

بحث متقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي للرياضة التخصصية - كرة القدم-

بحث مسحي أجري على طلبة السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - مستغانم -

إشراف :

من إعداد الطالبين:

* د/ سيدي امحمد كوتشوك

* بلغول كوثر

* عمرانني عبد القادر

شكر وتقدير

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر

إلى كل من ساهم معنا في إنجاز

هذا العمل سواء من قريب أو بعيد...

ونخص بالذكر الأستاذ القدير سيد احمد كوتشوك

المشرف على بحثنا..

فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا ،

ولم يتوانى في تقديم آرائه

الصائبة لنا في إنجاز هذا العمل.

وتحية إلى كل أساتذة ، طلبة وعمال معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

وشكراً

لولاية مستغانم



إهداء

إلى صاحب السيرة العطرة و الفكر المنير،
فلقد كان له الفضل الأول في بلوغي
التعليم العالي (والدي الحبيب) أطال الله
في عمره.

إلى من وضعتني على طريق الحياة، و
جعلتني رابط الجأش، ورعتني حتى صرت
كبيرة (أمي الغالية) طيب الله تراها.
و إلى إخواني بحرية و فتيحة وخاصة إيمان
و إلى إخواني التي لم تلدهم أمي إلى أعز
صديقاتي ريم و دنيا
و إلى جميع الأساتذة خاصة الأستاذة ربوح
فاطمة و الأستاذ المشرف الدكتور سيد
أحمد كوتشوك

و كل من لم يتوانوا في مد العون لي

كوثر





الإهداء

إلى من أفضلها على نفسي أُمي
الغالية

إلى صاحب الوجه الطيب و الأفعال
الحسنة
أبي الغالي

إلى إخوتي و أصدقائي خاصة معز
الذين ساندوني
و إلى أساتذتي خاصة الأستاذة ربوح
فاطمة و الأستاذ المشرف سيد أحمد
كوتشوك

عبد القادر

محتوى البحث

الصفحة	المحتويات
أ	شكر و تقدير
ب	الإهداء
ج	محتوى البحث
هـ	قائمة الجداول
خ	قائمة الأشكال
د	الملخص باللغة العربية
ف	الملخص باللغة الإنجليزية
مدخل عام : التعريف بالبحث	
02	المقدمة
05	الإشكالية
06	الفرضيات
06	أهمية البحث
07	أهداف البحث
07	الدراسات المشابهة
11	تحديد المفاهيم و المصطلحات
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدارسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الدافعية في مجال العلم النفس الرياضي	
16	1-1-1 تعريف علم النفس الرياضي
16	2-1-1 مهام علم النفس الرياضي
18	3-1-1 أهمية علم النفس الرياضي

18	4-1-1 أهمية علم النفس من الناحية البدنية
19	5-1-1 أهمية علم النفس من الناحية النفسية
19	6-1-1 علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
22	7-1-1 مفهوم الدافعية
23	8-1-1 مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضية
24	9-1-1 أنواع الدوافع
25	10-1-1 الأسس التي تقوم عليها الدوافع
25	11-1-1 وظائف الدافعية
28	12-1-1 دوافع النشاط الرياضي
28	13-1-1 الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي
29	14-1-1 الدوافع الغير مباشرة للممارسة النشاط الرياضي
29	15-1-1 عوامل الدافعية
30	16-1-1 أهمية الدوافع في النشاط الرياضي
31	17-1-1 الدافعية و الأداء و النتيجة الرياضية
32	18-1-1 دور الدافعية في تعلم المهارات
الفصل الثاني: التكوين في ميدان التدريب الرياضي	
36	1-1-2 مفهوم التدريب الرياضي
36	2-1-2 تعريف التدريب الرياضي
37	3-1-2 أهداف التدريب الرياضي
38	4-1-2 واجبات التدريب الرياضي
39	5-1-2 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي
41	6-1-2 مبادئ التدريب
42	7-1-2 حمل التدريب
43	8-1-2 أهمية حمل التدريب
44	9-1-2 أنواع حمل التدريب
44	10-1-2 مكونات حمل التدريب
45	11-1-2 طرق و أساليب التدريب الرياضي

46	12-1-2 التخصصات الرياضية
47	13-1-2 تعريف كرة القدم
48	14-1-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم
49	15-1-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر
52	16-1-2 مدارس كرة القدم
52	17-1-2 المبادئ الأساسية لكرة القدم
53	18-1-2 قوانين كرة القدم
55	19-1-2 أهداف رياضة كرة القدم
56	20-1-2 أهمية كرة القدم في المجتمع
57	21-1-2 اللياقة البدنية في كرة القدم
57	22-1-2 تخصص كرة القدم
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الاول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
60	الدراسة الإستطلاعية
61	مجتمع البحث
61	عينة البحث و كيفية اختياره
61	مجالات البحث
61	منهج البحث
62	متغيرات البحث
62	أدوات البحث
64	الوسائل الإحصائية

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
46	يمثل التخصصات الرياضية	جدول رقم (1)
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (01)	جدول رقم (2)
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (02)	جدول رقم (3)
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (03)	جدول رقم (4)
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (04)	جدول رقم (5)
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (05)	جدول رقم (6)
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (06)	جدول رقم (7)
79	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (07)	جدول رقم (8)
81	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (08)	جدول رقم (9)
82	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (09)	جدول رقم (10)
84	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (10)	جدول رقم (11)
85	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (11)	جدول رقم (12)
87	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (12)	جدول رقم (13)
89	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (13)	جدول رقم (14)
91	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (14)	جدول رقم (15)
92	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (15)	جدول رقم (16)
94	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (16)	جدول رقم (17)
95	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (17)	جدول رقم (18)
97	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (18)	جدول رقم (19)
99	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (19)	جدول رقم (20)
100	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (20)	جدول رقم (21)

103	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (21)	جدول رقم (22)
104	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال (22)	جدول رقم (23)
109	يبين مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة	جدول رقم (24)

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
23	يمثل العلاقة بين التوقع و الباعث	شكل رقم (01)
24	هرم ماسلو في تقسيم الدوافع	شكل رقم (02)
32	يوضح العلاقة بين الدافعية و تعلم المهارة و الأداء الرياضي	شكل رقم (03)
40	يوضح واجبات التدريب	شكل رقم (04)
68	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (01).	شكل رقم (05)
70	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (02).	شكل رقم (06)
72	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (03).	شكل رقم (07)
74	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (04).	شكل رقم (08)
76	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (05).	شكل رقم (09)
78	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (06).	شكل رقم (10)
79	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (07).	شكل رقم (11)
81	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (08).	شكل رقم (12)
82	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (09).	شكل رقم (13)
84	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (10).	شكل رقم (14)
85	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (11).	شكل رقم (15)
87	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (12).	شكل رقم (16)
89	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (13).	شكل رقم (17)
91	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (14).	شكل رقم (18)
92	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (15).	شكل رقم (19)
94	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (16).	شكل رقم (20)
95	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (17).	شكل رقم (21)
97	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (18).	شكل رقم (22)
99	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (19).	شكل رقم (23)
100	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (20).	شكل رقم (24)
101	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (21).	شكل رقم (25)
103	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (22).	شكل رقم (26)

ملخص البحث

باللغة العربية:

عنوان الدراسة: دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي للرياضة التخصصية كرة القدم.
هدف الدراسة: هدفت الدراسة إلى معرفة الدوافع التي تجعل طلبة التدريب الرياضي يفضلون تخصص كرة القدم و معرفة الجوانب التي تدفعهم إلى ذلك.

مشكلة الدراسة:

التساؤل العام: ماهي دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي تخصص كرة القدم؟.

التساؤلات الفرعية:

- 1- هل للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.
- 2- هل للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.
- 3- هل للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.
- 4- هل للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.

-العامية:

تؤثر كل من الجانب الإجتماعي و النفسي و البدني و الإقتصادي على إثارة الدافعية لدى طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم.

-الفرعية:

- 1- للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.
- 2- للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.
- 3- للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.
- 4- للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.

عينة البحث : اشتملت عينة البحث على طلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب رياضي

بمعهد التربية البدنية و الرياضية بولاية مستغانم الذين وجهوا تخصص كرة القدم وعددهم 15

طالب من أصل 32.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي لكونه يعتمد عليه لمثل هذه الدراسة.

الأدوات المستعملة في الدراسة: استعملنا الإستبيان كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات الإحصائية

أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ للجوانب الإجتماعية و الإقتصادية و البدنية و النفسية دور لإثارة الدافعية لدى طلبة التدريب الرياضي لإختيار تخصص كرة القدم.
- ✓ معظم طلبة التدريب كان الجانب الإجتماعي هو ما دعهم إلى تفضيل تخصص كرة القدم.
- ✓ أغلبية الطلبة يفضلون تخصص كرة القدم بسبب تأثير المحيط الخارجي و الوسط الإجتماعي.
- ✓ شعبية كرة القدم و مكانتها جعلتها الرياضة الأكثر ممارسة .
- ✓ وجود صعوبات في التخصصات الأخرى يدفع بالطلبة إلى اختيار التخصص الأكثر سهولة .
- ✓ للجانب الإقتصادي و المادي دور كبير لتفضيل الطلبة لتخصص كرة القدم نظرا لعائداتها و مردودها المادية.
- ✓ للتحفيزات المادية دور في دفع الفرد إلى تحقيق مستوى جيد أو بلوغ حتى الإحتراف.
- ✓ رياضة كرة القدم تنمي الجانب البدني وتربي عناصر اللياقة البدنية للطلاب و تمنحه القوام المناسب.
- ✓ الميولات النفسية و الشخصية دافع لإختيار التخصص الملائم الذي يلبي الحاجيات الذاتية.

الإقتراحات و التوصيات:

- ✓ دعم و تشجيع الطلبة و منحهم التخصص الذي يتناسب مع قدراتهم البدنية و المهارية.
- ✓ وجوب تقديم الدعم النفسي والإجتماعي لطلبة التدريب عن طريق وضع دورات وبرامج موجهة من قبل متخصصين و مدربين قد تساهم في خلق شخصية متوازنة قادرة على التكيف مع التخصص.
- ✓ محاولة تنشيط دورات و منافسات في نشاط كرة القدم.
- ✓ توفير كل الوسائل اللازمة و المرافق لممارسة النشاط المفضل.
- ✓ محاولة ايجاد حلول للتخصصات التي يجد فيها الطلبة صعوبات.

Summary of the study in english:

Study title: Motives for sports training students' preference for specialized sports, football.

The Aim of the study: The study aimed to find out the motives that make students of sports training prefer the specialization of football and to know the aspects that push them to do so.

The study Problem:

The general question: What are the motives for sports training students to prefer football?

Sub-questions:

1- Does the social aspect play a role in sports training students' preference for football?

2- Does the economic aspect play a role in the preference of sports training students to major in football?

3- Does the physical aspect play a role in sports training students' preference for soccer specialization?

4- Does the psychological aspect play a role in the preference of sports training students to major in football?

The general hypothesis: The social, psychological, physical and economic aspect affects the motivation of sports training students to prefer soccer

Partial assumptions:

1- The social aspect plays a role in the preference of sports training students to specialize in football.

2- The economic aspect plays a role in the preference of students of sports training to specialize in football .

3- The physical aspect has a role in the preference of sports training students to specialize in football.

4- The psychological aspect plays a role in the preference of sports training students to specialize in football.

The research sample: The research sample included the third year students of a bachelor's degree specializing in sports training at the Institute of Physical Education and Sports in the state of Mostaganem, who directed the football specialization, and they numbered(15).

Study method: the descriptive method because it is relied upon for such a study.

Tools used in the study: We used the questionnaire as a means of collecting information and statistical data.

The most important findings:

The social, economic, physical and psychological aspects have a role to motivate sports training students to choose a football major.

For most of the coaching students, it was the social aspect that made them prefer the soccer field.

The majority of students prefer to major in football because of the influence of the external environment and the social environment. Football's popularity and prestige make it the most widely practiced sport.

The presence of difficulties in other majors pushes students to choose the easiest major.

The economic and financial aspect plays a major role in the preference of students to major in football due to its financial returns and returns.

Physical incentives play a role in pushing the individual to achieve a good level or even reach professionalism. Football develops the physical aspect and educates the student's physical fitness and gives him the appropriate body.

Psychological and personal tendencies motivate to choose the appropriate specialization that meets the subjective needs. **Suggestion and recommendations:** Supporting and encouraging students and giving them specialization that suits their physical and skill abilities.

The necessity of providing psychological and social support to training students by setting up courses and programs directed by specialists and trainers that may contribute to creating a balanced personality capable of adapting to specialization. Attempting to activate courses and competitions in football activity.

Providing all the necessary means and facilities to practice the preferred activity. Trying to find solutions to the disciplines in which students find difficulties.

الجانب

التمهيدي

1-المقدمة :

تعدّ التربية البدنية و الرياضية أحد فروع التربية الأساسية، التي تهدف إلى إكساب الفرد القيم الإجتماعية والاتجاهات والمعرفة ، ومن ثم تدريبه على القيام بالتمارين الرياضية التي تسهم في تكوين شخصيته بشكل متكامل، أي أنها تهدف إلى تنمية الفرد من الناحية العقلية والبدنية والنفسية، بناءً على أهداف تربوية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بحياة الفرد الاجتماعية وحاجاته الضرورية.

ولقد حث ديننا الحنيف على ممارسة الرياضة فهي تساهم في رقي المجتمع وتحقيق التعاون بين أفرادنا،تعتبر التربية البدنية و الرياضية واحده من العلوم العصرية التي أصبحت جزءا مهما من ثقافة الفرد، كل ذلك جعل التربية البدنية والرياضية الآلية الحقيقية القادرة على خلق الديناميكية الحركية ضمن أفراد المجتمع، فوجودها داخل برنامج المنظومة التربوية ليس صدفة بل هو ناتج عن تفكير علمي و منطقي يسعى إلى تلبية متطلبات المؤسسة التربوية ، لها أهداف ومهام مسطرة وموجهة لتلبية رغبات واحتياجات الطلبة وباعتبار التدريب الرياضي جزءا لا يتجزأ من الرياضة بشكل عام نجد تطوره عبر العصور قد خضع للمؤثرات نفسها التي خضعت لها الرياضة حيث اختلفت وتطورت حسب تطور الحضارات والثقافات باختلاف النظم السياسية والإقتصادية للمجتمعات.

يعتبر التدريب الرياضي "عملية تربوية تخضع للأسس و المبادئ العملية وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية".

(عبد الرؤف قاسم محمد الروابدة، 2011)

إذ يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه ، فهو يساهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغير حوله.

ومن المعلوم أن كل سلوك وراءه دافع، أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة لهذا فإن لموضوع الدوافع أهمية كبيرة في المجال الرياضي ، والمقولة الشهيرة " إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر و لكنك لا تستطيع أن تجبره على شرب الماء " تعبير مجازي يوضح أهمية ودور الدوافع في ممارسة الأنشطة الرياضية ، كما لها أهمية كبيرة في المجتمع فهي تهم الأب الذي يريد أن يعرف سبب ميل طفله إلى الإنطواء والعزوف عن ممارسة النشاط الرياضي ، كما يمكن المدرب أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية من معرفة دوافع ممارسة اللاعبين أو التلاميذ حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم نحو الأفضل و تحسين المستوى و الإرتقاء به و تحفيز دافع الرغبة نحوى ممارسة نشاط رياضي معين.

ولقد تفرعت الرياضة بحد ذاتها إلى عدة اختصاصات قصد تلبية رغبة وميول كل فرد سواء فردية كانت أو جماعية و يعتبر التخصص الدراسي من المحددات الرئيسة للتوجهات المهنية ،و المسار الذي يتخذه الفرد لنفسه بعد التخرج من الجامعة التي يدرس فيها لذلك،أصبحت دراسة الإتجاهات نحو التخصص الدراسي ضرورة ملحة فإن حب الطالب لتخصصه و قناعاته به و امثاله التجاهات ايجابية نحوه قد يرتبط بتحصيله الأكاديمي إذ يجد في البحث و المعرفة في ميدان تخصصه متعة و فائدة،فتجده يبحث عن كل جديد عبر وسائل المعرفة المختلفة ، يميل إلى التخصص الذي ينتفع به حتى بعد التكوين والذي يرسم فيه أفاق مستقبلية و هذا ما جعل أغلبية الطلبة يميلون إلى تخصص كرة القدم نظرا لشعبيتها و ونجاحها الصاعد على المستوى العالمي .

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبيرين مقارنة بالرياضات الأخرى ، احتلت صدارة الرياضات في العالم وفي عقول الكبار والصغار تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمى ، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعب ، لما تحظى به من الممارسين والمناصرين ولهذه اللعبة خصائصها وقوانينها ومتطلباتها الخاصة ، وهذا ما زاد اهتمام الطلبة بها والإتجاه نحو ممارستها وهذا نظرا للإلتفاف الجماهيري

الواسع حول هذه الرياضة ، ونظرا للخدمات الإقتصادية والإعالمية التي تؤديها هذه الرياضة على جميع الأصعدة.

وفي السنوات القليلة السابقة بالتحديد تمخض في مجال الرياضة بشكل كبير مصطلح الإحتراف على المستوى العالمي ، وهو باختصار يعني تفرغ الرياضي للعبته فتكون له مهنة يأكل منها خبز عيشه ، الدول الأوروبية هي صاحبة الفضل في هذا المجال ، وفي أغلب الرياضات وتأتي في مقدمتها كرة القدم تعتبر الدافعية من المواضيع الهامة في علم النفس الرياضي يرجع ذلك الى " إن كل سلوك وراءه دافع " أي تكمن وراءه قوى دافعية معينة و لهذا تعتبر العوامل النفسية عنصرا هاما للنجاح في جميع الألعاب و الفعاليات الرياضية حيث يشير علاوي، 1998 انه عند تقارب لاعبي المستويات الرياضية العليا في الجوانب البدنية و المهارية و الخطئية فإن العامل النفسي هو الذي يحدد نتيجة المنافسة و من العوامل النفسية الهامة في التقدم و الإنجاز الرياضي هو الدافعية.

هذه الأخيرة أي " الدوافع " تعتبر المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد ، فهناك أكثر من سبب واحد وراء كل سلوك ، هذه الأسباب ترتبط بحالة الفرد الداخلية وقت حدوث السلوك من جهة و بمتغيرات البيئة من جهة أخرى ، بمعنى أننا ال نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذ عرفنا منبهات البيئة وحدها و أثرها على الجهاز العصبي ، بل ال بد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية ، كأن نعرف حاجاته و ميوله و اتجاهاته ، و ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف.

قمنا بتناول هذه الدراسة والتي موضوعها دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي للرياضة التخصصية كرة القدم ، وقد تم تقسيم الدراسة إلى جانبين ، جانب نظري وجانب تطبيقي فيما يخص الجانب النظري يتضمن فصلين تناول الفصل الأول علم النفس الرياضي أي الدافعية و الفصل الثاني تناول التخصصات الرياضية في مجال التدريب الرياضي ، ثم يأتي الجانب التطبيقي الذي بدوره يضم فصلين الأول منهجية البحث، تحليل النتائج والمناقشة و استخلاصات واقتراحات.

الإشكالية:

يمر الطالب في مشواره الدراسي على عدة مراحل من الطور الابتدائي وصولاً إلى الطور الجامعي وهو المرحلة الأخيرة من مراحل الدراسة ، وتكمن أهمية المرحلة الجامعية في كونها تحتل مكانة مركزية في السلم التعليمي ، وإن التعليم في الجامعات يمثل قيمة عالية ، ووسيلة فعالة للنهوض بالمجتمعات المختلفة ويأتي في مطلع هذه المهام إنتاج المعرفة ونقلها المنهجي والتكيف المستمر لطالبيها وفق التخصصات توجهها إليهم وبالتالي تتشكل اتجاهات ايجابية للطلبة نحو تخصصاتهم الدارسي من خالل مستوى الرضا بهذا التخصص الدارسي بكل ما يشمله من عوامل مختلفة من الراحة والطمأنينة والرغبة في بذل أقصى جهودهم النجاز متطلبات أدوارهم وهذا ما يزيد من رفع مستوى طموح الطالب واتجاهه اليجابي حتى تكون له نظرة مستقبلية جيدة .

كما أن لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي. (محمد حسن علاوي، 2002)

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساساً إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة تقان المهارت الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي والخاصة، وتعليم وا بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى دفع الفرد إلى حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية، وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم.

فطالب التدريب الرياضي أيضاً يختار التخصص الذي يميل إليه و الذي يتناسب مع قدراته و كفاءته ، سواء كان جماعياً أو فردياً، ومعظم الطلبة يميلون بشكل كبير إلى تخصص كرة القدم

من بين الرياضات الجماعية الأخرى لعدة أغراض مما أدى بنا في هذه الدراسة المتواضعة
الوقوف على التساؤل التالي:

• ماهي دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.

ومن خلال هذا التساؤل يمكن طرح التساؤلات الفرعية التالية:

وانطالاقا مما سبق ذكره يمكن صياغة فرضيات:

- 1- هل للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.
- 2- هل للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.
- 3- هل للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.
- 4- هل للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم؟.

2-الفرضيات:

-العامة:

تؤثر كل من الجانب الإجتماعي و النفسي و البدني و الإقتصادي على إثارة الدافعية لدى
طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم.

-الفرعية:

- 1- للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.
- 2- للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.
- 3- للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.
- 4- للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.

3-أهمية البحث:

- يعتبر هذا البحث مبادرة للكشف عن سبب ميول طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم
وسوف نحاول من اجل الكشف عن دوافع الميول نحوى هذا التخصص بالذات من بين
التخصصات الأخرى.مع محاولة تقديم بعض الحلول و الإقتراحات التي يمكن الإستعانة بها من
أجل توجيه الطالب نحو التخصص الذي يفضله.

4- أهداف البحث:

- الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال اختيارنا لهذا الموضوع هي:
- هدفت الدراسة إلى معرفة الدوافع التي تجعل طلبة التدريب الرياضي يفضلون تخصص كرة القدم و معرفة الجوانب التي تدفعهم إلى ذلك.
- معرفة أسباب تفضيل الطلبة تخصص كرة القدم بدل التخصصات الأخرى.

الدراسات المشابهة :

مما لا شك فيه أن البحوث العلمية هي تراكمية بمعنى هي امتداد لبحوث سابقة ، حيث أن الأسس النظرية للدراسات الجديدة تعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية كانت أم تطبيقية، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات أن تزود الباحث بنظرة شاملة عن النتائج التي توصل إليها الباحثين واستقصائها بنظرة تحليلية تسمح بتحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات في انطلق دراسات جديدة . ومن هذا المنطلق سوف نعرض مجموعة من الدراسات المرتبطة ببحثنا التي ساعدتنا في رسم الطريق نحو إنجاز البحث ، وفي هذا الفصل سنتطرق إلى عرض الدراسات على النحو التالي:

الدراسة الأولى تحت عنوان: " دوافع إقبال طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية على التخصص الرياضي "

من إعداد الطالبين فاضلي خالد ،عجو عبد الحق سنة 2017-2018

مشكلة البحث: ما هي دوافع التحاق طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالتخصصات الرياضية؟

فرض البحث: يؤثر الوسط الاجتماعي والعالم الرياضي في التحاق طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية للتخصص الرياضي.

هدف البحث: معرفة العوامل الأكثر أهمية في توجه الطلبة نحو التخصص في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

معرفة أسباب إقبال الطلبة التخصصات على حساب تخصصات أخرى.

منهج البحث: المنهج الوصفي .

أداة البحث : الإستمارة الإستبائية.

عينة البحث : 200 طالب من أصل المجتمع الكلي للعينة و البالغ عددهم 1000 من طلبة معهد بويرة .

أهم توصية توصل إليها الباحثان: وجوب إستمرارية عملية التوجيه حتى يسهل على الطالب اختيار تخصصه وتقرير مصيره مع ضرورة تقديم الدعم النفسي والإجتماعي للطلبة الجامعيين عن طريق وضع دورات وبرامج موجهة من قبل متخصصين قد تساهم في خلق شخصية متوازنة قادرة على التكيف.

الدراسة الثانية تحت عنوان: "دوافع اختيار ممارسة كرة القدم عند المراهقين و عالقتها بمستقبلهم المهني "

دراسة سنة 2014-2015 من إعداد حديبي عبد الحفيظ بلقرقيد صالح الدين .

مشكلة البحث: هل تختلف دوافع المراهقين في ممارسة كرة القدم؟.

فرض البحث: تختلف دوافع ممارسة كرة القدم لدى المراهقين في عدة ابعاد منها الإجتماعية.

هدف البحث: معرفة دوافع اختيار المراهقين لتخصص كرة القدم و علاقة ممارسة المراهقين كرة القدم بمستقبلهم المهني.

المنهج المتبع : هو المنهج الوصفي و الدراسة إستطلاعية.

عينة البحث: لعبي اتحاد حجوط و وفاق حجوط صنف اشبال كان عددهم 40 لاعب تتراوح

اعمارهم بين 14 -16

أداة البحث: الإستمارة الإستبائية.

أهم التوصيات:

- ✓ إقامة ندوات ومحاضرات تخص الدوافع اللتحاق المراهقين بالنوادي الرياضية.
- ✓ إعطاء المراهق أو معرفة دوافعه من أجل إبرازها وتطويرها سبب ميوله.
- ✓ إجراء دراسات أخرى حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة .
- ✓ الإهتمام بدراسة دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة.

الدراسة الثالثة تحت عنوان: "اتجاهات طلبة السنة الأولى لقسم التربية البدنية والرياضية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي"

مذكرة من إعداد الطالبين طيبي ميلود ،بن حيدرة مختار سنة 2002-2003

مشكلة البحث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة السنة أولى تربية بدنية ورياضية نحو ممارسة النشاط ؟

فرض البحث : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة السنة أولى تربية بدنية ورياضية نحو ممارسة النشاط ذات أبعاد إجتماعية.

عينة البحث : طلبة معهد بويرة السنة أولى تربية بدنية ورياضية

استنتج الباحثان أنه :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اتجاهات طلبة السنة أولى تربية بدنية ورياضية نحو ممارسة النشاط الرياضي في الأبعاد التالية:

✓ النشاط الرياضي كخيرة اجتماعية.

✓ النشاط الرياضي الصحة والوقاية.

✓ النشاط الرياضي كخبرة جمالية .

✓ النشاط الرياضي كخف التوتر.

✓ النشاط الرياضي للتفوق الرياضي.

الدراسة الرابعة تحت عنوان : "دراسة ميول واتجاهات الطلبة نحو ممارسة الرياضة"

مذكرة من إعداد الطالب: قراش العاجل 1996-1997

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل ميول ورغبات الطلبة نحو ممارسة الرياضة وكذلك الكشف وتحديد المعوقات التي تؤثر سلباً على عزوف الطلبة عن ممارسة الأنشطة الرياضية وقد استنتج الباحث: أن تطابق الميول والرغبات في مزاوله النشاط الرياضي عند الطلبة من الذكور والإناث وأن الطلبة الذكور بجامعة وهران و مستغانم يفضلون لعبة كرة القدم والعباب أخرى وكانت النسبة المئوية على الترتيب % 53,66 و% 49,57.

أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة: :

ومن خلال الدراسات السابقة تمكنا من الفهم والإستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع بحثنا والإستفادة من الأخطاء التي وقعوا فيها من حيث:

✓ تحديد فصول الجانب النظري.

✓ ضبط متغيرات الدراسة.

✓ الوصول إلى الصياغة النهائية للإشكالية.

✓ تحديد المنهج المناسب.

✓ أدوات جمع البيانات المستخدمة.

✓ الوسائل الإحصائية المستخدمة.

✓ كيفية اختيار العينة.

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

علم النفس الرياضي:

هو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس، حيث يهتم بدراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة بمختلف أشكالها ومجالاتها، وذلك بهدف فهم السلوك والتنبؤ به والتحكم فيه من أجل العمل على تطويره و الارتقاء به، وكذا إيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في الرياضية التنافسية أو التربوية أو الترويحية.

الدافع: هي عبارة عن حالة التوتر النفسي والفيزيولوجي، قد يكون شعوريا أو لا شعوريا يدفع الفرد الى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر. **التفضيل:** مصطلح يشير إلى ما يتعلق بالاختيار بين البدائل.

الطالب: كما ورد في Larousse " مفهوم الطالب بأنه كل من يزاول محاضرات بالجامعة. كما عرفه "محمد إبراهيم" الطالب على أنه "الفرد الذي اختار مواصلة الدراسة الأكاديمية والمهنية، ويأتي إلى الجامعة محملا معه جملة القيم والتوجيهات التي صقلتها المؤسسات التربوية الأخرى والجامعة من المفروض أن تحضره للحياة العليا (إبراهيم، 2003)

التعريف الإجرائي: هو كل شخص ينتمي لمكان تعليمي معين ،سواء المدرسة، أو الجامعة، أو الكلية، أو المعهد والمركز، وينتمي لها من أجل الحصول على العلم وامتلاك شهادة معترف بها من ذلك المكان حتى يستطيع ممارسة حياته العملية فيما بعد تبعا للشهادة التي حصل عليه. **التربية البدنية و الرياضية:** مادة تعليمية تساهم في إكتساب الفرد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية من خلال ممارسة النشاط البدني.

التخصص الرياضي: هو ذلك النوع من الرياضة أو النشاط الذي يختاره الطالب .

التدريب الرياضي :

التعريف اللغوي: يستخدم لفظ التدريب في اللغة عموماً بمعاني مختلفة، ففي لغتنا العربية "درب فلان: بمعنى عوده ومرنه، ويقال: درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب"
أما في اللغة الإنجليزية فإن كلمة تدريب "training" هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني وقديماً كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق... ثم تطورت وأصبحت في معناها درب، هذب.

التعريف الإصطلاحي : العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، واللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.
كرة القدم:

أولاً: التعريف اللغوي لكرة القدم :

تعني استخدام القدم لتحريك كرة ، أو بمعنى آخر ركل الكرة بالقدم.

ثانياً: التعريف الاصطلاحي لكرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس ، ويمكن لكل من يريد أن يمارسها ، وقبل أن تتحول إلى رياضة كانت تمارس في كل مكان فارغ ، أو على أي مساحة خضراء ، كما تعرف بأنها لعبة مكونة من فريقين ، بحيث يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعباً يستعملون كرة منفوخة ، فوق أرضية خضراء على شكل مستطيل .

ثالثاً- التعريف الإجرائي لكرة القدم :

كرة القدم هي لعبة ذات شهرة عالمية تتألف اللعبة من فريقين كل فريق مكون من إحدى عشر لاعباً ، منهم حارس مرمى ، وباقي اللاعبين موزعين على أنحاء الملعب ، يتم ممارسة اللعبة على مساحة أرض خضراء على شكل مستطيل ، ولها العديد من القواعد ، والقوانين التي يلتزم بها اللاعبون ، ولا يسمح بلمس الكرة باليدين إلا لحارس المرمى فقط .

الجانب النظري

الفصل الأول

الدافعية في مجال العلم النفس

الرياضي

تمهيد:

يعتبر موضوع الدافعية في علم النفس الرياضي من أهم الموضوعات التي تهتم المُدرّب الرياضي وأكثرها إثارة لإهتمامه، حيث يبحث موضوع الدافعية الرياضية عن أسباب أو محرّكات السلوك الرياضي؛ أي القوى التي تؤدي بالرياضيين إلى القيام بما يقومون به من سلوكيات وأنشطة ومما يسعون إليه من أهداف، ودائماً يتردد نفس الأسئلة وهي: لماذا بعض الأشخاص يقدمون على ممارسة أنشطة رياضية معينة، في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة أو المتابعة الرياضية؟ لماذا نجد بعض الأشخاص يستمرّون في نشاط معين، وأحياناً نرى أن البعض الآخر يعتزل هذا النشاط في منتصف الطريق؟، فهذه الأسئلة تهتم كل من المدرب الرياضي والرياضي، فيريد أن يعرف ما هي الدوافع لهذا النشاط وعدم الدافع لها، وبالتالي فإن السلوك الرياضي في أي موقف من المواقف الرياضية ليس من السهل فهمه وتحليله، فمن الصعب وصفه بدقة لما يتصف به الموقف الرياضي من التنوع والتعقيد ولا يمكن دراسة موضوع الدافعية بدون التطرق إلى علم النفس الرياضي.

1-1-1 تعريف علم النفس الرياضي :

علم النفس الرياضي "La psychologie du sport" :

يعتبر أحد العلوم الحديثة في مجال التربية البدنية و الرياضية لأن هناك اتجاهات كثير، فمن العلماء من يعتبره احد فروع علم النفس والبعض يرى انه احد فروع الرياضة وعلم التدريب الرياضي و يعرف بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة. والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى

1-1-2 مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استتقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم،

بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، وأثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية:.

2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي.

ويرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.

3- توطيد مستوى الإنجاز:

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيتته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبياً لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.

1-1-3 أهمية علم النفس الرياضي:

تكمُن أهمية علم النفس الرياضي في جانبين مهمين ومُكمّلان لبعضهم البعض، وهما أهميته من الناحية البدنية وأهميته من الناحية النفسية:

1-1-4 أهمية علم النفس من الناحية البدنية:

- يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف وتطوير الإنجازات للرياضيين، عن طريق تحسين ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.
- يساعد علم النفس الرياضي على استخدام التدريب العقلي، الذي بدوره يهدف إلى التحكم في السلوك العقلي والجسدي، والمحاولة في استخدام القدرات العقلية عن طريق الخبرات السابقة؛ وذلك يساعد اللاعبين على زيادة المهارات العقلية وعدم تراجع الأداء الرياضي.
- يساهم في الحصول على أعلى أداء رياضي، ومحاولة الوصول إلى أصغر نسبة إصابات للاعبين خلال المباريات، وأصغر نسبة انفعالات خاطئة اتجاه الفريق المنافس.
- يساعد في إزالة المشاكل التي تعمل على إعاقة تطوير الأداء الرياضي، وإزالة الأسباب التي تؤدي إلى ضعف في الأداء الرياضي والعمل على تطوير الأنشطة الرياضية التي تربط بين الرياضة والعقل
- -المساهمة في زيادة قدرة اللاعب على معالجة كافة أنواع الضغوط البدنية؛ حتى يكون شخص أكثر إيجابية في المنافسات البدنية، حيث يعتمد أخصائيو علم النفس الرياضي على استخدام مجموعة تقنيات منها التخيل أو التصوّر، التكلّم مع الذات وطرق

الاسترخاء؛ بهدف الوصول إلى الاستقرار النفسي الطبيعي عند الرياضيين، الذي لا يستطيع اللاعب بدونه الوصول إلى الفوز وتحقيق الإنجازات الرياضية.

■ التخلص من الإصابات، فبالرغم من اعتقاد بعض الناس أن الإصابات البدنية لا علاقة لها بالصحة النفسية للاعبين، فإن هذا غير صحيحاً؛ لأن من ضمن المهام التي يختص بها أخصائيو علم النفس الرياضي هي مساعدة اللاعبين بعد الإصابات على تحمل الآلام، الالتزام بخطة العلاج وإدراك المصاب أنه بعيداً عن المباريات والمسابقات خلال فترة علاجه لحين تمام الشفاء.

1-1-5 أهمية علم النفس من الناحية النفسية:

تمكين اللاعبين من التغلب والتخلص من الرهبة والخوف والقلق، فغالباً ما تنتهي العديد من المواهب الجيدة بسبب الرهبة و الخوف من الفشل أو من مواجهة الجمهور التي تؤثر على أدائه الرياضي، ويكون شغله شاغل هو خجله من مواجهة الآخرين، وهذا الأمر يهتم به كثيراً أخصائيو علم النفس الرياضي، ألا وهو محاولة وصول اللاعب إلى حالة من الاطمئنان ومساعدته في تصدي مخاوفه .التقليل من الضغوط النفسية التي يمر بها اللاعبون؛ حيث يتعرض اللاعبون للضغوط النفسية والبدنية، سواء كانت من المدربين أو من الأقارب أو من الجمهور؛ لأن كل شخص منهم ينتظر نجاحه دون النظر إلى حالته النفسية أو البدنية، ومن هنا يأتي دور علم النفس الرياضي في التقليل من هذه الضغوط التي يواجهها اللاعبون، ولا يتوقف هذا الدور على اللاعب فقط، بل يشمل أيضاً التحدث مع المدربين والأهل.

1-1-6 علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة، ولقد أشار ودروث سنة 1908 وغيره.

من العلماء منذ أوائل القرن إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت

تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

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

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.

تمهيد:

كل سلوك يصدر عن الفرد مدفوع و غرضي و لايمكن التعرف على مظاهر السلوك الإنساني الا إذا عرفنا الدوافع التي ورائها و لكي يفهم الانسان غيره من الناس فهما صحيحا فان الشرط الاساسي هوأن يبدأ بفهم دوافعه ومايرمون اليه من أهداف خاصة بهم و الكلام عن الدافعية اصبح مقرونا بتفسير النجاح او الاخفاق و تبقى الرغبة في بذل المجهود وخوض المنافسة مع البحث عن تحقيق الفوز مقرونة اساسا بطبيعة الدوافع التي تحرض السلوك حيث يبقى مصطلح الدافعية الذي يعلل سلوك الفرد و ميولاته.

1-1-7 مفهوم الدافعية :

1-الدافعية لغة : تعني الدافعية حسب ما جاء في معجم الوسيط من معاني مايلي : دفع إلى فلان دفعا انتهى إليه و يقال طريق يدفع اليه ويقال طريق يدفع الى مكان أي كذا ينتهي اليه ،ودفع شيء أي أزاله بقوة ، ويقال دفع عنه الأذى و الشر ، ودفع اليه الشيء رده ويقال دفع القول ، رده بالحجة ، دافع عنه مدافعة و دفاعا : حامى و عنه انتصر له ،ومنه الدفاع في القضاء و دفع عنه الأذى : أبعد و نجاه.

2-الدافعية اصطلاحا : اجتهد عديد من الباحثين في تحديد مفهوم الدافعية:

عند أتيكسون : ذهب الى التمييز بين مفهوم الدافع و مفهوم الدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو اشباع هدف معين في أما حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل الى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح وبذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة .

و على الرغم من وجود محاولة للتمييز بين المفهومين لا أنه إلا يوجد الى حد الآن ما يظهر مسألة الفصل بين المفهومين ، فمفهوم الدافع يستخدم كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية المدفوع و إن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا.

فالدافعية لها جذورها في الكلمة اللاتينية " **Movere** " والتي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب و العوامل المحددة للفعل أو السلوك. و فيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية وذلك على النحو التالي:

تعريف يونغ : الدافعية من خلال المحددات الداخلية هي عبارة عن استشارة و توتر داخلي تثير السلوك و تدفعه الى تحقيق هدف معين.

تعريف ماسلو : "الدافعية هي خاصية ثابتة ، مستمرة ، متغيرة ، مركبة وعامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي".

و يعرف مصطفى زيدان الدوافع : "بأنها الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيئ أحسن تكييف ممكن مع البيئة الخارجية".

و يعرف الدكتور نبيل السمالوطي : "الدافع هو حالة داخلية جسمية أو نفسية فطرية او مكتسبة ، تثير السلوك و تحدد نوهيته و اتجاهه و تسير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الإنسانية".

1-1-8 مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضة:

بعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء النفس و التربية ، نقوم بتحديد لها لدى علماء التربية البدنية و الرياضية ، باعتبار أن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي جد حساس و ذو أهمية و أبعاد مستقبلية.

يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي : " يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " ، و يضيف قائلاً : حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة الى ثلاثة عناصر مهمة:

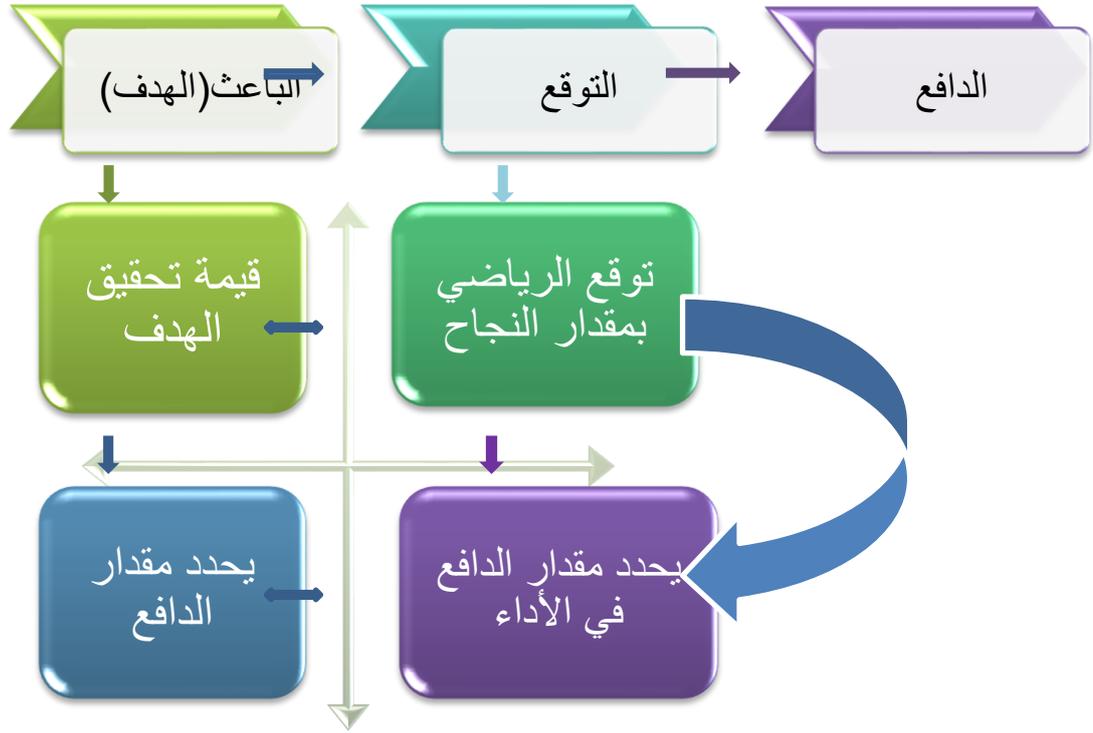
الدافع (Motive) : حالة التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه و تؤثر عليه.

الباعث (Inventive) : هي عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه و يتوقف ذلك

على يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه من قيمة.

التوقع (Expectation) :

مدى إحتمال تحقيق الهدف. (أسامة كمال راتب، 1997)

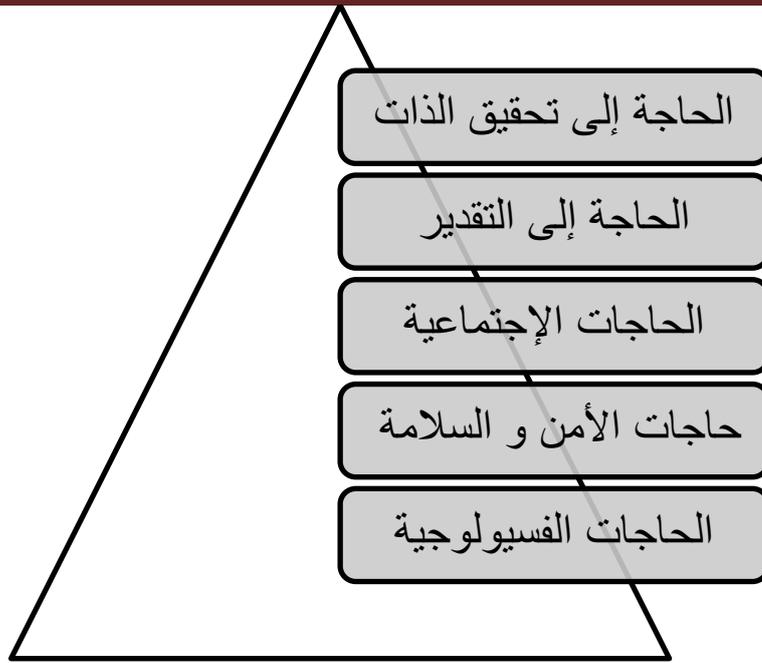


الشكل (01) يمثل العلاقة بين التوقع و الباعث .

1-1-9 أنواع الدوافع :

1-الدوافع الأولية:هي الدافع الذي يرتبط بالتكوين الفيزيولوجي للكائن مثل الحاجة إلى الطعام والشراب والهواء ...الخ، وهي دوافع ملحة ومصرة لا تقبل التعويض ولا بد من إشباعها بالطريق المباشر فالشخص الذي يشعر بحاجة الطعام يستمر بالشعور بانقباض المعدة حتى يتبع هذا الدافع بتناول الطعام.

2-الدوافع الثانوية :يلعب الإكتساب دورا كبيرا فيها وهي تعدها كالميول والإتجاهات والأمني ... وقد تكون مبنية على الحاجات الأولية ولكن ظروف الفرد في الوسط وما جربه من خبرات عدلت فيه تعديلا جعل من الصعب إرجاعها إلى أحوالها الأولية وهي متنوعة ويتضح ذلك من هرم" ماسلو".



الشكل (02) هرم ماسلو في تقسيم الدوافع

10-1-1 الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

1- مبدأ الطاقة والنشاط :

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية و ذلك بتمديد عضلات الجسم بالطاقة و تفريغ شحنة هذا النشاط بالاستثارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو من داخل الكائن الحي.

2- مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائماً للحصول على الطعام الماء و الشريك الجنسي و المال و المركز و البيت.

3- مبدأ التوازن:

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الإستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم 37 ° مئوية يحتفظ الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو وعملية حفظ التوازن الفزيولوجي هذه تتم آلياً و ينظمها جسم الإنسان.

4-مبدأ الحتمية الديناميكية:

بمعنى هذا أن كل السلوك له أسباب و هذه الأسباب توجد في الدوافع و من هذه الدوافع منها ما هو فزيولوجي و منها ما هو مكتسب متعلم ، والدوافع المكتسبة و إن كانت أصلا تقوم على دوافع إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة بها . (جلال سعد محمد، 1963)

1-1-11 وظائف الدافعية في النشاط الرياضي:

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن التساؤلات التالية:

✓ ماذا تقرر أن تعمل: يمثل هذا السؤال اختيار نوع الرياضة.

✓ ما مقدار تكرار العمل: يوضح هذا السؤال كمية الجهد أثناء التدريب.

✓ كيفية إبادء العمل: يبين هذا السؤال المستوى الأمثل للدافعية والمنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنا اختبار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار الممارسة، و ليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الإهتمام لهذه الرياضة و الإستمرار في ممارستها، أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد يضمن تعلم و اكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث: كيفية إبادء العمل؟ فإن الدافعية في مضمون السؤال تتضح في مستوى أداء الرياضي باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية، خاصة في موقف الإختبار أو المنافسة يتطلب مستوى الملائم من الحالة التنشيطية والإستثارة، حيث أن لكل العب المستوى الملائم من الإستثارة حتى يحقق الأفضل في موقف المنافسة.

1-1-12 الأسس النفسية للدافعية:

يرى Schilling " أن الدافعية مولدة الطاقة انطلاقاً من الحاجيات والدافع التي ترصف نحو هدف و تترجم بسلوك هذه الحاجيات في النظام المرمى " Maslow " تعتبر الطبقة الخامسة للهرم -في حالة الوصول إليها- عن الحالة التي يكون فيها الشخص منسجماً كلياً مع نفسه، وعلى الصعيد المهني، فإن ذلك يعني ممارسة المهنة التي ترى بأننا خلقنا من أجلها والتي توفر لنا إمكانيات التعبير عن قدراتنا الخاصة، لكن نجد في الطوابق العليا لدى الرياضي دوافع محددة من طرف.

منها Wood- Alderman :

- ◀ حاجة الرياضي لأن يكون مقبولاً بين رفاقه أو من طرف عضو مهم في الفريق.
- ◀ الرغبة في التحكم في سلوكيات الآخرين.
- ◀ الانفصال عن المحيط و تحقيق الذات.
- ◀ الدافعية الداخلية لتحقيق القدرات و العمل على رفع مستوى الجدارة.
- ◀ عامل ظاهري، الفوز بالمقابلة.
- ◀ الحاجة إلى التغلب على الآخرين وخاصة الخصم.

يستعمل هنا على التفرقة بين الدافعية البامية (الحاجة إلى تحقيق الذات) والدافعية الظاهرية (التعزيز الخارجي مثلما هو الحال بالنسبة للمال، حضور الجمهور، الأقارب،... الخ).

1-الدافعية الباطنية (الداخلية):

عبارة عن قوة خاصة تتبع من الأعماق الداخلية للاعبين التي تدفعهم لكي يصبحون أكفاء وتسمح لهم بالتحكم الجيد في النفس عند تأدية الواجب للوصول إلى الفوز يرى "توماس" " أن الدافعية الداخلية هي تلك التي ترتبط بالنشاط ذاته، و الشيء الذي يوجب بحثه وفهمه هو لماذا يخوض الرياضي في الفعل " النشاط" وإلا سوف نصف فقط ما يشبه السلوك الدافعي.

2-الدافعية الظاهرية (الخارجية) :

من غير الممكن أن تكون للرياضي دافعية باطنية فقط، إذ أن التعزيزات الخارجية ضرورية ، وهذا لن يكون إلا تعويضا للمجهودات وتوفير للوسائل المادية الضرورية لتحضيره (إبرام العقود، المنح، ... الخ) لكن يمكن أن يكون هناك خطر في إخلال التوازن العابر بين هذين العنصرين اللذان يعذبان الدافعية في الواقع تبين بعض الدراسات أن تخصيص مكافئات يفسد مستوى الدافعية الباطنية، إذ تتناقص تدريجيا حتى درجة نسيان الأسباب الأولى للمشاركة التي تحتفي تماما، في هذا الإطار لا يبحث اللاعب عن تحسين قدراته ولا عن إتقان عمله مما يرفض الإعتراف بمسؤولياته أمام المشاكل التي تصيب فريقه فالأسباب الأصلية للمشاركة تصبح منسية وكل ما كان يجمع الفريق من حيوية تحتفي وتزول في التحضير حتى الذوق في بذل الجهد يهمل، فاللاعب بهمل ويفقد كل أهمية النشاط و لا يطمح إلا في الحفاظ على صورته.

معظم المدربين يميزون بين اللاعبين ذوي الدافعية الداخلية واللاعبين ذوي الدافعية الخارجية، فالصنف الأول يأخذون على عاتقهم بدقة كل تفاصيل تحضيراتهم، يسمعون بدقة تعليمات ومعلومات المدرب ويحاولون تكييفها مع مؤهلاتهم ويعرفون كيف يتعاملون مع التدخلات الخارجية، أما الصنف الثاني من اللاعبين فمهمتهم الوحيدة هي تقليص عملهم من أجل الذهاب إلى قطف الأرباح الإجتماعية لشهرتهم و السماع إلى هتافات المنصرين، و الإجابة على الصحافة بشكل مبالغ فيه...إخ

1-1-13 دوافع النشاط الرياضي:

هناك عدة دوافع مرتبطة بالنشاط الرياضي التي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، و من بالغ الأهمية أن يعرف الفرد أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و تظهر أهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، إذ لكل فرد في الوجود دوافع تدفعه للقيام بعمل أوجه.

1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

هناك دوافع مباشرة و غير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي يمكن أن تلخص أهمها فيما يلي:

○ الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

- المتعة الجمالية بسبب الرشاقة، مهارات وجمالية الحركات الرياضية الذاتية للفرد.
- الشعور بالإرتياح للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بالصعوبة و التي تتطلب القوة و التحمل و الشجاعة و الجرأة و الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا من أركان النشاط الرياضي و ما يرتبط به من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات، أرقام وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (جلال سعد محمد، 1963)

2-الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي فإذا سألت الفرد عن سبب
- ممارسة نشاط رياضي فقد يجيبك " أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة و تجعلني قويا".
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في دفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج، و إذا سأله فقد يجيبك بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إجابته: "لا بد من ممارسة نشاط رياضي لأنه من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية نظرا لأنها إجبارية وتدخل ضمن الجدول الدراسي.
- الإشتراك في الأندية والفرق الرياضية والسعي في الإنتماء في جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. كما قام المفكر الباحث محمد حسن عالوي حسب ما جاء في كتابه أراء التعرف على دوافع النشاط الرياضي لأصحاب المستويات العالية من ذكور وإناث، إذ اختيرت عينة عشوائية من اللاعبين واللاعبات في السبعينات، فمثلت دوافعهم فيما يلي:
- نمو الشخصية .
- التمثيل الدولي .
- اكتساب سمات عقلية وخلقية .

- الميولات الرياضية.
- اكتساب سمات كالإندماج الإجتماعي.
- تعليم التشجيع الخارجي.
- تحسين المستوى الرياضي والبدني.

1-1-14 عوامل الدافعية:

لكل عالم صغير أسرارته قيمه، وقيمه الخاصة، فنجد عند الرياضي عددا من التصرفات و طرق التشغيل السيكولوجي مع أن الكثير من العوامل التي سنشير إليها لاحقا يمكن أن تتلائم مع معظم الرياضيين وتتمثل في:

- عوامل فردية مثل: الحاجة للإنجاز، التركيز، روح المنافسة، دور الرائد، الذهنية الإحترافية، العلاقة مع المدرب والجمهور.
- عوامل مرتبطة بالمحيط مثل: تسيير القسم الظروف العمل، حضور الزملاء
- عوامل مرتبطة بالقسم مثل: التعاون، التنافس، الحيوية في القسم، مستوى الجاذبية الشعور بالقيمة الجماعية.
- عوامل دقيقة مثل: الخصم النجاح الداخلي، العزم الداخلي.

1-1-14 أهمية الدوافع في النشاط الرياضي:

يعد موضوع الدافعية واحد من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لإهتمام الناس فهو يهم الأب الذي يريد أن يعرف لماذا يميل طفله على الإنطواء على نفسه والعزوف عن اللعب مع أقرانه، كما يهم المربي الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتبين له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل فالأداء ال يكون مثمرا وجديا إلا إذا كان يرضى دوافع الفرد إضافة إلى ما سبق فإن هذا الموضوع له أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم و تطبيقات سيكولوجية ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية: إن كل سلوك وراءه دافع أي تكمن واره قوى معنية وإن القول المأثور " إنك تستطيع أن تقود الحصان إلى النهر و لكن لا تستطيع أن تحيه على أن يشرب" .

عبر بوضوح عن دور الدافعية في الرياضة فعلى سبيل المثال يمكن للمدرب أو المربي أن يجير الناشئ على ممارسة رياضة معينة ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل جهداً ما دام يفتقد إلى الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة.

لقد أكد علماء النفس الأوائل والمحدثون منهم أهمية دراسة الدافعية فقد اقترح "وودورث" ميدانا حيويًا للبحث والدراسة أطلق عليه "علم النفس الدافعية أو علم الدافعية". (علاوة محمد صالح) كما نجد أن "فانكي" قد تبين بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية هذا وقد كان نصب الإهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم النفس الرياضي ذو أهمية حيث أشار كل من "ليولين و بلوكر" عام 1882م في كتابهما (سيكولوجيا التدريب بين النظرية و التطبيق). إلى أن البحوث الخاصة في موضوع الدافعية تمثل حوالي 33% من إجمال البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضية خلال العقدين الأخوين ومن جهة نظر "وليام وارن" عام 1883م حيث يشير في كتابه التدريب و الدافعية أن انتشار الدافع الرياضي يمثل 13% إلى 83% من العملية التدريبية، ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب من الرياضي اكتساب نواحي مهارة خطية ثم يأتي دور الدوافع ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمة لتعلم تلك المهارات وثانياً للتدرب عليها بعرض صقلها وإنتقائها. (علاوة محمد صالح)

1-1-15 الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

و من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دوراً هاماً في الأداء الفردي أو أداء الفريق نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية، وأخيراً الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب ويبرر المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية: **الدافعية + التعلم = النتيجة الرياضية (الأداء)**.

تبين هذه المعادلة المختصرة شرطاً ضرورياً ولكن غير كافٍ للدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط و الرياضي أو اللاعب بدون دافعية فهو بدون النتيجة أو المستوى الرياضي.

1-1-16 دور الدافعية في تعلم المهارات:

الدافعية في الواقع لا تعلم دون دافع معين إلا إذا هدف إلى غرض معين لذلك يعد موضوع الدافعية في التعلم من أهم موضوعاته، ولإظهار العلاقة بين الدافعية والتعلم والأداء الرياضي فإن:



الشكل (03) يوضح العلاقة بين الدافعية و تعلم المهارة و الأداء الرياضي

خلاصة:

في الحقيقة إن موضوع الدافعية هو موضوع هام و حساس فهو يتصل بالدرجة الأولى بدراسة السلوك البشري من جهة ومن جهة أخرى كيفية استغلال الهيئات الرياضية لهذا الموضوع الهام ومن خلال تم ما ذكره في هذا الفصل تبين أن لنا هناك العديد من النظريات والدراسات التي تناولت موضوع الدوافع بشكل عام لكن يبقى الإحاطة بموضوع الدوافع من جميع الجوانب قاصرا على الدراسات النفسية والسلوكية بالرغم من التفاتة أصحاب الفكر التربوي في دراسة موضوع الدافعية في الآونة الأخيرة وما يمكن أن في نميزه هذا الصدد أهمية الدافعية في مجال التدريب الرياضي و دافعية الانجاز بالأخص لدى الرياضيين أو طلبة التدريب التي تعتبر عاملا مهما في نجاحهم و تفوقهم الرياضي و بتعزيز دافعية الانجاز يمكن للفرد أن يقدم على أداء مهمة ما بنشاط و حماس كبيرين قصد اكتساب خبرة النجاح الممكن و كذا دافع تجنب الفشل.

الفصل الثاني

التكوين في ميدان

التدريب الرياضي

تمهيد :

في غضون الحقبة الطويلة لتطوير البشرية والمجتمع البشري ، ومنذ ظهور الإنسان الأول على ظهر الأرض حتى يومنا هذا اعتزى مفهوم وأغراض وطرق ونظريات التدريب الرياضي الكثير من التغيرات . ومحاولتنا سرد النواحي التاريخية للتربية البدنية وخاصة ما يرتبط بها " التدريب البدني " أو " التدريب الرياضي " ليس هدفا في حد ذاته ، بل إن معرفتنا لما حدث في الماضي تلقى المزيد من الضوء لتفهم واستيعاب الحاضر ، وتساعدنا في محاولة تشكيل المستقبل بصورة أفضل.

فلقد دأب الإنسان منذ قديم الأزل حتى عصرنا هذا على العناية بتدريب جسمه وتقوية أعضائه المختلفة ، سواءا بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، وبالرغم من ضآلة معوماتنا عن الإنسان الأول ، إلا أن هناك اتفاقا كبير على الإنسان الأول لم يكن في حاجة ملحة لتخصيص فترة معينة من يومه ليقوم فيها بممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة الحركية أو البدنية والتدريب عليها نظرا لأن ذلك كان جزءا لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية لضمان إشباع مختلف حاجاته الأولية وبتطور الإنسان في سلم الحضارة والرقى، في غضون الأجيال المتعاقبة، تطورت بالتالي دوافع الفرد وحاجاته لممارسة الأنواع المختلفة من الأنشطة البدنية والحركية، بحيث يشير التطور الحادث في شتى مجالات الأنشطة الرياضية في غضون الفترة من عشر سنوات إلى العشرين سنة الماضية إلى تقدم القدرات البدنية و المهارية للرياضيين، كما يشير هذا التقدم إلى ارتفاع متطلبات الأنشطة الرياضية المختلفة لتحقيق أعلى الإنجازات و الوصول لأعلى المستويات وهذا ما يعرف بالتدريب الرياضي.

التدريب الرياضي:

يستخدم لفظ التدريب في اللغة عموماً بمعاني مختلفة، ففي لغتنا العربية "درب فلان: بمعنى عوده ومرنه، ويقال: درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب".
أما في اللغة الإنجليزية فإن كلمة تدريب "training" هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني وقديماً كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق ثم تطورت وأصبحت في معناها درب، هذب.

2-1-1 مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو أحد متطلبات ومظاهر اللياقة البدنية وميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً.
فإن أعلى درجات الإنجاز الرياضي ليست نتيجة البناء الجسماني وتعلم الأداء الفني والخططي وإنما في نفس الوقت في القدرة وإمكانية الحصول على المزيد من التقدم الذي يبني على الوصول إلى مستوى الإنجاز العالي، ويتضح من ذلك مدى التقدم الكبير في المنافسات الذي يبني على أساس ضرورة إستيفاء نظام التدريب والمنافسات. (محمد حسن علاوي، 1979)

تعريف التدريب الرياضي:

يعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث أيضاً بأنه "العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين، واللعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة.

-وقد أوضح "هارا" أن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية. (محمد حسن علاوي، 1979)

أما Matwin" ماتيفيف ، فيرى أن إصلاح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي و الباحث "

التكتيكي و التكنيكي و العقلي و النفسي و التربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد. (علي نصيف ،قاسم حسن حسين، 1980)

-والتعريف الموجز للتدريب الرياضي هو "عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس، وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في هذا النشاط الرياضي"

2-1-3 الأهداف العامة للتدريب الرياضي: تتحصر أهداف التدريب الرياضي في:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية للإنسان، من خلال التغيرات الإيجابية الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية .
- تطوير وتحسين الإعداد البدني العام .
- التركيز على الإعداد البدني الخاص (الفعالية المختصة).
- ضبط وإتقان الأداء الفني للفعالية .
- تنمية وتطوير الصفات الإرادية (المثابرة والثقة بالنفس والجرأة).
- الإعداد الجيد للفريق الرياضي .
- تجنب حدوث الإصابات، أي العمل على تطوير الحالة الصحية للرياضي.
- إجراء اختبارات وفحوصات منتظمة.
- تطوير وإغناء الرياضيين بالمعلومات الخاصة (نظام التدريب ، الغذاء، تحليل المباريات ، العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين أنفسهم ، الجوانب الخططي) .
- محاولة الإحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستوى الإنجاز في المجالات الثلاثة (الوظيفية،النفسية،الاجتماعية) و تشير نتائج الدراسات و البحوث

في هذا المجال على أن الصفات النفسية و الأسس البدنية مرتبطان ويؤثر كل منهما في الآخر ، و الإرتقاء بمستوى الإنجاز الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالإنجاز التربوي.

2-1-4 واجبات التدريب الرياضي :

يمكن تحديد واجبات التدريب كما يلي :

1-الواجبات التربوية :

يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم إذ يعتقدون أن العناية بالتوجيه لتنمية الصفات الخلقية و تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة، و لا يدرك المدرب مقدار خطأه إلا مؤخرا بعد تتولى هزائم فريقه، فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الإستعداد، إلا أنه من الناحية التربوية ضعيف تنقص لاعبيه العزيمة و المثابرة و الكفاح و العمل على النصر مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني و النفسي و بالتالي يؤثر على نتيجة المباراة لذلك فإن أهم واجبات الجانب التربوي التي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي:

○ العمل على أن اللاعب لعبته أولا.

○ زيادة الوعي القوي للاعب.

○ أن ينمي المدرب اللاعبين الروح الرياضية.

○ تطوير الخصائص و السمات الإرادية التي تؤثر في سير المباريات و نتائجها

كالمثابرة و التعميم. (مفتي إبراهيم حماد، 1998).

2-الواجبات التعليمية:

الواجبات التعليمية للتدريب هي الواجبات الظاهرة و المباشرة لعملية التدريب و التي يمكن أن

يخطط لها المدرب بوضوح و تشمل ما يلي:

○ الإعداد البدني للاعبين و هو الواجب الأول للمدرب .

○ الإعداد المهاري للاعبين و ذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام

والمتكامل في الأداء الفني للمهارة.

○ الإعداد الخططي، فقد أصبح التدريب على المهارات مرتبنا إرتباطا وثيقا بتعلم خطط

اللعبة.

○ الإعداد الذهني، إن التفكير السليم و التصرف الحسن متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة خاصة أثناء اللحظات الحرجة، إضافة إلى إكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالرياضة و الصحة.

3-الواجبات التنموية: التخطيط و التنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة بهدف تحقيق الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.
الواجبات الصحية و تشمل مايلي :

- تأقلم وتكيف الأجهزة الوظيفية والأعضاء الداخلية للجسم.
- تطوير مناعة الجسم ضد الأمراض.
- أبعاد شبح الإصابات والضعف البدني.
- تمنح الثقة العالية للاعب وتعزز من قدراته في مواجهة المواقف.

2-1-5 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعدادا شاملا لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

3-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

3-2 الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

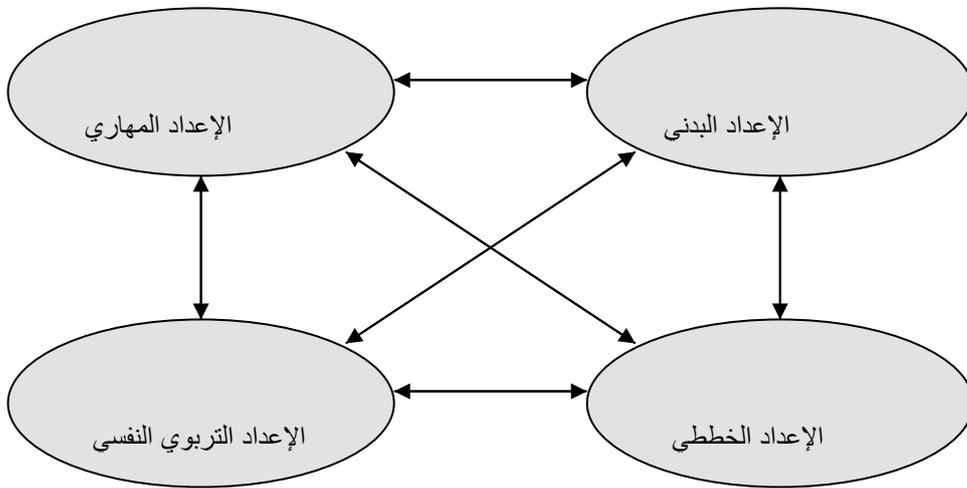
3- الإعداد الخططي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

3-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (محمد حسن

علاوي، 1979)



شكل رقم (04): الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

2-1-6 مبادئ التدريب:

التدريب الرياضي الصحيح والفعال هو الذي يستند على مبادئ صحيحة يتسبب في تكيفات بيولوجية تصل إلى حالة من الإستعداد لدخول في المنافسات الرياضية بأريحية كبيرة و تخطيط للعملية التدريبية على أساس هذه المبادئ التي تحتاج احاطة علمية مف قبل المدرب قبل البدء في وضع برامج تدريبية طويلة المدى وتتلخص مبادئ التدريب الرياضي فيما يلي :

❖ مبدأ التكيف:

إن الحمل الذي يعطى للاعب يسبب إثارة أجهزة جسمه الحيوية من الناحية الوظيفية و الكيميائية ويغير فيها، ويظهر ذلك في شكل تحسن في كفاءة الأجهزة الوظيفية المختلفة، ويتميز الأداء بالإقتصاد في الجهد نتيجة الإستمرار أدائه للحمل رغم بدء شعوره بالتعب ومن ثم يبدأ تكيفه مع هذا الحمل، لذلك يجب على المدرب أن يراعي مقدار الراحة المناسبة وتوقيتها عند تشكيله لحمل التدريب حتى لا يصل اللاعب إلى حد القدرة على التكيف نتيجة قمة الأحمال التدريبية.

❖ مبدأ الفروق الفردية:

من خصائص عملية التدريب الرياضي أنها عملية فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين، فلكي ينجح المدرب في تخطيطه لعملية التدريب يجب أن يراعي الفروق الفردية للاعبين، من حيث السن، والعمر الرياضي، والعمر البيولوجي، والجنس، والحالة الصحية، فيجب أن تطبق الأحمال التدريبية بدقة متناهية خصائص اللاعب الفردية.

❖ مبدأ زيادة الحمل:

كلما كانت الأجهزة الحيوية للاعب تتكيف مع الحمل نتيجة لتكراره بحيث يصبح الحمل بعد فترة معينة من مستوى مقدرة اللاعب، و بالتالي لا يؤدي إلى حدوث تأثيرات ينتج عنها تطور حالة اللاعب، لذا يجب على المدرب زيادة حمل التدريب بصفة مستمرة، لأن عدم زيادة الحمل والإرتفاع به ينتج عنه عدم تأثر اللاعب بالحمل، ومعنى ذلك ثبات مستوى أداء اللاعب فاللاعب يحتاج إلى وقت لتستطيع أجهزته التكيف مع الإستثارة القوية والمختلفة ، وهذا التكيف يتضمن تغيرات مورفولوجية و فيزيولوجية و نفسية ، و إذا لم يتم زيادة حمل التدريب كأن يصل

الحمل عند مستوى معين أو ثابت تكون النتيجة أن المستوى الذي يصل إليه اللاعب باستخدام هذا الحمل يكون مستقرا فانه يتحسن مبدئيا ثم . يسوء تدريجيا.

وحمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية والتحميل هو الوسيلة التي تستخدم في تنفيذ أحمال التدريبية، فعندما يواجه اللاعب تحدياً للياقته البدنية بمواجهة حمل تدريبي جديد تحدث استجابة من الجسم وهذه الإستجابة تكون بمثابة تكيف الجسم لمثير حمل التدريب وأولى هذه الإستجابة هي التعب، وعندما يتوقف الحمل تكون بناء عملية الإستشفاء من التعب والتكيف مع حمل لتدريب.

والتكيف (الإستشفاء) لا يعيد اللاعب إلى مستواه فقط، بل إلى مستوى أفضل ويكون ذلك المستوى الأعلى يحدث نتيجة لزيادة الحاصلة في فترة استعادة الشفاء الخاصة بحمل التدريب الأول وعليه فإن زيادة الحمل تسبب التعب، والإستشفاء والتكيف يسمح للجسم بالوصول إلى مرحلة زيادة استعادة الشفاء وتحقيق مستوى أفضل للياقة البدنية.

❖ مبدأ الإستمرارية:

كل تداخل في عملية التدريب يؤدي إلى تراجع نسبي في فورمة اللاعب فإذا أردنا أن نحافظ على التغيرات المورفولوجية و الوظيفية يتطلب هذا استمرارية التدريب و عملية التدريب يجب أن تصنف بمعنى أن يكون لها هدف أو مجموعة الأهداف، و يجب أن تكون هذه الأهداف دقيقة ومحكمة، وأن يكون مخطط لها تبعا لنتائج مجموعة إختبارات موضوعية ويقول الأستاذ دريسي الجزائري إن استمرارية التدريب من خلال تكرار الحصص ضرورية في العمل من أجل التأثير على المدى الطويل وبالتالي تلك الإستمرارية في التدريب تكون ذو فعالية خلال مراحل التدريب المختلفة خلال الموسم التدريبي وخلال المدى الطويل طيلة حياة اللاعب.

2-1-7 حمل التدريب:

ان التدريب الرياضي يهدف بشكل عام الى الإرتقاء بالمستوى المتبع في المناهج التدريبية للوصول الى الانجاز وهذا يتحدد بقدرات الرياضي ونوع النشاط اواللعبة التي يمارسها ،لذا فان حمل التدريب الذي يستخدم في البرنامج التدريبي وما يتضمن ذلك من جرعات تدريبية لغرض

أحداث تطور وتقدم بالمستوى الرياضي من خلال التطور الذي يحدث في الأجهزة الوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم وإلى تنمية الصفات البدنية والحركية، إن حمل التدريب يشكل الوسيلة الرئيسة للارتقاء بمستوى اللاعب .

1- مفهوم حمل التدريب:

لقد أطلقت العديد من المصطلحات حول حمل التدريب وفق آراء المختصين في مجال حمل التدريب الرياضي، ويمكن أن نعطي هنا عددا من هذه المفاهيم :

"حمل التدريب هو العمل أو التمرين الذي يؤديه اللاعب في الوحدة التدريبية" .

أما العالم الألماني "هارا" فيقول أن الحمل التدريبي هو "المجهود البدني والعصبي والنفسي الواقع على كاهل الفرد من جراء قيامه بمجهود بدني" .

-أما العالم الروسي "ماتيف" فقد عرف حمل التدريب بأنه "عبارة عن كمية التأثير على أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة أثناء ممارسة النشاط البدني". (أبو العلاء عبد المفتاح، 1997م)

وبالإمكان إعطاء تعريف آخر لحمل التدريب وهو مجموعة مؤثرات على الأجهزة والأعضاء الداخلية للجسم باستخدام تمارين وحركات رياضية متنوعة باستخدام الأجهزة والأدوات أو بدونها .

2-1-8 أهمية الحمل التدريبي:

1. يعد حمل التدريب بأنه الوسيلة الفعالة التي تؤثر على الفرد الرياضي بسبب التغيرات الوظيفية والخارجية لأجهزة الجسم .
2. زيادة فاعلية التناسق الحركي مع تكييف الأجهزة ونمو القدرات بشكل جيد .
3. يعمل على تقدم المستوى الرياضي في حالة استخدام الأسس العلمية الصحيحة بما يتناسب ذلك مع كفاءة الرياضي لغرض تحقيق الهدف .

2-1-9 انواع الحمل التدريبي:

لقد اوردت غالبية المصادر العلمية الخاصة بالتدريب الرياضي الى ان هناك نوعين من الاحمال هما الحمل الخارجي والحمل الداخلي .

1.الحمل الخارجي:

هو مجموعة من التمارين والحركات التي يؤديها الفرد خلال الوحدة التدريبية او عدة وحدات تدريبية .

او هو كمية التمرينات او العمل المنفذ خلال الوحدة التدريبية والذي يتكون من (الحجم والشدة والكثافة) التي تعبر عن مدى المثير وعدد التكرارات .

2.الحمل الداخلي:

- مجموعة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث لاعضاء واجهزة الجسم المختلفة .
- هو درجة استجابة الاجهزة الوظيفية على نوع المؤثرات الخارجية التي تنشأ بسبب الحمل الخارجي .

ومن هنا يمكن القول بان هناك علاقة طردية بين الحمل الخارجي والحمل الداخلي ،اي كلما زادت درجة الحمل الخارجي زادت بذلك التغيرات التي تحدث داخل الجسم والمقصود بذلك (المتغيرات الفسيولوجية)،لذا يجب الانتباه ومراعاة ذلك عند التخطيط لعملية التدريب الرياضي بشأن حمل التدريب الخارجي وبدرجة ثابتة لايؤدي الى حمل داخلي متساوٍ فيتطلب معرفة انعكاس الحمل.

2-1-10 مكونات حمل التدريب:

هي كل الخصائص والمواصفات للحمل البدني والمهاري الذي يقوم به الرياضي مما يؤدي ذلك الى حدوث تغيرات وظيفية (فسلجية) في القدرات البدنية والمهارية ،ان مكونات حمل التدريب الاساسية هي :

1. الشدة (شدة الحمل).

2. الحجم (حجم الحمل).

3. الكثافة (الراحة). (عصام الدين عبد الخالق، 1992م).

2-1-11 طرق وأساليب التدريب الرياضي:

1-طريقة التدريب المستمر:

تتميز طريقة التدريب المستمر بالاستمرارية والعمل أو التدريب دون وجود فترات راحة خلال النشاطات التدريبية، ويتميز حجمها بالاتساع بسبب طول الفترة الزمنية الخاصة بالأداء الرياضي، أمّا هدفها فهو يطور التحمل العام، والخاص، والعضلي. تؤثر هذه الطريقة على جهازَي الدوران والتنفس؛ لأنها تحفز الدم، وتزيد قدرته على حمل كمية أكبر من الأكسجين والوقود الذي يؤدي إلى زيادة قدرة أجهزة الجسم على التكيف للمجهود البدني المستمر، ولتحقيق هذه الفائدة يستخدم المتدرب أساليب مختلفة في هذه الطريقة؛ وهي **ثبات شدة الأداء**: أن يحافظ الرياضي على سرعة واحدة خلال تدريبه العضلي حتى يصل نبضه إلى 150 نبضة/دقيقة. **تغير شدة الأداء**: أن تقسم مسافة الأداء إلى مسافات أو فترات زمنية تزداد وتتناقص في الشدة بناءً على تقسيم المدرب.

2-طريقة الجري المتنوع: تتغير فيه سرعة التمرين حسب قدرة وحالة اللاعب

⊙ 3- طريقة التدريب الفتري: يقصد بالتدريب الفتري أن يأخذ المتدرب راحة بصورة دورية عند تدريبه على تمارين معينة، وتقسّم هذه الطريقة إلى: طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة: تزداد شدة التمرين في هذه الطريقة من خلال التدريب المستمر، حيث يقل الحجم وتظهر الراحة الإيجابية بين التكرارات المختلفة مع العلم أنها غير كاملة، أما أهدافها فإنها تطيل التحمل العام والخاص والقوة، وتؤثر على أجهزة الجسم الداخلية، حيث تزيد كفاءة إنتاج الطاقة لعبور العتبة اللاهوائية عندما تكون نسبة تراكم حامض اللبنيك في العضلة أكثر من نسبة التخلص من الذي يُسبب التعب العضلي. **طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة**: تزداد شدة أداء التمرين في هذه الطريقة عن طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة، وبالتالي فإن الحجم يقل، وتزداد الراحة الإيجابية لكنها تبقى غير كاملة، أمّا هدفها فهو تحسين التحمل الخاص واللاهوائي والسرعة والقوة،

ويكون تأثيرها على الأجهزة الداخلية للجسم من خلال تحسين إنتاج الطاقة اللاهوائية تحت ظروف معينة هي نقص الأكسجين.

2-1-12 التخصصات الرياضية:

هي تلك المجالات و التخصصات التي تحتوي عليها معاهد التربية البدنية و الرياضية

1-التخصصات العامة:

- 1-تخصص تدريب رياضي .
- 2-تخصص نشاط بدني تربوي.
- 3-تخصص نشاط حركي مكيف.

2-التخصصات الخاصة :

وهي النشاطات التي يختارها الطلبة و المجال الذي يودون الإختصاص فيه في السنة الثالثة ليسانس شرط أن تتوافق هذه التخصصات مع ميولاتهم و مهاراتهم و قدراتهم البدنية و المهارية وتنقسم إلى نوعين تخصصات فردية و الأخرى جماعية و من الفروع التي يشملها تخصص الرياضة في الجدول التالي:

التخصصات الفردية	التخصصات الجماعية
تخصص ألعاب قوى	تخصص كرة القدم
تخصص جمباز	تخصص كرة اليد
تخصص جودو	تخصص كرة الطائرة
تخصص كاراتي دو	تخصص كرة اليد

جدول رقم (01) يمثل التخصصات الرياضية

إضافة إلى باقي أنواع الرياضات كرفع الأثقال و الملاكمة و السباحةإلخ و على كل طالب أن يختار نوع واحد من كلتا التخصصات الفردية و الجماعية .
التخصصات الجماعية : من التخصصات التي تتطلب أكثر من طالبين أو فريق كامل بحيث تحتاج إلى قوة جماعية من أجل بلوغ الأهداف المرجوة و تمارس من كلتا الجنسين

سواء ذكر أو أنثى و تتطلب مهارات بدنية و مهارية ومن بين كل التخصصات الرياضية تطرقنا إلى تخصص كرة القدم نظرا لإقبال طلبة التدريب الرياضي التنافسي عليه.

2-1-13 تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم ب"Rugby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها كما تسمى "Soccer".

التعريف الاصطلاحي:

"كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (جميل، رومي ،ص50).

2-1-14 نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تعود جذور كرة القدم إلى العديد من الألعاب التي تم ممارستها عبر التاريخ، وتتفاوت الروايات في أصول بعض هذه الألعاب ولكنها تبقى جميعها قائمة على شعور الناس بالسعادة لممارسة ركل الكرة ومنذ القدم، ويُشار إلى أن أول أشكال هذه اللعبة يعود إلى القرنين الثاني والثالث قبل الميلاد، في شكل من أشكال التمارين العسكرية القائمة على مبدأ المضي قُدماً بالكرة من خلال استخدام القدمين فقط، وقد قام الصينيون من خلال أسرة هان الحاكمة بابتكار لعبة اطلقوا عليها تسو تشو، وهي قائمة على مبدأ ركل كرة من الجلد تحتوي على الريش والشعر بهدف إدخالها في شبك مثبت على أعواد من الخيزران ودون استخدام الأيدي في اللعبة.

ظهرت رياضة أخرى لركل الكرة في اليابان بعد مضي ما يقارب 500 إلى 600 عام، حيث قامت تلك اللعبة على مبدأ لعب الكرة بين مجموعة من اللاعبين الذين يقفون بشكل دائري ويحولون الكرة فيما بينهم بهدف منع ملامستها للأرض وقد أطلق اسم كيرامي على تلك اللعبة التي ما زالت قائمة لغاية الآن في الثقافة اليابانية، وقام اليونانيون القدامى بتطوير لعبة خاصة بهم، وفي العصر الحديث تُعتبر إنجلترا مهد انطلاق اللعبة الأكثر شعبية في العالم بشكلها الحالي، ويعود ذلك إلى ما قبل حوالي مئة عام وتحديداً في العام 1863م حيث قام كل من اتحادي كرة القدم وكرة قدم الركبي بتشكيل أول اتحاد خاص بكرة القدم في العالم، ليكون هذا الاتحاد أول مؤسسة خاصة برعاية رياضة كرة القدم.

1- أول من اخترع كرة القدم: تعدُّ إنجلترا أول من اخترع كرة القدم بشكلها الحالي، وقد كان ذلك في عام 1863م بالتزامن مع تأسيس اتحاد كرة القدم الإنجليزي في إنجلترا؛ فالتاريخ المعاصر لكرة القدم يعود إلى أكثر من قرن من الزمان، كما أن الفضل يعود إلى البريطانيين في وضع أول قوانين موحدة لكرة القدم، مثل منع اللاعبين من لمس الكرة باليد، ومع تطور الرياضة تم تقييد اللعبة بالمزيد من القواعد والتعليمات وتم تعيين المزيد من المناطق الرئيسية داخل الملعب مثل منطقة الجراء، وغيرها.

2- أول كأس عالم في كرة القدم :

أقيمت أولى بطولة لكأس العالم في كرة القدم في عام 1930م، وكان ذلك في مدينة مونتفيدو التي تقع في دولة أوروغواي، وشهدت مشاركة العديد من الدول فعلى سبيل المثال شارك من قارة أوروبا كل من بلجيكا، وفرنسا، ورومانيا، ويوغوسلافيا، وفي عام 1934م أقيمت البطولة الثانية لكأس العالم في إيطاليا، وتلتها البطولة الثالثة في عام 1938م والتي استضافتها دولة فرنسا، وقد حظيت هذه البطولات العالمية بشعبية عند جماهير رياضة كرة القدم، لكن بطولة العالم التي أقيمت في البرازيل عام 1950م حظيت بشعبية جماهيرية على نطاقٍ أوسع مقارنةً بالبطولات الأخرى، ومع تدخل وسائل التكنولوجيا، والأقمار الصناعية، وتطور أساليب التسويق والإعلان، توسّعت شعبية بطولات كأس العالم ووصلت لأعدادٍ أكبر من المحبين لهذه الرياضة. (the history of football, 2020-3-9)

2-1-14 نبذة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر:

دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن الماضي فأصبحت لها شعبية كبيرة أكثر من الأخرى و أول نادي في الجزائر إسمه "gronepou ou vie garde pavent الرياضات" أسس سنة 1895 م من طرف الشيخ محمد بن محمود علي راييس فتح فرع كرة القدم سنة 1914 م وبعدها بأربع سنوات يوم 14 أوت 1921 م ولد عميد الأندية الجزائرية - مولودية الجزائر

- بعد ذلك تأسست بقية الأندية الأخرى وكانت المباريات التي تجمع مولودية الجزائر وبقية الأندية الجزائرية الأخرى مع الأوربيين خاصة الفرنسيين . كان طابعها مواجهات سياسية , كل انتصار بالنسبة للجزائريين كان بمثابة رمز للتأكيد على حريته وعدم خضوعه , هذا دليل على أن حب الوطن كان الدافع القوي للاعب الجزائري من أجل تأكيد هويته الجزائرية الإسلامية , بعد الاستقلال , كان لدينا لاعبون كبار أمثال : شنان , صالح , بروبلة بلوصيف , كالام وزيتوني وغيرهم , حيث مثلوا الجزائر في عدة محافل دولية كمشاركة إدريس أبابا سنة 1967 م.

في سنة 1975 م شاركت الجزائر في ألعاب البحر الأبيض المتوسط أين حصلت الجزائر على فوز دولي بالميدالية الذهبية ، على حساب الفريق الفرنسي بـ 3 - 2 وهذا الفوز رفع من معنويات الفرق الجزائرية خاصة مولودية الجزائر التي حصلت على التاج الإفريقي للأندية البطة سنة 1976 م ومع ظهور المرسوم المتعلق بالإصلاح الرياضي سنة 1977 م تزامن ذلك مع ظهور جيل من اللاعبين الموهوبين أمثال بلومي عصاد ، ماجر ، بن صاولة ، زيدان هؤلاء وآخرون صنعوا أمجاد الكرة الجزائرية . وتجلت بوادر الإصلاح وبشكل واضح في تأهل الفريق الوطني إلى المباراة النهائية في كأس أمم إفريقيا بنيجيريا سنة 1980 م وقهره المنتخب الألماني في منديال إسبانيا سنة 1982 م ، بفضل مجموعة متماسكة ومتجانسة من اللاعبين والمسيرين ، الذين كانوا يعملون لأجل الوطن لا لأجل الثروة والشهرة ، فكان ذلك عرس الشعب الجزائري الذي لم ولن ينساه أبدا مهما توالى الأجيال. (مصطفى كمال محمود، محمد حسام الدين، 1990)

1-النادي الجزائري لكرة القدم:

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

2-الإطار القانوني للنادي:

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

10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

3- هياكل النادي: إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- . رئيس النادي .
- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

4.- مهام النادي: من بين المهام الرئيسية للنادي :

1. الاهتمام بالنشاط الرياضي.
2. تطوير المستوى وجعله يتلائم مع قطاعات الجماهير الرياضية Fpiv /pipy .
3. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية
4. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، 04

يونيو 1996)

5- معلومات مهمة في كرة القدم الجزائرية:

تاريخ نشأة الفاف 21 أكتوبر 1962 م.

عدد المنخرطين في الفاف سنة 1960 م 3000 منخرط.

عدد المنخرطين في الفاف سنة 1988 م 79735 منخرط.

عدد الرابطات سنة 1962 م 3 رابطات , وفي سنة 1988 م 48 رابطة منها جهوية.

(grihe 1 itamid p37)

2-1-15 مدارس كرة القدم:

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

✓ مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر ، التشيك).

✓ المدرسة اللاتينية.

✓ مدرسة أمريكا الجنوبية. (عبد الرحمان عيساوي، 1980)

2-1-16 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

/المحاورة /المهاجمة/رمية التماس/ضرب الكرة/لعب الكرة بالرأس. استقبال الكرة

لحراسة المرمى. (عبد الرحمان عيساوي، 1980) .

2-1-17 قوانين كرة القدم:

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

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

المساواة/ السلامة /التسلية .

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي

كالآتي:

- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60 م .
- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359.
- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين .
- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برديات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة.
- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.
- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة. (سامي الصفار، 1982)
- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

1. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
2. الوثب على الخصم.
3. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
4. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
5. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- 6 . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.
- 7.. ركل أو محاولة ركل الخصم .
8. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
9. الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

10. ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

11. رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

12. ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

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

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. (علي خليفة الهنشري و آخرون، 1987)

2-1-18 أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أ و الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.

▪ إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

(منهاج التربية البدنية، 1984)

2-1-19 أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير و أهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراد و لعبة كرة القدم على اعتبارها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

1-الدور الاجتماعي: لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

2-الدور النفسي التربوي: تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميذا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

3-الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد " ستوفيكس " عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخي ل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

4-الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحوازر السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

5-الدور البدني: من أهم أهداف رياضة كرة القدم تنمية الجوانب البدنية والمهارية للرياضيين وتحسين قوامهم للظهور بأبهى صورة. (زيدان وآخرون، 1995)

2-1-2 اللياقة البدنية في كرة القدم:

تتميز كرة القدم بطابع السرعة العالية، الأمر الذي ساعد على انتشار اللاعبين في الملعب و قربهم من الكرة طول زمن اللعب، ولما كانت اللعبة تتطلب من الرياضي أن يكافح لكي يحصل على الكرة من الخصم ويجري سريعا للحاق بها قبل خصمه، وهو ما تحتمه طبيعة اللعبة.

2-1-2 تخصص كرة القدم:

من التخصصات الجماعية التي يقوم طلبة السنة الثالثة ليسانس بإختيارها حسب ميولاته ومدى تأثرها بها خاصة طلبة التدريب الرياضي من أجل أن يصبحوا مدربين ويشكلون فرق أو يقوموا بانتقاء ناشئين .

الجانب

التطبيقي

تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث ان يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لا بد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها اثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه وفي هذا الفصل في هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، وتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها، بالإضافة الى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني، وكذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فان ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية

الدراسة الإستطلاعية:

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

إن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صالحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعرض الباحث في التجربة الميدانية، في إطار تحديد موضوع الدراسة موضوعاً دقيقاً، وسعياً من جماعة البحث لإنطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل.

قمنا بالدراسة الإستطلاعية من خلال تقربنا لطلبة المعهد لمعرفة دوافع تفضيل طلبة معهد قسم التدريب الرياضي للتخصص كرة القدم وكذلك التأكد من ملائمة تطبيق إجراءات البحث في حدود الإمكانيات المتاحة، والتعرف على أهم الصعوبات المتوقع ظهورها عند تطبيق البحث ومعرفة مدى استجابة وفهم طلبة التدريب الرياضي لمختلف الأسئلة وكذا معرفة الزمن المناسب وأدوات القياس اللازمة لإجراء الدراسة وطبيعة الأسئلة التي تخدم الموضوع.

قمنا بتوزيع إستمارة الإستبيان على طلبة التدريب الرياضي الذين وجهوا إلى تخصص كرة القدم و قبل الشروع في التوزيع عرضنا الإستبيان لتحكيم الأساتذة المختصين من معهد علوم وتقنيات بدنية ورياضية بولاية مستغانم، حتى يمكننا الإستفادة من الأخطاء و القيام بتصحيحها و بالتالي يكون واضح و مفهوم لكل أفراد العينة، كما تساعد هذه الطريقة على الإلتزام بالموضوعية والمصادقية.

المجتمع:

إن موضوع الدراسة متعلق بدوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم ، وبالتالي فإن مجتمع البحث يمثل طلبة السنة الثالثة ليسانس و بإعتبارها المرحلة التي يتم فيها إختيار التخصص الرياضي و بالتحديد طلبة التدريب رياضي المقدر عددهم ب32 طالب و إشتملت العينة على الطلبة الذين وجهوا لتخصص كرة القدم المقدر عددهم ب 15 طالب حسب المعلومات المتحصل عليها من الإدارة.

المجتمع الأصلي : قمنا باختيار طلبة التدريب الرياضي السنة الثالثة ليسانس و الذي تمثل عددهم 32 طالب .

عينة البحث : تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"

و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".

تمثلت عينة البحث في طلبة التدريب الرياضي الذين اختاروا تخصص رياضة كرة القدم والذي بلغ عددهم 15 طالب و قد تم إختيارهم بطريقة مقصودة

المجال الزماني و المكاني:

المجال المكاني: شملت دراستنا طلبة السنة الثالثة ليسانس نخصص تدريب رياضي الذين وجهوا لتخصص كرة القدم.

المجال الزماني: مدة الدراسة من 21 فيفري 2021 إلى 15 جوان .

المنهج البحث الوصفي

متغيرات البحث:

المتغير: هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيّر لعلاقتهم بمتغير آخر

يمكن أن نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

المتغير المستقل : المتغير المستقل هو عبارة عن سبب الدراسة "دوافع تفضيل طلبة التدريب

الرياضي" .

المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل "تخصص كرة القدم".

أدوات البحث :

في بحثنا قمنا باستخدام طريقة الإستبيان باعتباره الأمثل وأنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما أنه يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقاً من الفرضيات.

ويعرف الإستبيان على أنه: أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم

جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في

أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (حسين أحمد الشافعي)

حيث تم إعداد أسئلة الإستمارة التي حاولنا أن تكون ناملة لجميع منا جاء في الجزء النظري،

ضم الإستبيان قائمة متكون من 22 سؤال وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.
- ربط الأسئلة بالأهداف والمحاور المراد الحصول عليها.
- احتواء هذه الإستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا أو دائماً او ، وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقصي منه إحداها وأسئلة مفتوحة لإقتراح الحلول المناسبة، و هي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها .ولقد تم توزيع الإستبيان بالتوجه الى طلبة معهد علوم وتقنيات بدنية تخصص تدريب رياضي بمستغانم، حيث التقينا

بالطلبة ووزعنا لهم الإستبيان وذلك بعض اخذ الإذن من إدارة المعهد وامضاء تسهيل المهمة من قبل مدير الدراسات.

وقد إحتوى هذا الإستبيان على محورين:

المحور الأول : للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم و الذي احتوى على 1-7 أسئلة

المحور الثاني: للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم و الذي احتوى على 8-12 أسئلة .

المحور الثالث: للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم و الذي احتوى على 13-17 أسئلة .

المحور الرابع: للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم و الذي احتوى على 18-22 أسئلة.

الشروط العلمية للأداة:

صدق الأداة:

صدق الإستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من

ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه

صدق الإستبيان :

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان

يقيس ما أعد له قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق

تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون

وبالتالي: الإستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أساتذة ودكاترة

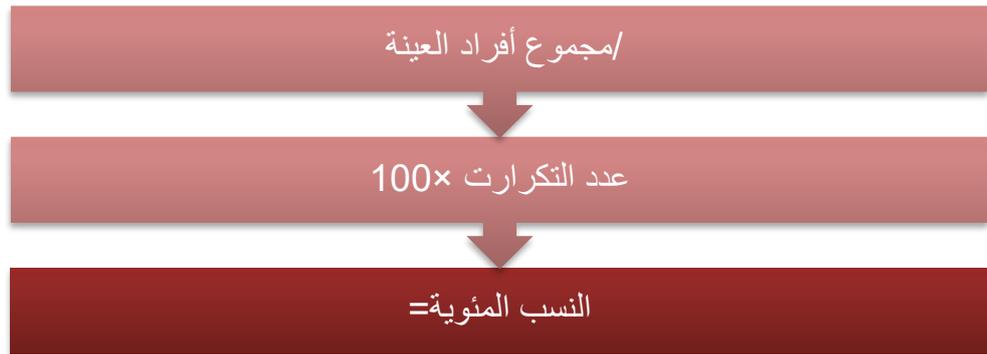
من معهدنا .

الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الإعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الإعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية.

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

النسبة المئوية: قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:



إختبار كا² (كاف تربيع):

يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للطلبة، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة و التكرارات المتوقعة يتم حساب الإختبار من خلال العلاقة التالية:

- ك² = (مجموع التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)² / التكرارات المتوقعة.
- التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.
- التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الإحتمالات.
- عندما تكون ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية.
- لحساب ك² الجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما:
- مستوى الدلالة التي تساوي 0.05 .
 - درجة الحرية.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

تمهيد

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه، ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الإستبيان وذلك بالإعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية واختبار كا² ، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها و مدى مصداقيتها . تمكننا من تحليل ومناقشة النتائج ومقارنتها بالفرضيات، وإعطاء بعض التفسيرات المتعلقة بالنتائج المتحصل عليها بأسلوب علمي منظم.

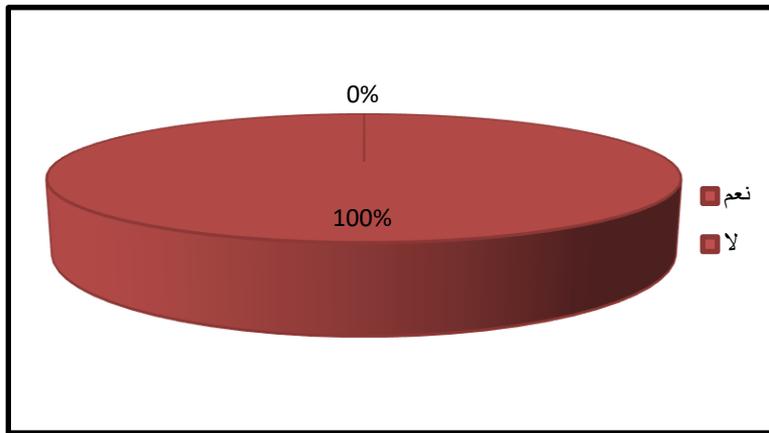
المحور الأول: الجانب الإجتماعي.

س1: هل تمارس النشاط الرياضي قبل دخولك للمعهد؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الطالب ممارس للنشاط الرياضي قبل التخصص وقبل التكوين.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	15	100,00%	0,05	1	3.84	15	دال احصائيا
لا	0	0,00%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (01)



شكل بياني رقم(05): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (01).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(01) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم "

ونسبة 0% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (01) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 15 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ويتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

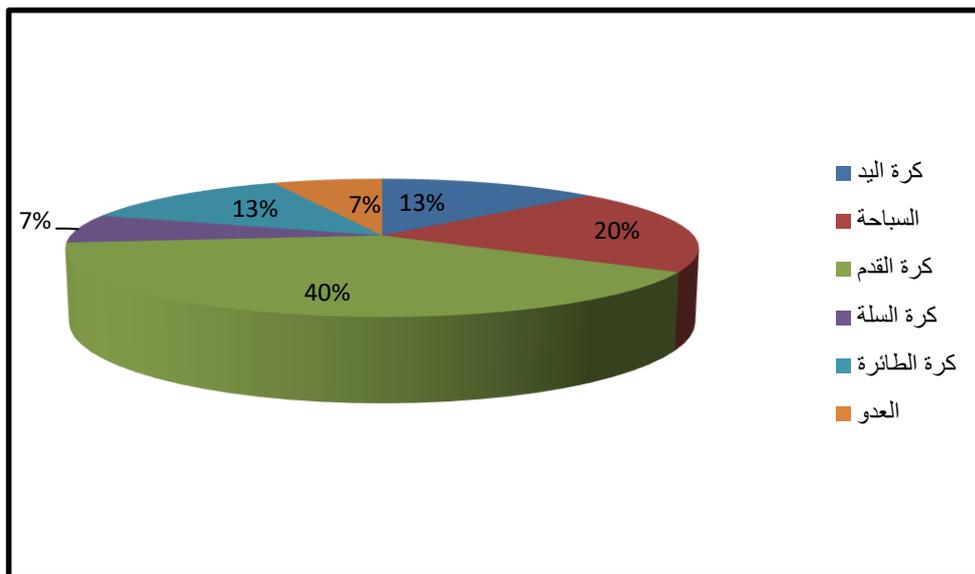
الاستنتاج: نستنتج ان كل الطلبة ممارسين للنشاط الرياضي قبل اختيار التخصص الرياضي ، كما أن للرياضة دور كبير و أهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادهم.

س2 : من بين هذه النشاطات أو التخصصات أي تخصص تفضل؟

الغرض من السؤال :معرفة التخصص أو النشاط الأكثر تفضيلا لدى الطلبة .

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	الدلالة الإحصائية
كرة اليد	2	13.33%	0.05	5	11.07	7	غير دال
السباحة	3	20.00%					
كرة القدم	6	40.00%					
كرة السلة	1	6,70%					
كرة الطائرة	2	13.33%					
العدو	1	6.70%					
المجموع	15	100,00%					

جدول رقم (03):يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (02)



شكل بياني رقم (06): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (02).

تحليل:

من خلال نتائج الإحصائية المبينة في الجدول و الشكل البياني تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(02) أن نسبة 13.33% اختاروا نشاط كرة اليد و نسبة % 20 اختاروا السباحة و نسبة % 40 اختاروا نشاط كرة القدم و نسبة % 6.70 اختاروا كرة السلة و نسبة % 13.33 كرة الطائرة و نسبة % 6.70 اختاروا العدو من عينة البحث مثل ما هو موضح في الشكل رقم (02) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 7 و قيمة χ^2 الجدولة 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 5 .

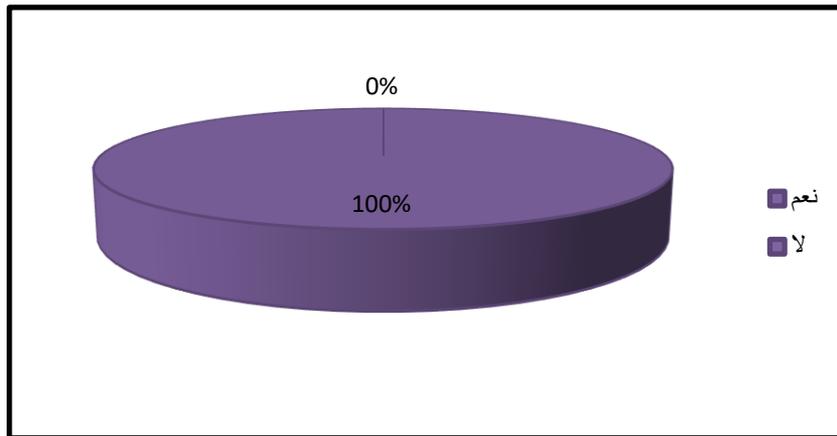
الاستنتاج:

نستنتج ان معظم الطلبة يفضلون ممارسة النشاط الرياضي الجماعي على النشاط الرياضي الفردي بشكل كبير خصوصا نشاط كرة القدم وذلك لأن لعبة كرة القدم تعد كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصدقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا . 1

س3: باعتبار كرة القدم رياضة شعبية والأكثر ممارسة خارج المعهد هل تمارسها خارجه ؟
الغرض من السؤال: معرفة مامدى ممارسة نشاط كرة القدم خارج التكوين .

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	15	100,00%	0,05	1	3.84	15	دال احصائيا
لا	0	0,00%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (03)



شكل بياني رقم (07): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (03).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(03) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 0% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (03) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 15 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرج الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

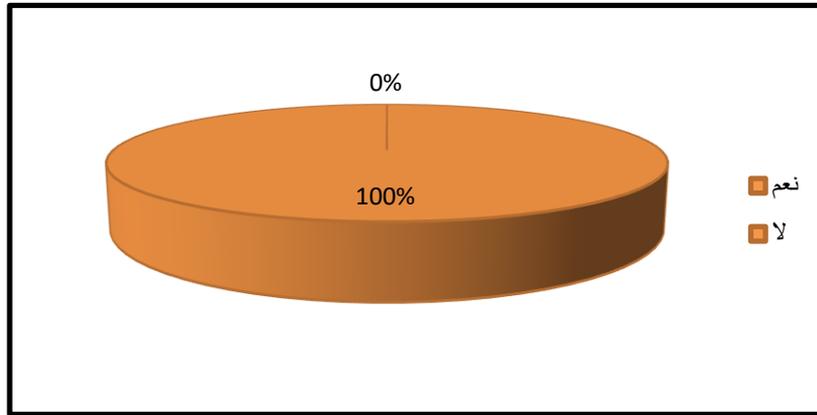
نستنتج أن نشاط كرة القدم يمارس بشكل كبير خارج التكوين أو خارج المعهد و هذا راجع لكونها رياضة إجتماعية تمارس من طرف كل أفراد المجتمع ولميل و حب الطلبة لهذا النشاط و الإستمتاع أثناء ممارسته .

س4: هل يوجد ملعب في الحي الذي تسكن فيه؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا توفرت ملاعب أو مرافق للممارسة النشاط الرياضي في الوسط الاجتماعي.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	15	100,00%	0,05	1	3.84	15	دال احصائيا
لا	0	0,00%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (04)



شكل بياني رقم (08): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (04).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(04) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 0% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (04) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة

15 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

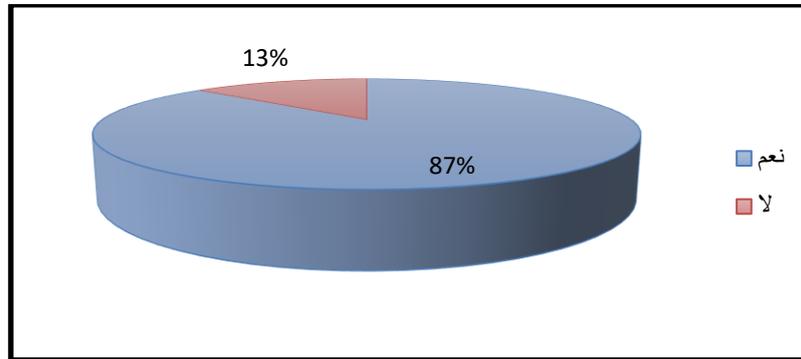
نستنتج ان المحيط الخارجي و الوسط الإجتماعي متوفر على ملاعب ومرافق مناسبة لممارسة النشاط الرياضي وهذا ما يسهل على الطالب ممارسته للرياضة التي يرغب في ممارستها فالأنشطة التي تمارس في الحي تحفز الطالب و تدفعه للمشاركة في النشاط.

س5: هل يرجع اختيارك لهذا التخصص بسبب وجود صعوبات في تعلم الإختصاصات الأخرى؟

الغرض من السؤال : معرفة سبب أو دافع إختيار تخصص كرة القدم .

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	13	86,70%	0,05	1	3.84	8.07	دال احصائيا
لا	2	13,30%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (05)



شكل بياني رقم (09): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (05).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(05) أن نسبة 86.70% من عينة البحث أجابوا ب "نعم" ونسبة 13.30% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (09) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.07 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

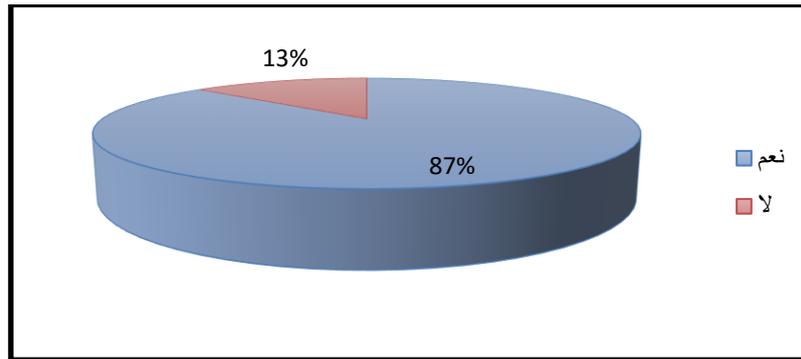
نستنتج أن غالبية الطلبة توجد لديهم صعوبات في التخصصات الأخرى أو عدم تلائمها مع مهاراتهم و قدراتهم البدنية أو المهارية مما أدى بهم إلى اختيار نشاط كرة القدم نظرا لسهولة و شعبيته.

كما أنها تحتل الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال لذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

س6: هل هناك تأثير للمحيط الخارجي في اختيارك لهذا التخصص؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للمحيط الخارجي دور فعال في التأثير على الطالب و تخصصه.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	13	86,70%	0,05	1	3.84	8.07	دال احصائيا
لا	2	13,30%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (06)



شكل بياني رقم (10): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (06).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (06) أن نسبة 86.70% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 13.30% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (10) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.07 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.
الاستنتاج: نستنتج أن غالبية الطلبة إتفقوا على أن للمحيط الخارجي دور فعال في التأثير على ميولاتهم و أفكارهم سواء تأثير الأسرة أو الأصدقاء.

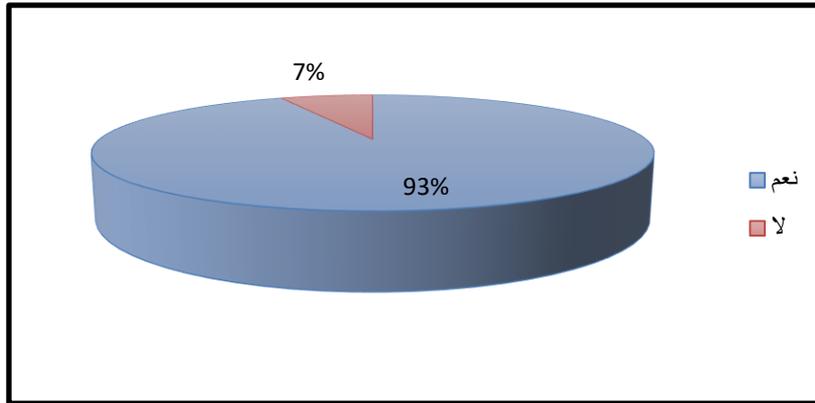
المحور الثاني: الجانب الإقتصادي.

س7: هل كانت لديك نظرة مستقبلية حول تخصص كرة القدم قبل دخولك للمعهد؟

الغرض من السؤال: معرفة الآفاق المستقبلية لهذا التخصص.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	14	93,30%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
لا	1	6,70%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (07)



شكل بياني رقم (11): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (07).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (07) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 6.70% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (11) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية. الاستنتاج: نستنتج أن معظم

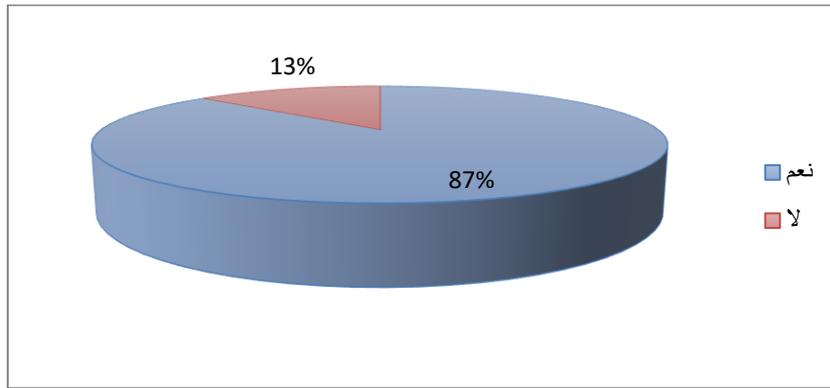
الطلبة لديهم نظرة مستقبلية في هذا تخصص كرة القدم وهذا لأن كرة القدم الرياضة الأكثر شهرة في العالم و الأكثر متابعة من قبل الجماهير من مختلف أنحاء العالم.

س 8: كيف هي نظرتك الى مستقبلك الكروي؟

الغرض من السؤال: معرفة نظرة الطالب المستقبلية لتخصص كرة القدم ومدى تطوره

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
إيجابية	13	86,70%	0,05	1	3.84	8.07	دال احصائيا
سلبية	2	13,30%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (08)



شكل بياني رقم (12): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (08).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (08) أن نسبة 86.70% من عينة البحث نظرتهم إيجابية ونسبة 13.30% نظرتهم سلبية مثل ما هو موضح في الشكل رقم (12) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.07 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

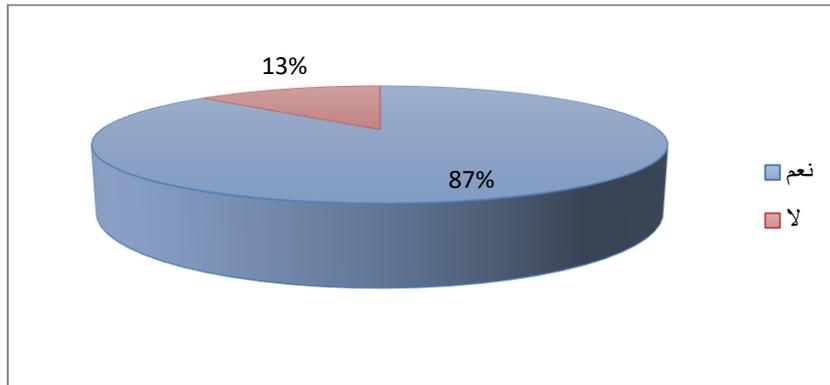
نستنتج أن لمعظم الطلبة نظرة إيجابية لتخصص كرة القدم وهذا راجع لعائداتها الإقتصادية و حب الجماهير لها و شهرتها و إلى مدى تقدمها.

س9: هل ترغب في الإحتراف في كرة القدم ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ماكان الطلبة يطمحون للإحتراف و الإرتقاء بالمستوى في كرة القدم.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	13	86,70%	0,05	1	3.84	8.07	دال احصائيا
لا	2	13,30%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (09)



شكل بياني رقم (13): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (09).

تحليل: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(09) أن نسبة 86.70% من عينة البحث نظرتهم إيجابية ونسبة 13.30% نظرتهم سلبية مثل ما هو موضح في الشكل رقم (13) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 8.07 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

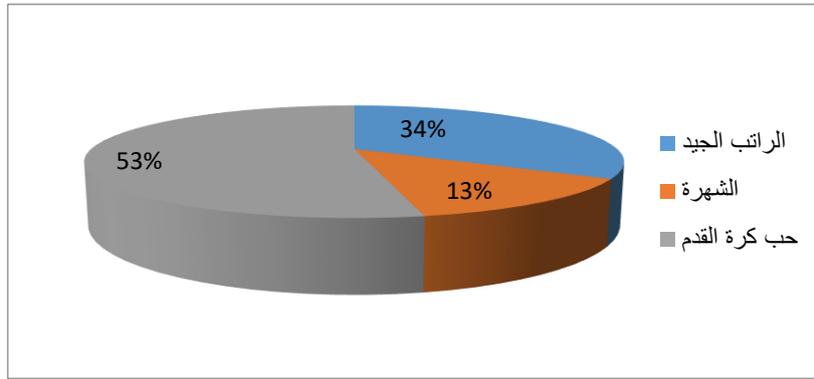
الاستنتاج : نستنتج أن معظم الطلبة يطمحون للإحتراف و الإرتقاء بالمستوى و تحقيق إنجازات جبارة في هذا التخصص وهذا ما يهدف إليه التدريب الرياضي بشكل عام.

س10: إذا كانت نعم فلماذا؟

الغرض من السؤال: معرفة دافع الإحتراف في كرة القدم.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الراتب جيد	5	33,30%	0,05	2	5.99	3.6	غير دال
الشهرة	2	13.30%					
حب كرة القدم	8	53.30%					
المجموع	15	100,00%					

جدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (10)



شكل بياني رقم (14): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (10).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (10) أن نسبة 33.30% من عينة البحث اختارت الراتب الجيد ونسبة 13.30% اختاروا الشهرة ونسبة 53.30% اختاروا حب كرة القدم مثل ما هو موضح في الشكل رقم (15) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.6 و قيمة كا² الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 .

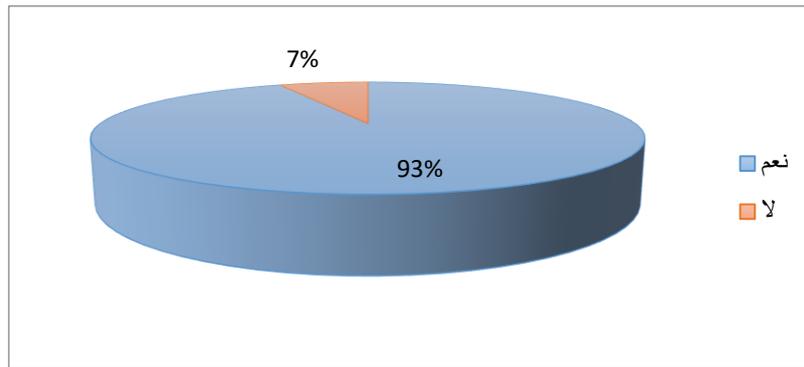
الاستنتاج: نستنتج أن الطلبة يحبون كرة القدم أكثر من اختيارهم لها من أجل العائد الإقتصادي أي الراتب أو الشهرة وهذا راجع لتأثرهم بها و تأثرهم بالوسط الخارجي و المجتمع .

س11: إلى أي مدى تقوم التحفيزات المادية بدفعك إلى تقديم مستوى جيد أو بلوغ مستوى الإحتراف؟.

الغرض من السؤال: معرفة درجة دفع التحفيزات المادية لتقديم المستوى الجيد.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
درجة كبيرة	14	93.33%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
درجة قليلة	1	6.66%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (11)



شكل بياني رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (11)

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(11) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم " ونسبة 6.70% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (15) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

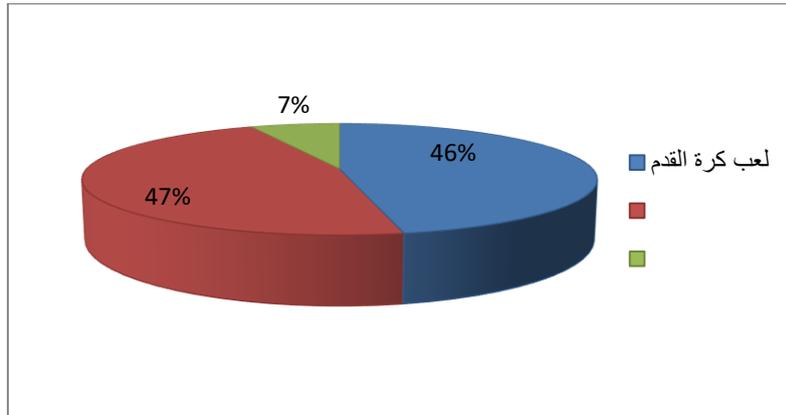
نستنتج أن معظم الطلبة أشاروا إلى أن التحفيزات المادية لها دور كبير في رفع المستوى و الإرتقاء به ويعتقد " د ستوفيكس " عالم اجتماع الرياضة الهولندية، أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخيل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين...

س12: ماذا تريد ان تصبح في المستقبل؟

الغرض من السؤال : معرفة الأفاق المهنية لتخصص كرة القدم.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
لاعب كرة القدم	7	46,70%	0,05	2	5.99	4.8	غير دال
مدرب كرة القدم	7	46,70%					
مهنة أخرى	1	6.70%					
المجموع	15	100,00%					

جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (12)



شكل بياني رقم (16): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (11).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(12) أن نسبة 46.70% من عينة البحث اختارت مهنة لاعب كرة قدم ونسبة 46.70% ونسبة 6.70 % مهنة أخرى مثل ما هو موضح في الشكل رقم (16) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 4.8 وقيمة كا² الجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2.

الإستنتاج:

نستنتج أن طلبة يفضلون الإحتراف في كرة لغرضين مهنيين أولهما لاعب كرة القدم من أجل التدريب و الإرتقاء بالمستوى و تحقيق الإنجازات الرياضية المرجوة وثانيهما مدرب كرة القدم لتحقيق أهداف التدريب أما نسبة قليلة منهم يفضلون مهنة أخرى غير هذه المهن .

المحور الثاني: الجانب البدني

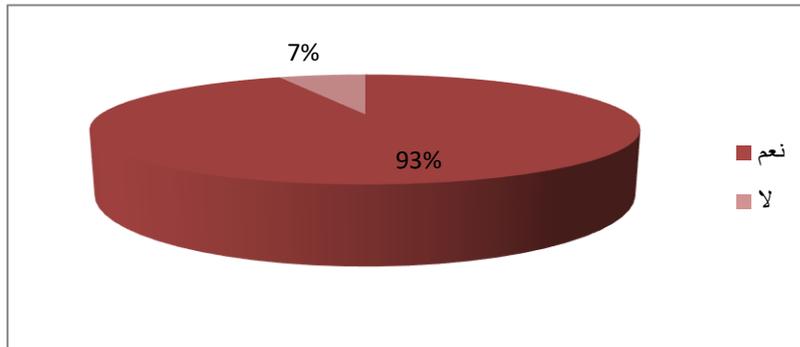
هل إنخراطك في تخصص كرة القدم كان :

س13: لتطوير صفات اللياقة البدنية؟

الغرض من السؤال معرفة: معرفة ما إذا كان التخصص ينمي صفات اللياقة البدنية

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	14	93,30%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
لا	1	6,70%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (13)



شكل بياني رقم (17): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (13).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(13) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 6.70% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (17) حيث بلغت قيمة كا²

المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة $t_{3.84}^2$ المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

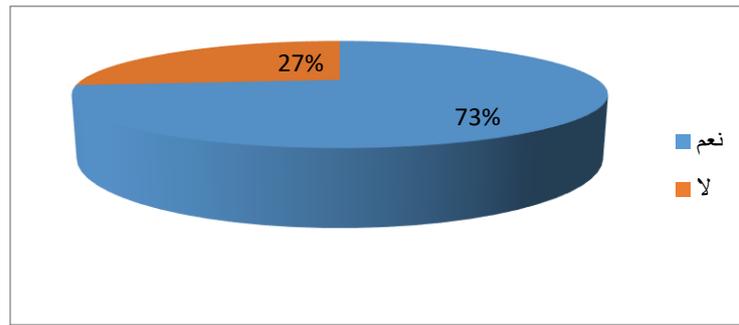
نستنتج أن معظم الطلبة انخرطوا في تخصص كرة القدم بهدف تنمية عناصر اللياقة البدنية سواء السرعة أو الرشاقة أو القوة إلخ بهدف الإرتقاء بالحالة البدنية و الفسيولوجيا و تطويرها، وهذه الصفات تجعلهم يتمتعون بالصحة الجيدة.

س14: من أجل رفع مستوى قدراتك على الأداء الراقى و المؤثر ؟

الغرض من السؤال :معرفة إذا ما كانت كرة القدم ترفع من مستوى الأداء الراقى و المؤثر .

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	11	73,30%	0,05	1	3.84	3.27	غير دال
لا	4	26.70					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (15):يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (14)



شكل بياني رقم (18): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (14)

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(14) أن نسبة 26.70% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم " ونسبة 73.30% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (18)حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 3.27 وقيمة كا² المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 .

الاستنتاج:

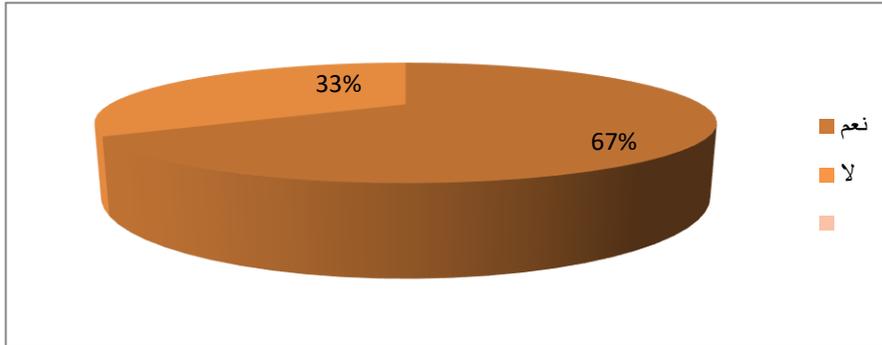
نستنتج أن معظم الطلبة اتفقوا على فكرة أن التخصص يرفع من الأداء الراقى و المؤثر .

س15: لإكتساب القوام الرياضي المناسب ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كانت كرة القدم تساعد في اكتساب الفورمة الرياضية.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	10	66,70%	0,05	1	3.84	1.67	غير دال
لا	5	33,30%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (15)



شكل بياني رقم

(19): يمثل التكرارات

والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (15)

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (15) أن نسبة 66.70% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 33.30% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (19) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 1.67 وقيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية

.1

الاستنتاج:

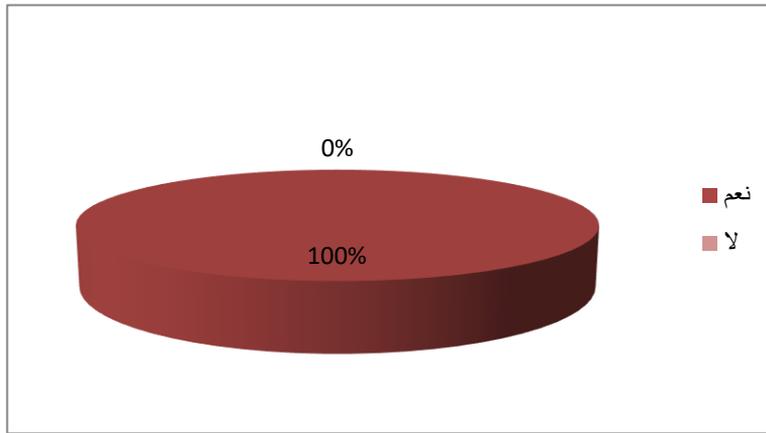
معظم الطلبة اتفقوا على أن نشاط كرة القدم يساهم في اكتساب القوام الرياضي المناسب و الفورمة الرياضية التي يطمح إليها اي رياضي عن طريق التدريب بطبيعة الحال. فهي تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للطلبة مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا للظهور بالصورة الرياضية الجيدة.

س16: لتطوير القدرات الوظيفية و الجسمية ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ماكنت كرة القدم لها دور في تطوير القدرات الحركية و الوظيفية.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	15	100,00%	0,05	1	3.84	15	دال احصائيا
لا	0	0,00%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (16)



شكل بياني رقم (20): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (16)

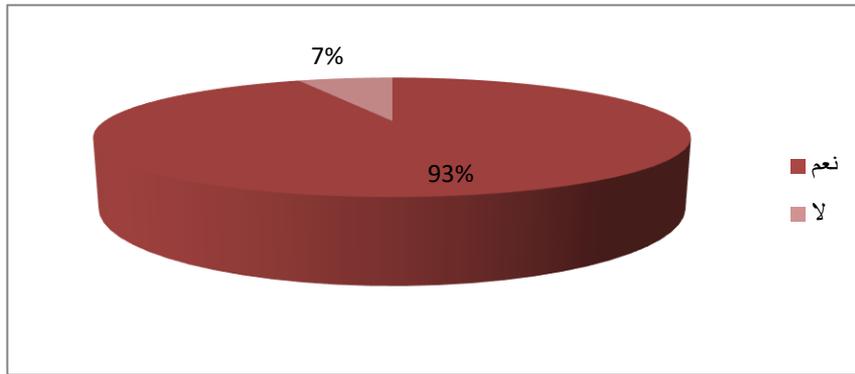
تحليل: من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(16) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم " ونسبة 0% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (20) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 15 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ويتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. استنتاج : نسننتج أن كرة القدم تنمي و تطور من القدرات الوظيفية فيما يخص المهارات والأداء كما تعمل أيضا على تنمية القدرات الحركية و الجسمانية في نفس الوقت وهذا لطبيعة تمارينها و أعمالها التدريبي.

س 17: لتنمية المهارات الفنية و الأدائية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كانت كرة القدم تنمي الأداء و المهارات سواء البدنية أو المهارية

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	14	93.33%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
لا	1	6.66%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (17)



شكل بياني رقم (21): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (17)

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (16) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 6.70% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (16) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

استنتاج: نستنتج أن معظم الطلبة اتفقوا على أن كرة القدم تنمي المهارات البدنية و الخطئية و المهارية و الفنية نظرا لطبيعة أدائها وطبيعة تمارينها.

المحور الثالث : الجانب النفسي.

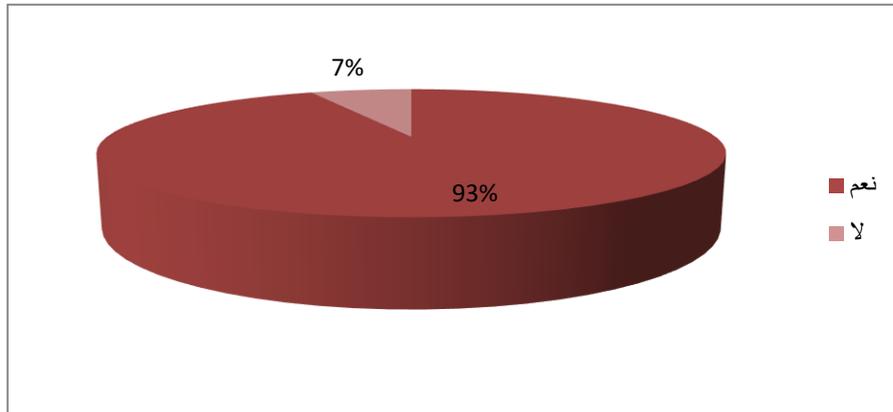
هل تفضيلك لهذا التخصص راجع إلى:

س 18: من أجل تحقيق رغباتك و ميولاتك الشخصية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان اختيار تخصص كرة القدم راجع إلى الميولات و الرغبات الشخصية

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	14	93.33%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
لا	1	6.66%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (19): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (18)



شكل بياني (22): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (18)

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (18) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم"

ونسبة %6.70 أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (22) حيث بلغت قيمة χ^2 المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

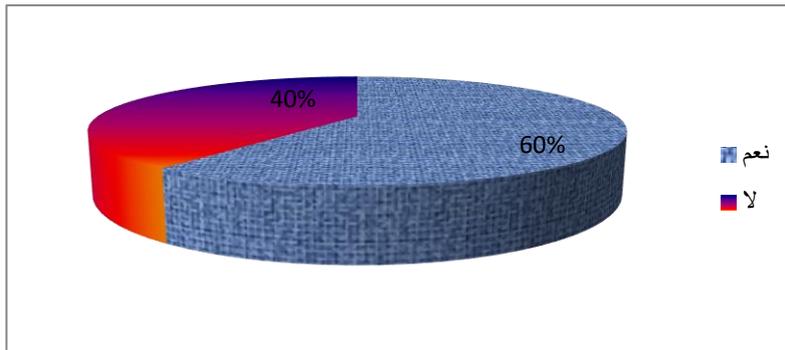
الاستنتاج:

نستنتج أن غالبية الطلبة اختاروا تخصص كرة القدم وفقا لميولاتهم الشخصية وهذا بسبب حبهم لها كونها الرياضة المحببة على الصعيد العالمي وليس الفرد فقط.

س 19: هل يرجع اختيارك للتخصص بسبب التأثر بلاعب ما؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان للشخصية الرياضية المشهورة دور في التأثير على ميولات الطالب.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	9	60,00%	0,05	1	3.84	0.6	غير دال
لا	6	40,00%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (20): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (19)



جدول رقم (23): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (19)

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (19) أن نسبة % 60 من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة % 40 أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (23) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 0.6 و قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1.

الاستنتاج:

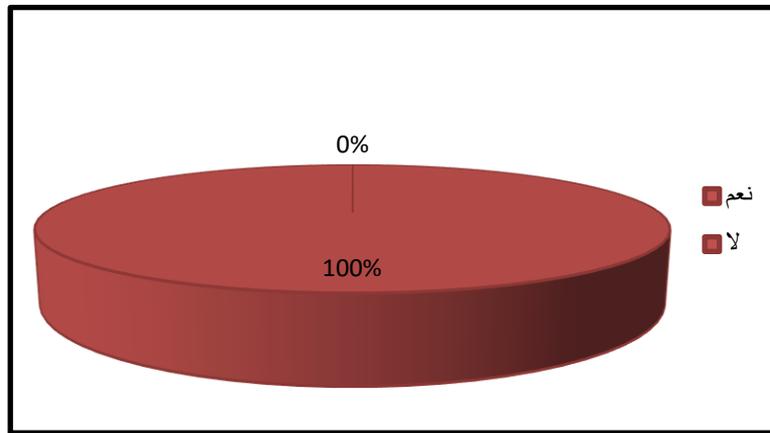
نستنتج أن للشخصية الرياضية المشهورة أو اللاعبين و الرياضيين ذوي المستوى العالي دور فعال في التأثير على شخصية و ميولات الفرد أو الطالب و هذا يرجع لإعجاب الفرد بقدرات و مهارات هؤلاء اللاعبين و محاولة الوصول إلى مستوياتهم أو تشجيعهم

س20:لتطوير سمات الشخصية القوية و الجريئة ؟

الغرض من السؤال:معرفة إذا ماكان لتخصص كرة القدم دور في التأثير على السمات الشخصية.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	15	100,00%	0,05	1			دال احصائيا
لا	0	0,00%			3.84	15	
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (21):يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (20)



شكل بياني رقم(24): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (20).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم(20) أن نسبة 100% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 0% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (24)حيث بلغت قيمةكا² المحسوبة

15 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 ويتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الإستنتاج:

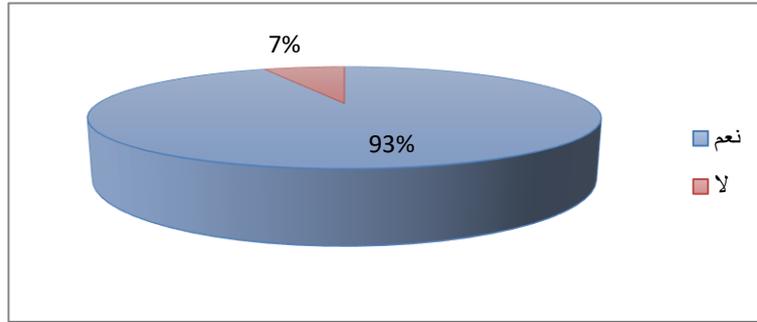
نستنتج أن كرة القدم دور و أهمية كبيرة في تطوير السمات الشخصية التي تبني الشخصية القوية والجريئة وبناء الثقة بالنفس وذلك عند وضع الطلبة الرياضيين في جو المنافسة مما لا بد من التركيز و الثقة في النفس و الجرأة لتجنب الفشل.

س21: للتخفيف من الضغط العصبي و التوتر ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كانت كرة القدم تخفف من الضغوطات و التوترات.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	14	93,30%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
لا	1	6,70%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (22): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (21)



شكل بياني رقم 25: يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (21).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (21) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 6.70% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (25) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

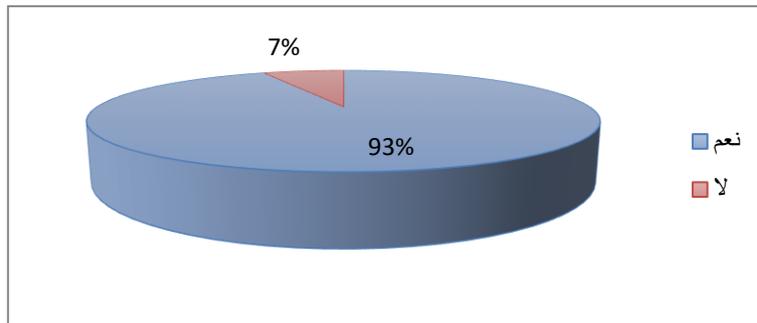
الإسنتاج: نستنتج أن نشاط كرة القدم يخفف من الضغوطات فمعظم الرياضيين يتخلصون من الشحنات السلبية و ضغوطات الحياة اليومية و العملية عن طريق اجراء مقابلات و منافسات و من جهة أخرى تزيد من التوتر و التعصب فمثلا عند خسارة المباراة أو ظلم الحكم للفريق أو تشاجر الفرقين معا فذلك يخلق نوع من العنف و التعصب في الأوساط الرياضية.

س 22: للشعور و الإحساس بالرضا و الإشباع الذاتي ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كان تخصص كرة القدم يحقق الشعور بالرضا و الإشباع للدرجات و الميولات الشخصية.

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
نعم	14	93,30%	0,05	1	3.84	11.27	دال احصائيا
لا	1	6,70%					
مجموع	15	100,00%					

جدول رقم (23): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال (22)



شكل بياني رقم 26: يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (22).

تحليل:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول و الدائرة النسبية تبين لنا أن إجابات الطلبة على السؤال رقم (22) أن نسبة 93.30% من عينة البحث قد أجابوا ب "نعم" ونسبة 6.70% أجابوا ب "لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم (26) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة 11.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 و يتضح لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

أستنتج:

نستنتج أن تخصص كرة القدم يشبع حاجات الطالب و رغباته الذاتية و ميولاته و هذا راجع لـحبه لها و مدى تفضيله لها وهي بذلك تحقق رغباته الشخصية. والذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد و المتوازن إنطلاقاً من هذا لوحظ أنه من الضروري توضيح التأشيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي.

مقابلة النتائج بالفرضيات:

عد دراستنا لموضوع بحثنا وبعد القيام بمقابلة النتائج بالفرضيات توصلنا إلى:
الفرضية الأولى: للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي
لتخصص كرة القدم.

من خلال عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الموجه لطلبة التدريب الرياضي الذين
اختاروا تخصص كرة القدم ومقابلتها بالفرضية الأولى التي تنص على أن كل من
الجانب الإجتماعي و الإقتصادي و البدني و النفسي تؤثر على إثارة الدافعية لدى
طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم وبناءا على النتائج المحصل
عليها من الجداول (1 إلى 7) يتضح لنا أن:

أن أغلب إجابات طلبة التدريب تدعم الفرضية الأولى ولقد أكدوا على أن الوسط
الإجتماعي خاصة المحيط الذي يعيش فيه الطالب له أثر كبير على أفراد عينة
البحث في تفضيلهم لتخصص كرة القدم وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت من
خلال النتائج المتحصل عليها وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية ومما يزيد
من تأكدها نتائج الدراسات السابقة وارااء الباحثين في هذا المجال حيث نجد ان آراءهم
تصب في اتجاه تحقيق الفرضية.

ومن خلال كل هذا نستنتج أن هناك توجد فروق ذات دلالات احصائية و عليها
فالفرضية الأولى تحققت.

الفرضية الثانية: للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي
لتخصص كرة القدم.

من خلال عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الموجه لطلبة التدريب الرياضي الذين
اختاروا تخصص كرة القدم ومقابلتها بالفرضية الأولى التي تنص على أن كل من
الجانب الإجتماعي و الإقتصادي و البدني و النفسي تؤثر على إثارة الدافعية لدى

طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم وبناءا على النتائج المحصل عليها من الجداول (8 إلى 12) يتضح لنا أن:

أن معظم إجابات طلبة التدريب تدعم الفرضية الثانية ولقد أكدوا على أنه للجانب الإقتصادي والمادي له أثر كبير على أفراد عينة البحث في لتفضيلهم لتخصص كرة القدم وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية ومما يزيد من تأكدها نتائج الدراسات السابقة وارااء الباحثين في هذا المجال حيث نجد ان آراءهم تصب في اتجاه تحقيق الفرضية.

ومن خلال كل هذا نستنتج أن هناك توجد فروق ذات دلالات احصائية و عليها فالفرضية الثانية تحققت.

الفرضية الثالثة: للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.

من خلال عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الموجه لطلبة التدريب الرياضي الذين اختاروا تخصص كرة القدم ومقابلتها بالفرضية الأولى التي تنص على أن كل من الجانب الإجتماعي و الإقتصادي و البدني و النفسي تؤثر على إثارة الدافعية لدى طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم وبناءا على النتائج المحصل عليها من الجداول (13 إلى 17) يتضح لنا أن:

أن أغلب إجابات طلبة التدريب تدعم الفرضية الأولى ولقد أقروا على أن للجانب البدني أي الفسيولوجي أثر كبير على أفراد عينة البحث في لتفضيلهم لتخصص كرة القدم وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية.

ومن خلال كل هذا نستنتج أن هناك توجد فروق ذات دلالات احصائية و عليها فالفرضية الثالثة تحققت.

الفرضية الرابعة: للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم.

من خلال عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الموجه لطلبة التدريب الرياضي الذين اختاروا تخصص كرة القدم ومقابلتها بالفرضية الأولى التي تنص على أن كل من الجانب الإجتماعي و الإقتصادي و البدني و النفسي تؤثر على إثارة الدافعية لدى طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم وبناءا على النتائج المحصل عليها من الجداول (18 إلى 22) يتضح لنا أن:

أن أغلب إجابات طلبة التدريب تدعم الفرضية الرابعة ولقد أقرروا على أن للجانب النفسي و الميولات الشخصية تدفع أفراد عينة البحث الى تفضيل تخصص كرة القدم وعليه يمكن القول أن الفرضية تحققت من خلال النتائج المتحصل عليها وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعة.

ومن خلال كل هذا نستنتج أن هناك توجد فروق ذات دلالات احصائية و عليها فالفرضية الثالثة تحققت.

جدول يبين مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الأولى	للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم	تحققت
الفرضية الثانية	للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم	تحققت

<p>تحققت</p>	<p>للجانِب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم</p>	<p>الفرضية الثالثة</p>
<p>تحققت</p>	<p>للجانِب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم</p>	<p>الفرضية الرابعة</p>
<p>تحققت</p>	<p>تؤثر كل من الجانب الإجتماعي و النفسي و البدني و الإقتصادي على إثارة الدافعية لدى طلبة التدريب الرياضي لتفضيل تخصص كرة القدم</p>	<p>الفرضية الخامسة</p>

يتبين لنا أن الفرضية العامة قد تحققت.

خلاصة :

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي طرحها في بداية البحث وهذا بعد المعالجة الإحصائية بالإستعانة ببرنامج excel وقد تم إثبات كل الفرضيات في ضوء النتائج المتحصل عليها من تطبيق مقياسي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و قلق المستقبل.

الإستنتاجات:

- معظم طلبة التدريب كان الجانب الإجتماعي هو ما دعهم إلى تفضيل تخصص كرة القدم.
- أغلبية الطلبة يفضلون تخصص كرة القدم بسبب تأثير المحيط الخارجي و الوسط الإجتماعي.
- شعبية كرة القدم و مكانتها جعلتها الرياضة الأكثر ممارسة .
- وجود صعوبات في التخصصات الأخرى يدفع بالطلبة إلى اختيار التخصص الأكثر السهولة .
- للجانب الإقتصادي و المادي دور كبير لتفضيل الطلبة لتخصص كرة القدم نظرا لعائداتها و مردودها المادية.
- للتحفيزات المادية دور في دفع الفرد إلى تحقيق مستوى جيد أو بلوغ حتى الإحتراف.
- رياضة كرة القدم تنمي الجانب البدني وتربي عناصر اللياقة البدنية للطلاب و تمنحه القوام المناسب.
- الميولات النفسية و الشخصية دافع لإختيار التخصص الملائم الذي يلبي الحاجيات الذاتية.
- للجانب النفسي تأثير على إثارة الدافعية لدى الطلبة لتفضيل التخصص.

- اقتراحات وتوصيات:

- إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على الدوافع التي تدفع طلبة التدريب إلى تفضيل تخصص كرة القدم ، من خلال أسئلة الاستبيان الموجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي وبعد القيام بتحليل ومناقشة النتائج واستخلاصنا بأن كل من الجانب الإجتماعي و الإقتصادي و البدني و النفسي دور في إثارة الدافعية لطلبة التدريب لتخصص كرة القدم:

وفي نهاية هذه الدراسة يتقدم الطالبان الباحثان بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات وهي كآتي:

- يجب توضيح مميزات وخصائص كل تخصص حتى تكون للطلبة صورة شاملة نحو تخصص وشروط النجاح فيه.
- دعم و تشجيع الطلبة و منحهم التخصص الذي يتناسب مع قدراتهم البدنية و المهارية.
- وجوب تقديم الدعم النفسي والإجتماعي لطلبة التدريب عن طريق وضع دورات وبرامج موجهة من قبل متخصصين و مدربين قد تساهم في خلق شخصية متوازنة قادرة على التكيف مع التخصص.
- محاولة تنشيط دورات و منافسات في نشاط كرة القدم.
- توفير كل الوسائل اللازمة و المرافق لممارسة النشاط المفضل.
- محاولة ايجاد حلول للتخصصات التي يجد فيها الطلبة صعوبات.
- التحسين من الجانب البدني للطلبة لإكسابهم القوام المناسب و تحقيق انجازات في المجال.

- مراعاة الجانب النفسي للطلبة عن دخول الطالب الى الجامعة يعني انه يرغب في العمل في مجالاته يجب ان تتوفر فرص اختيار في مناسبات عديدة للوصول الى المجال الذي يرغب فيه.

المصادر و المراجع:

المصادر العربية:

- 1- عبد الرؤف قاسم محمد الروابدة. (2011). ص7.
- 2- محمد حسن علاوي "مدخل في علم النفس الرياضي" ط21، مركز الكتاب للنشر القاهرة. (2002).
- 3- إبراهيم (2003) الصفحات 222-223.
- 4- أسامة كمال راتب "علم لنفس الرياضي" المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة.
- 5- سعد جلال "المرجع في علم النفس، دار المعارف، القاهرة، (1963) ص227-228
- 6- جلال سعد محمد ص181.
- 7- عالوة محمد صالح ص111.
- 8- نفس المرجع السابق ص 121
- 9- محمد حسن علاوي "علم التدريب الرياضي"، (1994).
- 10- حسن علاوي "علم التدريب الرياضي" ط2 ص39.
- 11- علي نصيف، قاسم حسن حسين. (1980). ص.16.
- 12- مفتي إبراهيم حماد "البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 23، (1998).
- 13- محمد حسن علاوي، ص24-25.
- 14- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي. الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة (1997).
- 15- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية، (1992).

- 16- رومي جميل، "كرة القدم" ص 50-51.
- 17- مصطفى كمال محمود ،محمد حسام الدين "الحكم العربي وقوانين كرة القدم"مركز الكتاب للنشر ،ط2، القاهرة ، مصر ،(1990)،ص19.
- 18- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو(1996).
- 19- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، (1980) ، ص7.
- 20- عبد الرحمان عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، (1980) ، ص72.
- 21- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ،ص29
- 22- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، ليبيا ، 1987 ، ص 255
- 23- منهاج التربية البدنية : "منشورات لوزارة التربية الوطنية" ، 1984،ص2
- 24- زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" ، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995،ص
- 25- بشير صالح الرشدي : "مناهج البحث التربوي"، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص59
- 26- حسين أحمد الشافعي ص312.

المصادر الأجنبية:

**The History of Football", www.fifa.com, Retrieved 9-3-2020.
Edited**

Grihe1 Itamid : almaneh , du sport algeria , sanrdate, p(37,38)

الملاحق

إستمارة إستبيان

موجهة لطلبة السنة الثالثة ليسانس تخصص تدريب رياضي:

في إطار نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية قسم التدريب الرياضي تحت عنوان: "دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي للرياضة التخصصية كرة القدم" نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

الأستاذ المشرف:

أ-د/كوتشوك محمد

إعداد الطلبة :

-بلغول كوثر

-عمراني عبد القادر

السنة الجامعية: 2020-2021

وضع علامة (X) في الخانة المناسبة مع خالص الشكر و التقدير:

المعلومات العامة:

أنثى

ذكر

قسم:

المستوى الدراسي:

معهد:

التخصص:

التخصص الرياضي:

المحور الأول: للجانب الإجتماعي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم

هل كنت تمارس النشاط الرياضي قبل دخولك المعهد؟

نعم

من بين هذه النشاطات أو التخصصات أي تخصص تفضل؟

كرة القدم

السباحة

كرة اليد

العدو

كرة الطائرة

كرة السلة

باعتبار كرة القدم رياضة شعبية و الأكثر ممارسة خارج المعهد هل تمارسها خارجه؟

لا

نعم

-هل يوجد ملعب في الحي الذي تسكن فيه؟

لا

نعم

هل يرجع اختيارك لهذا التخصص بسبب وجود صعوبات في تعلم الإختصاصات الأخرى؟

لا

نعم

هل هناك تأثير للمحيط الخارجي في اختيارك لهذا التخصص؟

لا

نعم

المحور الثاني : للجانب الإقتصادي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم

هل كانت لديك نظرة مستقبلية حول تخصص كرة القدم قبل دخولك المعهد؟

لا

نعم

كيف هي نظرتك إلى مستقبلك الكروي ؟

لا

نعم

هل ترغب في الإحتراف في كرة القدم ؟

لا

نعم

إذا كانت الإجابة نعم فالماذا؟

حب كرة القدم

الشهرة

الراتب الجيد

إلى أي مدى تقوم التحفيزات المادية بدفعك إلى تقديم مستوى جيد أو بلوغ مستوى الإحتراف؟

بدرجة قليلة

بدرجة كبيرة

ماذا تريد أن تصبح في المستقبل ؟

مهنة أخرى

مدرب كرة قدم

لاعب كرة قدم

المحور الثالث: للجانب البدني دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم

هل إنخرطك في تخصص كرة القدم كان :

لتطوير صفات اللياقة البدنية ؟

نعم لا

من أجل رفع مستوى قدراتك على الأداء الراقبو المؤثر؟

نعم لا

لإكتساب القوام الرياضي المناسب؟

نعم لا

لتطوير القدرات الوظيفية و الجسمية ؟

نعم لا

لتنمية المهارات الفنية و الأدائية؟

نعم لا

المحور الثالث : للجانب النفسي دور في تفضيل طلبة التدريب الرياضي لتخصص كرة القدم

هل تفضيلك لهذا التخصص راجع إلى:

من أجل تحقيق ميولاتك و رغبتك الشخصية؟

نعم لا

هل يرجع اختيارك للتخصص بسبب التأثير بلاعب ما؟

نعم لا

لتطوير سمات الشخصية القوية و الجرئية ؟

نعم لا

للتخفيف من الضغط العصبي و التوتر ؟

نعم لا

للتشعور و الإحساس بالرضا و الإشباع الذاتي ؟

نعم لا

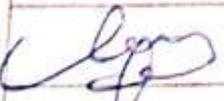
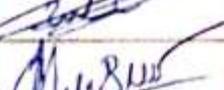
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم.

معهد التربية البدنية و الرياضية

قائمة الأساتذة المحكمين

مذكرة تحت عنوان: "دوافع تفضيل طلبة التدريب الرياضي للرياضة التخصصية - كرة القدم-"

الإمضاء	الملاحظات	الدرجة العلمية	الجامعة	أسماء الأساتذة
	سيدي محمد	دكتوراه	مستغانم	مسالي لداغر
	مقبولة	دكتوراه	مستغانم	حمراري حكيم
	سيدة	"	"	رفعت تسي
	مقبولة	"	"	رفقاها عادل
	مقبولة	أ. دكتور	مستغانم	بن لاجل منعم

الأستاذ المشرف:

أ/د كوتشوك محمد

من إعداد الطلبة:

بلغول كوثر

عمراني عبد القادر