمو الاجتماعي :

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

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

. الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد (إسماعيل، 1986).

1-3-1-9-النمو الحركي الجسمي :

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

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة (حمودة).

1-3-1-10- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى :

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

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

1-3-1-11- البحث عن التقدير والمكانة الاجتماعية :

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

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

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

1-3-2- متطلبات كرة القدم النفسية لصنف الأشبال :

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

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

1-3-3- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم الخاصة بصنف الأشبال :

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

وأهمها :

1-3-3-1-حب اللاعب للعبة :

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

1-3-3-2-الثقة بالنفس :

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

1-3-3-3-التحمل وتمالك النفس :

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

1-3-3-4-المثابرة :

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

1-3-3-5-الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) :

تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة

والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور .

1-3-3-6-الكفاح :

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

1-3-3-7-التصميم :

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

1-3-4-واجبات التدريب النفسي للاعب كرة القدم صنف الأشبال : 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 به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- 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 .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهديئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه،التصور .
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

1-3-5- تخطيط التدريب النفسي في كرة القدم لـصنف الأشبال : تخطيط التدريب 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 و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا 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 والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطوية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية (أبو عيده، 2001).

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية (أبو عيده، 2001).

1-3-6- علاقة التدريب النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخطوية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخطوية 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 للتدريب النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخططية
- الناحية النفسية (الحق).

الفصل الثاني

الدافعية في المجال الرياضي

2-1- مفهوم الدافعية

2-2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي

2-3- وظائف الدافعية في المجال الرياضي

2-4- الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية

2-5- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية

2-6- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

2-7- تطور دوافع النشاط الرياضي

2-8- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي

2-9- أهمية الدافعية في المحال الرياضي

2-1-1- مفهوم الدافعية في النشاط الرياضي :

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

2-1-1- شدة الجهد :

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

2-1-2- اتجاه الجهد :

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

2-1-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب (راتب، 1997).

2-2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية " Motivation " من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة.

وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن < ودورث woodworth > (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology " وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية (علاوي، 1997).

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات

العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة (علاوي، 1997)

2-3- وظائف الدوافع في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجابة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجابة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة (راتب ، 1997).

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

2-3-1-مد السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليفها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من اجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

2-3-2- أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارته فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه .

2-3-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

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

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

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تثير السلوك

ج- اختيار نوع النشاط وتحديده .

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه

ومقاومة التشتت شخص أو أشخاص ما (المليجي، 1984).

2-3-4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقاتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو

هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي

من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة (gros.g,1985)

2-4- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

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

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية (Revue, 1998) فهو دون نتيجة أو مستوى

2-5- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

2-5-1- الحاجة للإنجاز :

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

2-5-2- ضبط النفس : اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

2-5-3- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين (علاوي، 1997).

2-5-4- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

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

2-5-4-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

2-5-4-1-1- اختيار النشاط :

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

2-5-4-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

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

2-5-4-1-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات المالية (راتب، 1997).

2-5-4-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبر عن العلاقة بين :

- مفهوم القدرة :

- صعوبة الواجب .

- الجهد المبذول .

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

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات (محمد، 1998) .

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

2-6- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

2-6-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

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

2-6-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً (علاوي، 1997).
- كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها rodica مع بعض الدوافع الإضافية وهي :
- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويج ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .
- حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية

- التمثيل الدولي

- تحسين المستوى

- التشجيع الخارجي

- اكتساب نواحي اجتماعية

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم (علاوي، 1997).

2-7- تطور دوافع النشاط الرياضي :

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

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها (راتب ، 1997)

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

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
 - مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
 - مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .
- وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهتمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

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

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

2-8- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

2-8-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

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

2-8-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

2-8-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية (راتب 1997) ،

2-8-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

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

2-8-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

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

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

(1997 -2 -9 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

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

في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " (Wood worth) في كتابة : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Motivation al psychology " أو علم الدافعية

" Molivology " وفي سنة 1960م ، تتبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

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

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

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

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة. (www.ELAZAYEM.COM / (40) htm-15/03/2008)

الجانب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

- 1- الدراسة الاستطلاعية
- 2- تحديد متغيرات الدراسة
- 3- مجتمع البحث

■ 4- عينة البحث و كيفية اختيارها

■ 5- المنهج المستخدم

■ 6- أدوات الدراسة

■ 7- كيفية تفرغ الاستبيان

■ 8- إجراءات التطبيق الميداني

■ 9- حدود الدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال - " ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية غليزان، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم .

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

1-1 المجال البشري الزمني والمكاني :

1-1-1 المجال البشري : هو المجال الذي بموجبه يتم تحديد أفراد أو وحدات البحث أو حسب طبيعة الموضوع المعالج فمجال الدراسة يقتصر على فئة أشبال لأندية ولاية غليزان وهم 60 لاعبا

1-1-2 المجال الزمني : لقد استغرقت الدراسة الميدانية مدة لا تتجاوز ثلاث أشهر ابتداء من 10 سبتمبر إلى غاية 20 نوفمبر 2018 و ذلك في جمع المعلومات الكيفية و الكمية لكل الفرق التي تم اختيارها كإطار بحث لإجراء الدراسة الميدانية في عرض استمارة الاستبيان.

1-1-3 المجال المكاني : أجريت الدراسة الميدانية على لاعبي كرة القدم نوادي ولاية غليزان فئة أشبال و أخذنا من كل نادي 20 لاعبا.

2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه 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 .

2-1 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: دور التدريب النفسي .

- المتغير التابع يتمثل في: تحقيق سمة الدافعية .

3- مجتمع البحث : بما يحتويه المجتمع من فئات مختلفة حرصنا على فئة معينة و التي هي صنف أشبال التي تتراوح أعمارهم ما بين 14 و 16 سنة تنشط في نوادي رياضية لكرة القدم .

4- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (المتمثلة في 60 لاعبا). صنف أشبال (14-16) سنة من ثلاث أندية على مستوى ولاية غليزان (نادي مجد زمورة ، نادي النادي الرياضي الهاوي لبلدية زمورة ، نادي النادي الرياضي الهاوي لشبيبة منداس) وذلك بـ 20 لاعب من كل نادي ، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالاتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام (وآخرون، 2006).

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 غليزان.

5- المنهج المستخدم :

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

6- أدوات الدراسة :

. الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

6-1- 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 .

6-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

7-1- كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرار لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

7-2- أدوات البحث :

اعتمدنا في دراستنا على استخدام

- الاستبيان : هو وسيلة جمع البيانات يستعمل كثيرا في البحوث العلمية و من خلاله يتم طرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع المعلومات و تحليلها التي ترتبط بالهدف،و قد قمنا باختيار الاستبيان كونه يسمح بجمع المعلومات و تحليلها بسهولة .

7-3- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100}$$

مجموع التكرارات

8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع: "دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال" حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية غليزان من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في : نادي مجد زمورة ، نادي النادي الرياضي الهاوي لبلدية زمورة ، نادي النادي الرياضي الهاوي لشبيبة منداس

9- حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها و نظرا لضيق الوقت .

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تحليل و مناقشة كل أسئلة الاستبيان

الاستنتاجات

مقارنة النتائج بالفرضيات

التوصيات و الاقتراحات

خلاصة عامة

خاتمة

1- تحليل نتائج الاستبيان :

تحليل الجداول الخاصة باللاعبين

. السؤال الأول :

هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة إمكانية التدرب بجدية لي يصبح اللاعب أفضل في رياضته .

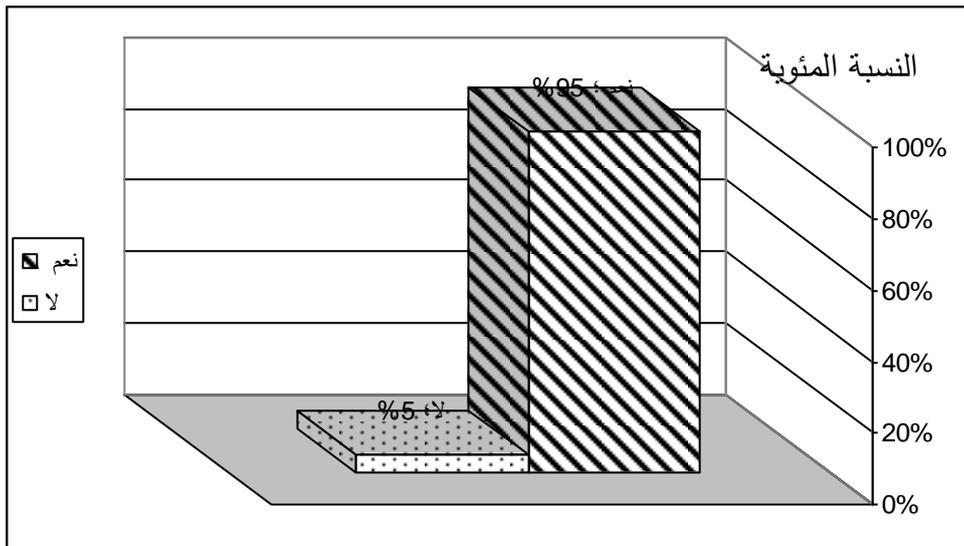
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	57	%95
لا	03	%5
المجموع	60	%100

جدول رقم 01 :يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في الرياضة

تحليل مناقشة النتائج :

إن خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين أجابوا بنعم ، أي نسبة قدرت بـ : %95 وهذا يعني أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم أما نسبة %5 من اللاعبين يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات . ومنه نستنتج أن التدريب بجدية من أفضل السبل للوصول للاعب إلى أعلى المستويات في رياضته.

هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى و المتعلقة بـ : أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 01 توضح معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب في رياضته.

. السؤال الثاني :

هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة إذا ما كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	80%
لا	12	20%
المجموع	60	100%

جدول رقم 02 : جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرون أن مستواهم أفضل في

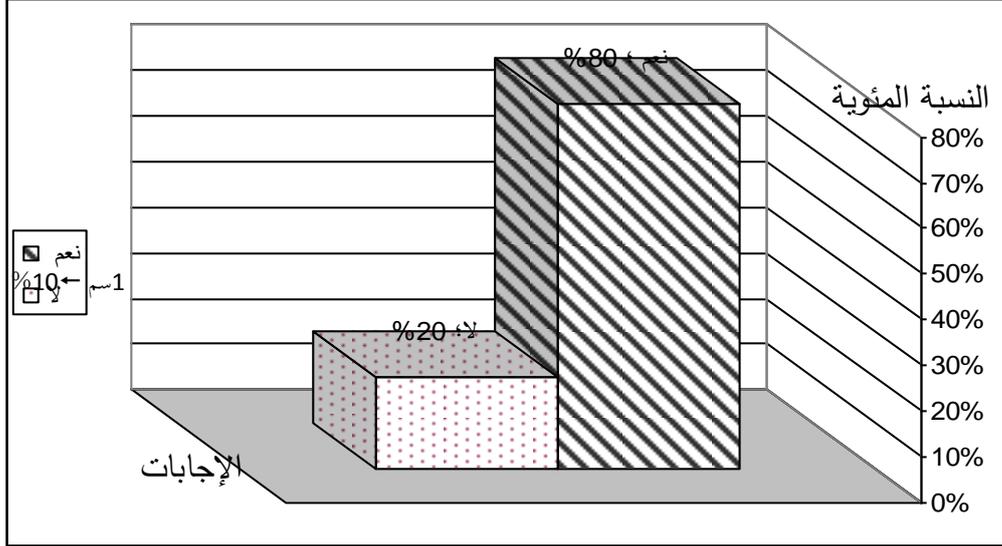
المنافسات القوية عن المنافسات السهلة بينما يرى بقية اللاعبين والمقدرة نسبتهم ب : 20%

أن مستواهم ليس أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة .

ومنه نستنتج أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ويرجع ذلك إلى عدة

أسباب منها نوعية المنافسة ودرجة استعداد اللاعبين لها والحاجة إلى الفوز.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 02 توضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

. السؤال الثالث :

هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ؟

الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	%100
لا	00	%100
المجموع	60	%100

جدول رقم 03: جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة %100 وهذا يعني أنهم

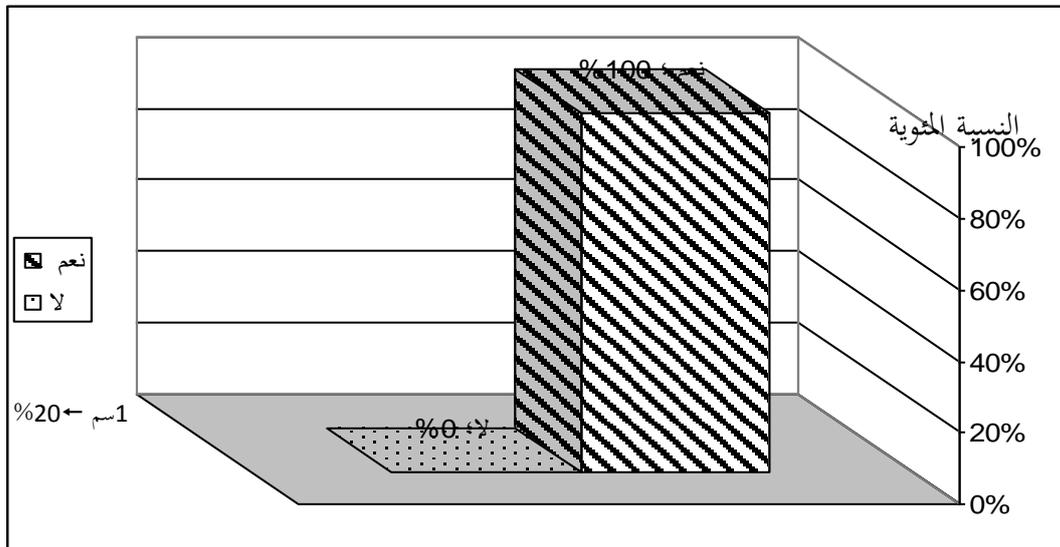
يبدلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة .

ومنه نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين كلما استطاع

اللاعبون الوصول إلى أهدافهم والتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم .

ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والتمثلة في أن للتدريب النفسي

دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.



الإجابات

أعمدة بيانية رقم 03 توضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

. السؤال الرابع :

هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

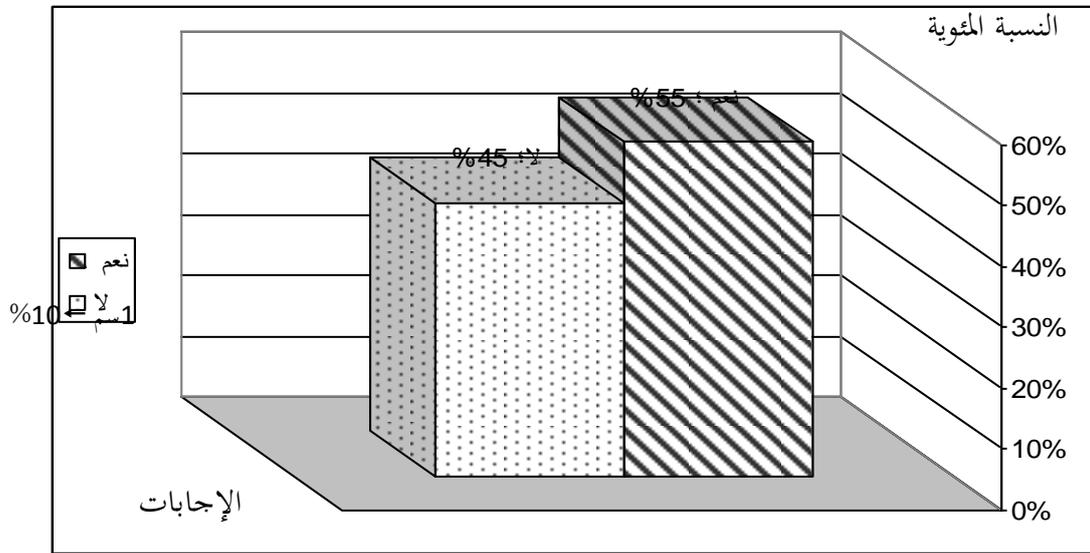
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	33	55%
لا	27	45%
المجموع	60	100%

جدول رقم 04 : جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا بنعم، بمعنى أنهم يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما ترى نسبة 45% من اللاعبين أن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو السبيل للتفوق الرياضي.

ومنه نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكّن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي. وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في: أن التدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.



أعمدة بيانية رقم 04 توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.

. السؤال الخامس:

هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

. الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	57	95%
لا	03	5%
المجموع	60	100%

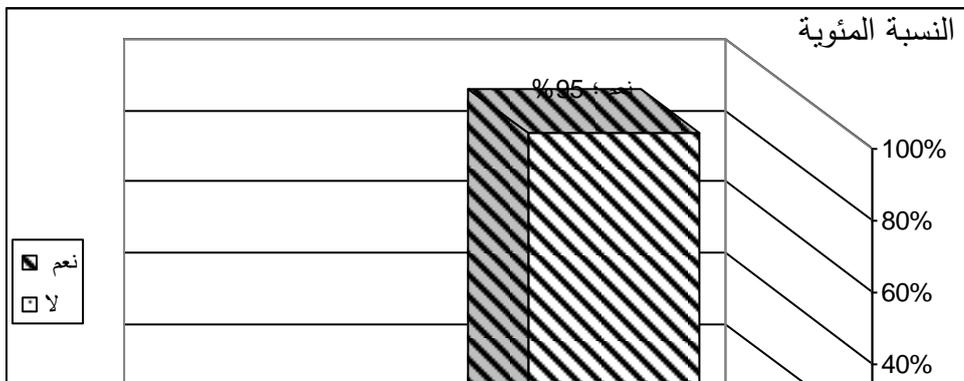
جدول رقم 05: جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 95% بمعنى أن أغلبهم يواجهون تحدي المنافس ، بينما نسبة 5% من اللاعبين والذين أجابوا بلا يرون العكس وأنه ليس من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس .

ومنه نستنتج أن مواجهة تحدي المنافس من طرف اللاعبين أمر ضروري لما يزيده من ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز واثبات وجودهم .

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم .



1سم -10%

الإجابات

أعمدة بيانية رقم 05 توضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.

. السؤال السادس :

هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يبدو لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات

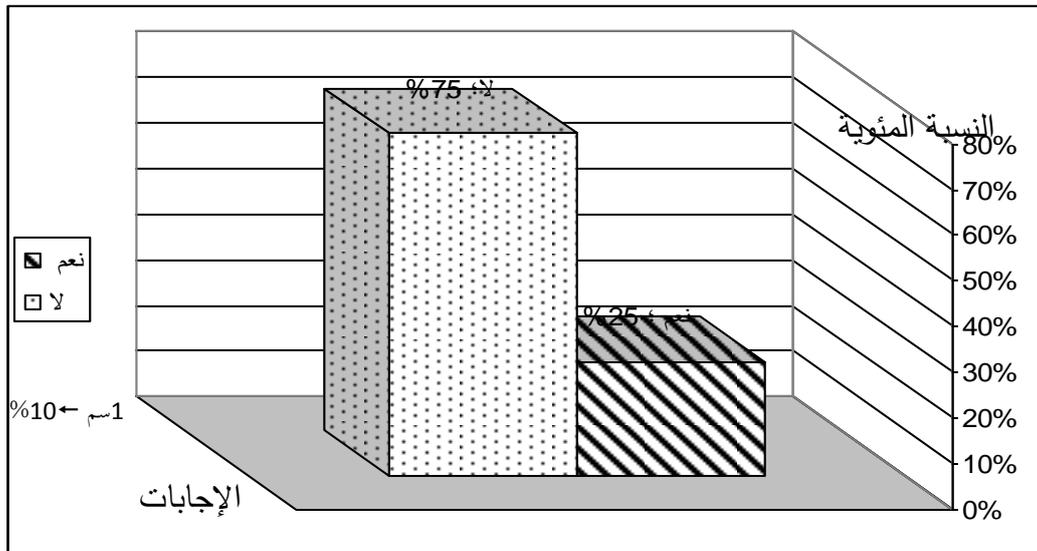
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	%25
لا	45	%75
المجموع	60	%100

جدول رقم 06 : جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا بلا وهذا يعني أنهم لا يبدو لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات بينما نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات . وعليه نستنتج أن التنافس بصورة جدية يكون في أغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها وذلك من أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات ، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم .

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .



أعمدة بيانية رقم 06 توضح جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات

. السؤال السابع :

هل أثناء المنافسة عندما تتفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدءوا بسرعة واضحة إذا انفعوا بسبب ما .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	36	60%
لا	24	40%
المجموع	60	100%

جدول رقم 07 : جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

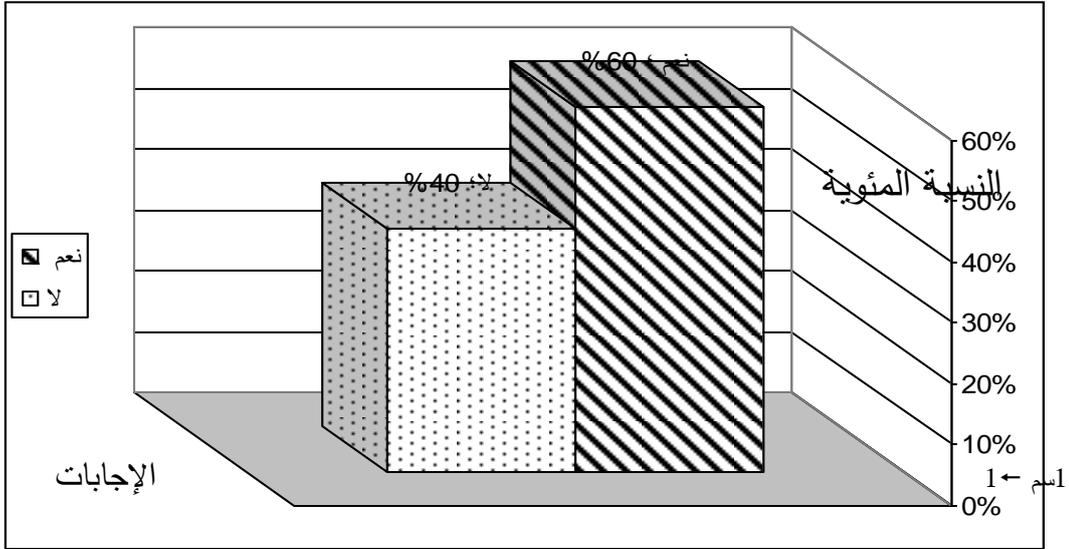
من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما ينفعون أثناء المنافسة بسبب ما ، بين يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا والمقدرة نسبتهم بـ40% أنهم لا يمكنهم العودة بسرعة إلى الهدوء أثناء المنافسة إذا ما انفعوا لسبب ما .

ومن هنا نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير

الفصل في النتائج كثير من المباريات .

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق

سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .



أعمدة بيانية رقم 07 توضح درجة استجابة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال

أثناء المنافسة

. السؤال الثامن :

هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

. الغرض من السؤال :

معرف إذا ما كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة .

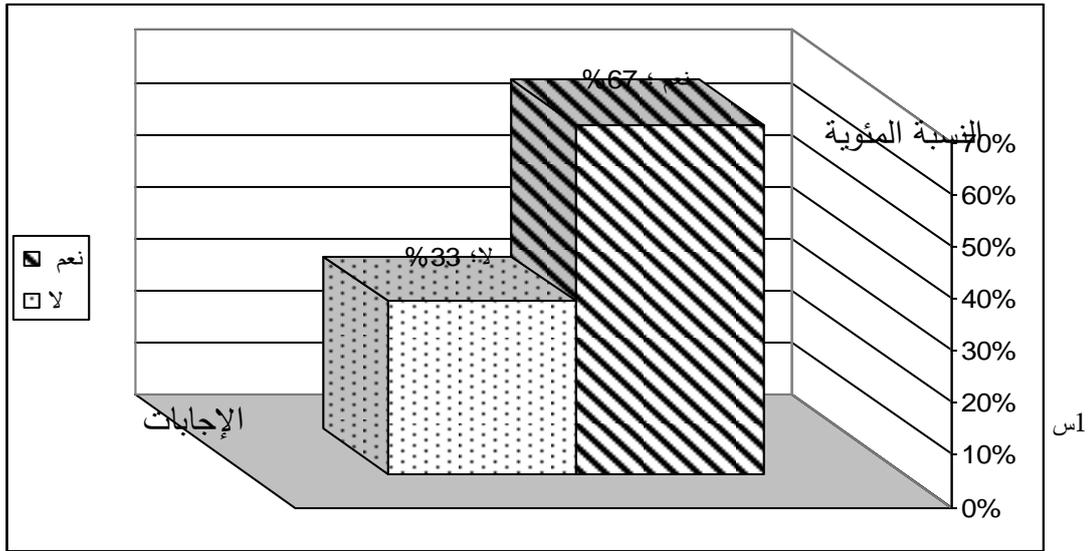
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	40	67%
لا	20	33%
المجموع	60	100%

جدول رقم 08 : جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في

المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 67% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون أنه باستطاعتهم التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة بينما نسبة 33% من اللاعبين يرون عكس ذلك وهم لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم . ومنه نستنتج أنه كلما استطاع فريق التحكم في انفعالاته كلما كان الأقرب للفوز والنجاح في المنافسة وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.



أعمدة بيانية رقم 08 توضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في

المنافسة

. السؤال التاسع :

هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أداء اللاعبين .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%75	45	نعم
%25	15	لا
%100	60	المجموع

جدول رقم 09 : جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين .

تحليل ومناقشة النتائج :

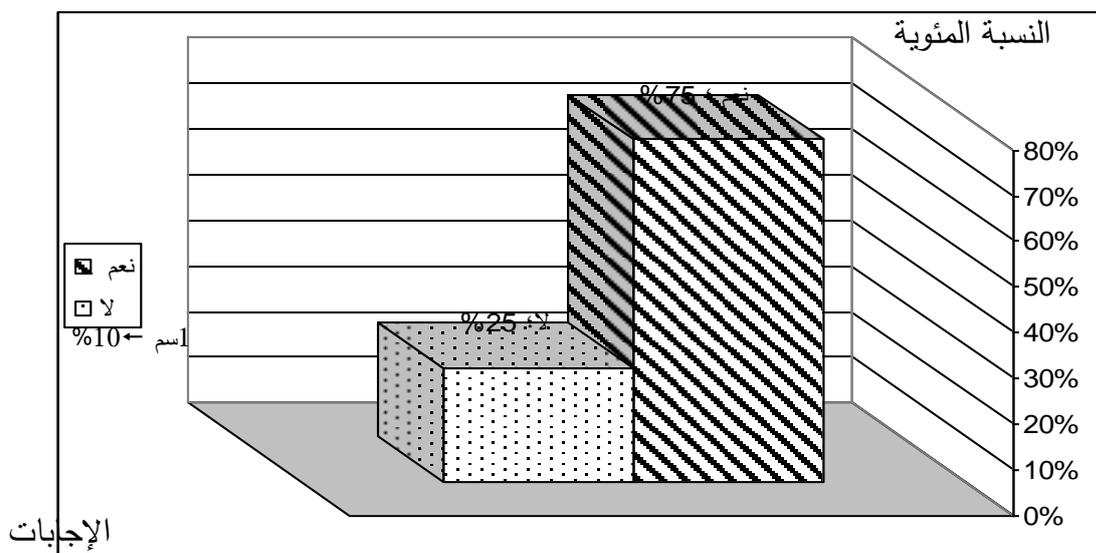
من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا بنعم وهم يرون أن

ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم ، فيما ترى نسبة 25%

من اللاعبين أن ذلك يؤثر على أدائهم

ومنه نستنتج أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء ، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها ، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .



أعمدة بيانية رقم 09 توضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.

. السؤال العاشر :

هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

. القرص من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%80	48	نعم
%20	12	لا
%100	60	المجموع

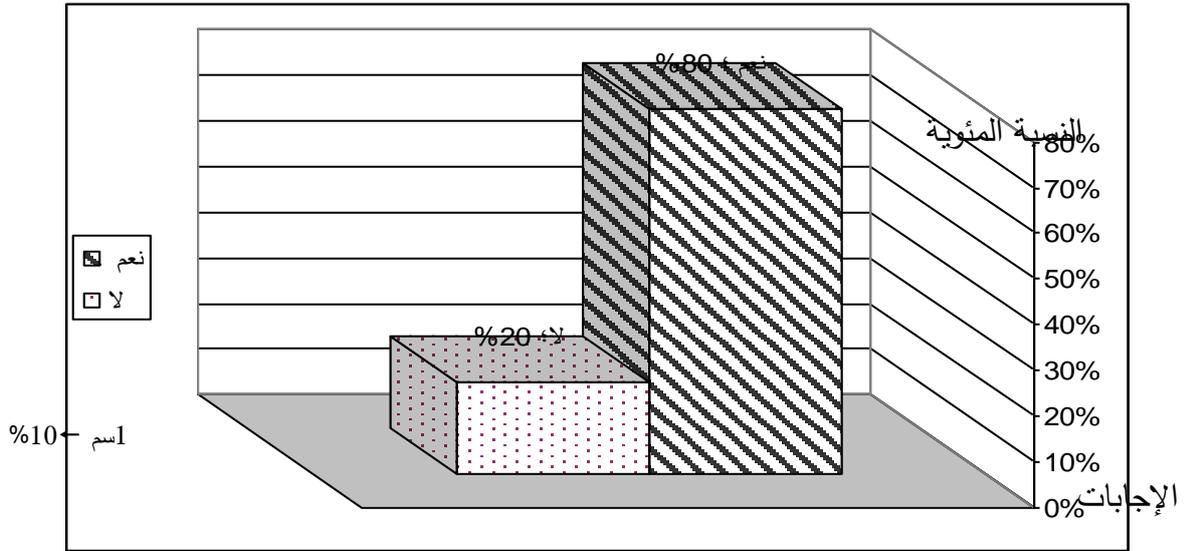
جدول رقم 10 : جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ، أما 20% من اللاعبين فيرون أنهم يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة .

ومنه نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا وصبرا كبيرين .

ويمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية المتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 10 توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.

. السؤال الحادي عشر :

هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

. الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعب يرى بأن زملائه يعتقدون أنه يتميز بشدة الانفعال

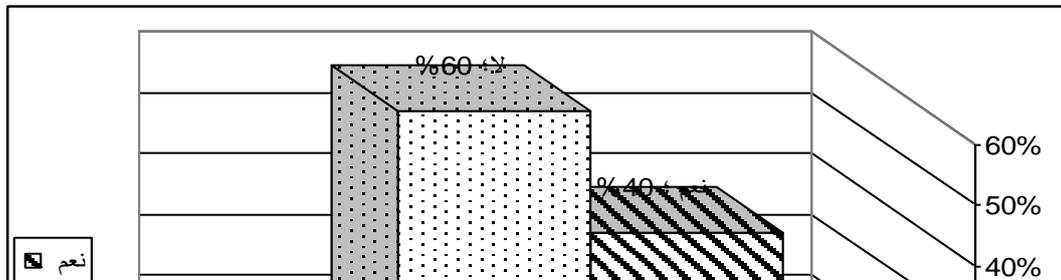
الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	%40
لا	36	%60
المجموع	60	%100

الجدول رقم 11 : جدول يوضح اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 20% أجابوا بنعم أي أن زملائهم ينظرون إليهم أنهم شذوا الانفعال ونسبة 60% أجابوا بـ لا أي أن زملائهم ينظرون عليهم أنهم لا يفعلون شدة .

وعليه نستنتج أن نظرة الآخرين من الزملاء للاعب خاصة إذا كانت سلبية مثل أنه يتميز بشدة حيث نقص ثقة اللاعب بنفسه وبالآخرين وبالتالي تذبذب العلاقات فيما بين اللاعبين . ولذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن : للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



النسبة المئوية

اسم ← 10%

الإجابات

أعمدة بيانية رقم 11 توضح اعتقاد الزملاء للاعب بأنه يتميز بأنه يتميز بشدة الانفعال .

. السؤال الثاني عشر :

هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%80	48	نعم
%20	12	لا
%100	60	المجموع

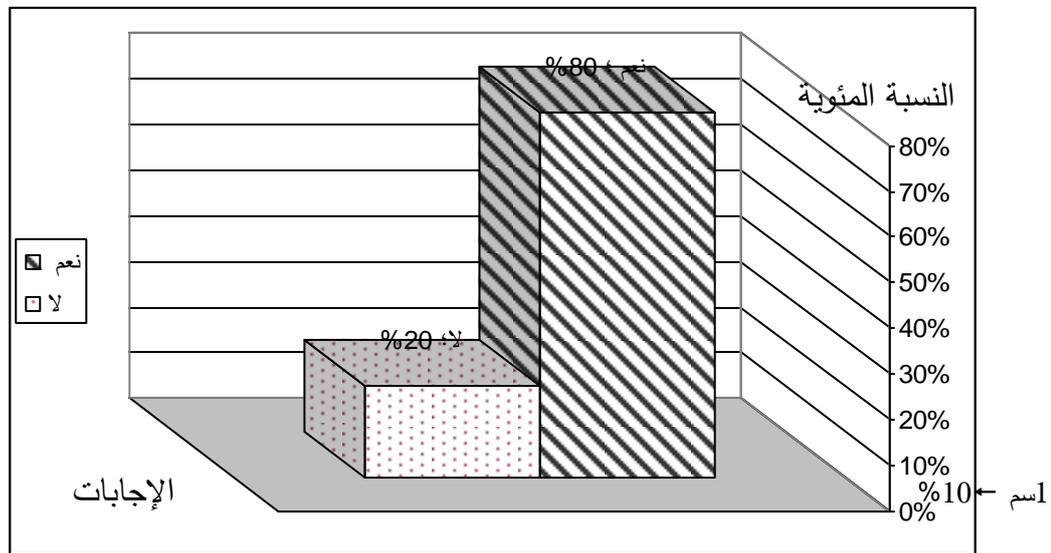
جدول رقم 12 :جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين .

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين ونسبة 80% أجابوا بنعم منهم يرون أن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم بينما يرى البقية من اللاعبين والذين تقدر نسبتهم بـ 20% أن ذلك لا يؤثر عليهم أو يضايقهم .

ومن هنا نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تتعكس سلبا على مستوى أدائهم ، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .



أعمدة بيانية رقم 12 توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين

. السؤال الثالث عشر:

هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منهم المدرب .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	%80
لا	12	%20
المجموع	60	%100

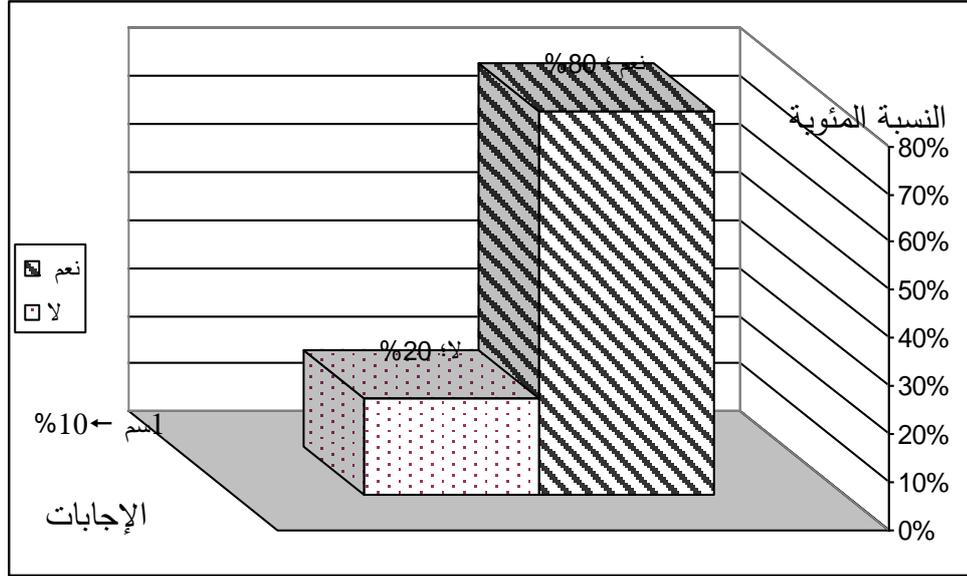
جدول رقم 13: جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% أجابوا بنعم ، أي أنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلبه منهم مدريهم هم ، ونسبة 20% أجابوا ب:لا أي أنهم لا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدربون منهم.

وعليه نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب وإتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتقييد بتعليماته ونصائحه ، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات

ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 13 توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب .

. السؤال الرابع عشر:

هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة إذا ما كان هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم وليست نتيجة لأخطاء

المدرب ؟

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	36	60%

لا	24	%40
المجموع	60	%100

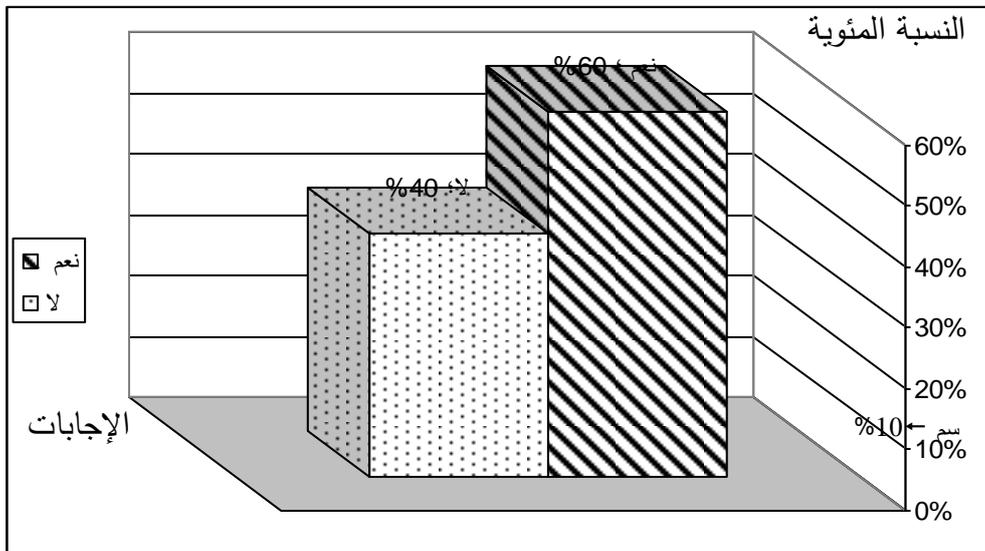
الجدول رقم 14 : جدول يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% أجابوا بنعم أي أن بسبب هبوط المستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء اللاعبين ونسبة 40% منهم يرون أن بسبب هبوط المستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء المدربين .

ومنه نستنتج أن تحمل اللاعبين مسؤولية أخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب هو دليل على روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب بالإضافة إلى الثقة بالنفس وروح المبادرة والشجاعة والمثابرة والتصميم إلى غير ذلك من الصفات النفسية .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 14 توضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب .

. السؤال الخامس عشر :

هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يحترمون كل مدرب قام بتدريبهم .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	%100
لا	00	%00
المجموع	60	%100

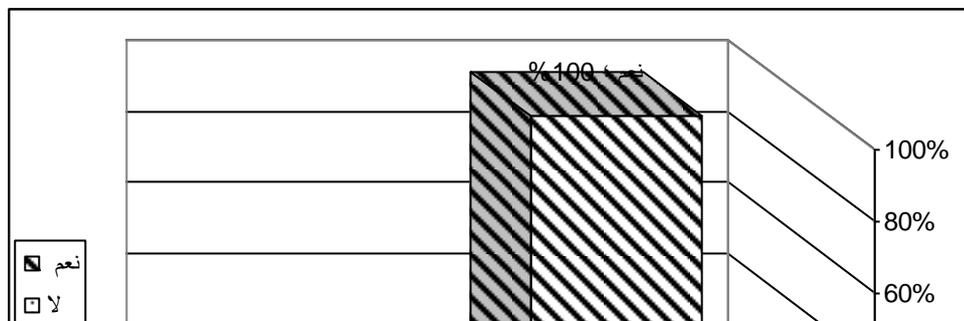
جدول رقم 15 : جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أجابوا بنعم أي بنسبة %100 .

إن جميع اللاعبين يرون بأنهم يحترمون كل من قام بتدريبهم ومنه نستنتج أن ممارسة الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص تكسب ممارسيها بالإضافة إلى الصفات البدنية والمهارية صفات أخلاقية كاحترام الزميل والمدرب وحتى الجمهور إلى غير ذلك من الأخلاق التي تغرسها الرياضة في اللاعبين .

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



النسبة المئوية

الإجابات

اسم ← 20%

أعمدة بيانية رقم 15 توضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم

. السؤال السادس عشر:

هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدريهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات ؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
80%	48	نعم

لا	12	%20
المجموع	60	%100

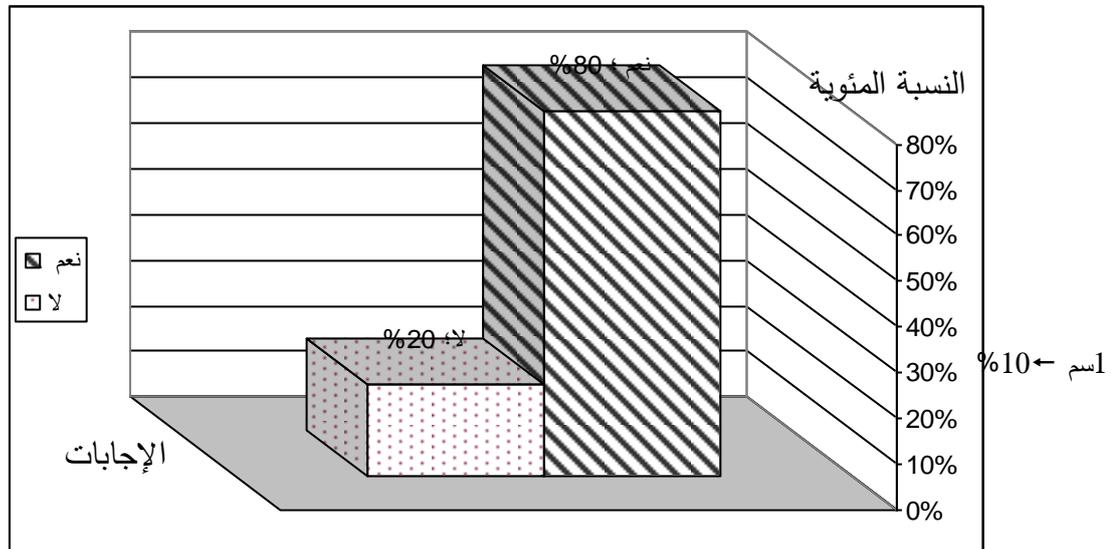
الجدول رقم 16 : جدول يوضح درجة استشارة اللاعبين لمدربهم عند مواجهة بعض المشكلات .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يستشيرون المدربين دائما عندما تواجههم بعض المشكلات ونسبة 20% من اللاعبين لا يستشيرون مدربيهم دائما عندما تواجههم بعض المشكلات .

وبالتالي نستنتج أن المدرب يلعب دورا كبيرا في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا ما استشاروه في ذلك شريطة أن يكون المدرب ملما بالنواحي النفسية للاعبين .

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 16 درجة استشارة اللاعبين لمديريهم عند مواجهة بعض المشكلات .

. السؤال السابع عشر :

هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

. الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مديريهم لا يفهمهم جيدا .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	24	%40
لا	36	%60
المجموع	60	%100

الجدول رقم 17 : جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين .

تحليل ومناقشة النتائج :

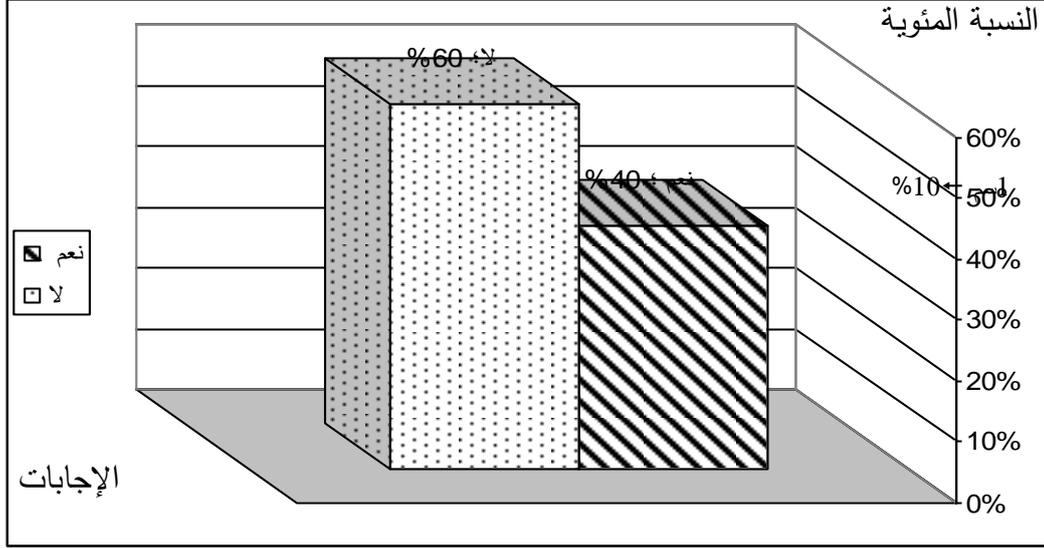
من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 40% أجابوا بنعم ، أي أن مديريهم لا يفهمهم

جيدا ونسبة 60% أجابوا ب:لا أي أن مديريهم يفهمونهم جيدا .

ومنه نستنتج أن التعرف على اللاعبين وتفهمهم أمر ضروري بالنسبة للمدرب لكي

يستطيع بذلك التقرب إليهم ومحاولة التعرف على مشكلاتهم وحلها إن وجدت.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق
سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 17 يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين.

. السؤال الثامن عشر :

هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

. الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يعتقدون بأن مدربهم يتخذ منهم موقفا اذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	30%
لا	42	70%
المجموع	60	100%

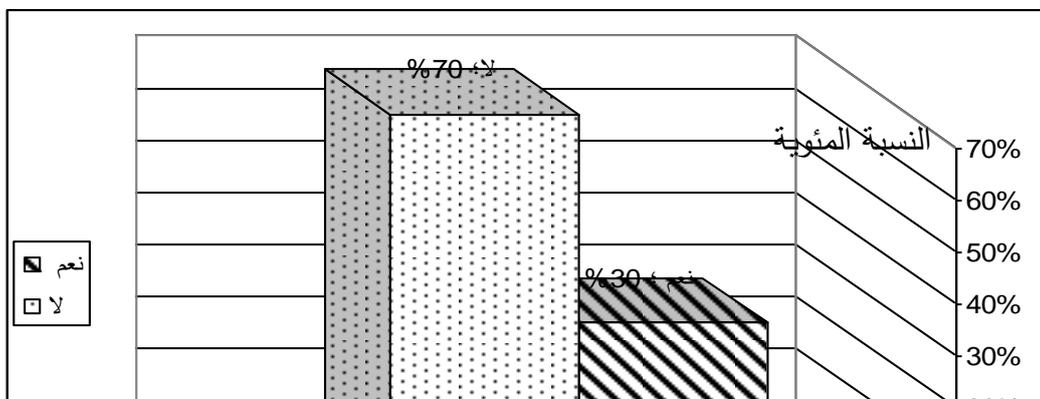
جدول رقم 18 : جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 30% أجابوا بنعم أي أن المدرب إذا لم يشركه في المنافسة كلاعب أساسي ، أنه بذلك يتخذ منه موقفا ، بينما نسبة 70% أجابوا ب لا أي أن مدربهم إذا لم يشركه في المنافسة كلاعب أساسي فهذا لا يعني أنه يتخذ منه موقفا .

ومنه نستنتج أن احترام قرارات المدرب من الأساسيات الواجب توفرها في الفريق الرياضي فالمدرب يتخذ بعض القرارات قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض ذلك كنوع الخطط واللاعبين المناسبين لتنفيذها وفق حجم ونوع المنافسة .

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



الإجابات

أعمدة بيانية رقم 18 توضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة

. السؤال التاسع عشر:

هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

. الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدربهم حسنة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
%95	57	نعم
%5	03	لا
%100	60	المجموع

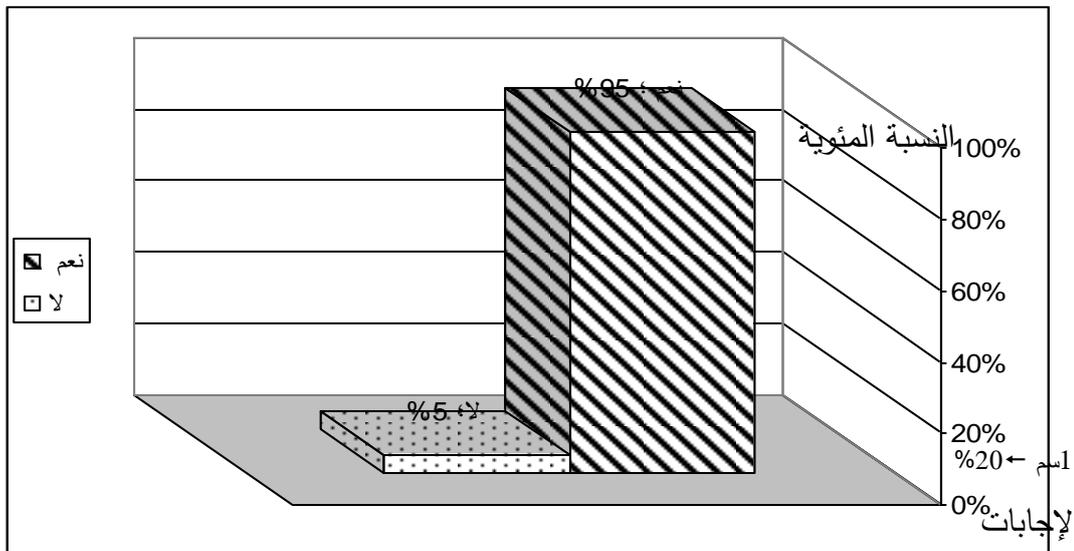
جدول رقم 19: جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرب.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 95% أجابوا بنعم أي أن علاقتهم بمدربهم حسنة ،
ونسبة 5% أجابوا ب لا أي أن علاقتهم بمدربهم غير حسنة واختلف تبريرهم في ذلك فمنهم
من يرى أن المدرب لا يقمهم كأساسيين ومنهم من يرى أن المدرب لا يضعهم في مراكز
اللعبة التي يحبونها .

نستنتج أن الوصول إلى الاستقرار في الفريق وبالتالي النجاح والتفوق في المنافسات
يشترط أن تكون العلاقات بين المدرب واللاعبين فيما بينهم علاقات جيدة لكي يستطيع
المدرب تفهم انشغالاتهم وحل مشاكلهم والوصول بالفريق إلى نجاحات أكثر .

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة
التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 19 توضح علاقة اللاعب بالمدرب.

. السؤال العشرون :

من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

. الغرض من السؤال:

معرفة هدف اللاعبين من وراء ممارستهم لرياضتهم .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
25%	15	بطلا
50%	30	الرغبة في الفوز
10%	06	الحاجة للاعتماد على الجماعة
15%	09	جواب آخر
100%	60	المجموع

جدول رقم 20: جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة

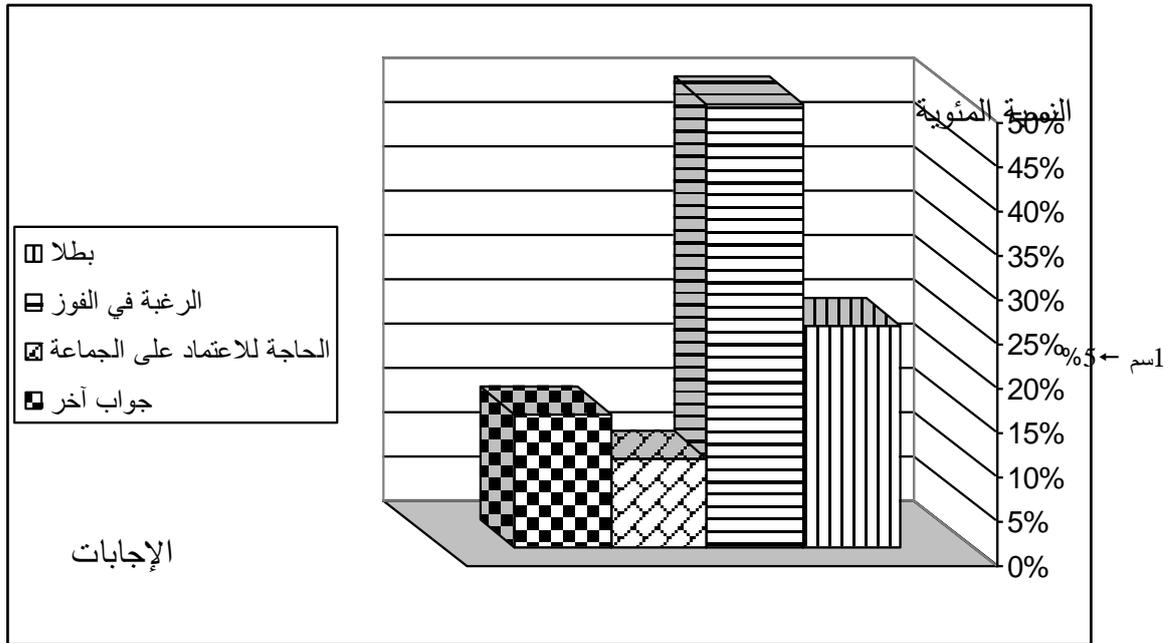
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 25% الهدف من وراء ممارستهم لرياضة كرة القدم من أجل أن يصبحوا أبطالاً ، ونسبة 50% من أجل الرغبة في الفوز ، ونسبة 10% الحاجة للاعتماد على الجماعة و 15% أجابوا حبا في اللعبة أو تنمية القدرات البدنية والصفات الأخلاقية .

ومنه نستنتج أن اللاعبين يختلفون من حيث الأسباب وراء ممارستهم للرياضة وكذلك حيث الأهداف التي يريدون الوصول إليها ، فلكل لاعب مبتغى يرد تحقيقه من خلال ممارسته للرياضة .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق

سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



أعمدة بيانية رقم 20 توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة

2-الاستنتاجات :

- 1- نستنتج أن التدريب بجدية من أفضل السبل للوصول للاعب إلى أعلى المستويات في رياضته.
- 2- نستنتج أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية المنافسة ودرجة استعداد اللاعبين لها والحاجة إلى الفوز.
- 3- نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين كلما استطاع اللاعبون الوصول إلى أهدافهم والتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم .
- 4- نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكّن اللاعبين من زيادة أرصيدتهم المهاراتية وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي.
- 5- نستنتج أن مواجهة تحدي المنافس من طرف اللاعبين أمر ضروري لما يزيده من ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز وإثبات وجودهم .
- 6- نستنتج أن التنافس بصورة جدية يكون في أغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها وذلك من أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات ، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم .
- 7- نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير الفصل في النتائج كثير من المباريات.
- 8- نستنتج أنه كلما استطاع فريق التحكم في انفعالاته كلما كان الأقرب للفوز والنجاح في المنافسة.
- 9- نستنتج أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء ، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها ، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة .
- 10- نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا وصبرا كبيرين .

- 11- نستنتج أن نظرة الآخرين من الزملاء للاعب خاصة إذا كانت سلبية مثل أنه يتميز بشدة حيث نقص ثقة اللاعب بنفسه وبالآخرين وبالتالي تذبذب العلاقات فيما بين اللاعبين.
- 12- نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس سلباً على مستوى أدائهم ، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين .
- 13- نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب وإتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتقيد بتعليماته ونصائحه ، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات.
- 14- نستنتج أن تحمل اللاعبين مسؤولية أخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب هو دليل على روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب بالإضافة إلى الثقة بالنفس وروح المبادرة والشجاعة والمثابرة والتصميم إلى غير ذلك من الصفات النفسية .
- 15- نستنتج أن ممارسة الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص تكسب ممارسيها بالإضافة إلى الصفات البدنية والمهارية صفات أخلاقية كاحترام الزميل والمدرب وحتى الجمهور إلى غير ذلك من الأخلاق التي تغرسها الرياضة في اللاعبين .
- 16- نستنتج أن المدرب يلعب دوراً كبيراً في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا ما استشاروه في ذلك شريطة أن يكون المدرب ملماً بالنواحي النفسية للاعبين .
- 17- نستنتج أن التعرف على اللاعبين وتفهمهم أمر ضروري بالنسبة للمدرب لكي يستطيع بذلك التقرب إليهم ومحاولة التعرف على مشكلاتهم وحلها إن وجدت.
- 18- نستنتج أن احترام قرارات المدرب من الأساسيات الواجب توفرها في الفريق الرياضي فالمدرب يتخذ بعض القرارات قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض ذلك كنوع الخطط واللاعبين المناسبين لتنفيذها وفق حجم ونوع المنافسة .

19- نستنتج أن الوصول إلى الاستقرار في الفريق وبالتالي النجاح والتفوق في المنافسات يشترط أن تكون العلاقات بين المدرب واللاعبين فيما بينهم علاقات جيدة لكي يستطيع المدرب تفهم انشغالاتهم وحل مشاكلهم والوصول بالفريق إلى نجاحات أكثر.

20- نستنتج أن اللاعبين يختلفون من حيث الأسباب وراء ممارستهم للرياضة وكذلك حيث الأهداف التي يريدون الوصول إليها ، فلكل لاعب مبتغى يرد تحقيقه من خلال ممارسته للرياضة.

3-مقارنة النتائج بالفرضيات :

3-1-الفرضية العامة :

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن التدريب النفسي له دور فعال في تحقيق السمات لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال- كما أكد المختصين أن التدريب النفسي له دور كبير و هام في ضرورة التنسيق و التكامل بين التحضير البدني و الفني و التحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج إلى القمة.

3-2-الفرضيات الجزئية :

3-2-1- الفرضية الأولى :

بعد دراستنا للجدول التي وضعنا فيها كل المعطيات و الوسائل المتاحة و من خلال أجوبة أفراد العينة،توصلنا إلى أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم و ذلك من خلال نتائج الجدول الخاصة باللاعبين 10/9/8/7/6/5/4/3/2/1 التي عبر عنها اللاعبون كل حسب شخصيته و تفكيره و مدى رؤيته للتدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى اللاعبون و تحدي كل الضغوطات و الصعوبات .

3-2-2-الفرضية الثانية :

فيما يخص عن الجدول التي تعبر عن النتائج الخاصة بالفرضية الثانية التي ترى بأن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم لدى اللاعبون - فئة أشبال- فالجانب النفسي يلعب دور هام في تهيئة اللاعبون نفسيا و مهاريا و تحسين قدرات اللاعبون.

3-2-3-الفرضية الثالثة :

فيما يخص عن الجداول التي تعبر عن نتائج الخاصة بالفرضية الثالثة للتدريب النفسي له دور في تحقيق السمة التدريبية للاعبين ادن نرى من خلال نتائج الجداول التي كانت واضحة 13/14/15/17/18/19 فاللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية و ينفذ بدقة تعليمات المدرب و يحترم كل من قام بتدريبه فسوف تدفعه اللاعب هذه التصرفات إلى إبراز القدرات و التفوق و إثبات الذات في النشاط الرياضي .

التوصيات و اقتراحات:

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية 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 مسئولو 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 النفساني في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب التحضير 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 التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

خلاصة عامة :

من واقع الدراسة و البحث الذي قمنا به و نتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا إليها لمعرفة مدى أهمية تدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم -فئة أشبال-، فكانت الفكرة الهامة التي استخلصت من بحثنا هذا بعد الدراسة الميدانية و ذلك باستعمال مختلف تقنيات البحث الميداني فوجدنا أن للتدريب النفسي دور كبير في تكوين ميول اللاعبين و تحقيق السمات و تنمية دوافعهم نحو ممارسة النشاط الرياضي و الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية التدريب الحديث تتطلب اللإلمام 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 التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي 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 بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف عن دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية ، 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 دور التحضير النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم ، 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 .

المصادر و

المراجع

1-المراجع باللغة العربية :

1- القرآن الكريم.

2- د/إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة"، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.

3- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.

4- أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.

5- أسامة كامل راتب: "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.

6- أسامة كامل راتب: "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000.

7- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق الرياضي"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1990.

- 8- أسامة كامل راتب: "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.
- 9- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000.
- 10- أمر الله أحمد السباطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 11- بوفلجة غياب: "أهداف التربية وطرق نجاحها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983.
- 12- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر، 1982.
- 13- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر، 2001.
- 14- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.
- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 16- حسن عبد الجواد: "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط1، لبنان، 1977.
- 17- حلمي المليجي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت، 1984.

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

19- رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد، 1990.

20- رشيد عياش الدليمي وَ لحر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة.

21- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.

22- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.

23- صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.

24- صالح حسن الداھري وَ وهيب الكبسي: "علم النفس العام"، ب ط، بدون بلد، ب س.

25- صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التربوي"، دار المسيرة، ط1، الأردن، ب س.

26- عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.

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

28- عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.

- 29- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 30- علي خليفة الهشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.
- 31- فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
- 32- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، لبنان، 1997.
- 33- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983.
- 34- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد، 1984.
- 35- كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1979.
- 36- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1977.
- 37- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر، 1987.
- 38- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر، 1992.
- 39- محمد حسان علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994.

- 40- محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 41- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.
- 42- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1987.
- 43- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر، 1992.
- 44- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 45- محمد حسان علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1968.
- 46- محمد حسان علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
- 47- محمد زياد حمدان: "علم النفس النمو التربوي-مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن، 2008، ص28.
- 48- محمد السيد الطوب: "النمو الإنساني-أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997.
- 49- محمد عبد الطاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994.
- 50- محمد علي تجاني: "الحديث النبوي وعلم النفس"، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، مصر، 1993.
- 51- محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1986.

- 52- محمود حسن: "الأسرة ومشكلاتها"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
- 53- محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، ص 43.
- 54- مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط 1، لبنان، 2002.
- 55- مصطفى عشوي: "مدخل إلى علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1990.
- 56- مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر، ب س.
- 57- منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط 1، لبنان، 2004.
- 58- موقف المجيد مولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.
- 59- مجيد طالب وكمال ألويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط 1، جامعة بغداد، العراق، 1980.
- 60- يحيى كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية، 1990.
- 61- يوسف ميخائيل أسعد: "رغبة المراهقين"، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد، ب س.

2- الموسوعات :

- 62- موسوعة "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982 .

3- الدوريات والمجلات :

63- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 4 يونيو 1996.

4- رسائل علمية :

64- - بلقاسم بلي و مزهود لوصيف و الجابري عياشي: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، جوان 1997 .

5- المراجع باللغة الأجنبية :

65-Ahmed Khelifi : "L`arbitrage a travers le caractère du Football ", ENAL Alger, 1990, p 107.

66-Alain Mischel : "Football, des systemes de jeux ", 2^{eme} edition, Edition Chiron, Paris, 1998, p 14.

67-Gerand, Bet BROS, G : "Entraînement de BASKET BALL ", ed vigot, paris, 1985, p 223.

68-Michel Pradet : "La préparation physique, collection entraînement, I W S E D, Alger, 1990, p107.

69-Macolini (revue), Les farceurs qui contribuent a sa performance individuelle ou dîme epuique..... , spécial sportif, février, 1998, p 12.

70-Philippe Mort : "psychologie sportive, ed Mosson, paris, 1982, p 12.

71-Pirre wallacli: "medicine du sport" edition vi got saris 1990 p 145.

72-R-Thomas:" préparation psychologique du sportif " ed 1 vigot Paris 1991 p72.

6- مواقع الكترونية :

73- [www.ELAZAYEM.COM/a\(40\)htm](http://www.ELAZAYEM.COM/a(40)htm)-15/03/2008

الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية
فرع : التحضير النفسي الرياضي

دور التحضير النفسي في تحقيق سمة
الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال

دراسة ميدانية لأندية ولاية غليزان

أرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة
في هذه الصفحة وقراءة التعليمات . إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث
العلمي.

ملاحظة: وضع علامة x أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف :

إعداد الطالبان :

د: حمزاوي حكيم

بوسروال عبد الرفيق

عبد الهادي قوعيش

السنة الجامعية 2018/2017

معلومات شخصية

مدة الانخراط :

ثانوي

أساسي

ابتدائي

المستوى الدراسي:

الأسئلة

1- هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

نعم

لا

2- هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

نعم

لا

3- هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ؟

نعم

لا

4- هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

نعم

لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

نعم

لا

6- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

نعم

لا

7- هل أثناء المنافسة عندما تتفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

نعم

لا

8- هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

نعم

لا

9- هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

نعم

لا

10- هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

11- هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

نعم

لا

12- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

نعم

لا

13- هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟

نعم

لا

14- هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

نعم

لا

15- هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

نعم

لا

16- هل تستشير مدريك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

نعم

لا

17- هل تشعر بأن مدريك لا يفهمك ؟

نعم

لا

18- هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

نعم

لا

19- هل علاقتك بمدربك حسنة؟

نعم

لا

وإذا كانت لا فلماذا؟

.....

20- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون؟

• بطلا.

• الرغبة في الفوز.

• الحاجة للاعتماد على الجماعة.

• جواب آخر

.....