

الجمهورية الجزائرية  
الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث  
العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس  
بمستغانم

معهد التربية البدنية  
والرياضية

قسم النشاط الحركي المكيف

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

النشاط الحركي المكيف

بعنوان

أهمية التحضير النفسي على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين  
المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة

دراسة مسحية أجريت على لاعبي جمعية الأمل لكرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية  
- مستغانم -

من إعداد

الطالبين

:

السنة الدراسية

2014/2013

تحت إشراف :

د/ أحمد بن قلاوز تواتي

- زاوي أحمد
- مصطفى ابراهيم

# علمة شكر

## قال تعالى

[ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي  
أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً  
تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ  
الصَّالِحِينَ ]

سورة النمل الآية 19.

[ من لم يشكر الناس لم يشكر الله ] : **ع** و قال

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير

إلى الأستاذ المشرف **أحمد بن قلاوز تواتي** الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، وإلى كل اللاعبين لجمعة الأمل بمستغانم و جمعية الأسود بوهران على المساعدات التي قدموها لنا في بحثنا هذا.

# الهدايا

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: [ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ]

( الإسراء : 24 )

## أهدي ثمرة جهدي

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبرا، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعتاء، إلى أمي الغالية: \* خيرة \* حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام. إلى الذي علمني معنى الحياة إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي الغالي \* الميلود \* أطال الله في عمره. وإلى أخي " محمد " الغالي و قررة عيني الذي كان الأب الثاني في حياتي وإلى زوجته و كتاكيتة عبد الباسط و يونس و " المامية سمية " إلى أختي العزيزة ، إلى أخوالي و أبناء أعمامي وعماتي وكل الأهل و الأقارب.

الى من يجري في عروقي حبههم و ينبض قلبي بحبهم الي أصدقائي شعبان قادة،  
سعيد،جلول، أحمد، محمد، بلقاسم، حكيم، عبد القادر، العيد

إلى صديقاتي سميرة، شمس، مايار، كريمة، فاطمة، حبيبة، نصيرة ، وإلى الذي  
قاسمني عناء العمل الدؤوب مصطفى ابراهيم

إلى كل الذين لم تسعهم صفحتي إلا أني أحملهم في القلب أحلى ذكرى

أخوكم في الله

أحمد

# الإهداء

الى منبع الحنان وكل الحنان الى من يفرح  
الى فرحي وتحزن لحزني الى بر الامان  
‘أمي’ الى الذي يحترق من اجل ان ينير لي  
طريق الحياة الى ‘أبي’ .الى اخوتي الدين  
اقاسمهم نفس الحياة.الى كل الأصدقاء  
واحبابي ،الى اعمامي وابنائهم والى  
اخوالي ،الى جدتي الغالية اطل الله في  
عمرها. الى كل اصدقائي الذين جمعتهم  
و زميلي في الجامعة دون استثناء  
صديقي اهدي ثمرة جهدي

حمد ولا انسى الذي زودني ‘زاوي

بمعلومات لتجسيد هذه المدكرة دكتور’

معلومات لتجسيد هذه المدكرة دكتور’

مصطفى

## المحتويات

إهداء.....	أ
شكر و تقدير .....	ب
قائمة الجداول .....	ج
قائمة الأشكال .....	د

### الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث

1- مقدمة .....	ص01
2- إشكالية .....	ص03
3- الفرضيات .....	ص04
4- أهداف البحث.....	ص04
5- أهمية البحث.....	ص04
6- تحديد مصطلحات البحث.....	ص05

7- أسباب إختيار الموضوع.....  
ص05

8- الدراسات السابقة.....  
ص06

## الباب الأول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول : التحضير النفسي

1-1- مفهوم علم النفس الرياضي : ..... ص11

1-2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي : .....  
ص11

1-2- تعريف التحضير النفسي : .....  
ص12

1-4- أهمية و دور التحضير النفسي : ..... ص13

1-5- عوامل التحضير النفسي : ..... ص14

1-6- أهمية تحضير الفريق للمنافسة من الجانب النفسي : ..... ص14

1-6-1- التحضير النفسي طويل المدى : .....  
ص15

1-6-2- المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى : ..... ص15

1-6-3- التحضير النفسي قصير المدى : ..... ص16

1-6-4- طرق التحضير النفسي قصير المدى : ..... ص16

1-7- التحضير النفسي قبل المنافسة : ..... ص18

1-8- الحالة العصبية للاعبين قبل بداية المنافسات : ..... ص19

9-1- الإعداد النفسي الخاص : ..... ص 20

10-1- مراحل الإعداد النفسي : ..... ص 20

11-1- دور المختص النفسي الرياضي : .....  
ص 21

12-1- أعمال المختص النفسي الرياضي : .....  
ص 22

13-1- الآليات المستعملة من طرف اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة

على الكراسي المتحركة للتحضير النفسي للمنافسة . .....  
ص 23

أ/ التنفس العميق : ..... ص 23

ب/ التصور الذهني : ..... ص 24

ج/ التفكير الإيجابي : ..... ص 24

د/ الحوار الداخلي : ..... ص 24

خاتمة ..... ص 25

### الفصل الثاني : دافعية الإنجاز

تمهيد ..... ص 27

2-1- تعريف الدافعية: ..... ص 27

- 2-2-2- أصناف الدافعية: ..... ص 28
- 2-2-2-1- الدافعية الداخلية: ..... ص 28
- 2-2-2-3- الدافعية الخارجية: ..... ص 28
- 2-3- أنوع الدوافع الرياضية: .....  
ص 29
- 2-4- نظريات الدافعية: .....  
ص 30
- 2-5- الدافعية و الأداء الرياضي : ..... ص 31
- 2-6- مفهوم دافعية الإنجاز: ..... ص 32
- 2-7- سلوك الإنجاز: ..... ص 33
- 2-7-1- إختيار السلوك: .....  
33
- 2-7-2- شدة السلوك: ..... ص 34
- 2-7-3- المثابرة على السلوك: .....  
34
- 2-8- تأثيرات الدافعية: .....  
35
- 2-9- الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز ..... ص 35
- 2-10- مكونات دافعية الإنجاز: ..... ص 36
- 2-10-1- احتمال النجاح: ..... ص 36
- 2-10-2- جاذبية تحقيق الهدف : ..... ص 37

37 ..... 2-10-3- دوافع تجنب الفشل: .....

..... 2-11-1- النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز: .....

38 ..... 2-11-1- نظرية حاجة الإنجاز: .....

..... 2-11-2- النظرية المعرفية الإجتماعية : .....

أ/ نموذج فاعلية الذات :

40.....

40 ..... ب/ نموذج فعالية الكفاءة: .....

41 ..... ج/نموذج الثقة الرياضية: .....

42 ..... د/ نماذج توجهات هدف الإنجاز: .....

45 ..... خاتمة .....

## الباب الثاني : الدراسة التطبيقية

### الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

48..... تمهيد .....

49 ..... 1- منهج البحث .....

49 ..... 2- مجتمع و عينة البحث .....

49 ..... 3- مجالات البحث .....

..... 4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث .....

5- أدوات البحث ..... 50

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة ..... 50

7- الوسائل الإحصائية ..... 53

8- الدراسة الإستطلاعية ..... 55

### الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد..... 59

1- عرض و تحليل النتائج..... 60

2- مناقشة النتائج بالفرضيات..... 82

الإستنتاجات..... 84

الخاتمة ..... 85

التوصيات و الإقتراحات

المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	الجداول
53	جدول ( أ ) : يبين قائمة الدكاترة المحكمين للإستثمار
57	الجدول ( ب ) : يبين نتائج الدراسة الإستطلاعية
80	الجدول ( ج ) : يبين نتائج مقياس دافعية الإنجاز
60	جدول رقم (01) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 01
61	جدول رقم (02) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 02
62	جدول رقم (03) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 03
63	جدول رقم (04) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 04
64	جدول رقم (05) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 05
65	جدول رقم (06) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 06
66	جدول رقم (07) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 07
67	جدول رقم (08) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 08
68	جدول رقم (09) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 09
69	جدول رقم (10) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 10
70	جدول رقم (11) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 11
71	جدول رقم (12) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 12
72	جدول رقم (13) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 13
73	جدول رقم (14) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 14
74	جدول رقم (15) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 15
75	جدول رقم (16) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 16
76	جدول رقم (17) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 17
77	جدول رقم (18) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 18

78	جدول رقم (19) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 19
79	جدول رقم (20) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 20

### قائمة الأشكال

الصفحة	الجدول
60	الشكل (01) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 01
61	الشكل (02) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 02
62	الشكل (03) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 03
63	الشكل (04) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 04
64	الشكل (05) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 05
65	الشكل (06) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 06
66	الشكل (07) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 07
67	الشكل (08) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 08
68	الشكل (09) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 09
69	الشكل (10) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 10
70	الشكل (11) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 11
71	الشكل (12) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 12
72	الشكل (13) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 13
73	الشكل (14) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 14
74	الشكل (15) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 15
75	الشكل (16) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 16
76	الشكل (17) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 17
77	الشكل (18) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 18
78	الشكل (19) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 19

# الجانب التمهيدي

## 1 - مقدمة:

يؤدي الأعداد النفسي دورا مهما ومباشرا في المنافسات الرياضية . إذ تعتمد الأنشطة الرياضية في اغلب مجالاتها التنافسية على العديد من العلوم الطبيعية والسلوكية في دراسة وتحليل المشكلات والمعوقات التي تكون سببا في تحقيق افضل المستويات والإنجازات. إذ يعد الجانب النفسي أحد الركائز الأساسية في عملية رفع مستوى دافع الإنجاز الرياضي لما له من أهمية كبيرة في تعزيز الفوز وعلى الرغم من تعدد الطرق والأساليب . يجد الكثير من المدربين أنفسهم بحاجة دائمة إلى المزيد من الدراسة والبحث لإيجاد افضل الوسائل المناسبة التي يقدمها التطور العلمي للإنسانية والتي تساعد في إعداد اللاعب إعداداً متكاملأ من جميع النواحي و خاصة النفسية منها ومن خلال مراجعة بسيطة للنتائج التي حصلت عليها الفرق المتقدمة في الألعاب الرياضية لاسيما تلك الألعاب الخاصة بذوي الإعاقات الحركية المختلفة نجد مدى الفارق الكبير الذي حصل في مستوى قدرات وقابليات اللاعبين بين المستوى السابق والمستوى الذي هم عليه الآن الذي يبرر لنا حقيقة الإنجازات الرياضية المتقدمة التي لم تأت بصورة عفوية أو عن طريق الصدفة بل أتت من خلال الاستفادة من الطاقة الكامنة التي يمتلكها الرياضي على افضل وجه والعمل على تغييرها للحصول على افضل النتائج

ومن هذا أصبح واجبا على المختصين في رياضات المعاقين أن يفهموا شخصيات رياضيينهم، حتى يتسنى لهم التنبؤ بالأداء داخل الميدان، ويعتبر مفهوم دافعية الانجاز حجر الزاوية في فهم الشخصية وتقديرها خاصة عند المعاقين حركيا، لما لها من محددات ايجابية وجوانب مميزة كالطموح والتنافس والمثابرة و... الخ.

ويعد الدافع للإنجاز عاملاً مهماً في توجيه سلوك الرياضي المعاق وتنشيطه في إدراكه للموقف، فضلاً عن مساعدته في فهم وتفسير سلوكه، وسلوك المحيطين به، كما يعتبر هذا الأخير مكوناً أساسياً في سعي الرياضي المعاق تجاه تحقيق ذاته وتقديرها.

يعتبر الجانب النفسي عند الرياضيين المعاقين خاصة المعاقين حركياً من أهم الجوانب التي أضحى الاهتمام بها يتزايد من سنة إلى أخرى، هذا بالنظر لتساوي الجوانب الأخرى، من الناحية التقنية والتكتيكية والبدنية، ومنه أصبح الرياضي المعاق الأكثر تحضيراً نفسياً هو الأكثر ترشيحاً للفوز في الميدان.

انطلاقاً من هذه المعطيات وإحساساً من طرف الباحثين بأهمية هذا الجانب، جعلنا نتطرق إلى هذا الإشكال العويص حتى لا يكون حجر عثر في وجه اللاعبين المعاقين حركياً في أندية كرة السلة على الكراسي المتحركة، وقد شملت دراستنا على جانبين الجانب النظري الذي يتكون من فصلين، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي حيث تناولنا فيه مفهومه أهميته وأهدافه بالنسبة للفريق واللاعب أما الفصل الثاني فهو دافعية الإنجاز الذي تطرقنا من خلاله إلى تعريفها وأنوعها وأصنافها كما عرجنا على بعض نظرياتها، والجانب الميداني الذي يتكون من فصلين الأول تطرقنا فيه إلى منهج البحث وإجراءاته الميدانية أما الفصل الثاني فعرضنا فيه نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها.

## 2- إشكالية البحث :

رغم كل التطور الهائل الذي شهده الإعداد البدني و التكتيكي و الخططي في المجال الرياضي و تحديدا في كرة السلة عند المعاقين حركيا من جميع النواحي إلا أنه يتطلب من المعنيين مواكبة و مسايرة هذا التطور في اعداد اللاعبين نفسيا و تحريك الوغبة في داخلهم من أجل تحقيق انجازات كبيرة ، و قد أشار معظم العلماء إلى أهمية هذا الأخير في الوصول الى نتائج باهرة و ذلك لمساهمته الفعالة و المباشرة في رفع الكفاية الانتاجية ، و ما نلاحظه الآن خاصة في أكبر النوادي العالمية أنهم يعطون أولوية كبيرة للتحضير النفسي ايمانا منهم بانه افضل وسيلة لتحقيق انجازات عالية .

من خلال متابعتنا لمجريات رياضية و منها تلك التي تخص الرياضيين المعاقين لاحظنا ان معظم هذه الفرق لا تولي أهمية كبيرة لهذا الجانب الذي نراه حسب اعتقادنا من العوامل التي لها علاقة وثيقة للرفع من دافعية الانجاز لدى اللاعبين ، و ذلك نظرا للتهميش الذي تتعرض له سواء من الجانب الحكومي أو المدني و كذلك تدني مستوى الدخل المادي .

لما كانت الحاجة الى الانجاز الرياضي و تحقيق انجازات كبيرة مطلبا رئيسيا و هدفا مسطرا لكل فريق تنافسي كان ينبغي الاهتمام و التعرف على المستويات و المؤشرات التي لها علاقة بالانجاز كدافع تجنب الفشل و دافع انجاز النجاح و القدرة على الأنجاز و غيرها و العمل على تحسينها من اجل استغلال الطاقة الكاملة التي يتمتع بها كل لاعب .

إن إيماننا القوي بان التحضير النفسي يعتبر عاملا مهما و له علاقة مباشرة بدافعية الإنجاز جعلنا نقوم بهذه الدراسة قصد اثبات او نفي هذه العلاقة و بناء على ذلك تم صياغة اشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

- هل للتحضير النفسي أهمية على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

### 3- الفرضيات :

- 1 \_\_\_\_\_ إن للإعداد النفسي أهمية بالغة في المنافسة الرياضية لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- 2 \_\_\_\_\_ إن دافعية الإنجاز لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة عالية في ضل التحضير النفسي العالي .

### 4- أهداف البحث :

تتجلى أهداف بحثنا في مايلي :

- معرفة مدى أهمية التحضير النفسي على دافعية الأنجاز .
- معرفة مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية بالنسبة للمعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- التعرف على مدى مثابرة المعاق حركيا في كرة السلة في ضل إعداد نفسي جيد .

### 5- أهمية البحث :

الموضوع المقترح للبحث ذات اهمية بالغة لكونه دراسة تحليلية لنفسية اللاعب المعاق حركيا لأنه يهتم بالدراسة النفسية من زاوية دافعية الإنجاز الرياضي كما يحتل مكانة كبيرة في العصر الحالي لكونه مركب من شقين النفسي و الرياضي لما لهما من الأهمية ما يجعل البحث ملفت للانتباه و المطالعة في

الجانب النفسي و الذي يقع تحت لواء علم النفس. كما يعتبر من أرقى العلوم و اكبرها قيمة لأنه يبحث في ميدان النشاط النفسي و الحالات التي يصنفها الانسان من حين لآخر .

و الجانب الرياضي الذي يقترن بالنشاط. فهو بنظمه وقواعده السليمة و انواعه متعددة ميدانيا هاما من ميادين التربية و عنصرا مهما في تهيئة المعوق حركيا .

لذا فالموضوع فرض مطروح من واقع الملاحظة الميدانية ، و من خلاله نسعى إلى مايلي :

- إظهار القدرات التي يمتلكها المعوقين حركيا و التي من الممكن ان تفجر في عدة مجالات و خاصة في كرة السلة على الكراسي المتحركة .
- النظر إلى هذه الفئة بدون شفقة بل ان لها دور مهم في الحياة .
- تبين دور التحضير النفسي في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية .
- التعريف بهذه الرياضة التي يجهلها معظم الناس .

## 6- تحديد مصطلحات البحث :

**6-1- التحضير النفسي:** هو تكوين و تحضير نفسية اللاعب عن طريق استعمال وسائل و مناهج علمية معينة للوصول إلى الهدف المحدد .

**6-2- الإعاقة الحركية :** من خلال بحثنا يتبين لنا ان المعاق هو ذلك الشخص الذي لديه عائق جسدي يمنعه من القيام بوظائفه الحركية بشكل طبيعي حصلت له نتيجة مرض او إصابة ادت إلى ضمور في العضلات او فقدان في القدرة الحركية او الحسية او كليهما معا في الأطراف السفلية .

**6-3- دافعية الإنجاز :** هي استعداد الرياضي لبذل كل جهده من أجل تحقيق الهدف الذي سطره .

**6-4- كرة السلة على الكراسي المتحركة :** هي رياضة تمارس بالكراسي المتحركة تشبه تعليماتها وقوانينها كرة السلة العادية مع بعض التعديلات الخاصة التي تلائم الكراسي المتحركة .

## 7- اسباب إختيار الموضوع :

من خلال ملاحظتنا الميدانية لقلة الاهتمام بموضوع المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ، دفعتنا للاهتمام بجانب منه يتمثل في " دراسة أهمية الإعداد النفسي على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " .

مهما كان تحضير اللاعب الميداني و المهاري و البدني و الخططي إلا ان التحضير النفسي يلعب دورا مهما في تنمية قدرات المعاق حركيا منها الدافعية نحو إنجاز أفضل و لانه بحاجة ماسة إلى الاهتمام به خاصة و انه يعيش في وسط مجتمع لا يرحم ، و هذا ما يساعده لبذل أقصى جهد لديه لإزاحة كل الحواجز و العقبات التي تعترض مسار حياته .

## 8- الدراسات السابقة :

بالنسبة للدراسات السابقة و المشاهدة فإنها لم تكن واسعة بقدر ما يتطلبه الموضوع ، و قد وجدنا بعض الدراسات منها :

الدراسة الأولى : تحت عنوان " تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي في تحقيق التكيف النفسي الإجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا " (عادل، 2000-2001)

من اعداد الطالب الباحث : خوجة عادل تحت إشراف الأستاذ بوداود عبد اليمين ، رسالة الماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، جامعة الجزائر ، دفعة 2000-2001 .

و كان الهدف من الدراسة معرفة واقع ممارسة النشاط البدني و الرياضي داخل المراكز الخاصة لفئة المعوقين حركيا ، و إثبات ان ممارسة المراهقين المعاقين حركيا للبرنامج المكيف للنشاط البدني و الرياضي تؤثر في تحقيق التكيف النفسي الإجتماعي لديهم داخل المركز ن حيث تكون هذه الممارسة التي يدجونها في حدود قدراتهم و امكانياتهم حتى لا يصاب المعاق حركيا بالإحباط نتيجة الفشل في تحقيق الأداء المطلوب و ايضا معرفة التركيب الإجتماعي و انماط العلاقات الإجتماعية بين المراهقين المعاقين داخل مركز إعادة التأهيل الوظيفي .

اتبع الباحث المنهج الوصفي و استخدام الغستبيان كان موجه للمسيرين ، و الملاحظة بالمشاركة و الإختبار للأطفال و عددهم 20 ، وقد توصل إلى أن المراهق المعاق حركيا يميل في هذه المرحلة إلى عضوية الجماعة و يميل إلى اظهار حاجة متزايدة إلى الصداقة الوثيقة بمراهق من عمره كما توصل إلى أن

بإمكان الممارسة تغيير النظرة السلبية لأفراد المجتمع تجاه الفرد المعاق بواسطتها يظهر لهم بأنه غير عاجز و بإمكانه تأدية الكثير من الوظائف و المهام التي يؤديها غيره من الأفراد العاديين .

### الدراسة الثانية : تحت عنوان " التشريع و المعوقين " (مسعود، 1997)

من اعداد الطالب الباحث عمارنة مسعود ، رسالة الماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ن جامعة الجزائر ، 1997

كان الهدف من الدراسة هو التعرف على الفراغ القانوني الموجود بالتشريع المعمول به حاليا و الوصول إلى الحلول للقضاء على هذا الفراغ و كذا التعرف على الهواية الموجودة بين التشريع كنص و كواقع في الميدان ، و الوصول إلى حلول لذلك ، و ايضا التعرف على اهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة لأهمية الفرد المعوق .

و قد اتبع الباحث المنهج الوصفي في دراسته معتمدا على أداة الإستبيان ، الاول موجه للمعوقين الممارسين للرياضة ( 20 فرق معاق بالمراكز الخاصة و 60 فرد بالأندية و الفرق الوطنية ) ، أما الإستبيان الثاني فهو موجه لمسيري رياضة المعوقين و كان عددهم 50 مسير .

توصل الباحث من خلال ذلك إلى أن النشاط البدني و الرياضي له أهمية بالغة في حياة المعوق ، حيث بواسطته يستطيع أن يتخلص من العقد النفسية التي يعاني منها ، كما أنه يعد عامل مهم لإدماجه في المجتمع و مع الجماعة التي يعيش وسطها ، و ذلك أنه عن طريق النشاط البدني الرياضي يتحرر من الإعتماد على غيره ، و يسترجع الثقة في نفسه ، كما انه بواسطته يستطيع تغيير شيئا مهما في المجتمع وهو الاتجاهات السلبية نحوه من طرف أفراد المجتمع ، حيث انه عن طريق ممارسة الرياضة يغير بصورة تلقائية الصورة السلبية في المجتمع إلى إيجابية .

### الدراسة الثالثة : تحت عنوان " بطارية إختبارات مقترحة لقياس اللياقة البدنية لدى المعوقين حركيا اطراف سفلى "

تكلم الباحث في دراسته على المعوقين و تطوير نظرة المجتمع إليهم عبر العصور و التطور التاريخي لرياضة المعاقين في كرة السلة و كان هدف الدراسة بناء و تقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة للمعاقين و طرحت الإشكالية التالية :

- ماهو السبب في نقص أدوات قياس اللياقة البدنية في رياضة المعوقين حركيا .

- ماهي الصفاة البدنية التي تكون لياقة المعاق حركيا أطراف سفلى ، و ما هو عدد وحدات الإختبار التي تقيسها .
- ماهو مستوى العينة المدروسة من حيث اللياقة البدنية .

أما فرضيات البحث فكانت على النحو التالي :

- 1 - نقص أدوات القياس اللياقة في رياضة المعوقين حركيا يؤدي إلى نقص المتخصصين في هذا النوع من الممارسة .
- 2 - تحتوي بطارية إختبار اللياقة البدنية للاعبين كرة السلة للمعوقين على الأكثر ستة وحدات تقيس على الأكثر ستة عوامل محددة للقوة العضلية ، التحمل العضلي ، الحمل الدوري التنفسي ، المرونة ، الرشاقة و السرعة .
- 3 - العينة المدروسة المتوسطة المستوى من حيث اللياقة البدنية .

و كان الهدف من الدراسة هو :

- وضع أداة تقييم اللياقة البدنية هي بطارية إختبار ، و لقد استعما الباحث في دراسته الإستبيان ، و بطارية اختبار و بعد عرض النتائج خلص الباحث إلى أن :
- عينة الباحث متوسطة المستوى من حيث اللياقة البدنية .
- الوحدات الخمس المكونة لبطارية الإختبارات استجابت كلها إلى الأسس العلمية لتقنين الإختبارات . (الدايم، 2002-2003)

# الباب الأول

## الدراسة النظرية



# الفصل الأول

## التحضير النفسي

تمهيد :

يعتبر التحضير النفسي أحد العوامل الرئيسية في تحضير الفريق للمنافسات الرياضية و زيادة مردود اللاعب.

سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم التحضير النفسي و أنواعه و تاريخه و كيفية تطبيقه على اللاعبين و الأهداف المنتظرة من ورائه ، و سنتطرق أيضا إلى أهمية تحضير الفريق للمنافسة ، التحضير النفسي طويل المدى و قصير المدى و المختص النفساني و عمله .

### 1-1- مفهوم علم النفس الرياضي :

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي ، و قياس هذا السلوك و هذه الخبرة محاولة الإستفادة من المعارف و المعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي ، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته و مجالاته ن كما يبحث في الخصائص و السمات النفسية (المرتبطة بالنشاط الرياضي) للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري و محاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية . في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام او علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته و مباحثه و موضوعاته و أهدافه التي تتفق مع خصائصه و طبيعته التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى . (علاوي، 1994، صفحة 26)

## 1-2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذ قام كل من " ماناسيو " عام 1876 و " بوتينكو " عام 1897 بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها ، حيث تبين ان الإعداد النفسي يساعد على تحسين و تخفيف الآلام و الأحاسيس المرضية الأخرى .

و تجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحو طريقة العلاج النفسي عرفت باسم " اليوجا النفسية " و هذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره لأي عائق يصادفه .

و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون السفيات مثل " كريستوف " باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي .

في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من " فيلاتون " و " جاسو " و " باستوخوف " باقتراح طريقة جديدة على التنويم المغناطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها داء السكري و الامراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد و من ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الإتجاه و المتمثلة في بدء استخدام العلوم النفسية .

مثل : علم النفس الوقائي ، الطب النفسي في المجال الرياضي ، اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي و الذي يرجع الفضل إليهم في الإهتمام و الإلتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبات المتزايدة في مجال الرياضيات التنافسية ، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب و المنافسة . (كاشف ع.، الإعداد النفسي للرياضيين، 1991، صفحة 11)

وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية ، المساعدة في إعداد اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الإستعداد الذاتي للفرد الراضي و تهيئة إستراحته أثناء التدريب

أو المسابقات الرياضية ، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين . (كاشف ع.، 1991، صفحة 13)

### 1-3- تعريف التحضير النفسي :

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة ، محددة و موجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين و هو تكيف نفسي لهم من خلال إتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة ، و من بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الاخصائيون هي : الثقة بالنفس ، الهدوء ، روح المصارعة .

كما يعني أيضا مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد و المناسب للرياضة في شروط المنافسة و التدريب . (علاوي، مرجع سابق، صفحة 26)

### 1-4- أهمية و دور التحضير النفسي :

إن الإعداد النفسي يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع و الإرتجاعات الإيجابية التي ترتكز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضي ، بالإضافة إلى التوجه و الإرشاد التربوي و النفسي للأفراد الرياضيين ، الامر الذي يساهم في قدرتهم على مجابتهم للمشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها سلميا .

إن الإعداد النفسي عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يسير شأنه التدريب البدني و المهاري و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات ، بذلك يصبح يشكل بجانب الإعداد البدني و التكتيكي و الخططي جزء لا يتجزأ من عملية التعليم و التربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية . (الرياضية، 1981، صفحة 162)

إن الإعداد النفسي للاعب يمكنه من ان يتغلب على كل المؤثرات حتى لا يكون عائق لأدائه أثناء المباراة .

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية :

أ — الطموح للتحسين الذاتي للنشاط .

ب — تكويني إرادة لتطوير قدرات نفسية .

ج — تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة .

د — اكتساب إمكانيات الإسترجاع دون مساعدة المدرب و لا سيما التركيز على النشاط .

فالتحضير النفسي السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة و المناسبة للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة او التدريب . (مطبوعات، المعهد الوطني بدالي براهيم)

### 1-5-1- عوامل التحضير النفسي :

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الإستغناء عنها خاصة أثناء المنافسات الرياضية و التي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام :

1-5-1- المكونات النورويولوجية : و تؤدي إلى تكوين القدرات مثل : التذكر و التعلم

1-5-2- المكونات العقلية — النفسية : تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية و التحفيزية للموضوع إذن تخطيطا لإرادتها بالفوز .

1-5-3- المكونات الإجتماعية : و هذا يأخذ بعين الإعتبار مكانة الفرد في الجماعة ، و هذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية و لكن دون إهمال الرياضات الفردية .  
(ritchaed, 1998, p. 59)

### 1-6- أهمية تحضير الفريق للمنافسة من الجانب النفسي :

كل المدربين يقومون بتحضير نفسي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المنافس إلا ان المشكل يختلف من فريق لآخر .

يمكن القول ان التحضير النفسي للمنافسة الحاضرة يبدأ من بعد نهاية المنافسة السابقة و يمكننا ان نلخص اهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

— تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة .

— خلق حيوية و دفع العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز .

— دعم اللاعبين من جانب ثقتهم في أنفسهم و في قدراتهم لتحقيق نتائج جيدة خلال المنافسات .

— الأخذ بعين الإعتبار لبعض الخصائص الخاصة بالجو العام قبل و بعد المنافسة (سلوك المتفرجين ، الصحافة ، الحكام ، ... ) .

إن التحضير النفسي للمنافسة شئ رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا ، و كذلك بخلق الدافعية و الإنسجام و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية . أما بالنسبة للفريق فهناك سبيلين لتحضيره نفسيا و هما :

### 1-6-1- التحضير النفسي طويل المدى :

من خلال التجارب و الخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت انه يجب الإهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الرياضية الإيجابية للرياضيين ، حيث انه بمقابل التعليم البدني و المهاري و الخططي و الذين يسرون وفق مخطط لفترات مختلفة ن يجب ان يكون الحال كذلك بالنسبة للإعداد النفسي .

يجب أن يكون الإعداد النفسي أو فترة الإعداد النفسي طويل المدى حتى يدرك الرياضي انه يشارك في منافسة من المستوى العالي و هذا يعني ان الإعداد النفسي يكون لعدة شهور أو سنوات قبل موعد المنافسة كما يسعى لخلق و تنمية الإتجاهات الإيجابية و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضيين . (نزار مجيد. كامل طه طويس، 1998، صفحة 249)

### 1-6-2- المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور " محمد حسن علاوي " في كتابه "علم النفس في التدريب الرياضي " إلى بعض المبادئ و التوجيهات العامة التي يجب على المدرّب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى و هي :

— ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية .

— المعرفة الجيدة للإشتراطات و ظروف المنافسة و المنافس .

— تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه .

— عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية .

— مراعات المدرب للفروق الفردية .

— ضرورة إقنتناع الرياضي بصحة طرف نظرية التدريب المختلفة ن و الثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب . (نزار محمد مجيد و كامل طه طويس، 1998، الصفحات 249-250)

— ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الإرتقاء بالمستوى إلى أبعد الحدود .

— الإهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط بل من كل النواحي لأن هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على الرياضي .

### 1-6-3- التحضير النفسي قصير المدى :

يبدأ هذا التحضير من التأكد من مشاركة الفريق في منافسة و هذا يعني معرفة التاريخ و المكان و

المنافس ، أما المهام التي يجب التطرق إليها فهي :

— تعويد اللاعبين على شروط المحيط .

— إجراء لقاءات مع فريق قريب المستوى من الفريق المنافس .

— معرفة الغاية الموجودة ، مشاعر اللاعبين ، بحيث ان كل واحد يعمل من اجل مصلحة الفريق و يجب ان تختفي المصلحة الشخصية .

— تقييم واضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي . (نزار مجيد و كامل طه لوييس، 1998، الصفحات 249-250)

### 1-6-4- طرق التحضير النفسي قصير المدى :

ينبغي على المدرب ان يبحث عن اهم الطرق و الوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى اللاعبين و لضمان العمل على جعله في أحسن حالة من الإستعداد و الكفاح و يجب على المدرب معرفة انه لا توجد طرق و منهجيات ثابتة تمكنه من العمل بسهولة و في كل الظروف إذ يجب على المدرب مراعات الفروق الفردية بين اللاعبين من جهة و يجب مراعات ان الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في إعداد اللاعب مباشرة قبل إشتراكه في المنافسة لم يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة تذبذب أو عدم وجود تحضير نفسي طويل المدى و يحدد الخبراء

النصائح التالية في عملية التحضير النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة . (علاوي، 1992، الصفحات 170-171)

#### 1-4-6-1- الإبعاد أو الشحن :

الطريقة الاولى الإبعاد و هي استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد اللاعب عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية و هذا باستخدام وسائل التسلية و الترفيه و التتره ، أما الطريقة الثانية التي هي الشحن فيرى بعض العلماء انه يجب على اللاعب ان يعيش جو المبارات و ان يعمل على الإندماج الكلي في كل ما يتعلق بالمبارات و كل ما يرتبط بها و يستخدمون في ذلك شحن اللاعب بدوام توجيه إنتباهه لأهمية المبارات و التكرير الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز ، و بالخسارة التي يمكن أن تحدث في حالة اللهزيمة و التي قد تؤثر على مستقبله المادي .

و مما نستخلصه ان لكلتا العمليتين مزايا و مساوئ و لا نستطيع تفضيل طريقة عن أخرى إذ يرجع ذلك إلى معرفة المدرب لطبيعة شخصية اللاعب ، و لكن نسبق أن الشحن المغالب فيه و كذلك الإبتعاد التام عن جو المبارات قد يؤدي إلى نتائج عكسية إذ يجب تركيز إنتباه اللاعب على المنافسة القادمة و مراعات تجنب الإنشغال التام و التفكير الدائم ليلا و نهارا بالنسبة لتطوير المنافسة . (علاوي، 1992، الصفحات 170-171)

#### 1-4-6-2- تنظيم التعود على مواقف المنافسة :

يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعويد اللاعب على الموقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات و من اهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة مايلي:

— معرفة خصائص المنافسين و ما يتميزون به من نواحي القوة و الضعف .

— التدريب في أماكن سوف تجرى فيها المنافسة كالتدريب على الملاعب المغطات و الملاعب في الهواء الطلق.

— التعود على مختلف النواحي المناخية التي يحتمل أن تقام فيها المنافسات كالتدريب في جو متذبذب.

الإهتمام بعملية التهيئة "الإحماء" :

من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإحماء قبل المنافسة مباشرة العمل على إكتساب العضلات للإرتخاء و المرونة اللازمة ، إعداد مختلف أجهزة الجسم و تهيئتها للعمل المقبل و المساعدة في تنظيم أداء المهارات و القدرات الحركية و تهيئة مختلف النواحي النفسية للاعب قصد الإستعداد النفسي للإشتراك في المنافسة .

### 1-6-4-3- إستخدام التدليك الرياضي :

في بعض الأحيان يمكن إستخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على تهيئة اللاعب نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات لتحسين عامل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للاعب إذ يكسبه الشعور بالراحة و يساهم في إبعاد القلق و التوتر .

### 1-6-4-4- التأثير النفسي لبعض العقاقير أو الأطعمة :

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم في بدرجة كبيرة في مساعدة اللاعب و إكتساب الثقة في النفس و القدرة الذاتية فالكثير يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة و في الواقع نجد بأن الجسم لا يستفيد منها مباشرة و ذلك لاحتياجها المزيد من الوقت لعملية التمثيل الغذائي و لكن فائدتها في إمداد اللاعب بالراحة و الإحساس بأنها ذات تأثير مباشر و سريع .

ينبغي على المدرب عدم إجبار اللاعب على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية إستعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية و على سبيل المثال: ينبغي مراعات الذهاب إلى النوم في الوقت المحدد لتجنب الإرهاق الذي يؤثر سلبا على قدرات اللاعب أثناء المنافسة .

### 1-6-4-6- الإهتمام بالتخطيط حول التدريب :

يجب العناية بحسن التخطيط لعمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة الإعداد النفسي للمنافسات الهامة حتى لا تظهر أعراض العمل الزائد و ما يرتبط بها من آثار نفسية إذ ان اللاعبين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية و حدوث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه و علاجه يؤدي إلى إنخفاض مستوى اللاعب

#### 1-6-4-7- الأثر التوجيهي للمدرب :

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه و الإرشاد النفسي للاعبين إذ ان إرشادات المدرب و توجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للاعب . (علاوي، 1992، صفحة 163)

#### 1-7- التحضير النفسي قبل المنافسة :

يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند إنتهاء المقابلة السابقة ، بما أن الإنتقادات و الملاحظات المأخوذة خلال اللقاء القادم ، ذلك حسب الخصم و تشكيل بعض الحالات هناك تحسن مستمر للاعبين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية و نهاية التدريبات مدة 15 دقيقة لإعطاء معلومات حول الفريق الخصم الذي سيلتقون به في هذا الاسبوع و السؤال الذي يمكن طرحه هنا هو :

#### هل هناك تحضير خاص لكل مقابلة ؟

كل المدربين يوضحون ان لكل مقابلة تحضير خاص و ذلك حسب مراحل الموسم ، المرتبة ، تشكيلة الفريق الخصم و في بعض الأحيان حسب تشكيلة الفريق ، و كذلك بعض العناصر التي يأخذها المدرب لأن كلا مقابلة لا تشبه الأخرى .

هناك رد فعل معاكس للتحضير النفسي قبل المنافسة و هو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم ، لأن هذا يعني ان هناك لقاءات يجب التحضير لها جيدا و اخرى لا تستدعي التحضير الجيد . (grevvoisier, 1985, p. 112)

#### 1-8- الحالة العصبية للاعبين قبل بداية المنافسات :

تظهر الحالة العصبية للاعبين قبل بداية المنافسات كما يلي :

أ — تهيج اللاعب و إثارته او ما يعرف بالإنفعال الزائد لدرجة عدم القدرة على إتخاذ القرارات اللازمة

ب — عدم التركيز أو الاستعداد التام لدخول المسابقة.

ج — هبوط مستوى الإدراك .

د — ظهور بقع وردية على وجنتي اللاعب نتيجة لإرتفاع درجة حرارته .

و تظهر الأعراض السابقة كلها او بعضها قبل بدجاية المسابقة بيوم واحد او بعدة ساعات ثم تزول بعد بداية المسابقة بعدة دقائق ، فالإنفعال او الإثارة الزائدة قبل بداية المسابقات يقلل من درجة الإستعداد لها ، و يمكن تجنب هذه المظاهر باستخدام العبارات او الكلمات المستدعية للهدوء و الإسترخاء مع ضرورة التنويه لعدم اللجوء للادوية او العقاقير الطبية المهدئة بقصد إيقاف الإثارة الزائدة ، نظرا للآثار التي تتركها ، كفرملة أو إيقاف عمل الجهاز العصبي المركزي و ما يترتب عنه في عمل بعض الصفات العصبية المطلوبة حركيا مثل ( الإدراك ن السرعة ، ردة الفعل ، الإنتباه و تركيز الإهتمام ) .

ه — الإنخفاض في مستوى عمل الصفات الإرادية ن و تعثر أو عدم انتظام عمليات النوم ، سوء القابلية لتناول الطعام ، بطئ في العاذمليات العقلية ، انخفاض في درجة حماسة اللاعب للإشتراك في المسابقات ، و اختلاف بعض الاعذار غير الحقيقية حول الإصابة بقصد عدم الرغبة في الإشتراك .

و لتجنب كل هذه المظاهر العصبية يجب تكرار العبارات الهادفة لتحقيق الإثارة و رفع درجة الإستعداد لدى اللاعب مثل: ( كل العقبات التي تواجهني تساعدني ولا تعيقني ) ( أنا متحفز للإشتراك في المسابقة ) ( انا جد واثق من نفسي ، لذلك سافوز في المباراة ) .

السلوك النفسي للاعب في عملية التدريب و الحالات النفسية الحادة :

تعتبر الحالات النفسية الحادة في التربية الرياضية جملة من الإنفعالات و الممارسات الذاتية للاعب الناجمة عن سلسلة العوامل الخاصة بالإعداد و الإشتراك في المباريات ، و من بين هذه العوامل الجهد الكثيف جدا القريب من الأقصى و الصراع الصعب للتغلب على الخصم لأجل الفوز .

إن الحالات النفسية الحادة تتطلب إظهار كامل لقدرة اللعب النفسية و البدنية لبلوغ النتائج الجيدة في التربية الرياضية التي لا يمكن تحقيقها دون اجتياز هذه الحدود ، و لإجتيازها يتوجب على اللاعب ان يتبع برنامجا معقولا في التدريب معتمدا أساسا على الجانب النفسي مع تربية الوظائف الفكرية و العاطفية و الإرادية . (جلال سعد و محمد حسن علاوي، 1988)

## 1-9- الإعداد النفسي الخاص :

و يهدف على تهيئة الحالة النفسية المترنة للاعب في المسابقة الرياضية يعينها بحيث يكون إعداد ذلك قبل المنافسة بدرجة تضمن له الفعالية و الثبات و التحكم الذاتي في أفعاله و سلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الإنجازات الرياضية ، و ذلك عن طريق توفير مستوى معين من الإنفعالات العاطفية التي تسهم في تحقيق أهداف اللاعب من الإشتراك في المنافسة . (كاشف ع.، 1991، الصفحات 95-96-97)

## 1-10- مراحل الإعداد النفسي :

يبدأ الإعداد النفسي لكل منافسة من تلك اللحظة او الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية و بحتمية إشراكه في تلك المنافسة حتى الإشتراك الفعلي فيها و ينقسم هذا الإعداد إلى :

**1-10-1- المرحلة الأولى :** و بدايتها من لحظة تلقي معلومات مفصلة عن المنافسة الحالية و المشتملة على : جدول المنافسات ، قرعة التصنيفات ، أرقام المتنافسين ان استلزم ذلك ، الشكل الذي سيتم فيه تنظيم البطولة و ترتيب الأجهزة المستخدمة .

**1-10-2- المرحلة الثانية :** و تبدأ من لحظة معرفة نتيجة قرعة المنافسات التمهيدية حتى بداية المرحلة الأولى للمنافسات المشتملة على التصنيفات او المحاولات التمهيدية .

**1-10-3- المرحلة الثالثة :** و تكون بدايتها من لحظة الإشتراك في المنافسات التمهيدية حتى نهاية المنافسة عموماً .

و المراحل الثلاثة تختلف فيما بينها فيما يلي :

1 — من حيث كم و نوع المعلومات الواردة للمتنافس ، و الوقت المستغرق في تجميعها .

2 — الأهداف المحددة التي يجب تحقيقها من خلال عملية الإعداد النفسي .

3 — الوسائل و الطرق المحققة لأهداف عملية الإعداد النفسي .

## 1-11- دور المختص النفسي الرياضي :

يلعب المختص النفسي الرياضي ثلاثة أدوار مهمة و هي : البحث ن التعليم ، الإستشارة و هو الجانب الذي يخصصنا في البحث لكونه متعلق بالللاعب و الفريق .

و الدور الأخير الذي يلعبه المختص النفسي الرياضي هو المقدره على مساعدة اللاعبين بامتلاك قدرات ذهنية قادرة على إعطاء مردود أحسن في التدريب و المنافسة .

إن اللجنة الاولمبية للولايات المتحدة الامريكية و بعض الجامعات المعروفة عالميا استخدمت أطباء في علم النفس في كل وقت ، في حين ان المئات من الفرق الاخرى و الرياضيين يقومون باستشارة هؤلاء الأطباء النفسانيين ، و العديد منهم يدخلون إلى جانب المدربين و هذا في فترة التربص التكويني او ورشة عمل ، إن بعض المختصين النفسانيين في الرياضة يعملون الى خلق التكيف البدني ووضع برامج بمقدورها زيادة المشاركة و توفير الراحة البدنية و النفسية للاعب . (robert et daniel, 1997, p. 06)

## 1-12- أعمال المختص النفسي الرياضي :

أ/ بالنسبة للاعبين :

يعتبر اللاعبون أشخاص جد متطورين و مستعدين بدنيا و تقنيا ، لكن في وقتنا الحالي الجانب النفسي هو الذي يؤثر على اللاعب بنسبة كبيرة ن و لكي يستطيع هؤلاء التخلص من ضغط المنافسة و المنافس و اعطاء كل ما في مقدورهم ، يعمل المختص النفسي الرياضي على مساعدتهم في :  
— التعلم على معرفة نفسه و هذا بالحوارات و الإختبارات .

— التحضير البيكولوجي للمنافسة ، تسيير الإنفعالات ، العمل على رفع ثقة النفس ، التخطيط ، فهم الحوارات الداخلية لكل لاعب ، الرؤية النفسية ، التركيز ... إلخ .

— التعدي و التغلب على القلق المعرقل للاداء الرياضي ن فقد الاحاسيس ، الإصابات المتكررة ، الخوف من المنافس ، التغلب على الفشل ... إلخ .

ب/ بالنسبة للفريق :

حل الصراعات ، تعليم اللاعبين على فهم و تحمل جماعيا متطلبات نجاح الفريق ، مساعدة اللاعبين على تسيير الفريق ، نشر التماسك بين كل افراد الفريق و المسيرين ... إلخ .

## ج/ في حالة الشك :

يأخذ القرار ( حوارات ، احاديث ) لجماعة في مواضيع مختارة تستطيع ان تقام و هذا بعد الطلب  
ن و هذا للإبتعاد قليلا عن تطبيقاتهم ووضعية المدربين المنفعلة مع اللاعبين ، الفرق . (ibid-  
www.chez/a/and sport)

متى نستعين بمختص نفسي رياضي ؟ .

عندما يكون الرياضي أو الفريق يريد ان يصل إلى حد من النتائج بالتحضير النفسي و الذهني  
للمنافسات الرياضية ، يجب المعرفة الجيدة لنفسية الرياضي أو الفريق لأنه من الضروري إجراء  
الإختبارات .

تعتبر مرحلة التحضير النفسي مضمونة من طرف المختص النفسي الرياضي و هذا باستعمال نقاط  
قوة اللاعب أو الفريق ، يستعمل التحضير النفسي للإحتفاض بالأوراق الراجعة و لتطوير الإمكانيات  
الموجودة و هذا بتقديم مثلا :

— الاهداف و التخطيط .

— تفسير الحوارات الداخلية .

— تسيير الإنفعالات .

— الحفاظ على تماسك الفريق .

للمختص النفسي دور مهم خاصة إذا كانت هناك اضطرابات مثل :

— اضطرابات النوم أو عياء غير عادي بدون سبب .

— احساس بالغضب أو الإختلاط ، التغير السريع للأحوال .

— نقص التركيز ، انزعاج اللاعب عند معرفة متى يعود للعب في حالة الإصابة .

— ادراك و اكتشاف الإصابة له علاقة مع صداع بسبب هذا يكشف عن طريق ضغط عضلي بسبب  
القلق ، اصابات غامضة بدون تفسير ن اصابات متكررة ، فقدان الأحاسيس .

— انشاقات ، مشاكل العلاقات مع الفريق ، مع المدرب ن مع العائلة .

— عدم نجاح الرياضي في إعطاء وجه جيد في التدريبات و المنافسات .

— فقدان الثقة بالنفس ، عدم تسطير الأهداف .

### 1-13- الآليات المستعملة من طرف اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة للتحضير النفسي للمنافسة .

هناك هدة آليات يستخدمها اللاعب المعاق حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة و من أهمها مايلي :

أ/ التنفس العميق : و التي تلعب دورا كبيرا في ضمان العمل العضلي الزائد ما يحتاجه من الأكسجين .

ب/ التصور الذهني : يستفيد منه اللاعب في تحسين المقدرة على التركيز الجيد ، و اللاعب الذي يتمتع بالمقدرة على الإسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني ، و يهدف إلى درجة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف ، و يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلا أهداف واقعية.

ج/ التفكير الإيجابي : يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة في النفس ، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين و خاصة قبل المنافسات الهامة ، يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس ، و في المقابل نقاط الضعف و جوانب النقص في قدراته و هذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة في النفس مثل : مراجعة خبرات النجاح السابقة .

د/ الحوار الداخلي : هو كل الكلمات او الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة ، التي تزيد من دافعيته و ثقته بنفسه و ترفع من معنوياته ، مثل هذه الجملة : سوف أسجل هدفا رائعا ، سنفوز ... إلخ . (راتب، 1990، الصفحات 215-216)

## خاتمة :

منذ ان ظهر التحضير النفسي في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي و هو في تطور مستمر بفضل العلماء الذين اقترحوا طرق ووسائل قادرة على تحضير المعاق نفسيا لتحسين قدراته النفسية و هذا التحضير النفسي ينقسم على ثلاثة مراحل :

— المرحلة الأولى : مرحلة التشخيص .

— المرحلة الثانية : التحضير النفسي العام .

— المرحلة الثالثة : التحضير النفسي الخاص .

لا يمكن الإستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي و ذلك بالقضاء أو التقليل من الإنفعالات السلبية التي تصيب الرياضي و خاصة " المعوق " الذي تهتم بدراسته في بحثنا هذا.

# الفصل الثاني

# دافعية الإنجاز

تمهيد:

لما كان الهدف من علم النفس الرياضي هو فهم سلوك الرياضي و التحكم فيه و التنبؤ به من أجل تطويره فإن دراسة دوافع هذا السلوك تساعد على التعرف على مقداره و قوته و اتجاهه و بذلك يمكن تفسيره، هذا و يمثل موضوع دافعية الإنجاز أهمية خاصة في مجال علم النفس الرياضي و يرجع ذلك لأنه يهتم بأسباب و محركات السلوك فكل سلوك قوة دافعية معينة.

## 2-1- تعريف الدافعية:

إن كلمة الدافعية ليس بها معنى تقني محدد في العلوم النفسية و منذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة و نبضان الغريزة، فيمكن تعريفها بأنها: "استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين" (راتب، 1995، صفحة 72)

كما يعرفها السيد خلف الله 1983 بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي يعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الإستجابة المفيدة وظيفاً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الإستجابة في مكان الاسبقية على غير هل من الإستجابات المحتملة مما

ينتج عنه اشباع حاجة معينة و الحصول على هدف معين و يرى الدكتور انور الشرقاوي 1991 ان هذا التعريف يتضمن ثلاث خصائص أساسية :

— تبدأ الدافعية بتغير نشاط الكائن الحين، و قد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفزيولوجية التي ترتبط بالدوافع الأولية مثل دفاع الجوع.

— تتميز الدافعية بحالة إستشارة فعالة ناشئة عن هذا التغير، و هذه الإستشارة هي التي توجه سلوك الفرد و جهة معينة محققة حالة إحتزال التوتر الناتج عن وجود الدافع، و تستمر حالة الإستشارة طالما لم يتم إشباع الدافع.

— تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف. (مصطفى حسن باهي و أمينة ابراهيم شلبي، 1998، صفحة 07)

كما ان الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الإبتجاهات و الميول و هي عبارة عن قوى تثير الفرد و توجهه نحو تحقيق الهدف.. (علاوي، 1988، صفحة 42)

## 2-2- أصناف الدافعية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة، و في الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية.

### 2-2-1- الدافعية الداخلية:

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الداخلية للحالات التابعة من داخل الفرد و نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، و الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها او التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناتجة عن رشاقة و تناسق العقبات أو الصعوبات المرتبة بالأداء، فكأن الدافعية تشير إلى الإشراف الرياضي أو الأداء الرياضي ماهو لإقيمة في حد ذاته.

## 2-2-3- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة برياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تثير و توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الاداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن إعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي.

كما يدخل في تعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل لتحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب خارجية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على الدعم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و اللياقة و غيرها. (علاوي م.، 1988، صفحة 215)

## 2-3- أنواع الدوافع الرياضية:

### 2-3-1- الحاجة إلى المتعة و الإثارة:

يحتاج كل منا على قدر معين من التنشيط و الإثارة على حسب طبيعته أو ما يطلق عليه علماء النفس الحاجة إلى الإستشارة و يفضل البعض مستوى عالي من الإثارة بينما يرى البعض الآخرون أن يكون هذا المستوى منخفض و في كل من الحالتين يشعر الفرد بالإشباع و المتعة و السرور تماما في النشاط و لما كان اللاعب في حاجة إلى الإثارة و التدريب و الممل حيث الترتيب يؤدي إلى إثارة أقلن فهنا بحث المبدع عن سبيل المثال لحل هذه المشكلة و ها هي بعض الامثلة:

— ملاءمة صعوبة المهارة مع قدرة اللاعب حتى يتحقق له قدر من النجاح.

— الحفاظ على التنشيط التدريبي من خلال أنواع الانشطة المختلفة.

— إتاحة الفرصة لكل لاعب لممارسة مهام سارة بالنسبة له.

— مساعدة اللاعبين على تحديد أهداف واقعية تناسب و قدراتهم.

### 2-3-2- الحاجة إلى الإنتماء:

يختار بعض الرياضيين المشاركة في الرياضة لرغبتهم في الإنتماء إلى الفريق أو الجماعة من يضيفي أهمية على حياتهم فهم يريدون أن يتبعوا حاجة الإنتماء لديهم و ليس تحقيق الجهد أو الشعور، و يستطيع المدرب تحقيق الدافعية لديهم عن طريق التقمص أو التوحد مع الجماعة و مع المدرب لأن هذه الفئة تبحث عن تقبل المدرب للفريق لها.

## 2-3-3- الحاجة إلى النجاح:

و هي الحاجة الغالية عند معظم الرياضيين عن طريق إظهار الكفاءة و الجدارة و الفوز و لتقدير الآخرين، و يعلمون المجتمع أن المكسب معناه النجاح و الخسارة تعني الفشل كما تجدر الإشارة إلى دوافع أخرى من بينها:

— الرغبة في الفوز — الحاجات الحركية — تأكيد الذات.

أن يكون بطلا طموحا ، الرغبة في التأثير أو السيطرة، حسن تمثيل الوطن. (مصطفى حسين باهي و أمينة شلي، 1988، صفحة 09)

## 2-4- نظريات الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية تتمثل في النظرية الإنسانية، نظرية التحليل النفسي، التعلم الإجتماعي، نظرية الإثارة المنشطة.

## 2-4-1- النظرية الإنسانية:

يكن أساس النظرية الإنسانية بما يسمى هرمية الحاجات التي أشار إليها "ابراهيم ماصلو" و يمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيمايلي:

أ — الحاجات الفزيولوجية (دوافع البقاء).

ب — حاجات الإنتماء، حاجات و دوافع التقبل و التواد.

ج — حاجات الأمن (دوافع الأمن).

د — حاجات التقدير (دوافع المكانة و الإنتماء).

ه — حاجات تقدير الذات من تحقيق الفرد لما يكون قادرا عل تحقيقه و يجب أن يحدث إشباع و لو جزئيا عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذا اهمية بالنسبة للفرد ، و يرى الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية على تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص.

## 2-4-2- نظرية التحليل النفسي:

صاحب هذه النظرية "سيقموند نرويد" ، و ينظر "فريد" في الدافعية بأنها تعتبر لا شعوري بصورة كبيرة للربغبات العدوانية و الجنسية، التي قد يعبر عنها بطريقة صريحة أو في بعض الصور الرمزية مثل: الأحلام او زلات اللسان. (عنان، 1995، صفحة 79)

## 2-4-3- نظرية التعلم الاجتماعي :

يشير العلماء في هذه النظرية على ان التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح أو الإخفاق لاستجابة معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، و من ثم الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة.

و الخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي ، فقد يكون التعلم بالملاحظة للأشخاص الناجحين أو الفاشلين كافيًا لإستثارة حالات الدافعية و علاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليا أو خارجيا.

## 2-4-4- نظرية الإثارة المنشطة:

تفترض هذه النظرية ان أي كائن لديه مستوى معين و مناسب و خاص به للإثارة و بالتالي فالسلوك سيوجهه نحو محاولة الإحتفاض بهذا المستوى ، و إن هذا يعني له إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث سلوك لمحاولة تخفيض الإثارة، و إذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم يكون السلوك بمحاولة زيادة الإثارة. (عنان، سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيق، 1995، صفحة 79)

## 2-5- الدافعية و الأداء الرياضي :

هناك إتفاق عام بين العلماء و الباحثين على كل من اهمية الدافعية و توجيه الإستثار إيجابيا في مجال الاداء المهاري و التفوق في جميع المراحل التعليمية و التدريبية و المنافسات و يشير "روبرت سنجر" 1984 إلى أن التفوق هو حصيلة كل من التعلم و الدافعية.

و يشير سنجر 1980 إلى ان الدافعية تمثل مكانة متقدمة و تؤثر بصورة مباشرة على التعلم و التدريب و أداء الفرد و المهارات الرياضية من بين العوامل التي يتأثر بها الاداء، مثل القدرات البدنية و

مستوى التدريب و شخصية اللاعب، و مستواه المهاري و يستمر تأثير الدافعية قبل و أثناء أداء المهارة بل و حتى أسلوب تنفيذها و النتائج المحققة و يؤكد ذلك في الصيغة التالية:

الأداء	القدرات	الدافعية
السلوك في ظروف معينة	الوراثية و المكتسبة من تعلم	الإبتهاجات و مستوى الطموح
(تعليم، تدريب، منافسة)	الخبرات الذاتية في الملاعب	توقعات الحالة الراهنة

من هذه الصيغة تتضح التأكيدات التابعة لـ "سنجر" على عدة جوانب.

**2-5-1- القدرات الوراثية:** يعد التفاعل ما بين القدرات الوراثية مثل: (القوة، السرعة، المرونة) او الخصائص الأنتروبومترية المميزة مثل: (الطول، الوزن، طول الأطراف) و كذلك الخصائص المرفولوجية و النمط الحسي المميز.

**2-5-2- القدرات المكتسبة:** تمثل القدرات المكتسبة و منها: (المهارات العامة و المهارات الخاصة) في رياضة ما و كذا جميع عناصر اللياقة البدنية المميزة للمهارة التخصصية التي يمارسها اللاعب دورا هاما في معادلة الأداء و الدافعية.

**2-5-3- الإستجابة الانفعالية للاعب:** و تتحدد في قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية بينما تمثل و ما يرتبط بها من السمات الدافعية مثل الإبتهاجات و الحاجات و الميول و الرغبات و المعتقدات و القيم، و كذلك السمات الانفعالية و التي تميز السلوك الإنفعالي للرياضي و تمثل الأسلوب العام لفاعلية الشخصية و تغطي مجموعة متنوعة من الإستجابات النوعية التي يبدو عليها الرياضي في المنافسة مثل الإبتزان الإنفعالي، ضبط النفس و مستوى الطموح الإيجابي الثقة بالنفس كما يمكن القول بأن الأداء يكون حاصل ضرب (محصلة) القدرات الموروثة و المكتسبة مع الدافعية و يذهب "سنجر" إلى ان الدافعية من غير تعلم تؤدي إلى نشاط غير موجه بينما تؤدي محاولات التعلم في غياب الدافعية إلى توقف النشاط و يشير "كراي" إلى ان البعض قد ينظر إلى الدفع لعي انه يأتي في المرتبة الثانية بعد المهارة و الاداء كعامل من عوامل التفوق و البعض الآخر قد يرفعونه على أولى المراتب في النجاح و التفوق في المنافسة. (عنان، سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيق، 1995، الصفحات 98-99)

**2-6- مفهوم دافعية الإنجاز:**

تعتبر كتابات "هنري ميوراى" من الكتابات الباكرة في دافعية الإنجاز و التي قدمها في كتابه "إستكشافات في الشخصية (1938)" ضمن قائمة كبيرة من الحاجات و أشار "هول" و "ليندزي" (1957) إلى أن دافعية الإنجاز او الحاجة للإنجاز يقصد بها طبقا لمفهوم " ميوراى" تحقيق شئ صعب و التحكم في الموضوعات المادية (الفيزيقية) او الكائنات البشرية أو الأفكار او تناولها او تنظيمها و أداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة و الإستقلالية و التغلب على العقبات و تحقيق مستوى مرتفع و التفوق على الذات و منافسة الأخرين و التفوق عليهم و زيادة تقدير و فاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة.

و في إطار التحديد السابق يمكن النظر إلى دافعية الإنجاز على انها تمثل السعي و الكفاح نحو مستوى معين من الإمتياز و التفوق، كما أمن هدف الإنجاز يتحدد على انه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين للإمتياز او التنافس مع الأخرين أو تنافس الفرد مع أدائه السابق و محاولة السعي و الكفاح نحو إنجاز متفرد و المثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن و السيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة

و في ضوء ما تقدم يمكن تعريف دافعية الإنجاز بصفة عامة بانها استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز و التي ينتج عنها نوع معين من النشاط و الفاعلية و المثابرة، في المجال الرياضي يمكن إعتبار ان موقف المنافسة الرياضية من بين اهم مواقف الإنجاز الرياضي و يعتبر بمثابة موقف إنجاز نوعي او خاص و لذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح التنافسية للإشارة على دافعية الإنجاز الرياضي.

و بذلك يمكن تعريف دافعية الإنجاز الرياضي أو التنافسية بانها إستعداد اللاعب الرياضي لمواجهة موقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الإمتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير او مستويات التفوق و الإمتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفاعلية و المثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من اجل التفوق و الإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي م.، علم النفس الرياضي، 1992، الصفحات 251-252)

## 2-7- سلوك الإنجاز:

هناك بعض الجوانب العامة التي يتميز بها سلوك الإنجاز و من بين اهم هذه الجوانب ما يلي:

— الإختيار.

— الشدة.

— المثابرة.

## 2-7-1- إختيار السلوك:

و يقصد بالإختيار في سلوك الإنجاز قرار الفرد بالإتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعة من الإختبارات و التساؤلات، هنا لماذا يختار فرد ممارسة الملاكمة في حين يختار فرد آخر ممارسة السباحة ، و يختار فرد ثالث ممارسة رفع الأثقال؟ يفترض ان هذا الإختيار يتحدد عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الرياضي الذي يختاره للممارسة الإيجابية.

كان الإختيار يتحدد عن طريق توقعات ال؟ أداء و القيمة التي يدركها الفرد و المرتبطة بهذا الإختيار و ذلك مع إفتراض تفسير الفرد لقدراته و استعداداته و كفاءته و إمكانياته التفوق او النجاح كما يدركها بنفسه.

## 2-7-2- شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك أو مستوى درجة تنشيط السلوك و التساؤل هنا لماذا يقوم الرباع في رياضة رفع الأثقال بمزاولة التدريبات البدنية المرتفعة الشدة و التدريب بأحجام عالية من الأثقال ؟ او لماذا يقوم لاعب كرة القدم بالتدريب لساعات إضافية في حين البعض الآخر لا يقوى على مثل هذه الأنواع من التدريبات و يفضل التدريب بأعمال منخفضة الشدة و الحجم؟. و يلاحظ في الرياضة ان هناك إعترافا و تقديرا للاعب الذي يبذل المزيد من الشدة و الجهد في التدريب أو المنافسات الرياضية، في ضوء ذلك يفترض ان هذا اللاعب يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.

## 2-7-3- المثابرة على السلوك:

يقصد بالمثابرة على السلوك مدى الفترة التي يمكن فيها إستمرار او دوام السلوك و عما إذا السلوك يستمر لفترة طويلة أو متوسطة أو قصيرة، أو يستمر لفترة معينة ثم ينقطع و يتوقف.

و التساؤل هنا: لماذا يقوم اللاعب بالتدريب المستمر لسته أيام في الأسبوع و لأكثر من فترة تدريبية في اليوم الواحد طوال العام، في حين يكتفي لاعب آخر بالتدريب كما لا يزيد عن ثلاث مرات أسبوعيا؟ أو لماذا يستمر اللاعب في التدريب و الإشتراك في المنافسات حتى الوصول لأعلى المستوى

الرياضية، في حين يسقط لاعب آخر في منتصف الطريق و يتقاعد مبكرا او قد لا يصل إلى مستوى الدرجة الثانية؟ لذا كانت المثابرة على السلوك تعني إستمرارية اللاعب في ممارسة الرياضة و انجذابه نحو الإشتراك في التدريب و المنافسات لتحقيق أفضل مستوى ممكن، لان الإفتقار إلى المثابرة على السلوك يؤدي في النهاية إلى إبتعاد اللاعب عن الممارسة او عدم تحقيق النجاح. (السباطي، 1998، الصفحات 253-255)

## 2-8- تأثيرات الدفعية:

إن دافعية الإنجاز لا تتعامل مع النتائج النهائية او متابعة التفوق فقط و إنما تتعامل أيضا مع الرحلة النفسية للحصول على التفوق.

و إذا امكنا ان نحقق فهما أفضل لاختلاف الدافعية عند الافراد فسوف نتمكن من تحليل المعلومات بطريقة إيجابية ، كذلك علينا ان نهتم بالتعرف على كيفية تناهي الفرد و التأثيرات المختلفة و الكبيرة لدافعية الإنجاز على السلوك، و المشاعر و الافكار و تتضمن دافعية الإنجاز ما يلي:

— اختيار النشاط مثل رغبة الفرد في التنافس مع الآخرين الذين تساوون معه في القدرة إلى التطلع مع اللاعبين ذوي القدرة المرتفعة او المنخفضة.

— جهود السعي نحو الأهداف و يقصد به كيف يمارس الفرد غالبا.

— شدة المجهول في السعي نحو الاهداف، بمعنى كيف يستمر الفرد في العمل بقوة أثناء التدريب الرياضي؟

— الإصرار و المثابرة على مواجهة الفشل أو المشاكل مثلا عندما تتنافس مع فريق قوي و عنيف هل ستلعب بأقصى مجهود لتحقيق الفوز ا ستأخذ الامر بسهولة. ( مصطفى حسين باهي و امينة شلي، 1998، الصفحات 167-168)

## 2-9- الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز:

تعتبر دافعية الغنجاز من بين الجوانب الاكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي و من بين لأهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية لإنجاز مايلي:

- يهتم بالإنجاز و التفوق من أجل الذات و ليس من اجل ما يمكن ان يترتب عليه من مكافآت او فوائد او مكاسب خارجية.
- يهتم بالإنجاز في ضوء معايير و مستويات يضعها لنفسه إذ يتأثر بأية مستويات أو معايير يصنعها غيره.
- يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه و يقصد بذلك المواقف التي يتحكم فيها بمسؤولية سلوكه و نشاطه و ادائه.
- يضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة و مشيرة للإهتمام مع إهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.
- يملك القدر الكبير من الدافعية و الثقة بالنفس.
- ينجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة لا تلك التي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل او نتائج مضمونة النجاح.
- يميل على زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل و ذلك للاداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
- السعي إلى محاولة فهم ذاته من خلال إشتراكه في مواقف الإنجاز.
- يفضل العمل مع زميل آخر على اساس محك القدرة و مستوى الاداء و ليس محك الصداقة و الزمالة.
- يميل إلى التعلم أسرع مقارنة بالآخرين و الأداء بكفاءاته و إصلاح الاخطاء بصورة ذاتية .  
(السباطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي، 1998، صفحة 256)

## 2-10- مكونات دافعية الإنجاز:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى المكونات الشخصية في دافعية الإنجاز الرياضي تحقيق التفوق و بالتالي الإحساس بالرضا و السعادة و هذا الدافع لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية بل يمكن القول انه حالة داخلية في الفرد توجهه و تحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه، و يمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب أن انه يصبغ بالصبغة الفردية الخالصة و يختلف تمام الاختلاف من لاعب لآخر و هذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين:

إحتمال النجاح و جاذبية تحقيق الهدف

## 2-10-1- احتمال النجاح:

من اهم المؤثرات على دافع إنجاز النجاح درجة الإقناع الذاتي لإمكانية الوصول لهدف

معين او تحقيقه مثل: لعب الادوار الأولى في تحقيق البطولة فإذا كانت درجة الإقناع الذاتي كبيرة

لدرجة يمكن معها القول بأن هذا الهدف المعين يسهل تحقيقه، أي ان هناك إحتمالا أكيدا لضمان النجاح بدون مخاطرة فإن ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافع إنجاز النجاح بدرجة كبيرة و من ناحية اخرى فإن الفرص الضئيلة لتحقيق هدف معين قد تؤدي إلى نفس النتيجة و بين هذين المثالين المتطرفين و هما الضمان الاكيد للنجاح و الإقناع بالفشل توجد مجالات تتضمن درجات متوسطة يمكن فيها التأثير على دافعية إنجاز النجاح بصورة كبيرة.

و في ضوء ذلك نجد أن الاهداف التي ترتبط ببعض المخاطر الحقيقية التي تحمل النجاح بصورة غير مؤكدة هي التي تساهم بشكل فعال في الإرتقاء بدافعية إنجاز النجاح إلى درجة أكبر.

## 2-10-2- جاذبية تحقيق الهدف :

تعتبر جاذبية تحقيق الهدف من أهم مكونات دافع إنجاز النجاح و هذا يعني قيمة العائد من تحقيق الهدف، فكلما إرتفع العائد الإجتماعي للقيمة الإجتماعية المرتبطة بالهدف ارتفعت درجة جاذبيته، فعلى سبيل المثال الفوز في الدورات العربية و الإفريقية أكثر جاذبية من الفوز بالبطولة المحلية نظرا لأن تقدير مستوى الهدف في الحالات الأولى اكبر بدون شك في الحالات الثانية.

و بالنسبة لجاذبية الهدف فإنه بالإضافة على ما يرتبط به من خبرات النجاح الإيجابية يرتبط به أيضا التقبل الإجتماعي و الإستماع الإجتماعي الذي يحظى به اللاعب مثل زيادة شهرته من خلال وسائل الإعلام المختلفة بالإضافة إلى المكاسب الشخصية الأخرى.

## 2-10-3- دوافع تجنب الفشل:

و هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الإهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الاداء و الوعي الشعوري بالإنفعالات في محاولات تجنب مواقف الإنجاز الرياضي

و على ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل بصورة إيجابية أي العمل على تدعيم و تقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح و محاولة الإقلال من تأثير عوامل تجنب الفشل. (علاوي م.، 2002، الصفحات 144-145-146)

## 2-11- النظرية المفسرة لدافعية الإنجاز:

منذ الخمسينات ظهرت على حيز الوجود بعض النظريات و النماذج و الإفتراضات في مراجع علم النفس لمحاولة دراسة دافعية الغنجاز و محاولة تفسير دافعية الفرد في مواقف الإنجاز المختلفة و خاصة في المواقف الأكاديمية أو التعليمية أو المهنية و كذلك التعرف على التوجهات التي تكمن وراء سلوك الإنجاز.

وقد حاول بعض الباحثين في علم النفس الرياضي اقتباس و تطويع بعض جوانب هذه النظريات أو النماذج أو الغفتراضات لمحاولة تطبيقها في المجال الرياضي.

و فيما يلي عرض النظريات و النماذج و الإفتراضات التالية في مجال دافعية الإنجاز مع محاولة بيان مدى إسهامها في مجال دافعية الإنجاز الرياضي أو التنافسية. (علاوي م.، 1998، صفحة 257)

— نظرية حاجة الإنجاز

— النظرية المعرفية الإجتماعية

## 2-11-1- نظرية حاجة الإنجاز:

يرجع الفضل إلى "موراي" Murray في إدخال مفهوم الحاجة إلى الإنجاز إلى التراث النفسي، و قد أضاف مفاهيم أخرى ليوضح ما يقصده بالحاجة إلى الإنجاز وهي الرغبات و التأثيرات و الأفعال و الإندماجات و التفریغات من حيث الرغبات و التأثيرات فتتحدد بالحاجة إلى الإنجاز على أنها رغبة الفرد في أن يتم شيئاً صعباً، و ان يتمكن من الموضوعات أو الأشياء الفيزيقية أو الأفكار و ان يتناولها و ينظمها بحيث يفعل ذلك بسرعة و استقلالية قدر الإمكان و أن يتغلب على ما يصادفه من عقبات. و يحقق مستوى عالياً و ان يعتبر نقله لا ضعف و يمكن للعاملين معه أن يعترفوا به و يقدرّون ذاته من خلال الممارسة الناجحة لما لديه من مواهب و من حيث الأفعال فإن الحاجة للإنجاز تتحدد على أنها حرص الفرد على ان يقوم بجهود مستمرة و متكررة للوصول للشئ الصعب و ان يعمل بغرض واحد

نحو هدف عال او بعيد و ان يستمتع بالتنافس و ان يمارس قوة الإرادة. (مصطفى حسين باهي و أمينة شلي، 1998، الصفحات 27-28)

## 2-11-2- النظرية المعرفية الإجتماعية :

هناك بعض الإنتقادات وجهت إلى نظرية حاجة الإنجاز طبقا لنموذج "ماكلياند — أتكسون" في دافعية الإنجاز و التي أدت إلى تحول بعض الباحثين تجاه "النظريات و النماذج المعرفية" و خاصة تلك التي ترتبط بالمواقف النوعية الخاصة. و يلاحظ أن بعض النظريات و النماذج المعرفية الإجتماعية المرتبطة بالمواقف النوعية استخدمت بعض المصطلحات التي يبدو انها تتشابه في معناها و التي يمكن ان تميز دافعية الإنجاز العالية و دافعية الإنجاز المنخفضة مثل: فاعلية الذات ، الكفاءة المدركة و الثقة بالنفس و التوجه هدف الإنجاز.

كما يلاحظ أيضا ان معظم هذه النظريات و النماذج تم تقديمها في الأصل للتطبيق أساسا في المجال التعليمي أو الدراسي أو مجال المعرفة النظرية.

إلا ان العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي قامو باستعارتها و اقتباسها و محاولة تطويعها لكي تناسب التطبيق في المجال الرياض.

و فيما يلي عرض للنتائج التالية المستمدة من النظريات المعرفية الإجتماعية وهي :

— نموذج فاعلية الذات

— نموذج دافعية الكفاءة

— نموذج الثقة الرياضية

— نماذج توجهات هدف الإنجاز

أ/ نموذج فاعلية الذات :

تعتبر فاعلية الذات جزء أو بعد من أبعاد النظرية التي قدمها "ألبرت بانديورا" 1986 و التي و التي تعرف باسم النظرية المعرفية الإجتماعية و التي تتضمن العديد من الابعاد و المتغيرات إلا أن الباحثين في علم النفس الرياضي "فلتر و آخرون" ركرو على بعد فاعلية الذات فقط نظرا لإعتقادهم بأهميته في

### العوامل المؤثرة في مستوى فاعلية الذات:

أشار "بانديورا" إلى ان هناك بعض المصادر الرئيسية للمعلومات التي يمكن ان تؤثر على شدة و قوة و ديناميكية فاعلية الإنجاز و من بين أهم هذه العوامل هي:

- \* إنجاز الأداء.
- \* الإقناع اللفظي.
- \* الخبرة البديلة.
- \* الحالة الفسيولوجية.

### ب/ نموذج فاعلية الكفاءة:

قدمت "سوزان هارتر" 1998 نظرية في دافعية الإنجاز تتأسس على شعور بكفاءته الشخصية في ضوء بعض التصورات النظرية التي قدمها "هوايت" 1959 و هي نظرية "دافعية الكفاءة أو الكفاءة المدركة".

و من بين الإفتراضات التي قدمها "هارتر" أن الأفراد لديهم دافعية فطرية لكي يكونوا كفاء في جميع جوانب أو مجالات الإنجاز البشري و لإشباع الإلحاح (أو الدافعية الفطرية — أي الدافع الدينامي غير المتضمن للشعور) لكي يكون الفرد كفاء في مجال إنجازي معين كالرياضة مثلا و أشار "هارتر" إلى ان إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخبرة النجاح في مجال محاولته للتفوق يولد لديه مشاعر إيجابية و شعور بفاعلية الذات و الكفاءة الشخصية و التي تدعم و تعزز دافعية الكفاءة. و كلما ارتفعت دافعية الكفاءة لدى الفرد فإن ذلك يشجعه على القيام بمحاولات أخرى للتفوق.

و على العكس من ذلك فإن عدم إدراك الفرد للنجاح أو شعوره بخيبة الفشل في محاولاته للتفوق فإن ذلك يولد لديه مشاعر سلبية بالكفاءة الشخصية و بفاعلية الذات، و بالتالي إنخفاض فاعلية الكفاءة و التي ينتج عنها محاولات قليلة للتفوق، و قد ينتج ذلك بالنسبة للاعبين الناشئين الإنقطاع عن الممارسة الرياضية.

و من ناحية أخرى أشارت "هارتر" إلى ان دافعية الكفاءة عبارة عن تكوين متعدد الأبعاد و هذه الأفعال تتفاعل معا و تؤثر على محاولات البدء لإحراز التفوق في مجال إنجازي معين، كما تؤثر على تطور خصائص السلوك الإنجازي و من بين اهم أبعاد هذه التكوينات التي أشارت إليها "هارتر" ما يلي:

## أثر التدعيم الخارجي:

الأثر الذي يحدثه الآخرون ذوي الأهمية بالنسبة للفرد و ذلك عن طريق التدعيم او التعزيز أو النمذجة أو القدرة من الأهمية بمكان بالنسبة لدافعية الكفاءة لدى الفرد و خاصة بالنسبة للمدرب.

## ب/ الكفاءة المدركة:

إن الدافعية الداخلية تقود إلى ان الأثر الإنفعالي الناتج عن الشعور بالنجاح في أداء يسهم في الإرتقا بدافعية الكفاءة و على عكس من ذلك فغن الشعور بالفشل قد يولد عند الفرد الشعور بانخفاض دافعية الكفاءة. كما ان الافراد الذين يتميزون بدافعية عالية للكفاءة يتسمون بمستوى أقل من سمة قلق المنافسة الرياضية. (علاوي، 1998، صفحة 278)

## ج/ نموذج الثقة الرياضية:

أشار كوكس 1994 إلى نموذج "روبن فيلي" (1986 — 1988) في دافعية الإنجاز و الثقة بالنفس في الرياضة على أساس أن هذا النموذج يعتبر بمثابة نموذجاً نوعياً متخصصاً للتطبيق في المجال الرياضي و ذلك على العكس من معظم الإفتراضات و النماذج و النظريات السابق تقديمها و التي كان مصدرها المجالات المختلفة لعلم النفس و التي تم إفتراضها للتطبيق في مجالات أخرى غير مجال النشاط الرياضي أو مجال علم النفس الرياضي.

و في مفهوم "فيلي" أن الثقة الرياضية يمكن تعريفها بأنها الإعتقاد أو درجة التأكد أو اليقينية بأن الفرد يملك القدرة كي يكون ناجحاً في الرياضة. كما أشارت إلى ان اللاعب الرياضي يواجه مواقف المنافسة الموضوعية في إطارين هامين هما:

- الثقة الرياضية كسمة شخصية
- التوجه التنافسي

و الذي يمكن عن طريقها التنبؤ بمستوى "حالة الثقة الرياضية" التي يظهرها اللاعب في المنافسة الرياضية و التي تساعد على التنبؤ بأداء اللاعب أو استجاباته الظاهرة و التي تعطي دفعة تقديمه للإدراك الذاتي للاعب عن نتائج الأداء مثل: الرضا و الإدراك او الشعور بالنجاح (بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة).

و من ناحية أخرى فإن هذا الإدراك الذاتي للاعب عن نتائج الأداء يؤثر و يتأثر بكل من توجه التنافسي للاعب الرياضي و كذلك سمة الثقة الرياضية المميزة للاعب. (علاوي، 1998، الصفحات 281-282)

#### د/ نماذج توجهات هدف الإنجاز:

قام بعض الباحثين بتقديم مجموعة من النماذج و الإفتراضات في مجال دافعية الإنجاز في إطار النظرية المعرفية الإجتماعية لمحاولة تفسير و شرح التنوعيات و الإختلافات في سلوكيات الإنجاز لدى الفرد طبقا "لهدف الإنجاز" أو "توجهات الإنجاز".

و يلاحظ أن هذه النماذج و الإفتراضات اتفقت على ان دافعية الإنجاز تكوين متعدد الأبعاد و ان مواقف الإنجاز هي المواقف التي يكون فيها الإهتمام الأكبر للفرد على كفاءته الشخصية لمواجهة متطلبات الموقف ، و ان الاهداف أو التوجهات تعتبر من بين اهم المحددات الرئيسية لسلوك الإنجاز على أساس تفسير نجاح او فشل سلوك الإنجاز في ضوء مدى تحقيق هذه الأهداف أو التوجهات فسلوك الإنجاز الذي يعتبر بمثابة نجاح لفرد يمكن أن يعتبر بمثابة فشل لفرد آخر.

و معظم هذه النماذج و الإفتراضات تم إستخلاصها و إختبارها و تطبيقها أساسا في مجال دافعية الإنجاز التعليمي أو الأكاديمي أو المهني. و قد حاول بعض الباحثين في علم النفس الرياضي إقتباس و تطويع بعض جوانب هذه النماذج و محاولة تطبيقها في المجال الرياضي. كما حاول البعض الآخر تقديم نماذج نوعية خاصة بالمجال الرياضي.

و فيما ياي عرض نماذج و اهداف الإنجاز في المجال العام و بصفة خاصة في المجال التعليمي او المهني و محاولة بعض الباحثين في علم النفس الرياضي تويح هذه النماذج و الإفتراضات في المجال الرياضي.

أ- نماذج و افتراضات و توجهات أو هدف الإنجاز في المجال العام:

من بين الإفتراضات و النماذج في مجال توجه أو هدف الإنجاز افتراضات "ميهر" و "نيكولاس" اللذان أشارا إلى ان الدافعية يمكن ان تتخذ العديد من الأشكال و التي تشتق من الأهداف الأساسية للفرد للإشتراك في سلوك إنجازي معين و كذلك طبقا لمفهوم الفرد المرتبط بنجاح او فشل هذا السلوك.

## أ/ المكفاءة المدركة:

يقصد بها سلوك توجه القدرة و الرغبة في الإحتفاض او في إستمرار إدراك مقبول أو مفضل للقدرة و هدف هذا النوع من السلوك هو تنشيط أو تفعيل إحتمال إظهار قدرة عالية، أو الإقلال قدر الإمكان من إحتمال إظهار قدرة معينة

## ب/ سلوك توجه المهمة :

يركز على عملية إنجاز المهمة التي سيقوم الفرد بادائها و ذلك عند الإشتراك في مواقف الإنجاز ، و هو الامر الذي قد يرتبط بمدى الفهم الواضح لطبيعة المهمة أو محاولة الإشتراك في بعض المهام المعينة بدرجة أكبر من محاولة الفرد إظهار قدرته على الاداء او الإنجاز و هذا يعني محاولة الفرد اداء المهمة المكلف بها بأفضل ما يمكن. (علاوي ، 1998 ، الصفحات 288-289-290)

## ج/ — هدف او توجه النتيجة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى ان موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات او المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية او المنافسة في مواجهة منافسين آخرين و غيرعا من أنواع المنافسات الأخرى

كما تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي ، و هو الامر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام مصطلح " التنافسية" للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

و في ضوء ذلك يعرفون التنافسية بأنها إستعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و التميز في ضوء مستوى او معيار معين من معايير أو مستويات التفوق أو التميز.

و في الوقت الحالي يلاحظ أن هناك إتجاها واضحا في علم النفس الرياضي في مجال توجه أو هدف الإنجاز الرياضي نحو استخدام مصطلح التنافسية من حيث أنها نوع خاص اكثر إرتباطا بالمجال الرياضي من دافعية الإنجاز.

و في ضوء ذلك أشار العديد من الباحثين إلى ان هناك هدفين أو توجيهين رئيسيين من أهداف أو توجهات التنافسية هما:

- هدف أو توجه النتيجة
- هتف أو توجه الأداء

### هدف أو توجه النتيجة :

هذا الهدف أو التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الإشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات او البطولات و التغلب على منافسيه و محاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين و تجنب الهزيمة بقدر الغمكمان و يشعر بالفخر عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية و لكنه يجزن عندما ينهزم لإدراكه بانه يمتلك قدرات منخفضة.

فكان هدف او توجه النتيجة يرتبط بمفاهيم كل من الفوز و الهزيمة و هما نتائج مطلقة بغض النظر عن الظروف المرتبطة و بكل منهما و عن اسبابها و عواملها أي بغض النظر عن مستوى المنافس او المنافسين مقارنة بمستوى اللاعب و بغض النظر عن نتيجة الجهد الذي بذله اللاعب و مستواه.

### هدف أو توجه الأداء و المهمة:

يرتبط ذلك بمحاولة اللاعب الإشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه و تحسينه عن الاداء السابق له و بذل أقصى جهد ممكن في الاداء و إظهار اكبر قدر ممكن من قدراته دون ان يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين و لكن بهدف محاولة تطوير و تحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة و بالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك و شعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدفه بغض النظر عن الفوز او الهزيمة في المنافسة الرياضية، و قد اشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي ان بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم او أهدافهم نحو كل من توجه النتيجة و توجه الاداء في نفس الوقت إلا أن العديد من نتائج البحوث في علم النفس الرياضي أسفرت عن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم او اهدافهم إما نحو توجه النتيجة او توجه الاداء.

## خاتمة:

مما سبق ذكره فإن دافعية الإنجاز لا تعدو عن كونها ذلك الإستعداد للتنافس في موقف ما من المواقف سواء كان هذا التنافس مع الذات أو مع العوامل الطبيعية أو المنافس أو غيرها من المنافسات ، وما يخلقه هذا الجو من المثابرة للكسب أو النجاح أو التفوق ، و على هذا الأساس يحصر بعض العلماء دافعية الإنجاز بمصطلح التنافسية.

# الباب الثاني

## الدراسة الميدانية

## الفصل الأول

### منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

## تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب، قوانين، مجلات، ورسائل الماجستير وكذلك مناهج التربية البدنية، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا، فإننا نتطرق الآن إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على اللاعبين المعوقين حركيا لكرة السلة على الكراسي المتحركة الذين ينشطون ضمن الفريق التنافسي المسمى "جمعية الأمل" بولاية مستغانم، حيث تمحورت الأسئلة أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم القيام بتقديم مناقشة وتحليل النتائج للأسئلة التي طرحناها في الاستبيان، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسبة المئوية المرافقة لها، وكذلك تمثيلها بيانيا. وفي الأخير قمنا بعرض الاستنتاج لتوضح مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

## 1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة. كما يسمح المنهج المسحي بتحديد نوع العلاقة بين المتغيرات وتحليلها (الواحد، 1997، صفحة 293)

كما يعرف المنهج المسحي على أنه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل.

وهو أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة والاستفسارات التي يثيرها موضوع البحث، وطبيعة ونوع المشكلة المطروحة للدراسة وهي تحدد نوع المنهج المتبع من بين المناهج المختلفة. وبما أننا بصدد البحث عن أهمية التحضير النفسي في رفع مستوى دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة فقد اعتمدنا على هذا المنهج.

## 2- مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة (رضوان، 1992، صفحة 230).

لذلك فمجتمع هذا البحث يتمثل في لاعبي فرق جمعية الأمل لكرة السلة على الكراسي المتحركة، و الذين بلغ عددهم 12 لاعبا .

### 3- عينة البحث:

تعرف أنها جزء من مجتمع البحث، وحجم العينة هو عدد عناصرها، " كما يمكن تعريفها بأنها مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين ويفترض أن تكون الإحصائيات التي تتصف بها هذه المشاهدات

ممثلة لمعالم المشاهدات في المجتمع " (فوزي عبد الخالق و علي إحسان شوكت ، 2007 ، صفحة 157).

كما أن هناك أنواع عديدة من العينات، وفي بحثنا هذا اعتمدنا على العينة العمدية و التي كان عددها 12 لاعبا أي بنسبة 100/100 من مجتمع البحث .

### 4- مجالات البحث:

#### 4-1- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على على جمعية الأمل .بمكان تدريبها في المركب الرياضي الذي يحمل اسم الشهيد " فراجي " .بمستغانم .

#### 4-2- المجال البشري:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي جمعية الأمل لكرة السلة على الكراسي المتحركة وعددهم 12 لاعب .

#### 4-3- المجال الزمني:

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية وضبط أدوات البحث، وتحديد الإطار المنهجي للبحث. أما الجانب التطبيقي في الجانب التطبيقي فقد تم الانطلاق فيه من بداية شهر فيفري إلى غاية منتصف شهر أفريل، وخلال هذه المرحلة تم توزيع الاستمارات على

لاعبى الجمعية المذكورة سالفًا، ثم عملية جمعها، تفرغها، معالجتها إحصائيا لضبط النتائج، وإجراء العرض والتحليل في الأخير للوصول إلى الاستنتاجات العامة.

## 5- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

اشتملت دراستنا هذه على متغيرين أحدهما مستقل و الآخر تابع حُددًا كالتالي:

**5-1- المتغير المستقل:** هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها، وفي بحثنا هذا هو التحضير النفسي.

**5-2- المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها، وفي بحثنا هذا هو دافعية الإنجاز.

## 6- أدوات البحث:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياسين مختلفين موجهين للاعبين وهما :

### 6-1- استبيان التحضير النفسي:

يتكون من 20 سؤال، تم بناؤها بمعية الأستاذ المشرف بشكل يتناسب مع متطلبات الدراسة ثم عرضت على 7 أساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية من الذين يشهد لهم بمستواهم العلمي و المعرفي قصد تحكيمها ، حيث أجمعوا على صلاحيتها و تناسبها مع متطلبات البحث مع بعض التعديلات المقترحة من طرف المحكمين التي أخذت بعين الإعتبار بحيث تم إزالة الأخطاء .

### 6-2- مقياس دافعية الإنجاز :

الوصف :

قام "جو ولس" سنة 1982م بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز بالمنافسات الرياضية ، و تم تعريبه من طرف " محمد حسن علاوي " حيث يتضمن المقياس بعدين و هما :

- بعد دافع إنجاز النجاح .

- بعد دافع تجنب الفشل .

و ذلك في ضوء نموذج " الماكيلاند - اتكنسون " في الحاجة للإنجاز.

تتضمن قائمة المقياس 20 عبارة ، 10 منها لبعء دافع إنجاز النجاح و 10 لبعء دافع تجنب الفشل ، و يقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على العبارات في مقياس خماسي التدرج ، بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة و بدرجة قليلة جدا .

#### الغبات :

باستخدام معامل " الفا " على عينات من الرياضيين بلغت 764 رياضيا 253 رياضية ، تم التوصل إلى المعاملات التالية : 76 بالنسبة لبعء القدرة ، 78 لبعء دافع إنجاز النجاح و 76 لبعء دافع تجنب الفشل ، كما أسفر التطبيق الإختبار و إعادة تطبيقه بعد 8 اسابيع على 64 رياضيا على النتائج التالية : 75 لبعء القدرة 29 لبعء دافع إنجاز النجاح ، 21 لبعء دافع تجنب الفشل

#### الصدق :

تم إيجاد الصدق المرتبط بالتحك على طريق إرتباط درجات بعد دافع تجنب الفشل مع درجات إختبار قلق المنافسة الرياضية scat بعد تطبيقهما معا على عينة قوامها 158 رياضيا و التي بلغت 25 ، و إرتباط درجة بعد دافع الإنجاز النجاح مع درجات مقياس ( مهريان للحاجة للإنجاز و الذي بلغ 33 و إرتباط درجات بعد دافع القدرة مع درجات مقياس السيطرة و قائمة كاليفورنيا النفسية و التي بلغت 32

كما أشارت نتائج تطبيق القائمة على 463 رياضيا إلى قدرتها على التمييز بين الرياضيين المتفوقين و الرياضيين الأقل تفوقا طبقا لآراء المدربين بنسبة حوالي 71 %

و من ناحية أخرى أشارت نتائج تطبيق القائمة على 132 طالبا رياضيا من المدارس الثانوية مع تطبيق مقياس المرغوبية الإجتماعية لـ الكراون و مارنو في نفس الوقت عن عدم وجود علاقة

إرتباطية دالة إحصائيا

و قد قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة و في ضوء بعض التطبيقات الآتية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين تم الإلتصاف على بعد دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل و عدده 20 عبارة فقط

لذا قمنا بتوزيع نسخ من المقياسين على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص حيث طلب منهم دراسة الصدق الظاهري للمقياسين بإعطاء رأيهم ما إذا كان الاختبار يقيس ما وضع لأجله. ولقد أجمع محمل المحكمين في إجاباتهم أن الاختبار يقيس فعلا ما وضع لقياسه وهو التحضير النفسي و دافعية الإنجاز.

### التصحيح :

عبارات بعد دافع إنجاز النجاح هي : 2/4/6/8/10/12/14/16/18/20/ و كلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارات رقم : 4/8/14/ فهي عبارات عكس اتجاه البعد . عبارات بعد تجنب الفشل هي : 1/3/5/7/9/11/13/15/17/19/ و كلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارات رقم ك 11/17/19/ فهي عبارات عكس اتجاه البعد . (علاوي، 1998، صفحة 192)

يتم تصحيح الإختبار كما يلي :

العبارات التي في اتجاه البعد تصحح كما يلي :

- بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات

- بدرجة كبيرة = 4 درجات

- بدرجة متوسطة = 3 درجات

- بدرجة قليلة = درجتان

- بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة

أما العبارات في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي :

- بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة
  - بدرجة كبيرة = درجتان
  - بدرجة متوسطة = 3 درجات
  - بدرجة قليلة = 4 درجات
  - بدرجة قليلة جدا = 5 درجات
- 7- الأسس العلمية للإختبارات المستخدمة :

لكي يتم استخدام وتطبيق بعض المقاييس ينبغي مراعاة العديد من الشروط و الأسس العلمية وهي كما يلي:

### 7-1- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ مقدم، 2003).

كما يقول " فان دالين Van Dalin " عن ثبات الاختبار " إن الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط".

من خلال حساب معامل الارتباط تأكدنا من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار.

اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	المؤسسة الأصلية
د. بن زيدان حسين	أستاذ محاضر " أ "	معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -
د. حرشاوي يوسف	أستاذ محاضر " أ "	معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -
د. كنتشوك	أستاذ محاضر " أ "	معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -
د. مقراني جمال	أستاذ محاضر " أ "	معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -

معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -	أستاذ محاضر " أ "	د. زابشي نور الدين
معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -	أستاذ محاضر " أ "	د. بومسجد عبد القادر
معهد التربية البدنية والرياضية - مستغانم -	أستاذ محاضر " أ "	د. عتوي نور الدين

جدول ( أ ) : يبين قائمة الدكاترة المحكمين للإستمارة

### 7-3- الموضوعية:

موضوعية المقياس ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به (محمد حسن علاوي، 2004، صفحة 228).

فمقياسي التحضير النفسي ودافعية الإنجاز يتسمان بالموضوعية التامة و هذا ما التمسناه من خلال تطبيق الإختبار على العينة و قبل ذلك عندما عرضناها على الأساتذة .

### 7-4- الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة :

لا يخلو أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات، وقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

#### 7-4-1- المتوسط الحسابي:

يعد من مقاييس التزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من القيمة الوسطى " المتوسط". وأيضا يحسب لغرض إجراء المقارنة (الشربيني ، صفحة 132 ).

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

/ مجموع المشاهدات. x : n : عدد المشاهدات.

#### 7-4-2- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها (عبد الحفيظ مقدم، 2003، صفحة 71).

$$e = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n}} \quad / \quad e : \text{انحراف معياري} \quad n : \text{عدد أفراد العينة}$$

$$\bar{x} : \text{المتوسط الحسابي} \quad / \quad x : \text{الدرجات المعيارية}$$

### 7-4-3 الوسيط:

يمثل الوسيط مجموعة من الدرجات المرتبة حسب قيمتها، وهو تلك القيمة التي في المنتصف، أو القيمة الوسطية التي يكون عدد القيم التي تعلوها مساويا لعدد القيم التي يليها.

### 7-4-4 النسب المئوية % :

المتوسط الحسابي  $\times 50$

النسبة المئوية للتقييم لكل محور = \_\_\_\_\_ %

الوسيط لكل محور

### 7-4-5 إختبار حسن المطابقة :

عدد الإجابات

مج ( ت و — ت م )<sup>2</sup>

= كا<sup>2</sup>

ت م =

---

---

عدد حالات الإجابة

ت م

بحيث : - ت و : تكرار واقعي

- ت م : تكرار متوقع

8- الدراسة الاستطلاعية:

8-1- وصف الدراسة:

الدراسة الاستطلاعية هي أول خطوة قمنا بها، وكان ذلك في شهر فيفري 2014 ، وهذا بتوزيع الإستبيان الخاص بالتحضير النفسي و كذا تطبيق مقياس دافعية الإنجاز الرياضي لـ " محمد حسن علاوي " ، على عينة مشاهدة لمجتمع البحث قوامها 10 لاعبين الذين يشكلون فريق " جمعية الأسود بمدينة " وهران ، إلتقينا عينتنا في مركب pali de sport تحديدا بشارع الحمري .

8-2- إجراءات الدراسة:

الإستبيان : تم توزيع إستمارات الإستبيان على 10 لاعبين ، وبعد استرجاع الإستمارات و تفرغها و جمع نتائجها تبين لنا بأن الأسئلة كانت واضحة و سهلة في المتناول بنسبة قاربت 100%

8-2-1- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي :

أجرى الباحثان الاختبار على 10 لاعبين من فريق جمعية الأسود ، وقاما بتوزيع الاستمارات عليهم حيث تمت هذه الخطوة على مرحلتين بهدف التحقق من ثبات الاختبار:

### 8-2-1-أ- المرحلة الأولى:

وتمت هذه المرحلة من تنفيذ الاختبار بتاريخ 2014/02/10 .

### 8-2-1-ب- المرحلة الثانية:

وتمت هذه المرحلة من تنفيذ الاختبار بتاريخ 2014/02/25 .

### 8-3- الواسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة الاستطلاعية:

لا يخلو أي بحث من استعمال أساليب إحصائية لمعالجة المتغيرات، وقد اعتمدنا على الوسائل الإحصائية التالية:

### 8-3-1- المتوسط الحسابي:

يعد من مقاييس النزعة المركزية الذي يوضح مدى تقارب الدرجات من بعضها واقترابها من القيمة الوسطى " المتوسط". وأيضا يحسب لغرض إجراء المقارنة (الشريبي ، صفحة 132 ).

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n} \quad / \quad \text{مجموع المشاهدات: } x \quad \text{عدد المشاهدات: } n$$

### 8-3-2- الانحراف المعياري:

يعتبر من أهم مقاييس التشتت ويعرف بأنه الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن متوسطها الحسابي، والانحراف المعياري يفيدنا في معرفة توزيع أفراد العينة، ومدى انسجامها (عبد الحفيظ مقدم، 2003، صفحة 71).

$$e = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{x})^2}{n}} \quad / \quad e : \text{انحراف معياري} \quad n : \text{عدد أفراد العينة}$$

$$\bar{x} : \text{المتوسط الحسابي} \quad / \quad x : \text{الدرجات المعيارية}$$

### 8-3-3- معامل الارتباط لبيرسون - r :

ويمكننا من الاستدلال على قوة العلاقة بين متغيرين وعلى اتجاه هذه العلاقة إما سالبة أو موجبة (فريد كامل أبو زينة وآخرون ، 2006 ، صفحة 146).

$$r = \frac{-\sum(x.x)(y.y)}{\sqrt{\sum(x-x)^2 \sum(y-y)^2}}$$

### 8-3-4- درجة الحرية:

$$\text{درجة الحرية} = (n-1)$$

### 8-4- عرض، تحليل ومناقشة نتائج التجربة الاستطلاعية:

الجدول ( ب ) : يبين نتائج الدراسة الإستطلاعية .

البعد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات	معامل الصدق	قيمة . ر . الجدولية
إنجاز الجاح	10	09	0.05	0.77	0.87	0.63

	0.92	0.86				تجنب الفشل
--	------	------	--	--	--	------------

الجدول ( ب ) : يبين نتائج الدراسة الإستطلاعية

ثبات المقياس:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيم معامل ثبات الاختبار في البعدين محصورة بين [ 0.77-0.86 ]، بعد الكشف في جدول دلالات الارتباط البسيط لمعرفة مدى دلالة قيمة معامل الثبات المحسوبة عند درجة الحرية (ن-1) وبمستوى الدلالة 0.05. وَجَدْنَا أَنَّهُمَا جَاءَتْ أَكْبَرَ مِنْ قِيَمَةِ " ر الجداولية والتي تساوي 0.63 ". مما يبين لنا أن مقياس دافعية الإنجاز يتميز بدرجة ثبات عالية.

صدق المقياس :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن الاختبار يتصف بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبار في البعدين كانت تتراوح ما بين [ 0.87 - 0.92 ]. وهي نتائج أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند درجة الحرية (ن-1) وقيمتها 9 وعند مستوى الدلالة 0.05

## الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

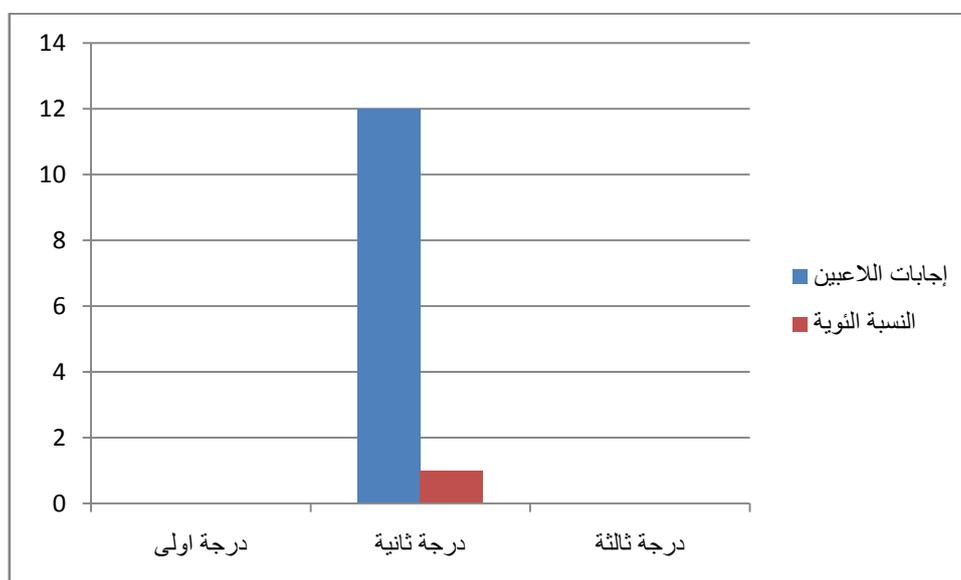
تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، ومن هذا المنطلق اقتضى الأمر أن نقوم بعرض وتحليل للنتائج التي أفضت إليها الدراسة وفقا لطبيعة البحث. لذا سنعرض في هذا الفصل النتائج في جداول ثم نمثلها بيانيا.

## 1 - عرض و تحليل النتائج :

السؤال 01 : ماهي الدرجة التي يلعب فيها فريقكم ؟

درجة اولى	درجة ثانية	درجة ثالثة	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	12	00	إجابات اللاعبين
%00	%100	%00	النسبة المئوية

جدول رقم (01) : يبين نتائج المستجوبين في السؤال 01



الشكل (1) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 01

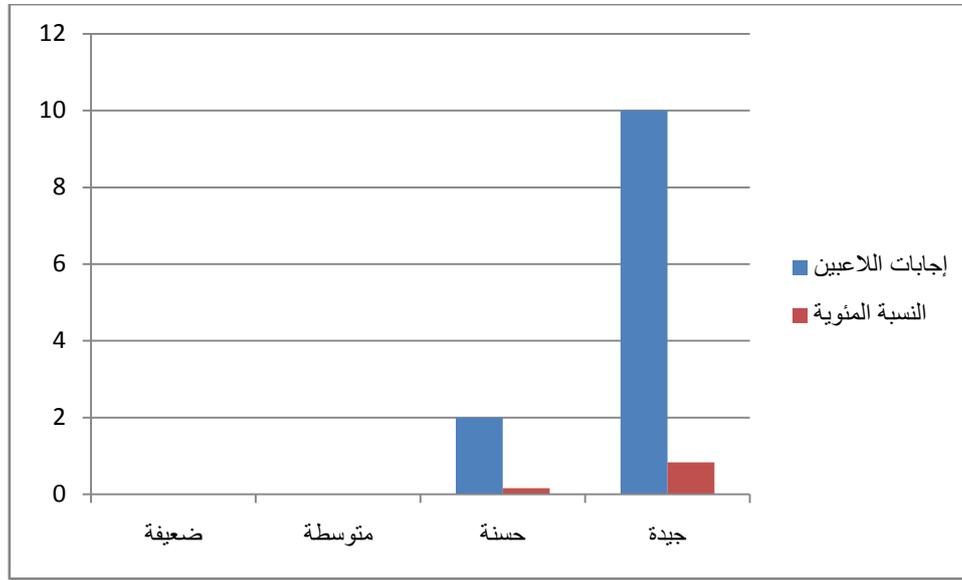
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (01) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : ماهي الدرجة التي يلعب فيها فريقكم ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح الثاني " درجة ثانية " بنسبة مئوية قدرت بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 24 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 .

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن للإعداد النفسي له أهمية كبيرة للرياضيين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

## السؤال 02 : هل النتائج المسجلة ؟

جيدة	حسنة	متوسطة	ضعيفة	التكرارات ن + النسبة المئوية
10	02	00	00	إجابات اللاعبين
%84	%16	%00	%00	النسبة المئوية

جدول رقم (02) يبين نتائج المستجوبين السؤال 02



الشكل (2) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 02

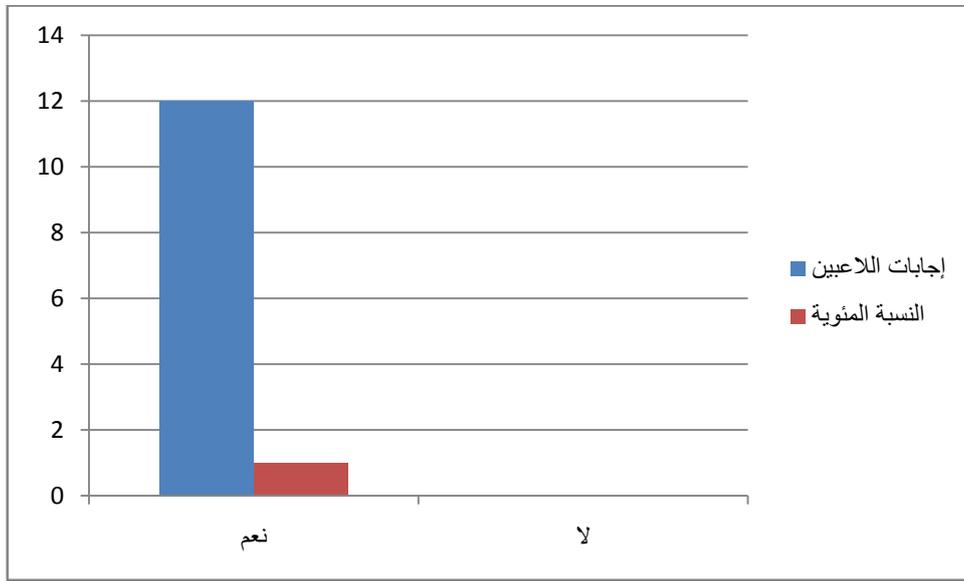
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (02) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل النتائج المسجلة ؟ حيث أجاب 10 لاعبين على الإقتراح الرابع " جيدة " بنسبة مئوية فاقت 83 % فيما اجاب لاعبين اثنين على الإقتراح الثالث " حسنة " و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 22.66 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 6.82 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 .

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن نتائج الفريق المسجلة نالت رضى جل اللاعبين عن أنفسهم.

السؤال 03 : هل ترون بان التحضير النفسي يؤثر في نتيجة الفريق ؟

لا	نعم	التكرارات ن + النسبة المئوية
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (03) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 03



الشكل (3) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 03

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (03) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل ترون بان التحضير النفسي يؤثر في نتيجة الفريق ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح بـ " نعم " بنسبة مئوية قدرت

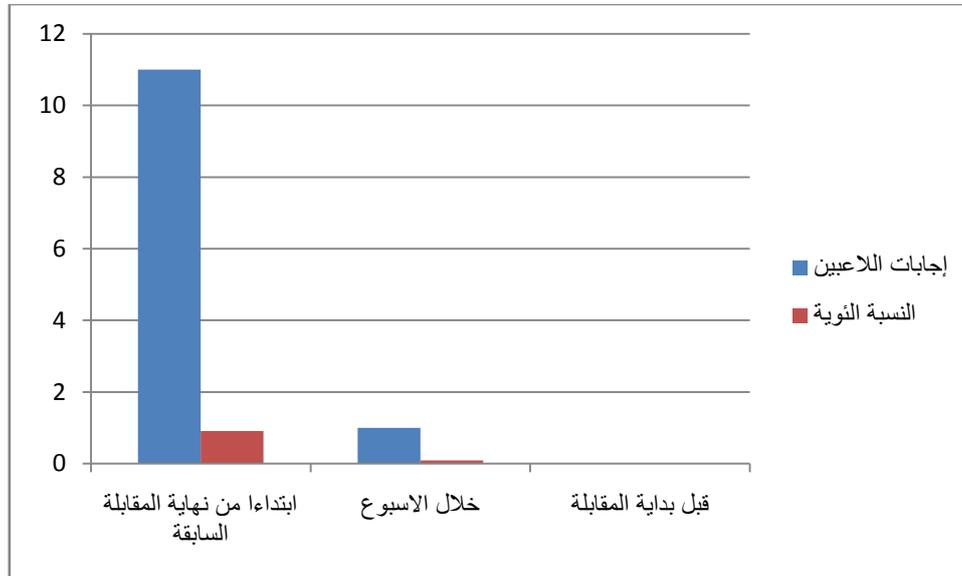
بـ 100 % ولدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة للرياضيين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

**السؤال 04 :** في رأيك هل التحضير النفسي يبدأ ؟

ن + نسبة مئوية التكرارات	ابتداء من نهاية المباراة السابقة	خلال الاسبوع	قبل بداية المباراة
إجابات اللاعبين	11	01	00
النسبة المئوية	%91	%9	%00

جدول رقم (04) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 04



الشكل (04) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال الثالث

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (04) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : في رأيك هل التحضير النفسي يبدأ ؟ حيث أجاب 11 لاعب على إقتراح " ابتداء من نهاية المباراة السابقة " بنسبة مئوية قدرت

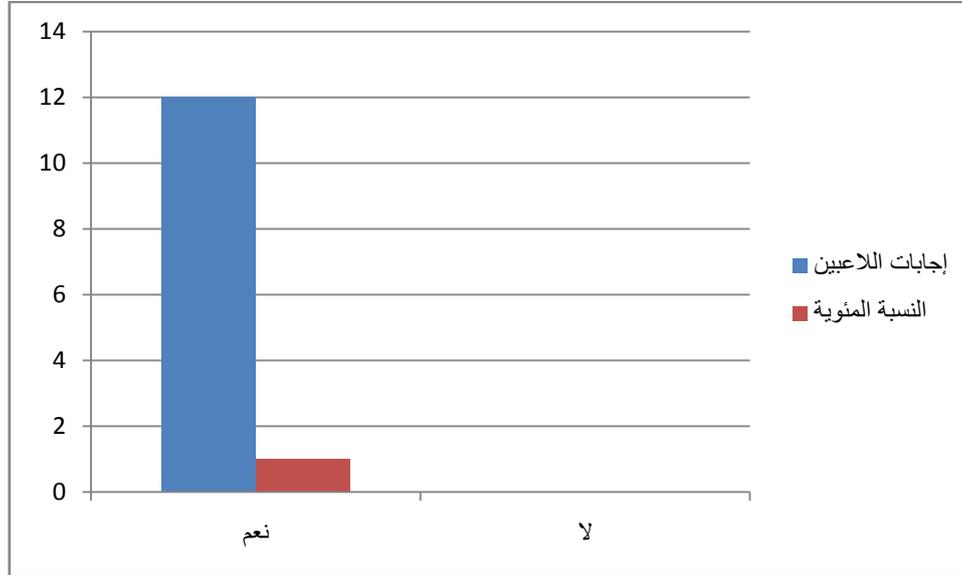
بـ 91 % فيما أجاب لاعب واحد فقط على إقتراح " خلال الأسبوع " و لدلالة الفرق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 18.5 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن اللاعب يفضلون تحضير نفسي مبكر و هذا ما يعكس مدى أهميته بالنسبة إليهم .

**السؤال 05:** هل يختلف التحضير النفسي من مقابلة لأخرى ؟

لا	نعم	التكرارات ن + النسبة المئوية
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

**جدول رقم (05) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 05**



**الشكل (5) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 05**

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (05) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل ترون

بان التحضير النفسي يؤثر في نتيجة الفريق؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقترح بـ " نعم " بنسبة مئوية قدرت

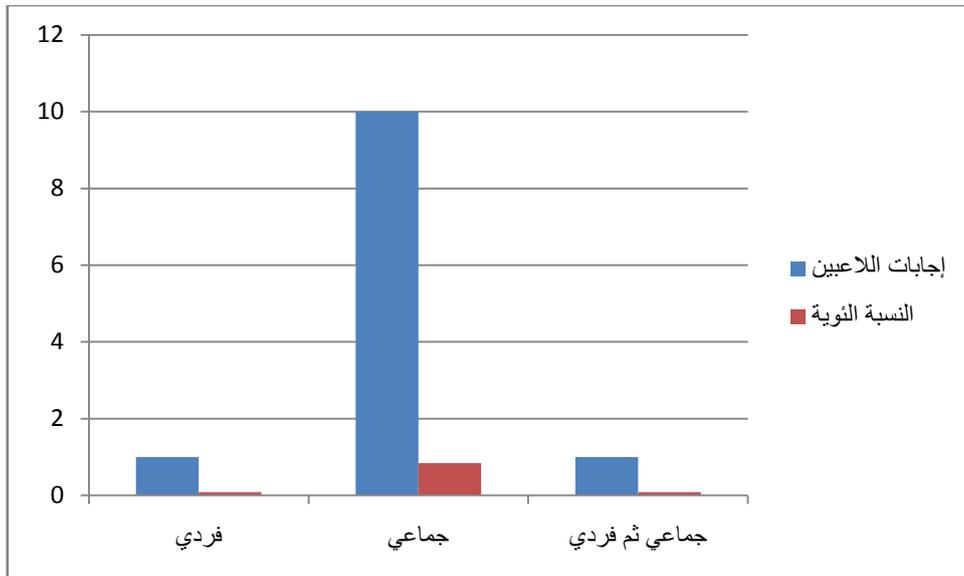
بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن التحضير النفسي يختلف حسب طبيعة المنافسة .

**السؤال 06 :** كيف تفضل ان يكون التحضير النفسي للمقابلة ؟

جماعي ثم فردي	جماعي	فردي	ن + نسبة مئوية التكرارات
01	10	01	إجابات اللاعبين
%08	%84	%08	النسبة المئوية

جدول رقم (06) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 06



## الشكل (6) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 06

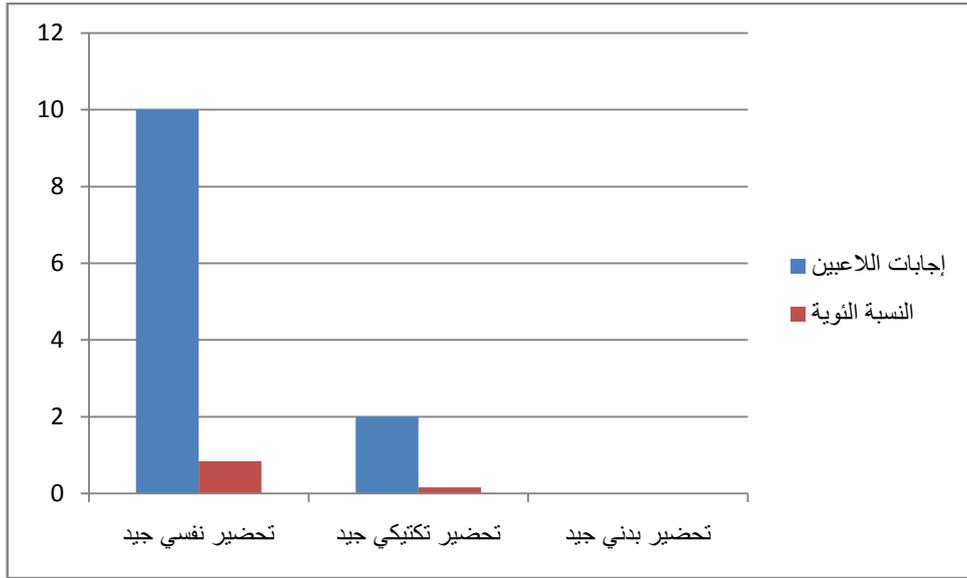
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (06) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : كيف تفضل ان يكون التحضير النفسي للمقابلة ؟ حيث أجاب 10منهم على انهم يفضلون التحضير النفسي الجماعي بنسبة 84 % فيما أجاب لاعب واحد على تفضيله التحضير الفردي و آخر على التحضير الجماعي ثم الفردي بنسبة 08 % لكل منهما ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.5 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن الإعداد النفسي الجماعي هو الأكثر تأثيرا في نفسية اللاعبين .

## السؤال 07 : في رأيك هل يتطلب تحقيق نتائج إجابية ؟

تحضير بدني جيد	تحضير تكتيكي جيد	تحضير نفسي جيد	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	02	10	إجابات اللاعبين
%00	%16	%84	النسبة المئوية

جدول رقم (07) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 07



الشكل (7) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 07

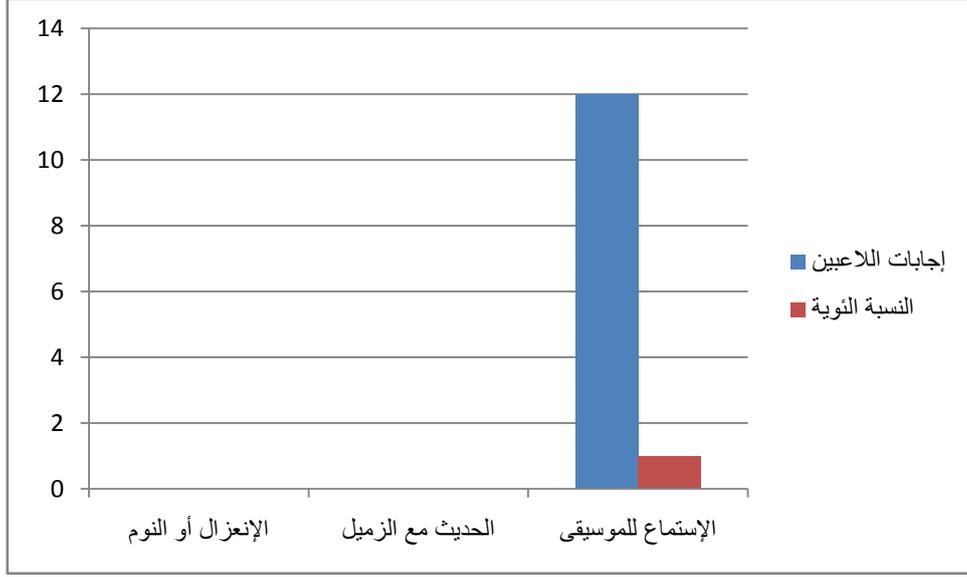
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (07) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : في رأيك هل يتطلب تحقيق نتائج ايجابية ؟ حيث أجاب 10 منهم على أنهم يرون ان التحضير النفسي الجيد هو مفتاح تحقيق النتائج الجيدة بنسبة 84 % فيما يرى لاعبين ان التحضير التكتيكي الجيد هو الحل بنسبة قدرت بـ 16% ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أن أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في تحقيق نتائج ايجابية .

السؤال 08 : ماذا تفضل للتخفيف أو الإبتعاد عن الضغط قبل بداية المقابلة ؟

الإستماع للموسيقى	الحديث مع الزميل	الإنعزال أو النوم	ن + نسبة مئوية التكرارات
12	00	00	إجابات اللاعبين
%100	%00	%00	النسبة النوية

جدول رقم (08) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 08



### الشكل (8) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 08

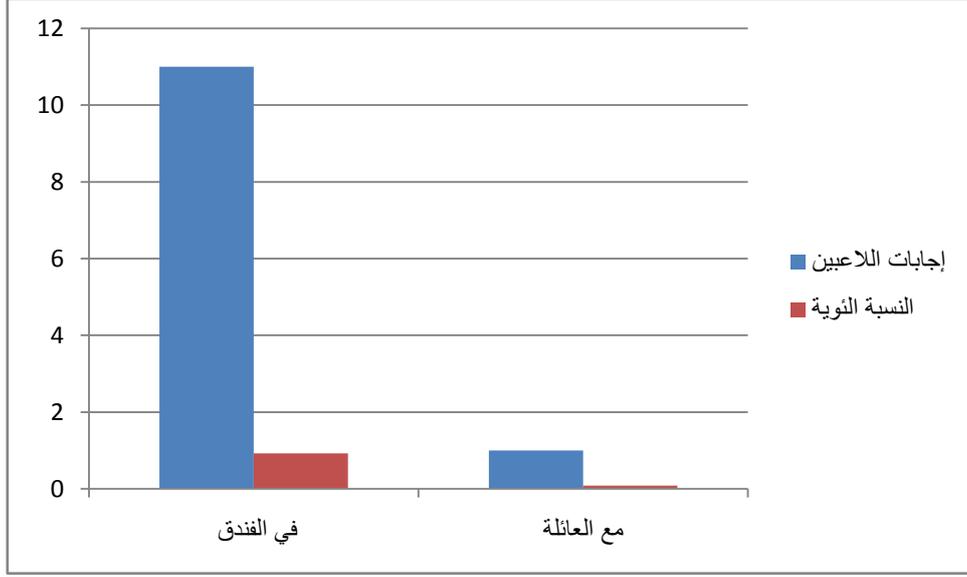
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (08) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : ماذا تفضل للتخفيف أو الإبتعاد عن الضغط قبل بداية المقابلة ؟ حيث أجاب كل اللاعبين بنسبة 100% على أنهم يفضلون الإستماع للموسيقى للتقليل من الضغط الذي يسبق المقابلة ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 22 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن الإستماع للموسيقى أفضل تحضير فردي نفسي للمقابلة و تفادي الضغط .

### السؤال 09 : أين تفضل التجمع قبل المنافسة ؟

مع العائلة	في الفندق	ن + نسبة مئوية التكرارات
01	11	إجابات اللاعبين
%08	%92	النسبةئوية

### جدول رقم (09) يبين نتائج المستجوبين في السؤال 09



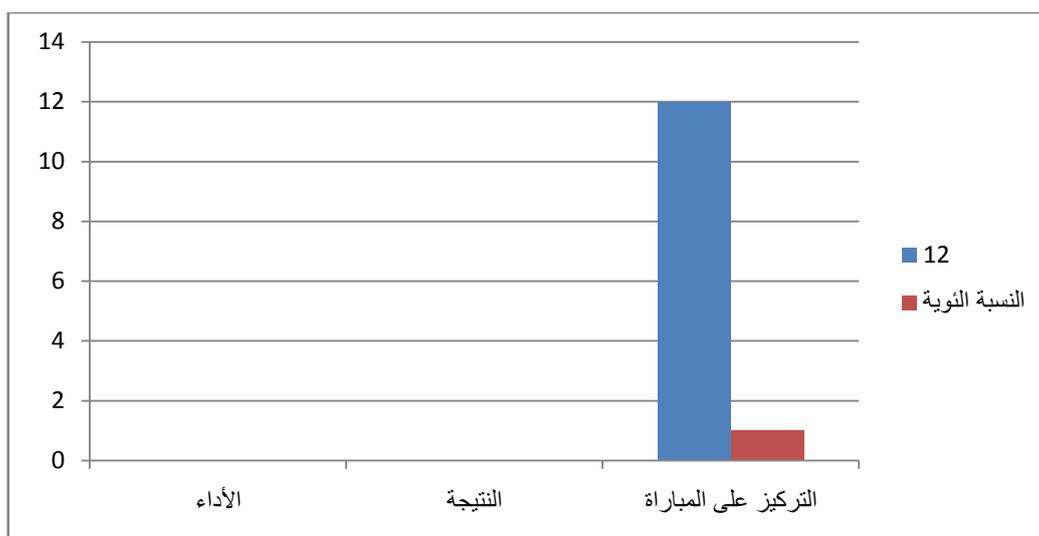
### الشكل (9) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 09

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (09) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : أين تفضل التجمع قبل المنافسة ؟ حيث أجاب 11 لاعب منهم على أنهم يفضلون التجمع في الفندق بنسبة مئوية قدرت بـ 90% فيما فضل لاعب واحد التجمع في البيت بنسبة لم تتعدى 8% ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 22.66 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن إجتماع اللاعبين ببعضهم البعض أكثر راحة إستعدادا لخوض المعارك الرياضية .

### السؤال 10 : ماذا يطلب منكم المدرب أثناء دخولكم المنافسة ؟

التركيز على المباراة	النتيجة	الأداء	ن + نسبة مئوية التكرارات
12	00	00	إجابات اللاعبين
100%	00%	00%	النسبةئوية

### جدول رقم (10) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 10



### الشكل (10) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 10

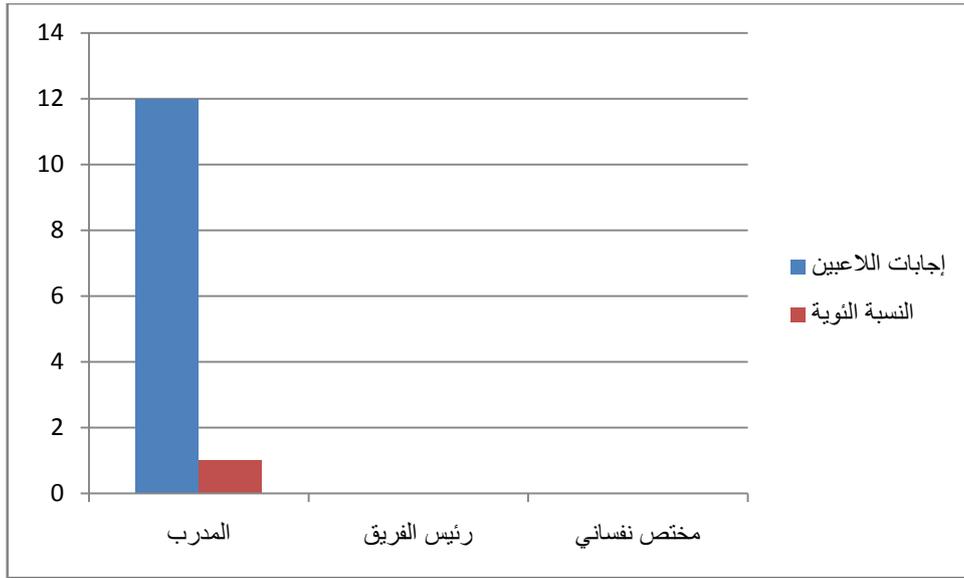
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (10) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : ماذا يطلب منكم المدرب أثناء دخولكم المنافسة ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح الثاني " التركيز على المباراة " بنسبة مئوية قدرت بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كاسي حيث بلغت قيمة كاسي المحسوبة 24 و هي أكبر من كاسي الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 .

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن نقطة قوة الفريق في مدربهم الذي يعينهم بتوجيهاته من خلال حثهم على التركيز في المباراة .

### السؤال 11 : من يشرف على تحضيركم نفسيا ؟

مختص نفسياني	رئيس الفريق	المدرب	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	00	12	إجابات اللاعبين
%00	%00	%100	النسبة المئوية

## جدول رقم (11) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 11



### الشكل (11) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 11

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (11) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : من يشرف على تحضيركم نفسيا ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح الأول " المدرّب " بنسبة مئوية قدرت بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 24 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 .

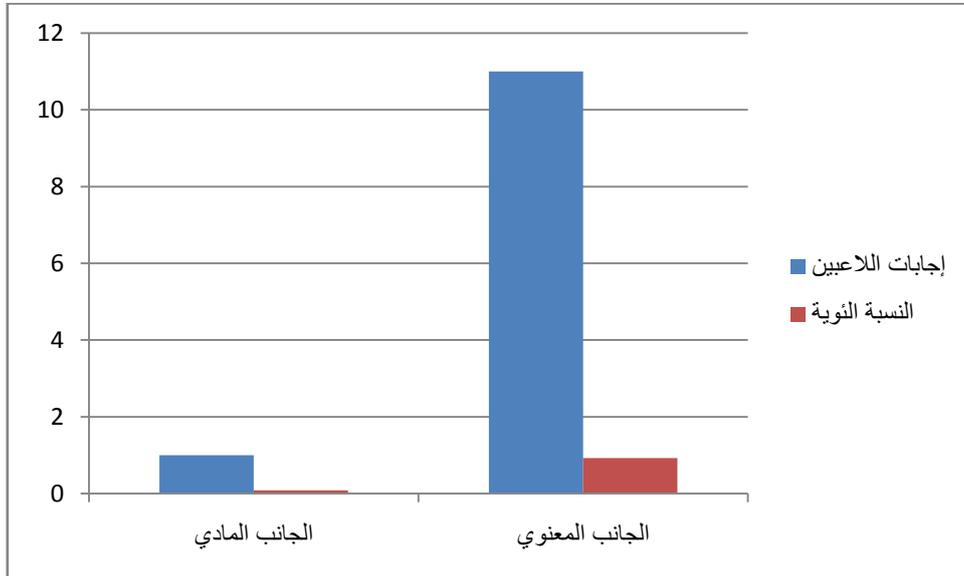
و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن مسؤولية الإعداد النفسي كلها على عاتق المدرّب .

### السؤال 12 : ماهي الطريقة التي يعتمد عليها المدرّب لتحضيركم نفسيا ؟

الجانب المعنوي	الجانب المادي	ن + نسبة مئوية التكرارات

11	01	إجابات اللاعبين
%08	%92	النسبةئوية

جدول رقم (12) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 12



الشكل (12) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 12

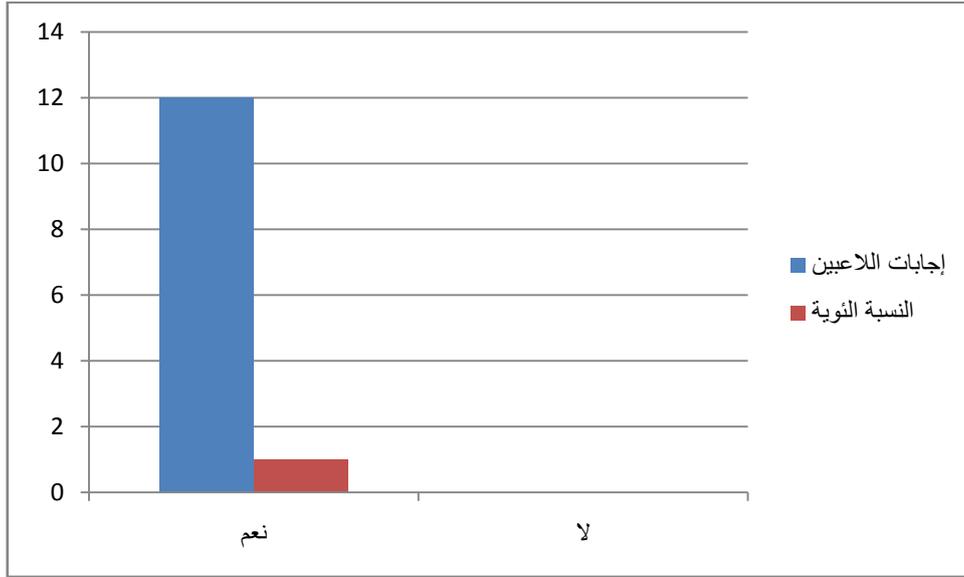
من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (12) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : ماهي الطريقة التي يعتمد عليها المدرب لتحضيركم نفسيا ؟ حيث أجاب 11 لاعب منهم على مدرهم يعتمد على الجانب المعنوي بنسبة مئوية قدرت بـ 92% فيما فيما أجاب لاعب واحد فقط على أن المدرب يعتمد على الجانب المادي من أجل التحضير النفسي للاعبيه بنسبة لم تتعدى 8% ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار  $\chi^2$  حيث بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 22.66 و هي أكبر من  $\chi^2$  الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن التحضير النفسي لا يشترط بالضرورة الجانب المادي و إنما الجانب المعنوي الذي يتمثل في التركيز و الإنتباه..... إلخ .

السؤال 13 : هل لرئيس الفريق دور في عملية التحضير النفسي ؟

لا	نعم	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (13) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 13



الشكل (13) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 13

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (13) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل لرئيس الفريق دور في عملية التحضير النفسي ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح بـ " نعم " بنسبة مئوية قدرت

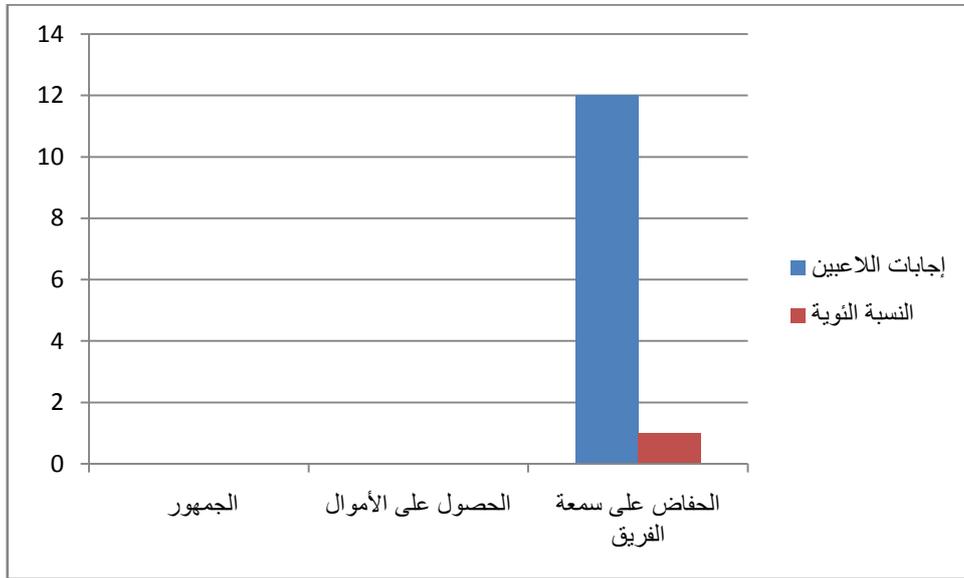
بـ 100 % و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أنه هناك إمكانية لتدخل رئيس الفريق في عملية التحضير النفسي .

السؤال 14 : عند دخولك الملعب هل تلعب من أجل ؟

الحفاظ على سمعة الفريق	الحصول على الأموال	الجمهور	ن + نسبة مئوية التكرارات
12	00	00	إجابات اللاعبين
%100	%00	%00	النسبةئوية

جدول رقم (14) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 14



الشكل (14) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 14

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (14) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : عند دخولك الملعب هل تلعب من أجل ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح بـ " الحفاظ على سمعة الفريق " بنسبة مئوية قدرت

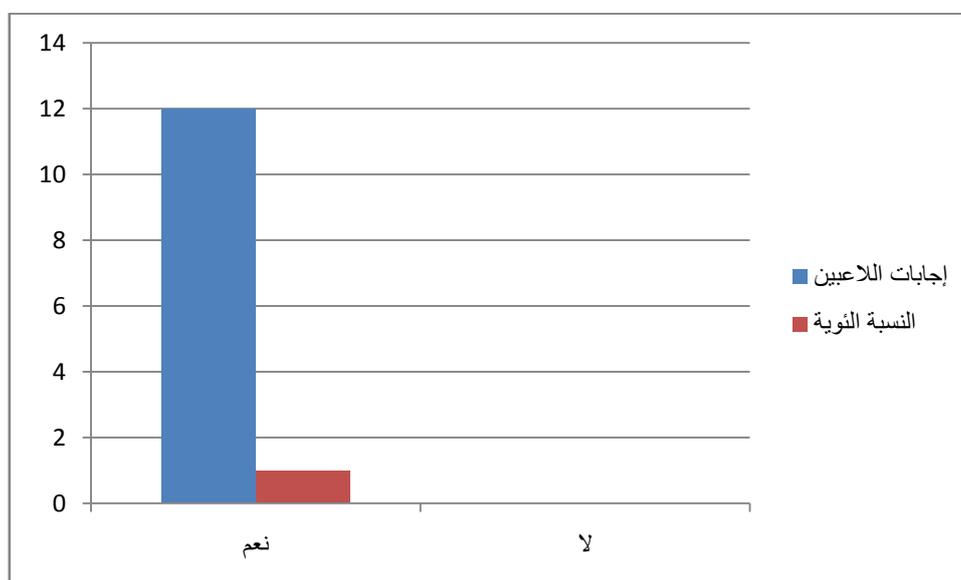
بـ 100 % حيث لم يجيب أي منهم على أي من الإقتراحات الأخرى و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 24 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن أولوية اللاعبين في الحفاظ على سمعة الفريق هي سبب مباشر في تحقيق نتائج ايجابية .

السؤال 15 : قبل المنافسة هل تستخدم أسلوب التصور الذهني ؟

لا	نعم	ن+ نسبة مئوية التكرارات
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (15) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 15



الشكل (15) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 15

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (15) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : قبل المنافسة هل تستخدم أسلوب التصور الذهني ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح بـ " نعم " بنسبة مئوية قدرت

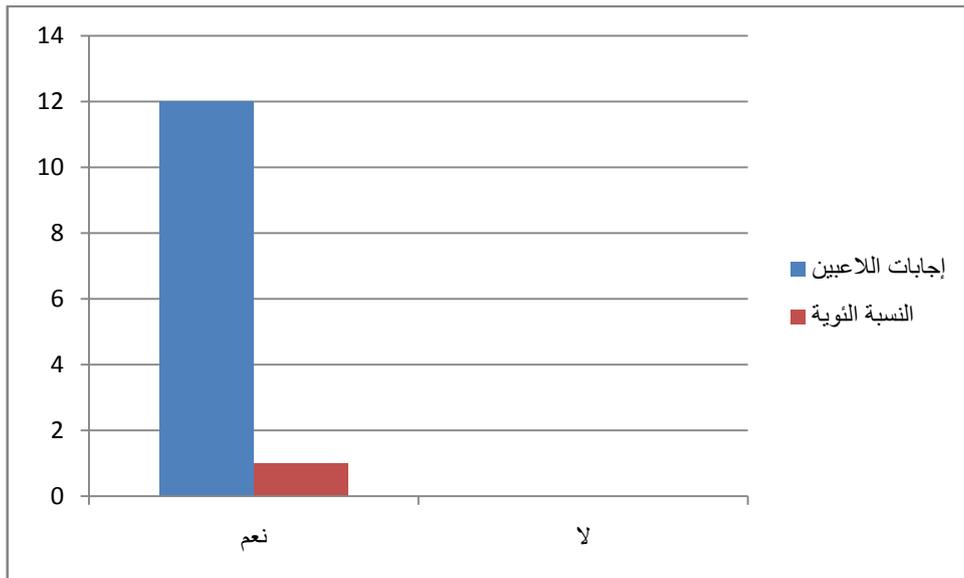
بـ 100 % و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن اللاعبين يقومون بعملية التحضير النفسي ذاتيا أثناء المنافسة من خلال عملية التصور الذهني .

**السؤال 16 :** هل العلاوة تلعب دور كبير في أدائكم فوق الميدان ؟

لا	نعم	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

**جدول رقم (16) :** يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 16



**الشكل (16) :** أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 16

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (16) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل العلاوة تلعب دور كبير في أدائكم فوق الميدان ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح بـ " نعم " بنسبة مئوية قدرت

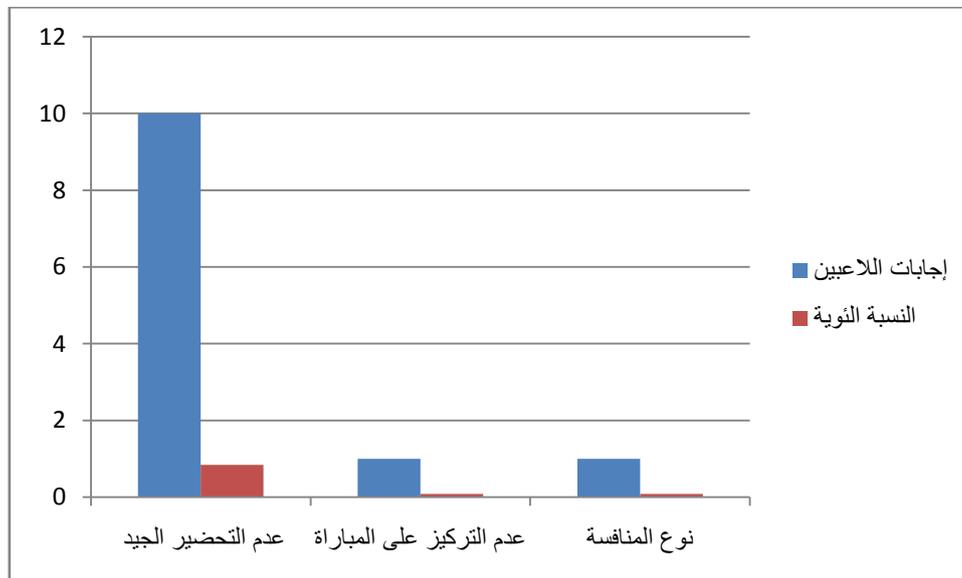
بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن للجانب المادي درو في رفع معنوياتهم قصد تحقيق نتائج مرضية .

**السؤال 17 : عدم تالفك و اعطائك مردود أحسن خلال المباراة يعود إلى ؟**

نوع المنافسة	عدم التركيز على المباراة	عدم التحضير الجيد	ن + نسبة مئوية التكرارات
01	01	10	إجابات اللاعبين
%08	%08	%84	النسبةئوية

**جدول رقم (17) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 17**



**الشكل (17) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 17**

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (17) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : عند

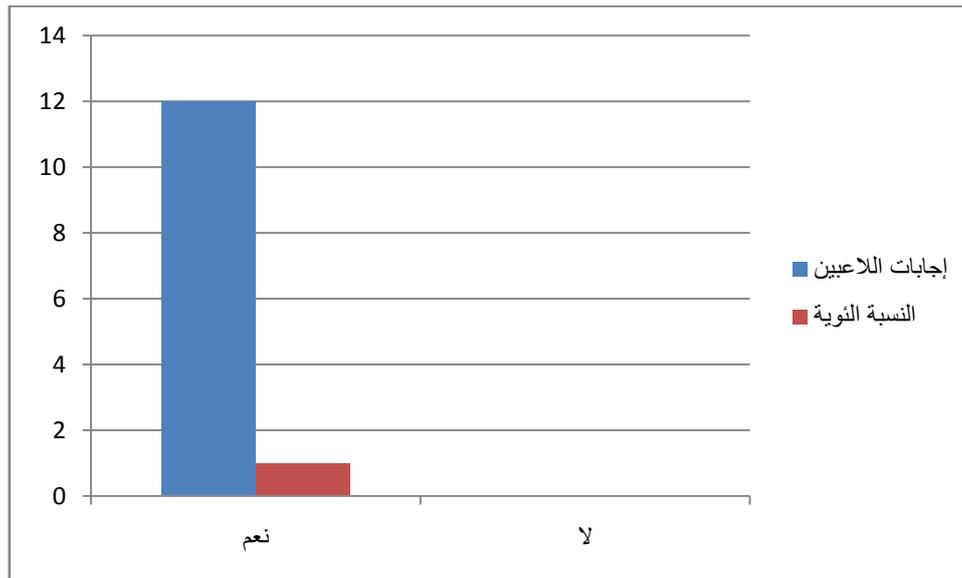
دخولك الملعب هل تلعب من أجل ؟ حيث أجاب 10 منهم على أنهم يرجعون السبب إلى عدم التحضير الجيد و هو ما جاء في الإقتراح الأول بنسبة 84 % فيما أجاب لاعب واحد عدم التركيز و آخر نوع المنافسة ثم بنسبة 08 % لكل منهما ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 13.5 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة للرياضيين طالما ان عدم التألق مرتبط بضعفه.

**السؤال 18 :** هل تتلقى تحضيرا نفسيا أثناء التدريبات ؟

لا	نعم	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (18) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 18



الشكل (18) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 18

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم ( 18) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل تتلقى تحضيرا نفسيا أثناء التدريبات ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح الأول وهو " نعم " بنسبة مئوية قدرت

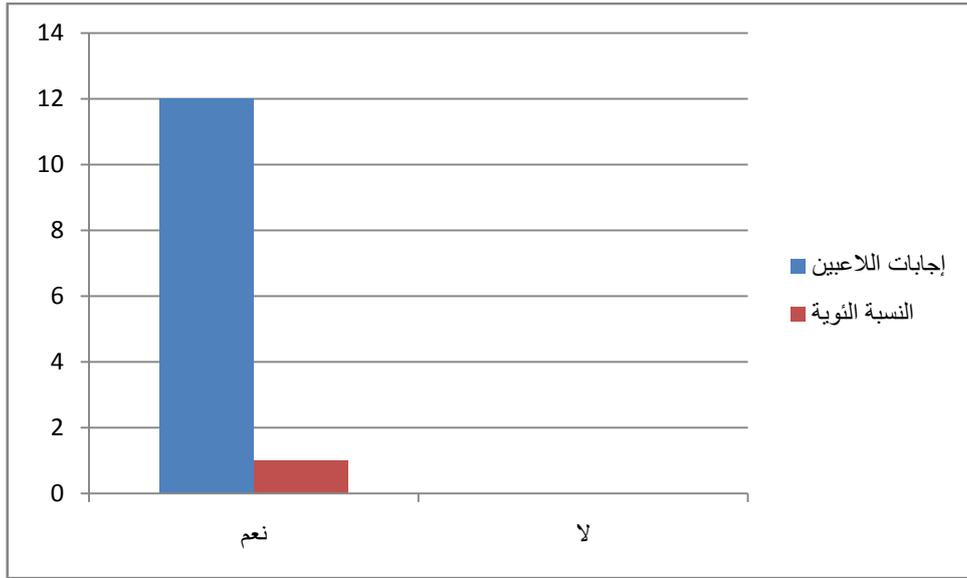
بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن التحضير النفسي يتبع كل الحصص التدريبية و هذا ما يعكس أهميته البالغة عند الرياضيين .

**السؤال 19 :** هل هناك متابعة نفسية للاعب طيلة مدة تكوينه ؟

لا	نعم	ن + نسبة مئوية التكرارات
00	12	إجابات اللاعبين
%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم (19) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 19



الشكل (19) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 19

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (19) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : هل هناك متابعة نفسية للاعب طيلة مدة تكوينه ؟ حيث أجاب كل اللاعبين على الإقتراح بـ " نعم " بنسبة مئوية قدرت

بـ 100% و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 12 و هي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية

1

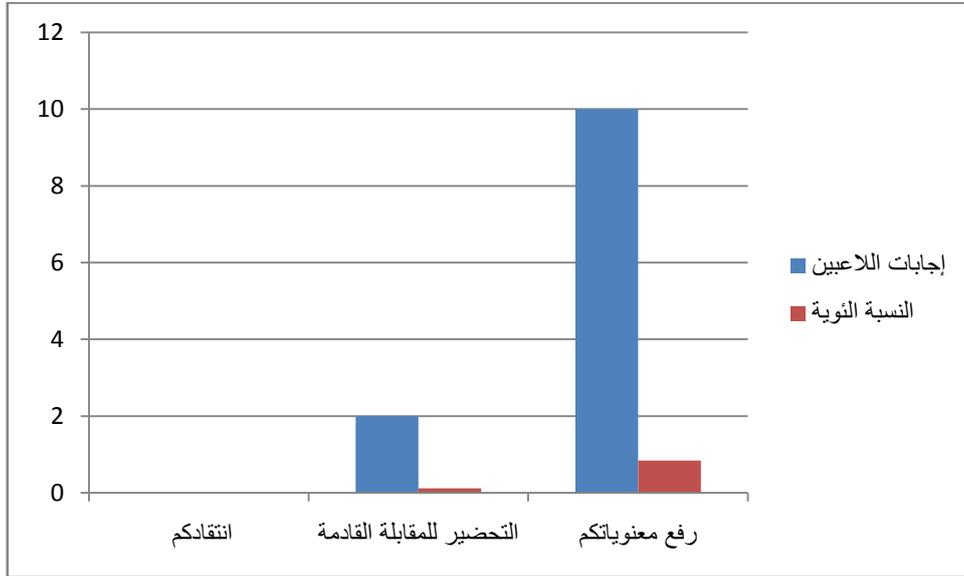
و هذا ما يبين أن أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن هناك متابعة نفسية و نعتقد أنها حتمية و ليست اختيارية .

السؤال 20 : بعد الخسارة كيف يتعامل معكم مدرب الفريق ؟

رفع معنوياتكم	التحضير للمقابلة القادمة	انتقادكم	ن + نسبة مئوية التكرارات
10	02	00	إجابات اللاعبين

النسبةئوية	00%	12%	84%
------------	-----	-----	-----

### جدول رقم (20) : يمثل نتائج المستجوبين في السؤال 20



### الشكل (20) : أعمدة بيانية توضح نتائج السؤال 20

من خلال النتائج المسجلة في الجدول رقم (20) و بعد استجواب 12 لاعب من المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة فكانت الإستجابات على السؤال الذي كان نصه : بعد الخسارة كيف يتعامل معكم مدرب الفريق ؟ حيث أجاب 10 منهم على الإقتراح الثالث بنسبة 84 % ، الذي يفيد بان المدرب يشرع بعد الخسارة في رفع معنويات أفراد الفريق فيما أجاب لاعبين اثنين على الإقتراح الثاني وهو " التحضير للمقابلة القادمة " بنسبة قدرت بـ 16% ، و لدلالة الفروق بين المستجوبين استخدم الطلبة الباحثون إختبار كا<sup>2</sup> حيث بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 14 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت قيمتها 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2

و هذا ما يبين أنه لا يوجد تطابق في الإجابات بين المستجوبين ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن عدم إنتقاد الفريق بعد الخسارة هو في حد ذاته تحضير نفسي و هنا تبرز مدى أهميته من خلال المحافظة على إستقرار أعصاب اللاعبين .

مقياس دافعية الإنجاز : يحتوي على بعدين هما :

1 \_\_\_\_\_ دافع إنجاز النجاح

## 2 \_\_\_\_\_ دافع تجنب الفشل

الجدول ( ج ) : يبين نتائج مقياس دافعية الإنجاز.

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية
بعد دافع إنجاز النجاح	42,5	4,62	44	-0.97	70.83
بعد دافع تجنب الفشل	36	3.83	35	0.78	60
دافعية الإنجاز	78.5	5.66	79	0.26	65.41

الجدول ( ج ) : يبين نتائج مقياس دافعية الإنجاز

من خلال النتائج المدونة في الجدول اهلاه يمكن عرض النتائج على النحو التالي :

بعد إنجاز النجاح : لقد بلغ المتوسط الحسابي في هذا البعد لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة لفريق جمعية الأمل بمستغام 42.5 و بالانحراف معياري 4.62 و هذه القيمة تبين مدى تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي أما قيمة معامل الالتواء فقد بلغت -0.97 و هذه القيمة محصورة بين -3 و 3 و هذا ما يبين ان النتائج موزعة توزيعا إعتداليا و ان العينة متجانسة ، و بمقارنة المتوسط الحسابي الذي بلغ 30 و هو ينتمي إلى التقييم العالي . و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لجمعية الأمل يتميزون بـ دافع إنجاز عالي .

**بعد تجنب الفشل :** لقد بلغ المتوسط الحسابي في هذا البعد لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة

لفريق جمعية الأمل بمسغانم 36 و بالانحراف معياري 3.83 و هذه القيمة تبين مدى تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي أما قيمة معامل الإلتواء فقد بلغت 0.78 و هذه القيمة محصورة بين -3 و 3 و هذا ما يبين ان النتائج موزعة توزيعا إعتداليا و ان العينة متجانسة ، و بمقارنة المتوسط الحسابي الذي بلغ 30 و هو ينتمي إلى التقييم العالي . و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لجمعية الأمل يتميزون — دافع تجنب الفشل .

**دافعية الإنجاز الرياضي :** من خلال النتائج المسجلة في الجول أعلاه حيث بلغ المتوسط الحسابي 78.5

بانحراف معياري 5.66 و هذا ما يبين مدى تمركز النتائج حول المتوسط الحسابي الكلي أما قيمة معامل الإلتواء فقد بلغت 0.26 و هي نتيجة محصورة بين -3 و 3 و هذا ما يدل على أن النتائج المسجلة موزعة توزيعا إعتداليا و أن العينة متجانسة ، و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثان أن المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لجمعية الأمل يتميزون بدافعية إنجاز عالية .

**الإستنتاجات :**

توصلنا من خلال بحثنا هذا إلى جملة من الإستنتاجات نذكر منها :

- للتحضير النفسي أهمية كبيرة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

- مستوى الدافعية في تحقيق النجاح مرتفع بارتفاع درجة التحضير النفسي الجيد .

- الإعداد النفسي عامل رئيسي في تحقيق الأهداف لا يمكن الإستغناء عنه بأي شكل من الأشكال .

2 - مناقشة النتائج بالفرضيات :

بعد المعالجة الإحصائية و ذلك باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة يمكن مناقشة فرضيات البحث على

النحو التالي :

**مناقشة الفرضية الاولى القائلة :** إن للإعداد النفسي أهمية بالغة في المنافسة الرياضية لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (2) الموجود في الصفحة رقم 99 يتجلى للطلبة الباحثين أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة بلغت 22.66 و هذه القيمة اكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية التي بلغت 6.82 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 3 و هذا ما يبين أن هناك فروق في الإستجابات بين التكرارات الشاهدة و المشاهدة ، و يتجلى ذلك من خلال النسب المئوية لدى الممتحنين الذين أجابوا عن أهمية التحضير النفسي في رفع و تحسين دافعية الإنجاز حين كانت هذه النسب تتأرجح ما بين 80%

---

100% لصالح الذين أجابوا على ان الإعداد النفسي مهم لدى المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة

من خلال النتائج المدونة في الجداول المرقمة على الشكل التالي : (1) ، (4) ، (6) ، (7) ، (8) ، (10) ، (11) ، (14) ، (17) ، (20) المتواجدة في الصفحات على التوالي 98 . 101 . 103 . 104 . 105 . 107 . 108 . 111 . 114 . 117 يتجلى للطلبة الباحثين أن قيم  $\chi^2$  المحسوبة كانت محصورة ما بين 12 و 24 و كل هذه القيم اكبر من قيم  $\chi^2$  الجدولية التي بلغت 5.92 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 2 و هذا ما يبين أن هناك فروق في الإستجابات بين التكرارات الشاهدة و المشاهدة ، و يتجلى ذلك من خلال النسب المئوية لدى الممتحنين الذين أجابوا عن أهمية التحضير النفسي في رفع و تحسين دافعية الإنجاز حين كانت هذه النسب تتأرجح ما بين 80%

---

100% لصالح الذين أجابوا على ان الإعداد النفسي مهم لدى المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة

من خلال النتائج المدونة في الجداول التي تحمل الأرقام التالية : (3) ، (5) ، (9) ، (12) ، (13) ، (15) ، (16) ، (18) و (19) المتواجدة في الصفحات على التوالي 100 . 102 . 106 . 109 . 110 . 112

12-13. 115. 116. يتجلى للطلبة الباحثين أن قيم  $\chi^2$  المحسوبة كانت تساوي 12 و كل هذه القيم أكبر من قيم  $\chi^2$  الجدولية التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 1 و هذا ما يبين أن هناك فروق في الإستجابات بين التكرارات الشاهدة و المشاهدة و يتجلى ذلك من خلال النسب المئوية لدى الممتحنين الذين أجابو عن أهمية التحضير النفسي في رفع و تحسين دافعية الإنجاز حين كانت هذه النسب تتأرجح ما بين 80%

---

100% لصالح الذين أجابو على ان الإعداد النفسي مهم لدى المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة

و مما سبق يمكن للطلبة الإستنتاج أن هذه النتيجة تتماشى مع ما توصل إليه الباحث " عمارنة مسعود" في دراسته التي تحمل عنوان " التشريع و المعوقين " إذ توصل من خلال ذلك إلى أن النشاط البدني و الرياضي له أهمية بالغة في حياة المعوق ، حيث بواسطته يستطيع أن يتخلص من العقد النفسية التي يعاني منها ، كما أنه يعد عامل مهم لإدماجه في المجتمع و مع الجماعة التي يعيش وسطها .

ومنه استنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الاولى القائلة " إن للإعداد النفسي أهمية بالغة في المنافسة الرياضية لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " قد تحققت .

مناقشة الفرضية الثانية القائلة : إن دافعية الإنجاز لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة عالية في ضل التحضير النفسي العالي .

من خلال النتائج المدونة في الجدول ( ج ) الموجود في الصفحة رقم 95 يتضح للطلبة الباحثين أن النسب المئوية لبعث دافع إنجاز النجاح قد بلغت 70.83 % أما في بعد دافع تجنب الفشل فقد بلغت النسبة المئوية 60 ، و كلا النسبتين تنتمي إلى التقييم العالي ، و بحساب النسبة المئوية الكلية لدافعية الإنجاز فقد بلغت 65.41 و هذه القيمة كذلك تنتمي إلى التقييم العالي ، و منه يستنتج الطلبة الباحثون ان المعاقين حركيا الممارسين لكرة السلة على الكراسي المتحركة لنادي جمعية الامل بمستغانم يتميزون بدافعية إنجاز عالية في ضل تحضير نفسي عالي .

و مما سبق يستنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الثانية القائلة : إن دافعية الإنجاز لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة عالية في ضل التحضير النفسي العالي قد تحققت .

## الخلاصة:

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في حياة الرياضي المعاق حركيا فلا نستطيع أو نتصور منافسة أو تدريب بدونه لانه يعمل على تعبئة و تنشيط و تطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها ، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسات لمظاهر من الإنفعالات المثيرة و هو ما يعمل على كبح دافعيتهم للإنجاز العالي و بالتالي ينقص مردودهم الأدائي .

و قصد معرفة قيمة التحضير النفسي عند اللاعبين المعاقين حركيا من زاوية دافعية الإنجاز جاء بحثنا هذا تحت عنوان " أهمية التحضير النفسي على دافعية الغنجاز لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة " حيث توصلنا من خلاله إلى مايلي :

للتحضير النفسي أهمية بالغة على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

## التوصيات و الإقتراحات :

في إطار هذا البحث و حدوده يوصي الباحث بما يلي :

- وجوب إعداد المعاقين إعدادا نفسيا جيدا لكل منافسة .
- إعداد برامج إضافية لتحضير اللاعبين نفسيا بالموازات مع التحضير البدني.
- ضرورة توجه الباحثين لتناول مثل هذه الدراسات من أجل الحصول على نتائج إضافية و تطبيقها ميدانيا.
- زيادة المساعدات المالية لأن هذه الفرق بحاجة ماسة إلى مداخيل إضافية .
- ينبغي على المدرب توسيع معلوماته النظرية الخاصة بعلم النفس الرياضي .

المراجع

### ✓ قائمة المراجع باللغة العربية :

- ✓ أسامة كامل راتب. قلق المنافسة. دار الفكر العربي. (1990).
- ✓ أمر الله محمد السباطي. أسس وقواعد التدريب الرياضي. الإسكندرية: دار المعارف ، جلال حيزي و شركاؤه. (1998).
- ✓ أمين أنور الخولي. الرياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة. (1996) .
- ✓ اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ،دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1، 2000
- ✓ أحمد سعيد يونسى و مصري عبد الحميد : صور رعاية الطفل المعوق صحيا و نفسيا و اجتماعيا ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1992 .
- ✓ السيد عبد الرحيم : سيكولوجية الأطفال غير العاديين ، الكويت ، دارر العلم الكويتي ، 1980 .
- ✓ خوجة عادل : تأثير ممارسة النشاط البدني و الرياضي لتحقيق التكيف النفسي الإجتماعي لفئة المراهقين المعاقين حركيا " مذكرة الماجستير ، قسم التربية البدنية و الرياضية ، دالي رباھيم ، 2001-2000 .
- ✓ حلمي ابراهيم و لىلى السيد فرحات : التربية الرياضية و الترويح للمعاقين ، ط 7 دار المعارف ، القاهرة ، 1998 .
- ✓ نزار مجيد. كامل و طه طويس. علم النفس الرياضي. جامعة بغداد كلية الرياضة. (1998).
- ✓ 10- جلال سعد و محمد حسن علاوي. علم النفس التربوي الرياضي. القاهرة: ط 7 دار المعارف. (1988).

- ✓ 11- مجلة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية الامانة العامة للدورة الثانية للتنظيم. المملكة المغربية. (1981).
- ✓ 5- محمد حسن علاوي. سيكولوجية التدريب و المنافسات. بيروت: ط7 دار المعارف.
- ✓ 6- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. دار المعارف. (1994).
- ✓ 7- مطبوعات. (المعهد الوطني بدالي براهيم). المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة. دالي براهيم.
- ✓ 8-
- ✓ 9- مصطفى حسين باهي و امينة شلبي. الدافعية نظريات و تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1998).
- ✓ 12- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1998).
- ✓ 13- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. (1992).
- ✓ 14- محمود عبد الفتاح عنان. سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيق. القاهرة: دار الفكر العربي. (1995).
- ✓ 15- مجلة الدورة الإفريقية العربية لكرة السلة fashi. (1999).
- ✓ 16- محمد عادل خطيب. التربية البدنية للخدمات الإجتماعية. دار النهضة العربية. (1995).
- ✓ 17- مروان عبد المجيد ابراهيم. كتاب الألعاب الرياضية للمعوقين. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع. (1977).
- ✓ 18- منشورات الإتحاد الدولي لكرة السلة على الكراسي المتحركة. (1996).
- ✓ 19- منشورات الفدرالية الجزائرية للمعوقين و ذو العاهات. (1996).
- ✓ 20- محمود عبد الفتاح عنان : "سيكولوجية المنافسة الرياضية" مركز المعلومات و التوثيق ، ادارة النشر ، القاهرة 1994.
- ✓ 21- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

✓ 22- ماجدة السيد عبيد : الإعاقات الحسية الحركية ، ط 1 ، دار الصفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، 1994 .

✓ 23- محمد عادل خطاب : التربية البدنية للخدمات الإجتماعية ، دار النهضة العربية ، 1998 .

✓ 24- منصف المرزوقي ك مجلة القراءات في التربية الخاصة ، مصر ، 1982 .

✓ 25- صالح عبد الله الزغبى و أحمد العوالمه : التربية الرياضية للحالات الخاصة ، عمان ، دار الصفاء للطباعة ، 2000 .

✓ 26- عمارنا مسعود — التشريع و المعوقين ، مذكرة الماجستير ، معهد التربية البدنية و الرياضية ن دالي ابراهيم ، 1997 .

✓ 27- عزت محمد كاشف. الإعداد النفسي للرياضيين. دار الفكر العربي. (1991).

✓ قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

✓ avrzsat. *historique du sport pour les handicaps physique*. (1980). paris: extrait de la revue kinesitherapie scientifique n 180.

✓ chair, i. *wbasket ball federation ranstalation*. mbe: philip graven. (1996).

✓ fernandez. *sophrologie et compititon sportive*. edition . vigot. (1977).

✓ matuiel. *aspects fondmontaux de lentrarment*. edition vigot. (1983)

✓ grevvoisier. *foot ball et psychologie*. paris: collection a.p.s.

✓ ritchaed. *la pratique du sport bioloie entrainement*. sante de nothan. (1998).

✓ robert et daniel. *phol*. vigot. (1997).

✓ مرجع إلكتروني :

✓ *ibid-[www.chez/a/and sport](http://www.chez/a/and sport). (1985).*

الملاحق



استه

مارة استب

خاصة

باللاعبين

في اطار بحثنا لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص نشاط حركي مكيف ، نرجو منكم ملاً هذه الإستمارة بالإجابة على أسئلتنا قصد مساعدتنا لإنجاز هذا البحث و التوصا إلى نتائج تفيد هذه الدراسة و نعلمكم أن غجاباتكم تبقى سرية و لا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي .

و لكم جزيل الشكر مسبقا

ملاحظة : ضع علامة (X) أما الإجابة التي تراها مناسبة لكل سؤال .

س1/ ماهي الدرجة التي يلعب فيها فريقكم ؟

درجة ثالثة

درجة ثانية

درجو اولى

س2/ هل النتائج المسجلة ؟

ضعيفة  متوسطة  حسنة  جيدة

س3/ هل ترون بأن التحضير النفسي يؤثر في نتيجة الفريق ؟

نعم  لا

س4/ في رأيك هل التحضير النفسي يبدأ ؟

ابتداءً من نهاية المقابلة السابقة  خلال الأسبوع  قبل بداية المقابلة

س5/ هل يختلف التحضير النفسي من مقابلة لأخرى ؟

نعم  لا

س6/ كيف تفضل أن يكون التحضير النفسي للمقابلة ؟

تحضير فردي  تحضير جماعي  تحضير جماعي ثم فردي

س7/ في رأيك هل يتطلب تحقيق نتائج ايجابية ؟

تحضير نفسي جيد  تحضير تكتيكي جيد  تحضير بدني جيد

س8/ ماذا تفضل للتخفيف أو الإبتعاد عن الضغط قبل المقابلة ؟

الإنعزال أو النوم  الحديث  الإستماع إلى الموسيقى

س9/ قبل المنافسة هل تفضل التجمع ؟

في الفندق  مع العائلة

س10/ ماذا يطلب منكم المدرب أثناء دخولكم المنافسة ؟

الأداء  النتيجة  التركيز على المباراة

س11/ من يشرف على تحضيركم نفسيا ؟

مختص نفساني

رئيس الفريق

المدرّب

س12/ ماهي الطريقة التي يعتمد عليها المدرّب لتحضيركم نفسيا ؟

الجانب المعنوي

الجانب المادي

س13/ هل لرئيس الفريق دور في عملية التحضير النفسي ؟

لا

نعم

س14/ عند دخولك الملعب هل تلعب من اجل ؟

الحفاظ على سمعة الفريق

الحصول على الأموال

الجمهور

س15/ قبل المنافسة هل تستخدم أسلّةب التصور الذهني ؟

لا

نعم

س16/ هل العلاوة تلعب دور في أدائكم فوق الميدان ؟

لا

نعم

س17/ عدم تالفك و اعطائك مردود أحسن خلال المباراة يعود إلى ؟

نوع المنافسة

عدم التركيز على المباراة

عدم التحضير الجيد

س18/ هل تتلقى تحضيرا نفسيا أثناء التدريبات ؟

لا

نعم

س19/ هل هناك متابعة نفسية للاعب طيلة مدة تكوينه ؟

لا

نعم

س20/ بعد الخسارة كيف يتعامل معكم مدرب الفريق؟

رفع معنوياتكم

للمقابلة القادمة

إنتقادكم التحضير

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

تصميم : جو ولس

تعريب : محمد حسن علاوي

فيما يلي العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك و اتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة

الرياضية و التدريب الرياضي و كذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة .

إقرأ كل عبارة جيدا و حاول عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبير جدا أو بدرجة

كبيرة أو بدرجة متوسطة أو بدرجة قليلة أو بدرجة قليلة جدا ، و ضع علامة (X) أمام كل عبارة

و أسفل ما يتناسب مع حالتك.

هذا ليس اختبار لقدرتك أو مستواك الرياضي ، كما أنه لا توجد إجابات صحيحة و أخرى

خاطئة ، لأن كل لاعب يختلف عن لاعب آخر في اتجاهاته و سلوكه في المجال الرياضي ، و المهم

هو صدق مع اجابتك مع حالتك .

لا تترك أي عبارة بدون إجابة

العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا

					1- أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة
					2- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه
					3- عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ
					4- الإمتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية
					5- أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة
					6- أستمتع بتحمل أي مهمة التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة
					7- أخشى الهزيمة في المنافسة
					8- الحظ يؤدي إلى لافوز بدرجة أكبر من بذل الجهد
					9- في بعض الاحيان عندما انهزم في المنافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام
					10- لدي استعداد للتدريب طول العام دون انقطاع لكي انجح في رياضتي
					11- لا اجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة
					12- الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضى
					13- اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
					14- أفضل أن أستريح من التدريب

					في فترة ما بعد الإنتهاء من المنافسة الرسمية
					15- عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة
					16- لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في رياضي
					17- قبل اشتراكي في المنافسي لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او نتائجها
					18- أحاول بكل جهدي أن اكون أفضل لاعب
					19- أستطيع ان أكون هادعا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة
					20- هدي أن أكون مميزا في رياضي

ال \_\_\_\_\_ دراسة -

عنوان الدراسة: أهمية التحضير النفسي على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة

- دراسة ميدانية أجريت على لاعبي فريق جمعية الأمل لكرة السلة على الكراسي المتحركة بولاية - مستغانم -

أهداف الدراسة: تجلت أهداف بحثنا فيما يلي :

- معرفة مدى أهمية التحضير النفسي على دافعية الأبطال .
- معرفة مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية بالنسبة للمعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة
- التعرف على مدى مثابرة المعاق حركيا في كرة السلة في ظل إعداد نفسي جيد .

- إشكالية الدراسة: هل للتحضير النفسي أهمية على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة ؟

- الفرضيات:

1 \_\_\_\_\_ إن للإعداد النفسي أهمية بالغة في المنافسة الرياضية لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة .

2 \_\_\_\_\_ إن دافعية الإنجاز لدى المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة عالية في ظل التحضير النفسي العالي .

- حدود الدراسة:

- المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على لاعبي جمعية الأمل بملعب الراحل فراجي - مستغانم -

- المجال الزمني:

امتدت هذه الدراسة من بداية جانفي 2014 إلى غاية اواخر ماي 2014 .

#### – العينة:

إعتمدانا في هذه الدراسة على العينة المقصودة و هم 12 لاعب يشكلون فريق جمعية الامل

**المنهج المستخدم:** إستخدمنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي و ذلك لملائمته لطبيعة و متطلبات البحث

#### – أدوات الدراسة:

1/ الاستبيان و كان موجه للاعبين .

2/ مقياس دافعية الإنجاز و كان موجه للاعبين .

#### الاقتراحات والتوصيات:

في إطار هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

- وجوب إعداد المعاقين إعدادا نفسيا جيدا لكل منافسة .
- إعداد برامج إضافية لتحضير اللاعبين نفسيا بالموازات مع التحضير البدني.
- ضرورة توجه الباحثين لتناول مثل هذه الدراسات من أجل الحصول على نتائج إضافية و تطبيقها ميدانيا.
- زيادة المساعدات المالية لأن هذه الفرق بحاجة ماسة إلى مداخيل إضافية .
- ينبغي على المدرب توسيع معلوماته النظرية الخاصة بعلم النفس الرياضي .

## -ملخص الدراسة باللغة الفرنسية-

-Résumé de l'étude-

Titre de l'étude: l'importance de la préparation psychologique sur la réalisation motivation chez les joueurs physiquement handicapés en fauteuil roulant de basket-ball

-Une étude de terrain a été menée sur l'ambition d'Al-Amal état des fauteuils roulants de basket-ball - Mostaganem-

Objectifs de l'étude reflètent les objectifs de notre recherche sont les suivants:

- Connaissance de l'importance de la préparation psychologique sur la motivation à réussir.

- Connaissance de la contribution de la préparation psychologique à obtenir des résultats tout à fait positifs pour les personnes physiquement handicapées en fauteuil roulant de basket-ball

- Identifier l'étendue de la persévérance d'un handicap physique dans le basket égaré bien me préparer.

-Le problème de l'étude: est de préparer l'importance psychologique de la motivation à la réussite parmi les joueurs physiquement handicapés en fauteuil roulant de basket-ball?

-Hypothèses:

1 La préparation d'une importance psychologique dans la compétition sportive avec les personnes physiquement handicapées en fauteuil roulant de basket-ball.

2 La motivation à la réussite chez les personnes physiquement handicapées en fauteuil roulant de basket-ball de haut égaré préparation psychologique élevé.

-Les limites de l'étude:

-Domaine spatial:

Cette étude a été menée sur les joueurs Association Amal stade martyr Fraja - Mostaganem-

-Sphère temporelle:

Cette étude a duré depuis le début de Janvier 2014 à la fin de mai 2014.

-Extrait:

Aatmdana dans cet échantillon de l'étude sont involontaires et 12 joueurs composent l'équipe Association Amal

Approche utilisée: Dans cette étude, nous avons utilisé une approche descriptive et de la pertinence de la nature et Mttalabat Recherche

-Outils de l'étude:

/ 1questionnaire s'adressait aux joueurs.

/ 2mesure de motivation à la réussite et a été dirigé vers les joueurs.

Suggestions et recommandations:

Dans le cadre de cette recherche le chercheur recommande ce qui suit:

-Doit être préparé psychologiquement préparation handicapés ainsi chaque compétition.

-Préparation des programmes supplémentaires pour préparer les joueurs psychologiquement Balmoiset avec la préparation physique.

-La nécessité de guider les chercheurs afin de corriger ces études afin d'obtenir les bugs = Z résultats supplémentaires et appliquée dans le domaine.

-Augmenter l'aide financière en raison de cette différence dans le besoin de revenus supplémentaires.

-Faut-il être dans le bus pour développer sa théorie de l'information à la psychologie propre sport.

———— ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية ————

- Summary of the study -

Title of the study: the importance of psychological preparation on achievement motivation among the players physically disabled in basketball wheelchairs

- A field study was conducted on the ambition of Al-Amal basketball wheelchairs state - Mostaganem -

Objectives of the study reflected the goals of our research are as follows:

- Knowledge of the importance of psychological preparation on achievement motivation.
- Knowledge of the contribution of psychological preparation in achieving results entirely positive for the physically disabled in basketball wheelchairs
- Identify the extent of perseverance physically disabled in basketball strayed prepare myself well.

- The problem of the study: Is to prepare the psychological importance of the achievement motivation among the players physically disabled in basketball wheelchairs?

- Assumptions:

1 The preparation of psychological importance in athletic competition with the physically disabled in basketball wheelchairs.

2 The achievement motivation among the physically disabled in basketball wheelchairs high strayed higher psychological preparation.

- The limits of the study:

- Spatial domain:

This study was conducted on players Amal Association stadium martyr Fraja - Mostaganem -

- Temporal sphere:

This study lasted from the beginning of January 2014 until the end of May 2014.

- Sample:

Aatmdana in this study sample are unintended and 12 players make up the team Amal Association

Approach used: In this study, we used a descriptive approach and that of the suitability of the nature and Mttalabat Search

- Tools of the study:

1 / questionnaire was directed at the players.

2 / measure of achievement motivation and was directed to the players.

Suggestions and recommendations:

In the context of this research the researcher recommends the following:

- Should be prepared psychologically disabled preparation well each competition.
- Preparation of additional programs to prepare the players psychologically Balmoisat with physical preparation.
- The need to guide researchers to address such studies in order to get the bug = Z Additional findings and applied in the field.
- Increase financial aid because of this difference in dire need of additional revenue.

The trainer should expand his information theory to psychology own sports.