

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم تدريب رياضي



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص تدريب الرياضي

عنوان

دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال
(14-16 سنة)

بحث وصفي بالأسلوب المسحي اجري على لاعبي كرة القدم في بعض اندية بولاية ادرار

اشراف:

أ/ علالي طالب

اعداد الطلبة:

حمادي احمد

بامو عمر

السنة الجامعية 2015/2016

الاهداء

بدأنا من أكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات ، وهذا نحن اليوم نطوي سهر الليالي
وتعجب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع .

إلى منارة العلم و الإمام المصطفى ، إلى الأمي الذي علم المتعلمين ، إلى سيد الخلق رسولنا الكريم محمد صلى
الله عليه وسلم .

أهدي بذرة جهدي إلى :

من حملتني صغيرا وربتني كبيرا إلى من جعلت حياتي مليئة بالأنوار وزينتها كما زين رب السماء الدنيا
بالمصابيح ، إلى العزيزة على قلبي والتي لا أحس بطعم الدنيا ولا أطمع في الجنة إلا برضاها لأن الجنة تحب
قدامها إلى سيدة النساء أمي العزيزة . أطال الله في عمرها .

وإلى الذي أمدني بالثقة ولم يتوانى في إسداء النصائح لي إلى من كان عظيم في عطائه إلى الذي لا يكره
الزمن مهما طال أو تماطل إلى أبي العزيز ، أطال الله في عمره .

إلى أعز الناس على قلبي اخواني واخواتي ولا ننسى الكتوبات الصغير عبد السميع والى كل العائلة المحترمة
إلى من درهم يجري في عروقي ويلهم بذكراهم فؤادي إلى كل أصدقائي و زملائي في الدراسة وبالأنص
حمادي احمدو سعد الدين

إلى كل من علمني حرفا أو أكسبني علما أو منحني رأيا أو قدم لي نصحا ، الأستاذ المشرف على الذكر "
خللي الطالب .

عمر



الاهداء

بدأنا من أكثر من يد وقاسينا أكثر من هم وعانينا الكثير من الصعوبات ، وهذا نحن اليوم نطوي سمر الليالي
وتعجب الأيام وخلاصة مشوارنا بين دفتي هذا العمل المتواضع .

إلى منارة العلم و الإمام المصطفى ، إلى الأمي الذي علم المتعلمين ، إلى سيد الخلق رسولنا الكريم محمد صلى
الله عليه وسلم .

أهدي بذرة جهدي إلى :

من حملتني صغيرة وربتني كبيرة إلى من جعلت حياتي مليئة بالأنوار وزينتها كما زين رب السماء الدنيا
بالمصابيح ، إلى العزيزة على قلبي و التي لا أحس بطعم الدنيا ولا أطمع في الجنة إلا برضاها لأن الجنة تحب
قداميها إلى سيدة النساء أمي العزيزة . أطال الله في عمرها .

وإلى الذي أمدني بالثقة ولم يتوانى في إسداء النصائح لي إلى من كان عظيم في عطائه إلى الذي لا يكره
الزمن مهما طال أو تماطل إلى أبي العزيز ، أطال الله في عمره .

إلى أعز الناس على قلبي إلى اخواتي من الصغر إلى الكبر

إلى من حرم بجري في عروقي ويلهج بذكرهم فؤادي إلى كل أصدقائي و زملائي في الدراسة وبالأنص
رفيقتي الدريج أسماء .

و إلى زميلي و صديقي في الدراسة وفي المذكرة سعد الدين عيشاوي وباهو عمر .

إلى كل من علمني حرفا أو أكسبني علما أو منحني رأيا أو قدم لي نصحا ، إلى المشرف على المذكرة "

احمد



كلمة شكر وتقدير

لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أيام

قضيناها في رحاب المعهد مع أساتذتنا الكرام

الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل جديد لتبعث

الأمة من جديد .

وقبل ان نمضي نتقدم بأسمى آيات الشكر و الامتنان و التقدير و المحبة ، إلى

الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة .

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة ، إلى جميع أساتذتنا الأفاضل . " كن

عالما ، فإن لو تستطع فكن متعلما ، فإن لو تستطع فكن متعلما ، فإن لو تستطع

فأحب عالما ، فإن لو تستطع فلا ترغصم "

ونخص بالتقدير و الشكر : الأستاذ " علائي طالبج " منيرنا في هذه المذكرة

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد

المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة فلولاهم لما وصلنا إلى ما وصلنا إليه فممن منا

جزيل الشكر .



ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة

"دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم (فئة اشبال 14-16 سنة)"
تهدف الدراسة الى التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم الى جانب معرفة الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم و مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم وكذا الإلمام بخصائص سن مرحلة المرهقة بمختلف جوانبها.

شملت عينة البحث 50 لاعب كرة قدم فئة اشبال بنسبة 100% ، و لقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية مع استعمال الاستبيان كأداة لجمع البيانات الخام ، و تمثل أهم استنتاج في أن لتحضير النفسي دور كبير في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

أما أهم توصية فتمثلت في أنه يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته .

الكلمات المفتاحية : التحضير النفسي - الدافعية في المجال الرياضي - المرهقة والكرة القدم.

Summary of the study:

Study Title

The purpose of study is to know the psychological preparation's aim its influence towards footballers .

In addition , to know also the real cause which push teenagers to practice football ,and emphasis the aim of internal psychological ,and external social one to enhance teenagers for their age and characteristics .

Our sample of study is 50 footballers , teenagers 100 % we conclude that psychological preparation has a great influence towards football .

Our advise is to make the balance between technical and physical sport these two elements are not enough to get real footballers.

That's way we have to care of psychological entertainment ,because it is so important.

الفهرس

أ.....	اهداء
ب.....	شكر وتقدير
ج.....	ملخص البحث
ط.....	قائمة الجداول
ي.....	قائمة الاشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

01.....	مقدمة
04.....	1_ مشكلة البحث
05.....	2_ فرضيات البحث
05.....	3_ اهداف البحث
06.....	4_ التعريف بمصطلحات البحث
07.....	5_ الدراسات السابقة والمشابهة

الباب الاول: الدراسة النظرية الفصل الاول: التحضير النفسي

11.....	. تمهيد
11	1 - علم النفس الرياضي دوره ومهامه
11.....	1-1- مفهوم علم النفس الرياضي
11.....	1-2- دور علم النفس الرياضي
12	1-3- مهام علم النفس الرياضي

- 12 1-3-1-1 الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي
- 13 2-3-1-1 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
- 13 3-3-1-1 توطيد مستوى الإنجاز
- 14 4-3-1-1 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية
- 14 2 - علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
- 15 3 - التحضير النفسي
- 15 1-3-1-1 تعريف التحضير النفسي
- 15 2-3-1-1 أهداف التحضير النفسي
- 16 3-3-1-1 أنواع التحضير النفسي
- 16 1-3-3-1 من حيث المدة
- 16 1-1-3-3-1 التحضير النفسي الطويل المدى
- 17 1-1-1-3-3-1 المبادئ الهامة في التحضير النفسي طويل المدى
- 17 2-1-1-3-3-1 بعض التوجيهات العامة في التحضير النفسي طويل المدى
- 18 2-1-3-3-1 التحضير النفسي قصير المدى
- 18 1-2-1-3-3-1 العوامل المؤثرة في حاجة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى
- 18 1-1-2-1-3-3-1 النمط العصبي للفرد
- 18 2-1-2-1-3-3-1 الخبرة السابقة
- 18 3-1-2-1-3-3-1 الحالة التدريبية للفرد
- 19 4-1-2-1-3-3-1 مستوى المنافسة وأهميتها
- 19 5-1-2-1-3-3-1 الحالة المناخية
- 19 2-3-3-1-1 التحضير النفسي من حيث النوعية
- 19 1-2-3-3-1 التحضير النفسي العام
- 19 2-2-3-3-1 التحضير النفسي الخاص
- 20 3-3-3-1-1 التوجيهات العامة
- 20 4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
- 20 1-4-1-1-1 القلق
- 20 1-1-4-1-1-1 أبعاد القلق
- 20 1-1-1-4-1-1-1 القلق البدني
- 21 2-1-1-4-1-1-1 القلق المعرفي

21	4-1-1-3- القلق الانفعالي
21	4-1-2- أسباب القلق
21	4-2- التوتر
22	4-1-2- أسباب التوتر
22	4-3- الضغط النفسي
23	4-4- الخوف
23	4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة
23	4-5-1- اللامبالاة
23	4-5-2- الإعداد غير الملائم
23	4-5-3- عدم الصبر
24	4-5-4- العدوان
24	4-5-5- الارتعاش
24	4-5-6- التفكير السلبي
24	4-5-7- الافتقار إلى الثقة
24	4-5-8- عدم الشعور الجيد
24	5- المهارات النفسية
24	5-1- تعريف المهارات النفسية
24	5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
24	5-2-1- التركيز
25	5-2-2- الانتباه
25	5-2-3- التصور العقلي
25	5-2-4- الثقة بالنفس
25	5-2-5- الاسترخاء
26	5-3- المسؤول عن التدريب المهاري النفسي
26	5-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي
26	5-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي
26	5-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة
26	5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
27	6- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم

- 7 - تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم.....28
- 8 - علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية.....28

الفصل الثاني : الدافعية في المجال الرياضي

- 31..... تمهيد .
- 1 - مفهوم الدافعية 31
- 2 - وظائف الدافعية..... 32
- 1-2- مد السلوك بالطاقة 32
- 2-2- أداء وظيفة الاختبار..... 32
- 2-3- توجيه السلوك نحو الهدف 33
- 3 - تصنيف وتقييم الدوافع 33
- 1-3- تصنيف الدوافع 33
- 1-1-3- الدافع الداخلي 33
- 2-1-3- الدافع الخارجي 34
- 2-3- تقسيم الدوافع 34
- 1-2-3- الدوافع الأولية..... 34
- 2-2-3- الدافع الثانوي 35
- 4 - الدوافع والحاجات النفسية..... 35
- 1-4- الدوافع النفسية..... 35
- 2-4- خصائص الدوافع النفسية 36
- 5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي 36
- 6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية..... 36
- 7 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي..... 37
- 1-7- شدة الجهد..... 37
- 2-7- اتجاه الجهد..... 37
- 3-7- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد..... 37
- 8 - بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية 37
- 1-8- الحاجة للإنجاز 37
- 2-8- ضبط النفس 37

38	3-8- التدرية
38	9 - دافع الإنجاز في التفوق في المنافسة الرياضية.....
38	9-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهقة)
38	9-1-1- اختبار النشاط
38	9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف.....
38	9-1-3- المثابرة.....
38	9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....
39	10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
39	10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.....
39	10-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي
41	11 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
41	11-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة.....
41	11-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة.....
41	11-1-2- نظرية دافعية الكفاءة
41	11-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر
41	11-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة
42	12 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....

الفصل الثالث : المراهقة و كرة القدم

45	.. تمهيد
45	1 - مفهوم المراهقة
45	1-1- المراهقة لغة.....
45	1-2- المراهقة اصطلاحا
46	2 - مراحل المراهقة
47	2-1- المراهقة المبكرة
47	2-2- المراهقة الوسطى (15 - 18 سنة)
47	2-3- المراهقة المتأخرة (8 - 21 سنة)
48	3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
48	4 - حاجات المراهق

49	1-4- الحاجة إلى الغذاء والصحة
49	2-4- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية
49	3-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار.....
50	4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها
50	5-4- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق
50	5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى
51	5-1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي.....
51	5-1-2- النمو العقلي
52	5-1-3- النمو الانفعالي.....
52	5-1-4- النمو الاجتماعي.....
53	5-1-5- النمو الحركي الجسمي.....
53	5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة في المرحلة الأولى
54	6 - أشكال المراهقة
54	6-1- المراهقة المتوافقة
54	6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة
55	6-2- المراهقة المنطوية.....
55	6-2-1- العوامل المؤثرة فيها
55	6-3- المراهقة العدوانية
55	6-4- المراهقة المنحرفة
56	6-4-1- العوامل المؤثرة فيها
56	7 - تعريف كرة القدم.....
56	7-1- التعريف اللغوي.....
56	7-2- التعريف الاصطلاحي
57	7-3- التعريف الإجرائي.....
57	8 - نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
59	9 - كرة القدم في الجزائر.....
60	10 - المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
61	11 - قوانين كرة القدم
61	11-1- ميدان اللعب

- 11-2- الكرة 61
- 11-3- عدد اللاعبين 62
- 11-4- الحكم 62
- 11-5- مراقبو الخطوط 62
- 11-6- مدة اللعب 62
- 11-7- ابتداء اللعب 62
- 11-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب 62
- 11-9- طريق تسجيل الأهداف 62
- 11-10- التسلل 62
- 11-11- الأخطاء وسوء السلوك 62
- 11-12- الضربة الحرة 63
- 11-13- ضربة الجزاء 63
- 11-14- رمية التماس 63
- 11-15- ضربة المرمى 63
- 11-16- ضربة الركنية 63
- 11-17- الكرة في الملعب أو خارج اللعب 63
- 12 - بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم 63
- 12-1- حب اللاعب للعبة 63
- 12-2- الثقة بالنفس 63
- 12-3- التحمل وتملك النفس 64
- 12-4- المثابرة 64
- 12-5- الجرأة 64
- 12-6- الكفاح 64
- 12-6- التصميم 64

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

تمهيد	68
1- المنهج المتبع	69
2- مجتمع البحث	70
1-2 عينة البحث	71
3 - متغيرات البحث	71
1-3 متغير المستقل	71
2-3 - متغير التابع	72
3-3 - ضبط الاجرائي لمتغيرات البحث	72
4 - الدراسة الاستطلاعية	73
5- ادوات الدراسة	74
1-5- الاستبيان	75
2-5- اجراءات الدراسة	75
3-5 الوصف	76
4-5 الحاجة الانجاز	76
5-5- الثقة بالنفس	77
6-5- التصميم	77
7-5- ضبط النفس	77
8-5- التدريبية	77
6-المعاملات العلمية	78
1-6- الثبات	78
2-6- الصدق	78
7- التصحيح	78
8- صعوبات البحث	91
الخلاصة	91

الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 93..... عرض وتحليل ومناقشة النتائج
- 101..... 1-1 دراسة العلاقة بين الفرقين "سمة حاجة الانجاز"
- 102..... 2-1 دراسة العلاقة بين الفرقين "سمة الثقة في النفس"
- 104..... 3-1 دراسة العلاقة بين الفرقين "سمة التصميم"
- 105..... 4-1 دراسة العلاقة بين الفرقين "سمة ضبط النفس"
- 107..... 5-1 دراسة العلاقة بين الفرقين "سمة حاجة التدريبية"
- 108..... 2-الاستنتاجات
- 109..... 3-مناقشة الفرضيات
- 109..... 1-3 مناقشة الفرضية الجزئية الاولى
- 110..... 2-3 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية
- 110..... 3-3 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة
- 111..... 4-3 مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة
- 111..... 5-3 مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة
- 113..... مناقشة الفرضية الرئيسية
- 113..... الاقتراحات
- 115..... الخلاصة العامة

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين نتائج الإختبار لقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وكذا الوسيط ومعامل الارتباط لبيرسون للاختبارين القبلي والبعدي للابعاد	84

86	يوضح صدق وثبات الاختبارات	02
93	يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للأبعاد الخامسة للاستمارة الفريق الاول الذي يقوم بالتحضير النفسي	03
97	مثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للأبعاد لخامسة للاستمارة الفريق الثاني الذي لا يقوم التحضير نفسي	04
101	يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد حاجة الانجاز بين الفرقين	05
102	يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد الثقة في النفس بين الفرقين:	06
104	يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد التصميم بين الفرقين:	07
105	يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد ضبط النفس بين الفرقين:	08
107	يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد التدريبية بين الفرقين:	09

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
94	أعمدة بيانية رقم 01 توضح الفريق الذي يقوم بالتحضير النفسي	01
98	أعمدة بيانية رقم 02 توضح الفريق الذي لا يقوم بالتحضير النفسي	02
101	أعمدة بيانية رقم 04 توضح سمة الانجاز بين الفريقين	03
103	عمدة بيانية رقم 05 توضح سمة الثقة بالنفس بين الفريقين	04
104	عمدة بيانية رقم 06 توضح سمة التصميم بين الفريقين	05
106	عمدة بيانية رقم 07 توضح سمة ضبط النفس بين الفريقين	06
107	عمدة بيانية رقم 08 توضح سمة التدريبية بين الفريقين	07

مقدمة :

إن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة لأبحاث ودراسات وعلوم مختلفة ويعد علم النفس الرياضي واحد من العلوم الذي ترك الأثر الكبير في الحركة الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى . لذا فإن عملية تحضير اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي له تسير جنباً إلى جنب مع الجوانب البدنية والمهارية والخطية لأن "التحضير النفسي أحد الأعمدة التي تركز عليها العملية التدريبية فضلا عن عناصر التدريب الأخرى". (كاظم، 2001 ،صفحة 35) وبما أن لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى الاهتمام بالحافز و الانفعالية للاعب من أجل زيادة دافعية الانجاز الرياضي ،له حيث يتعرض اللاعب خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والإثارة لذا فان التحضير والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة دافعية الانجاز له .

الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

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

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

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

وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاث فصول ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتحضير النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الدافعية في المجال الرياضي مفهومها ووظائفها ، وأيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع والحاجات النفسية وخصائص الدوافع النفسية وذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي ومعناها وأنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ، وذكر نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وأهميتها في المجال الرياضي أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى المراهقة وكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن الأخيرة و تطورها في العالم والجزائر ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها ، ومتطلباتها وطرق اللعب فيها أما الأولى فقمنا بالتعريف بها ومراحلها ، والتحديد الزمني لها في الشريعة الإسلامية ثم حاجات المراهق بالإضافة إلى خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى وذكر أشكال من المراهقة بعدها تم ذكر أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين وأهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق .

وتكمن أهمية الدراسة في ان التحضير النفسي له دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة وكذا تهيئة اللاعب للمنافسة ، وزيادة وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي ومن أهدافها التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم وكذا مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم إلى الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

فما هو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة

الأشبال ؟

ولقد قمنا بهذا البحث بغرض معرفة دور التحضير النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، إلى جانب تدعيم الدراسات السابقة التي تصب في الموضوع، ولقد اخترنا المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لتناسبه مع الدراسة ولقد تضمنت عينة البحث 50 لاعب كرة قدم فئة اشبال واستخدمنا الاستبيان لجمع البيانات وفي الاخير توصلنا أن التحضير النفسي عنصر هام في تحقيق الدافعية لدى لاعبي كرة القدم كما انه يساهم في زيادة سماتها والمتمثلة في حاجة الانجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية.

1- الإشكالية :

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

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

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

التساؤل الرئيسي:

فما هو دور التحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال؟

التساؤلات الفرعية:

من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية :

(1) ما هو دور التحضير النفسي في زيادة سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة

القدم - فئة الأشبال - ؟

(2) ما هو دور التحضير النفسي في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة

القدم - فئة الأشبال - ؟

3) ما هو دور التحضير النفسي في زيادة سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم -
فئة الأشبال - ؟

4) ما هو دور التحضير النفسي في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم -
فئة الأشبال-؟

5) ما هو دور التحضير النفسي في زيادة سمة الثقة في النفس لدى لاعبي كرة القدم -
فئة الأشبال-؟

2-فرضيات البحث :

الفرضية الرئيسية :

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية :

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

الفرضيات الجزئية : من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي

الفرضية الجزئية الأولى :

. التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثانية :

. التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الثقة في النفس لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثالثة :

. التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الرابعة :

. التحضير النفسي له دور في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الجزئية الخامسة :

. التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهداف البحث :

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

. التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم .
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

4- التعريف بمصطلحات البحث:

1- التحضير النفسي : هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (ابوعبده، 2001)

2- الدافعية:

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

المجتمع.

3- كرة القدم :

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

4- المراهقة :

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

5 - الدراسات السابقة و المشابهة:

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

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

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

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

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

وكانت النتائج كالآتي :

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

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

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

2. مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية)) من إعداد الطالبان : سامي

خالد ، باي علي ، وتحت إشراف الأستاذ :

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

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

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

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

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

3.مذكرة تحت عنوان: (تأثير القلق على الأداء الرياضي ل لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية) من إعداد الطالبان رومان الأخضر و بن علي مصطفى وتحت اشراف طارق إبراهيمي جامعة قاصدي مراح -ورقلة سنة 2012/2011.

4.مذكرة تحت عنوان:(علاقة دافعية الانجاز الرياضي بتحسين اداء بعض المهارات الاساسية) من إعداد الطالب مخازني سد اعلي تحت اشراف فرنان مجيد جامعة عكلي امحمد البويرة سنة 2015/2014.

الفصل الأول

التدريب النفسي

- التدريب النفسي
- علم النفس الرياضي دوره و مهامه
- التدريب النفسي
- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
- المهارات النفسية
- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى

تمهيد

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم وشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حسية اللعبة وأهمية المباراة، نقول لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا أهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مجابهة كل السليبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنوط .

- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي .

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة .

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى **Maximum performance** وتنمية الشخصية . 1- أسامة كا مل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17.

1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة .

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس .

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقوم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي . (2)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع. (1)

1-3- مهام علم النفس الرياضي :

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

1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضية"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985، ص 28 .

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضية"، مرجع سابق، ص 28 .

لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (2)

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

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

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (3)

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

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

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن

2- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط7 القاهرة مصر، 1992، ص 15- 16.
3- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997، ص 124، 125 .

يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.(1)

2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية **Motivation** من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة. وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن < ودورث woodworth > (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية **Motivology**" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية. ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية .(2)

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

العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.(1)

3-التدريب الرياضي :

3-1 تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.(2)

1- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 124، 125 .
2- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 1997 ، ص 207 .
1- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 207 .
2- حسن السيد أبو عبيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001 ، ص.263

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (3)

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

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

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (4)

3-2- أهداف الإعداد النفسي :

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإيجابية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (5)
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لحوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباعدة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

3- - محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ط 1 ، مصر ، 1985 ، ص 26
4- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

5- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 2003 ، ص 162 .

- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموازنة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (1)

3-3-أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:
 - الإعداد النفسي الطويل المدى.
 - الإعداد النفسي القصير المدى.
- من ناحية نوعيته:
 - الإعداد النفسي العام.
 - الإعداد النفسي الخاص.

3-3-1-الإعداد النفسي من حيث المدة:

3-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

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

3-3-1-1-1-المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

- يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:
- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
 - المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
 - الفرح للاشتراك في المباراة.
 - عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
 - مراعاة الفروق الفردية.
 - تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية . (2)

3-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

1- أحمد أمين فوزي:"مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق،ص 162 .
2- نزار مجيد طالب و كمال الويس:"علم النفس الرياضي"،كلية الرياضة،ط1 ،جامعة بغداد ،العراق ، 1980 ، ص 249، 250

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

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية. (1)

3-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

- وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز. (2)
- ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعدادته وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).
- ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة اللإنتظار السلبي إلى حالة اللإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (3)

1- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق ، ص 249، 250.
2- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 25.
3- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968، ص 188.

3-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

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

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

هي:

3-3-1-2-1- النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية

المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تنتابهم حالة حمى البداية.

3-3-1-2-2- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ

تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

3-3-1-2-3- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون

فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

3-3-1-2-4- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ

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

3-3-1-2-5- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب

يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة (1)

3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

3-3-2-1- الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

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

__ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم. (2)

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

3-3-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد .

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (1)

3-3-3- **التوجيهات العامة:** ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

4 - **الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:**

4-1- **القلق:**

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27 .
1- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27 .

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه .
وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.
ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (2)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (1)

4-1-1- أبعاد القلق :

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

4-1-1-1- القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق..... الخ .

4-1-1-2- القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجادة في المنافسة والافتقار للتركيز والإنتباه وتصور الهزيمة .

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (2)

4-1-1-3- القلق الانفعالي :

2- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 281 .

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 ص 277 .

2- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (3)

4-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي . ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (4)

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (1)

4-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في الممارسة.

4-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة..... الخ. إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص311 .
4- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97 .
1- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (2)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك. (1)

4-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ". (2)

4-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها . (3)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

2- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272.

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

2- أسامة كامل راتب: "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2000 ، ص 196.

3- صالح حسن الداھري و وهيب الكببسي : " علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص107 ، 108 .

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي... الخ
فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء
هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

4-5-1- اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر
المسابقة(المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن
هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده
للمنافسة. (4)

4-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً
من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو
العشر دقائق قبل المنافسة .

4-5-4- العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ،إنه يفتقد
التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

4-5-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) : يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو
متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصاً جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

4-5-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة
القادمة .

4-5-8- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور
تزداد حدة المرض. (1)

4- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416 .
1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416 .

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي ببعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب لتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصرروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

5- المهارات النفسية :

5-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (2)

5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة : أشار العديد من الباحثين في علم النفس

الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

5-2-1- التركيز : يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه

على مثير محدد" . ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على

الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

5-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز

العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض

الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ،

وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني . (3)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك

فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه

وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه

الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و

استجابة أفضل .

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو

تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات

العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال

إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

2- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

3- يحيى كاضم النقيب: "علم نفس الرياضة" ، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص 384 .

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

5-2-4- **الثقة بالنفس** : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . (1)

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

5-3- **المسؤول عن تدريب المهارات النفسية**: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

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

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء- التركيز- الانتباه - التصور العقلي). (3)

5-3-2- **الأخصائي النفسي الإلكتنيكي الرياضي**: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإلكتنيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

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

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .
2-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72
3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص 206-207

5-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (1)

6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات . (2)

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

1-محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق،ص206-207

2- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"،مرجع سابق،ص270- 271 .

- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية

التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية

والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية (1).

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية . (1)

8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

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

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

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

- الناحية البدنية .
- الناحية مهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية . (2)

1- حسن السيد أبو عيده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ،مرجع سابق ،ص 284-286 .
2- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : "كرة القدم "المرجع السابق ، ص31

تمهيد

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم وشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حسية اللعبة وأهمية المباراة، نقول لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا أهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنوط .

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:**1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:**

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

وبعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية (راتب، 17ص، 1997)

2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة .

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النفاص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي (علاوي، 1985ص،28).

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع. (علاوي، 1985)

3-1 مهام علم النفس الرياضي :

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

1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب

الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساساً على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضاً، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1992)

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

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

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (ابوعبيدة، 1997)

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

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

1-3-4 - تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

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

2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

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

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

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي

أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة. (علاوي، علم النفس الرياضي)

3- التحضير النفسي :

3-1 تعريف التحضير النفسي:

هو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين. (ابوعيدة، 2001)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسى للرياضي. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1985) وعرف "فورينوف" : >> التحضير النفسى هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسى، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

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

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسى إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (1992، Philipe)

3-2 أهداف التحضير النفسى :

- تحدد الأهداف الأساسية للتحضير النفسى للرياضي فيما يلي :
- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
 - تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصسية لنوع النشاط.
 - تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.

- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (فوزي، 2003)
 - إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
 - تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
 - توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي)
- 3-3- أنواع التحضير النفسي:**

- من حيث مدته:

التحضير ا لنفسي الطويل المدى.

- التحضير النفسي القصير المدى.

- من ناحية نوعيته:

التحضير النفسي العام.

-التحضير النفسي الخاص.

3-3-1- التحضير النفسي من حيث المدة:

3-3-1-1- التحضير النفسي طويل المدى:

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

3-3-1-1-1- المبادئ الهامة في التحضير النفسي طويل المدى:

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

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية .(الويس، 1980)

3-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في التحضير النفسي طويل المدى:

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

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

3-3-1-2- التحضير النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز .(الحق، 1997)

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

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

3-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية التحضير النفسي قصير المدى :

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

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

في المباراة هي:

3-3-1-2-1- النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لآخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتتابهم حالة حمى البداية.

3-3-1-2-2- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

3-3-1-2-3- الحالة التدريبية للفرد: التحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

3-3-1-2-1-4- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

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

3-3-2- التحضير النفسي من حيث النوعية:

3-3-2-1- التحضير النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

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

_ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم. (الحق، كرة القدم)

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

3-3-2-2- التحضير النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- التحضير النفسي للاعب واحد .

3- التحضير النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- التحضير الخاص لمنافسة معينة. (الدليمي)

3-3-3- التوجيهات العامة :ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ،يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين،وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن:"الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه . وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (الطيب، 1994)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (علاوي م.، علم النفس الرياضي، 1992)

4-1-1- أبعاد القلق :

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

4-1-1-1- القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق.....الخ .

4-1-1-2- الفلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة .

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (فوزي، مبادئ علم النفس

الرياضي)

4-1-1-3- الفلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (علاوي م.، مبادئ علم النفس الرياضي، 2002)

4-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة

الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضعه الشخصي الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة

التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن

بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في

الإصابات بالأمراض المزمنة. (الدباغ، 1983)

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تقوضه بعض الظروف

البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه .(الدباغ، اصول الطب النفساني، 1983)

4-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من

الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة

، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الإعتقاد أو التفكير

بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في الممارسة.

4-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فان التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (راتب، علم النفس الرياضة، 1997)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة ،وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك. (راتب، علم النفس الرياضة، 1997)

4-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل

في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ". (راتب، علم النفس الرياضة، 1997)
(راتب، المهارات النفسية التطبيقات في مجال الرياضي، 2000)
4-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها .(الكبيسي)
ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ،في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .
ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي...الخ

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .
4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

4-5-1- اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة(المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة. (راتب، علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات)

4-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

4-5-4- العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ،إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

4-5-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين،الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) : يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصا جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

4-5-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

4-5-8- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .(راتب، علم النفس الرياضية والتطبيقات)

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعث إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

5- المهارات النفسية :

5-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (علاوي م.، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية)

5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

5-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتشبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:"المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

5-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .(النقيب، 1990)

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

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب . والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

5-2-4- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .(راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات)

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

5-3-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

5-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي... الخ. ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء- التركيز- الانتباه - التصور العقلي) (علاوي م.، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية).

5-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

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

5-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (علاوي م.، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية
- 6- **واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم:** يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :
 - المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
 - تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحويبة والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
 - مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
 - تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات . (ابوعبيدة ح.)
 - استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
 - تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
 - توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
 - تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
 - أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
 - التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .

▪ التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ،
الذاكرة ،الإرادة، الانتباه،التصور.

▪ القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

7- **تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم:**تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية (ابوعبيدة ح.، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم).

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية . (ابوعبيدة ح.، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم).

8-علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية)والخططية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي

البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

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

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

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

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما، كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهتم الأب ويهتم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل ، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد .

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محددة ، بمعنى آخر فإنه للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة والرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع ، (موضوع الدوافع) .

1. مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى " . (جادو، 1980)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة " . (عشوي، 1990)

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف ". (Thomas، 1991)

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي " (فوري).

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ". (جميل، 1986)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط .

2. وظائف الدوافعية :

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

1-2- **مدالسلوك بالطاقة** : ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

2-2- أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبورت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استنارتها

فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه .

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

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

فيما يلي :

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

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك .

ج- اختيار نوع النشاط وتحديده .

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت . (المليجي، 1984)

3- تصنيف وتقسيم الدوافع :

3-1- تصنيف الدوافع : يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة

لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا

الحصر " فوس " (Fousse) و "تروپمان" (Troppmanet) عام 1981

" ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983

" سنجر (Singer) عام 1984

" دروش " (Harris) و " هارس " (Drothy) عام 1984

3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملاً لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعاً بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على

المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

3-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته . (راتب، 1990)

3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

3-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط الخ .

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان .

3-2-2- الدوافع الثانوية :

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات إلخ .(علاوي، 1987)

4 - الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي : أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة " .

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي :

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعية

. حاجة التعلم والمعرفة. (عشوي، مدخل الى علم النفس)

4-1- الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية اجتماعية .

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات .(عشوي)

4-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي : يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (Gerand، 1985)

6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

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

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. (Macolin، 1998)

7 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

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

7-1- شدة الجهد :

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

7-2- اتجاه الجهد :

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

7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

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

8 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :**8-1- الحاجة للإنجاز :**

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

8-2- ضبط النفس :

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

8-3- التدرية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدرية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدرية ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين. (علاوي م.، 1998) (علاوي م.، 1998)

9- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

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

9-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :**9-1-1- اختيار النشاط :**

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

9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

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

9-1-3- المثابرة : ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من

الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية .(راتب، الاعداد النفسي لتدريب الناشئين واولياء الامور)

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

9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

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

10- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

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

10-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

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

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم .(علاوي م.، علم النفس الرياضي، 1987)

11 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

11-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

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

11-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

11-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

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

11-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

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

11-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

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

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع

باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً. (راتب، علم النفس الرياضية)

12 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً .
في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " (Wood worth) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivational psychology " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م ، تتبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .
وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما :

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

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استئارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها
وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة (ELAZAYEM، 2008)

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من مراحل النمو الهامة ، إذ يشهد الأفراد فيها مجموعة من تغيرات كبيرة في نسب النضج والنمو ، ويصاحب ذلك مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والعقلية تنقل الطفل إلى عالم الكبار .

هذه المرحلة تحدث فيها ما يسمى بالانفجار في النمو الجسدي كما أنها فترة استيقاظ القدرات العقلية الطائفية والخاصة ، وهنا يصبح الطفل يصبح يمارس كرة القدم بشكل أكبر والتي تعتبر أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى .

1 - مفهوم المراهقة :**1-1 - المراهقة لغة :**

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (منظور، 1997)

1-2 - المراهقة اصطلاحا :

وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " (قشقوش، 1980) .

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألف

مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتعا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي . (الطوب، 1997)

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

2- **مراحل المراهقة** : هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ،

ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .(رضا، 2000) فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة . فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول

المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .(زهران، 1982)

3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور .

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون و جاء عن عمر τ قال : عرضت على النبي ρ في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

4- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع

الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية .

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (موسوعة، 1982)

4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه . فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم . (عقل)

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

4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها .

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

4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

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

4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد .(زهران،

علم النفس والمراهقة، 2001)

5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد .وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى

الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

5-1-1-1 النمو الجسمي والفيزيولوجي :

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

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

5-1-2-1-2 النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد .

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية

فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو .(حمدان، 2000)

5-1-3- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور .(زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، 1982)

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

5-1-4- النمو الاجتماعي :

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

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

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

5-1-5- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة . (حمود، 1988)

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة . (حمود، 1988)

5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى :

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

يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

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

6 - أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة

لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في

المواقف المتنوعة في الحياة .(حسن، 1981)

6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

. معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل

الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في

تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته

الأساسية .(تركي، 1990)

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه

ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي

للأسرة .

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد

على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

6-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء .(اسعد)
 . التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .
 . الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .
 . محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

. اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .
 . تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
 . عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي .

6-3- المراهقة العدوانية : (المتمرده) من سماتها

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
 . العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ .(الايديي، 1995)

. العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .(اسعد، رعاية المراهقين)

. الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي:

- . الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- . الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- . بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- . البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- . المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- . القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... الخ .

- . الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- . الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء (زهرا، علم النفس ونمو الطفل والمراهقة)

7 - تعريف كرة القدم :

7-1- التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

7-2- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ... (جميل،1982)

وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .
 وبضيف " جوستاتيبي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .
3-7- التعريف الإجرائي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

8- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين .

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و رشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازيز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة

طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

" اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها . (المولى)

9- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ،

" محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية

لل فريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العا ب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية . (عيسانى، 1997)

10- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذى يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس فى المكان والظروف المناسبين ، ويحاول عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق فى عمل جماعى منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه فى القيام بدور معين فى الملعب سواء فى الدفاع أو فى الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها فى مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر فى كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلى :

استقبال الكرة .

المحاورة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لع ب الكرة بالرأس حراسة المرمى .(الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية الاعدادية

والقانون الدولي، 1980)

11- قوانين كرة القدم :

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

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

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .

. **السلامة :** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

. **التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (الصفار، 1982)

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

1-11- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

11-2- الكرة : كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359 غ .

- 11-3- عدد اللاعبين :** تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين
- 11-4- الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- 11-5- مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- 11-6- مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة .(واخرون، 1987)
- 11-7- ابتداء اللعب :** يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية
- 11-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- 11-9- طريقة تسجيل الهدف :** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة .(الهنشري، 1987)
- 11-10- التسلل :** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- 11-11- الأخطاء وسوء السلوك :** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- . ركل أو محاولة ركل الخصم
 - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
 - . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
 - . الوثب على الخصم
 - . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،
 - . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحراس المرمى .
 . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ... (الصفار، كرة القدم،
 1982)

11-12- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها ل لاعب آخر .

11-13- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

11-14- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

11-15- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .(جواد،ص177)

11-16- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

11-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها . (الجواد، كرة القدم المبادي الأساسية)

12- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

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

12-1- حب اللاعب للعبة :

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

12-2- الثقة بالنفس :

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

12-3- التحمل وتمالك النفس :

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

12-4- المثابرة :

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

12-5- الجرأة :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

12-6- الكفاح :

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

12-7- التصميم :

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة

المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (محمود مختار)

تمهيد

يرجع مصطلح منهجية (méthodologie) إلى أصل يوناني تحت مفهوم (logos)، ويرجع مفهوم منهج (méthode) إلى أصل يوناني تحت مفهوم (odos) ويعني الطريقة التي تحتوي على مجموعة من القواعد العلمية الموصلة إلى هدف البحث، ويعرف المنهجية (جاك أرمن) على أنها مجموعة المراحل التي توجه التحقيق والفحص العلمي (زرواتي، 2002، صفحة 118).

ويؤكد كل من (الزوابي والغنام) أن الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة واكتشاف الحقيقة والإجابة على الأسئلة التي يثيرها موضوع البحث وطبيعته ونوع المشكلة المطروحة للدراسة، هي تحديد نوع المنهج الذي يتبعه من بين المناهج المتبعة (والغنام، 1974، صفحة 51) (زرواتي، 2002)

وعليه فإن منهجية البحث تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فعن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة الاجتماعية المدروسة

وسنسلط الضوء في هذه الدراسة على :

1 - المنهج المتبع:

تبعاً للمشكلة المطروحة فنرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو المنهج الملائم لها، إذ يقوم بوصف ما هو كائن ويهتم بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع، ولا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها بل يمضي إلى ما هو أبعد من ذلك لأن الوقوف عند وصف ما هو حادث لا يشكل ما هو جوهر البحث الوصفي كما أن عملية البحث لا تكتمل حتى تنظم هذه البيانات وتحلل وتستخرج منها الاستنتاجات ذات الدلالات والمعزى بالنسبة للمشكلة المطروحة (إبراهيم، 1984، صفحة 136)

ويعنى آخر المنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع ودراسته من خلال المنهجية الصحيحة وتطوير نتائج التي يتم التوصل إليها على شكل أرقام معبرة يمكن تفسيرها أو هو وصف دقيق وتفصيل للظاهرة أو موضوع محدد في صورة نوعية أو كمية رقمية ، فالتعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، أما التعبير الكمي يعطينا وصفا رقميا يوح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجة ارتباطها مع الظاهرة المختلفة الأخرى (دويدري، 2000، صفحة 183)

إن اعتمادنا على المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الوقائع والظواهر كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيفياً وتعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي، يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطيها

وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى (الذنيبات، 1999، صفحة 119)

إن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة، فالمنهج الوصفي يحاول الإجابة على السؤال الأساسي في العلم، ماذا؟ أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث (باهي، 2000، صفحة 83)

2- مجتمع البحث:

1-4 مجتمع البحث: إذا كان تعريف مجتمع البحث هو جميع الأفراد أو الأحداث أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث، يجب أن يشمل مجتمع البحث عن النقاط التالية:

* احتوائه على جميع أفراد المجتمع الأصلي.

* أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.

* البيانات تكون دقيقة.

1. * مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينة البحث (مرسي، 1999،

صفحة 45).

2-1 عينة البحث: عينة البحث هو جزء من المجتمع الأصلي يحتوي على بعض العناصر التي تم اختيارها منه بطريقة معينة وذلك بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي.

2. أما العينة العشوائية: فهي تلك العينة التي يكون فيها لكل عنصر من عناصر المجتمع فرصة متكافئة مع بقية (المصرفي، 2002، صفحة 185)

3. عناصر المجتمع للظهور في العينة أي أن الوحدات المكونة لمجتمع الدراسة تعامل كلها باحتمال متساوي ولا تعطي أي منها نوع الترتيب (عطية، 2002، صفحة 99)

ومحاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلا للمجتمع الأصلي شملت عينة بحثنا لاعبين من اندية مختلفة وهما نادي اتحاد المغيلي اولادسعيد ،ونادي اتحاد قورارة تيميمون لولاية ادرار (50) لاعبا)

أما فيما يخص طريقة اختيار العينة فقد تم اختيارها بطريقة عشوائية

3- متغيرات البحث:

3-1 المتغير المستقل

هو الأداة التي يؤدي المتغير في قيمتها إلى إحداث التغير وذلك عن طريق التأثير

في قيم متغيرات أخرى ذات صلة به. (زرواتي، 2002، صفحة 334).

ب - تحديد المتغير المستقل: هو التحضير النفسي

3-2 المتغير التابع :

أ- تعريف المتغير التابع : هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، بحيث أنه كلما أحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع . (نوار مجيد الطالب، 1997، صفحة 76)

❖ تحديد المتغير التابع :الدافعية

❖ المتغيرات الحرجة :

- تعريف المتغيرات المحرجة :هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث . (سنوسي عبد الكريم، 2011، صفحة 104)

3-1 الضبط الإجرائي للمتغيرات للبحث:

يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة . ،بينما يذكر ديوبلدداليب أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من الواجب ضبطها وهي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة " (محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، 1987، صفحة 243).

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات عملنا على ضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما

يلي :

- لقد أشرفنا بأنفسنا على انجاز الاختبارات القبلية والبعدية على كلا العينتين .
 - فيما يخص الاستبيان قمنا في التحكم في متغير عامل الوقت لجمع الاستبيان
 - لقد أشرفنا بأنفسنا على توزيع الاستمارات وشرحها ثم جمعها وتفرغها .
- تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحث في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة .(عطاء الله أحمد، 2006)

4-الدراسة الاستطلاعية:

لعل من أهم الأسباب التي تدفع إلى ضرورة إجراء الدراسة الاستطلاعية
الاعتبارات التالية:

- * الاحتكاك بالوسط الذي ستجرى فيه الدراسة من اكتشاف للصعوبات والخفايا التي يمكن أن تعيق السير الحسن لمراحل البحث.
 - * اختبار مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها بشكل مؤقت.
 - * تسطير أهم السبل والوسائل التي يمكن إتباعها قصد الوصول إلى النتائج المطلوبة بأقل ما يمكن من الوقت والجهد والتكلفة.
 - * تحديد أهم محاور الاستبيان أسئلة.
4. * يتم فيها قياس مدى صدق وثبات الاختبارات التي تم تصميمها لجمع البيانات (الهادي، 2002، صفحة 26).

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجراءها على عينة مكونة من 50 لاعب كرة قدم فئة اشبال

الغرض من الدراسة :

لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الاختبار المستخدم في البحث والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتهيئة الظروف التي تؤدي بدورها إلى نتائج مضبوطة لا بد على الباحثان إجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبين قصد الإطلاع على الصعوبات التي تواجههم في الدراسة مثل :

- معرفة الصعوبات التي قد تواجهنا ميدانيا وتقاديها .
- إمكانية تفهم العينة للعبارات المطروحة .
- مدى تناسب الاختبار لعينة البحث .
- تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبار والإجابة عن الأسئلة من طرف العينة المختبرة .

5- أدوات الدراسة :

استخدمنا في هذه الدراسة كل من مقياس دافعية

تحريا للدقة والصدق والموضوعية في نتائج البحث وعملا بالمعايير المنهجية للبحث العلمي، لزم اتباع أنجح الطرق وذلك من خلال الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

5-1 الاستبيان:

الاستبيان هو الطلب الكتابي لوجهة نظر أو رأي حول موضوع أو مسألة معينة من شخص أو مجموعة من الأشخاص عن طريق ورقة أو استمارة محررة بها أسئلة محددة لكي يجيب الموجه إليه أمام الإجابة التي يراها مناسبة في نظره أو أن يترك بعض الفراغات في الاستبيان بوضع عبارة X أو كتابة عبارة مختصرة في الفراغ أو يكون على هيئة صور أو رسوم ويختار الشخص المطلوب الإجابة أو الصورة التي يراها مناسبة في نظره وينقسم الاستبيان الحر، والاستبيان المقيد، والاستبيان المختلط (عطية، 2002، صفحة 99)

5-2 إجراءات الدراسة :

أجرى الباحثان الاختبار على مجموعة من اللاعبين من أندية مختلفة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وفيما بعد قام بتوزيع استمارات الاختبار عليهم كما قام بشرح مبسط عن كيفية الإجابة وسير الاختبار ، حيث تم على مرحلتين :

المرحلة الأولى : تمت المرحلة الأولى من تنفيذ الاختبار بتاريخ 28-02-2016 على

الساعة 10 صباحا

المرحلة الثانية : تمت المرحلة الثانية من تنفيذ الاختبار بتاريخ 06-03-2016 على

الساعة 10 صباحا

ادوات الدراسة :

الاستبيان : لقد استعملنا مقياس السمات الدافعية للرياضيين من اعداد الدكتور حسن

علاوي والذي يهدف الى

الوصف:

يهدف مقياس السمات الدافعية للرياضيين الذي قام باعدادهع محمد حسن علاوي في

ضوء مقياس سابق (قئمة السمات الدافعية) النقياس بعض السمات الدافعية المختارة

التي ترتبط بالانجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي ويتضمن القياس 5 ابعاد

اشارت اليها العديد من الدراسات في مجال السمات الدافعية الرياضية. وهذه الابعاد

هي :

- الحاجة للانجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى

الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل

للوصول للتفوق الرياضي.

- الثقة بالنفس

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدرته ومهارته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة ويعبر بثقة عن وجهة نظره بدون تردد.

- التصميم :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التصميم يعتبر من بين اللاعبين الأكثر بذلا للجهد سواء في التدريب او في المنافسة ولا يحاول ان يتراخى بغض النظر عن طول فترة التدريب او نتيجة المنافسة وينفق المزيد من الوقت والجهد لتحسين قدرته ومهارته ويتمسك بأهدافه لأقصى مدى .

- ضبط النفس :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالات بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات في اثنا المنافسة الرياضية ولا يفقد اعصابه بسهولة في اوقات الشدة او الضغوط.

- التدريبية :

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بان مدربه يفهمه جيدا ولايتحيز للاعبين معينين.

ويتضمن المقياس 40 عبارة وكل من الابعاد الخمسة تقيسه 8 عبارة ويقوم اللاعب

الرياضي بالاجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي

التدرج: نعم ، غير متأكد، لا .

6- المعاملات العلمية:**6-1 الصدق:**

تم ايجاد صدق التكوين الفرضى عن طريق تطبيق القائمة على عينتين من اللاعبين الرياضيين احدهما من اللاعبين المتفوقين والأخرى من اللاعبين غير المتفوقين وأسفر التطبيق عن وجود فروق دالة احصائيا في جميع ابعاد القائمة في الاتجاه المتوقع لصالح اللاعبين الرياضيين. كما تم التحقق من الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق القائمة بصورة متلازمة مع بعض ابعاد مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة ومقياس تقدير السمات الدافعية والرياضية وأسفر التطبيق عن وجود ارتباطات مقبولة بين بعض الابعاد المتشابهة فى المقياسين.

7- التصحيح:

يتضمن بعد الحاجة للانجاز على 8 عبارات :

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 31/21/11/1

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي 32/26/16/6

-بعد الثقة بالنفس يتضمن 8 عبارات :

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي 37/27/17/7

وارقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي : 32/22/12/2

- بعد التصميم يتضمن 8 عبارات:

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 39/29/19/9

وارقام العبارات التي تعكس اتجاه البعدهي: 34/24/13/3

- بعد التدريبية يتضمن 8 عبارات:

ارقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 35/25/15/5

وارقام العبارات في عكس الاتجاه البعد هي: 40/30/20/10

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في الاتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم = 3 درجات غير متأكد = 2 درجة لا = درجة واحدة

كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم = درجة واحدة غير متأكد = 2 درجة لا = درجة واحدة

ويتم جمع درجات كل بعد من ابعاد المقياس على حدة، اذ ان المقياس ليست له درجة كلية. والدرجة العالية تشير الى تميز اللاعب الرياضي بالسمة التي بقيسها البعد.

لقد قمنا بعرض الاستمارة على بعض الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية وهم كالتالي بغرض ترشيحها وهم كالتالي :

الدرجة العلمية	الإسم واللقب
دكتور	حرياش ابراهيم
أ.دكتور	حجار
دكتور	رمعون
دكتور	كنتشوك

7- الوسائل الإحصائية في الدراسة الاستطلاعية :

❖ - المتوسط الحسابي .

❖ الوسيط .

❖ الانحراف المعياري .

❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون .

❖ درجة الحرية .

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي :

❖ المتوسط الحسابي :

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n} \text{ و (ابراهيم،، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يجب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القيم. (رضوان، 2003، صفحة 138)

❖ معامل الالتواء :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\bar{و} - \bar{س})}{ع} \dots\dots\dots \text{(حسنين، 2000، صفحة 79)}$$

ع = الانحراف المعياري

س = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن}} \text{(الحكيم، 2004، صفحة 146)}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س̄: المتوسط الحسابي .

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

- كا²: مج (ت و - ت م)²

ت م

حيث :

ت و : التكرار الواقعية .

ت م : التكرار المتوقعة.

إذا كانت قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولية نفرض الفرضية الصفرية بمعنى هناك دلالة إحصائية ، إذا كانت قيمة كا² المحسوبة أقل من قيمة كا² الجدولية تقبل الفرضية الصفرية بمعنى ليس هناك دلالة إحصائية (رضوان، 2003، صفحة 113)

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج}(\text{س.س}) - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{(n \text{مج س} - 2(\text{مج س})^2) \cdot (n \text{مج ص} - 2(\text{مج ص})^2)}}$$

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²) : مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة .

❖ درجة الحرية

$$دح = ن - 1$$

عرض وتحليل نتائج الدراسة الإستطلاعية :

الجدول رقم (01) يبين نتائج الإختبار لقيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء وكذا الوسيط ومعامل الارتباط لبيرسون للاختبارين القبلي والبعدي

للابعاد

معامل الإرتباط	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		
	ع	س	ع	س	
0.78	1.95	18.4	1.81	18.2	البعـد الانجاز
0.84	1.19	19.9	1.44	20.1	البعـد الثقة في النفـس
0.91	2.42	29.90	2.35	21.7	البعـد التصميم
0.73	2.14	20.2	2.09	19.80	البعـد الضبط في النفـس
0.86	1.64	18.60	1.64	18.40	البعـد التدريبية

الثبات:

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

كما يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

ويعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار ، إعادة الاختبار من أكثر طرق إيجاد معامل الثبات صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية البدنية والرياضية ويصطلح عليه البعض بمعامل الاستقرار (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 197) وفي هذا الشأن يؤكد كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين أن درجة العلاقة بين المتغيرين تظهر مقدار الارتباط بينهما بحيث إذا بلغت "ر" قيمة (1+) أو (1-) فإن هذا الارتباط يعني وجود ارتباط تام أما إذا بلغت "ر" قيمة (0.95) أو (0.88) فإن هذا يعني وجود ارتباط عالي . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 223)

- **صدق الاختبار** : يشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها .

ويقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (محمد

صبيح حسنين، 1987، صفحة 153)

وأفرزت هذه المعالجة الإحصائية عن مجموعة من النتائج يوجزها الطالبان الباحثان

في الجدول التالي :

القيمة الجدولية لـ "ر"	معامل صدق الاختبار بار "ر"	معامل ثبات الاختبار بار "ر"	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الابعاد	الإستب ن
0.52	0.88	0.78	0.05	1	50	البعد الانجاز	
	0.91	0.84				البعد الثقة في النفس	
	0.95	0.91				البعد التصميم	
	0.85	0.73				البعد ضبط النفس	

	0.92	0.86				البعد التدريبي	

الجدول رقم (02) يوضح صدق وثبات الاختبارات

يلاحظ من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه أن القيم المتحصل عليها حسابيا بدت عالية وهي (0.73) كأدنى قيمة في البعد ضبط النفس و اعلى قيمة جاءت فيالبعد التصميم (0.91) وكل هذه القيم اكبر من قيمة " ر " الجدولية التي بلغت (0.52) عند درجة حرية "01" ومستوى الدلالة 0.05 " مما تشير إلى مدى ارتباط نتائج الاختبار القبلي والبعدي وهذا الأخير يؤكد على ثبات وصدق جميع الاختبارات المستخدمة

7- الوسائل الإحصائية :

ما من عمل يتضمن تحليل ومناقشة أرقام إلا ويستعمل الإحصاء كأداة في التعرف على الفروق والاختلافات ما بين الأرقام المسجلة، وذلك لكونه وسيلة فعالة لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها وبما أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمعة من الاستبيانات الموزعة.

اعتمد الطالبان الباحثان على بعض القوانين الإحصائية التالية :

❖ النسب. المئوية .

❖ المتوسط الحسابي .

❖ الوسيط .

❖ الانحراف المعياري .

❖ معامل الارتباط "ر" لكارل بيرسون .

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي :

❖ النسبة المئوية :

ويتم حسابها باستخدام العملية الثلاثية

$$\text{س} \longleftarrow 100\% \quad \text{س} = \frac{\text{س} \cdot 100}{\text{س} 2} \quad (\text{شيبات، 2012، صفحة$$

(56)

$$\text{س} \longleftarrow \text{س} \quad \square$$

❖ المتوسط الحسابي :

$$\frac{\sum \text{س}}{\text{ن}} = \text{و} \dots\dots (\text{ابراهيم،، 1999، صفحة 135})$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يجب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القيم. (رضوان، 2003، صفحة 138)

❖ معامل الالتواء :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\vec{و} - \vec{س})}{ع} \dots\dots\dots \text{(حسنين، 2000، صفحة 79)}$$

ع = الانحراف المعياري

س = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \vec{س})^2}{ن}} \text{ (الحكيم، 2004، صفحة 146)}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س: المتوسط الحسابي .

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

$$r = \frac{n \text{مج} (س.ص) - (\text{مج} س)(\text{مج} ص)}{\sqrt{(n \text{مج} س^2 - 2(\text{مج} س)(\text{مج} ص) + (\text{مج} ص)^2) \cdot (n \text{مج} ص^2 - 2(\text{مج} ص)(\text{مج} س) + (\text{مج} س)^2)}}$$

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²): مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة .

صدق الاختبار :

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

(حسانين، 1995، صفحة 192)

8- صعوبات البحث:

- بعد المسافة التي اجريت فيها الدراسة

- نقص المراجع والدراسات السابقة

خلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا على احتواء المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة. كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي .

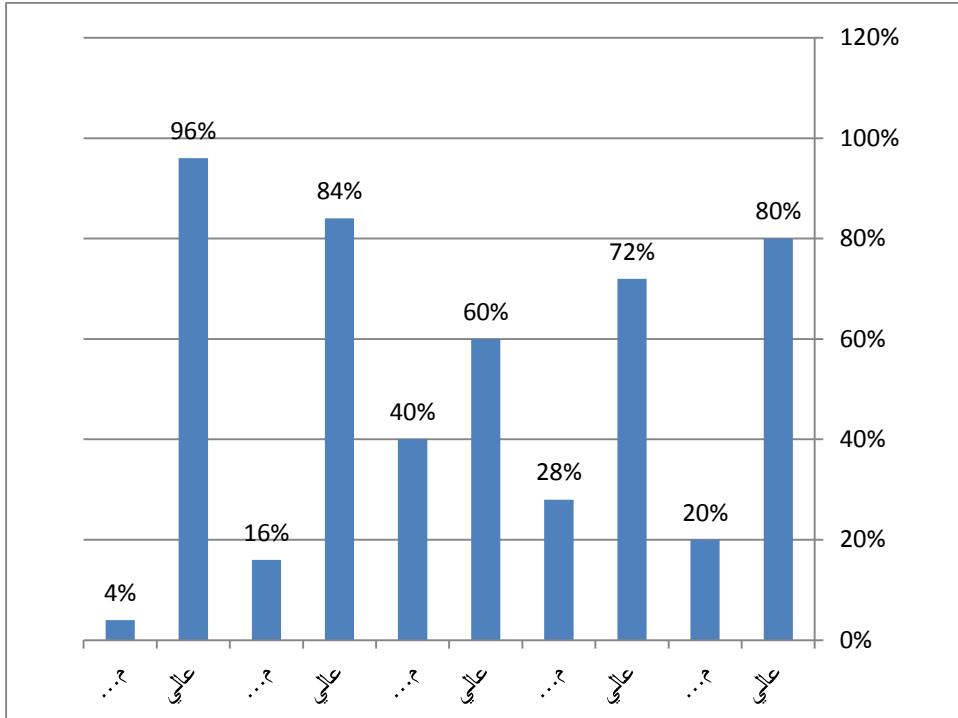
1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الفريق الأول: يقوم بالتحضير النفسي

الجدول رقم(03): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا 2 للأبعاد

الخامسة للاستمارة الفريق الأول الذي يقوم التحضير النفسي:

الأبعاد	الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحريرة	كا 2 الجدولة	المحسوبة
البعد الأول حاجة الانجاز	عالي	20	80 %	12.5	050.	01	3.84	9
	منخفض	05	20 %					
البعد الثاني الثقة في النفس	عالي	18	72 %					
	منخفض	07	28 %					
البعد الثالث التصميم	عالي	15	60 %					
	منخفض	10	40 %					
البعد الرابع ضبط النفس	عالي	21	84 %					
	منخفض	04	16 %					
البعد الخامس	عالي	24	96 %					
	منخفض	01	04 %					
							4.84	1
							11.56	
							21.16	



أعمدة بيانية رقم 01 توضح الفريق الذي يقوم بالتحضير النفسي.

التحليل:

البعد الأول:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول لمعرفة (دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عددهم 25 لاعبا فأجاب 20 لاعبا في البعد الأول أن سمة الانجاز الرياضي عالية بنسبة 80 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة الانجاز الرياضي منخفضة فكان عددهم 05 لاعبين بنسبة 20 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (9) و

هي أكبر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1%)

الاستنتاج:

و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (لسمة الانجاز)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة الانجاز الرياضي عالية

البعد الثاني:

أما بالنسبة للبعد الثاني وهو سمة الثقة في النفس فكانت الاجابة 18 لاعب ثقتهم في أنفسهم عالية والتي قدرت بنسبة 72 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة الثقة في النفس منخفضة فكان عددهم 07 لاعبين بنسبة 28 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (4.84) و هي أكبر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1%)

الاستنتاج:

و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (لسمة الثقة في النفس)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة ثقة في النفس عالية.

البعد الثالث:

أما بالنسبة للبعد الثالث وهو سمة التصميم فكانت الاجابة 15 لاعب تصميمهم عالي والتي قدرت بنسبة 60 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن تصميمهم منخفض فكان عددهم 10 لاعبين بنسبة 40 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (1) و هي اصغر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1%) و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات

اللاعبين (لسمة التصميم)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة التصميم عالية.

البعد الرابع:

وأما بالنسبة للبعد الرابع وهو سمة ضبط النفس فكانت الاجابة 21 لاعب ضبط أنفسهم عالي والتي قدرت بنسبة 84 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة ضبط النفس منخفضة فكان عددهم 04 لاعبين بنسبة 16 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (11.56) و هي أكبر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1 %) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (لسمة ضبط النفس)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة ضبط النفس عالية.

البعد الخامس:

وأما بالنسبة للبعد الخامس وهو سمة التدريبية فكانت الاجابة 24 لاعب سمة تدريبية عالية والتي قدرت بنسبة 96 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة تدريبية منخفضة فكان عددهم 01 لاعب بنسبة 04 %. و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (21.16) و هي أكبر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1 %) و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (لسمة التدريبية)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة تدريبية عالية.

الاستنتاج :

ومنه نستنتج أن الفريق الذي يقوم بالتدريب النفسي لديه سمات عالية والتي تتمثل في الانجاز الرياضي، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، وسمة تدريبية

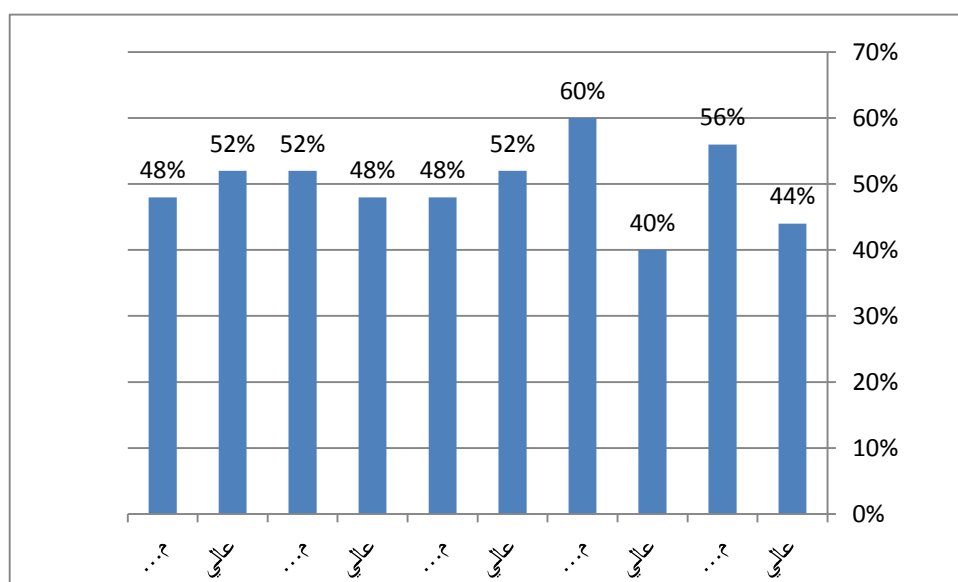
الفريق الثاني: لا يقوم التحضير النفسي

الجدول رقم (04): يمثل التكرارات المشاهدة و النسب المئوية و كا2 للأبعاد الخامسة

للاستمارة الفريق الثاني الذي لا يقوم التحضير النفسي:

الأبعاد	الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة				
البعد الأول حاجة الانجاز	عالي	11	44 %	12.5	0.05	01	3.84	0.36				
	منخفض	14	56 %									
البعد الثاني الثقة في النفس	عالي	10	40 %					1	0.05	01	3.84	0.36
	منخفض	15	60 %									
البعد الثالث التصميم	عالي	13	52 %					0.04	0.05	01	3.84	0.36
	منخفض	12	48 %									
البعد الرابع ضبط النفس	عالي	12	48 %					0.04	0.05	01	3.84	0.36
	منخفض	13	52 %									

0.04					52 %	13	عالي	البعد الخامس التدريبية
					48 %	12	منخفض	



أعمدة بيانية رقم 02 توضح الفريق الذي لايقوم بالتحضير النفسي .

التحليل:

البعد الأول:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول لمعرفة (دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عددهم 25 لاعبا فأجاب 11 لاعبا في البعد الأول أن سمة الانجاز الرياضي عالية بنسبة 44 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة الانجاز الرياضي منخفضة فكان عددهم 14 لاعبين بنسبة 56 %، و لدلالة الفروق بين

الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (0.36) و هي اصغر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1%) و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (في سمة الانجاز)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة الانجاز الرياضي عالية.

البعد الثاني:

أما بالنسبة للبعد الثاني وهو سمة الثقة في النفس فكانت الاجابة 10 لاعب ثقتهم في أنفسهم عالية والتي قدرت بنسبة 44 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة الثقة في النفس منخفضة فكان عددهم 15 لاعبين بنسبة 40 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (1) و هي اصغر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1%) و منه نستنتج أن ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (لسمّة الثقة في النفس)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة ثقة في النفس عالية.

البعد الثالث:

أما بالنسبة للبعد الثالث وهو سمة التصميم فكانت الاجابة 13 لاعب تصميمهم عالي والتي قدرت بنسبة 52 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن تصميمهم منخفض فكان عددهم 15 لاعبين بنسبة 60 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (0.04) و هي اصغر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1%) و منه يستنتج الطالب أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين

إجابات اللاعبين (لزمة التصميم)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة التصميم عالية.

البعد الرابع:

وأما بالنسبة للبعد الرابع وهو سمة ضبط النفس فكانت الاجابة 12 لاعب ضبط أنفسهم عالي والتي قدرت بنسبة 48 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة ضبط النفس منخفضة فكان عددهم 13 لاعبين بنسبة 52 %، و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (0.04) و هي اصغر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1 %) و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين (لزمة ضبط النفس)، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة ضبط النفس عالية.

البعد الخامس:

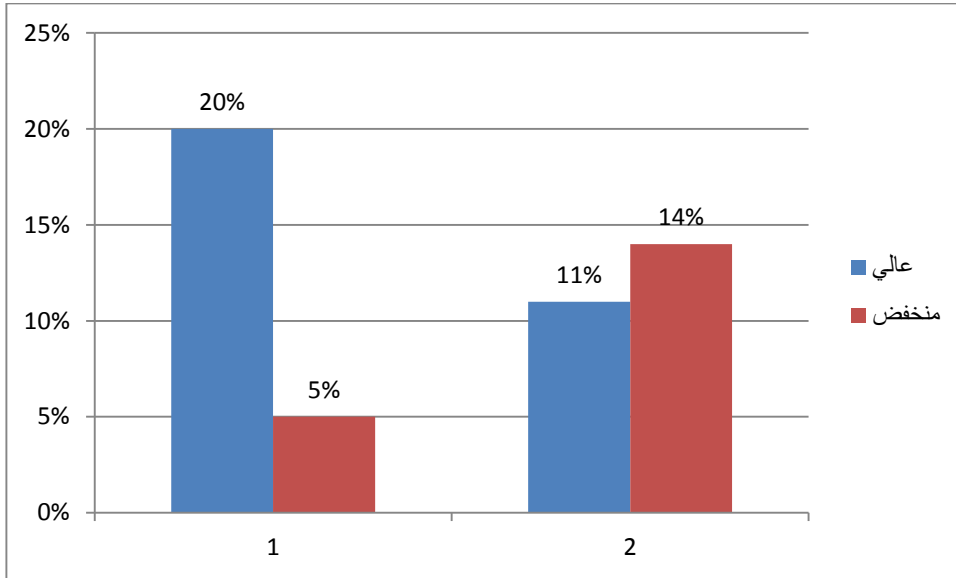
وأما بالنسبة للبعد الخامس وهو سمة التدريبية فكانت الاجابة 13 لاعب سمة تدريبية عالية والتي قدرت بنسبة 52 %، أما بالنسبة للاعبين الذين أجابوا أن سمة تدريبية منخفضة فكان عددهم 12 لاعب بنسبة 48 % . و لدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار حسن المطابقة كا2 حيث بلغت قيمة كا2 المحسوبة (0.04) و هي اصغر من كا2 الجدولية التي بلغت (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99% و درجة الشك 1 %) و منه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين ، لصالح الإجابات التي تقول على أن لاعبين سمة تدريبية عالية. ومنه نستنتج أن الفريق الذي لايقوم بالتحضير النفسي لديه سمات منخفضة والتي تتمثل في الانجاز الرياضي، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، وسمة تدريبية.

1.1 دراسة العلاقة بين الفريقين (سمة حاجة الإنجاز):

الجدول رقم (05): يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد حاجة الانجاز

بين الفريقين:

البعد	الإجابة بالدرجات	الفريق الأول	الفريق الثاني	مستوي الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة
حاجة الانجاز	عالي	20	11	050.	01	1.68	9.67
	منخفض	05	14				



أعمدة بيانية رقم 03 توضح سمة الانجاز في الفريقين.

التحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول والثاني لمعرفة (دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عدد كل فريق 25 لاعبا، فأجاب 20 لاعبا في الفريق الأول أن الانجاز الرياضي عالي، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 11 لاعبا لهم سمة الإنجاز الرياضي عالية. و 05 لاعبين في الفريق الأول أجابوا أن سمة الإنجاز الرياضي منخفضة، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 14 لاعبا لهم سمة الإنجاز الرياضي منخفضة. ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار "ت" ستيودنت حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (9.97) وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (1.68) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 1 %)

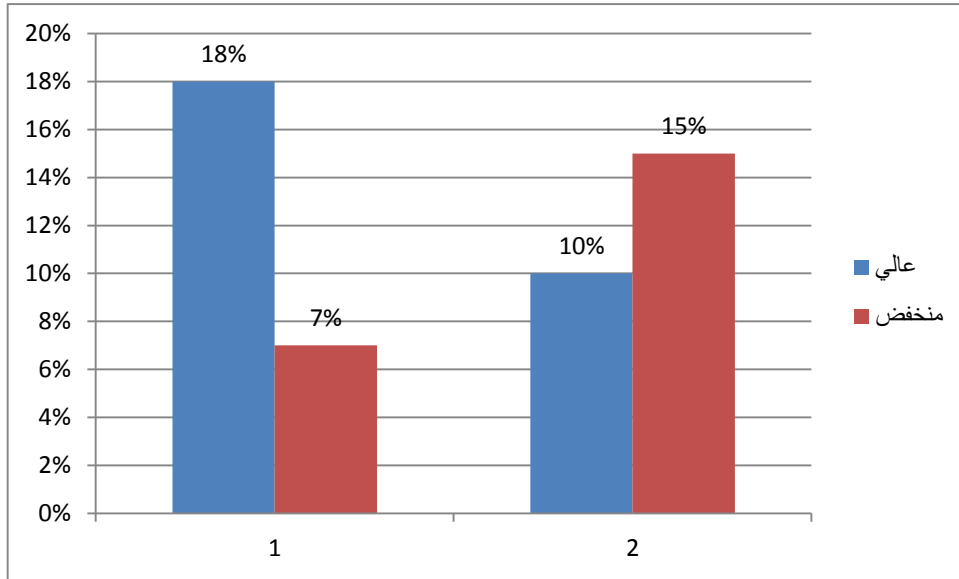
و منه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الفريق الاول في سمة الانجاز كانت اجابتهم عالية.وهنا يمكننا القول ان التحضير النفسي له دور في سمة الانجاز .

2.1دراسة العلاقة بين الفرقين (سمة الثقة بالنفس):

الجدول رقم(06): يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد الثقة بالنفس

بين الفرقين

البعد	الإجابة بالدرجات	الفريق الأول	الفريق الثاني	مستوي الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة
الثقةفي النفس	عالي	18	10	50.0	01	1.68	10.32
	منخفض	07	15				



أعمدة بيانية رقم 04 توضح سمة التدريبية في الفريقين

التحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول

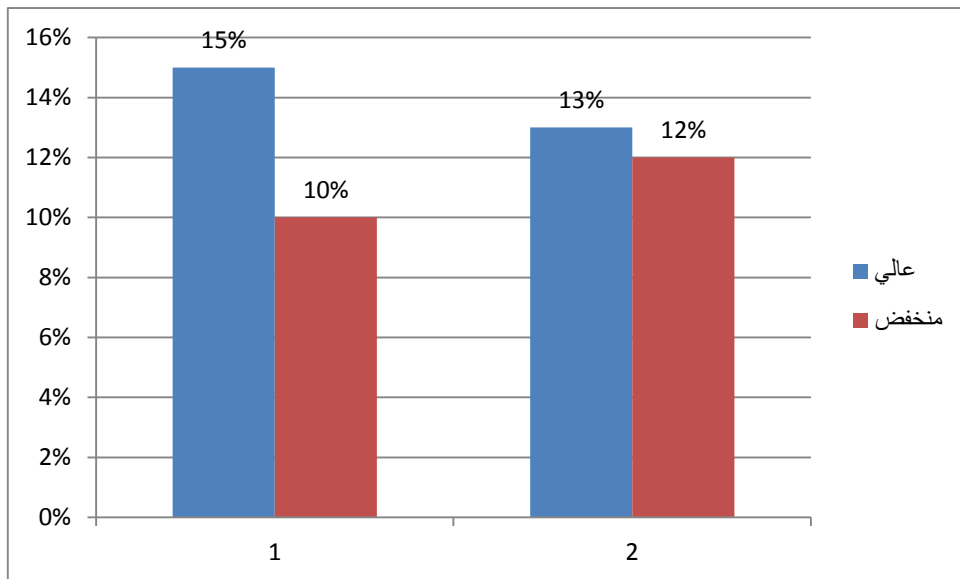
والثاني لمعرفة (دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عدد كل فريق 25 لاعبا، فأجاب 18 لاعبا في الفريق الأول أن الثقة بالنفس عالي، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 10 لاعبا لهم سمة الثقة بالنفس عالية. و 07 لاعبين في الفريق الأول أجابوا أن سمة الثقة بالنفس منخفضة، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 15 لاعبا لهم سمة الثقة بالنفس منخفضة. ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار "ت" ستيودنت حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (10.32) وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (1.68) عند مستوى الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 1 %)

و منه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الفريق الاول في سمة الثقة في النفس كانت اجابتهم عالية.وهنا يمكننا القول ان التحضير النفسي له دور في سمة التدريبية .

3.1دراسة العلاقة بين الفريقين (سمة التصميم):

الجدول رقم(07): يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستودنت" للبعد التصميم بين الفريقين:

البعد	الإجابة بالدرجات	الفريق الأول	الفريق الثاني	مستوي الدلالة	درجة الحرية	T الجدولة	T المحسوبة
التصميم	عالي	15	13	0.05	01	1.68	5.90
	منخفض	10	12				



أعمدة بيانية رقم 05 توضح سمة التصميم في الفريقين.

التحليل:

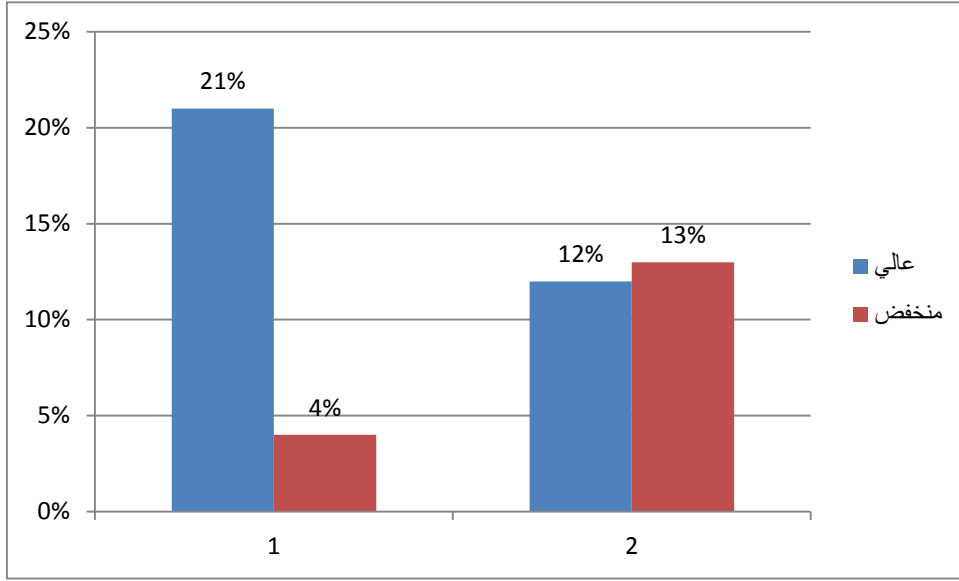
من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول والثاني لمعرفة (دور الاعداد النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عدد كل فريق 25 لاعبا، فأجاب 15 لاعبا في الفريق الأول أن التصميم عالي، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 13 لاعبا لهم سمة التصميم عالية. و 10 لاعبين في الفريق الأول أجابوا أن سمة التصميم منخفضة، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 12 لاعبا لهم سمة التصميم منخفضة. ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدم الطالب اختبار "ت" ستيودنت حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (5.90) وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (1.68) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 1 %) و منه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الفريق الاول في سمة التصميم كانت اجابتهم عالية.وهنا يمكننا القول ان التحضير النفسي له دور في سمة التصميم .

4.1دراسة العلاقة بين الفرقين (سمة ضبط النفس):

الجدول رقم(08): يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستيودنت" للبعد ضبط النفس

بين الفرقين:

البعد	الإجابة بالدرجات	الفريق الأول	الفريق الثاني	مستوي الدلالة	درجة الحرية	T الجدولية	T المحسوبة
ضبط النفس	عالي	21	12	50.0	01	1.68	7.59
	منخفض	04	13				



أعمدة بيانية رقم 06 توضح سمة ضبط النفس في الفريقين.

التحليل:

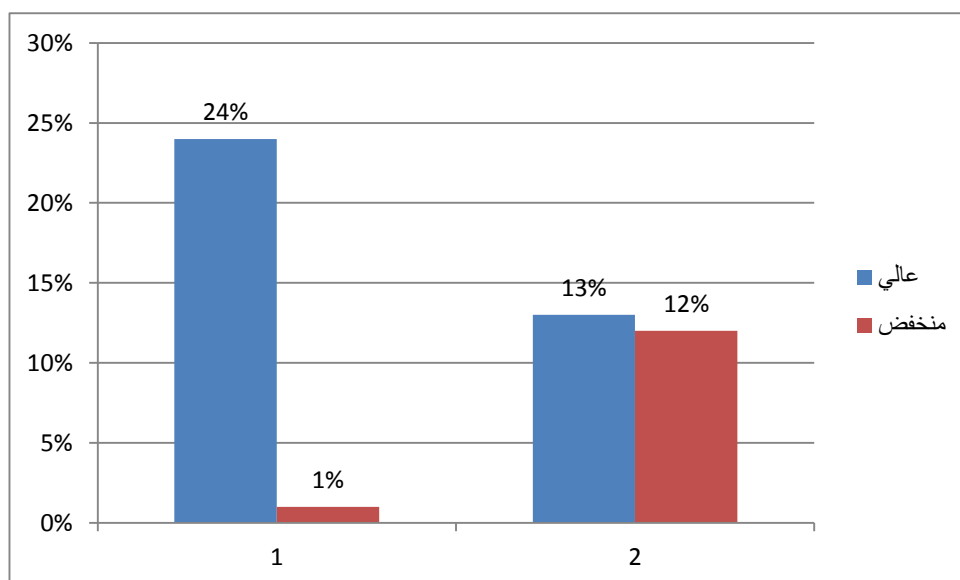
من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول والثاني لمعرفة (دور الاعداد النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عدد كل فريق 25 لاعبا، فأجاب 21 لاعبا في الفريق الأول أن ضبط النفس عالي، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 12 لاعبا لهم سمة ضبط بالنفس عالية. و 04 لاعبين في الفريق الأول أجابوا أن سمة ضبط النفس منخفضة، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 13 لاعبا لهم سمة ضبط النفس منخفضة. ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار "ت" ستيودنت حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.59) وهياكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (1.68) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 1 %)

الاستنتاج: منه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الفريق الاول في سمة ضبط النفس كانت اجابتهم عالية.وهنا يمكننا القول ان التحضير النفسي له دور في ضبط النفس .

5.1دراسة العلاقة بين الفرقين (سمة التدريبية):

الجدول رقم(09): يمثل التكرارات المشاهدة واختبار "ت ستودنت" للبعد التدريبية بين الفرقين:

البعد	الإجابة بالدرجات	الفريق الأول	الفريق الثاني	مستوي الدلالة	درجة الحرية	T الجدولة	T المحسوبة
التدريبية	عالي	24	13	50.0	01	1.68	8.78
	منخفض	01	12				



أعمدة بيانية رقم 07 توضح سمة التدريبية في الفريقين.

التحليل:

من خلال النتائج المدونة في الجدول أعلاه بعد تفرغ الاستمارة الموجهة للاعبين الفريق الأول والثاني لمعرفة (دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم)، و الذي بلغ عدد كل فريق 25 لاعبا، فأجاب 24 لاعبا في الفريق الأول أن سمة التدريبية عالية، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 13 لاعبا لهم سمة التدريبية عالية. و 01 لاعبين في الفريق الأول أجابوا أن سمة التدريبية منخفضة، أما الفريق الثاني فكانت الاجابة 15 لاعبا لهم سمة التدريبية منخفضة. ولدلالة الفروق بين الإجابات استخدمنا اختبار "ت" ستودنت حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (8.78) وهي اكبر من "ت" الجدولية التي بلغت (1.68) عند مستوي الدلالة 0.05 (درجة الثقة 99 % و درجة الشك 1 %)

الاستنتاج:

و منه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الفريق الاول في سمة التدريبية كانت اجابتهم عالية.وهنا يمكننا القول ان التحضير النفسي له دور في سمة التدريبية .

2- الاستنتاجات:

ومن خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها تمكنا من الوصول إلى

الاستنتاجات التالية:

1- لتحضير النفسي دور كبير في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

2- التحضير النفسي يلعب دور هام في زيادة سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

3- التحضير النفسي له دور كبير و فعال في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.

4- التحضير النفسي له أهمية بالغة في زيادة سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

5- التحضير النفسي يساهم ويساعد في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم

6- التحضير النفسي يعتبر من أهم العوامل التي تساهم في زيادة سمة الثقة في النفس لدى لاعبي كرة القدم.

3- مناقشة الفرضيات:

3-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف اللاعبين وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها وبناء على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي نقول: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم " .

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 01 ان التحضير النفسي له دور كبير في زيادة سمة حاجة الانجاز لدى لاعبي كرة القدم في الفريق الاول عكس الفريق الثاني الذي لم يطبق عليه التحضير النفسي وبالتالي سمة حاجة الانجاز تكون لديهم منخفضة وهذا ما توضحه اجاباتهم في الجدول نفسه وبالتالي الفرضية

القائلة: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

3-2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف اللاعبين وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها وبناء على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم " .

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 01 ان التحضير النفسي له دور كبير في زيادة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الفريق الاول عكس الفريق الثاني الذي لم يطبق عليه التحضير النفسي وبالتالي سمة الثقة بالنفس تكون لديهم منخفضة وهذا ما توضحه اجاباتهم في الجدول نفسه وبالتالي الفرضية القائلة: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف اللاعبين وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها وبناء على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم " .

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 01 ان التحضير النفسي له دور كبير في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم في الفريق الاول عكس الفريق الثاني

الذي لم يطبق عليه التحضير النفسي وبالتالي سمة التصميم تكون لديهم منخفضة وهذا ما توضحه اجاباتهم في الجدول نفسه وبالتالي الفرضية القائلة: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف اللاعبين وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها وبناءا على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم ".

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 01 ان التحضير النفسي له دور كبير في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم في الفريق الاول عكس الفريق الثاني الذي لم يطبق عليه التحضير النفسي وبالتالي سمة ضبط النفس تكون لديهم منخفضة وهذا ما توضحه اجاباتهم في الجدول نفسه وبالتالي الفرضية القائلة: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:

من خلال الإجابات المتحصل عليها من طرف اللاعبين وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها وبناءا على الفرضية التي انطلقت على أساس فكرة مقترحة كحل مسبق لموضوع بحثنا والتي تقول: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم ".

اتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم 01 ان التحضير النفسي له دور كبير في زيادة سمة التدريبية لدى للاعبي كرة القدم في الفريق الاول عكس الفريق الثاني الذي لم يطبق عليه التحضير النفسي وبالتالي سمة التدريبية تكون لديهم منخفضة وهذا ما توضحه اجاباتهم في الجدول نفسه وبالتالي الفرضية القائلة: " التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم " قد تحققت.

مناقشة الفرضية الرئيسية:

والتي تنص على أن " هناك دور لتحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم " .

ومن خلال تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات الجزئية اتضح لنا ان التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم وهذا ماكدته الفرضية الجزئية الاولى، إلى جانب أن التحضير النفسي له دور في زيادة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم وهذا ماكدته الفرضية الجزئية الثانية ، وكذا التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما اكدته الفرضية الجزئية الثالثة ، و التحضير النفسي له دور في زيادة سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم وهذا ماأكدته الفرضية الجزئية الرابعة ، الى جانب ان التحضير النفسي له دور في زيادة سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما اكدته الفرضية الجزئية الخامسة ، وبعد تحقق كل الفرضيات يؤدي بنا إلى القول أن الفرضية الرئيسية القائلة " هناك دور لتحضير النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم " قد تحققت .

التوصيات والاقتراحات:

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالآتي:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.

- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.

- ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

- اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.

- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم ترقيات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.

- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.

- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.

- ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.

- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

التوصيات والاقتراحات:

- بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التحضير النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم
- فئة الأشبال - واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ،جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالاتي:
 - ضرورة توفير مدرين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
 - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
 - ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
 - اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
 - يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
 - ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
 - تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
 - ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
 - يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

الخلاصة العامة :

يعتبر التحضير النفسي عامل مهم في توجيه الرياضي نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

وفي ختام دراستنا عرفنا أن التحضير النفسي عنصر هام في تحقيق الدافعية لدى لاعبي كرة القدم كما انه يساهم في زيادة سيماتها والمتمثلة في حاجة الانجاز ،الثقة في النفس ،التصميم، ضبط النفس ،التدريبية ، وهذا ما درسناه من خلال بحثنا الذي تضمن جانبين أحدهما نظري والأخر تطبيقي ، فالجانب النظري تضمن ثلاث فصول، حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى التحضير النفسي ، وتناولنا في الفصل الثاني الدافعية في المجال الرياضي ، أما الفصل الثالث تضمن المراهقة وكرة القدم، أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين ، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث أما الفصل الثاني فقد تم فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان ومجموعة استنتاجات ثم مناقشة الفرضيات ، خلاصة عامة ، وصولا إلى صياغة اقتراحات وتوصيات التي تتناسب مع الدراسة .

المراجع

قائمة المراجع

1- المراجع باللغة العربية :

- 1 - القرآن الكريم.
- 2- د/إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة"، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- 3- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.
- 4- أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- 5- أسامة كامل راتب: "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر 1997.
- 6- أسامة كامل راتب: "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000.
- 7- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق الرياضي"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1990.
- 8- أسامة كامل راتب: "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.
- 9- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000.
- 10- أمر الله أحمد السباطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 11- بوفلجة غياب: "أهداف التربية وطرق نجاحها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983.
- 12- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر، 1982.
- 13- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر، 2001.
- 14- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.
- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.

- 16- حسن عبد الجواد: "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط1، لبنان، 1977.
- 17- حلمي المليجي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت، 1984.
- 18- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، ب س، .
- 19- رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد، 1990.
- 20- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة.
- 21- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 22- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 23- عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
- 24- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 25- علي خليفة الهشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.
- 26- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983.
- 27- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد، 1984.
- 28- كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1979.
- 29- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1977.
- 30- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر، 1987.
- 31- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر، 1992.
- 32- محمد حسان علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994.
- 33- محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 34- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.
- 35- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1987.
- 36- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر، 1992.
- 37- محمد حسان علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.

- المراجع باللغة الأجنبية :

- 65-Ahmed Khelifi : "L`arbitrage a travers le caractère du Football ", ENAL Alger, 1990, p 107.
- 66-Alain Mischel : "Football, des systemes de jeux ", 2^{eme} edition, Edition Chiron, Paris, 1998, p 14.
- 67-Gerand, Bet BROS, G : "Entraînement de BASKET BALL ", ed vigot, paris, 1985, p 223.
- 68-Michel Pradet : "La préparation physique, collection entraînement, I W S E D, Alger, 1990, p107.
- 69-Macolini (revue), Les farceurs qui contribuent a sa performance individuelle ou dîme epuique..... , spécial sportif, février, 1998, p 12.
- 70-Philippe Mort : "psychologie sportive, ed Mosson, paris, 1982, p 12.
- 71-Pierre Wallacli: "medicine du sport" edition vi got saris 1990 p 145.
- 72-R-Thomas:" préparation psychologique du sportif " ed 1 vigot Paris 1991 p72.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استبيان موجه للاعبين كرة القدم

السلام عليكم ورحمة الله وبركته أما بعد؛

عزيزي اللاعب يشرفني أن أتوجه إليك بهذا الاستبيان راجيا منك الإجابة عنه بكل تأني

ووضوح وهذا في إطار إنجاز بحث علمي يتمحور موضوعه حول دور التحضير النفسي في زيادة

الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ، لذلك فإن الباحثان يلجأن لسيادتكم برجاء التكرم بقراءة كل عبارة

من عبارات الاستبيان مع وضع علامة (x) في كل عبارة من العبارات.

تحت إشراف الدكتور:

د/: علالي الطالب

إعداد الطالبان:

بامو عمر ✓

حمادي احمد ✓

السنة الجامعية: 2016/2015

الرقم	العبارة (عناصر الاستمارة)	نعم	غير متأكد	لا
01	اتدرب بجدية لكي اصبح افضل لاعب في رياضي			
02	اشعر بعدم الثقة في قدرتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى			
03	اتنافي بأقصى جهدي سوا كنت فائزا او مهزوما بفارق كبير			
04	يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال			
05	انفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب مني			
06	اتدرب بجدية فقط حتى لا انهزم في المنافسة			
07	قدراتي و مهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي			
08	هناك بعض المهارات الحركية التي اجد صعوبة في تنفيذها			
09	اثناء المنافسة انفعل بسبب ما فأني استطيع ان اهداء بسرعة واضحة			
10	يتحيز المدربون غالبا لبعض اللاعبين			
11	مستواي افضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة			
12	ثقتي في نفسي كلاعب ليست على درجة عالية جدا			
13	في المنافسة الرياضية احاول ان ابذل اقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة			
14	القلق والتوتر الذي قد اشعر به قبل المنافسة يضايقني			
15	هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب			
16	في بعض الاحيان يبدو اني لا ابذل قصارى جهدي في المنافسة			

			17	استطيع ان اتصرف بصورة جيدة في المواقف الغير متوقعة في اثناء المنافسة
			18	انا من النوع الذي يمكن ان يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير
			19	عندما تسوء الامور في المنافسة فأني استطيع ان اتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة
			20	اشعر ان مدربي لا يفهمني جيدا
			21	ابدل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية
			22	احيانا امتنع عن ابداء رأيي عن المدرب خوفا من ان ينتقدني
			23	اتدرب بمفردي بالإضافة الى اوقات التدريب العادية
			24	اجد انه من الصعوبة محاولاتي التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة
			25	احترمت كل مدرب قام بتدريبي
			26	ليس من طبيعتي ان اواجه تحدي المنافس
			27	معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسه
			28	اذا طلب مني اخضع لجدول تدريب قاسي بعد انتهاء الموسم الرياضي فأني اتضايق
			29	عندما ارتكب بعض الازخطاء في بداية المنافسة فان ذلك لا يؤثر على ادائي بصورة واضحة
			30	اشعر ان مدربي ينتقدني بدون وجه حق
			31	التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق لتفوق الرياضي
			32	احيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى ادائي في المنافسة
			33	عندما اتعلم مهارة جديدة فأني اتدرب عليها حتى اتقنها تماما
			34	لا استطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس
			35	استشير مدربي دائما عندما اواجه بعض المشكلات

			36	في بعض المنافسات يبدو اني لا اتنافس بصورة جدية
			37	استطيع ان اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى وان كانت مختلفة عن رأي المدرب
			38	نادرا ما استمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية
			39	افقد اعصابي بصورة نادرة اثناء المنافسة
			40	اذا لم يشركني المدرب كأسسي في المنافسة فأني اكاد اعتقد انه يتخذ مني موقفا