



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص نشاط

تحضير بدني رياضي بعنوان

طبيعة المهارات النفسية و علاقتها بالطاقة النفسية للاعبي كرة القدم

بحث مسحي أجري على لاعبين جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت لكرة القدم صنف أشبال (13-14) سنة

بإشراف:

أ.د. يوسف حرشاوي

من إعداد الطالب:

غراب هواري

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ

ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ"

صدق الله العظيم

الآية 11 من سورة المجادلة

إهداء

الحمد لله ربّي العالمين و الصلاة و السلام على خاتم الأنبياء

والمرسلين

أهدي هذا العمل

إلى من ربّنتني و أنارت دربي و أعانتني بالصلوات والدعوات

إلى التي عمّرتني بحبها و حنانها إلى أغلى إنسانة في هذا

الوجود أمي الحبيبة

وإلى من عمل بكّد في سبيلي و أوصلني إلى ما أنا عليه

الذي أدين له بالكثير من الشكر أبي الكريم

و إلى كل إخوتي و أساتذة المعهد عامة و إلى أستاذي

ومشرفي (حشاوي يوسف)

و إلى رفقاء الدرب في كل مكان خاصة أحبائي

غراب هواربي

شكر و تقدير

قال تعالى: "... ولنن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم ، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما و تعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملي في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعت إلى ذلك سبيلا ، و اجين من الله أن يرضى هاذا العمل برضى الدكتور (يوسف حرشوي) الذي أخصه بالشكر متمني دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما أتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لي يد العون في إنجاز هذا العمل المتواضع و إنجازه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد.

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية والرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

ملخص البحث:

- طبيعة المهارات النفسية وعلاقتها بالطاقة النفسية للاعبين كرة القدم .
- هدف الدراسة إلى التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أشبال بعين تموشنت جمعية الجوهرة ومدى تأثيرها على مستوى الطاقة النفسية .
- حيث أفترض الباحث انه توجد علاقة ترابطية بين المهارات النفسية والطاقة النفسية حيث كانت عينة البحث ممثلة في لاعبي كرة القدم فئة 13-14 سنة لولاية تموشنت على مستوى جمعية الجوهرة حيث بلغت العينة 24 لاعب غير مقسمة . وتم استخدام مقياسين مكونين من ست أبعاد هما :
- المهارات النفسية : الثقة بالنفس , تركيز الانتباه , التصور العقلي , الاسترخاء , الدافعية , مواجهة القلق .
- الطاقة النفسية : بعد السيطرة على الذات , الوعي الذاتي , تركيز الطاقة العقلية , المحادثة الإيجابية للذات , الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل , مستوى الطموح.
- وقد استخدم الطالب المعالجة الإحصائية خاصة بالمنهج الوصفي (المتوسط الحسابي , الانحراف المعياري , اختبار كا 2).
- حيث أسفرت الدراسة على ما يلي : هناك علاقة ترابطية بين المهارات النفسية لكن علي مستوى العينة التي أوقعت عليها التجربة توصلنا إلى أن هناك ارتباط ولكن بدرجة أقل , هذا ما يدل على إهمال الجانب النفسي وعدم تطويره لهذه الفئة.

Résumé :

La nature des compétences psychologiques et leur relation avec --

- l'énergie psychologique des joueurs de football.

- Le but de l'étude est d'identifier les compétences psychologiques des joueurs de football, des louveteaux, de l'Ain Temouchent, de l'Association Al-Jawhara, et l'étendue de leur impact sur le niveau d'énergie psychologique.

- Là où le chercheur a supposé qu'il existe une corrélation entre les compétences psychologiques et l'énergie psychologique, l'échantillon de recherche étant représenté par des footballeurs de 13 à 14 ans de l'état de Temouchent au niveau de l'Association Al-Jawhara, où le l'échantillon s'élevait à 24 joueurs, non divisé. Deux échelles composées de six dimensions ont été utilisées:

-Compétences psychologiques: confiance en soi, concentration de l'attention, perception mentale, relaxation, motivation, confrontation à l'anxiété.

Énergie psychique: après la maîtrise de soi, la conscience de soi, la concentration d'énergie mentale, l'auto-conversation positive, lutte pour atteindre le niveau optimal, le niveau d'ambition.

L'étudiant a utilisé le traitement statistique pour l'approche descriptive (les fondements scientifiques sont la validité et la fiabilité, le coefficient de corrélation).

- Là où l'étude a abouti à ce qui suit: Il existe une corrélation entre les compétences psychologiques, mais au niveau de l'échantillon que l'expérience a signé, nous avons constaté qu'il existe une corrélation, mais dans une moindre mesure, cela indique une négligence de l'aspect psychologique et ne pas le développer pour cette catégorie.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نماذج المكافآت الخارجية التي يرغب النشء الرياضي في الحصول عليها.	46
02	التوظيف العـددى للعينـة.	81
03	يمثل نتائج معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية .	85
04	يمثل نتائج معامل ثبات الطـاقة النفسية .	86
05	يبين نتائج المهارات النفسية لدى عينة البحث	89
06	يبين نتائج الطاقة النفسية لدى عينة البحث	91
07	مقارنة نتائج ابعاد المهارات النفسية مع المتوسط الفرضي لابعاد الطاقة النفسية	98
08	يبين نتائج الارتباط المهارات النفسية مع الطاقة النفسية	99

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	فوائد التصور العقلي.	28
02	وظيفة الدافعية والإنجاز الرياضي	43
03	تفاعل العوامل المختلفة المؤثرة في الأداء الرياضي.	44

48	نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء.	04
50	تقييم الرياضي لذاته على مقياس الضبط الخارجي والداخلي.	05
52	تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الداخلي (القدرة والجهد) حيث إنها تحت سيطرة الرياضي, وعدم تفسير مسببات الاداء في ضوء وجهة الضبط الخارجي (صعوبة الأداء او الحظ) حيث غنها خارج سيطرة الرياضي.	06
63	مصادر الطاقة النفسية	07
68	مخطط للعوامل المؤثرة في الأداء الرياضي	08
73	يحدث التوتر عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين الواجبات المطلوب إنجازها و مقدرته الفعلية على الانجاز ، كما يمكن أن يحدث التوتر عندما يدرك الرياضي أن المطلوب إنجازه يقل عن مستواه .	09
74	تنظيم الطاقة النفسية	10
90	تمثيل بياني يبين قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.	11
92	تمثيل بياني يبين قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.	11
94	المتوسط الحسابي الطاقة النفسية والمهارات النفسية.	11

قائمة المحتويات

العنوان	
رقم الصفحة	الموضوع
ب	إهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص البحث
هـ	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال البيانية
التعريف بالبحث	
1	المقدمة
2	مشكلة البحث وأهميته
3	فرضيات البحث
3	أهداف البحث
4	تعريف المصطلحات
5	الدراسات السابقة و المشابهة
6	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول : الخلفية النظرية للموضوع	

الفصل الأول :المهارات النفسية في المجال الرياضي

08	تمهيد
09	مفهوم المهارات النفسية
09	أهمية ومكونات المهارات النفسية .

10	المسئول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية.
11	استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية.
11	الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية.
12	تعليم المهارات النفسية.
13	مراحل برامج تدريب المهارات النفسية.
13	الثقة بالنفس.
13	مفهوم الثقة بالنفس وتعريفاتها.
15	أنواع الثقة بالنفس.
16	طريقة تحسين المدرس الثقة بالنفس عند الرياضي .
18	فوائد الثقة بالنفس.
21	التركيز وتعريفاته.
22	أنماط تركيز الانتباه .
25	التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه.
27	تعليم تركيز الانتباه.
27	التصور العقلي.
28	تعريف للتصور العقلي
29	كيفية أداء التصور العقلي
29	استخدامات التصور العقلي
30	مبادئ التصور العقلي
31	أهم العوامل التي يتوقف عليها استرجاع التصور بين اللاعبين
31	أنواع التصور العقلي
32	فوائد التصور العقلي
35	الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي.
35	الاسترخاء في المجال الرياضي


35	مفهوم الاسترخاء.
37	أنواع الاسترخاء.
40	فوائد الاسترخاء.
41	استعمالات الاسترخاء.
42	أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية:
42	التدريب على مهارة الاسترخاء.
46	مفهوم الدافعية.
47	وظيفة الدافعية .
49	الدافع الذاتي الإثابة والخارجي الإثابة لممارسة النشاط الرياضي.
51	عوامل الدافعية المؤثرة في الانجاز الرياضي.
52	خصائص ذوي دافع الإنجاز المرتفع.
57	حاجات النشء الرياضي.
58	تعريف القلق.
59	مكونات القلق.
60	أعراض القلق.
60	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين.
61	خاتمة

الفصل الثاني:الطاقة النفسية في المجال الرياضي.

63	تمهيد
63	مفهوم الطاقة النفسية
64	تعبئة الطاقة النفسية
65	مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي
68	توجيهات المساعدة لزيادة التعبئة للاعب قبل المنافسة
68	الطاقة النفسية و الأداء الرياضي

69	متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة
71	العوامل المؤثرة في أداء الرياضي
73	التعبئة النفسية في ضوء خصائص الأداء
74	مفهوم النجاح الرياضي
75	تنظيم الطاقة النفسية
76	التوتر النفسي والطاقة النفسية
79	الطاقة النفسية المثلى
81	خاتمة
الباب الثاني: الدراسة التطبيقية	
الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية	
83	تمهيد
83	الدراسة الاستطلاعية
83	الدراسة الأساسية
84	منهجية البحث
84	مجتمع و عينة البحث
85	متغيرات البحث
85	مجالات البحث
85	المجال البشري
85	المجال الزمني
86	المجال المكاني
86	أدوات البحث
89	المعاملات العلمية
89	صدق الأداء
89	عينة الدراسة الاستطلاعية

89	أسس العلمية للاختبارات المستخدمة
89	ثبات الأداة
89	صدق لأداة
89	الموضوعية
91	الوسائل الإحصائية
92	-خاتمة
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
94	تمهيد
94	طبيعة ومستويات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال بمدينة عين تموشنت.
95	قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم
95	عرض نتائج المهارات النفسية
96	نتائج الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال بمدينة عين تموشنت
96	قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم
98	التحليل
98	المتوسط الحسابي للطاقة النفسية والمهارات النفسية
101	مناقشة فرضية البحث بالنتائج
102	الاستنتاجات
103	الخلاصة العامة
103	الاقتراحات و التوصيات

A scroll of parchment is unrolled, showing its texture and the way it is bound. A quill pen, made of a single feather, is positioned diagonally across the scroll, pointing towards the bottom right. The parchment has a warm, yellowish-brown hue, and the quill is a similar color. The background is plain white.

التعريف بالبحث

مقدمة:

شهدت السنوات الأخيرة تطورا واضحا للمفاهيم المختلفة لأسلوب حياة الرياضي وذلك وفقا للمبادئ العامة لخصائص التدريب الذي يتضمن خصائص الأداء الحركي وخصائص الطاقة النفسية المثلى فاللاعب المنتظم في برامج التدريب الرياضي يكون لديه دافعية عالية نحو الاهتمام لتنمية قدراته البدنية و الصحية واكتساب الثقافة الرياضية المرتبطة بتفوقه الرياضي وتحسين مستواه وتكون اهتماماته بالتدريبات البدنية و المهارية هي النمط السائد في حياته ,وبصبح النشاط البدني جزءا من برنامجه اليومي المعتاد من اجل تحقيق لياقة نفسية وبدنية أفضل بمعنى انه حريص على الانتظام في تدريب وأوقات النوم والراحة وتناول الوجبات الغذائية. استخدام مصطلح الطاقة النفسية بديلا للاستشارة أو التنشيط ويقصد بها الشدة والحيوية والقوة التي يؤدي بها العقل وظائفه ويعتبرها أساس عميق للدافعية قد تكون ايجابية أو سلبية حينما ترتبط بالسعادة أو القلق , وهي كباقي السمات النفسية تكون على شكل خط متصل كمي من أعلى نقطة في الانخفاض إلى أعلى نقطة في الارتفاع. ويستخدم المدربون الطاقة النفسية لرفع الحالة المعنوية للرياضيين والتعرف هذا تعبئة الطاقة النفسية وإذا ازدادت عن المستوى الملائم تكون عبئا نفسيا على اللاعب (عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة 161).

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري, إن البرامج سريعة المفعول والتأثر, ولكنها برامج تربية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل المنافسة الرياضية مصدر للاستمتاع, حيث يتبين أن اللاعبين الذين يمتلكون المهارات النفسية يتميزون عن غيرهم بتمتع بقدرات مذهلة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة , والقدرة على مواجهة

الضغوط والتركيز الجيد , والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية .

إن تدريب المهارات النفسية تؤدي بالفرد بالوصول إلى حالة جيدة من الطاقة النفسية , التي تلعب دور هام خلال المنافسات الرياضية , والتي تساعد اللاعب على حسن تسيير بشكل صحيح, إن التجهيز النفسي يلعب دور أساسي من أجل تحقيق الإنجازات والمحافظة على مراكز التقدم .

الإشكالية:

يعتمد الإعداد النفسي للرياضي على تدعيم وبناء الجوانب البدنية و المهارية والعقلية والنفسية وهذا يتطلب الاهتمام الأخصائي الرياضي بناء الجوانب الهامة و الأساسية لبلوغ الانجاز الرياضي.ونظر لكون المهارات النفسية احد أهم العناصر الداخلة في التكوين النفسي للرياضي لما لها من دور فعال وايجابي في تكوين الشخصية ووضوح الأفكار وتوجيهها مع المتطلبات الأداء الرياضي وهذه الأخيرة تعمل على تدعيم الكفاءة الوظيفية بشتى أنواعها النفسية المهارية والبدنية والعقلية لتحقيق الانجاز الرياضي التفوق.ومع إغفال هذه الأخيرة تزداد لدى الرياضي مستويات القلق التردد والانفعالات السلبية مما يؤثر آليا على نجاح الأداء مما يسبب عدم التوافق والاختلالات بين المتطلبات البدنية والنفسية أثناء الأداء .وهنا يستلزم من المشرف المعد النفسي مراعاة هذه الجوانب وإيلاءها الأهمية القصوى للرفع الحالة النفسية للرياضي لبلوغ مرحلة الاستقرار في الأداء ومع وجوب تنمية عناصر المهارات النفسية وتنويعها ووجب العمل على تطويرها وربطها بمستوى الأداء مما يعطى قوة دافعة خلال المنافسات. وبناء عليه جاءت الدراسة لتجنب فى مضمون العلاقة القائمة بين المهارات النفسية لدى الرياضي ومستويات الطاقة النفسية لذا تطرح التساؤلات التالية (اسماعيل، 2001).

التساؤلات:

- ما طبيعة المهارات النفسية والطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة؟
- ما مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة؟
- ما مستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والطاقة النفسية؟

الفرضيات :

- يوجد تباين في طبيعة وترتيب أبعاد المهارات النفسية لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة.
- يوجد تباين في طبيعة وترتيب ابعاد الطاقة النفسية لدي لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة.
- امتلاك عينة البحث لمستوى مقبول من الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة.
- يوجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية ومستوى الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة.

أهداف البحث:

- التعرف على طبيعة المهارات النفسية ودورها في تنمية الطاقة النفسية.
- معرفة كيفية تدريب المهارات النفسية وتنميتها.
- التعرف على مستوى الطاقة النفسية للاعبين .

مصطلحات البحث

(1) المهارات النفسية :

لغة : المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران.

اصطلاحاً: هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران , والتدريب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم المهارات الحركية كالتصويب والتمرير والاستقبال وغيرها من المهارات الحركية إلا أن تعلمها والتدريب عليها لدرجة الإتقان , وينطبق ذلك عليها إجرائي : هي تلك القدرات النفسية والعقلية التي يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم وإتقانها عن طريق التعلم المران والتدريب. (محمد حسن علاوى، 1997)

(2) طاقة النفسية:

تعريف لغوي:

هي الأساليب الإجراءات التي يستخدمها المدرب مع لرياضي والرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية التي الدرجة المثلي الذي تلاعب الأداء . (كامل راتب، 2000، صفحة 131).

تعريف اصطلاحى: الطاقة النفسية تعني محصلة كل من الاستثارة والنشاط والدوافع المتواجدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي.

تعريف إجرائي: هي حوافر يضعها الفرد من خلالها يتمكن من تقديم مستوي ارقى من خلال سلوك ايجابي.

الجانب النظري السابقة المتشابهة .

1 - الجانب النظري

1-1 الطاقة النفسية في مجال الرياضي . عنوان دراسة تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم

الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. هدفت الدراسة إلى التعرف على قيم تعبئة الطاقة النفسية و مفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الذات وتمثل فرض البحث في أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب لدى عينة البحث، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 7 فرق في رياضة كرة الطائرة وكان عدد اللاعبين ،وقد استخدم المنهج الوصفي ، وتم التوصل إلى أن هناك تباين في تعبئة طاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب ، وتم التوصل إلى ضرورة توجيه المدربين عن طريق محاضرات خاصة بعلم النفس الرياضي ضمن الدورات التدريبية . (كامل راتب، 2000، صفحة 117).

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

هذه الدراسة استخدمت نفس المنهج و هو المنهج الوصفي، و تم فيها اختيار العينة بشكل عشوائي، و استعمال المقياس حسب كل دراسة، و توصلت هذه الدراسات إلى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح طلبة التدريب الرياضي التنافسي، كما أوصت هذه الدراسات إلى ضرورة الاهتمام بتنمية الطاقة النفسية،ومن خلال الدراسات المشابهة والمرتبطة تعرف الطالب على الطرق الصحيحة لصياغة بحثه و اكتشاف النقائص و مقارنة بحثه بالبحوث السابقة كما ساعدتنا هذه الدراسات في معرفة الفروق النفسية والذهنية،وساهمت أيضا في تقيدنا بالموضوع دون الخروج عنه ومساعدتنا في إيجاد المنهج المناسب في تحليل النتائج .

الباب

الاول

الخلفية

النظرية



الفصل الأول

تمهيد

- مفهوم المهارات النفسية
- أهمية ومكونات المهارات النفسية .
- المسئول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية.
- استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية.
- الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية
- تعليم المهارات النفسية.
- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية.
- الثقة بالنفس.
- مفهوم الثقة بالنفس وتعريفاتها.
- أنواع الثقة بالنفس.
- طريقة تحسين المدرس الثقة بالنفس عند الرياضي .
- فوائد الثقة بالنفس.
- التركيز وتعريفاته.
- أنماط تركيز الانتباه.
- التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه:
- تعليم تركيز الانتباه.
- التصور العقلي.
- تعاريف للتصور العقلي
- كيفية أداء التصور العقلي
- استخدامات التصور العقلي
- مبادئ التصور العقلي

تمهيد:

إن التحكم في برامج التدريب وتنويعها هو المصدر الأساسي لتحقيق الانجازات الرياضية وذلك من خلال تخصص التدريب بنوعية البدني و المهاري إذا لا يمكن إغفال الآخر باعتبار كلا منهما مكمل للآخر.

إن التطور الذي تشهده علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة يظهر لنا مهما كان التدريب البدني ودرجته الاستعداد من حيث الصفات البدنية: (قوة , رشاقة , سرعة , المرونة) أو الجانب الخططي إلا أن في مجملها تحتاج تدريب مهاري نفسي كذلك , وذلك يتمثل في عناصر هي : (الثقة بالنفس , تركيز الانتباه , الاسترخاء , الدافعية , التصور العقلي , مواجهة القلق) , وإشراف أخصائي نفسي لمتابعة جاهزية الرياضي.

حتى يتمكن من تحقيق الانجاز الرياضي , إن الشيء المميز في علوم التدريب الرياضي ماخرا هو دراسة الجوانب النفسية من مختلف الجوانب للرياضي المتعلقة به قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وهذا حافز مهم لتطوير الرياضي وتحقيق المستويات العليا و بالتالي التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية, إن القدرات العقلية النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء الرياضي.

1.1 مفهوم المهارات النفسية :

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة. ويرى أسامة راتب أن المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع) ويعرفها البعض بأنها (المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي) . (إبراهيم عبد ربه، 2006)

2.1 أهميتها ومكوناتها :

- من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة (علاقة سلبية) .

3.1 مكوناتها :

- لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية :

- التصور العقلي.

- إدارة الطاقة النفسية.

- إدارة الضغوط.

- الانتباه.

- بناء الأهداف.

بينما يشير العربي شمعون إلى أن المهارات النفسية الواجب تلميتها في البرامج التدريبية هي:

- الاسترخاء.

- تركيز الانتباه

- التصور العقلي.

- الاسترجاع العقلي. (حسن حسن عبده، 2000)

3.1 المسئول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية :

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية , باعتبار أنه مؤهل جيداً لهذا العمل , كما أن اللاعبين يكونون أكثر اتصالاً وتعاوناً معه باعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك في اللعب , وبالرغم من ذلك فإنه قد يتعرض توافر الأخصائي النفسي الرياضي , لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة أن يؤهل المدرب نفسه في هذا المجال.

واختيار من يقوم بالدور الأخصائي النفسي الرياضي يجب أن يتم في ضوء اعتبارات أهمها أن يكون مؤهلاً في مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة, إضافة إلى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي. و يراعى في حالة اختيار الأخصائي النفسي الرياضي لتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية أن يطلب من المدرب أو الجهاز الفني حضور جميع أو معظم جرعات التدريب للمهارات النفسية, وخاصة في المرحلة الأولى لتطبيق البرنامج حيث أن حضور المدرب أو الجهاز الفني يفيد في تحقيق ما يلي :

- حضور المدرب (الجهاز الفني) يفيد التأكيد على أهمية دور الأخصائي النفسي الرياضي وقيمة وأهمية المهارات التي يكسبها للاعبين.
- حضور المدرب (الجهاز الفني) يضمن أن تدريب المهارات النفسية يناسب نوعية الأداء الرياضي المطلوب أثناء تدريب أو المنافسة.
- يتوقف نجاح برنامج تدريب المهارات النفسية على التنسيق بين كل من الأخصائي النفسي الرياضي و المدرب . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997)

4.1 استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية:

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب , لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية , لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي , حيث أن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة .. أو تجريب أفكار جديدة.. كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان المهارات النفسية واستخدامها على النحو الجدي في مواقف المنافسة الرياضية , الأمر الذي يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدني خلال الموسم التدريبي . (أمين الخولي, محمود العنان، 1997)

5.1 الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية:

يختلف مقدار الوقت المطلوب لممارسة المهارات النفسية تبعاً لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يتم تعلمها - فعندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من 10 إلى 30 دقيقة بواقع 3-5 أيام في الأسبوع.

ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج إلى جرعات خاصة نظراً لأن لكل تمرين يمكن أن يؤدي مع التدريب البدني .

هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكناً من أداء مهارات التدريب العقلي، فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من جرعات التدريب..- ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية وعندما يصعب تخصيص عدد مناسب من جرعات تدريب للمهارات النفسية نظراً لان الأخصائي النفسي الرياضي غير مقيم مع الفريق ، فإنه يمكن تعويض ذلك بنقص عدد جلسات التدريب في الأسبوع ، مقابل زيادة الفترة المخصصة لكل جرعة.

6.1 تعليم المهارات النفسية:

إن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في رياضتك ، في البداية يجب أن تتعلم المهارات النفسية الأساسية وليس هناك بديل عن ذلك . ثم يجب أن تستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية الأساسية في موقف المنافسة . إنه من السهل أن تتعلم الاسترخاء في حجرة هادئة لا يوجد بها أشياء تشتت الانتباه ، بينما يختلف ذلك تماماً عندما يطلب منك أن تتميز بالهدوء والاسترخاء في إحدى المسابقات الهامة ، والخلاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات النفسية تفقد قيمتها إذا لم تستطيع تنفيذها واستخدامها في موقف المنافسة. (أسامة كامل راتب، 1999)

7.1 مراحل برامج تدريب المهارات النفسية :

1 لتعليم اللاعبين أي مهارة نفسية فإن ذلك يتطلب:

- التعرف على المهارات المراد تعلمها.

- فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر في أداءه.
- تعلم كيف يحسن مقدرته في هذه المهارة.
- 2 مساعدة اللاعبين على اكتساب هذه المهارات خلال الإعداد برنامج تدريب لهذا الغرض مستخدماً أفضل المعلومات المتاحة.
- 3 ممارسة هذه المهارات حتى يمكن استخدامها في مواقف المنافسة , والطريقة الوحيدة لتحسن أداء المهارات النفسية هي التكرار (مثل المهارات البدنية). حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي آلياً.

مرحلة الممارسة :

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة أهداف أساسية:

- الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال تكرار والتعلم الزائد.
- التكامل بين المهارات النفسية في مواقف الأداء.
- تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة. عند التعرف على خطوات (المعرفة , الاكتساب , الممارسة) وهي نفس خطوات التي نستخدمها لتدريب المهارات البدنية , هناك عمليات ثلاث يجب مراعاتها :

8.1 الثقة بالنفس:

1.8.1 مفهوم الثقة بالنفس وتعريفاتها :

تعد الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الرياضي بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تنتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة.

وتؤدي الثقة بالنفس دورا هاما في تماسك الشخصية إذ ترتبط بعدد من السمات والعوامل البارزة كمفهوم الذات وتقدير الذات والكفاية الاجتماعية والتحكم بالذات وتوكيد الذات ومركز الضبط . (أحمد عريبي عودة، 2007)

فالرياضي الذي يمتلك ثقة عالية يكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من اجل الامتياز والتفوق، بينما الرياضي الذي تكون ثقته بنفسه ضعيفة يشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته " أما في مجال الممارسة الرياضية فيرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز ، وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، إذ أن هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة. ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس تسمى الثقة المثلى بالنفس، ويعتبر هذا النمط الثالث هو المستوى المرغوب فيه من الثقة.

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة ، وتعرفها مانزو Manzo نقلا عن عبد العزيز ، 2008 بأنها خاصية ثابتة نسبيا ومكونة في درجة مرتفعة من التفكير الايجابي تقاؤل والاعتقاد انك في التحكم والسيطرة تحكم مدرك والاعتقاد بأنك تملك المهارات والقدرات الضرورية لان تكون ناجحا كفاءة مدركة مع تداخل هذه المكونات الثلاث في تناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية .

وعرفها راتب بأنها مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المناسبة الضاغطة.

أن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ، ولكن ما هي الأشياء التي يتوقع عملها ، أن الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافا واعية .

وقد قرر كل من جونز و هاردي Jones Hardy في نتائج مقابلات لـ 63 رياضي في رياضات مختلفة أن 90 منهم يمتلكون مستوى عالياً من الثقة بالنفس وهذا يؤدي دوراً مهماً في اعتقادهم بأنفسهم وقدراتهم , وقد عبر بعض اللاعبين الحاصلين على ميدالية ذهبية في الأولمبياد عن هذا البعد بقولهم أنا ذاهب للفوز , أنا لا اذهب للمنافسة , وليس لدي أي شك , لدي قفة في الأداء بمستوى عال.

2.8.1 أنواع الثقة بالنفس

يمكن الوقوف على أنواع الثقة بالنفس من خلال علاقة الثقة بالنفس مع الأداء الرياضي نفسه, وهو ما يعرف بمنحنى حرف U المقلوب إذ يتوقع أن يكون إيجابياً كلما ارتفعت الثقة بالنفس إلى مستوى معين وهو ما يعرف بالنقطة المثلى , أما إذا زادت الثقة بالنفس عن هذه النقطة فسوف يؤدي إلى نقص وضعف في الأداء الرياضي (اسامة كامل راتب، 2008).

فإننا نتأمل مع ثلاثة أنواع من الثقة هي:

- الثقة الزائدة في النفس .
- الثقة المثلى في النفس.
- ضعف الثقة في النفس .

- الثقة الزائدة في النفس الزائفة :

إن زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقتها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بأنه لا يحتاج إلى بذل الجهد أو التمرين المكثف وبذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي , ومن الأمثلة على هذا النموذج في الثقة هو عندما يتفاعل فريقان يختلفون في المستوى فالفريق الأفضل غالباً ما يقبل على المنافسة بثقة زائدة فيكون إعدادة قليلاً ويدخل المنافسة دون تحضير جيد الأمر الذي يقابله استعداد

مدرس ما يحقق التقدم في بداية المنافسة فتزداد ثقته بنفسه ويواصل بذل الجهد وتحسين الأداء ويحقق الفوز النهائي.

- الثقة المتلى في النفس:

هي القدرة على تحقيق أفضل الإمكانيات والقدرات معنى ذلك ليس بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا لكن تمتلك القناعة الشديدة انك تستطيع أن تحقق أهدافك التي تكافح من اجلها بكل جدية . إن الأشخاص الذين يضعون أهداف واقعية تناسب مع قدراتهم تكون ثقتهم بأنفسهم عالية لتجاوز الأخطاء , والتصور بفاعلية, وتصحيح القرارات الخاطئة, ومن ثم الوصول إلى الأهداف المرسومة بالزمن المتوقع.

- ضعف الثقة بالنفس:

هي الشك في القدرات الذاتية وعدم القدرة على تحقيق الأداء المتناسب مع الإمكانيات البدنية والمهارية بسبب ظروف المباريات أو المسابقات الضاغطة على اللاعب حتى يبدأ الرياضي بالشك في نفسه وفي قدراته الحقيقية أو يحدث ذلك بسبب حدوث خطأ ثم يتكرر الخطأ رغم أن هذا اللاعب في التمرين يؤدي بشكل ممتاز بينما في المباريات الرسمية لا يتمكن من الأداء بنفس المستوى , ويعزى ذلك إلى عدم الثقة بنفسه , إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق أو التردد ويضعف التركيز و يجعل اللاعب مركز على نقاط ضعفه أكثر من نقاط قوته. (أسامة كامل راتب، 1994)

3.8.1 طريقة تحسين المدرس الثقة بالنفس عند الرياضي :

وعند تدريب الرياضي يمكن أن يعطي اهتماما واسعا في أثناء تدريسه أو تدريبه وقد أكد الحسني, 1986 على الجوانب الآتية:

- احترام شخصية الرياضي:

إن من واجب المدرس أو المدرب ليس فقط التدريس أو التدريب إنما عليه أن يحاول إحاطة الرياضي بالثقة والاطمئنان وإشعاره بشخصيته وأهميته وهذا يتم عن طريق إفساح المجال للرياضي بالتعبير عما في نفسه بكل أنواع التعبير .

- الاهتمام باحتياجات الرياضي :

الرياضي كائن حي يحتاج إلى الغذاء والحماية لكي يكتمل نموه, وكذلك يتميز بمستوى معين من الذكاء والقدرة على التعلم , فهو منذ الولادة في تفاعل مستمر مع البيئة التي تحيط به, ومن هنا نشأت حاجة الرياضي إلى المعرفة وأداء المهارات المختلفة , ويتم هذا في تعليم الرياضي عن طريق:

إعطاء الحرية له في التعبير عن ميوله وإظهار مواهبه وقوته الخاصة.

إشعار الرياضي بالطمأنينة و الأمن .

- مراعاة الفروق الفردية:

يختلف الرياضيون فيما بينهم من حيث قدراتهم العقلية والجسمية , إذ نجد أن هناك مستويين أو ثلاثة مستويات من الرياضيين من ناحية استيعابهم وقدرته على الأداء , لذلك تكون مهمة المدرس أو المدرب شرح واختيار الأداء المهاري والنظري بما يناسب جميع المستويات أي مراعي الفروق الفردية بين الرياضيين. (أسامة كامل راتب،

2004)

الصفات التي تؤكد عليها الثقة بالنفس :

يشير بولص 994 إلى أن الثقة بالنفس تؤكد على واحد أو أكثر من الصفات الآتية :

• الاعتماد على الذات والقدرة الخاصة للرياضي .

- الاتجاه النفسي الايجابي نحو الذات .
- تحرر الرياضي من مشاعر النقص مهما كان نوعها .
- سمات شخصية تظهر في شكل استجابات نحو البيئة.

1.4.8. فوائد الثقة بالنفس:

تتميز الثقة بالنفس بالتوقع بدرجة عالية من النجاح ومن ثم تحقيق فوائد كثيرة ولمجالات متعددة هي :

- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية :

يعد الرياضي الذي يشعر بالثقة أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة ومن ثم تجعله يتصرف بنجاح في مواقف الأداء الحرجة.

- الثقة بالنفس تساعد على التركيز :

إن الرياضي الذي يمتلك صفاء ذهنيا للتركيز على أدائه الراهن يتمتع بالثقة العالية , بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة فانه يميل إلى القلق حول الكيفية التي يكون فيها أداءه جيدا.

- الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف:

الرياضيون الذين يتميزون بالثقة بالنفس , يقترحون أهدافا واقعية تثير التحدي وبيذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف, أما الرياضيون الذين يتميزون بضعف الثقة بالنفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم. (شرف لؤي سالم، 2014)

- الثقة بالنفس تزيد الجهد:

يعتبر الرياضي الذي يبذل جهدا معيناً وليده المثابرة في تحقي الأهداف بدرجة كبيرة على مقدار الثقة.

- الثقة تؤثر في إستراتيجية اللعب:

ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للفوز Playing To win أو عكس ذلك اللعب لتجنب الخسارة Playing to avoid failure, وبالرغم من التشابه بين العبارتين ولكنهما يؤديان إلى اللعب لتحقيق الفوز أما إذا كان الرياضيون يفتقدون إلى الثقة فأنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة.

- الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:

إن الطلاقة النفسية هي أفضل حالة من الاستعداد النفسي الذي يتميز بها الرياضي والتي تمكنه من تحقيق أفضل ممارسة رياضية.

- تركيز الانتباه في المجال الرياضي :

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية, ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر المهمة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي. إن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه, فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية , ويعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده خالد عبد المجيد, 1989 إذ يشير إلى أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية. وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز ما يؤدي إلى تشتت الانتباه . (عبد الستار الصمد، 2000)

أن لتركيز الانتباه دورا مهما في عملية التدريب الرياضي, إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي, كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة, إذ يشير هاشم سليمان 1988 إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات , ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات .

وتختلف القدرة على التركيز بين اللاعبين , فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب , وذلك لضعف القدرة على تركيز الانتباه, وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وأثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشر كامل الويس , 1984 بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبيا في حالة حمى البداية, إذ نلاحظ أن هنالك نقصا في قدرة اللاعب على التركيز فضلا عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء .

ويذكر عبد الستار الصمد, أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها , فتارة يتميز بالشدة وتارة بالتشتت, وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى خطأ فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

فالتركيز يظهر في الحركات الصعبة والدقيقة لاسيما أن عملية التركيز تكون مدتها قصيرة جدا ولا يحدث التركيز الجيد أي إدراك المؤثرات الخارجية للاستجابة إليها, ومستوى التركيز الجيد يعطي فهم للمنبه الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب, ويختلف التركيز من لعبة إلى أخرى فبعض الألعاب يلعب التركيز فيها دورا بارزا وأخرى يقل فهو نسبي , ويختلف مستوى التركيز بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون عرضه للاضطراب إذ تتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية والتي تسبب الشعور بالتعب وتقل اليقظة أي إن التركيز الانتباه يواجه

جهد عقلي عنيف قد يسبب فقدان التركيز كلياً . وهذا يدل على أن التركيز يجب أن يكون تاماً وبصورة كلية لأجل الوصول لحالة الترابط الذهني والبدني حتى تتدفق باتجاه واحد جميع الطاقات البدنية والذهنية . فان تركيز الانتباه في المجال الرياضي يعني تكتيك سريع يمكن الحصول عليه من خلال السيطرة الآنية على الشد والشرود الذهني التي تبعد الفريق عن التركيز بصورة جيدة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005)

1. التركيز وتعريفاته :

لقد تم مناقشة واختبار الانتباه ودوره في الأداء الإنساني على مدى قرن من الزمان بداية من تقرير **WILAMSAMCO** الذي يوضح أن كل الناس تعرف الانتباه بأنه امتلاك تفكير العقل بشكل واضح وحتى في موقف ملئ بالمشغلات المتماثلة. أما تمركز تركيز الاهتمام بالمشاعر فهو الجوهر، الذي يتحقق بالتفكير في الانسحاب من بعض الأشياء للتعامل بكفاءة مع أشياء أخرى وبذا يكون الانتباه الانتقائي **Sélective Attention** هو التركيز الذي يعرفه **Janes** بأنه تمركز بؤرة الاهتمام على جانب واحد بالرغم من أن الكثير ينظر للاهتمام على أنه اتساعاً من التركيز كمجهود عقلي على الحواس أو الأحداث العقلية . **Mental Events** ولذا من المفيد في مجال علم النفس الرياضي أن يتضمن تعريف التركيز ثلاثة أجزاء: التركيز على العلامات المرتبطة في البيئة الانتباه الانتقائي. الاحتفاظ بالتمركز الانتباهي فترة من الزمن. امتلاك الوعي الإدراكي بالموقف . وبذا يمكننا تعريف التركيز بأنه تمركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت.

ويعرف أيضاً تركيز الانتباه على انه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني أن انتباه الفرد مركزا عليها خلال لحظة معينة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2008)

1.9.1 أنماط تركيز الانتباه

يفكر الكثير أن الانتباه ظاهرة تكون أو لا تكون وقد اكتشف الباحثون أنواعا مختلفة من الانتباه تلاؤم الرياضات والأنشطة المختلفة , وترتكز الاهتمام على دور أسلوب الانتباه في الرياضة وتطويره من خلال الإطار النظري الذي قدمه NIDEFER ورؤيته لتركيز الانتباه من خلال بعدين:

الأول: مدى الانتباه Width (الانتباه الواسع Broad والضيق Narrow).

الثاني: اتجاه الانتباه Direction (الداخلي والخارجي)

- تركيز الانتباه الواسع:

يسمح الانتباه الواسع للرياضي بان يدرك العديد من المثيرات المتزامنة , وهذا مهم للرياضيين التي يكون ضروري للاعب أن يدرك ويكون حساس لسرعة تغير المثيرات البيئية, يجب أن يستجيب لمثيرات متع ددة, كأداء الهجوم الخاطف في كرة السلة في الوقت الحاسم من المباراة لإحراز نقطة مهمة من خلال القيام بهذا الهجوم (عكلة سليمان الحوري، 2008).

- تركيز الانتباه الضيق:

ويكون حينما يستجيب الرياضي لمثير أو اثنين كما يحدث حينما يستعد لاعب الجولف بأداء المرجحة لتوجيه ضربة الكرة.

- تركيز الانتباه الخارجي:

يوجه الانتباه نحو أشياء خارجية مثل كرة البيسبول أو للمنافس وما يقوم به من أداء كما في المباريات الزوجية في التنس.

- تركيز الانتباه الداخلي:

حيث يوجه الانتباه نحو الأفكار والمشاعر, كما يحدث حينما يقوم المدرب بتحليل اللعب دون أن يقوم بالأداء. ومن خلال المزج بين مدى واتجاه الانتباه يظهر لنا أربع فئات مختلفة للانتباه تكون ملائمة لمختلف المواقف الرياضية.

- تحويل الانتباه:

سبق أن أوضحنا أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الرياضي الجمع بين نوعي تركيز الانتباه (الضيق- الواسع) و (الداخلي- الخارجي), أي من الأهمية أن يكتسب الرياضي مهارة تحويل الانتباه من حيث المجال الواسع والضيق, ومن حيث الاتجاه الداخلي والخارجي. ويظهر أهمية ذلك عند أداء المهارات المفتوحة Open Skills أو عند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي Dynamic Sport . إن تركيز الانتباه الخارجي الموجه نحو البيئة الرياضية يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الحسية والبصرية التي مصدرها البيئة الرياضية الخارجية, بينما تركيز الانتباه الداخلي يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الداخلية المتمثلة في الأحاسيس والمشاعر التي مصدرها داخل الرياضي ذاته, والتي منها على سبيل المثال زيادة معدلات ضربات القلب, زيادة معدل التنفس, ارتعاش الأطراف , كذلك الأعراض الأخرى المصاحبة لانفعال التوتر القلق المرتبط بالأداء الرياضي, هذا ويلاحظ أن كثير من الرياضيين يعبرون عن عورهم بالقلق والتوتر قبل بداية المنافسة أي أن تركيز الانتباه يوجه نحو الذات . بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من الانفعال عندما تبدأ المباراة, أي يمكنهم تركيز انتباههم من الذات إلى التركيز الخارجي المرتبط بالأداء الرياضي.

إنه من الأهمية بإمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل تركيز الانتباه من حيث المجال (الواسع - الضيق) أو من حيث الاتجاه (الخارجي - الداخلي). ويبدو أن الأهمية تزداد إلى النوع الخاص بتحويل تركيز الانتباه من الداخل إلى الخارج في الرياضة نظرا إلى الاعتبارات التالية: (صالح محمد الزغبي، 2011)

أولا: يتميز الأداء الرياضي بزيادة معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة ، حيث تزداد الحاجة إلى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الأداء و فضلا عن أن الأداء ذو طبيعة متغيرة غير ثابتة يصعب التنبؤ بها في الكثير من الأحيان.

ثانيا: يتميز الأداء الرياضي بأنه مصدر لكثير من المنبهات التي مصدرها جسم الرياضي نفسه (التركيز الذاتي) ، من ذلك على سبيل المثال الأحاسيس والمشاعر والأفكار المصاحبة أو الناتجة عن المجهود البدني مثل الإحساس بالألم و والشعور بالتوتر النفسي ، والتفكير في أخطاء الأداء.....

ثالثا: يتميز الأداء الرياضي بأنه يؤدي في حضور جمهور ، والواقع أن الجمهور يدعم توجيه الانتباه نحو الذات (التركيز الداخلي الضيق) ، حيث قد ينشغل ذهن الرياضي بالكثير من الخواطر والأفكار عن وجهة نظر الآخرين من الجمهور في تقييم أدائه وخاصة الذين يمثلون أهمية بالنسبة للاعب مثل المدرب أو الأطباء أو الأصدقاء.....

فيما يلي قائمة بالمتغيرات المقترحة أن يفكر اللاعب من خلالها حتى يصل إلى التركيز في أدائه الرياضي: (محمد العربي شمعون، 1996)

- يفكر الرياضي في البيئة المحيطة به من منظور شامل وعام مثل التفكير في بعض الأشياء أو الأشخاص الذين ليس لهم علاقة نهائيا بالمسابقة الرياضية المقبل عليها. ويمكن التركيز على شخص ما يعرفه أو يحبه بصرف النظر عن علاقته الرياضية.

- يفكر الرياضي في طبيعة رياضته من حيث أهميتها ومدى انتشارها في أنحاء العالم.
- يفكر الرياضي في بعض الأشخاص المقربين والذين لهم دور في تقييم أدائه, وما هو المتوقع نحوهم ومن هؤلاء المدرب, الكرة.....
- يفكر الرياضي في أفضل أصدقائه الذين يحضرون المسابقة القادمة وكيف تمثل هذه المسابقة من أهمية بالنسبة لهم. (محمد مطر عراك، 2003)
- يفكر الرياضي في أهمية المسابقة القادمة بالنسبة لهو ويتصور ذهنيا انه يؤدي الواجبات الحركية بحيوية ونشاط كبيرين, ويمكن أن يتوقع مصادر تشتت الانتباه التي يمكن أن تحدث , ثم كيف يتجاهل هذه المصادر بسهولة ودون مقارنة .
ويعاد التركيز كاملا على الواجبات المكلف القيام بها.
- يحاول الرياضي تضيق مجال التركيز ويحول التركيز إلى الأداء مباشرة, فعلى سبيل المثال إذا كان الرياضي يمارس كرة القدم فالمطلوب هو التركيز على الكرة, يتأملها وبطيل النظر إليها, ويفكر كيف أن يراها في الملعب. وينصح بالاستمرار في هذه الحالة من التركيز لا تقل عن ثلاثة دقائق.

2.9. التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه: اكتشاف مصادر تشتت

الانتباه, ومعرفة أين يوجه انتباهه, فهل يشرذ ذهنه نحو عوامل في البيئة المحيطة بالأداء؟ أم يوجه نحو خبرات في الماضي؟ أم التفكير في أحداث ترتبط بالمستقبل؟ إنه من الأهمية بإمكان أن يتعرف اللاعب على أنماط تشتت الانتباه , وعدم التركيز.

- يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء, حيث أن الاسترخاء والتركيز صنفان لا ينفصلان, ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيداً.
- عدم شعور الرياضي بالقلق عندما يشرذ ذهنه في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء, ولكن المطلوب أن يترك هذه الأفكار تمر سريعا وبسهولة ودون

- مقاومة من جانبه, ثم يعاود التركيز مرة أخرى, إن محاولة التركيز بقوة والجبار تأتي بنتائج مضادة.
- أن يتحلى الرياضي بالوعي واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار مثل ذلك. عند أداء مهارة الجري يفكر في طريقة الجري من حيث تكتيك الخطوة , فترة الطيران, الدفع بالذراعين.....
 - أن يتذكر الرياضي دائماً أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول إلى أفضل درجة من تركيز الانتباه.
 - أن يتذكر الرياضي دائماً أن الذهن شيء معقد, والمعلومات تتساب من اتجاهات مختلفة, ويجب أن يتعلم المقدر على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضي.
 - تلعب دوافع الرياضي ورغباته دوراً مهماً في تطوير مقدرته على التركيز, ويمكن الاستفادة من ذلك في جذب انتباهه. وان المدرب له لماذا يطلب منه القيام بشيء معين وكيفية القيام به.
 - عند قيام الرياضي بأداء مهارة ما فإن من الأهمية بإمكان أن يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به . وعندما تتطلب المهارة أن يكون التركيز موجهاً نحو الداخل (الذات) فمن الأهمية توجيه الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية .
 - يراعي أن يتدرب الرياضي على التركيز فترات تتناسب مع الفترات التي تستغرقها المسابقة التي يشترك فيها.

1 تعليم تركيز الانتباه:

إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها (المدرّب/الرياضي) إن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز, وإنه من الخطأ أن يطلب من الرياضي التركيز في الأداء بينما لم يتعلم هذه المهارة, كأنه تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفذ خطة معينة لم يتعلمها.

1. التصور العقلي:

يعتبر التصور العقلي أساس عملية التفكير الناجح في موضوع ما، ولقد اختلفت المسميات لهذا المصطلح، فقليل أنه يسمى بالتصوير العقلي، أو التصور الذهني، أو التصور البصري، أو الترويض الذهني، أو حتى المراجعة الذهنية، ومع هذا ومع كثرة المسميات إلا أنها كلها تصب في شيء واحد وهو أن الشخص منا يستطيع أن يستحضر ما في ذهنه، وأن يتذكر الأحداث السابقة، ومع هذا فإن التصور الذهني لا يقتصر على تذكر الخبرات السابقة، بل يمكن على سبيل المثال أن يتعلم اللاعب مهارة معينة شاهدها من أحد الأبطال، وذلك بأن يستحضر هذه الصورة في ذهنه ويتم تعليمها بناء على ذلك، ومثال آخر وهو عند وضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع فريق منافس لم يسبق اللعب معه، يبدأ اللاعب هنا بتكوين نقاط ما في عقله لكيفية اللعب مع الفريق المنافس، ويتصور أيضاً كيفية استجابات الفريق الخصم لهذه المواقف .
(نايفة قطامي، 2001)

إن التصور العقلي يحقق نتائج إيجابية إذا تم لمدة وجيزة من الزمن وذلك لتجنب اللاعب الصعوبات التي واجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة، وقد وجد أن المدة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الهدف.

ويرى (توحلة، 2014) أن مهارة التصور العقلي تعد من المهارات النفسية المهمة التي تلعب دوراً واضحاً في برنامج التدريب النفسي والتي تعكس تأثير التدريب النفسي على الأداء، وأن التدريب على هذه المهارة يساعد على إتقان المهارات الرياضية، فاللاعب يمكن أن يفقد قدرته البدنية عند تنفيذ مهارة أو خطة معينة ولكن لا يفقد تصوره العقلي الصحيح للمهارة.

1.10.1 تعاريف للتصور العقلي:

فقد عرفه (Schmidt;1991) بأنه التفكير بأداء المهارات ذهنياً وإعادة تكرار خطوات أدائها ذهنياً وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح.

وعرفه (روبرت Robert) بأنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي. وعرفه (نودفر Nidffer) بأنه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل).

ويعرفه (راتب, 2004) بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

ويشير (علاوي, 2002) إلى أن التصور هو عملية عقلية تعمل على استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء والمظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية فضلاً عن إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة- أي قد يكون التصور إسترجاعياً أو إبداعياً وليس كأحلام اليقظة وهمياً.

ويعرفه السيد عبد المقصود التصور العقلي نقلاً عن (روديك Rudik) بأنه الصورة المحفوظة في وعي الإنسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي أدرها من قبل. (محمد حسن علاوي، 1998)

ويعرفه (خيون, 2002) بأنه محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد. ويعرف (محبوب, 2000) التصور العقلي بقوله هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتتطبع في الدماغ وتكون أساس لتأدية المتعلم للحركة.

2.10.1 كيفية أداء التصور العقلي:

يذكر (بدر, 2006) نقلاً عن بليسنجر (Plessinger 1999) انه لا يوجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفضيلات اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي:

- في ميدان اللعب , خارج ميدان اللعب.
- لفترة قصيرة لعدة ثوان , لفترة كبيرة قد تصل لساعة.
- من وضع الوقوف أو الجلوس أو القعود.
- في سكون تام أو وجود موسيقى هادئة.
- بفتح العينين أو إغلاقهما.
- قبل وأثناء وبعد المنافسة على حسب الغرض المطلوب سواء إعداد للمنافسة أو لاتخاذ قرار أو لتحليل أخطاء.

3.10.1 استخدامات التصور العقلي:

إن من بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يأتي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
- المران الخططي.
- حل مشكلات الأداء.
- المران على المهارات النفسية.
- التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.
- مراجعة الأداء وتحليله.
- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.
- الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة. (خيرالدين صالح،

(2011)

4.10.1 مبادئ التصور العقلي:

- التصور العقلي للأداء ونتائجه:

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة ونتائج هذا الأداء ففي التهديف في كرة القدم يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس للمهارة فحسب ولكن وضع المرجحة الكلية للرجل اللاعبة , طيران الكرة , اتصال القدم مع الكرة , وكذلك مكان سقوط الكرة.

- الانتباه إلى التفاصيل:

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل, مثل ذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يضع في الاعتبار الإضاءة , سطح الملعب, درجة الحرارة, وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية من التأثير في مستوى الأداء.

- التركيز على الإيجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل على الارتقاء بمستوى الأداء.

- التصور العقلي للمهارة:

يجب أن التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي لذلك فممارسة البرنامج كاملا تمثل جانبا مهما.

- التصور العقلي: في نفس سرعة الأداء:

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري , وكما هو معروف فإن

ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية تساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة. (شمعون محمد العربي، 1996)

- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة، ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس، فيفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسعاً من الوقت.

- التصور العقلي لمدة قصيرة من الزمن:

يحقق التصور العقلي لمدة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية ويجنب اللاعب من الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت.

5.10.1 أهم العوامل التي يتوقف عليها استرجاع التصور بين اللاعبين :

- 1 للفروق الفردية في القدرة على التصور العقلي.
- 2 نوع التصور العقلي المستخدم، هل هو داخلي أو خارجي.
- 3 للفائدة من التصور (نواتج عملية التصور العقلي).

6.10.1 أنواع التصور العقلي:

- التصور الخارجي:

يرى اللاعب نفسه في هذا النوع من التصور كما لو كان يشاهد فيلماً سينمائياً، إذ يسترجع اللاعب جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل. لذا نرى أن لاعب كرة اليد يتصور ضربة الجزاء من منظور خارجي سوف يشاهد وضع الاستعداد ومسك الكرة والكرة الخداعية ومرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى، فضلاً عن تصوره لأبعاد أخرى مثل أماكن وقوف

اللاعبين والجمهور وكل ما هو موجود في الصورة حتى وإن كانت خلف ظهره لأنه ينظر إلى هذه الحالة موقف التفرج. (محمد العربي شمعون، 1996).

- التصور الداخلي:

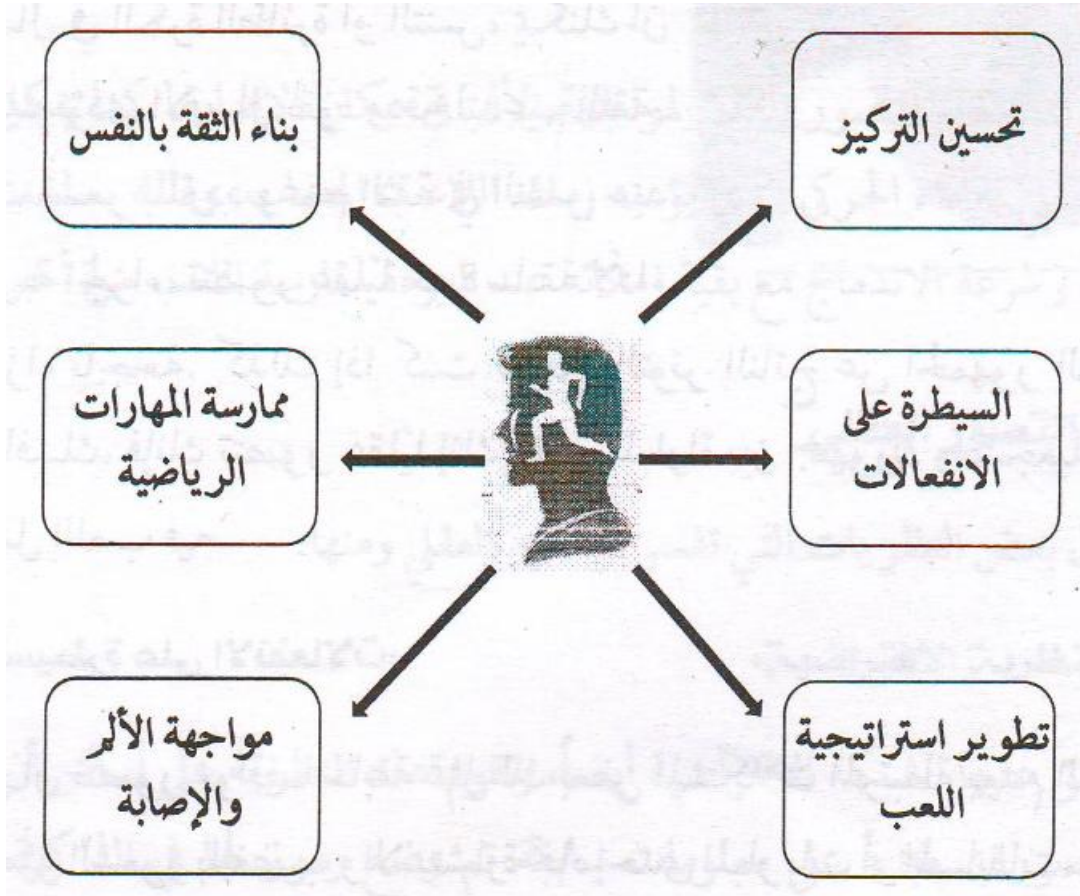
يرى اللاعب نفسه في هذا التصور كما لو كانت آلة التصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، واللاعب الذي يستعمل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل. وعند تطبيق المثال السابق على لاعب كرة اليد في ضربة الجزاء نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ووضع الاستعداد ومسك الكرة والخداع والمرجحة والتصويب والمتابعة، فضلاً عن جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور، لكنه لن يشاهد أي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية.

- عدم التصور العقلي:

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

1 فوائد التصور العقلي:

هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعب التصور العقلي كما هو موضح بالشكل وفيما يلي شرح لتلك الفوائد.



- تحسين التركيز :

التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل. كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور بعض المواقف التي تعتقد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية:

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة.
- تصور استعادة الانتباه بعد أداء إرسال خاطئ في الكرة الطائرة.

- بناء الثقة في النفس:

عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس.

فعلى سبيل إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، يمكنك أن تتصور أنك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة. وإذا كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك ضربة الجزاء، تتصور عقليا خبرة سابقة لاداء ضربة جزاء ناجحة. كذلك إذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الكبير الذي يشجع منافسك، فإنك تتصور عقليا أنك تؤدي المباراة بين جمهورك ومشجعيك والملعب الذي تفضل اللعب فيه. توزيع (وليد رفيق العياصرة، 2012)

- السيطرة على الانفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات من الشعور بالغضب والاستشارة اتجاه المباريات او المسابقات، هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمد. يمكنك أن تتصور نفسك أنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.

- ممارسة المهارات الرياضية:

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه لممارسة المهارات الرياضية مثل: تصور أداء حركة الرمي للرمح، سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس.....

كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

- تطوير إستراتيجية اللعب:

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين. كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين....

-مواجهة الألم والإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة, كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب, وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند عودته لممارسة اللعب مرة أخرى. (محمد العربي شمعون، 1997)

8.10.1 الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي, حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي. ولكن من الواجب الفصل التام بينهما.

فالتدريب العقلي يعرفه (عكلة الحوري) بأنه التدريب المنتظم للمهارات العقلية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوك الرياضي العقلي أو البدني للوصول إلى المستويات الرياضية العليا. ويعرف (خبون، 2002) التصور العقلي بأنه: محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد. (علي عطية، 2013)

11.1 الاسترخاء في المجال الرياضي:

1.11.1 مفهوم الاسترخاء: ترتبط مهارة القدرة على الاسترخاء بالعديد من المهارات النفسية لكل من الرياضي والمدرّب والإداري والحكم وكل من يعمل في المجال الرياضي, ويعد الاسترخاء من الوسائل المنتظمة لإحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم, وهذا التغيرات شكل مقابل لاستجابة التوتر والضغط ويحقق الاسترخاء العضلي والعقلي.

ولقد أوضحت الدراسات والبحوث أن الأفراد الذين يمارسون الاسترخاء يكونوا أكثر قدرة على السيطرة على حياتهم ويكونوا أقل قلقاً وتوتراً وأكثر استقراراً من الناحية

الفسولوجية والسيكولوجية ينامون أفضل وإنتاجهم أكثر كما أنهم أقل شعوراً بالتعب في نهاية العمل.

ولقد زاد الاهتمام من المدربين والرياضيين لبحث عن استرخاء العضلات حينما لاحظوا أن الأداء البارِع وتوافق الأداء يعاق بتوتر العضلة , والاسترخاء مرغوب فيه في الأنشطة غير البدنية مثل التركيز العقلي الذي يساعد في تجنب الاضطراب العقلي.

إن التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هو محور التعلم إذ يلاحظ أن الكثيرين من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقليص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط, لذلك يجب أن تستحوذ برامج الاسترخاء على اهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب لأنها تعبر عن التمرينات المهمة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها الجهد الكبير أثناء الممارسة. (اسامة كامل راتب، 2004)

ويشير بعض علماء علم النفس ومنهم همفري (1993) وريكاردي (1994) وروي (1996) إلى أن اللجوء إلى تدريبات الاسترخاء يعمل على خفض التوتر عند الرياضيين خاصة الذين يتصفون بأنهم سريعو الاستثارة نتيجة تصرفات الآخرين أو نتيجة المواقف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسة.

المقصود بالاسترخاء هو مهارة القدرة على الاسترخاء في مواجهة المنافسات المهمة أو مقابلة مستوى عالٍ من الضغط العصبي والتوتر والقلق بالأنواع المختلفة والتغلب عليها, وليس الاسترخاء عن طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة, تلك التي تحتاج إلى تدريب شاق متواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة.

الاسترخاء يقصد عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني ((فك أسر)) أو ((إطلاق سراح)) أي توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصلة إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي.

كما أشار عبد الستار إبراهيم (1998) إلى أن الاسترخاء يعني:

التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ويعرف الاسترخاء بكونه خاصية تتحدد بغياب النشاط والانتباه سواء أكان بدنياً، عقلياً أو انفعالياً. (بهجت عبد المجيد أبو سليمان ، 2007)

ويعرف كذلك بأنه غياب النشاط والتوتر.

كما عرفه أيضاً بأنه فترة من السكون وإغفال الحواس ((صفر الاستثارة)).

ويعرف بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية .

2.11.1 أنواع الاسترخاء:

ينقسم الاسترخاء بشكل عام إلى نوعين هما:

- الاسترخاء العضلي.
- الاسترخاء العقلي.

- الاسترخاء العضلي:

هو التركيز على مجموعة عضلية معينة ومحاولة شدها ثم إرخاء إلى أبعد حد ثم تحول إلى مجموعة عضلية أخرى.

ويتضمن الاسترخاء العضلي أساليب توصل إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وهي:

• الاسترخاء التخيلي:

تتضمن هذه الطريقة تخيل اللاعب نفسه في بعض الأماكن الذي يشعر فيها دائماً بالاسترخاء الكامل والهدوء والراحة, مثل أن يتخيل اللاعب نفسه جالساً على الشاطئ تحت أشعة الشمس والنسيم العليل أو جالس في غابة مع الهدوء وأصوات الطبيعة.

• استرخاء التغذية الراجعة الحيوية:

يعد من أكثر الطرق في تعليم التنظيم الذاتي, التغذية الراجعة الحيوية هي العملية التي من خلالها يعطي الفرد معلومات بيولوجية عن وظائف الأجهزة الفسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادراً على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية. (قندوزن نذير ، ، 2009)

وللتغذية الراجعة الحيوية عدة أنواع منها:

- التغذية الراجعة الحيوية للعضلات.
- التغذية الراجعة الحيوية الحرارية.
- التغذية الراجعة الحيوية الجلدية الكهربائية.
- التغذية الراجعة الحيوية للقلب.
- التغذية الراجعة الحيوية لموجات المخ الكهربائية.

• الاسترخاء الذاتي:

هو تدريب استرخاء متعاقب يتم فيه إرشاد اللاعب عن طريق المدرب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ والبطيء.

• الاسترخاء خلال الجهد:

هو التأكيد على انقباض العضلات المطلوبة فقط مع استرخاء العضلات غير الضرورية أثناء الجهد.

• الاسترخاء الموضعي:

يعمل هذا النوع على التخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم وتعد منطقة الرقبة أكثر المناطق شيوعاً في الإصابة بالتوتر العضلي عن طريق تكرار التدريب.

• الاسترخاء النفس الواحد:

يطبق هذا النوع من الاسترخاء في الموقف الضاغط، ويهدف إلى سرعة الوصول على حالة الاسترخاء لمواجهة الموقف الضاغط والتحكم في التوتر وخاصة في بداية التنافس أو الأداء.

- الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي إذ أن مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي يكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها (أمينة مرنيز، 2012).

يقسم الاسترخاء العقلي إلى:

• الاستجابة للاسترخاء.

• التحكم في التنفس.

أولاً: الاستجابة للاسترخاء:

ويرجع انتشار هذه الطريقة بين اللاعبين بوصفها وسيلة للإعداد العقلي للمنافسات ودورها في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وزيادة النشاط.

ثانياً: التحكم في النفس:

يمثل التنفس المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق.

أهداف طريقة الاستجابة للاسترخاء:

- الوصول على حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وتركيز الانتباه.
- الإعداد العقلي قبل الدخول في المنافسات.
- خفض التوتر في الجسم وتهدئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه. (رشا إبراهيم علي السيد، 1994)

3.11.1 فوائد الاسترخاء:

هنا فوائد متعددة نفسية وفسولوجية للاسترخاء ومن أهم هذه الفوائد:

- فوائد فسيولوجية:

- عمق ويسط التنفس.
- احتياج واستعمال أقل لأوكسجين.
- خفض معدل نبضات القلب.
- استرخاء العضلات.
- انخفاض معدل حامض اللاكتيك في الدم .
- تأخير ظهور التعب.
- معدل طبيعي للوزن.

- فوائد نفسية:

- الشعور بالهدوء والراحة.
- تطور الثقة بالنفس.
- تطوير الذاكرة.

- زيادة التحكم بالألم.
- التخلص من الأرق.
- خفض السلوك السلبي.
- تطوير الصحة العقلية.

4.11.1 استعمالات الاسترخاء:

- قبل فترة الإحماء:

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعقلية، وكلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة إلى تعميق الاسترخاء. (أكيوان مراد، 2002)

- عد تعلم مهارة أو خطة جديدة:

وجد أن التعليمات لإضافية والممارسة الزائدة توتر سلباً على النتائج التي سبق التوصل إليها، ولكن إذا تخلت فترات التدريب أوقات من الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى اختفاء مجموعة من السلبيات.

- الوصول إلى التهدئة:

يعد الاسترخاء أحد الأبعاد المهمة في الوصول إلى التهدئة حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في الزيادة التوتر.

- قبل ممارسة التصور العقلي:

تساعد تمارين الاسترخاء في مساعدة الرياضي على أداء التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة على نحو أكثر عمقاً وأفضل، فطرق التدريب على الاسترخاء.

يقسم (علاوي، 1997) طرق التدريب على الاسترخاء بصفة عامة إلى مايلي:

- الأساليب البدنية (من العضلة على العقل).

- الأساليب المعرفية (من العقل إلى العضلة).
- الأساليب المركبة.

5.11.1 أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية:

- التغلب على حالات القلق.
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام قبل المنافسة.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- خفض مستوى التوتر العالي.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف المنافسة أو التدريب.
- العودة إلى نقطة الاتزان.
- إزالة التوتر لمجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.

هناك العديد من الطرق استخدمت في قياس الاسترخاء العضلي :

- قياس مؤشرات التوتر في العضلات.
- القياسات النفس فسيولوجية.
- قياس الأنماط المزاجية.
- قياس القلق والخوف.

6.11.1 التدريب على مهارة الاسترخاء:

- الاسترخاء العضلي:

- الاسترخاء التعاقبي:

- أ - شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد من الإقناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء.
- ب - اختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الإزعاج.
- ت - التركيز على أن تكون الملابس واسعة ومريحة وجافة.

- ث - مراعاة المنافسات المناسبة بين الطلاب.
- ج للتخلص من كل ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية.
- ح للوقوف على الظهر مع التأكيد على المواصفات التالية:
- ملامسة منتصف الرأس بحيث يكون مستقيماً إلى الأعلى.
 - تساوي ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذين والساقين والكعبين.
 - الوقود على شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعي الطبيعي.
 - الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان.
 - مد الذراعين جانبا والكفين مواجهين للأعلى.
 - توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي.
- خ - تعاقب انقباض المجموعات العضلية وفقاً للتركيب التالي:
- ❖ عضلات اليدين:
 - قبض أصابع اليد اليسرى.
 - قبض أصابع اليد اليمنى.
 - ❖ عضلات الذراعين:
 - ثني الذراعين وقبض العضلة ذلت الرأسين العضدية.
 - ❖ عضلات الرقبة:
 - ضغط الرأس على الأسفل.
 - ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض.
 - لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض.
 - لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض.
 - ❖ عضلات الوجه:
 - انقباض عضلات الجبهة.
 - انقباض عضلات العينين.
 - انقباض عضلات الفكين.
 - ❖ عضلات الكتفين:

- عضلات الكتفين في اتجاه الرقبة.
- ضغط الكتفين للأسفل.
- ❖ عضلات الصدر:
- انقباض عضلات الصدر.
- ❖ عضلات الظهر:
- انقباض عضلات العضلات.
- ❖ عضلات الفخذ والساق:
- ضغط كعبي الرجلين على الأسفل.
- ❖ عضلات القدم:
- مد أمشاط القدم اليسرى أماماً.
- مد أمشاط القدم اليمنى أماماً.
- ثني أمشاط القدم اليسرى خلفاً.
- ثني أمشاط القدم اليمنى خلفاً.
- ثني أصابع القدم اليسرى.
- ثني أصابع القدم اليمنى.
- تم تطبيق الانقباض وفقاً لما يأتي:
- الانقباض لمدة (5) ثوان لجميع المجموعات الأولية فيما عدا مجموعة عضلات الوجه (3) ثوان فقط.
- يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولاً، ثم الجانب الأيمن.
- يتم تطبيق الانبساط وفقاً لما يأتي:
- الاسترخاء في جميع المجموعات في لحظة انقباض المجموعة الخاصة.
- الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء.
- استرخاء جميع المجموعات بعد انتهاء من كل مجموعة على حدى.
- استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء.
- اشعر بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفء للوصول إلى الاسترخاء العميق .

- استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف وكتم النفس (5) ثوان ثم:
- الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر, وذلك لتحقيق أقصى عائد من الاسترخاء.
- الوصول إلى الاسترخاء العميق.
- النهوض من وضع الاسترخاء وفقاً للخطوات التالية:
- تنفس عميق.
- تحريك القدمين.
- ثني ومد الذراعين.
- تحريك الرأس.
- الشعور باستيقاظ الجسم.
- تنفس عميق مرة ثانية.
- فتح العينين.
- الشعور الكامل بالاستيقاظ.
- استرخاء النفس الواحد:

ويسهم في سرعة الوصول على حالة من الاسترخاء لمواجهة المواقف ويتضمن مايلي:

- أخذ شهيق عميق متبوعاً بزفير طويل بطيء.
- مضاعفة التنفس من خلال الأفكار (استرخي).
- استخدام كلمة استرخي - ببطء وتكرر من (4-5) مرات.
- الشعور بثقل وخروج التوتر من الجسم بأكمله.
- الاستمرار من (5-12) دقيقة.
- تتبع الخطوات نفسها للنهوض من الاسترخاء كما في (الاسترخاء التعاقبي).

- الاسترخاء العقلي:

الاستجابة للاسترخاء:

هناك أربعة عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل:

▪ مكان هادئ لحجب المثيرات الخارجية والإزعاجات تكون في الحد الأدنى ودرجة الحرارة المناسبة للشعور بالراحة والتعايش مع الجو المحيط.

▪ وضع مريح:

حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن من خلاله تطبيق البرنامج.

▪ الرغبة العقلية:

وتتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة واحدة يتابع تكرارها مرة أخرى (اهدأ) مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة.

▪ الاتجاه السلبي في عملية التنفس في كل مرة :

على الطالب أن يتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التي تظهر في العقل أن تتحرك من خلال الطريقة السلبية ودون أبداء أي محاولة للإصغاء إليها، والمهم هنا هو التحكم في العقل وتركيز الانتباه على واحدة فقط وهي (اهدأ) لتهدئة العقل.

12.1 الدافعية :

1.12.1 مفهوم الدافعية :

يمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين" وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى أن عناصر ثلاثة هامة هي:

أ - الدافع **Motive**: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر فيه.

ب - الباعث **Incentive** : عبارة عن مثر خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

ج - التوقع Expectation: مدى احتمال تحقيق الهدف.

والحقيقة أن التوقع وحده ليس هو المسئول عن زيادة قوة الدافع وإنما قيمة الباعث أي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه كذلك، حيث أنه كلما زادت قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إليه.

وتجدر الإشارة إلى أن قيمة الباعث (الهدف) تعتبر شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره على الرياضي، فعلى سبيل المثال الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة لرياضي معين، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للرياضي آخر، الأمر الذي يزيد من أهمية دور (المدرّب/ المربي الرياضي) في معرفة حاجات ودوافع الممارسة لدى الرياضيين ومدى أهمية كل منها للرياضي. (باهي حسين مصطفى، 1998).

2.12.1 وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن تساؤلات ثلاثة:

ماذا نقرر أن نستعمل؟ = اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيفية إجادة العمل؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

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

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل؟ وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائماً من الحالة

التنشيطية (الاستثارة) حيث ان لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة.

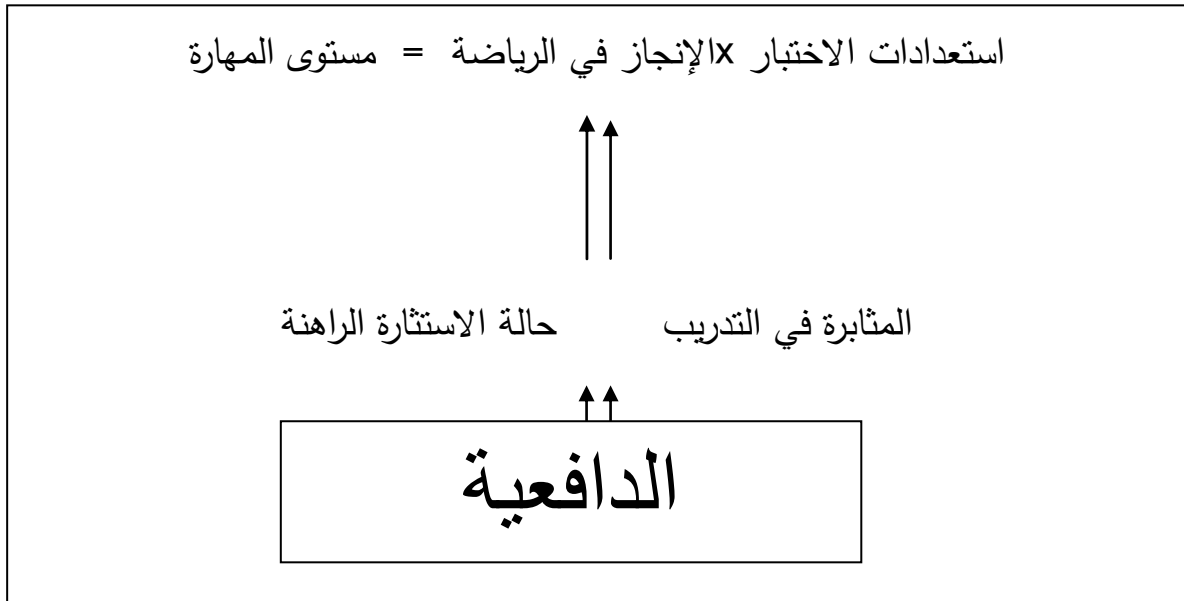
هذا وتظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما ندرك أن الإنجاز في الرياضة يتطلب توافر عناصر ثلاثة أساسية:

أ - استعداد مناسب لهذه الرياضة.

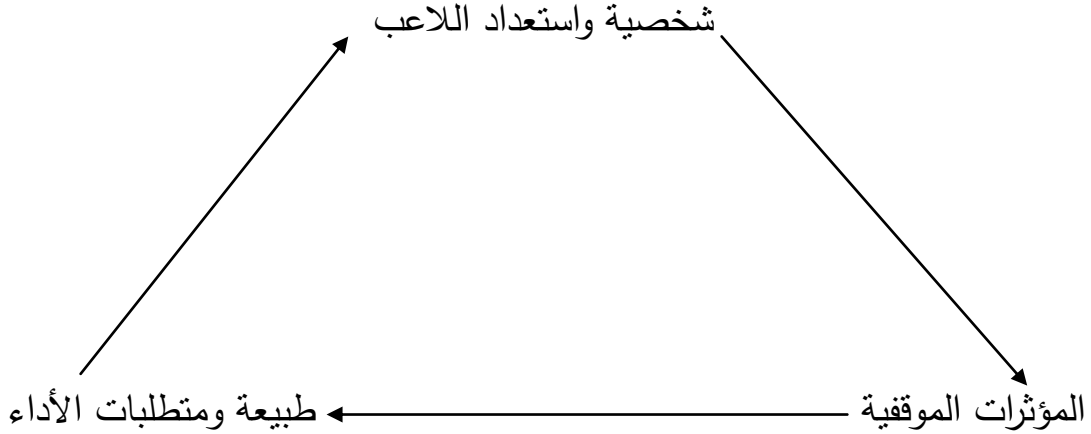
ب - التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.

ج - كفاءة أداء الرياضي عند التقييم.

بمعنى آخر فإن الأداء لأي مهارة وفي أي وقت هو ناتج تطوير الاستعداد والقدرة على الأداء الجيد في موقف الاختبار أو المنافسة كما في الشكل التالي:



وتجدر الإشارة هنا إلى أن الدافعية لا تعتبر العامل الوحيد الذي يؤثر في الأداء الرياضي، وإنما الأداء الرياضي نتاج العديد من المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب، فضلا عن التأثيرات المرتبطة بالموقف نفسه، ونوع ومتطلبات الأداء ذاته كما في الشكل التالي:



الشكل رقم 03: تفاعل العوامل المختلفة المؤثرة في الأداء الرياضي.

3.12.1 الدافع الذاتي الإثابة والخارجي الإثابة لممارسة النشاط الرياضي:

يوجد مصدران للدافعية : المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة (Intrinsic) , إما المصدر الثاني فيأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة.

وعادة فإن الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى النشاط ذاتي الإثابة يؤدونه من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار وتأكيد الذات والإصرار والنجاح, وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال الممارسة تعتبر قيمة في حد ذاتها. (ابراهيم عبد ربه، 1999).

فعلى سبيل المثال, فإن الرياضي الذي يمارسه الرياضة بدافع الحب, وتحقيق الاستمتاع , وإنجاز النجاح حتى دون أن يشاهده أحد يعتبر لديه دافعية إلى النشاط ذاتي الإثابة.

أما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة (Extinsic), فإنه يأتي من أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته, ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الإيجابي أو السلبي . وقد يكون مادياً مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنوياً مثل التشجيع والإطراء.

هذا، ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة، حيث يتبين أن الدافعية ذاتية الإثابة تحدث أثناء الأداء، وتنعكس في الشعور بتحقيق الذات والشعور بالاستمتاع والرضا. كما يتضح من الشكل كذلك أن الدافعية خارجية الإثابة تحدث بعد الأداء وتتخذ أشكالاً مختلفة مثل الامتياز والمديح أو الجوائز والمكافآت في أشكالها المختلفة.

ويبدو في ضوء ما سبق انه توجد علاقة وثيقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة وهما كالوجهين للعملة الواحدة، حيث أن جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدري الدافعية (الذاتية والخارجية)، ولكن هناك اختلافاً من حيث درجة أهمية تأثير أي من هذين النوعين للرياضي، وهنا تظهر أهمية دور المدرب في معرفة نمط الدافعية المميز للرياضي (عبد اللطيف م خ، 2000) كما تجدر الإشارة هنا، إلى أن المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين يركزون على أهمية الدافعية داخلية الإثابة في مقابل الدافعية خارجية الإثابة ويرجع سبب ذلك إلى أن دافعية خارجية الإثابة، قد تفيد في استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة، أو تطوير الأداء لفترة معينة، ولكن لا تضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق. فالدافعية ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية ذات الإثابة الداخلية، فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة ولكن الهدف الأساسي و الاستمرار في الممارسة الرياضية هو تحقيق المتعة والرضا من خلال الممارسة الرياضية ذاتها، وذلك يتحقق من خلال الدافعية ذاتية الإثابة.

وبالرغم من ذلك يمكن الاستفادة من مصدر الدافعية خارجية الإثابة لتدعيم مصدر الدافعية ذاتية الإثابة، ومن ذلك على سبيل المثال :

- أ - عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (الجوائز ، المكافآت.....) كنوع من تدعيم كفاءة الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب أو الخسارة).
- ب - عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (مكافآت ، الجوائز.....) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافعية ذاتية

الإثابة مع أهمية أن يأخذ في الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نفس الاعتماد على مصادر الدافعية خارجية المصدر في مقابل زيادة مصادر الدافعية ذاتية المصدر.

ويوضح الجدول التالي بعض نماذج المكافآت الخارجية الإثابة التي يرغب الناشئ الرياضي في الحصول عليها, ويمكن أن يستخدمها المدرب معهم في تدعيم الدافع الذاتي للإثابة (مختار المرسي عبد العزيز حسين، 1999).

الجدول رقم: 01 نماذج المكافآت الخارجية التي يرغب الناشئ الرياضي في الحصول عليها.

النشاط	الإنسانية	المادية
<ul style="list-style-type: none"> • الاشتراك في مباريات كبديل للتمرين. • الاشتراك في رحلة للعب مع فريق آخر. • تقديم فترات راحة من التمرين. • السماح للرياضي بتغيير أماكن اللعب مع آخرين 	<ul style="list-style-type: none"> • الإطراء والتشجيع. • الابتسامه. • التعبير عن الموافقة. • التعبير عن الاهتمام...إلخ 	<ul style="list-style-type: none"> • الهدايا. • الميداليات. • النقود...إلخ

4.12.1 عوامل الدافعية المؤثرة في الانجاز الرياضي:

يعرف دافع الانجاز بأنه المنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن . وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجيهات الانجازين ليعبر عن دافع الانجاز, هذا ويندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

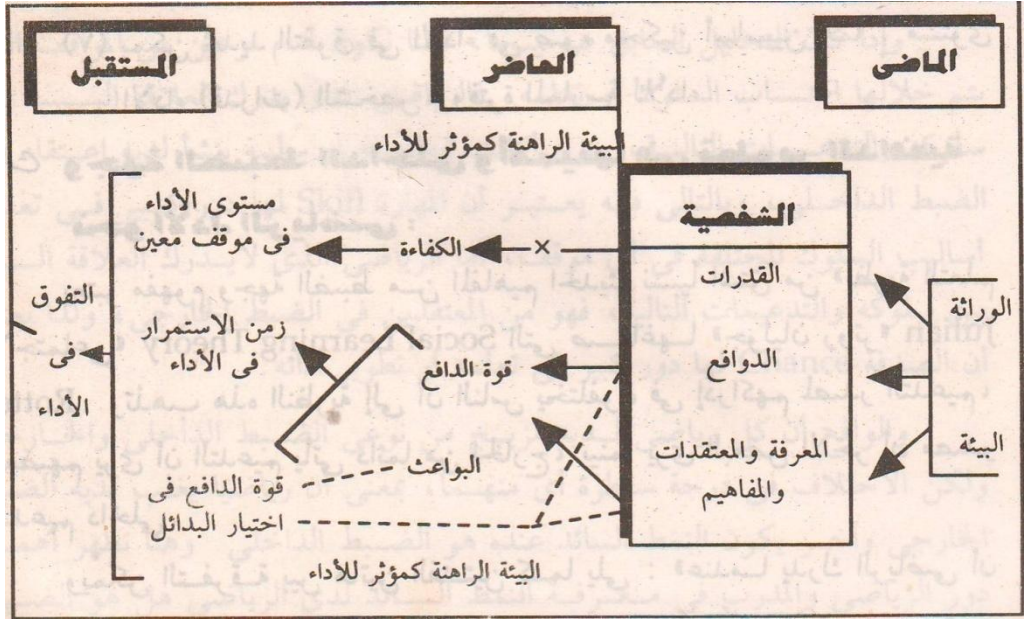
ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها :

5.12.1 خصائص ذوي الإنجاز المرتفع.

- يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.

يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

ويعتبر أتكسون; 1974 واحد من العلماء المتميزون الذين اهتموا بدراسة دافعية الانجاز, وقد قدم نموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الانجاز) في الأداء, أمكن الاستفادة منه في توضيح طبيعة العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي كما هو موضح بالشكل التالي:



الشكل رقم 04 : نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء.

ويستخلص من الشكل السابق الخاص بالعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء الرياضي
الاعتبارات الهامة التالية :

أ - يعتبر التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة، وتأثير البيئة الراهنة، وتوقع
النتائج في المستقبل.

ب - تأثير مقدرة الشخص ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة
فضلا عن التأثر بكل من عاملي الوراثة والبيئة.

ج - تعمل البيئة الراهنة (الموقف) دوراً هاماً كمؤشر للأداء، ويتحدد ذلك في ضوء
متطلبات وطبيعة الأداء، هذا من ناحية، وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة
بالشخص من ناحية أخرى. (اسامة كامل راتب، 2008)

د - يعتبر مستوى الأداء الشخصي ناتج كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.

هـ - يتأثر زمن الاستمرار في الأداء بعاملين هما: توقع أن فعلا معيناً سوف يؤدي
إلى الهدف ، وقيمة الباعث الذي يقدمه الهدف.

و - يعتبر الباعث عاملاً مساعداً في زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل ولكن ليس
هو العامل الأوحد.

ز يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما : مستوى الأداء (قدرات) الشخص, وفترة الممارسة للأداء.

وجهة الضبط الداخلي وأهميتها في تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي:

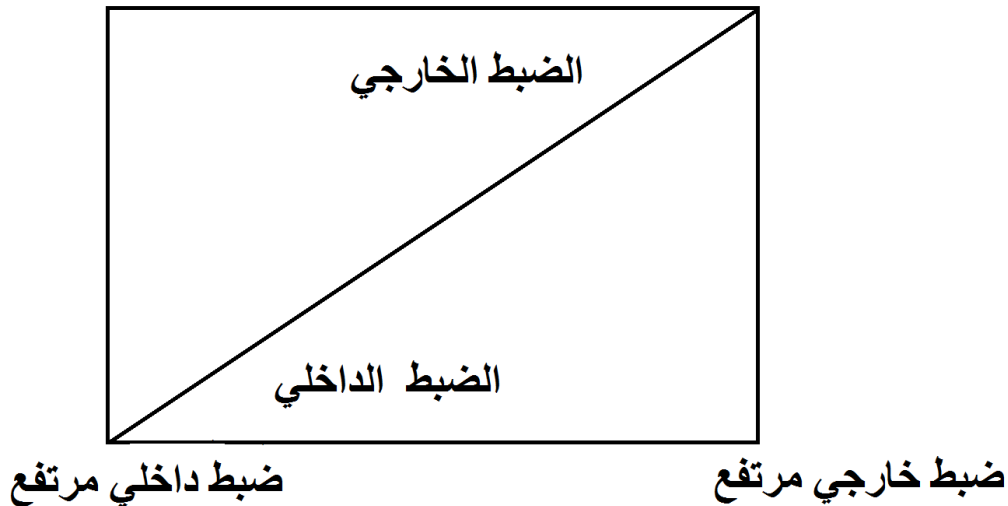
يعتبر مفهوم وجهة الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً اشتق من " نظرية التعلم الاجتماعي" التي صاغها (جوليان روتر) , وتذهب هذه النظرية إلى أن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التدعيم, فبعضهم يرى أن التدعيم يأتي دائماً من الخارج, بينما يرى البعض الآخر أن مصدر التدعيم داخلي.

ويمكن التفرقة بين هاتين الفئتين كما يلي: " عندما يدرك الرياضي أن التدعيم الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمراً مستقلاً وغير متسق بصورة دائمة مع تصرفاته, فإنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر أو كنتيجة لتأثير الآخرين, وأمر لا يمكن التنبؤ به لتعقد العوامل المحيطة به, وعندما يفسر الرياضي نتيجة أدائه بهذه الطريقة فإننا نسمي هذا (اعتقاد في الضبط الخارجي) , أما إذا كان إدراك الرياضي أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع سلوكه الشخصي أو مع سماته المميزة والدائمة فإننا نسمي هذا (اعتقاداً في الضبط الداخلي) مع ملاحظة أن التدعيم في هذه الحالة لا يقع إلا إذا كان الرياضي شاعراً به ومدركاً للعلاقة السببية بين أفعاله والنتائج المترتبة عليه.

وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نقرر انه إذا أدرك الرياضي التدعيم الذي يصادفه مرتبطاً أو مترتباً على سلوكه فإن قوة أو ضعف احتمال صدور السلوك عنه في المواقف المتشابهة فيما بعد, يتوقف على إيجابية التدعيم أو سلبية. وعندما يرى الرياضي أن التدعيم الذي يتبع سلوكه خارج نطاق تحكمه أو سيطرته, أو غير متسق مع سلوكه فإنه يعزو هذا التدعيم إلى عوامل خارج ذاته, مثل الصدفة أو القدر, أو قد يعزوه على عوامل يصعب التنبؤ بها, وعلى ذلك يحتمل أن يضعف هذا السلوك, بمعنى أن احتمال صدوره في المواقف المماثلة في المستقبل يصبح احتمالاً ضعيفاً.

وإذا كان التحليل السابق صحيحاً، فإننا نكون أمام نوعين من المواقف لتي يتم خلالها اكتساب السلوك أو تعلمه. فالرياضي الذي يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، سواء أكانت إيجابية أو سلبية، ينشأ لديه اعتقاد في الضغط الداخلي، وبالتالي فإنه يعتبر أن المهارة لها دور كبير في تعلمه أساليب السلوك المختلفة في إي موقف، أما الرياضي الذي لا يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، فهو من المعتقدين في الضبط الخارجي، ولذا يعتبر أن الصدفة لها دور كبير في تعلمه أساليب السلوك المختلفة في إي موقف، أما الرياضي الذي لا يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، فهو من المعتقدين في الضبط الخارجي، ولذا يعتبر إن الصدفة لها دور كبير في تعلمه أو تطوير ذاته.

والواقع أن كل رياضي لديه مزيج من نوعي الضبط الداخلي والخارجي ولكن الاختلاف في درجة سيطرة أي منهما، بمعنى أن رياضياً يغلب لديه الضبط الخارجي آخر يكون النمط السائد لدى الرياضي هل هو الضبط الخارجي أم الضبط الداخلي كما هو في الشكل التالي:



الشكل رقم: 05 تقييم الرياضي لذاته على مقياس الضبط الخارجي والداخلي.

وهذا يتوقع أن الرياضي المتفوق يتمتع بدرجة أكثر من الضبط الداخلي في مقابل انخفاض درجة الضبط الخارجي, نظراً لأنه يفسر إنجازاته في ضوء عوامل شخصية تحت سيطرته, وعادة تكون في ضوء قدراته ومقدار الجهد الذي يبذله, كذلك تكون استجاباته نحو خبرات الفشل أقل سلبية, كما انه يتميز بدرجة عالية من حيث المثابرة والتصميم. إضافة إلى ما سبق فانه يستطيع تطوير الأهداف ودرجة الصعوبة بشكل واقعي يتمشى مع قدراته ومستوى.

هذا وفي المقابل فان الرياضي الذي يتمتع بدرجة اكبر من حيث الضبط الخارجي , فإن خبرات النجاح لا تدعم الأداء نظراً لأنه غالباً ما يفسر النجاح في ضوء عوامل خارجية , فضلاً عن انه ما يضع أهدافاً غير واقعية.

هذا وعلى ضوء فهم مدخل وجهة الضبط وعلاقته بتطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي فانه من الأهمية عند تقييم الأداء الرياضي أن يتم على أساس معرفة العوامل المسببة للأداء, وأنه كلما كانت هذه العوامل خارج سيطرة الرياضي ولا يستطيع السيطرة والتحكم فيها فإن ذلك لا يعود بالفائدة على الأداء (وجهة الضبط الخارجي).

وبوضح الشكل التالي أن تفسير مسببات الأداء على أساس قدرة الرياضي ومقدار الجهد الذي يبذله يعبر عن وجهة الضبط الداخلي, أما تفسير مسببات الأداء على أساس صعوبة الأداء و عامل الصدفة أو الحظ يعبر عن وجهة الضبط الخارجي.

	صعوبة الأداء	القدرة	
خارج سيطرة الرياضي			تحت سيطرة الرياضي
	الحظ أو الصدفة	الجهد	

الشكل رقم 06 يفضل تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الداخلي (القدرة والجهد) حيث إنها تحت سيطرة الرياضي, وعدم تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الخارجي (صعوبة الأداء أو الحظ) حيث غنها خارج سيطرة الرياضي.

6.1 حاجات النشء الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين, ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعيتهم.

إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة - خلال الموسم التدريبي المعين- وكلما استطاع المدرب أن يتعرف ويتفهم دوافع وأسباب الممارسة, أمكنه فهم سلوك الرياضيين, ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين, وبالرغم من تعددها واختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما:

- الحصول على المتعة : التي تتضمن الحاجة للإثارة.

• **الشعور بقيمة الذات :** التي تتضمن الحاجة غلى الكفاية والنجاح.

العوامل المؤثرة في دافع الخوف من الفشل للنشء الرياضي :

هناك مجموعة من الأسباب الرئيسية المرتبطة باكتساب الرياضي دافع الخوف من الفشل ولا شك أن الفهم هذه الأسباب يساهم في تقدير ما هو مطلوب عمله للتغلب على مشكلة الدافعية .

13.1 مواجهة القلق .

1.13.1 تعريف القلق :

يعتبر القلق من المواضيع المهمة؛ حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام؛ كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغلت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم؛ الرياضة الأكثر شعبية في العالم؛ وهذا لما له من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف(الجهاز النفسي) والوظائف الجسمية أو كلاهما . وفي هذا الصدد يشير فوزي أحمد إلى أن القلق: هو عبارة عن حالة من الاستثارة التي يستعد الفرد للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها؛ وتظهر عملية الاستشارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية(المعرفية) كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر.

(فاروق السيد عثمان ، 2001)

2.13.1 القلق في المجال الرياضي :

إن القلق هو من أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف والصراعات التي تتجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل من دوافع وحوافز كما ينظر إلى القلق على أنه استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر الفرد وتصاحب بإثارة العديد من الأجهزة كالقلب والجهاز التنفسي في شكل رد فعل الحالة الخطر؛ ينتج القلق عن سوء تكيف بين الدوافع الفرد وواقعه المعيش.

3.13.1 مكونات القلق :

مكونات انفعالية : تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف؛ الفرع الانزعاج والهلع الذاتي.

-مكون معرفي : يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل ال مشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريبب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

- مكون فيزيولوجي :

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقيا مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحا الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية . (فاروق السيد عثمان، 2001)

4.13.1 أعراض القلق:

-الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية : تظهر الأعراض الجسمانية في تصيب العرق وارتعاش اليدين؛ ارتفاع ضغط الدم؛ توتر العضلات؛ النشاط الحركي الزائد؛ الدوار الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج؛فقدان الشهية؛ وعسر الهضم جفاف الفم؛ اضطراب في النوم؛ التعب والصداع المستمر؛الأزمات العصبية مثل مص وقصم الأصابع؛ تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه؛ وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

- الأعراض النفسية: هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه؛ مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل؛ ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

5.13.1 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء؛ يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات .ب-
- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي .
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشرا لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

(-رومان أخضر، 2011-2012)

خاتمة :

تعد المنافسات الرياضية المحك الحقيقي لاختبار قدرات الفرد البدنية و المهارية والنفسية , باعتبار المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتغيرة التي تتطلب من الرياضي ضرورة التكيف الإيجابي معها في وجود منافسين , الحكام ,والجمهور . و الرياضي المتفوق يملك سلوكا إيجابيا يمكنه من مواجهة ظروف المنافسة وضغوطها , أما الرياضي المتردد والخائف يحتاج إلى تدريب نفسي للرفع من سلوكه التنافسي باعتبار الجانب النفسي مؤثر على النتائج الرياضية سواء بالإيجاب أو السلب.

الفصل الثاني : الطاقة النفسية

تمهيد

- مفهوم الطاقة النفسية
- تعبئة الطاقة النفسية
- مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي
- توجيهاً المساعدة لزيادة التعبئة للاعب قبل المنافسة
- الطاقة النفسية و الأداء الرياضي
- متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة
- العوامل المؤثرة في أداء الرياضي
- التعبئة النفسية في ضوء خصائص الأداء
- مفهوم النجاح الرياضي
- تنظيم الطاقة النفسية
- التوتر النفسي والطاقة النفسية
- الطاقة النفسية المثلى
- خاتمة

تمهيد:

تؤثر الطاقة النفسية على مختلف الأنشطة الرياضية كونها احدي العناصر الأساسية لإنجاح الأداء الرياضي ،وهي احدي عوامل التفوق والتطور والمحافظة علي ديمومة النشاط. إن عزل المؤثرات الخارجية السلبية التي سوف تؤثر في مستوى الرياضي ،تكيف أجهزة الجسم المختلفة وتأقلمه مع العبء البدني العصبي،وبالتالي إنجاز الانجاز الرياضي.

2-1 مفهوم الطاقة النفسية :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية حديثا في مجال علم النفس 1978 على نحو مرادف لمصطلحات أخرى و كبديل عن الاستثارة الانفعالية و التنشيط الكل من العقل و الجسم و لكن كما يتضح أن هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم و لذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي و تدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوع من الغموض و عدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما و تحديدا، إذا فالمطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم، و بالرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير بين العقل و الجسم و لكن يجب أن يؤخذ في نظر الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يكون سبب تنشيط الجسم و لكن قد لا يكون سببا في ذلك ، و ينظر إلى الطاقة النفسية على أنها أكثر من نوع من النشاط و الحيوية و الشدة أو الشدة لوظائف العقل و أساسها الدافعية و يمكن تحقيق الطاقة النفسية : متطلباتها - من خلال معرفة ال لاعب في كيفية السيطرة على الأفكار و تنظيمها و هو ناتج التدريبات المهارات النفسية التي تقع على عاتق المرشد النفسي.

- من خلال التدريب الذهني و يتم تحقيق ذلك الهدف جنبا إلى جنب مع التدريب البدني و بمعرفة المصادر السلبية و الايجابية للطاقة النفسية تتصف كذلك و أنها

تختلف من لاعب إلى آخر من حيث كمياتها و توقيتاتها مثل تقدير اللاعب لطاقته النفسية و هو يسعى باتجاه كرة الخصم المتجهة نحو المرمى أو ما هو تقدير اللاعب لطاقته و هو يواجه المرمى لتسديد ركله من علامة الجزاء .

و هذه تؤكد بأن بعض الواجبات بالمواقف تتطلب درجات عالية من الطاقة و أخرى متوسطة و منخفضة و مركزا بحسب الحاجة الملائمة لتحقيق الطاقة المثلى الملائمة لأداء الأمثل (إبراهيم عصمت، 1981).

إن الطاقة النفسية تعني: محصلة كل من الاستثارة و التنشيط والدافع المتولد لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي و يرتبط بمفهوم الطاقة النفسية ثلاثة مصطلحات رئيسية هي:

2-2 تعبئة الطاقة النفسية: psyched up

و يعني الأساليب و الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى و هذه الإجراءات تتضمن التدريب على المهارات النفسية مثل حديث الذات الإيجابي ، التصور العقلي، التفكير المنطقي و ذلك لرفع الروح المعنوية للاعبين (الدافع) و يقصد أيضا بالتعبئة النفسية للاعب: التنشيط الإيجابي المعرفي والانفعالي و الدافعي بصورة تسهم في المساعدة على الأداء الأفضل في المنافسة الرياضية.

- التنشيط المعرفي: محاولة الارتقاء بعمليات الإدراك و التصور و الانتباه والتذكر والتفكير وغيرها من العمليات العقلية أو المعرفية.

- التنشيط الانفعالي: محاولة اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة الضغط و القلق المعوق للوصول إلى الحالة الانفعالية الأفضل.

- التنشيط الدافعي : يتضمن إثارة و توجيه قوى و استعدادات اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة و محاولة الأداء بأقصى ما تسمح به قدراته و الكفاح من أجل التفوق والنجاح.

و يحتاج أي لاعب رياضي إلى تعبئة طاقته النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة ، و أن أي اختلال في التوازن بينهما يؤدي إلى عدم الوصول إلى التعبئة البدنية النفسية المثلى ، فمثل حاجة للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج إلى تنظيم طاقته النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة و أن تعبئة طاقته النفسية هي أفضل حالة لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب إلى مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يساعد على الوصول إلى الحالة المثلى من التعبئة أو ما يطلق عليها الطاقة النفسية المثلى : لغرض التحكم بالدافعية و شدة و حيوية الوظائف العقلية للاعب إذ يتضح ذلك من خلال تنمية مهارة السيطرة على الأفكار و الانفعالات و تقليل أثر المؤثرات السلبية و تدعيم ما هو إيجابي منها (أحمد عزة راجح، 1970).

2-3 مصادر تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية السلبية و الايجابية فاتفق علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر و كانت كما يلي :

أ -المصادر الايجابية:

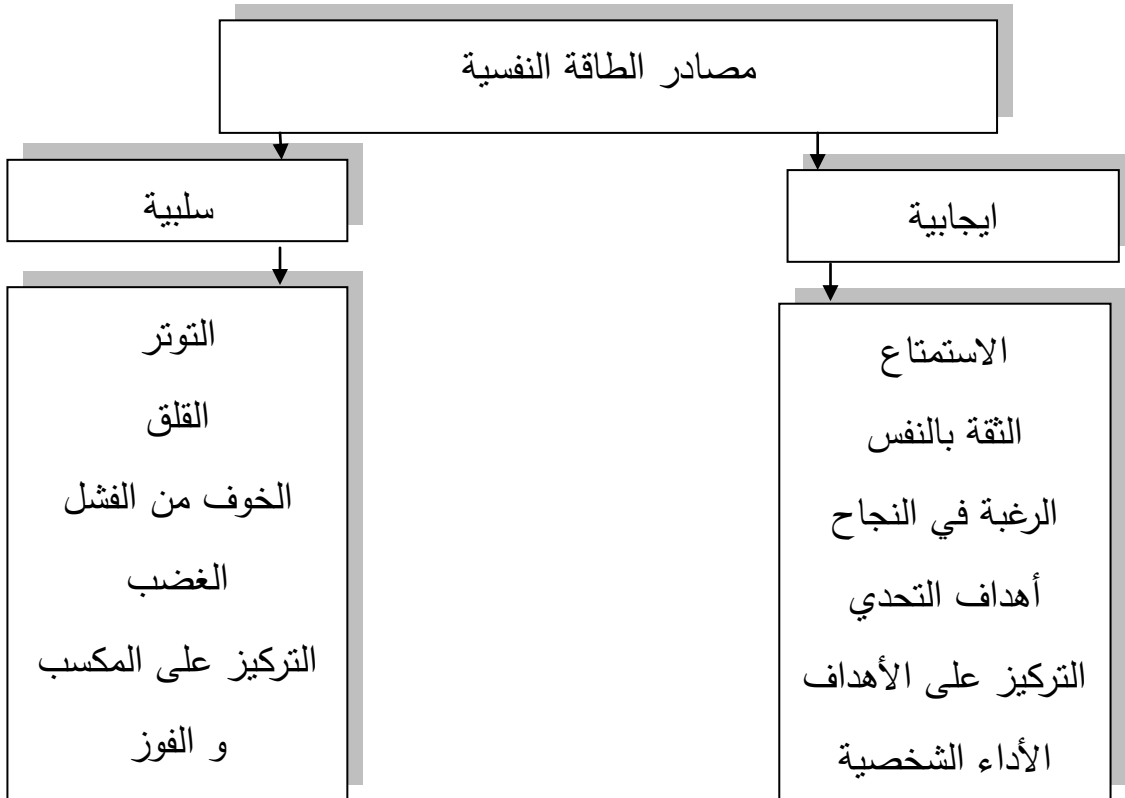
وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدر للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح و تحقيق الطموح من خلال أهداف موضوعية وهي تتضمن:

- **التحدي**: يجب أن يتم من خلال رسم أهداف اللاعب في حدود قدراته وممكنه التحدي.

- الإثارة: و تتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقا و متعة للاعب .
- الاستمتاع: و يتم من خلال تصوير العملية الرياضية التدريبية و الممارسة عملية سهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء الواجبات هو بحاجة إليها وليست مفروضة عليه.
- القلق الميسر: قوة دافعية ايجابية مما يجعل المدرب أو المرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق إلى قوة دافعية سلبية .
- الثقة بالنفس: يجب أن يؤمن اللاعب بقدرته على النجاح و التفوق و أن أداءه سيكون حسن في المنافسة و إن قدرته تؤهله لذلك .
- الطموح: يجب أن يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته بعيدا عن المبالغة بحيث تمكنه الوصول إليه.
- التصور العقلي: هي محاولة استرجاع الأدءات أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد و يستخدم التصور لغرض الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا و يتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.
- ب - المصادر السلبية:
- الغضب: استثارة انفعالية قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان و التهديد في الساحة و تدفع اللاعب للاستثارة العالية.
- التوتر: ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع الشعور بأهمية المنافسة.

- **التعب:** هو محصلة التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء و الأنظمة وفي الجسم كله خلال فترة العمل البدني التي تقود في النهاية إلى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسيا أو عضليا و كلاهما سيؤثر على الاستثارة .
- **القلق المعسر:** هو قوة دافعية سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد القلق أن يكون عاملا رئيسيا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية.
- **النتائج السلبية في المنافسات:** عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة أن تنسى النتيجة.

الشكل رقم 06 : يوضح مصادر الطاقة النفسية.



(أرنوف شيع ، 1983)

2-4 التوجيهات المساعدة لزيادة التعبئة للاعب قبل المنافسة:

- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية.

- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية اللعبة .
- المشاركة الايجابية للجمهور في مساعدة اللاعبين أثناء جرعات التدريب التي تسبق المنافسة و كذلك أثناء المنافسة.
- يطلب من اللاعب استخدام التفكير الذاتي الايجابي أي إجراء اللاعب حوار مع نفسه يركز على أهمية الفوز و قيمة المكسب.
- المساهمة الايجابية لوسائل الإعلام في توضيح أهمية اللعبة .
- المساهمة الايجابية لأسرة اللاعب و التعاون مع المدرب لتوضيح أهمية اللعبة .
- استخدام التدريب البدني (الإحماء) قبل المنافسة يساعد على تعبئة الطاقة النفسية و ينقص التوتر (خدابخش وفاتن علي أكبر، 2017، صفحة 21).

2-5 الطاقة النفسية و الأداء الرياضي:

لقد بدأ في العقود الأخيرة إدراك الكثير من المدربين والرياضيين أهمية الجانب العقلي للأداء الرياضي خاصة لدى الرياضيين الذين يفهمون أن الأداء الرياضي يتطلب استخدام عدد من المهارات النفسية لذا اهتم المدربون على المستوى العالمي بتحسين المهارات النفسية للرياضيين و قد أصبحت برامج التدريب العقلي منذ السنوات الأخيرة شائعة الاستخدام، كما أصبح شائعاً أن يشار إليها على أنها برامج تدريب المهارات النفسية متعددة و بهذا يتحقق أفضلية مسبقة لتحسين قدرات الرياضي في مجال المهارات النفسية و منها الطاقة النفسية التي يؤثر ضعفها على ضعف الأداء، كما أن الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقة النفسية يعوق و يؤثر سلباً على الأداء، لذا فإن المدرب الجيد هو الذي يهتم بالإعداد النفسي المناسب لتحقيق أفضل أداء رياضي دون زيادة أو نقصان .

و في هذا المجال نرى هناك تفسيرين مهمين الأول يرى أن أفضل أداء يحدث عندما يكون لدى اللاعب درجة متوسطة من الطاقة النفسية و بناء على ذلك يعتقد الكثير من المدربين أن المستويات المعتدلة من التوتر تؤدي إلى تحقيق أفضل أداء رياضي

والثاني يرى أن أفضل أداء رياضي يتحقق عندما يتميز اللاعب بدرجة عالية للطاقة النفسية و ليست الدرجة المعتدلة كما هو الحل في التفسير الأول. مع ملاحظة أن هذا المستوى العالي من الطاقة النفسية يكون نتيجة مصادر ايجابية للطاقة و دون التوتر ، مع عدم إغفال أن الطاقة النفسية تتأثر بالعديد من مصادر الانفعال والدافعية هل تشعر بالاسترخاء أم القلق و هل المصادر الانفعالية أو الدافعية قد تكون إيجابية أو سلبية.

إن المصادر السلبية للطاقة النفسية تعوق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي فتجعل الانتباه محدودا و التركيز ضعيفا .

أما المصادر الايجابية للطاقة النفسية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء و تركيز الانتباه و التخلص من مصادر الأفكار السلبية (أسامة كامل راتب، 1995).

2-6 متطلبات الطاقة النفسية حسب نوع الرياضة:

كما هو معلوم فإن نوع الرياضة من حيث طبيعة الأداء و قوانين اللعب و المهام الحركية و الجهد المبذول و طبيعة المنافسة مع الخصم والأدوات التي تتطلبها الفعالية الرياضية كلها عوامل تحدد مستوى الطاقة النفسية المطلوب للوصول إليها هذا فضلا عن الخبرات الخاصة للاعبين سواء كانت ايجابية أو سلبية، من هنا عمد خبراء علم النفس الرياضي إلى تقسيم الفعاليات الرياضية إلى ثلاثة أقسام حسب صعوبة الأداء و العضلات المشتركة خلال الأداء و الزمن المستغرق و هي كما يأتي:

2-6-1 مهام الأداء البسيطة مقابل المعقدة:

الاختلاف الرئيسي بين مهام الأداء البسيطة عن المعقدة هو أن مهام الأداء البسيطة تحتاج إلى مستوى منخفض من الأداء لنجاح التنفيذ و بذلك فإن الأداء البسيط يشمل منطقة واسعة للطاقة النفسية المثلى أما مهام الأداء المعقدة فتحتاج إلى مستوى مرتفع من الأداء لتحقيق النجاح و بالتالي فإن مهام الأداء المعقدة تحتل منطقة ضيقة للطاقة النفسية المثلى .

2-6-2 مهام أداء العضلات الدقيقة مقابل العضلات الكبيرة :

إن كل من الأنشطة الحركية التي تتطلب عمل العضلات الدقيقة مثل الرماية و المبارزة و القوس والسهم و الرمية الحرة بالسلة و الأنشطة الحركية التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة مثل رمي الثقل ، المطرقة ، القفز العالي ،رفع الأثقال و ألعاب المنازلات تستفيد بدرجة متساوية من أقصى طاقة نفسية ايجابية و لكن الاختلاف بينهما أن الأنشطة الحركية التي تتطلب عمل العضلات الكبيرة تكون دقة الأداء فيها أقل أو يسمح إلى حد ما بحدوث الخطأ عكس النشاط الحركي الدقيق يتحمل درجة أقل من الطاقة النفسية السلبية مقارنة بالأداء الذي يتطلب اشتراك العضلات الكبيرة.

2-6-3 مهام الأداء التي تتطلب فترة زمنية قصيرة مقابل الفترة الزمنية الطويلة :

إن المسابقات التي تستغرق فترة زمنية طويلة كما هو الحال في الركض لمسافات طويلة أو السباحة أو التجديف أو الدراجات تتميز بأن الأداء فيها يكون ألياً و سهل التنفيذ لذلك يتوقع أن تحتل مساحة أكبر من الطاقة النفسية المثالية حالها حال الأداء البسيط بالرغم من أن الأداء يستغرق فترة زمنية طويلة يحتاج إلى المزيد من القدرة على تنظيم الطاقة و الاقتصاد في بذل الجهد أي أن المطلوب من اللاعب هو الاحتفاظ بالطاقة البدنية، و في نفس الوقت إكمال المسابقة بأسرع ما يمكن و هنا

تظهر أهمية أن يمتلك اللاعب مهارات نفسية تساعده على مواجهة الأفكار السلبية التي قد تستحوذ على تفكيره كالإحساس بالتعب أو الألم نظرا لطول فترة الأداء. أما المسابقات ذات الزمن القصير فتتطلب نفسية ايجابية لتحقيق التركيز الشديد خلال فترة الأداء القصيرة ، أما اللاعبين الذين يشتركون في المسابقات التي تستغرق زمن قصير لكنه متكرر مثل ألعاب الساحة و المضمار ، التنس المنضدة فيجب أن يكتسبوا مهارة تعبئة الطاقة النفسية وحفظها وفقا لمتطلبات الأداء و فترات التوقف ، فاللاعب الذي لا يمارس الاسترخاء في فترات الراحة البيئية أو فترة الانتظار ويحتفظ بمستوى عالي من الطاقة النفسية في وقت لا يحتاجها يكونون معرضين للتعب النفسي (عكلة سليمان الحوري، 2017، الصفحات 171-173).

2-7 العوامل المؤثرة في أداء الرياضي :

- النشاط و الأداء البدني :

يهدف بالدرجة الأولى المحافظة على الصحة و تجويدها و الوقاية من الأمراض، الأهداف المراد تحقيقها من هذا الأداء تحتاج إلى وقت طويل و جهد و احتمال التعرض للإصابات واردة.

و يبدو أنه من واضح متطلبات الخاصة بالأداء الأفضل في مسافة 400 متر عدو تختلف عن تلك المتعلقة بسباق الماراتون و كل نشاط إلى درجة من القوة والمهارة والاستفادة من تلك القوة على أفضل وجه مضاف إلى أن ذلك أن هذه القوة يجب أن تؤدي بالأسلوب المطلوب على أحسن وجه و إلا سوف يتأثر النشاط و الأنشطة المختلفة تحتاج إلى كميات متفاوتة من القوة سواء كانت هوائية أو غير هوائية المتعلقة بالبيئة (الارتفاع و الحرارة)و النظام الغذائي (كربوهيدرات و كمية الماء المتناولة) تلعب دورا كبيرا في تحمل أداء النشاط.

و أخيرا فإن الأداء الأفضل للنشاط يحتاج إلى العزم و الالتزام من أجل الحصول على الاستثنائي (بدر الدين عامود، 2001).

- مواضع التعب:

بطريقة مبسطة يعرف التعب بأنه عدم القدرة على إخراج القوة أثناء الانقباضات العضلية المتكررة كنموذج سباق 400 متر جري و الماراتون حيث تختلف أسباب التعب و هي عادة تحدد حسب نوعية النشاط البدني. إن مناقشة النشاط والحركة تبدأ من المخ حيث توجد عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في العزم على الفوز و ستمر في مواضع تقاطع الأعصاب. هناك أدلة تعزز و تدعم الرأي بأن الأماكن المذكورة و التي يمكن تلخيصها في مايلي:
أ/ نوعية الألياف العصبية و ظروف التدريب
ب/ هل أثرت الأعصاب ذاتيا أم كهربائيا
د/ مدة التمرين و المدة التي يستغرقها سواء كان مستمرا أم متقطعا



الشكل رقم 07 : مخطط للعوامل المؤثرة في الأداء الرياضي (جامد سليمان حمد،

(2012)

-التعب المركزي:

يكون الجهاز العصبي المركزي (cns) متعبا إذ كان هناك

- نقص في عدد و وظيفة الوحدات الحركية الداخلية في النشاط

- نقص في الوحدات الحركية التي ترسل الترددات

- هناك أدلة مع أو ضد المفهوم المتعلق بالتعب المركزي و هو أن التعب يبدأ في

الأصل في الجهاز العصبي المركزي

- التجارب القديمة التي أجراها مرتون merton أظهرت أنه لا يوجد اختلاف بين

تطور الشد و الناتج عن الانقباض الإرادي مقارنة ب الانقباضات القصوى التي

تحدثها النشاطات الكهربائية (محمد قذري عبد الله، 2011).

2-8 التعبنة النفسية في ضوء خصائص الأداء:

أشارت العديد من البحوث في مجال علم النفس الرياضي إلى أن هناك علاقة واضحة

بين مستوى التعبنة النفسية للاعب الرياضي و بين خصائص الأداء في بعض

الأنشطة الرياضية إذا أشارت نتائج هذه البحوث إلى أن الأنشطة الرياضية التي تتميز

بدرجة عالية من التركيز (الانتباه الضيق) تتطلب مستويات منخفضة نسبيا من التعبنة

النفسية في حين أن الأنشطة الرياضية التي تتطلب مهارات التحكم درجة متوسطة من

التعبنة النفسية أما الأنشطة الرياضية التي تتميز بدرجة عالية من القوة و القوة المميزة

بالسرعة فإنها تتطلب درجة مرتفعة نسبيا من التعبنة النفسية، وأشارت بعض البحوث

إلى أن اللاعب الذي يتميز بالمستوى المتقدم و الذي يتقن المهارات الحركية و خطط

للعب بصورة متقنة يحتاج إلى المزيد من التعبنة النفسية و الدليل على ذلك أن مثل

هذا اللاعب يستطيع الأداء بصورة أفضل في حالات المنافسة التي ترتبط بالمزيد من العبء النفسي، عن حالات التدريب الرياضي الذي يرتبط بقلّة العبء النفسي الواقع على اللاعب و أظهرت الخبرات التطبيقية ضرورة النظر إلى علاقة بين مستوى التعبئة النفسية و بين مستوى جودة الأداء في المنافسات الرياضية في ضوء عامل الفروق الفردية بين اللاعبين و كانت حالة التعبئة النفسية الأفضل ناحية فردية لأبعد مدى نظرا لأن الخبرات التطبيقية أشارت إلى أن هناك لاعبون يحتاجون إلى المزيد من التعبئة النفسية لإظهار أفضل مستوياتهم في حين يحتاج بعض اللاعبين الآخرين درجات أقل من التعبئة النفسية لمساعدتهم على الأداء الأفضل (محمد حسن علاوي، 2002، الصفحات 321-323).

2-9 مفهوم النجاح الرياضي:

النجاح الرياضي عند عامة الناس هو ذلك الفوز في المقابلة أو إحراز مركز متقدم في إحدى المنافسات أو المباريات الرياضية المتنوعة و مثل هذا التفسير لمعنى النجاح يعتبر من وجهة نظراء حسب ما يقول الدكتور محمد حسن علاوي تفسير غير موفق إذن ذلك لن يساعدها على خلق خبرات النجاح الحقيقية في نفوس اللاعبين و كذلك لمن يمكننا من محاولة التغلب على الحالات المتشائمة لخبرات الفشل .

ثم يضيف في ذلك وبأكبر عمق "ينظر البعض إلى الفوز الرياضي بغض النظر إذا كان ذلك الفوز (...). فقد جاء نتيجة لبذل أقصى جهد أو دون أدنى مشقة أو تعب باعتباره مستعدعا بالضرورة لمتغيرات حقيقية للنجاح لدى الفرد الرياضي و بالقياس على ذلك فإنه يعتبر فشلا يحوز الفرد ملاكز متأخرا أي في حالة هزيمة في إحدى منافسات الرياضية .

إذ يمكن القول أن خبرات النجاح و الفشل لا (تستدعي) بطريقة أنية كنتيجة للفوز أو الهزيمة و لكنها تحدث في حالة وجود اختلاف أو عدم مطابقة بين المستوى المتوقع و النتيجة المسجلة (محمد حسن علاوي، 2002).

يضيف الدكتور علاوي في نفس السياق " فإذا تجاوزت النتيجة المسجلة المستوى المتوقع أو تساوي معه فإن ذلك يولد في نفس الفرد الرياضي خبرات النجاح و على العكس من ذلك فإن الفرد الرياضي يمتلكه الإحساس و الشعور بالفشل في حالة قصور النتيجة لما كان يتوقعه و على ذلك يجب علينا أن نضع محل الاعتبار أن كل فوز رياضي لا يستدعي بالضرورة خبرات النجاح كما أن كل هزيمة لا تعتبر فشل بالنسبة للفرد الرياضي (عكلة الحور و معيوف حنتوش، 2012).

2-10 تنظيم الطاقة النفسية:

يعتبر المدرب الناجح بمثابة إداري ماهر لتنظيم الطاقة لدى الرياضيين ، والهدف من تخطيط حمل التدريب هو تكييف أجهزة الجسم المختلفة مع العبء البدني العصبي الواقع على هذه الأجهزة و خاصة في غضون المنافسة: لذلك فإن المدرب يخص مرحلة ما قبل المنافسة بتهدئة الحمل بغرض زيادة مخزون الطاقة البدنية كما أنه يكسب الرياضي المقدرة على تنظيم توزيع الطاقة (تنظيم السرعة) في مسابقات الجري أو السباحة حتى يحقق الرياضي أفضل إنجاز رقمي ممكن إنه من السهولة بمكان أن نشاهد أهمية تنظيم الطاقة البدنية و أثرها المباشر على الأداء الرياضي في المسابقات و الأنشطة المختلفة ، ولكن السؤال :هل هذه المسابقات و الأنشطة الرياضية تتطلب تنظيم الطاقة النفسية؟

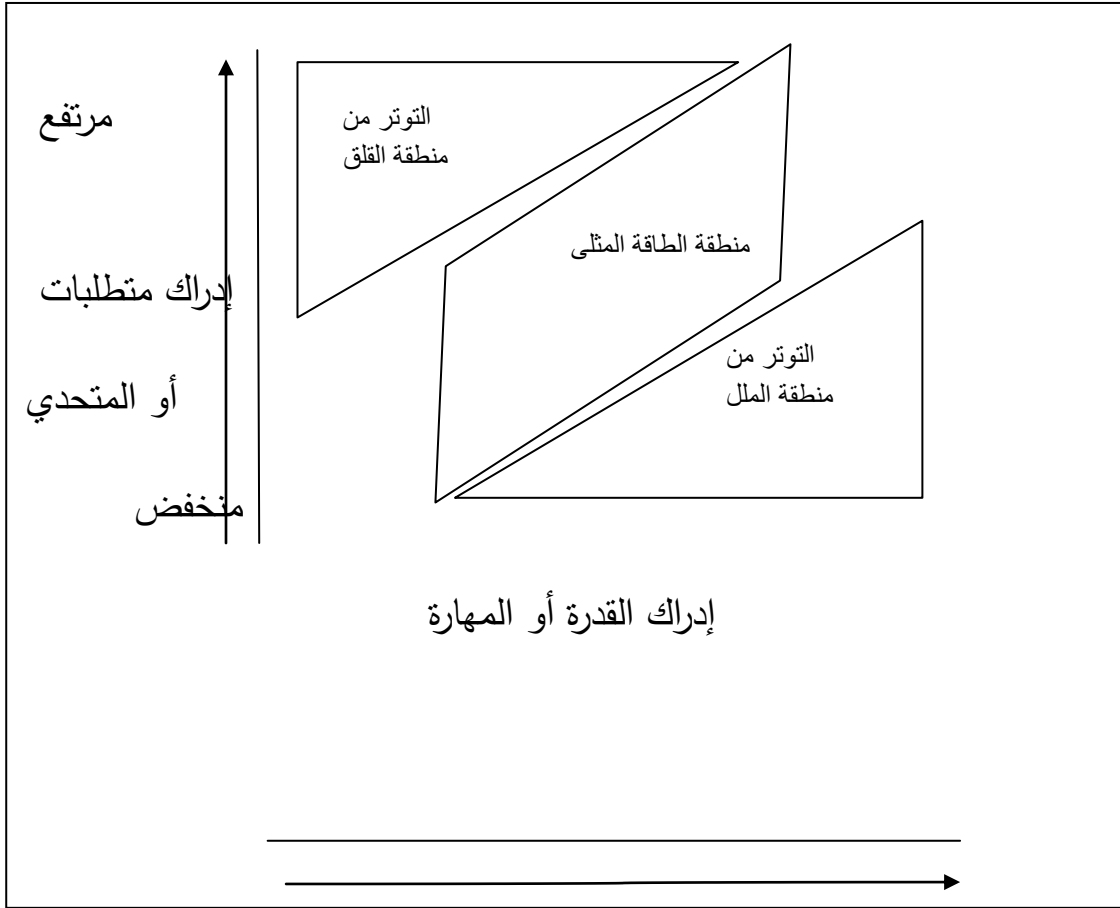
- إن الطاقة البدنية تؤثر في الطاقة النفسية ، باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية و إن التعب الجسمي قد يوهن من العزيمة لتحقيق المكسب و

من ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقظاً أو هادئاً فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم و من هنا تتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية و النفسية حتى يصل الرياضي إلى الحالة النفسية البدنية المثلى فعندما يفتقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئة نفسياً أي تحفيزه و استثارة الدافعية لديه أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة تجد سبب القلق أو الغضب على سبيل المثال فإن الحاجة تصبح ضرورة تهدئته و البحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، كذلك فإن الطاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة ، ايجابية أو سلبية ، و يتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية و تعليمهم التركيز على الواجبات الحركية و الأداء ، وتجنب تشتت الانتباه في أشياء غير مرتبطة بالأداء الذي يقومون به بمعنى آخر كيف تساعد الرياضي أن يفكر في الأداء الذي يقوم به؟

- لسيطرة على الطاقة النفسية يجب معرفة المزيد عن العلاقة بين الجانبين العقلي و الجسمي و كيف تستجيب كل منهما في المواقف الرياضية المختلفة (اسامة كامل راتب ، 1999 ، صفحة 125).

2-11 التوتر النفسي و الطاقة النفسية :

يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية و لكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله و مدى إدراك قدراته على إنجاز هذا العمل مع الأخذ في الاعتبار أن هذا العمل يمثل أهمية و قيمة للرياضي كما موضح بالشكل التالي:



شكل رقم 09 : يحدث التوتر عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين الواجبات المطلوب إنجازها و مقدرته الفعلية على الانجاز ، كما يمكن أن يحدث التوتر عندما يدرك الرياضي أن المطلوب إنجازها يقل عن مستواه .

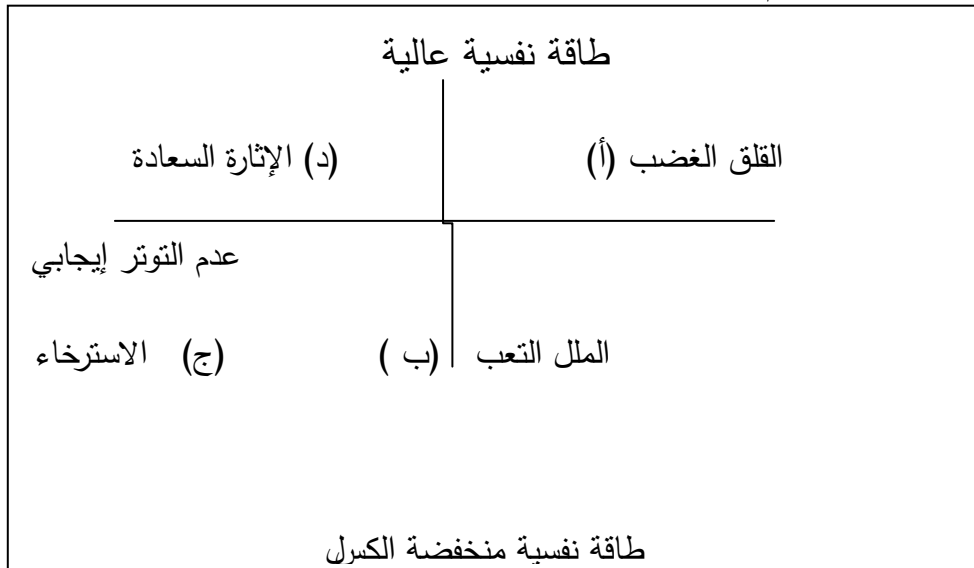
يتبين من الشكل السابق أن الرياضي عندما يواجه موقفاً معيناً كما هو الحال في إحدى المسابقات الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى مقدرته على إنجازها ، و عندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه عندئذ يعاني نوعاً من التوتر الناتج عن القلق الموضح في المثلث الأيسر من الشكل 09 مع الأخذ في الاعتبار أن هذا التوتر تزداد شدته كلما كانت نتيجة الموقف (المسابقة) تمثل أهمية أكبر بالنسبة للرياضي .

و من ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفاً معيناً يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لديه أيضاً نوع من التوتر الناتج عن الملل كما هو مبين في المثلث الأيمن بالشكل.

هذا مع الأخذ في الاعتبار أنه من غير الشائع أن يصبح الملل مصدراً لحدوث درجة عالية من التوتر في (الرياضة) ومن هاتين المنطقتين من التوتر (التوتر الناتج عن الفلق و التوتر الناتج عن الملل) توجد المنطقة المثلى *optimal energy zone* والتي تسمى بحالة الطلاقة *the flow state*.

و تشير الإشارة إلى أن هناك خطأ شائعاً بين المدربين و المهتمين بالرعاية النفسية هو التعامل مع كل من التوتر و الطاقة النفسية كمفاهيم متماثلة ، فهم يرون أن التوتر المرتفع يرتبط بالطاقة النفسية العالية و أن التوتر المنخفض يرتبط بالطاقة النفسية المنخفضة و لكن الحقيقة غير ذلك كما أن الفشل في فهم الفرق بين كل منهما يعوق كلا من عمل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في مساعدة الرياضيين للوصول إلى منطقة الطاقة المثلى حيث تزداد فرصة الأداء المثالي. (ماجد محمد الخياط وصالح محمد الرغبي، 2011).

الشكل 10 : تنظيم الطاقة النفسية



إن الشكل 10 يوضح العلاقة بين الطاقة النفسية و التوتر حيث يتضح أن الطاقة النفسية العالية الناتجة عن الإثارة و السعادة مع انخفاض التوتر هي الطاقة الإيجابية المثلى المطلوب إعداد الرياضي على أساسها.

تبين من الشكل أن كلا من التوتر و الطاقة النفسية (يميلان) بعدين مستقلين ويوضح المربع (أ) العلاقة المتوقعة بين ارتفاع الطاقة النفسية و ارتفاع التوتر التي تظهر في حالات انفعاله مثل القلق و الغضب بينما يشير المربع (ب) إلى أن الرياضي يمكن أن يتميز بارتفاع درجة توتره الناتج عن الملل أو التعب الذهني، ولكن في نفس الوقت يمكن أن تظل الطاقة النفسية منخفضة أما المربع (ج) يظهر أن الرياضي يكون في حالة استرخاء أو كسل ، ولكن لا تسم بالتوتر أو الطاقة النفسية العالية و أخيرا فإن المربع (د) يبين أن الرياضي يتميز بارتفاع الطاقة النفسية و لكن غير متوتر أي يتميز بالطاقة النفسية الايجابية و التي يكون مصدرها الإثارة و السعادة و يمكن أن تسمى حالة الطلاقة.

2-12 الطاقة النفسية المثلى:

تعني الطاقة النفسية المثلى الحالة التي يكون فيها الرياضي في أفضل حالته النفسية من حيث مقدار الطاقة اللازمة لتحقيق أفضل أداء رياضي (الأداء الأقصى) مع الأخذ في الاعتبار أن مصدر الطاقة يتخذ الشكل الايجابي المتعة و السعادة و ليس المصدر السلبي مثل التوتر أو القلق أو الملل.

و يستخدم مصطلح تعبئة الطاقة النفسية psyching up للتعبير عن الأساليب أو الإجراءات التي يستخدمها المدرب مع الرياضي أو الرياضي مع نفسه لزيادة الطاقة النفسية إلى الدرجة المثلى التي تلائم الأداء.

كما يستخدم مصطلح تجاوز المستوى الأمثل للطاقة النفسية عندما يحدث أن مستوى الطاقة النفسية لدى الرياضيين يزيد من الدرجة المثلى المطلوبة لتحقيق الأداء الأقصى أو أفضل أداء رياضي ممكن كما يمكن أن يحدث عندما يكون مصدر زيادة الطاقة النفسية لدى الرياضي نتيجة بعض المصادر السلبية مثل التوتر أو القلق أو الملل هذا و حتى يستطيع الرياضي أن يحقق الأداء الأقصى فإنه يحتاج إلى معرفة الخصائص المميزة لحالة الطاقة النفسية المثلى هذا من ناحية و معرفة العوامل التي تعوق وصول إلى حالة الطاقة النفسية المثلى من ناحية أخرى (محمد سلمان الخزاعلة واخرون، 2013).

جدول يوضح نماذج بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة المثلى لأداء المستوى العالي

- الطاقة العالية الناتجة عن المتعة و الإثارة و ليس القلق أو التوتر.
- الاندماج التام في الأداء.
- تركيز الانتباه في الأداء الحالي و عدم التفكير في الأداء السابق أو المستقبل.
- الاسترخاء البدني و الإحساس أن العضلات تعمل بطلاقة و انسيابية و دون عناء أو جهد .
- التآزر و التكامل الواضح بين الخصائص المختلفة للأداء.
- السيطرة على الأفكار و الانفعالات المختلفة و عدم التفكير في نقد الذات أو تقييم الذات.
- الثقة التامة و التفاؤل.
- الاسترخاء الذهني.
- عدم الخوف من الفشل.

خاتمة :

إن دراسة الطاقة النفسية تهدف أساسا إلى معرفة الحالة النفسية، والعوامل المؤثرة على الأداء الرياضي ، وتحديد طرق علاجها للحصول علي أفضل وأحسن النتائج في المنافسات الرياضية، نظرا لميزات كل نشاط رياضي وتأثيرها علي الجانب البدني. إن التنشيط الدافعي الايجابي يتضمن إثارة وتوجيه قوي لاستعدادات الفرد الرياضي. ومحاولة أداء بأقصى ما تسمح به قدرات الكفاح والنضال من اجل التفوق والنجاح لتحقيق الأهداف المرجوة.

An open book with a dark red cover is the central focus, lying flat. The pages are white and feature large, elegant Arabic calligraphy. The background is a light blue and white pattern of snowflakes and gold-colored decorative elements, including small circles and intricate floral designs. The overall aesthetic is clean and modern, with a focus on the text.

الباب

الثاني

الجانب
التطبيقي

الفصل الاول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد

1-1 / الدراسة الاستطلاعية

2-1 / منهج البحث

3-1 / مجتمع والعينة.

4-1 / متغيرات البحث

5-1 / مجالات البحث.

1-5-1 / المجال البشري.

2-5-1 / المجال الزمني.

3-5-1 / المجال المكاني.

6-1 / الأدوات والوسائل المستعملة.

7-1 / مواصفات المقياس.

8-1 / الأسس السيكومترية للمقياس

1-8-1 / ثبات المقياس

2-8-1 / صدق المقياس.

3-8-1 / الموضوعية.

9-1 / الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات

تمهيد

سنتناول في هذا الفصل الجانب المنهجي الخاص بدراستنا ، من خلال عرض وتحليل الأسلوب المعتمد عليه في جمع البيانات الميدانية والعمل على تحليلها بشكل يتوافق مع الأهداف التي نصبو إليها من خلال بحثنا ، وكما هو معروف فإن قيمة الدراسة تكمن فيما يتوصل إليه الباحث من نتائج ذات قيمة علمية ، تعود بشكل ايجابي على البحث العلمي ، ولن يتحقق هذا إلا من خلال اعتماد انسب الطرق والأدوات المنهجية في جمع البيانات .

عينة الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة عددها 10 من مجتمع البحث .

الدراسة الأساسية:**1. منهجية البحث:****1.1. منهج البحث:**

ينبغي على الباحث الذي يسعى إلى بلوغ الحقيقة العلمية المرور بمجموعة من المراحل المنطقية والعقلانية والتي يطلق عليها عادة بالمنهج العلمي ، ويفترض من هذا الأخير - ولكي يحقق غايته - إن يتلاءم وطبيعة الموضوع وعليه يمكن تعريف المنهج :

" على انه مجموعة من القواعد والأنظمة العامة التي يتم وضعها من اجل الوصول إلى حقائق مقبولة حول الظواهر موضوع الباحثين، أي انه الطريقة التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه..."

وفي موضوع بحثنا استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لملائمة موضوع بحثنا ولطبيعة مشكلة البحث وأهدافه .

1-4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطاً إجرائياً للمتغيرات قصد التحكم فيها موجهة وعزل بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويقول -محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان- يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة وبدون هذا تصبح النتائج التي يتحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير واستناداً إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث والمتمثلة فيما يلي:

- العينة المبحوث من نفس السن

- قام الطالب الباحث بأخذ جميع الاحتياطات اللازمة لتفادي الأخطاء

- مراعاة تجانس العينة من العدد والفئة المعنية

- كما حرص الطالب الباحث أثناء فترة العمل على احترام العمل.

- مراعاة أن تكون كل المقاييس مناسبة لمستوى اللاعبين ولا تتطلب إمكانيات ضخمة.

5.1 مجالات البحث :

1.5.1 المجال البشري: اشتمل مجتمع عينة البحث على 24 لاعب من لاعبي جمعية

الجوهرة بولاية عين تموشنت .

2.5.1 المجال المكاني: تم توزيع عبارات المقياسين للإجابة عنه في :

- قاعات الاجتماع لبعض الملاعب .

– القاعات الرياضية لبعض الملاعب .

– الملعب.

3.5.1 المجال الزمني : تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر فيفري إلى غاية 15 ماي للموسم 2021/2020 حيث خصت الأشهر الأولى للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارات المقياسين على اللاعبين ابتداء من منتصف شهر مارس إلى غاية بداية شهر أفريل.

6.1 أدوات البحث :

1.6.1 المقياسين : يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة النفسية ويقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه .

2.6.1 مواصفات المقياس :

– المهارات النفسية :

استخدم الطالب في دراسته مقياس اختبار المهارات العقلية (النفسية) الذي صممه كل من "ستيف نبل" و"جون ألبنسون" و "كريستوف رشا مبروك"(1996) لقياس بعض الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي، وقد قام بترجمته وتعديله للبيئة العربية " محمد حسن علاوي" 1998 ص 543 والأبعاد التي يقيسها :

1-القدرة التصور الذهني : العبارات الإيجابية 1-7-19 العبارات السلبية 13.

2-القدرة على تركيز الانتباه : العبارات الإيجابية لا يوجد، العبارات السلبية 3-9-21-15.

- 3- القدرة على الاسترخاء : العبارات الإيجابية 2-14-20 العبارات السلبية 8-22.
- 4- الثقة بالنفس : العبارات الإيجابية 5-17 العبارات السلبية 11-23.
- 5- القدرة على مواجهة القلق: العبارات الإيجابية لا يوجد, العبارات السلبية 4-10-22-16.
- 6- دافعية الانجاز الرياضي العبارات الإيجابية 6-12-18-24 . العبارات السلبية . لا يوجد. (علاوي، 1998، صفحة 543-547)
- أعلى درجة مقياس 144 درجة و أقل درجة 24 درجة والمتوسط الفرضي 84.
- ويتضمن الاختبار 24 عبارة تقدم الإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، درجة متوسطة ، درجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق عليا تماما...)
- الطاقة النفسية :** استخدم الطالب في دراسته مقياس اختبار الطاقة النفسية الذي صممه واعدته مهند عبد الحسن الخزاعي لنيل شهادة الماجيستر ، جامعة بغداد لسنة (2004) وله (06) أبعاد يقيسها وهيا كالتالي :
- 1- بعد السيطرة على الاستثارة : العبارات الإيجابية 22, العبارات السلبية 1-2-3-13.
- 2 - بعد الوعي الذاتي: العبارات الإيجابية 15-19. العبارات السلبية : 5-6-7-8.
- 3- بعد تركيز الطاقة العقلية : العبارات الإيجابية 16-17. العبارات السلبية 9-10-12-14.

4. بعد المحادثة الايجابية للذات : العبارات الإيجابية 18-35. العبارات السلبية 4-11-20-21-27.

5. بعد الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل : العبارات الإيجابية 23-24. العبارات السلبية 26-28.

6 بعد مستوى الطموح : العبارات الايجابية 29-31-32-33-34. العبارات السلبية 36-37.

- أعلى درجة مقياس 148 درجة وقل درجة 38 والمتوسط 62.90.
ويتضمن الاختبار 37 عبارة تقدم الإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي دائما، تنطبق علي بشكل كبير، تنطبق علي إلى حد ما ، لا تنطبق علي...) وان أعلى درجة للمقياس هي "148" وقل درجة هي "37" درجة.

1-7-1- الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم: 2021/03/15 على عينة عددها 24 لاعب من لاعبي جمعية الجوهرة - عين تموشنت بعد توزيع مقياس الطاقة النفسية والمهارات النفسية على عينة مقصودة قصد إيجاد المعاملات العلمية الآتية:

1-7-1-المعاملات العلمية: قام الطالب بإجراء بعض الأسس العلمية للتحقق من

صلاحية المقياسين في الدراسة الحالية و اشتملت على:

1-7-2- صدق الأداة: بعد أن عرض المقياس المقنن، أداة البحث (مقياس الطاقة

النفسية والمهارات النفسية) من طرف السادة الخبراء على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة بمستغانم (الملحق1).

8.1 الاسس العلمية للمقياسين: باعتبار أن أداة القياس هو المقياس قمنا بدراسة الجوانب التالية :

1.8.1 صدق المقياسين : حتي يكون المقياسين صادقين قمنا بالكشف عن مدى صدق النتائج بالاعتماد على صدق المحتوى وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم .

2.8.1 ثبات المقياسين : قمنا باختيار مجموعة من اللاعبين بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ عددهم 10 لاعبين وقمنا بتوزيع الاستثمارات عليهم ، حيث لجأنا الى تفرغ نتائجها وبعد أسبوعين من العمل قمنا بنفس العملية مع نفس اللاعبين وحاولت دراسة الفرق الموجود بين نتائج الإجابات في المرة الأولى ونتائج الإجابات في المرة الثانية وكانت كالتالي :

جدول رقم (04): يمثل نتائج معامل ثبات الطاقة النفسية :

الثبات	الطاقة النفسية	ترقيم
0.92	بعد السيطرة على الاستثارة .	1
0.95	بعد الوعي الذاتي.	2
0.89	بعد تركيز الطاقة العقلية .	3
0.90	بعد المحادثة الايجابية للذات	4

0.85	بعد الكفاح للوصول الى المستوى الامثل	5
0.88	بعد مستوى الطمـــــوح	6

- جدول رقم (05) : يمثل نتائج معامل الثبات لمقياس المهارات النفسية :

الثبات	المهارات النفسية	ترقيم
0.89	القدرة على التصور	1
0.87	القدرة على الاسترخاء	2
0.91	القدرة على تركيز الانتباه	3
0.85	القدرة على مواجهة القلق	4
0.87	الثقة بالنفس	5
0.86	دافعية الانجاز الرياضي	6

1-8-3- الموضوعية: تعتبر الموضوعية من أكثر المشاكل التي تؤثر في الثبات لذلك لابد من الدقة المتناهية في إجراء الاختبار وتسجيل النتائج (فرحات، 2003، صفحة 170) .

ويعرفها محمد حسن علاوي: "هي مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية كالتحيز". (علاوي و محمد، 1986، صفحة 169)

إن الطالب استخدم في بحثه هذا مقياسين : (الطاقة النفسية و المهارات النفسية) بعد تقديمه إلى مجموعة من المختبرين الذين تتوفر فيهم درجة الدكتوراه فما فوق على

مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية التابع لجامعة مستغانم ،وذلك بغرض اختبار...

ثم بعد ذلك تقديمها على مجموعة من لاعبي الجوهرة بولاية عين تموشنت. فيتبين أن فقرات وعبارات أداة المقياسين التي تم بناءها سهلة وفي متناول المختبر. وبناء على الخطوات السابقة يمكن للطالب أن يستخلص أن أداة الدراسة (مقياسين: الطاقة النفسية والمهارات النفسية) يتميز بدرجة عالية من الثبات والصدق الموضوعية.

9.1 الوسائل الاحصائية:

لغرض الاستناد عليها في عملية تحليل وتفسير النتائج اعتمد الطالب على مجموعة من الوسائل والأساليب الإحصائية حتى يتمكن من معالجة النتائج ، وتتمثل معادلات هذه الأساليب الإحصائية في :

- المتوسط الحسابي:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

- الانحراف المعياري:

$$S_X = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{N}}$$

- خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى أهم الخطوات والإجراءات المنهجية المتمثلة في المنهج وأدوات جمع البيانات التي تم اعتمادها في الدراسة ، ثم قمنا بتحديد العينة ، وكذا مجالات الدراسة الزماني والمكاني والبشري .

ليأتي بعدها الفصل الأخير الذي سيتناول عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يحتوي هذا الفصل على:

تمهيد

مستويات و طبيعة المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية الجوهرة صنف أشبال بمدينة عين تموشنت.

قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

عرض نتائج المهارات النفسية

نتائج الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال بمدينة عين تموشنت

قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

التحليل

المتوسط الحسابي للطاقة النفسية والمهارات النفسية

مناقشة فرضية البحث بالنتائج

الاستنتاجات

الاقتراحات و التوصيات

عرض نتائج المهارات النفسية:

جدول رقم 05 يبين نتائج ترتيب وطبيعة المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية الجوهرة عين تموشنت :

البعد	مج س	س	ع	ن	المتوسط الفرضي	الترتيب	درجة امتلاك القدرة
القدرة على التصور	330	13.75	2.69	24	13.82	3	مستوى ادنى
القدرة على تركيز الإنتباه	305	12.71	2.31			6	مستوى أدنى
القدرة على الإسترخاء	348	14.50				2	مستوى مقبول
الثقة بالنفس	319	13.29				5	مستوى أدنى
القدرة على مواجهة القلق	325	13.54	2.35			4	مستوى ادنى
دافعية الإنجاز الرياضي	364	15.17	2.22			1	مستوى مقبول
الدرجة الكلية	1991	82.95	4.78			84	مستوى متدني

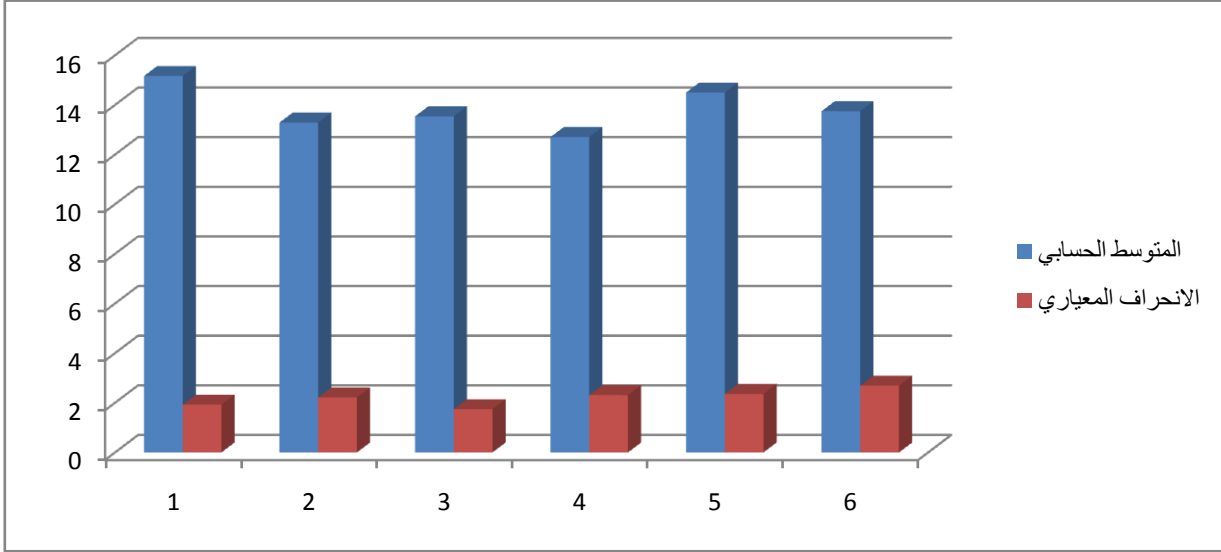
من خلال الجدول (2) والذي يمثل مستويات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال بجمعية الجوهرة والتي تباينت حسب درجات التقدير بالشكل التالي:

جاء بعد دافعية الإنجاز الرياضي أولاً بمتوسط حسابي المقدر بمستوى 15.17 وهو أكبر من بالمتوسط المتوسط الفرضي المقدر ب 13,82 مما يوحي بامتلاك عينة البحث لدافعية الانجاز بمستوى مقبول, ويليه ثانيا بعد القدرة على الاسترخاء بمتوسط حسابي 14,50 وهو أكبر من بالمتوسط المتوسط الفرضي المقدر ب 13,82 مما

يُوحى بامتلاك عينة البحث للمهارة ثم يليه بعد القدرة على التصور في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي قدر 13.75 وهي أقل من المتوسط الفرضي المقدر بـ 13,82 مما يوحى بامتلاك عينة البحث لمهارة التصور العقلي بمستوى أدنى كما جاء بعد القدرة على مواجهة القلق رابعاً بمتوسط حسابي بلغ 13.54 وهي أقل من المتوسط الفرضي المقدر بـ 13,82 مما يوحى بامتلاك عينة البحث لمهارة مواجهة القلق بمستوى أدنى ويليه بعد الثقة بالنفس خامساً بمتوسط حسابي بلغ 13.29 وهي أقل من المتوسط الفرضي المقدر بـ 13,82 مما يوحى بامتلاك عينة البحث للمهارة بمستوى أدنى بينما جاء بعد القدرة على تركيز الانتباه سادساً بمتوسط حسابي 12.71 وهو أقل من المتوسط الفرضي المقدر بـ 13,82 مما يوحى بامتلاك عينة البحث لمهارة القدرة على تركيز الانتباه بمستوى أدنى .

هذا ما يبين تباين ترتيب أبعاد المهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث صنف أشبال لجمعية الجوهرة بمقوشنت كل حسب درجات امتلاك هذه المهارات وتأثير الممارسة الرياضية على اللاعبين.

بينما بلغت الدرجة الكلية لمستوى المهارات النفسية 82,95 وهي أدنى من المتوسط الفرضي المقدر بـ 84 مما يوحى بأن عينة البحث تمتلك مستوى متدني للمهارات النفسية المطلوبة في المنافسات و المواقف الرياضية ,



1 الدفاعية	2 الثقة بالنفس	3 مواجهة	4 تركيز الانتباه	5 الإسترخاء	6 التصور العقلي
------------	----------------	----------	------------------	-------------	-----------------

شكل (11): تمثيل بياني يبين قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالمهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

جدول 06 يبين نتائج وترتيب الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم الجوهرة عين تمونشت:

الدرجة	الترتيب	المتوسط الفرضي	ن	ع	س	مج س	البعد
مستوى منخفض	6	15.10	24	2	13.50	324	السيطرة على الذات
مستوى منخفض	4			1.95	14.63	351	الوعي الذاتي
مستوى منخفض	5			2.34	14	336	تركيز طاقة عقلية
مستوى مرتفع	2			2.31	16.83	404	المحاذاة الإيجابية للذات
مستوى منخفض	3			2.67	14.71	353	الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل
مستوى منخفض	1			2.71	16.96	407	مستوى الطموح
مرتفع				90		6.70	90.62

من خلال الجدول رقم (02) الذي يبين نتائج الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال بمدينة عين تمونشت والتي تباينت حسب درجات التقدير بالشكل التالي:

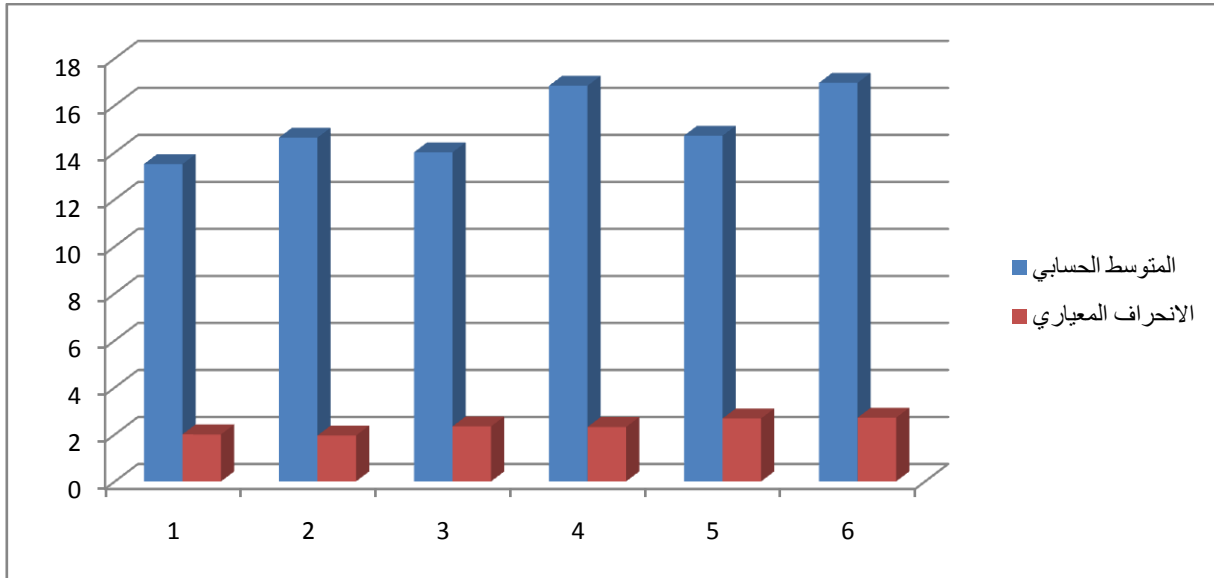
جاء بعد مستوى الطموح أولا بمتوسط حسابي المقدر بـ 16.96 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر 15,10 مما يوحي بامتلاك عينة البحث للصفة ويليها ثانيا بعد

المحادثة الإيجابية للذات بمتوسط حسابي بـ 16.83 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر 15,10 مما يوحي بامتلاك عينة البحث للصفة ثم يليها بعد الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل في الترتيب الثالث بمتوسط حسابي قدر 14.71 وهو اصغر من المتوسط الفرضي المقدر 15,10 مما يوحي لامتلاك العينة للصفة بمستوى منخفض كما جاء بعد الوعي الذاتي رابعا بمتوسط حسابي بلغ وهو اصغر من المتوسط الفرضي المقدر 15,10 مما يوحي لامتلاك العينة للصفة بمستوى منخفض 14.63 ويليه بعد تركيز طاقة عقلية خامسا بمتوسط حسابي بلغ 14 وهو اصغر من المتوسط الفرضي المقدر 15,10 مما يوحي لامتلاك العينة للصفة بمستوى منخفض ,

كما جاء بعد السيطرة على الذات سادسا بمتوسط بلغ 13.50 وهو اصغر من المتوسط الفرضي المقدر 15,10 مما يوحي لامتلاك العين للصفة بمستوى منخفض أيضا.

بينما قدرت الدرجة الكلية لمقياس الطاقة النفسية بـ 90,62 وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 90 مما يوحي إلى امتلاك أفراد عينة البحث لمستوى مقبول من الطاقة النفسية .

وعليه تباينة طبيعة الطاقة النفسية لدى عينة البحث حسب درجة أهميتها وترتيبها ,



6 مستوى	5 الكفاح	4المحادثة	3 تركيز	2 بعد	1 بعد
الطموح	للوصول	الإيجابية	طاقة	الوعي	السيطرة
إلى	إلى	للذات	عقلية	الذاتي	على
مستوى	مستوى				الذات
أفضل					

شكل (12): تمثيل بياني يبين قيم المتوسطات الحسابية الخاصة بالطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم

جدول (07): يمثل مقارنة نتائج ابعاد المهارات النفسية مع المتوسط الفرضي لابعاد الطاقة النفسية .

المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	البعد
15.10	13.75	القدرة على التصور
	12.71	القدرة على تركيز الانتباه
	14.50	القدرة على الإسترخاء
	13.29	الثقة بالنفس
	13.54	القدرة على مواجهة القلق
	15.17	دافعية الإنجاز الرياضي

- تفسير نتائج الجدول:

- إن المتوسط الحسابي للقدرة على التصور والذي يمثل 13.75 اقل من المتوسط الفرضي للطاقة النفسية و الذي يمثل 15.10. مما يفسر أن الفئة الشبانية لكرة القدم جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت تمتلك تصور عقلي ضعيف نتيجة غياب الاخصائي المعني والذي يقدم على التصور المهاري بمختلف الأجهزة والمعدات المختلفة.

- إن المتوسط الحسابي للقدرة على تركيز الانتباه والذي يمثل 12.71 اقل من المتوسط الفرضي للطاقة النفسية و الذي يمثل 15.10 . مما يفسر أن الفئة الشبانية لكرة القدم جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت تمتلك قدرة على تركيز انتباه ضعيف بسبب برنامج التدريبي المطبق والذي يتزامن والدراسة.

- إن المتوسط الحسابي للقدرة على الاسترخاء و الذي يمثل 14.50 اقل من المتوسط الفرضي للطاقة النفسية و الذي يمثل 15.10. مما يفسر أن الفئة الشبانية لكرة القدم جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت تمتلك قدرة على الاسترخاء ضعيفة بسبب تداخل الحالة النفسية مع البدنية .

- إن المتوسط الحسابي للثقة بالنفس والذي يمثل 13.29 اقل من المتوسط الفرضي للطاقة النفسية و الذي يمثل 15.10 مما يفسر أن الفئة الشبانية لكرة القدم جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت تمتلك ثقة بالنفس ضعيفة نتيجة غياب تأثير الموسم التدريبي بالوضع الصحي للبلاد .

- إن المتوسط الحسابي للقلق والذي يمثل 13.54 اقل من المتوسط الفرضي للطاقة النفسية والذي يمثل 15.10 مما يفسر أن الفئة الشبانية لكرة القدم جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت تمتلك مستوى قلق ضعيف وهذا جيد لهذه الفئة بسبب تركيزهم على التلقين لا على المنافسة واكتساب الخبرة.

- إن المتوسط الحسابي للدافعية و الذي يمثل 15.17 اكبر من المتوسط الفرضي للطاقة النفسية و الذي يمثل 15.10 مما يفسر أن الفئة الشبانية لكرة القدم جمعية الجوهرة بولاية عين تموشنت تمتلك مستوى الدافعية جيد وهذا مناسب إلى حد بعيد مع مستوى العمري ويمثل الشغف بالممارسة وتحقيق الانجازات الرياضية.

جدول رقم (08) يبين نتائج الارتباط المهارات النفسية مع الطاقة النفسية :

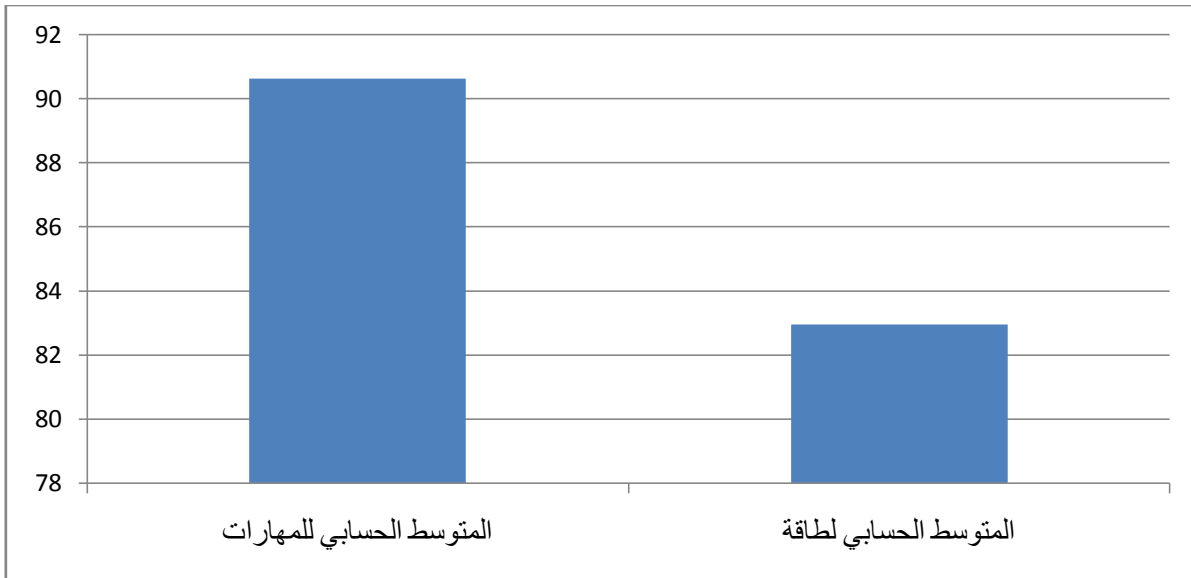
المهارة	مج س	س	ع	ن	ر	الدالة
المهارات النفسية	1991	82.95	4,78	24	0.10	ضعيف
الطاقة النفسية	2175	90.92	6.70			جدا

التحليل:

من خلال الجدول رقم -08 يتبين ان متوسط درجات مقياس المهارات النفسية المقدر ب 82,95 و بانحراف معياري 4,78 بينما متوسط درجات مقياس الطاقة النفسية المقدر ب 90,62 و بانحراف معياري 6,70 ولدراسة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية ومستوى الطاقة النفسية تبين أن قيمة ر المحسوبة المقدر ب

القيمة [0.10] وكانت ضمن المجال [1 , -1] وهذا ما يدل على وجود ارتباط طردي لكنه ضعيف لدى افراد عينة البحث للأبعاد الخمسة للمهارات النفسية والمتمثلة في: التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الثقة بالنفس ،وأبعاد الطاقة النفسية المتمثلة في : بعد السيطرة على الذات ، بعد الوعي الذاتي ,تركيز طاقة عقلية , المحادثة الإيجابية للذات , الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل ,مستوى الطموح.

الشكل رقم (13): يوضح المتوسط الحسابي للطاقة النفسية والمهارات النفسية.



مناقشة فرضية البحث بالنتائج:

- يوجد تباين في طبيعة وترتيب أبعاد المهارات النفسية لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة.

وهذا ما أكدت عليه الدراسة حيث تبين أن هناك ترتيب آخر للمهارات النفسية وهذا حسب نتائج البحث التي أجريت على عينة أفراد البحث حيث تبين أن غياب المحضر النفسي أو الأخصائي النفسي وبالأخص إهمال الجانب التحضير النفسي أن هناك في ترتيب المهارات حيث وجدت مهارتي دافعية الانجاز الرياضي والقدرة على الاسترخاء بشكل متوسط إلا باقي المهارات المتواجدة لكن غير منمأة بالشكل الصحيح .

- امتلاك عينة البحث لمستوى مقبول من الطاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة.

امتلاك عينة البحث لمستوى مقبول عينة البحث لمستوى مقبول من الطاقة النفسية حسب الدرجة الكلية . وهذا عند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي الذي وجد بدرجة مقبولة وهذا ما يفسر أن عينة البحث لديها طاقة نفسية وهذا ما أكدت عليه الدراسة.

- يوجد تباين في طبيعة وترتيب أبعاد الطاقة النفسية لدي لاعبي كرة القدم لجمعية جوهرة بولاية عين تموشنت فئة 14 سنة. وهذا حسب نتائج البحث التي جاءت كالتالي : مستوى الطموح أولاً ثم المحادثة الإيجابية للذات ثانياً ثم باقي الأبعاد: بعد السيطرة على الذات , الوعي الذاتي , تركيز الطاقة العقلية , الكفاح للوصول إلى المستوى الأمثل , وهذا لسبب ممارسة وهي فئة شبانية تهوى المنافسة واللعب بدرجة اكبر إلا أن غياب الحوافز والدعم المادي والمعنوي من طرف المسؤولين أثر على هذه العينة لكن في مجملها ليست سلبية على الفئة ككل وإنما متوسطة نوعاً ما وهذا ما أكدت عليه الدراسة .

يوجد علاقة ارتباطيه بين المهارات النفسية ومستوى الطاقة النفسية لدى عينة البحث فعند دراسة الارتباط بين المهارات النفسية و الطاقة النفسية لمعرفة نوع العلاقة تبين أن هناك ارتباط و لكن بدرجة اقل حيث كانت نسبة الارتباط تساوي بالتقريب 0.1 وهذا يمثل ارتباط قليل، و بالتالي نوع العلاقة هنا هي علاقة ضعيفة.

أكدت هذه الدراسات على أنه يوجد علاقة بين المهارات النفسية و الطاقة النفسية ، لكن علاقة ضعيفة و هذا بسبب غياب حصص التحضير النفسي من طرف المسؤولين و أخصائيي علم النفس و عدم إعطائها القدر الكافي عن توفرت عند بعض الأندية ، و هذا يرجع بالدرجة الأولى للتكوين الأكاديمي للمدربين و نقص الكفاءة ، حيث التدريب عند البعض هو إعادة لا تجديد.

هذا يعتمد على برنامج تدريبي و ما يحمل بداخله من جديد ، حيث الدراسة كلما كانت جديدة و تدخل مختلف المهارات سواء نفسية أو بدنية أو معا ، كلما كانت النتيجة جد إيجابية و تؤدي النتائج إلى الصدارة أو تحقيق الإنجازات الرياضية في مستويات مختلفة سواء دوليا أو محليا.

الاستنتاجات:

- تباين ترتيب وطبيعة المهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث.
- مستوى امتلاك عينة البحث لمهارتي دافعية لانجاز الرياضي و القدرة على الاسترخاء بمستويات مقبولة .
- مستوى امتلاك أفراد عينة البحث للمهارات النفسية (القدرة على التصور العقلي, القدرة على تركيز الانتباه, الثقة بالنفس, القدرة على مواجهة القلق) بمستويات أدنى.
- امتلاك أفراد عينات البحث حسب الدرجة الكلية للمهارات النفسية بمستوى أدنى (أقل من المتوسط).
- امتلاك أفراد عينات البحث لمستويات مرتفعة للطاقة النفسية في بعدي المحادثة الإيجابية للذات ومستوى الطموح .
- امتلاك عينات البحث لمستويات منخفضة للطاقة النفسية في أبعاد السيطرة على الذات , الوعي الذاتي , تركيز الطاقة العقلية الكفاح للوصول للمستوى الامثل
- امتلاك عينة أفراد عينة البحث حسب الدرجة الكلية لمستوى مرتفع من الطاقة النفسية حسب الدرجة الكلية للمقياس.
- وجود ارتباط طردي ضعيف جدا بين المهارات النفسية والطاقة النفسية لدى عينة البحث.

الاقتراحات والتوصيات :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي و تقريره في جميع الفرق و الفئات الشبانية.
- رفع الكفاءة التدريبية للاعب و المدرب.
- منح الوقت الكافي لمثل الحصص النفسية.
- لإشراف الأخصائيين على مثل هذه الحصص.
- توفير الأجهزة و الأدوات لتلبية النشاط و زيادة أكثر على التعمق، و توصيل الرسالة.
- مراقبة مستمرة للجانب النفسي لمدة الفترة التدريبية أو الموسم التدريبي.
- استخدام تقنيات بديلة مثل اختبار الورقة و القلم أو الاختبارات الشفهية التي تطور الذكاء.
- مراعاة الانضباط السلوكي الذي من شأنه رفع و تحسين الجانب النفسي.
- الإطلاع على مختلف الإنجازات الرياضية و طرق تحصيلها .
- التشجيع المتواصل و تخفيف الضغوط النفسية قدر الإمكان.

خلاصة:

لقد توصلت الدراسة ونتائج البحث والتي اجريت على لاعبي كرة القدم لجمعية الجوهرية عين تموشنت فئة 14 سنة اشبال. انه توجد علاقة ما بين المهارات النفسية والطاقة النفسية ،حيث كلما كان التدريب المهاري جيد ومرتفع تكون طاقة النفسية في مستواها. حيث ان علاقة متداخلة إلى حد بعيد بين أبعاد المهارات النفسية وأبعاد الطاقة النفسية. وهنا يمكن القول أن الجانب النفسي يجب ان تنمى وبشكل الصحيح وكامل أثناء مراحل التدريب المختلفة وليس التركيز فقط على الجانب البدني لأن كلاهما مكمل للآخر باعتبار تتميتهما مع بعض تؤدي إلى نجاعة التدريب وتحقيق الإنجازات الرياضية والوصول بالرياضيين إلى مستويات متقدمة وهذا ما يجعل الأمر أكثر حماساً وتشويقاً خلال مراحل المنافسة الرياضية .

ضرورة تدريب المهارات النفسية خلال وأثناء المراحل التدريبية لمختلف المواسم وكل مرحلة بدراجات مختلفة يساهم في تقويم المسار الرياضي واكتساب الخبرة بشكل اكبر حيث يعطي دافع اكبر من أجل تحقيق الأفضل.

وبالتالي نقول أن التدريب في الوقت الحالي تفرع بدرجة اكبر وبات لكل جانب تدريبي مدرب , فالجانب البدني مدرب والجانب النفسي مدرب حتى يكون هناك فرص اكبر للتطوير الرياضي وتحقيق مستويات عليا يتطلب حوافز ودعم وأخصائي لكل مرحلة.

قائمة المصادر والمراجع

- 1 - محمد حسن علاوي. (2002). مجلة أبحاث الكلية التربوية الاساسية العدد 2.
- 2 - إبراهيم عبد ربه. (2006). المهارات النفسية والاداء الرياضي . سوريا: جامعة تشرين.
- 3 - ابراهيم عبد ربه. (1999). النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي
- 4 - إبراهيم عصمت. (1981). علم النفس وأهميتهفي حياتنا. مصر: دار المعارف .
- 5 - أبو العلا أحمد عبد الفتاح. (1997). التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- 6 - أحمد عريبي عودة. (2007). المدرب وعملية الاعداد النفسي. بغداد, العراق: المكتب الهندسي .
- 7 - أحمد عزة راجح. (1970). أصول علم النفس. مصر: المكتب المصري الحديث لطباعة والنشر.
- 8 - أرنوف شيع . (1983). مقدمة علم النفس. القاهرة: مطبعة الاهرام.
- 9 - اسامة كامل راتب . (1999). علم النفس الرياضي ط2. جامعة حلوان: دار الفكر العربي.
- 10 -أسامة كامل راتب. (1994). الأسس النفسية لبناء الأهداف في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 11 -أسامة كامل راتب. (1997). الاعداد النفسي للنشأ الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 12 -أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء-مدخل لمواجهة الضغوط النفسية وتحسين نوعية الحياة ط2 القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13 -اسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني والاسترخاء-مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة ط 1 . مصر القاهرة : دار الفكر العربي.
- 14 -اسامة كامل راتب. (2008). علم التوجيه والتحكم. مصر: دار الفكر العربي.
- 15 -اسامة كامل راتب. (2008). علم النفس الرياضة " المفاهيم والتطبيقات". القاهرة: دار الفكر العربي.
- 16 -أسامة كامل راتب. (1999). علم النفس الرياضة ط1 القاهرة: دار الفكر العربي .
- 17 -أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضة. القاهرة ط1, مصر: دار الفكر العربي.
- 18 -أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضة ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 19 -أسامة كامل راتب. (1995). علم النفس الرياضة ط8. مصر: دار الفكر العربي.
- 20 -أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضة مفاهيم وتطبيقات. القاهرة , مصر: دار الفكر العربي.

- 21 -أكيوان مراد. (2002). تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم. الجزائر: رسالة ماجستير, جامعة دالي ابراهيم.
- 22 -أمين الخولي, محمود العنان. (1997). المعرفة الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
- 23 -أمينة مرنيذ. (2012). أثر برنامج تدريبي عقلي لمهاتري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد. الجزائر: رسالة دكتوراه, جامعة الجزائر.
- 24 -باهي حسين مصطفى. (1998). الدافعية (نظريات وتطبيقات). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 25 -بدر الدين عامود. (2001). علم النفس في القرن العشرين ج 1. سوريا: مكتبة الاسد دمشق.
- 26 -بهجت عبد المجيدأبو سليمان . (2007). أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القاقين. الأردن: الجامعة الأردنية.
- 27 -جامد سليمان حمد. (2012). علم النفس الرياضي ط1. سوريا: دار النور دمشق.
- 28 -حسن حسن عبده. (2000). تقنين المهارات النفسية للرياضيين. مصر: جامعة حلوان.
- 29 -خدابخش وفاتن علي أكبر. (2017). الظواهر النفسية في المجال الرياضي. دار المنهجية.
- 30 -خير الدين صالح. (2011). علاقة الطلاقة النفسية والتوتر والاستثارة الانفعالية بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم. العراق: كلية التربية والرياضية جامعة الموصل .
- 31 -رشا ابراهيم علي السيد. (1994). تأثير برنامج الاسترخاء التعاقبي على القلق ومستوى الأداء للناشئين. مصر: رسالة ماجستير.
- 32 --رومان أخضر. (2011-2012). تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبين لكرة القدم قبل المنافسة . الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- 33 -سعيد طارق محمد. (2010). دراسة تحليلية للمشكلات الادارية التي تواجه ادارة الانشطة باندية محافظة قنا رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- 34 -شرف لؤي سالم. (2014). فعالية تدريب المهارات النفسية في خفض التوتر النفسي وتحسين مستوى الأداء المهاري في عدد من اجهزة الجمناستك لطالبات التربية الرياضية . العراق : جامعة الموصل.
- 35 -شمعون محمد العربي. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 36 -صالح محمد الزغيبي. (2011). علم النفس الرياضي. القاهرة , مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 37 -عبد الستار الصمد. (2000). فسيولوجيا العمليات العقلية. الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 38 -عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2008). سلسلة الاعداد النفسي للرياضيين الطلاقة النفسية . جامعة الموصل: ط2.
- 39 -عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية موجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة , مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 40 -عبد اللطيف م خ. (2000). الدافعية للانجاز . مصر: دار غريب للنشر.

- 41 -عكلة الحور و معيوف حنتوش. (2012). مدخل الى علم النفس الرياضي. جامعة الموصل العراق: دار ابن الاثر للطباعة والنشر.
- 42 -عكلة سليمان الحوري. (2016). علم النفس الرياضي ط 1. مركز الكتاب للنشر.
- 43 -عكلة سليمان الحوري. (2017). علم النفس الرياضي ط1. مركز الكتاب الحديث.
- 44 -عكلة سليمان الحوري. (2008). مبادئ علم النفس التدريب الرياضي. العراق: ابن الاثر للطباعة والنشر ط 1 .
- 45 -عكلة سليمان الحوري. (2008). مبادئ علم النفس التدريب الرياضي. العراق: ابن الاثر للطباعة والنشر.
- 46 -علي عبد الرحمان ابراهيم الريحان. (2004). اتجاهات ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ممارسة الانشطة الرياضية،رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية. الاردن.
- 47 -علي عطية. (2013). الرياضة و علم النفس. الأردن: دار صفاء.
- 48 -فاروق السيد عثمان . (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربي.
- 49 -قندوزن نذير، . (2009). فاعلية أسلوب الاسترخاء العضلي في إدارة الضغوط النفسية لدى رياضي النخبة الكارتي دو الجزائر. رسالة دكتوراه جامعة الجزائر .
- 50 -كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 51 -ماجد محمد الخياط وصالح محمد الرغبي. (2011). علم النفس الرياضي. الاردن: دار الياة للدعاية والنشر عمان.
- 52 -محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة , مصر: دار الفكر العربي ط1.
- 53 -محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 54 -محمد العربي شمعون. (1997). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 55 -محمد حسن علاوي. (1997). علم نفس المدرب والتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 56 -محمد حسن علاوي. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي . القاهرة , مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 57 -محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 58 -محمد سلمان الخزاعلة واخرون. (2013). الرياضة و علم النفس. الأردن: دار الصفاء عمان.
- 59 -محمد علاوي. (1997). علم النفس والمدرب والتدريب الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 60 -محمد قدرى عبد الله. (2011). فسيولوجيا الاداء الرياضي للرياضيين وغير رياضيين ط 1. المكتبة المصرية للنشر والتوزيع.
- 61 -محمد مطر عراك. (2003). أثر منهج تدريبي للتصور العقلي في تعليم المبتدئين بعض المهارات الأساسية لكرة اليد. العراق: كلية التربية الرياضية جامعة بابل.
- 62 -مختار المرسى عبد العزيز حسين. (1999). بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين . القاهرة: جامعة حلوان.

- 63 -نايفة قطامي. (2001). تعليم تفكير للمرحلة الأساسية . الأردن: دار للطباعة والنشر والتوزيع.
- 64 -نجاهة علي سعيد. (أكتوبر 2012). أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه" للارتقاء بمفهوم الذات البدني والخططي في كرة القدم. جامعة الأزهر: مجلة كلية التربية العدد 170.
- 65 -وليد رفيق العياصرة. (2012). مهارات التفكير الابداعي وحل المشكلات. عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع ط 1.

الملاحق

استمارة ترشيح المقياس

الصيغة النهائية للمقياس

شهادة التحكيم المقياس

وثيقة طلب تسهيل المهمة

ترخيص إجراء توزيع المقياس

النتائج الخام للعينتين



The Date : 28/01/2021
Ref : 03 /S.T / 2021

مستفاد من في: 2021/01/28
الرقم: 03 /S.T / 2021

Sport training departement

قسم: تدريب رياضي

الى السيد: رئيس جمعية جوهرة لولاية عين تموشنت

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس أن يتقدم الى سيادتكم
المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

- غراب هواري

مسجل في السنة الثالثة ماستر تحضير بدني رياضي للسنة الجامعية 2021/2020
وهذا قصد توزيع استمارات على لاعبي فئة 14 سنة لإعداد مذكرة تخرج ليل شهادة ماستر

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم



مواظفة الجمعية



تمهيد :

إن مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة على العقل في الرياضة تمثل أهمية كبرى حالما حال تلك الأهمية في مجالات حياة الأخرى وعندما يترك العقل دون التحكم فإن ذلك يولد عدة مشاكل منها التوتر الذي يؤثر سلبا على سلوكيات الأفراد.

ت	الفقرات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي بشكل كبير	تنطبق علي إلى حد ما	لا تنطبق علي
1	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يستثيرني الخصم				
2	أفقد السيطرة على هدوني قبل المنافسة عندما لعب مع خصوم الأقوياء				
3	أتعصب بسرعة عندما يخطأ الحكم أثناء المنافسة				
4	أتعصب بشكل كبير عند شعوري بالتعب				
5	أفكر في أدائي المهاري في أثناء التدريب أو المباراة وأعمل على تطويره بشكل مستمر.				
6	أجيد التحليل السريع لتحركات خصمي و خصوصا في المباريات الصعبة.				
7	انظم جهدي لأداء نهاية جيدة للمباراة				
8	أحاول المحافظة على هدوني في المباريات الصعبة				
9	لا أستطيع أن اشعر بالصورة الواقعية لأدائي				
10	اشعر بالارتباك عند مواجهة الخصوم الأقوياء				
11	لا أستطيع توزيع جهدي على مجريات شوطي المباراة				
12	لا أتذكر كافة توجيهات المدرب في أثناء المنافسة				
13	صراخ الجمهور يثيرني و يمنعني من التركيز على أدائي				
14	الخوف من الإصابة يشغل تفكيري ويجعلني أتحاشا الاحتكاك مع الخصم.				
15	إذا سجل الخصم هدفا أول الأمر فإن ذلك يشعرنني باليأس				
16	أفكر كثيرا بضرورة مجارات المنافس حتى و إن ارتقى مستواه.				

17	أفكر دائما بضرورة الأداء الجيد حتى انقضاء وقت المباراة			
18	أفكر كثيرا بكيفية قطع الكرة من الخصم مهما كانت مهاراته في الخداع.			
19	في المباريات المهمة لا أثق بقدراتي على الأداء الجيد .			
20	لا أعبض ضربة الجزاء لأنني لا أجدها بدقة			
21	لا أعير اهتماما للتشجيع الذاتي و أراه غير مجدي لزيادة اندفاعي في اللعب في تكملة شوطي المباراة			
22	يزداد أدائي قوة كلما زادت إثارة المباراة			
23	يخمني جدا الأداء بأقصى طاقتي إذا كان خصمي قويا			
24	عندما يبدأ الفريق الخصم بالتهديف أبذل جهد مضاعف لتعديل النتيجة			
25	تشجيع المدرب يزيد كفاحي و اجتهاد لتحقيق المستوى الأمثل			
26	لا أستطيع بذل كل طاقتي حتى إذا كانت المباراة مهمة			
27	اشعر بأن حماسي باللعب يقل كثيرا بانتهاء الشوط الأول من المباراة			
28	لا أستطيع اللعب بجدية في ملعب الخصم و أمام جمهوره			
29	ليس من السهل علي مجارات الخصم لأنه أكثر مني خبرة			
30	أحاول التفوق على خصمي على الرغم من مستواه الجيد			
31	لا بد وان أتألق في التدريب و المنافسات			
32	اعمل بشكل مجد للتفوق على الخصوم الأقوياء			
33	أواضب على التدريب بجدية لأنه طريق الشهرة الوحيدة			
34	أحاول الظهور بمستوى يؤهني لتمثيل المنتخب الوطني			
35	اشعر بالرضى بكوني لاعب أساسيا بالفريق			
36	أتخلص من الكرة بأسرع وقت ممكن لأن مهاراتي غير جيدة			
37	لا أهتم بين كوني أساسيا أو أجلس على مصطبة البدلاء			

* مقياس المهارات النفسية *

يم	العبارة	لا تنطبق علي تماماً	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا
1	استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	اعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة						
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
4	اشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها						
5	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
6	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد						
7	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائه أفعالاً						
8	عضلات تتكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة						

					يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	9
					أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
					عندما لا تكون النتيجة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	11
					أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	12
					يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي	13
					من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	14
					مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة	15
					عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق	16
					طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	17
					استطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	18

					أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها	19
					من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخائها بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	20
					الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	21
					ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	22
					أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	23
					اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال مدة المنافسة	24

الطاقة النفسية					
مستوى الطموح	الكفاح للوصول إلى مستوى أفضل	المحادثة الإيجابية للذات	تركيز طاقة عقلية	بعد الوعي الذاتي	بعد السيطرة على الذات
18	16	21	14	19	13
21	10	15	16	14	17
22	15	17	13	12	10
15	15	14	15	14	11
16	17	19	13	16	15
18	14	16	16	13	13
19	17	17	10	12	11
19	14	15	16	12	15
13	13	14	14	14	16
13	12	18	11	13	15
17	17	16	13	12	13
17	15	19	13	15	14
16	17	20	11	15	16
15	14	16	11	16	13
16	14	15	13	14	10
18	21	17	15	17	12
18	14	13	12	12	13
19	15	16	19	15	14
18	14	22	19	15	13
17	16	19	12	16	17
13	17	16	14	18	14
21	17	14	15	16	14
17	10	18	16	16	14
11	9	17	15	15	11

المهارات النفسية					
الدافعية	الثقة بالنفس	مواجهة	تركيز الإنتباه	الإسترخاء	التصور العقلي
13	13	11	16	15	14
17	20	13	13	15	9
16	14	11	10	17	14
15	11	13	15	14	16
16	13	15	9	15	17
17	13	10	11	17	17
18	16	14	13	17	13
14	15	13	10	13	13
15	11	14	11	18	16
15	12	14	11	14	18
20	11	13	15	14	14
14	12	12	14	12	12
17	15	16	11	16	12
13	11	17	15	10	13
16	13	12	9	14	14
12	13	14	16	15	11
17	12	15	11	15	16
13	16	15	12	15	12
16	14	12	11	15	12
13	14	14	14	19	18
14	9	12	12	14	12
13	14	16	15	14	12
15	14	15	15	11	17
15	13	14	16	9	8