

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية



قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص

التدريب و التحضير البدني

عنوان

دراسة تحليلية لطبيعة خطاب التعب النفسية لتخفيف اللاعبين قبل المباراة

بحث وصفي أجري على مدربين و لاعبي كرة القدم
ذكور صنف أكابر القسم الجهوي الثاني

تحت إشراف :

من إعداد :

أ / د : بومسجد عبد القادر

* لعجال عزيز

السنة الجامعية : 2017/2016

الأهداء

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله و على آله وصحبه ومن والاه:
الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل، فلا هادي إلا هو ولا موفق سواء ...أما بعد

أهدي ثمرة جهدي هذه:

إلى التي تحت أقدامها الجنان وبرضاها يرضى خالق الأكوان

إلى ينبوع الحب والحنان زهرة العطف ومصدر الاطمئنان

إلى أعلى ما في الوجود أمي الغالية

إلى الذي كلن دوما إلى جانبي ... صاحب الفضل ومصدر الرعاية ... إلى الذي لا يسعني
إلا أن أقف أمامه احتراما وعرفانا وطاعة وحبا

إلى من أخلصت له دعواتي والدي الغالي

وإلى الإخوة و الأخوات وجدتاي وجداي وخالاتي وعماتي

وإلى كل الأساتذة الكرام كما لا ننسى الزملاء و الأصدقاء

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

".... رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي

وأن اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين "

النمل :

"لئن شكرتم لأزيدنكم" إبراهيم :

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق و الشكر على جزيل نعمه ووقوفا عند قوله

عليه الصلاة والسلام :

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

اتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذي الفاضل المشرفيو مسجد عبد القادر على هذه المذكرة

الذي لم يبخل علي بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث ، كما اشكره على جديته و دفته

في العمل ، واتمنى له التوفيق .

وإلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء واتمنى

من الله أن يرشدني إلى سواء السبيل ويحقق هدفي النبيل، فإن أصبت فمن الله و إن أخطأت

فمن الشيطان .

ملخص البحث

عنوان الدراسة: دراسة تحليلية لطبيعة خطاب التعبئة النفسية في تحفيز اللاعبين قبل المنافسة. تهدف الدراسة الى ابراز طبيعة خطاب التعبئة النفسية المستعمل من قبل المدربين لتحفيز اللاعبين قبل أالمنافسة والفرض من الدراسة هو خطاب التعبئة النفسية المستعمل من قبل المدربين لتحفيز اللاعبين قبل المنافسة قائم على التواصل الوجداني و المعرفي. أما العينة تتكون من لاعبي ومدربي كرة القدم صنف أكابر من الرابطة الثانية هواة، وتم اختيار العينة بشكل منتظم ومتجانس ولكونها تتمثل في مجموعة من اللاعبين والمدربين التي هي منتقاة وفق معايير وشروط عامة، وكان العدد 40 لاعبا و 20 مدربا التي كانت نسبتها فيما يخص المجال الزماني المكاني تمت الدراسة على مستوى اربع فرق من ولاية غليزان ومستغانم و الشلف صنف أكابر "وكانت الدراسة الميدانية في موسم 2016/2017، اما الاداة المستعملة الاستبيان وهو عبارة عن نوعين من الاسئلة المخصصة للاعبين والمدربين. ومن أهم النتائج المتوصل إليها إهمال المدرب للتحضير النفسي قبل المنافسة الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى أداء اللاعبين والتعبئة النفسية لها دور في تحفيز اللاعبين قبل المنافسة و تطوير مستوى الاداء، ومن أهم الاقتراحات هو التركيز على التحضير النفسي للاعبين قبل المباراة وضرورة اخصائيين نفسانيين ضمن الفريق.

الكلمات المفتاحية: طبيعة الخطاب ، التعبئة النفسية ، التحفيز، ما قبل المنافسة.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : étude analytique de la nature du discours de mobilisation psychologique pour stimuler les joueurs avant la compétition.

L'étude vise à souligner la nature du discours de mobilisation psychologique utilisé par les formateurs pour motiver les joueurs avant la compétition. L'hypothèse de l'étude est le discours de mobilisation psychologique utilisé par les formateurs pour motiver les joueurs avant la compétition sur la base de la communication émotionnel et cognitive. L'échantillon se compose de joueurs de football et d'entraîneurs classé comme les plus respecté de la deuxième ligue amateur, l'échantillon a été choisi de manière régulière et homogène, il s'agit d'UN groupe de joueurs et de formateurs choisis pour arrêter les critères et les conditions générales. Le nombre était de 40 joueurs et 20 entraîneurs, En termes temporels, l'étude a été menée au niveau de quatre équipes de la province de Ghilizane, Mostaganem et Chleff classe sénior .

L'étude sur le terrain a la saison 2016_2017. L'outil utilisé dans le questionnaire est deux types de questions pour les joueurs et les entraîneurs.

Les résultats les plus importants obtenus par la négligence de l'entraîneur pour se préparer psychologiquement avant la compétition, ce qui conduit à un faible niveau de performance des joueurs avant la compétition et le développement du niveau de performance, L'une des suggestions les plus importantes est mettre l'accent sur la préparation psychologique des joueurs avant le jeu et le besoin de psychologues au sein de l'équipe.

Mots-clés : nature de la parole, mobilisation psychologique, motivation pré-compétition.

Samarie of the research

Stadytitle : Analytical study of the nature of the psychological mobilization speech to stimulate players before the competition.

The study aims to highlight the nature of the psychological mobilization speech used by trainers to motivate players before the competition. The hypothesis of the study is the psychological mobilization speech used by trainers to motivate players before the competition on the basis of emotional and cognitive communication. The sample consists of football players and coaches ranked as the most respected of the second amateur league, the simple was chosen consistently and homogeneously . it is a group of players and trainers chosen to stop the criteria and the general conditions. The number was 40 players and 20 coaches, in temporal terms, the stady was conducted at the level of four teams in the province of GHILIZAN, MOSTAGANEM AND CHLEF senior class the field study in season 2016-2017 the tool used in the questionnaire is two type of questions for players and coaches.

The most important results obtained by the negligence of the coach to prepare psychologically before the competition, which leads to a low level of performance of the players and to the psychological mobilization are the role of stimulating the players before the competition and the development of the level of performance, One of the most important suggestion is to emphasize the psychologists within the team.

KEYWORDS: nature of speech, psychological mobilization, motivation, pre-competition.

قائمة الجداول

الرقم	عناوين الجداول	الصفحة
01	تأثير التعبنة النفسية قبل المنافسة .	51
02	دور الحافز المادي في رفع فاعلية الانجاز قبل المباراة	52
03	الحالة النفسية بعد تحميل اللاعب بمسؤولية التهديف قبل المباراة	53
04	مدى تأثير ثقة المدرب في اللاعبين أثناء ادراجهم في القائمة الاساسية .	55
05	دور التعبنة النفسية في تمييز الجهد الأقصى لكسب اللقاء .	56
06	دور التعبنة النفسية في كسب ثقة اللاعبين قبل المباراة	57
07	أهمية التعبنة النفسية .	58
08	دور التعبنة النفسية .	59
09	اهمية ومدى تأثير التحفيز على اللاعبين قبل المباراة	61
10	سهولة تنفيذ نصائح المدرب أثناء المباراة	62
11	سهولة تلغة تحفيز المدرب مع اللاعبين	63
12	طريقة تحفيز المدرب قبل المباراة	64
13	مدى تأثير المدرب أثناء إلقاء الخطاب التحفيزي بلغة حماسية	66
14	تأثير خطاب المدرب التحفيزي قبل المباراة في نفسية اللاعبين	67
15	طريقة لقاء المدرب بخطابه التحفيزي	70
16	الحالة النفسية للاعبين بعد تحفيز المدرب للاعبين قبل المباراة	71
17	أهمية التعبنة النفسية التي تسبق المباراة	72
18	فيما تنحصر التعبنة النفسية	73

74	إمكانية إيجاد طرق نظمن تهيئة اللاعبين لبذل أقصى جهد.	19
75	عامل ارتباط الإعداد التكتيكي بالناحية النفسية	20
77	مكونات التعبئة النفسية التي يجب التركيز عليها قبل المباراة.	21
78	إمكانية إيجاد صعوبات لتهيئة اللاعبين قبل المباراة	22
79	الجانب الجيد لتعبئة اللاعبين نفسيا قبل الدخول في اللقاء	23
80	مدى تأثير النواحي النفسية السلبية على أداء اللاعبين.	24
81	الطريقة المثالية لالقاء الخطاب التحفيزي امام اللاعبين	25
83	مدى تأثير طريقة الحوار او الخطاب التحفيزي في اللاعبين قبل اللقاء	26
84	طبيعة توجيهات المدرب للاعبين قبل المباراة	27
85	اللغة الأسهل لتحفيز اللاعبين	28
86	طبيعة التواصل مع اللاعبين قبل المباراة	29
88	طبيعة التحفيز بين المدرب و اللاعبين	30
89	كيفية تحفيز اللاعبين قبل المباراة	31
90	كيفية رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين قبل المباراة .	32
91	ضرورة ذكر المكافآت قبل المباراة .	33

قائمة الأشكال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	مدى تأثير التعبنة النفسية قبل المنافسة.	52
02	دور الحافز المادي في رفع دافعية الانجاز قبل المباراة.	53
03	الحالة النفسية بعد تحميل اللاعب مسؤولية التهديف بعد المباراة.	54
04	مدى تأثير ثقة المدرب في اللاعبين أثناء ادراجهم في القائمة الاساسية	55
05	دور التعبنة النفسية في بيئنا للجهد الأقصى لكسب اللقاء.	57
06	دور التعبنة النفسية في كسب ثقة اللاعبين قبل المباراة	58
07	أهمية التعبنة النفسية	59
08	دور التعبنة النفسية.	60
09	اهمية ومدى تأثير التحفيز على اللاعبين قبل المباراة	61
10	سهولة تنفيذ نصائح المدرب أثناء المباراة	63
11	سهولة تلغة تحفيز المدرب مع اللاعبين	64
12	طريقة تحفيز المدرب قبل المباراة	65
13	تأثير المدرب أثناء إلقاءها الخطاب التحفيزي بلغة حماسية	66
14	تأثير خطاب المدرب التحفيزي قبل المباراة في نفسية اللاعبين	69
15	طريقة لقاء المدرب بخطابه التحفيزي	70
16	الحالة النفسية للاعبين بعد تحفيز المدرب للاعبين قبل المباراة	71
17	أهمية التعبنة النفسية التي تسبق المباراة	73
18	فيما تنحصر التعبنة النفسية	74
19	إمكانية إيجاد طرق نظمن تهيئة اللاعبين لبذل أقصى جهد.	75

76	عامل ارتباط الإعداد التكتيكي بالناحية النفسية	20
77	مكونات التعبئة النفسية التي يجب التركيز عليها قبل المباراة.	21
78	إمكانية إيجاد صعوبات لتهيئة اللاعبين قبل المباراة	22
79	الجانب الجيد لتعبئة اللاعبين نفسيا قبل الدخول في اللقاء	23
81	مدى تأثير النواحي النفسية السلبية على أداء اللاعبين.	24
82	الطريقة المثالية لالقاء الخطاب التحفيزي امام اللاعبين	25
84	مدى تأثير طريقة الحوار او الخطاب التحفيزي في اللاعبين قبل اللقاء	26
85	طبيعة توجيهات المدرب للاعبين قبل المباراة	27
86	اللغة الأسهل لتحفيز اللاعبين	28
87	طبيعة التواصل مع اللاعبين قبل المباراة	29
88	طبيعة التحفيز بين المدرب و اللاعبين	30
89	كيفية تحفيز اللاعبين قبل المباراة	31
91	كيفية رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين قبل المباراة .	32
92	ضرورة ذكر المكافآت قبل المباراة .	33

التعريف بالبحث

1-مقدمة البحث :

لقد أصبح علم النفس الرياضي من العلوم التي تحتل مكانة عظمى في مجال المنافسة الرياضية ونال اهتماما كبيرا من العاملين في الحقل الرياضي وذلك للكشف عن الايجابيات والسلبيات النفسية لدي الرياضي في المنافسات الرياضية ولعل التحفيز الذي يسبق المنافسة الرياضية يعتبر من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر باللاعب والمنافسة. وحالة التحفيز قبل المنافسة تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج التحفيز من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين ويختلف من رياضة إلى أخرى. ولعل من الأنشطة الرياضية التي زيد فيها رياضة كرة القدم لما لها من شعبية ومداخيلمادية التي تجعل اللاعب دائما في قلق حيث تشتد المنافسة بين اللاعبين للظهور فيأحسن أداء ممكن وإحراز الفوز. يتفق الجميع على ان كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم والاثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى، ويكفي ان نذكر البرازيل، الارجننتين والكمرون لنعرف المكانة التي وصلت اليها هذه اللعبة الشعبية، حيث ازلت الحدود بين ما يسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراهنا بمنظورها الخاص والبعض يعتبرها رياضة ترويجية ترفيهية، والبعض الاخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها، وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسييرها الا دليل على انها اكبر من أن تكون مجرد وسيلة ترفيهية.

ولما كان الاهتمام والعناية من الأولويات الملقاة على عاتق هذه الهيئات وحسب النظر في الطاقات الكامنة التي يخترنها الرياضي، فاهتم علماء النفس خاصة الباحثين منهم

بميدان علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع و هو من باب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنساني والوصول الى صيغ لتعديله وتوجيهه أو على الأقل للتنبؤ به في ظروف ومواقف معينة لان هناك من يرى الدوافع على انها الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق احسن تكيف مع البيئة الخارجية .

ويتفق الكثير من علماء النفس على أن الدوافع هي نقطة البدء في عملية الإنجاز واشباعها هي نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد ولاستشارة هذه الدافعية لدى اللاعبين هناك مصدرين هما الانابة الذاتية والخارجية وهما وجهان لعملة واحدة، ويتم ذلك عن طريق المكافئات المالية او معنويا مثل التشجيع وعبارات المدح، وهو ما يصطلح عليه التحفيز.

ومما لا جدال فيه ان مسؤولية وضع نظام الحوافز ورفع الدافعية في أي جهة يقع بالدرجة الأولى على عاتق المدرب قصد تحقيق أهدافها وتحقيق رضا اللاعبين والاستقرار المادي والنفسي والاجتماعي لهم، وذلك كله في النهاية يهدف الى التقدم في الأداء حتى نصل الى تحقيق أفضل النتائج.

وهذا ما تطرقنا له في دراستنا هذه في خمس فصول حيث تطرقنا في ثلاثة منها للجانب النظري وفصلين للجانب التطبيقي وفي الأخير نتمنى أن تحوز هذه الدراسة على إعجابكم.

2-مشكلة الدراسة:

اعتقد البعض سابقا أن التدريب في كرة القدم يقتصر فقط على اعطاء تمارين اللياقة البدنية وحركة تنسيق وأن تحقيق النتائج يرتكز على اعطاء توجيهات وتحليل جمل تكتيكية بسيطة وكانت طرق ووسائل تدريب بسيطة جدا، حيث اشارت اليه مجموعة

من المؤلفين مثل لوش lowsh (كمال، 2004) حيث أكد أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ماجاء في المفهوم الانجليزي للتدريب الذي كان عبارة عن اعادة للحركة دون التفكير في التمرين حتى الوصول الى التكتيك الجيد دون معرفة الهدف من ذلك.

الا أنه ومع مرور الوقت وتطور وسائل الآداة بدأ التدريب في كرة القدم يأخذ اشكالا مختلفة وأساليب ومناهج تتضمن برامج في التدريب الحديث بجميع انواعه سواء بدني أو التقني أو النفسي .

ومع التطور الهائل الذي شهده التدريب الرياضي في كرة القدم من جميع النواحي (وسائل ، معدات، برامج، مؤطرين مؤهلين)، تطلب من المعنيين مواكبة ومسايرة هذا التطور التكنولوجي في اعداد اللاعبين ذوي المهارات العالية لتوفير كل الامكانيات والحوافز رغبة منهم في تحقيق انجازات كبيرة ، وقد ابرز بعض العلماء في أهمية الاعداد النفسي في الوصول الى نتائج باهرة حيث اشار فريديريك تايلور (فائق، الحديث في الادارة الرياضية، 2003) الى ضرورة الايمان بقيمة الاعداد النفسي وأهميته في رفع وتطوير اللاعب أو الرياضي وبالخصوص صنف الاكابر لما يحمله من خصائص نفسية مرتبطة مع المرحلة العمرية التي يمر بها وما تحمله من تغيرات ، لكن ومن خلال متابعتنا لمجرياتنا للبطولة الوطنية لاحظنا أن معظم الفرق لا تولي أهمية كبيرة للجانب النفسي الذي نراه حسب اعتقادنا من العوامل التي لها علاقة وثيقة

لرفع من دافعية الانجاز لدى اللاعبين ولما كانت الحاجة الى الانجاز الرياضي وتحقيق الانجازات الكبيرة كان ينبغي الاهتمام والتعرف على المستويات والمؤشرات التي لها علاقة بالانجاز كالطموح والمثابرة والاداء والتنافس ودافع تجنب الفشل والتحفيز ومن خلال هذا تساؤل العديد من التسؤلات من أهمها مايلي :

2-1-التساؤل العام:

هل خطاب التعبئة النفسية في تحفيز اللاعبين قبل المنافسة قائم على التواصل الوجداني والمعرفي؟

2-2-التساؤلات الفرعية:

1-ما مدى تأثير المحدداتمثل الزمن والمكان المناسب لخطاب التعبئة النفسية في تحفيز اللاعبين قبل المنافسة؟.

2-ماهي مؤشرات السلوكية الدالة على تفاعل اللاعبين مع خطاب التعبئة النفسية قبل المنافسة؟.

2-3-الاهداف:

1-ابرار خطاب التعبئة النفسية المستعمل من قبل المدربين لتحفيز اللاعبين قبل المنافسة.

2-معرفة الوقت والمكان المناسبين لمخاطبة اللاعبين وتعبئتهم نفسيا قبل المنافسة من وجهة نظر افراد العينة (مدربين ولاعبين).

3-ايضاح مؤشرات السلوكية الدالة على تفاعل اللاعبين مع خطاب التعبئة النفسية قبل المنافسة.

3-الفرضية البحث:

1-خطاب التعبئة النفسية المستعمل من قبل المدربين لتحفيز اللاعبين قبل المنافسة قائم على التواصل الوجداني والمعرفي.

3-1الفرضيات الفرعية:

1-المحددات (من حيث الزمن والمكان) المناسبة لخطاب التعبئة النفسية قبل المنافسة تتباين بحسب الظروف (المادية) للنادي.

2-المؤشرات السلوكية الدالة على تفاعل اللاعبين مع خطاب التعبئة النفسية قبل المنافسة متعددة ومختلفة لا يمكن حصرها في جانب، منها (إدراك الدور-تعديلالسلوك - تعابير الوجه - التواصل - الاهتمام - أخذ القرار والعزم - اعطاء الرأي -التماسك - التأزر -

4-مصطلحات البحث:

التعبئة النفسية (نظريا):وتعني الأساليب والإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب او اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب الى الطاقة النفسية المثلى.

إجرائيا:تعني تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب مع نفسه بغرض الوصول الى أفضل حالة للاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى) أو (حالة الطلاقة النفسية)، ويحتاج اللاعب الى التعبئة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة ضعيفا، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف تركيز للمنافسة... وغيرها.

المنافسة (ما قبل المنافسة) نظريا:تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز.

اجرائيا :مصدر لفعل نافسأي سابق فلانا عن غير أن يلحق به الضرر وفي اللغة الانجليزية "compétition" أي أنشطة يتنافس فيها الفرد "whichpersonactivity" والتعريفين يؤكدوا على بذل الجهد للوصول إلى التفوق سواء في النواحي البدنية أو المهارية أو المعرفية دون إلحاق الضرر بالمنافس.

الرابطة الوطنية الثانية هواة :هي القسم الثالث لكرة القدم في الجزائر . الرابطة لها ثلاث مجموعات على أساس جهة النادي في البلاد،كل مجموعة تتكون من 16 ناديا من الجهة المعنية.

التحفيز: هو العملية التي تسمح بدفع الأفراد وتحريكهم من خلال دوافع معينة نحو سلوك معين أو بذل مجهودات معينة قصد تحقيق هدف.

5-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

الدراسة الاولى:

عنوان الدراسة :أهمية التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي .

اسم الباحث : عبد السلام مقل الريفي ، 2005.

ملخص الدراسة : يشمل البحث على التساؤلات التالية :

- هل الاعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أم ايجابية ؟

-في حالة عدم وجود الاخصائي النفسي الرياضي هل المدرب يقع على كاهله الاعداد النفسي للاعبين ؟

- هل يرتبط الاعداد النفسي قصير المدى (البدنية ، التكتيكية ، والنفسية) ارتباطا مباشرا وآليا؟
فرضيات البحث :

-الاعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول على النتائج سواء سلبية أو ايجابية .

-في حالة عدم وجود الاخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الاعداد النفسي للاعبين

-يرتبط الاعداد النفسي قصير المدى (البدنية ، والتكتيكية ، والنفسية) ارتباطا مباشرا وآليا .

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي (المسحي) : وكان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة أما عينة البحث : 52 حاصلين

على شهادة المتوسط ، 60 حاصلين على شهادة البكالوريا ، 48 حاصلين على شهادة تقني سام ، 60 حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة ، 14 حاصلين على شهادة ماجستير وكانت نتائج الدراسة :

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الاول والمتعلق بالفرضية الاولى التي تقول أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الايجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لي رياضي ، وبالتالي نستطيع أن نقول أن الفرضية الاولى قد تحققت. وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول عن عدم وجود الاختصاصي النفسي الرياضي للمدرب يقع على أهله الاعداد النفسي للاعبين حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقاته من أجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الاختصاصي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل كامل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الاختصاصي النفسي ، تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث المتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الاعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات (البدنية ، التكتيكية ، التقنية ارتباطا مباشرا وآليا) حيث أن الاعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الاخرى.

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : التحضير النفسي وأثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

اسم الباحث : عمريو زهير ، 2004.

ملخص الدراسة :

شمل البحث على التساؤلات التالية :

- ماهي أهمية التحضير على نفسية لاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هل هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف دافعية الانجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

فرضيات البحث :

- هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي الى ضعف القدرة على التصور الذهني عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هناك ضعف في التحضير يؤدي الى ضعف الاسترخاء عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هناك ضعف في التحضير يؤدي الى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

- هناك ضعف في التحضير يؤدي الى زيادة حالة القلق عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

-هناك ضعف في التحضير يؤدي الى ضعف الثقة في النفس عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

-هناك ضعف في التحضير يؤدي الى ضعف دافعية الانجاز الرياضي عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي ومجتمع البحث : نوادي القسم الوطني لكرة السلة على الكراسي المتحركة ، وقد أختار 10 اندية وكل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين من القسم الوطني التي أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية.

عينة البحث : حيث تكونت عينة البحث من 92 لاعب كرة السلة كانت طريقة اختيار العينة بطريقة منتظمة ومقصودة -العينة العمدية-

نتائج الدراسة :من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي والبعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدى هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم على التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخيلتهم بصورة واضحة.

أما بالنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدى معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية ، أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ على اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش في الافكار التي تدور في اذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضية ، أما بنسبة للفرضية الرابعة تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها أما بالنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي والقبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحهم ، أما بالنسبة

للفرضية السادسة تبين من خلال اختبار البعدي والقبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة لا يمتلكون الاعداد النفسي اللازم لبذل أقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة :العلاقة بين الاداء المهاري ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم -فئة الناشئين-

اسم الباحث : اسماعيل الصادق ،2008

ملخص الدراسة :

شمل البحث على التساؤلات التالية :

-هل يختلف مستوى الاداء بين الناشئين في كرة القدم في هذه المرحلة ، وهل يختلف باختلاف الصنف اشبال ، اواسط ، وهل يرتبط أداء مختلف المهارات ببعضها البعض؟

-هل يوجد تفاوت في مستوى دافعية الانجاز بين الناشئين في كرة القدم؟ وماهي العلاقة التي تربط هاته الابعاد ببعضها البعض ؟

-هل يوجد علاقة ارتباطية بين الاداء المهاري ودافعية الانجاز بابعاده لدى الناشئين في كرة القدم ؟ وهل تختلف هذه العلاقة من بعد الى آخر ؟

-هل توجد الفروق الفردية في مستوى دافعية الانجاز بابعاده بين الناشئين ذوي الاداء المهاري المرتفع وبين نظرائهم من ذوي الاداء المهاري المنخفض ؟

فرضية البحث :

-يختلف مستوى الاداء المهاري بين الناشئين في كرة القدم حيث تربط ابعاده فيما بينها

-تختلف العلاقة الايجابية بين الاداء المهاري ودافعية الانجاز بابعاده وهي مختلفة من بعد لأخر

-توجد فروق فردية معنوية في مستوى تقدير الذات بين الناشئين ذوي الاداء المهاري المرتفع وبين ذوي الاداء المهاري المنخفض

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي الارتباطي أما مجتمع البحث : نادي سريع والاتحاد لمدينة خميس مليانة لولاية عين الدفلى ، التي اجريت عليها الدراسة الاستطلاعية وعينة البحث من 30 لاعب ناشئين كانت طريقة الاختيار عشوائية .

وكانت النتائج كما يلي :

من خلال نتائج الفرضيات ونتائج العينة في اختبار الاداء المهار ي نلاحظ ان هناك تباين درجات المستويين المنخفض والمرتفع ، فبالرغم من التفاوت العام المستوى المنخفض ، الا ان هناك اختلافا في مقدار هذا التفوق فهو يقلل في مهارة تمرير الكرة في الهواء وركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بالمهارات الاخرى ، ومستوى اداء الناشئين يغلب عليه المستوى المرتفع ولكن بدرجات متفرقة ، ويلاحظ كذلك نقص درجات مهارات ركل الكرة لأطول مسافة مقارنة بدرجات المهارات الاخرى والذي نرجعه الى طبيعة البنية المورفولوجيا للفرد التي تقل القوة العضلية الشيء الذي ينعكس سلبا على اداء هذه المهارة .

الدراسة الاجنبية :

عنوان الدراسة :دور الاعداد النفسي والبدني للأستاذ ت.ب.رعلى أداء التلميذ المراهق.

اسم الباحث:بلان كان ، 1990 .

تهدف هذه الدراسة الى ابراز مدى انعكاس التكوين النفسي والبدني للأستاذ ت.ب.ر. دور ناجع وانعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق.

التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة :

من خلال عرضنا للدراسات السابقة والمتشابهة سواء الدراسات العربية والأجنبية التي تحمل متغيرات البحث الذي نحن بصدد دراسته نلاحظ العديد من النقاط التي تبرز مكانة التحضير النفسي عند اللاعبين ومدى تأثير هذا الأخير على مردود أداء اللاعب وأهمية في اكتساب المهارات البدنية وتطوير اللياقة البدنية عند اللاعبين كما أكدت الدراسات على تأثير الجانب النفسي على أداء الرياضي ومدى فعاليته في أحداث فرق في النتيجة.

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

التعبئة النفسية

تمهيد :

يعتبر التعبئة النفسية كل مركب من جملة مكونات ، حيث تعتبر الشخصية احد أهم هذه المكونات، كما يجب اعطاء الانفعالات الالهمية البالغة وذلك لأثارها على المردود الرياضي، فاهتم علماء النفس خاصة الباحثين منهم بميدان علم النفس الرياضي لدراسة موضوع تعبئة الطاقة النفسية والحوافز هو من باب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الانساني والوصول الى صيغ لتعديله وتوجيهه او على الاقل للتعنبؤ به لسلوك معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق احسن تكييف مع البيئة الخارجية .

1- مفهوم الطاقة النفسية (التنظيم والتعبئة) في المجال الرياضي :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل (الدفاع التنشيط الاستثارة) لكل من العقل والجسم ولأكن كما يتضح ان هذه المصطلحات تخط بين كل من العقل والجسم ولذلك فان استخدامها في المجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية للرياضيين يسبب نوعا من الغموض وعدم الفهم في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما وتحديدا.

إذ المطلوب في مجال التدريب النفسي تمرين الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم وبالرغم من إننا لا نستطيع ان نغفل النظرة المتكاملة من حيث التأثير والتأثر بين العقل والجسم ولأكن يجب ان يؤخذ في نظر الاعتبار ان تنشيط الذهن قد يكون سبب تنشيط الجسم ولاكن قد لا يكون سببا لذلك .

وينظر الى الطاقة النفسية على انها اكثر من كونها نوعا من النشاط او الحيوية والشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية كما ان الطاقة النفسية يمكن ان تتخذ الشكل الايجابي او السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة الانفعالات مصدر الطاقة ، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الايجابية ، اما القلق ولغضب فأنهما مصدران للطاقة السلبية وكما هو الحال لنسبه لأغلب السمات النفسية فان الطاقة النفسية تتميز بالتدرج اذ ان الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الأوقات المختلفة ووفقا لنوع الموقف ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مترابطان بالطاقة النفسية . (اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، 2000)

اما عن تنظيم وتعبئة الطاقة النفسية (حيدر غازي عزيز ، 2008)فانه يحتاج أي لاعب ورياضي الى تعبئة طاقتة النفسية بقدر حاجته لتعبئة قواه البدنية للمنافسة،وان اي اختلال في التوازن بينهما يؤدي الى عدم الوصول الى التعبئة البدنية النفسية المثلى (فمثل حاجه اللاعب للاستشفاء بعد الجهد البدني يحتاج الى تنظيم طاقتة النفسية بما يضمن التخلص من التراكمات السلبية للمنافسات السابقة)

وان تعبئه الطاقة النفسية (هي أفضل حاله لدى الرياضي من حيث الاستعداد النفسي لوصول اللاعب الى مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يساعد على الوصول الى الحالة المثلى من التعبئة او ما يطلق عليها الطاقة النفسية المثلى) لغرض التحكم بالدافعية وشده وحيوية الوظائف العقلية للاعب اذ يتضح ذلك من خلال تنميه مهاره السيطرة على الأفكار والانفعالات وتقليل اثر المؤثرات السلبية وتدعيم ما هو ايجابي منها.

لذلك يسعى المدرب ويضع جل اهتمامه للوصول بكل فرد من أفراد الفريق الى الحالة الملائمة المثلى والتي هي الهدف النهائي لتدريب المهاري النفسية، واتي يطمح المدرب وألاعب الوصول من خلالها الى حد الطلاقة النفسية وهي قمة ما يصل اليه لاعب كره اليد من ملائمة لمستوى المنافس.

عموما يمكن تحديد الخطوات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها مع لاعبي الفريق والتي من اهمها :

- تحديد مصادر تعبئه الطاقة النفسية للاعبين الايجابية منها كالاستشارة الايجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس، والسلبية أيضا كالتوتر والقلق المعسر والأنانية والانفعال وسوء نتائج الفريق مع ضرورة ان يقوم المدرب بدوره كالإرشاد والتوجيه للفريق كوحدة واحده بداية الأمر ثم تبدأ عملية التعزيز والسحب وفق الفروق الفردية لكل لاعب على حده .

مراعاة الفروق الفردية والمميزة لكل لاعب بنظر الاعتبار في تحديد أهداف الفريق وذلك من خلال:

- * الاشتراك في المنافسات التي تتناسب مع مقدره اللاعبين الذاتية.
- * مراعاة القدرات العقلية لكل لاعب وتوظيفها للمصلحة الجماعية للفريق.
- * ليس الفوز وحده هو الهدف وإنما المثابرة والإقدام والتحدي كذلك.
- * استثمار السمات الشخصية المميزة لكل لاعب وتسخيرها لمصلحه الفريق دون التعارض مع مصالح اللاعبين الشخصية.

*تنوع أساليب تعبئه الطاقة النفسية .

2-مصادر تعبئه الطاقة النفسية في المجال الرياضي : (حيدر غازي عزيز،

2008)

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهميه المكونات الخاصة لمصدري تعبئه الطاقة النفسية السلبية والايجابية فقد اتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي:

1.2-المصادر الايجابية :

وهي المصادر التي تجعل الممارسة الرياضية مصدرا للراحة النفسية والثقة بالنفس والسعي للنجاح وتحقيق الطموح من خلال أهداف موضوعيه وهي تتضمن ما يلي:

- 1.التحدي يجب ان يتم رسم أهداف اللاعب في حدود قدراته وممكنه التحدي.
- 2.الإثارة وتتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقا ومتعه للاعب.
- 3.ألمتعه وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عمليه سهله يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء واجبات هو بحاجة إليها وليست مفروضة عليه.
4. القلق الميسر قد يكون القلق قوه دافعيه ايجابيه مما يجعل المدرب أوالمرشد النفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بقلق الى قوه دافعيه سلبية(يعرب خيون، 2002)
- 5.الثقه بالنفس يجب أن يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وان أداءه سيكون حسن في المنافسه وان قدراته تؤهله لذلك.
- 6.الطموح يجب ان يتميز طموح اللاعب بالقرب من مقدرته وبعيدا عن المبالغه بحيث يمكنه الوصول اليه.
- 7.التصورالعقلي وهي محاوله استرجاع الاحداث او الخبرات السابقه او بناء صوره جديده لحدث جديد ويستخدم التصور لغرض تحسين الاداء عن طريق مراجعه

المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

2.2-المصادر السلبية : (احمد اعربي عوده، 2008)

1. الغضب استثارة انفعاليه قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب للاستثارة العالية.

2. التوتر ويحدث نتيجة إدراك اللاعب بعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع شعوره بأهمية المنافسة.

3. التعب هو محصله التغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء والانظمة وفي الجسم كله ؛خلال فتره اداء فتره العمل البدني، التي تقود في النهاية الى استحالة استمرارها وقد يكون التعب نفسيا او عضليا وكلاهما يؤثر على الاستثارة.

4. القلق المعسر هو قوه دافعيه سلبيه عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد القلق ان يكون عاملا رئيسيا في التأثير بتعبئة الطاقة النفسية".

5. النتائج السلبية في المنافسات عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد انتهاء المباراة ان تتسى النتيجة

3-الحالات النفسية قبل المنافسة :

3-1التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل :

تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون السبب رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة .

3.1.3-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 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 ، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة ، عدم ملائمة الاماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ
 إننا غالبا نميل الى توجيه اللوم الى الاحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير ، إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الاحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سائحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له ، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الاداء أمام الجمهور الوفير، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير الى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل إيجابي فإن الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي.(اسامة كامل راتب، 1997)

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

2.3-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" (اسامة كامل راتب ،
المهارات النفسية للتطبيقات في المجال الرياضي، 2000)

3.3-القلق :

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

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

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي
والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر .(محمد حسن علاوي ، 1992)

1.3.3-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).

2.3.3-القلق البدني :

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

3.3.3-القلق المعرفي :

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

وتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل :

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.

.التوقع السلبي لنتيجة التنافس.

.عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.(أحمد امين فوزي)

4.3.3-القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب.(محمد

حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002)

5.3.3-أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي على الشعور بالازعاج على حالته ووضع الشخص في الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية :

عوامل متعلقة بالحياة من مشاكل عائلية ، ومالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود اليه كما أن بعض الامراض الحادة والمزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الاصابات بالأمراض المزمنة .(فكري الدباغ، 1983)

الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه .(فكري الدباغ، 1983)

4.3-الخوف :

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الإنفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الإنفعال الأصوات

المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها .(صالح حسن الداھري ووهيب الكبیسی) ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماشوالانسحاب ، 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 والاجتماعي.....الخ .

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء، هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.

4-عناصر النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفحات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

1.4-اللامبالاة :

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

2.4-الإعداد الغير ملائم :

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنيا وعقليا للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك لديه الشك في استعداده للمنافسة . (اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات)

3.4-عدم الصبر :

يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا ما من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

4.4- العدوان :

الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين، إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

5.4- الإرتعاش (الإرتجاف) : يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين ، الرجلين أو

بعض أجزاء الجسم.

6.4- 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 .

الافتقار إلى الثقة : يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

7.4- عدم الشعور الجيد :

يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض.(اسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات) إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض 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 ماتعرف بالمهارات النفسية .

5-المهارات النفسية :

1.5- المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها

وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.(محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية)أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ، ومن بينها نذكر مايلي :

1.1.5- التركيز : يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين

أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"ويرى البعض الآخر أن مصطلحالتركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ماتسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

2.1.5- 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 الاشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .(يحي كاظم النقيب، 1990)

معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا واستجابة أفضل .

3.1.5- 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 للأجزاء الجسم لتحديد ماهو 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 ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

4.1.5- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، بالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الاداء.(اسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات)

5.1.5الاسترخاء : 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)

2.5- مسؤولية التحضير النفسية :برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له ، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه إحصائي نفسي رياضي وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

1.2.5- 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 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).(محمد حسن علاوي ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية)

2.2.5- الاخصائي 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 الاخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ

ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الانسانية 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 .

6-تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الاعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارات الخططية.

خلاصة:

الأكيد هو ان التعبئة النفسية في الرياضة، لا يملئ اعتبارها كعمل لصنف معين متعلق بتحضير مقابلة، او منافسة رياضية كما يتصوره الكثير من المدربين حالياً، بل هو تدريب وتحضير يشكل عدة سنين من العمل، ويشمل الطابع التربوي والعلاج النفسي وهو عمل جماعي يحتاج الى التنسيق بين الإخصائيين في الميدان العملي والميدان النظري لتطور الأبحاث في هذا المجال.

والتعبئة النفسية وبالخصوص في كرة القدم تزداد أهمية يوماً بعد يوم بالنسبة للاعبين كرة القدم، وإن الفرق العالمية على اختلاف مستوياتها بحاجة أكثر الى الاهتمام بهذا الموضوع لنتمكن من اعدادها للاعبين بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والذهنية والتي من بينها الناحية النفسية، التي لها في كثير من الأحيان الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة.

الفصل الثاني

التحفيظ (الدافعية)

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

تمهيد :

يتفق الكثير من علماء النفس على أن الدوافع أو الحوافز هي نقطة البدء في عملية الانجاز وإشباعها هي نقطة النهاية ، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد ولاستثارة هذه الدافعية لدى اللاعب هناك مصدرين هما الاثارة الذاتية والاثارة الخارجية وهما وجهان لعملية واحدة ويتم ذلك عن طريق المكافئات المالية أو المعنوية مثل التشجيع وعبارات المدح ، وهو ما يصطلح عليه بالتحفيز ومما لا جدال فيه إن مسؤولية وضع نظام الحوافز ورفع الدافعية في اي جهة يقع بالدرجة الاولى على عائق المدرب قصد تحقيق اهدافها وتحقيق رضى اللاعبين والاستقرار المادي والنفسي والاجتماعي لهم ، وذلك كله في النهاية يهدف الى التقدم في الأداء حتى نصل الى تحقيق افضل النتائج .

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

1- مفهوم التحفيز : لقد تعددت التعاريف التي توضح مفهوم التحفيز حيث عرفها :

الهيتمي : بأنها مجموعة من المثيرات الخارجية والعوامل التي تثير الفرد وتدفعه لأداء الاعمال الموكلة اليه على خير وجه عن طريق إشباع حاجاته ورغباته المادية والمعنوية .(الهيتمي عبد الرحيم 2003).

محمد المرعي : هو مجموعة العوامل والمؤثرات التي تدفعه الفرد نحو بذل أكبر الجهود في عمله ، والابتعاد عن ارتكاب الاخطاء ، في المقابل حصوله على ما يضمن تحقيق رغباته واشباع حاجاته المتعددة وتحقيق مشروعه وتطلعاته التي يسعى لبلوغها خلال عمله (محمد المرعي 2009)

2.1- أنواع الحوافز :

توجد تقسيمات متعددة ومتنوعة متداخلة في بعضها البعض حيث تعددت انواع التصنيفات للباحثين في مجال الحوافز لوسائل وأساليب ممكن للمدرب استخدامها للحصول على اقصى كفاءة ممكنة للاداء الرياضي واهمها :

من حيث طبيعتها أو قيمتها :

1.2.1- الحوافز المادية : تشمل كل الطرق المتعلقة بدفع مقابل مادي على اساس الانتاج كما ونوعا فالعامل اذا انتج أكثر يحصل على كسب اكبر والتقصير يصيبه بالحرمان (جاد الله محمود فؤاد 1997).

وتكون مباشرة كالاجر الاضافي والارباح في نهاية الدورة ، غير مباشرة كالتغذية والاسكان والمواصلات والقروض والعلاج (عقيلي عمرو صفي 1996).

والحوافز المادية أشكال ووسائل مختلفة منها :

1.1.2.1-الاجر : كلما كان كثيرا يؤدي الى تحسين الأداء أكثر

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

2.1.2.1- المكافآت : التي يتلقاها اللاعب نتيجة الاداء الجيد والراقي كالحصول على بطولة أو الكأس

3.1.2.1- التأمين الصحي : لتخفيف الاعباء ألمادية السكن والمواصلات.
التحسين في ظروف العمل .

وللحافز المادي مزايا رئيسية هي :

- تعد الحوافز المادية من أقدم أنواع الحوافز وتتميز بالسرعة والفورية.
- احساس الفرد بالنتيجة المباشرة لمجهوده وبالتالي تحسين أدائه بشكل فردي .
- اشتماله على معاني نفسية واجتماعية (عقلي عمرو صفي).

2.1.1- الحوافز المعنوية : التي تساعد الانسان وتحقق له اشباع حاجاته الاخرى

النفسية والاجتماعية ، فتزيد من شعور الرياضي بالرقى في عمله وولائه له ، فتحقق التعاون بين الزملاء (اللوزي موسي، 1995).

وهناك أشكال متعددة في الحوافز المعنوية مثل :

1.2.1.1- الوظيفة المناسبة : تجعل الطريق ممهدا لإبراز اللاعب طاقته

وإمكاناته بتطوير مهاراته.

2.2.1.1- الاثراء الوظيفي : كتتبع الواجبات والمسؤوليات وازديادها ، بحيث

تسمح للفرد بتطوير مهاراته

المشاركة في اتخاذ القرارات والتي لها بأعمال العاملين .

3.2.1.1- الترقية : مشتركة بين النوعين تزيد من المسؤولية وتؤكد الذات

لرؤسائهم مباشرة.

من حيث أثرها وفعاليتها :

1.3.2.1.1- حوافز ايجابية : وهي مرتبطة بتقديمات مادية ومعنوية (كمال بربر).

وتشجيع الافراد والعاملين وحثهم على احدث سلوك مرغوب فيه ك :

-عدالة الاجور

-منح الكفاءات وعلاوات استثنائية .

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

-شعور الفرد بإنجازه

-ثبات لعمل واستقرار العامل في عمله.

-شكر اللاعبين لنظير اعمالهم .

-الترقية

-توفير الجو المناسب للعمل .

-إقامة دورة تدريبية.

2.3.2.1.1-حوافز سلبية :

وهي المرتبطة بتصحيح السلوكيات السلبية لضمان عدم تكرارها (كمال بربر).

وهي تتضمن ايضا نوعا من العقاب مما يجعل الشخص يخشى تكرار الخطأ

حتى يتجنب العقاب ، مما يجعله يعمل لكي لا يتعرض للفصل والحوافز السلبية تحدث

توازنا في عملية التحفيز ، فهي تشكر العاملين بأنهم مثلما يثابون على الاداء الممتاز

فهم يعاقبون على الاداء الضعيف .

من أمثلتها :

-الانذار والردع .

-الخصم من الرابط .

-الحرمان من العلاوة .

-الحرمان من الترقية .

أن يدرك الافراد السياسة التي تنظم الحوافز ، وأن هذه السياسة تتصف بالعدالة

والمساواة.

أن تستخدم الادارة أكثر قدر ممكن من الحوافز المتنوعة لمقابلة حاجات ورغبات

وأهداف اللاعبين .

تحديد مجال السلوك والاداء المستهدف بالتحفيز .

ومنه تعتبر عملية التحفيز من المشاكل التنظيمية بسبب تنوع حاجات الافراد

وتغييرها من وقت لآخر واستحالة قيام أي منظمة بإشباع حاجة اللاعبين فيها ، ومن

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

جهة أخرى نجد أن للمنظمة حاجاتها الخاصة المتمثلة في تحقيق الهدف الرسمي من خلال اللاعبين .

وبهذا يتضح لنا أن الحوافز تلعب دورا هاما في تحسين الاداء وهذا يتوقف على مدى توفر هذه الشروط .

مستوى قدرة اللاعب على العمل وكفاءته .

وجود حافز عند اللاعب يحفزه على العمل والنشاط.

تدريب اللاعب لزيادة قدرته ومعنوياته وكفاءته .

وبالمقابل يجب : أن يكون اللاعب راضيا عن عمله وعن الاجر الذي يتقاضاه .

2- مفهوم الدافعية :

عند اتيكسون :ذهب الى التمييز بين مفهوم الدافع ومفهوم الدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل الى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح بذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة (عبد اللطيف محمد خليفة) ،وعلى الرغم من وجود محاولة للتمييز بين المفهومين إلا أنه لا يوجد إلى حد الانم ما يظهر مسألة الفصل بين المفهومين ، فمفهوم الدافع يستخدم كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعتبر كلاهما عن الملامح الاساسية للسلوك المدفوعو إن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعا.(عبد اللطيف محمد خليفة)

فالدافعية لها جذورها في الكلمة اللاتينية *Movere* والتي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب والعوامل المحددة للفعل أو السلوك.(محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي، 1985)

وفيما يلي بعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية وذلك على النحو التالي :

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

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

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

ويعرف مصطفى زيدان الدوافع :بأنها الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي وتهيئ أحسن تكييف ممكن مع البيئة الخارجية .

ويعرف الدكتور نبيل السمالوطي :الدافع هو حالة داخلية جسمية أو فطرية أو مكتسبة ، تثير السلوك وتحدد نوهيته واتجاهه وتسير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الانسانية.(محمد حسن الزعبلوي)

وهناك تعريف آخر يرى في الدافع حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكسب شعوري أو لا شعوري عضوي أو اجتماعي نفسي يثير السلوك الحركي ويسهم في توجيهه إلى غاية شعورية أو لا شعورية ، فالدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له احسن تكييف ممكن للبيئة الخارجية (بن احمد زكي محمد وعثمان لبيب فراح، 1967)

كما تعتبر الدوافع القوى التي تبعث النشاط في الكائن الحي وتبدأ السلوك وتوجيه نحو هدف أو أهداف معينة ، وجاء في معجم علوم التربية حول مادة الدافعية

مجموع القوى التي تدفع الفرد نحو هدف معين وتحدد تصرفاته.

القوى التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك قصد إشباع حاجاته أو تحقيق هدف (عبد اللطيف غازي وآخرون ، 1994)

محي الدين حسين :إن تعدد تعريفات الدافعية واختلافها عن بعضها البعض يرجع الى عدة عوامل ، من أهمها تركيز النظريتان ، فهناك من يركز على بعض المظاهر عملية الاستشارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس ، وهناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الاهداف كما يرجع تعدد تعريفات مفهوم الدافعية الى اختلاف أسلوب التعامل معه فهناك من يركز على محددات هذا المفهوم وهناك من يركز على النتائج المترتبة .

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

ويمكن تعريف الدافع بأنه حلة فيزيولوجية وسيكولوجية داخل الفرد تجعله يتربع الى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين وذلك بهدف خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي وتخليصه من حالة عدم التوازن كما يمكن تعريف الدافع بأنه إستعداد داخلي يثير السلوك ذهنيا أو حركيا ويوصله ويسهم في توجيهه الى غايات معينة. فالدوافع تمتد بالطاقة التي تعمل على زيادة استشارته ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفتها له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين.

والدوافع مفهوم أو تكوين فرضي يستدل عليه من سلوك الكائن الحي في المواقف المختلفة ومن الامثلة و الشواهد على الانماط السلوكية مايلي :

1.2-الاستجابات المتباينة للمواقف المتباينة :

-استجابة شخص ماوهو جوعان بالنسبة للطعام تختلف عن استجابته له وهو شعبان اختلاف فردين متفقين في الاستعدادات العقلية والصحية والمزاجية (مثل ذلك التوائم المتماثلة) في الأداء ، في المواقف التعليمية.(سيد احمد خير الله و محمود عبد المنعم الكنانى)

- ميل التلميذ الى نوع من أنواع النشاط واقباله عليه ونتاجه فيه واستمرار نشاطه دون كلال أو ملل بينما ينصرف عن نوع آخر انصرافا يؤثر على تحصيله بدرجة كبيرة.(محي الدين أحمد حسين)

-زيادة كفاءة التعلم في موقف من المواقف التعليمية في وقت من الاوقات ، وقلة هذه الكفاءات في مواقف متشابهة في وقت آخر ، ومثال ذلك سلوك طالب أظهر كفاءة في الاشتراك في النشاط الرياضي التي تقيمه الكلية حتى صار من المشهورين بين زملائه ولكنه في السنة التالية كاد أن يختفي في الميدان الرياضي و بالبحث تبين أن قرته لم تتغير ولكن دوافعه للحمل هي التي طرأ عليها التغير كما يمكن أن نستنتج

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

وجود الدافع عند اللاعب من نوع المكافآت التي تؤثر فيه (سيد محمد خير الله)

2.2-لمحة تاريخية عن دافعية الإنجاز :

بما أن السلوك التنافسي يستدعي بالاختصاص تحقيق النجاح والفوز ومحاولة بذل قصارى الجهد في رياضة المستوى العالي ، تكون اساسا مجالاً للإنجاز (Ames ، (روبرتس Roberts)، (وتريسير Treasure 1995) دافع الانجاز يعتبر المصطلح الأساس في التعبير عن شدة توجه الرياضي نحو الممارسة بالنسبة للأوائل الباحثين (اتكسون 1957 ، ملكند ، كلارك ولول 1953 ، مري 1938) دافع الإنجاز يتميز بالسلوك الذي يظهر الفرد عندما يحاول إتقان المهمة وبيحث عن تحسين الأداء والطموح الى تحقيق أهداف عالية ، هذا الدافع ناتج اساسا عن الاحساس بالكفاءة (ويل 1959 While ، هارت 1978 Harte) ، لكن بالنسبة لنيكسون 1985 دافع الانجاز ناتج عن طبيعة المعايير المستعملة من طرف الفرد لتعتيم كفائته .

وعندما تكون هذه المعايير ذاتية الضبط ، فإن انتباه الفرد يتجه نحو التحسن الذاتي أو تحقيق المهمة الرياضية ، لكن عندما تكون المعايير اجتماعية الضبط تؤدي الى عملية المقارنة الاجتماعية والنتائج لا تصبح محفزة إلا إذا كانت تسمح بإبراز قدرات أحسن من الآخرين.(C.Gernigon et coll, 2001)

1.2.2-مفهوم الدافعية الانجاز في المجال الرياضي :

بعد سردنا لمفهوم الدافعية للإنجاز عند علماء النفس والتربية ، نقوم بتحديدنا لدى علماء التربية البدنية و الرياضية ، باعتبار أن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي حد حساس ، وذو أهمية وأبعاد مستقبلية .

يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية في الانجاز مايلي : يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين ،

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

وبيضيف قائلًا : حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة الى ثلاثة عناصرها : (اسامة كامل راتب ، 1997)

الدافع (Motive) : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه

الباعث (inventive) : هي عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على مايمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه من قيمة.

التوقع (Expectation) :مدى احتمال تحقيق الهدف . (اسامة كامل راتب ،

1997)ويرى علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك اي في القوى التي تؤدي بالفرد الى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط ، وما يسعى اليه من أهداف كما يشير في تعريفه للدوافع الى انها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين وإنما ليست شيئاً مادياً اي انها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة وإنما هي حالة في الفرد يستتج وجودها من انماط السلوك المختلفة و ومن نشاط الفرد نفسه .(محمد حسن علاوي ، 1997)

ومن الاسس التي تقوم عليها الدوافع مبدأ الفرضية Purposivisim ويشير الى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف أو مبدأ الحتمية الديناميكية ويقصد به أن كل سلوك له مسبب توجد في الدوافع .

ويوضح كل من علاوي وسوران أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة لعدة دوافع مختلفة متداخلة بعضها مع البعض الآخر أو تكون نتائج مجموعة من الدوافع ، ويؤكدان كذلك على أن الدوافع دورا هاما في ممارسة الفرد للنشاط الرياضي ، وإن كانت تلك الدوافع قد تختلف من فرد الى آخر أو من جماعة الى أخرى ، ولذا فإنه يجب استشارة الدافعية لدى الافراد لممارسة النشاط الرياضي وفقا لحاجتهم .(محمد محمد الحمامي، 1997)

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

3.2.2-المصطلحات المرتبطة بالدوافع :

هناك مصطلحات عديدة مرتبطة بالدوافع البشرية يمكن حصرها على النحو

التالي :

الحاجات: تعيين احتياج الكائن او نقصه من ناحية ، ولذلك تستخدم بعض الاشياء الخارجية لسد حاجاته فيكون هذا الاخير بمثابة الدافع الخارجي . (سهير كامل أحمد، 2002)

ويعرف الدكتور محمد الزعبلوي الحاجة فيقول «:»فالحاجة بهذا المعنى شعور الفرد بنقص شيء أو فقدته فيسعى في طلبه ليدفع عن نفسه الشعور بالخطر أو يحقق لها رغبتها في الحصول على ما تطلبه أو تميل إليه". (محمد الزعبلوي)
وقد توصل علماء النفس الى أن تكوين الانسان وعملياته الديناميكية ، تتطلب إشباع حاجات معينة في ظروف خاصة ببعض أساليب نشاط معين ، حتى يمكنه أن ينشأ صحيحا من الناحية النفسية والجسمية فالإنسان يعيش في بيئة معينة هي المجتمع الذي يعيش فيه والذي يتطلب بدوره من الفرد نوعا من المعرفة ، وأسلوبا من المهارة ، ومجموعة معينة من العلاقات الوظيفية وهذه كلها ضرورية للفرد حتى يمكنه أن يتكيف مع هذه البيئة ويكون متفاعلا وياها .

وهكذا تنبثق حاجات الجسم مثل الحاجة الى الطعام والماء والاكسجين والايخارج والراحة والدفئ وعندها يبلغ النقص والاضطراب فيها مستويات معينة أي أن الحاجات عبارة عن حالة جد (نقص) عن الشروط البيولوجية أو النفسية المثلى كما يعرف "موري " الحاجات بأنها " قوى في منطقة المخ تنظم الادراك الحسي وتثبت المدركات الحسية والفهم والسعي اللاشعوري والعمل لتحويل موقف غير مرغوب فيه " ، ويمكن تعريف الحاجة بأنها : " الحكم الذي يصدره الشخص خصوصا ناهو مطلوب ليحقق هدفا له قيمته ، و تحقيق هذا الهدف يؤدي والى خبرة داخلية يطلق عليها اسم الاشباع (سيد محمد خير الله و ممدوح الكنانى)

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

ويمكن أن نميز في الحاجات بين نوعين رئيسيين : الحاجات الفيزيولوجية والحاجات النفسية ، وهذه تشمل الحاجات الاجتماعية وحاجات الذات أو الحاجات التي تساعد على تكامل الذات .(اسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1990)

الحوافز: إن أصل نشأ الدافعية يكمن في الحوافز والحاجات ويعرف " الدرمان " 1974 الحافز بأنه " بناء يرتبط بقوة دافعة للحمل ، أو أنه بمثابة المنشط للسلوك ". ويمكن أن تكون الحوافز أولية مثل الجوع أو العطش، الألم ... الخ كما قد تكون ثانوية أو متعلقة مثل القلق والخوف ... الخ وكثيرا ما نسمع أن سبب التفوق الرياضي للاعب أنه يمتلك حافزا ، فالحافز ضروري للنجاح والمتفوق في مجالات الحياة والتي منها بالطبع الأداء الرياضي وتجدر الإشارة الى أن مايميز الحافز هو ارتباطه بمثير معين يسمى مثير الحافز وهذه المثيرات هي ما تحدد للإنسان مايفعله في حالة نشوء حاجة معينة.(الشيخ كامل محمد عويضة)

ويقول الدكتور "فاخر عاقل " في معجمه حول تعريف الحافز على أنه : " اندفاع أو الحاح للحصول على أمر مستهدف (الطعام في حالة الجوع) أو تحقيق غاية (كأن يصبح الفرد لاعبا كبيرا) ويشبه الدافع الذي يختلف عنه نأبه لا مستشيرا محدد له (فاخر عاقل).

أما في مجال التربية البدنية والرياضية فالحافز ماهو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية (حافز اجتماعي أو مادي) يستجيب له الدافع ، اذا أن استشارة الدافع تؤدي الى حالة توتر الكائن الحي وعدم استقراره فيسعى للبحث عن حافز في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع.

ولتوضيح الصورة جيدا وتقريبها الى الالذهان نبرز المثال التالي : في حالة الجوع استشير دافع الجوع لدى الفرد ، نجد أن هذا الفرد يسعى جاهدا للبحث عن الحافز (المشبع لحافز الجوع) وهو الطعام ، كما ان حصول التلميذ أثناء الدرس في حصص

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

التربية البدنية أو من خلال المشاركة في مختلف أوجه النشاط الرياضي ، وبالتالي تزيد فيه عامل الاستجابة للمواضبة على التدريب وبذل أقصى جهد ممكن في المباريات والبحث عن التفوق الرياضي ، ومن ثم الوصول به الى التفوق الدراسي ، كما أن حصول اللاعب على مكافئة مالية تزيده على بذل الجهد الكبير قصد الوصول بالفريق الى افضل النتائج .

البواعث : (الباعث والغرض)

يطلق اصطلاح الباعث على بعض المواقف التي تنشط الدافع وتلرضيه في أن واحد كروية الطعام أو وجود جائزة أو مكافئة أو منافسة أو ارتفاع في أجرة أو غير ذلك مما يطمح الى الظفر به ، ويطلق ايضا على المعايير و القوانين الاجتماعية التي تحمل الفرد على تعديل سلوكه وتكييفه وفقا لمطالب المجتمع وبالتالي مصلحة الفرد .(ابراهيم محمد الشافعي ، 1969)

كما يعرف الدكتور اسامة كامل راتب الباعث : بأنه عبارة عن شيء معين يحتمل حين يحصل عليه اللاعب ، إشباع الظروف الدافعة (الدافع) أو إنه بمثابة التبريرات لنشاط اللاعب الموجه نحو هدف ما ، وقد يكون البعث ماديا مثل الحصول على قدر معين من النقود ، وقد يكون معنويا وهو كل ما يحث سلوك اللاعب وتحركه معنويا مثل كلمة مدح أو تقدير ، ويختلف الباعث عن الدافع بأن الباعث يكون خارجيا ، أما الدافع فيكون داخليا .(اسامة كامل راتب ، التفوق الرياضي)

3.2-نظريات دافعية الانجاز :

1.3.2-النظرية الارتباطية :

تعني هذه النظرية بتفسير الدافعية في ضوء نظريات التعلم ذات المنحنى السلوكي أو ما يطلق عليها عادة بنظريات المثير الإستجابة ، وقد كان تورندايك من أوائل العلماء الذين تناولو مسألة التعلم تجريبيا ، حيث تبدأ هذه النظرية من المسلم

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

الرئيسي م-إس أي لا استجابة دون مثير وبأن التعلم يحدث نتيجة لحدوث ارتباط به سوف تظهر هي الأخرى.

وترى هذه النظرية أن الوحدات التي تتكون كل منها من ارتباط بين مثير واستجابة هي بمثابة العناصر الأساسية الأولية للسلوك وبعبارة أخرى ترى هذه النظريات أن السلوك المتعلم يتكون من مجموعات أو تنظيمات من وحدات صغيرة وكل واحدة تتكون من مثير يرتبط باستجابة وترتبط هذه الوحدات ببعض لتكون تنظيماً معيناً هو العادة. (سيد محمد خير الله ، ممدوح عبدالمنعم الكيناني)

ويعتبر تورندايك أو من قام بمبدأ المحاولة والخطأ كأساس للتعلم بينما أخذ (هل 1952) بقانون الأثر ، و حدده على نحو أكثر دقة مما فعل تورندايك ، حيث يستخدم مصطلح تخفيض أو اختزال الحاجة للدلالة على حالة الأشباع ومصطلح الحافز للدلالة على بعض المتغيرات المتداخلة الواقعة بين الحاجة والسلوك.

حيث تعتبر الحاجة طبقاً لهذا النموذج متغيراً مستقلاً ، يلعب دور مؤثراً في تحديد الحافز كمتغير متداخل ، و يلعب هذا بدوره دوراً مؤثراً في تحديد السلوك ، فتصدر عن المتعلم استجابات معينة تؤدي إلى اختزال الحاجة ، الأمر الذي يعزز السلوك وينتج التعلم ، أي أن العلاقات التفاعلية بين الحاجات والحوافز هي التي تحدد الاستجابات الصادرة في وضع معين وتؤدي إلى تعلمها .

2.3.2- النظرية المعرفية :

ترى النظرية المعرفية أن هناك تفسيرات معرفية تسلم افتراض مفاده أن الكائن البشري مخلوق يتمتع بإرادة حرة تمكنه من اتخاذ قرارات واعية على النحو الذي يرغب فيه ، لذلك تؤكد هذه التفسيرات على مفاهيم أكثر ارتباطاً بمتوسطات مركزية كالقصد والنية والتوقع ، لأن النشاط العقلي للفرد يزوده بدافعية دافعة متأصلة فيه وتشير إلى النشاط السلوكي كفاية في ذاته وليس كوسيلة. (سيد محمد خير الله، ممدوح عبد المنعم الكيناني)

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

فظاهرة حب الاستطلاع مثلا هي نوع من الدافعية الذاتية يمكن تصورها على شكل قصد يرجى الى تأمين معلومات حول موضوع أو حادث أو فكرة عبر سلوك استكشافي ، وبهذا المعنى يمكن اعتبار حب الاستطلاع دافعا انسانيا و أساسيا .

وقد أشار بعض الباحثين الى ضرورة وجود هذا الدافع وأثره في العلم والابتكار والصحة النفسية . وصاغ اتكسون (1965) نظرية في الدافعية ترتبط بدافعية التحصيل على نحو وثيق مشيرا الى أن الرغبة لإنجاز النجاح هي استعداد دافعي مكتسب ، وتشكل من حيث ارتباطها بأي نشاط سلوكي وظيفة لثلاثة متغيرات تحدد قدرة الطالب على التحصيل هي : (عبد المجيد نشواقي)

4.2- الدافع لإنجاز النجاح :

يشير هذا الدافع إلى إقدام الفرد على أداء مهمة ما بنشاط وحماس كبيرين رغبة منه في اكتساب خبرة النجاح الممكن ، غير أن لهذا الدافع نتيجة طبيعية تتجلى في دافع آخر ، وهو دافع تجنب الفشل و يمكن دافع نجاح الطلاب في تباين الطلاب في مستوياتهم التحصيلية حيث يرتفع مستوى الطلاب التحصيلي (أو دافعتهم التحصيلية) بارتفاع هذا الدافع و العكس صحيح .

5.2- احتمالية النجاح :

إن احتمالية نجاح أي مهمة تتوقف على عملية التقويم الذاتي يقوم بها الفرد لأداء المهمة المنوطة به ، الطالب يرى في النجاح المدرسي قيمة كبيرة وتكون احتمالية نجاحه كبيرة أيضا لأن قيمة النجاح كما يتصوره تعزز دافعية التحصيل لديه ، غير أن بعد الهدف أو صعوبته أو انخفاض باعته ، تقلل من مستوى هذه الاحتمالية .

6.2- قيمة باعث النجاح :

إن إزدیاد صعوبة المهمة يتطلب إزدیاد قيمة باعث النجاح ، فكلما كانت المهمة أكثر صعوبة وجب أن يكون باعث الإثابة أكبر قيمة للحفاظ على مستوى دافعي مرتفع

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

، فالمهام الصعبة مرتبطة ببواعث قليلة القيمة لا تستثير حماس الفرد من أجل أداءها بدافعية عالية و الفرد نفسه هو الذي يقوم بتقدير صعوبة المهمة و بواعثها

إن الدافع لإنجاز النجاح و الدافع لإنجاز الفشل مرتبطان ،فإذا كان الطالب مدفوعا بالنجاح سيحاول أداء المهام التي تكون إحتمالية نجاحها مساوية لإحتمالية فشلها ،وتكون قيمة باعث النجاح مرتفعة عند هذا المستوى من الإحتمالية أما إذا كان الطالب مدفوعا بالخوف من الفشل فسيتجنب أداء مثل هذا النوع من المهام يتضح مما سبق أن قدرة الفرد على التعلم و التحصيل مرتبطة إلى حد كبير برغبة الدافعية إلى إنجاز النجاح .

7.2- النظرية الإنسانية :

تعنى النظرية الإنسانية بتفسير الدافعية من حيث علاقتها بدراسات الشخصية أكثر من علاقتها بدراسات التعلم كما هو الأمر بالنسبة للنظريتين الإرتباطية و المعرفية و تنسب معظم مفاهيم هذه النظرية إلى ماسلو 1970 الذي يرفض الافتراض القائل بإمكانية تفسير الدافعية الإنسانية جميعها بدلالة مفاهيم الإرتباطين أو السلوكيين كالحوافز و الحرمان و التعزيز رغم إقراره بأن بعض أشكال السلوك الإنساني تكون مدفوعة بإشباع حاجات معينة.

و يفترض ماسلو أن الدافعية الإنسانية تنمو على نحو هرمي لإنجاز حاجات ذات مستوى مرتفع كحاجات تحقيق الذات غير أن هذه الحاجات لا تبتدي في سلوك الفرد إلا بعد إشباع الحاجات الأدنى كالحاجات البيولوجية و الامنية و لذلك يصنف ماسلو حاجات الفرد على نحو هرمي و يحددها بسبعة انواع حيث تقع الحاجات الفيزيولوجية في قاعدة التصنيف

كما تتطرق هذه النظرية من خلال إلقاء التصور حول الأساس الحيوي أو البيولوجي للدافعية و الذي يري أصحابه أن جذور الدافعية تكمن أساسا في العمليات الحيوية و تركز النظريات القائلة بالأساس الحيوي للدافعية التي يؤيدها الفيزيولوجيون

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

على الآليات النظرية كالغرائز او الحاجات البيولوجية بوصفها القوالب المنظمة للتي تحدد على أساسها أفعالنا.(كامل محمد عويضة)

وقد حدد العلماء اربعة دوافع بيولوجية هامة هي دوافع الامومة ، دافع العطش ، دافع الجوع ، الدافع الجنسي وقد رتبت قوة الدافع وأهميته بالنسبة للكائن الحي و تتوقف قوة الدافع البيولوجي على نوعه وعلى شدته وهناك دوافع بيولوجية أخرى نقل في المرتبة وفي الاهمية في مجال التعليم بالذات عن الدوافع الاربعة السابقة الذكر وهي : الدافع لتجنب الالم الجسمي ، تجنب البرد والحر ، والدافع للاحراج والدافع للبحث عن الهواء الطلق والدافع للراحة والدافع لتفريغ الطاقة الزائدة الكامنة داخل الانسان من خلال ممارسة النشاط البدني والرياضي .

8.2- نظرية التحليل النفسي :

تنحى نظرية التحليل النفسي والتي تعد في أصولها ومعظم مفاهيمها الى فرويد منحى يختلف جذريا عن مناح النظريات الارتباطية والمعرفية الانسانية من حيث المفاهيم المستخدمة وتصورات اتباعها للانسان وسلوكه ، وتطور شخصيته فهي تستخدم مفهوم الغريزة والاشعور والكبت لدى تفسير السلوك السوي وغير السوي على حد سواء ، ولما كانت هذه النظرية بالغة التعقيد وتناولتها تعديلات كثيرة قام بها تلاميذ فرويد للتعبير عن الحاجات والرغبات والدوافع المكبوتة بأشكال سلوكية مقنعة ، تتجسد احيانا في ممارسة بعض انماط السلوك التجريبي نحو الذات او المجتمع ، لذلك يمكن تفسير العديد من الانماط السلوكية التي تبدو في ظاهرها غير سوية او غير معقولة بدوافع لا شعورية بعيدة عن ادراك الفرد ووعيه .

كما يعتقد فرويد أن الغريزتان تنشأن من الحاجات البدنية حيث يدخل في غريزة الحياة الغرائز الجنسية (غرائز الليبيدو) الضرورية للتناسل أو انتاج النوع .

الغرائز المتصلة بالجوع والعطش والمطلوبة لحفظ الكائن وبقائه (غرائز الانا) اما غريزة العدوان فهو يعتقد انها موجودة منذ الميلاد في صورة " مرجل" فالطاقة الغريزية

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

يشار اليها باسم (الهو) أما صورة الاكراه أو القسر أو الكبت مما يفرض على التعبير عن هذه الرغبات الاساسية ، كذلك يرى فرويد ترويض أهواء (الهو) أمر ممكن عن طريق (الانا) وبهذا يحل عددا من آليات الدفاع محل الاشباع المباشر للرغبات الاساسية بحيث تستخدم الطاقة الدافعة بطرق مقبولة اجتماعيا .(كامل محمد عويظة)

ومواضيع العالم الداخلي لا يمكن أن نجد لها وجودا إلا في ضوء علاقة قائمة بين مواضيع العالم الخارجي ، بحيث يعتبر العامل الخارجي والرغبات المصادر التي تشكل الاثارة الداخلية ومن خلال هذه الطاقة النفسية الاولية ، وكلما لا تعي هذه الرغبات الاتية من الخارج فإنه لا تحقق الاثارة أي تفاعل ، حيث أن الرغبة تولد ضغطا داخليا وهذا من خلال الطاقة المركزية الداخلية (paul siel, 1962) والتي تعتبر منبع الدوافع الداخلية ، وهذا عن طريق تفاعلها مع الوسط الخارجي وإتباعه ، فسنتصر على تناول أهم هذه النظريات ذات العلاقة المباشرة بالدافعية الانسانية. (عبد المجيد نشواتي)

لقد أشير من قبل أن الحالات الفيزيولوجية الناتجة عن اختلال التوازن وذلك حينما يفتقر الجسم لبعض احتياجاته الاساسية فحين يحدث هذا النقص يسجل الجسم هذا الاختلال للتوازن البدني من خلال عدد من الوسائط كالعناصر المكونة للدم ومن خلال أجهزة الاستشارة في المخ ، ولهذا نجد أن هل " يرى أن الحافز النفسي يساوي تماما الحاجات الفيزيولوجية .

ويعتبر فرويد في نظريته المبكرة ، ان معظم جوانب السلوك الانساني مدفوع بحافزي فريزتين هما الجنس ، وحافز العدوان ، ويؤكد على أهمية دور خبرات الطفولة المبكرة في تحديد سلوك الفرد المستقبلي ، كما يطرح مفهوم الدافعية اللاشعورية تفسير مايقوم بيه الفرد من سلوك دون أن يكون قادرا على تحديد أو معرفة الدوافع الكامنة وراء سلوكه هذا ويفسر فرويد هذه الظاهرة بمفهوم الكتب ، وطبقا لنظرية فرويد يحدث

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

نوع من التفاعل بين خبرات الطفولة المبكرة والرغبات اللاشعورية المكبوتة الناجمة عن حافز الجنس والعدوان ، حيث يقوم الآباء والراشدون الآخرون بمنع الاطفال من التعبير الحر عن السلوك المجدد بهذين الحافزين الأمر الذي يكره هؤلاء الاطفال على كبت السلوك وايداعه في المخزن اللاشعوري ، بيد أن العملية لا تنتهي عند هذا الحد فعمليات الكبت لا تؤدي الى انهاء فاعلية حافزي الجنس والعدوان وأثرها في السلوك وقد تأيد هذا من خلال بحوث علماء الانتربولوجيا الاجتماعية على القبائل البدائية حيث يقرون أن ماكان يعتبر من الغرائز السائدة كالعدوان و التملك مموهة بالرغبات الثانوية والمكتسبة مما يجعل من الصعب قبول أي نظرية تقول بالميل الفطرية الموروثة و هذا ما تبنته له البورت ، وبذلك قال بفكرة " الاستقلال الوظيفي " لدوافع وهو تعبير يصف به اكتساب الفرد دوافع جديدة مشتقة أصلا عن دوافع أساسية بحيث تصبح هذه الدوافع مستقلة عن الدوافع تماما.

على أن بحث مفهوم الغريزة في حياة الانسان قد أثاره من جديد عالمان مشهوران في علم طبائع الحيوان هما "لونر" و "تتبرجن" لكن النتائج التي توصل اليها ماتزال أقرب الى المجالات والاهتمامات النظرية من غيرها حتى الآن .(كامل محمد عويظة، سيكولوجية التربية)

9.2- النظرية الاجتماعية للنظرية :

يرى أصحاب هذه النظرية والقائلين بالأساس الاجتماعي للدافعية على أن أصول الدافعية توجد في العمليات الاجتماعية وحدها (كامل محمد عويظة، سيكولوجية التربية) وترتكز النظريات التي تقول بالمنشأ الاجتماعي للدافعية المحددات الثقافية و الحضارية في تشكيل السلوك الدافعي للانسان .

والانسان لا يشبع حاجاته الفطرية بطريقة أولية كالحيوانات ، ولكن إشباعا يحدث في إطار ثقافي اجتماعي لأن البيئة الطبيعية للانسان هي في الواقع والاطار

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

الاجتماعي الذي نعيش فيه وأي نظام اجتماعي انما يدل في اساسه على اشباع تلك الحاجات.

10.2-مستويات الدافعية الانجاز :

1.10.2- مستوى الطموح :

هو المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل اليه أو يتوقعه لنفسه سواء في تحصيله الدراسي أو في انجازه الرياضي أو في انتاجه أو مهنته ، إذن فهو مستوى الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه متوقعا تحقيقا ، فلكل فرد منا مستوى طموح معين يضعه إما ويجتهد في تحقيقه فقد ينجح أو يفشل في ذلك ، ولا شك في أن هذا يعتمد على مدى كفاءته وقدراته ، وعلى مدى ملائمة الظروف الخاصة به والبيئة من حوله .(فرج عبد القادر طه، 2003)

2.10.2- مستوى المثابرة :

هو المستوى الذي يشعر به الفرد وبأنه مجد ومثابر في عمله ، ويبذل الجهد المتواصل الدروب لكي يتغلب على العقبات والمصاعب التي تواجهه في تحقيق أهدافه دون الشعور بالملل أو الاحساس باليأس أو التفكير في التراجع أو الانسحاب.(عبد اللطيف ومحمد خليفة ، 2000)

3.10.2-مستوى الأداء :

هو المستوى الذي يستطيع الفرد انجازه في عمله ويشعر بأنه قادر على بلوغه ويسعى حديثا لتحسين أدائه بدرجة مرتفعة من الاتقان ، وتحمله للمهام الصعبة في العمل واحساسه بالقدرة على انجازها دون تهاون في ظل كل الظروف والمؤثرات.

4.10.2- مستوى ادراك الزمن :

مفهومه يشير الى قدرة الفرد على إعطاء تقدير ذاتي للوقت وذلك من خلال إحساسه الشخصي بمروره و ديمومته ، وشعوره من خلال العمليات والاحداث التي تقع فيه العمليات النفسية المرتبطة بالوقت ، وذلك دون الاستعانة بأدوات القياس الزمني ،

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

ورؤية مواضع الشمس والنجوم أو الكواكب و هذا ما يطلق عليه مفهوم الوعي بالزمن أو الاحساس بالديمومة ، وتتمثل في قدرة الفرد على تقدير الزمن المنطقي ذاتيا دون الاستعانة بأدوات القياس.

5.10.2- مستوى التنافس :

هو مستوى ممارسة الفرد أو شعوره بالرغبة في التفرق على الآخرين في العمل ومشاركته الفعالة في المسابقات ذات الصلة باهتماماته وإحساسه بالقدرة على مواجهة المواقف والظروف التي تتسم بالجو التنافسي والتحدي وصموده أمام الخصوم مهما كانت العقبات أو الجهد المبذول حيالهم .

11.2-الدافعية والأداء الرياضي :

الكلام عن الدافعية في الوسط الرياضي أصبح مقرونا بتفسير النجاح أو الاخفاق وتبقى الرغبة في بذل الجهود لرفع المستوى وخوض المنافسة مع البحث عن تحقيق الفوز مقرونة أساسا بطبيعة الدوافع التي تحرض السلوك ، حيث يبقى مصطلح الدافعية الذي يعلل سلوك الفرد.

الدافعية تتضمن الاجابة عن اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي يؤدي الى المثابرة في التدريب ، إضافة الى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة ، بالإضافة الى ذلك فالدافعية تعتبر في مضمونها على مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الامثل للدافعية في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء بمعنى آخر فإن الأداء لأي مهارة وفي أي وقت هو ناتج عن تطوير الاستعداد والقدرة على الأداء بالتالي فالدافعية تعتبر عاملا أساسيا في الأداء الرياضي .

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

في مجال الرياضة يتفق الجميع على ان الدافعية هي المصطلح المفترض والمستعمل لوصف العوامل الداخلية و الخارجية المعقدة عن إثارة السلوك توجيهه شدته والمثابرة فيه.(R.J Vallerand et E.Till, 1993)

وكموضوع الدافعية في الرياضة يرمي أساسا الى تفسير ما وراء السلوك في المنافسة والتدريب بغرض الاجابة عن التساؤلات الملحة ، مثلا، ما الذي يدعو الرياضي لممارسة كرة القدم ويصرف الساعات والايام على مدار العام للتدريب على تلك المهارات التي تؤهله للمنافسة ، وقد تؤدي به للانحراف تفسيراً لسلوك خاضع أساسا لتفاعل القرارات النفسية للفرد مع متطلبات الوضع حسب نظرية التعلم "ليندر Bandura" 1980.

إن القدرات النفسية تتصف بأبعاد الفروق الفردية التي تحتاج اليها لتفسير مايقوم به هؤلاء الرياضيين فيما وراء ذلك ، بينما متطلبات الوضع يمكن التعبير عنها بما يفرضه الوضع من أبعاد تستقطب انتباه وفعل الرياضي في هذا المجال يمكن التكلم عن الدافع والباعث .

12.2- آثار أهداف الانجاز على الدافعية :

حسب وجهة الضبط (الداخلي والخارجي) المعتمد عليه لتقييم الأداء يمكن للفرد ان يحدد نوعين من الأهداف (نيكولس 1984) ، في حالة وجهة الضبط الخارجي يتجه الفرد أساسا نحو أهداف متعلقة بالأنأ (L'égo) ، نوع الاهداف المتبعة في تفاعله مع مستوى توقع بتحقيق هذا الهدف يؤدي الى التأثير على الدافعية ، شخص يعتبر نفسه قادرا على تحقيق الهدف في ظروف معينة يسعى الى ابراز سلوك مكيف (جهد ، مثابرة أمام الصعوبات) ، وهذا مهما كان نوع الاهداف المتبعة (نحو المهمة أو نحو الأنأ) عندما يكون الشخص في شك في كفاءته يستخدم في هذا المجال استراتيجيات عدم التكيف ويتكون لديه دافع تجنب الفشل وهذا إما بالاعتزال ، باختيار مهام سهلة

الفصل الثاني : التحفيز (الدافعية)

تؤكد النجاح ، مهام صعبة جدا ، الاخفاق فيها لا يفقد الفرد قيمة الذات ، أو تقليص الجهد لتفادي انتساب الهزيمة الى نقص المهارة .

خلاصة :

في الحقيقة إن موضوع الدافعية هو موضوع هام وحساس الذي يتصل بالدرجة الاولى بدراسة السلوك البشري من جهة ومن جهة أخرى كيفية استغلال الهيئات الرياضية لهذا الموضوع الهام ومن خلال ماتم ذكره في هذا الفصل تبين لي أن هناك العديد من النظريات والدراسات التي تناولت موضوع التحفيز بشكل عام ولكن يبقى الإحاطة بموضوع التحفيز من جميع الجوانب قاصرا على الدراسات النفسية والسلوكية بالرغم من التفاتة أصحاب الفكر التربوي في دراسة موضوع التحفيز في الآونة الأخيرة وما يمكن أن نميزه في هذا الصدد أهمية التحفيز في مجال التدريب الرياضي و دافعية الانجاز بالأخص لدى اللاعبين التي تعتبر عاملا مهما في نجاحهم وتفوقهم الرياضي ويتعزيز التحفيز يمكن للفرد أن يقدم على أداء مهمة ما بنشاط وحماس كبيرين قصد اكتساب خبرة النجاح الممكن وكذا دافع تجنب الفشل.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الأول

منهجية البحث والأجراءات الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث كونه يبرز الجانب الميداني الذي يلي الجانب النظري، ويبين المنهج المتبع فالدراسة وكذا مجالات البحث الزمانية والمكانية، هذا بالإضافة الى التطرق الى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا في إتمام هذا البحث، وشرح العينة التي جرى العمل معها والصعوبات التي تلقيتها.

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1-منهج البحث :المنهج الوصفي أما مجتمع البحث نوادي القسم الثاني هواة لكرة القدم وقد اختير 04 نوادي وكل نادي أخذ منه عينة من اللاعبين والمدربين .

2-عينة البحث : تتكون عينة البحث من 40 لاعبا و 20 مدربا لكرة القدم، كانت طريقة اختبار العينة طريقة منتظمة ومقصودة

3-متغيرات البحث :

المتغير المستقل :التعبئة النفسية.

المتغير التابع : التحفيز.

4-مجالات البحث :

المجال البشري :40 لاعب و 20 مدرب

المجال المكاني :اجري البحث في ثلاث ولايات مستغانم ، غيليزان ، الشلف وتتمثل في وداد مستغانم وترجي مستغانم وشباب سنجاس وشباب واد ارهيو.

المجال الزمني :اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل المشرف مابين فترة 2017/2016، تم توزيع الاستمارات على اللاعبين والمدربين في شهر أفريل 2017 و عليه تمت عملية جمع النتائج الخام و معالجاتها إحصائيا و كانت نهاية ماي 2017.

5-أدوات وسائل البحث : الاستبيان مقسم الى اربع محاور محورين للاعبين ومحورين للمدربين تم توظيفها على شكل اسئلة قصد الوصول الى حلول أولية لإشكالية البحث المطروحة ، ولتحقق من صحة أو عدمصحة فرضية البحث .

6-الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

*- صدق المحكمين: تم عرض الاختبار على مجموعة من الأساتذة المحكمين لإبداء رأيهم حول بنود الاستبيان و أبعاده و مدى مناسبته بعينة الدراسة ، عم إذا كان يحتاج لحذف أو تعديل ، و قد تم التأكيد من صدق و ثبات الاختبار وفق ما يلي :

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

أستخدم صدق المحتوى للتحقق من صدق العبارات المكونة للاستبيان ، و ملاءمته للبيئة الجزائرية و لعينة الدراسة حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة المعهد و بذلك أصبح الاستبيان في صورته النهائية مكوناً (34) سؤال و هو موزع على النحو التالي :

16 سؤال موجه للاعبين

18 سؤال موجه للمدربين

و بعرض الصور الأولية للاستبيان على مجموعة من المحكمين من أساتذة المعهد و ذلك لتحديد صدق فقرات الاستبيان ، قمت بتعديل الفقرات التي لا تتفق بنودها مع الاستبيان و كذا نزع الأسئلة التي لا تخدم البحث و تعديل بعض الفقرات التي تم الإشارة إليها من طرف الأساتذة المحكمين و إعادة صياغة بعض الفقرات .

7-الدراسات الإحصائية :

إن الوسيلة الإحصائية في مجال التربية البدنية و الرياضة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمل و البحث المطلوب انجازه ، و إن الوسائل الإحصائية جانب مهم و مكمل للبحث ، و في هذه الدراسة تم استخدام النسبة المئوية حيث :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات } 100 \times}{\text{العدد الإجمالي للعينة}} \text{ (1)}$$

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

خلاصة:

نظرا لطبيعة مشكلة بحثي الحالي استدعي من التعريف للبحث ومنهج اجرائاته لهذا الفصل فطرحت من خلال مشكلتي معتمدا في ذلك على المعاينة الميدانية لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي يحاول الوقوف معي الى ارض الواقع مع بحثي هذا.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

الفصل الثاني :

تحليل و مناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج :

استبيان خاص باللاعبين

المحور الاول:التعبئة النفسية.

1-السؤال الاول :كيف ترى مرحلة التعبئة النفسية التي تسبق المباراة؟

1-2- الهدف منه :معرفة مدى تأثير التعبئة النفسية قبل المنافسة.

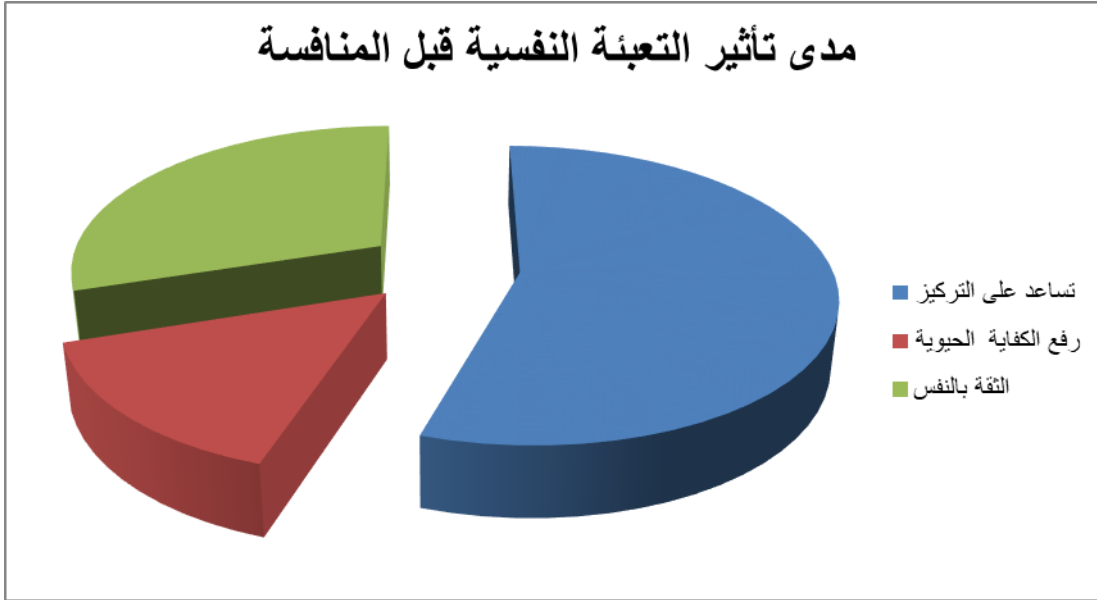
جدول رقم (1) يوضح مدى تأثير التعبئة النفسية قبل المنافسة.

المجموع	الثقة بالنفس	رفع الكفاية الحيوية	تساعد على التركيز	الوسائل الاحصائية
40	12	06	22	التكرارات
100	30	15	55	النسبة المئوية
		9.78		كا ² المحسوبة
		3.84		كا ² الجدولية
		2		درجة الحرية
		0.05		مستوى الدلالة
		دال		الدلالة الاحصائية

-تحليل ومناقشة الجدول رقم (01) :

من خلال تحليل الجدول رقم (01) تبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدره ب 9.78 أكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 .

هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة المساعدة على التركيز اذ انه من أكثر الأساليب المستخدمة من طرف المدربين بغض النظر عن عدم استخدام الأساليب الأخرى.



1-السؤال الثاني: هل الحافز المادي يساهم في رفع دافعية الانجاز قبل المباراة ؟

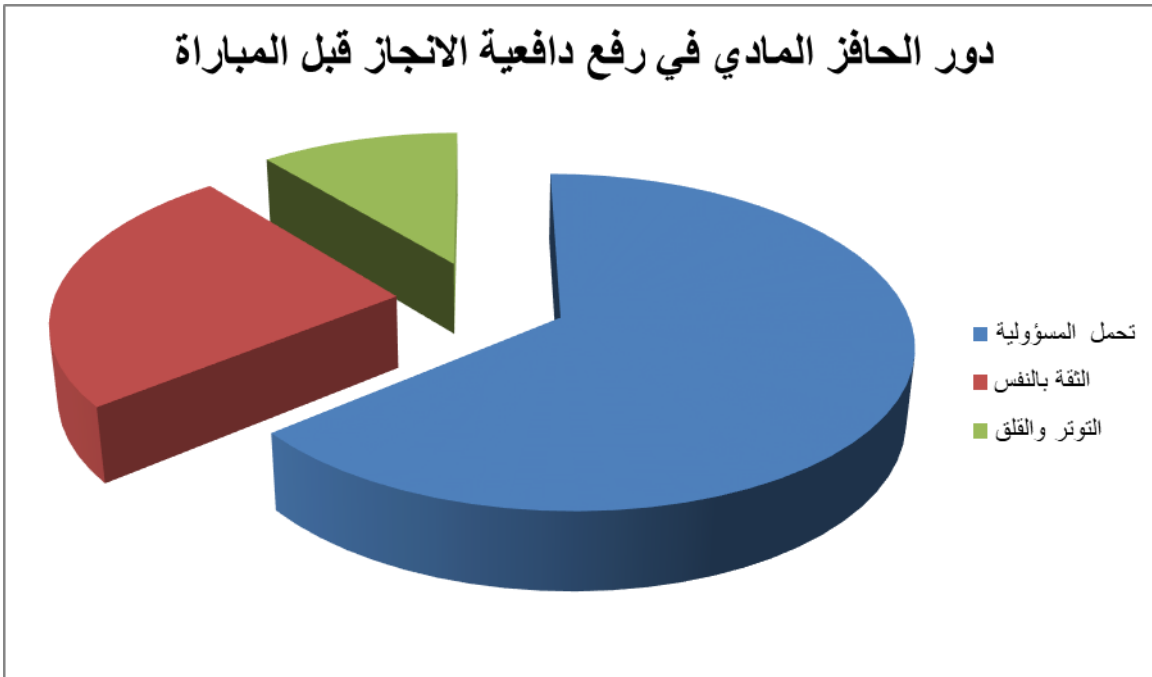
2-1- الهدف منه :معرفة دور الحافز المادي في رفع دافعية الانجاز قبل المباراة

جدول رقم:2 يوضح دور الحافز المادي في رفع دافعية الانجاز قبل المباراة

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
40	04	36	التكرارات
100	10	90	النسبة المئوية
	7.11		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) :

من خلال تحليل الجدول رقم 02 تبين لنا ان قيمة χ^2 المحسوبة المقدرة بـ 7.11 أكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 . وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى الذي تبين دور الحافز المادي في رفع دافعية الإنجاز قبل المباراة.



1-السؤال الثالث : بماذا تشعر عند تحميلك مسؤولية التهديد قبل المباراة ؟

3-1- الهدف منه_ : معرفة الحالة النفسية بعد تحميل اللاعب مسؤولية التهديد قبل المباراة.

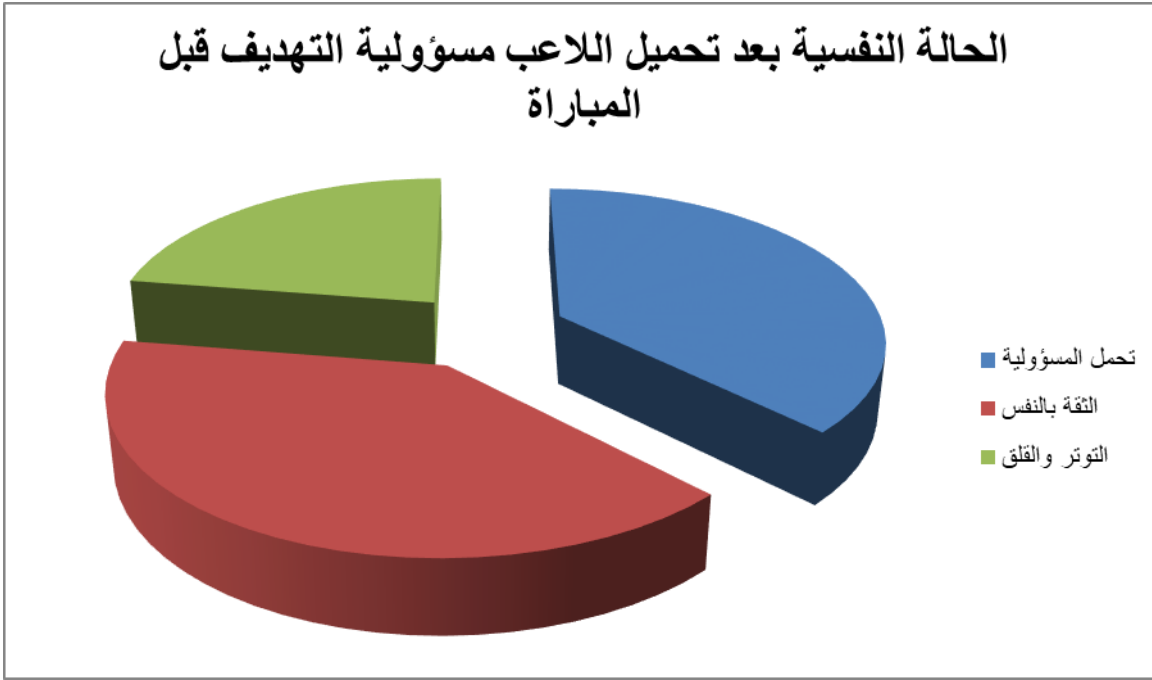
جدول رقم: (3) يبين الحالة النفسية بعد تحميل اللاعب مسؤولية التهديف قبل المباراة.

الوسائل الاحصائية	تحميل المسؤولية	الثقة بالنفس	التوتر والقلق	المجموع
التكرارات	15	16	09	40
النسبة المئوية	37.5	40	22.5	100
كا ² المحسوبة	2.14			
كا ² الجدولية	3.84			
درجة الحرية	2			
مستوى الدلالة	0.05			
الدلالة الاحصائية	غير دال			

تحليل ومناقشة الجدول رقم (03) :

نلاحظ من تحليل نتائج الجدول رقم 03 تبين لنا أن قيمة كا² المحسوبة المقدره بـ 2.14 أصغر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 .

هذا يعني لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تكرارات لصالح الإجابة الأولى في تحميل المسؤولية .



1-السؤال الرابع :هل إدراجك في القائمة الأساسية يشعرك بثقة المدرب في قدراتك مما

يساعدك في الدخول في المباراة بشكل جيد ؟

4-1- الهدف منه :مدى تأثير ثقة المدرب في اللاعب اثناء ادراجه في القائمة

الاساسية

جدول رقم: (4) يبين مدى تأثير ثقة المدرب في اللاعب اثناء ادراجه في القائمة

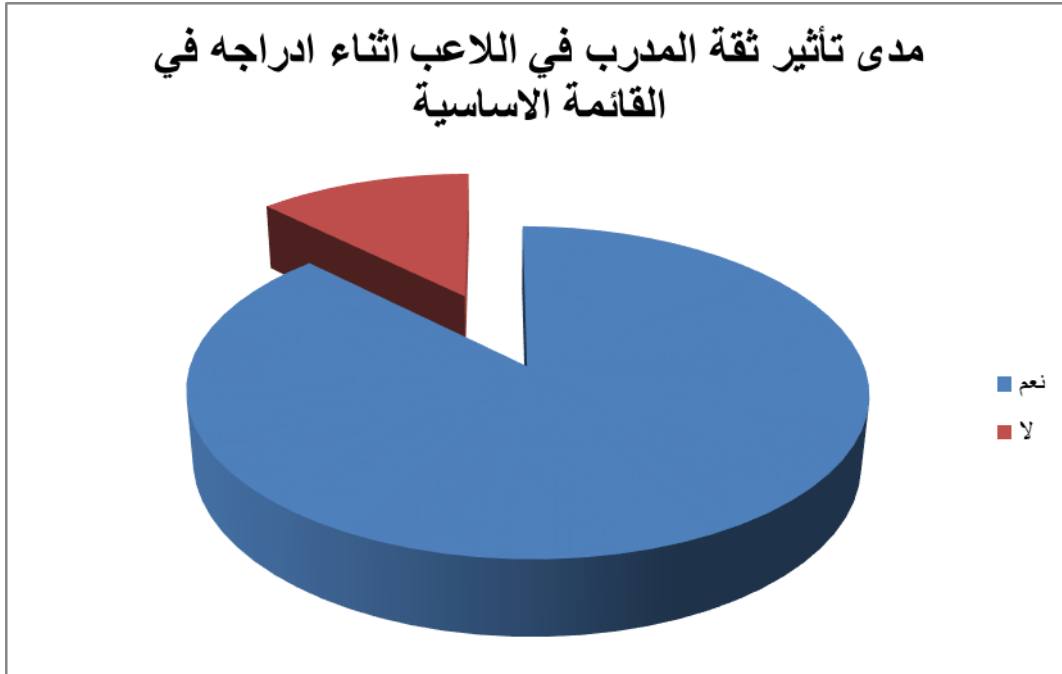
الاساسية

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
40	05	35	التكرارات
100	12.5	87.5	النسبة المئوية
	22.5		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (04) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم 04 أن F_{04} المحسوبة والمقدرة بـ 22.5 أكبر من قيمة $F_{0.05}$ الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى التي تبين تأثير ثقة المدرب في اللاعب .



1- السؤال الخامس :هل ترى ان التعبئة النفسية تؤدي إلى المثابرة وبذل الجهد الأقصى لكسب اللقاء؟

5-1- الهدف منه : معرفة دور التعبئة النفسية في بذل الجهد الأقصى لكسب اللقاء

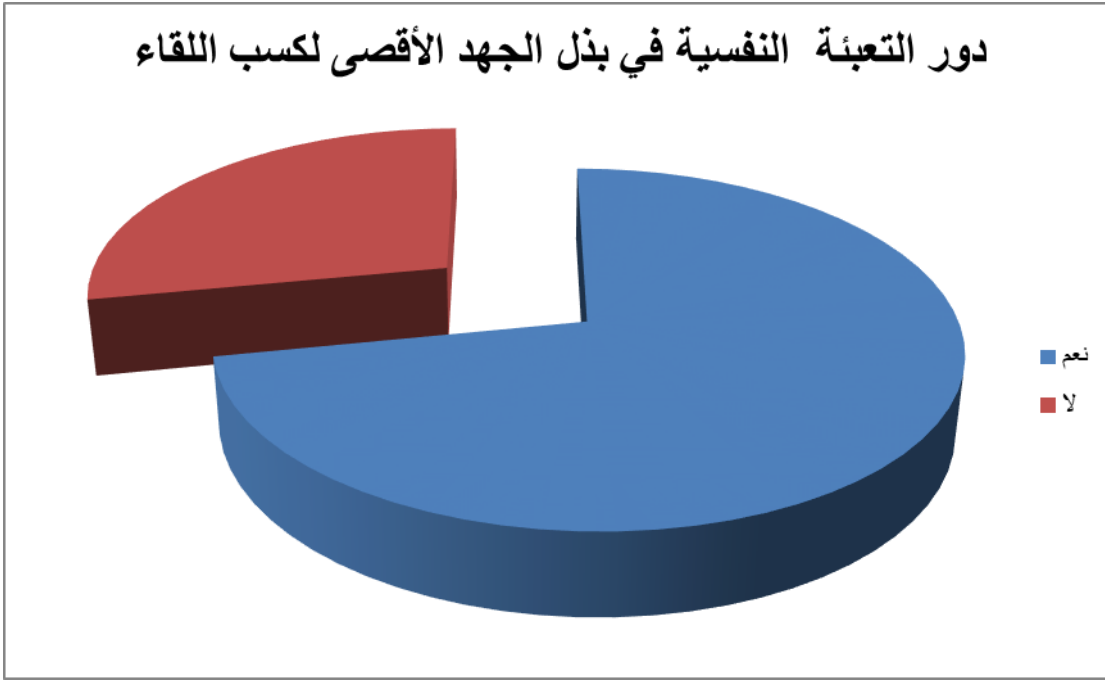
جدول رقم (5) يبين دور التعبئة النفسية في بذل الجهد الأقصى لكسب اللقاء.

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
40	08	32	التكرارات
100	20	80	النسبة المئوية
14.64			كا ² المحسوية
3.84			كا ² الجدولية
2			درجة الحرية
0.05			مستوى الدلالة
دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (05) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم 05 ان كا² المحسوية والمقدرة بـ 14.64 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى التي تبين دور التعبئة النفسية .



1-السؤال السادس : هل تثق كل الثقة في قدراتك على الاداء الجيد بعد خطاب التعبئة النفسية الذي يسبق المباراة؟

6- 1- الهدف منه: معرفة دور التعبئة النفسية في كسب ثقة اللاعبين قبل المباراة.

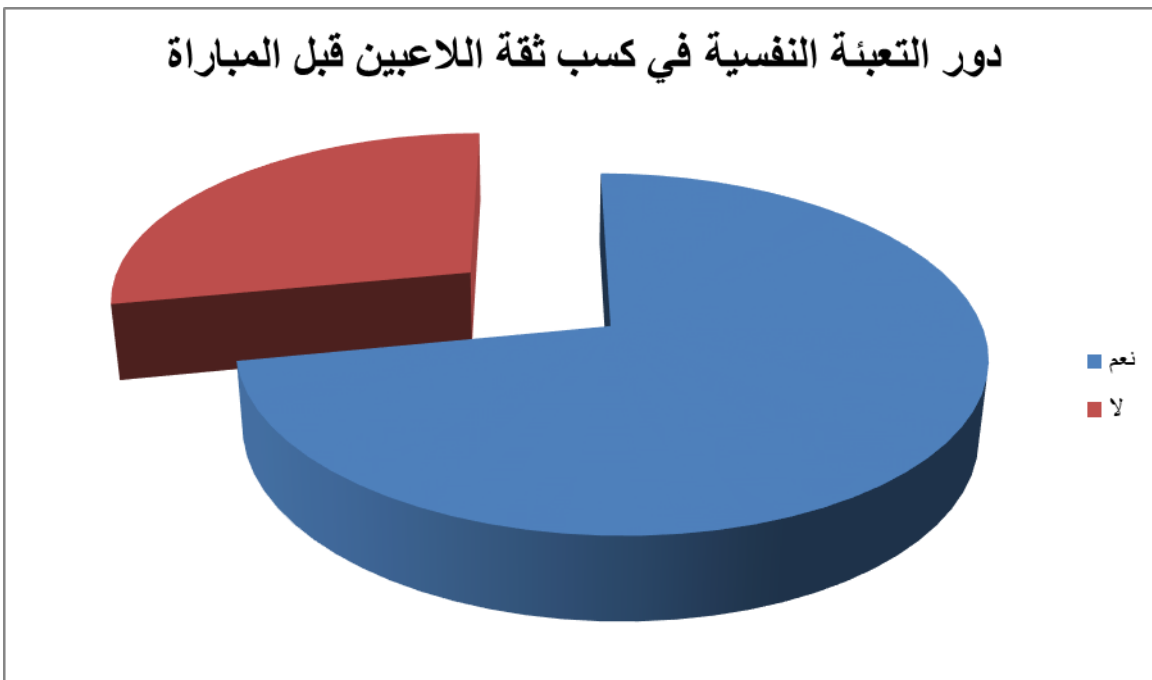
جدول رقم:6 يبين دور التعبئة النفسية في كسب ثقة اللاعبين قبل المباراة.

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
40	3	37	التكرارات
100	7.5	92.5	النسبة المئوية
	28.9		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (06) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم 06 ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 28.9 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى على دور التعبئة النفسية في كسب ثقة اللاعبين.



1-السؤال السابع : كيف ترى مرحلة التعبئة النفسية وطريقة المدرب في القائها ؟

1-7- الهدف منه : معرفة أهمية التعبئة النفسية .

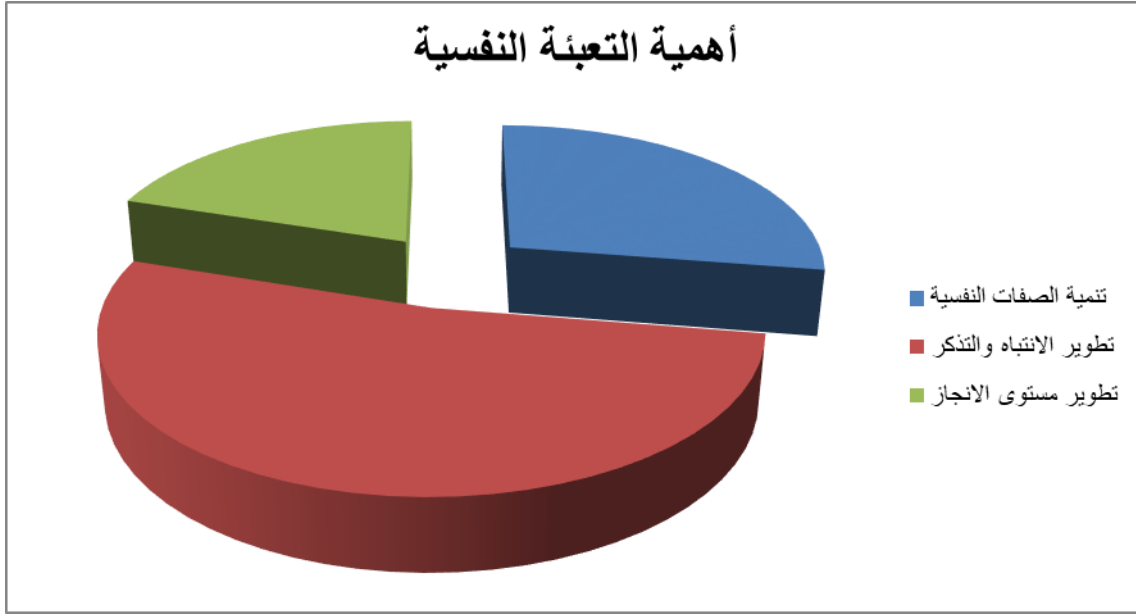
جدول رقم (7) : يبين أهمية التعبئة النفسية.

المجموع	تطوير مستوى الانجاز	تطوير الانتباه والتطور	تنمية الصفات النفسية	الوسائل الاحصائية
40	08	21	11	التكرارات
100	20	52.5	27.5	النسبة المئوية
6.94				كا ² المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (07) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (07) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 6.94 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة تطوير الانتباه والتطور .



1-السؤال الثامن :هل التعبئة النفسية تساعدك على ؟

1-8- الهدف منه :معرفة دور التعبئة النفسية.

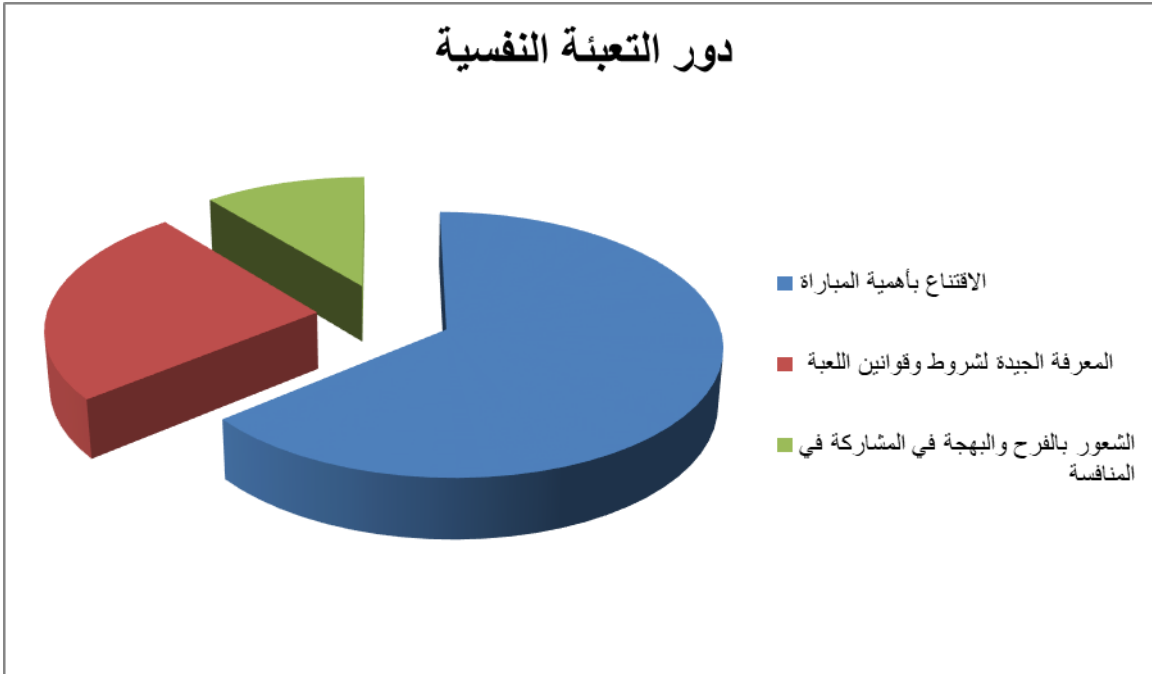
جدول رقم : (8) يبين دور التعبئة النفسية.

المجموع	الشعور بالفرح والبهجة في المشاركة في المنافسة	المعرفة الجيدة لشروط وقوانين اللعبة	الاقتناع بأهمية المباراة	الوسائل الاحصائية
40	10	03	27	التكرارات
100	25	7.5	67.5	النسبة المئوية
	22.85			كا ² المحسوبة
	3.84			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة
	دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (08) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (08) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 22.85 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الاقتران بأهمية المباراة.



المحور الثاني: التحفيز(الدافعية)

1-السؤال الاول :هل تحفيز المدرب قبل المباراة يساعدك على إجادة اللعب في المباراة بكل ثقة؟

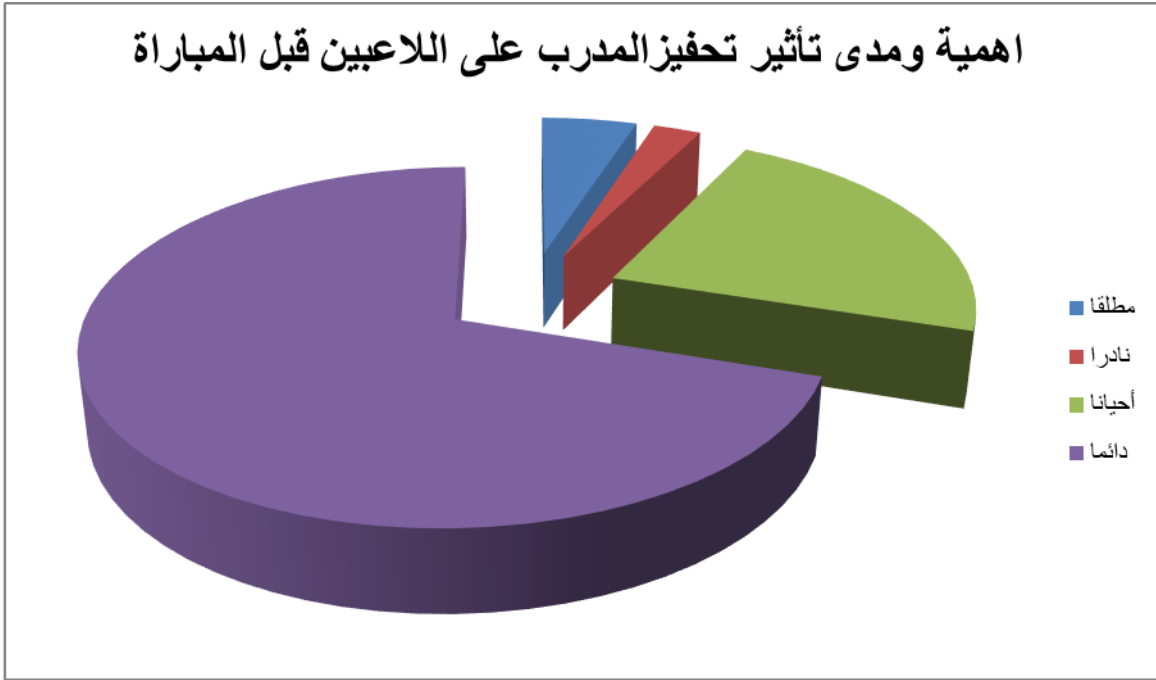
1-1-الهدف منه: معرفة أهمية ومدى تأثير تحفيز المدرب على اللاعبين قبل المباراة.

جدول رقم (1) يبين اهمية ومدى تأثير التحفيز على اللاعبين قبل المباراة.

المجموع	دائما	أحيانا	نادرا	مطلقا	الوسائل الاحصائية
40	28	09	01	02	التكرارات
100	70	22.5	2.5	05	النسبة المئوية
14.9					كا ² المحسوبة
3.84					كا ² الجدولية
3					درجة الحرية
0.05					مستوى الدلالة
دال					الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (01) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (01) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 14.9 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الرابعة في تأثير التحفيز على اللاعبين.



2- السؤال الثاني : عندما ينصحك المدرب في آخر لحظة بتعديل بعض خطط اللعب المتفق عليها فهل تجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة؟

2-1- الهدف منه: معرفة مدى سهولة تنفيذ نصائح المدرب أثناء المباراة.

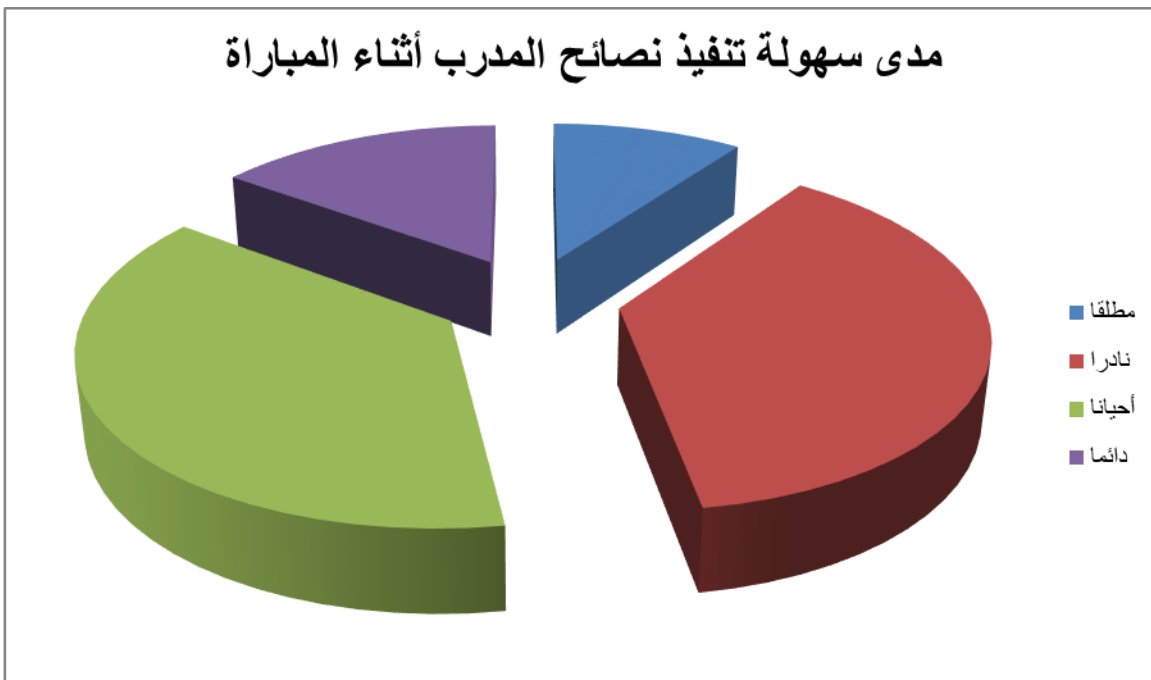
جدول رقم (2) مدى سهولة تنفيذ نصائح المدرب أثناء المباراة:

المجموع	دائما	أحيانا	نادرا	مطلقا	الوسائل الاحصائية
40	06	15	15	04	التكرارات
100	15	37.5	37.5	10	النسبة المئوية
		10.2			كا ² المحسوبة
		3.84			كا ² الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة
		دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (02) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 10.2 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الثانية والثالثة في سهولة تنفيذ نصائح المدرب اثناء المباراة.



3-السؤال الثالث: هل ترى لغة تحفيز المدرب سهلة؟

3-1-الهدف منه :معرفة سهولة لغة تحفيز المدرب.

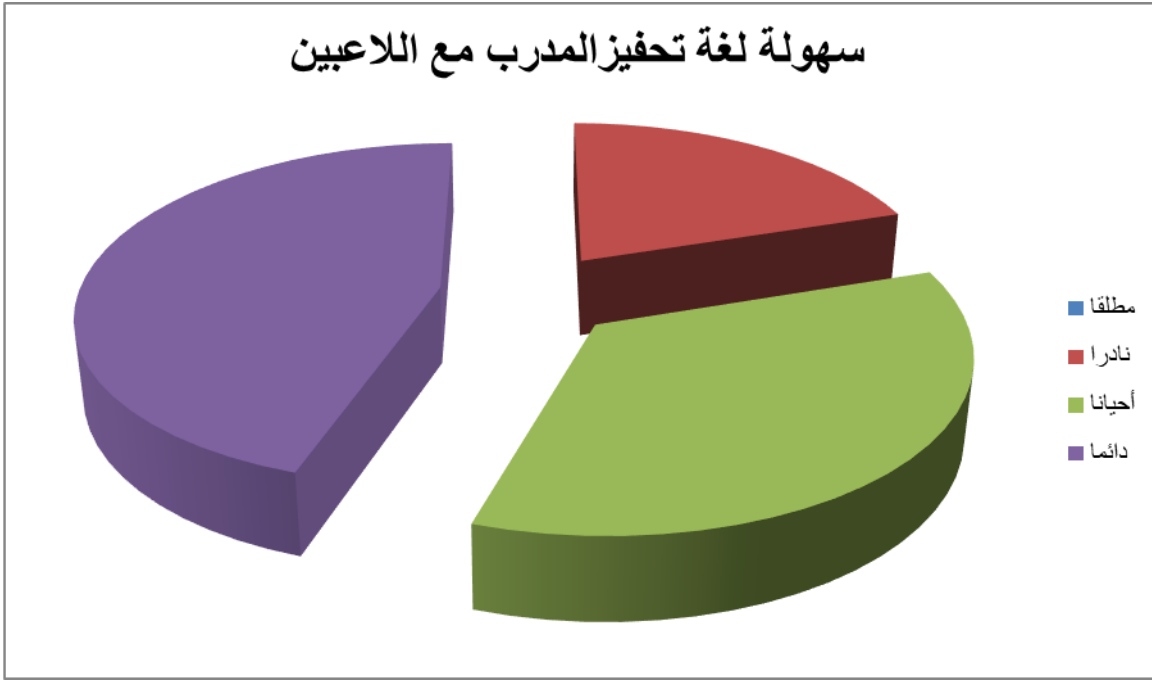
جدول رقم (3) يبين سهولة لغة تحفيز المدرب مع اللاعبين.

المجموع	دائما	أحيانا	نادرا	مطلقا	الوسائل الاحصائية
40	18	14	08	00	التكرارات
100	45	35	20	00	النسبة المئوية
8.4					كا ² المحسوبة
3.84					كا ² الجدولية
3					درجة الحرية
0.05					مستوى الدلالة
دال					الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (03) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (03) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 8.4 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الرابعة دائما ما يوجد سهولة لغة تحفيز المدرب مع اللاعبين.



4-السؤال الرابع : هل تجعلك طريقة تحفيز المدرب تشعر بارتياح قبل المباراة؟

4-1- الهدف منه: أهمية طريقة تحفيز المدرب قبل المباراة.

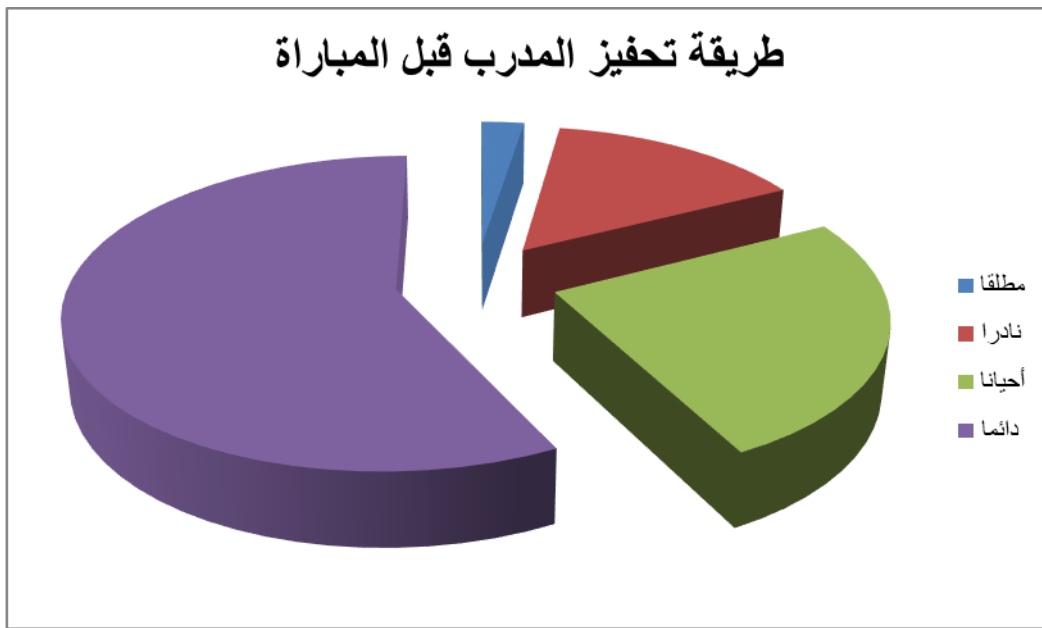
جدول رقم (4) يبين طريقة تحفيز المدرب قبل المباراة.

المجموع	دائما	أحيانا	نادرا	مطلقا	الوسائل الاحصائية
40	23	10	06	01	التكرارات
100	57.5	25	15	2.5	النسبة المئوية
		26.6			كا ² المحسوبة
		3.84			كا ² الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة
		دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (04) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (04) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 26.6 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الرابعة دائماً ما تجعل طريقة تحفيز المدرب مريحة.



5-السؤال الخامس :هل تشعر بالثقة بالنفس عندما يلقي المدرب خطابه التحفيزي بلغة حماسية؟

5-1- الهدف منه: معرفة مدى تأثير المدرب أثناء إلقاءه الخطاب التحفيزي بلغة حماسية .

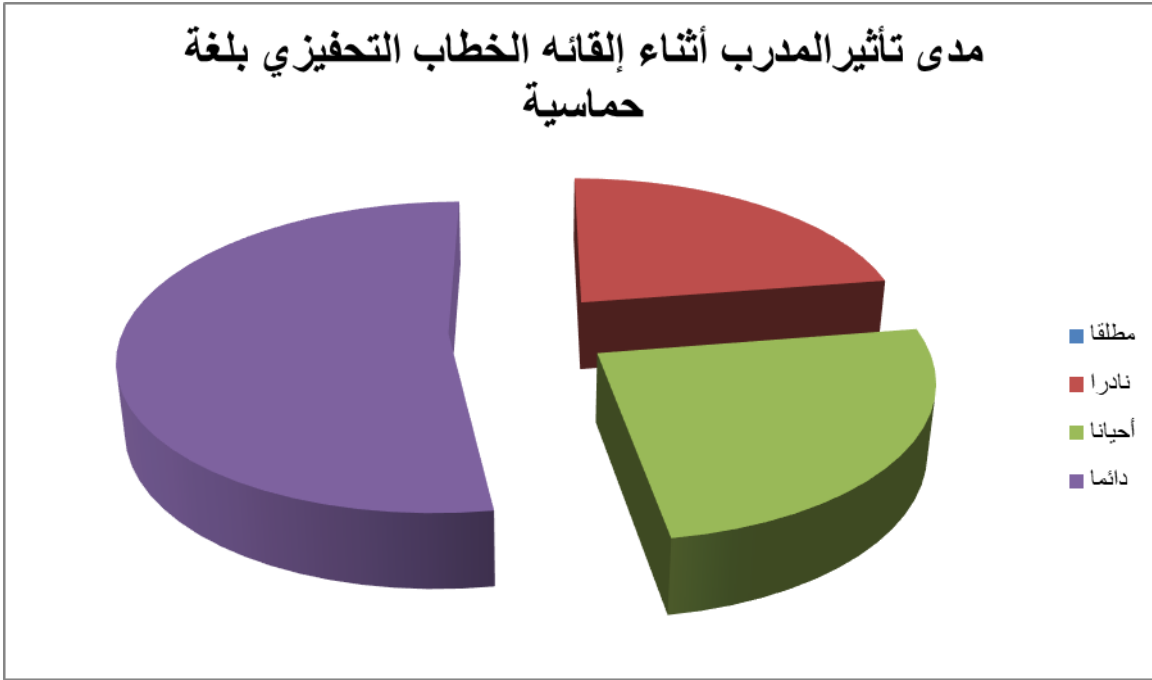
الجدول رقم _ (5) يبين مدى تأثير المدرب أثناء إلقاءه الخطاب التحفيزي بلغة حماسية.

المجموع	دائما	أحيانا	نادرا	مطلقا	الوسائل الاحصائية
40	21	10	09	00	التكرارات
100	52.5	2.5	22.5	00	النسبة المئوية
12.2					كا ² المحسوبة
3.84					كا ² الجدولية
3					درجة الحرية
0.05					مستوى الدلالة
دال					الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (05) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (05) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 12.2 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الرابعة في مدى تأثير المدرب في إلقاءه الخطاب بلغة حماسية.



6-السؤال السابع :كيف تظهر بعد إلقاء المدرب لخطابه التحفيزي قبل بدأ المباراة ؟

6-1- الهدف منه :معرفة مدى تأثير خطاب المدرب التحفيزي قبل المباراة في نفسية اللاعبين.

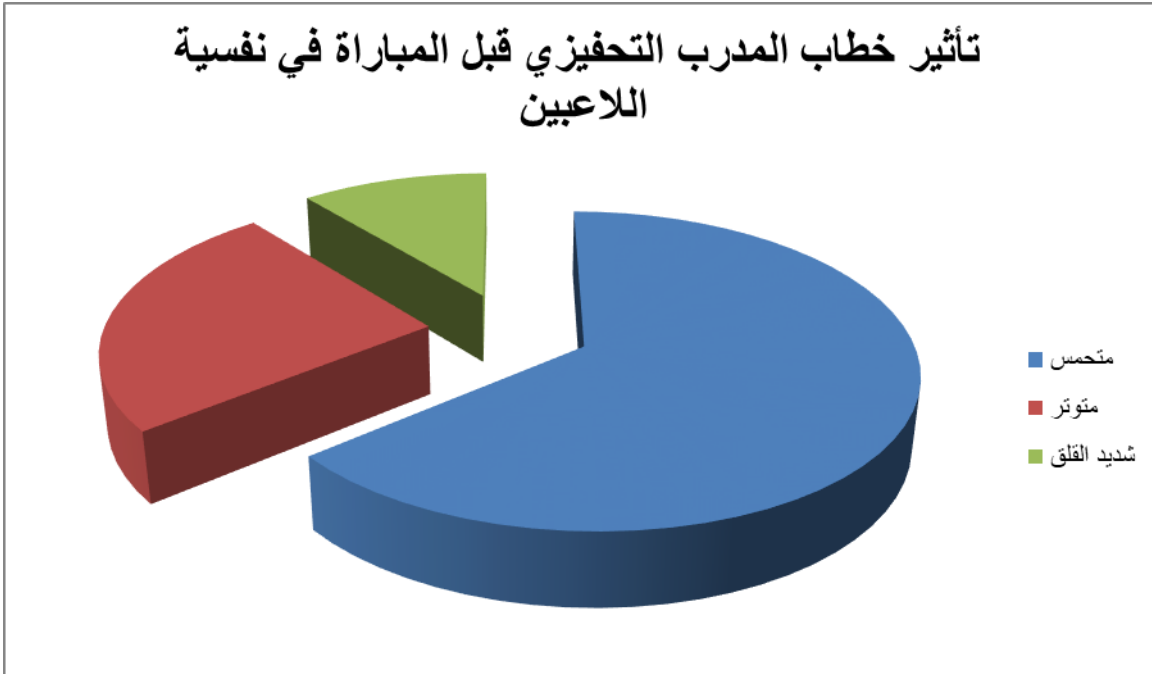
الجدول رقم (6) : مدى تأثير خطاب المدرب التحفيزي قبل المباراة في نفسية اللاعبين.

المجموع	شديد القلق	متوتر	متحمس	الوسائل الاحصائية
40	02	14	24	التكرارات
100	05	35	60	النسبة المئوية
	18.20			كا ² المحسوبة
	3.84			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة
	دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (06) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (06) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 18.20 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى متحمس .



7-السؤال السابع :ماذا تفضل في طريقة القاء خطاب المدرب التحفيزي؟

7-1- الهدف منه:معرفة طريقة القاء المدرب لخطابه التحفيزي على اللاعبين .

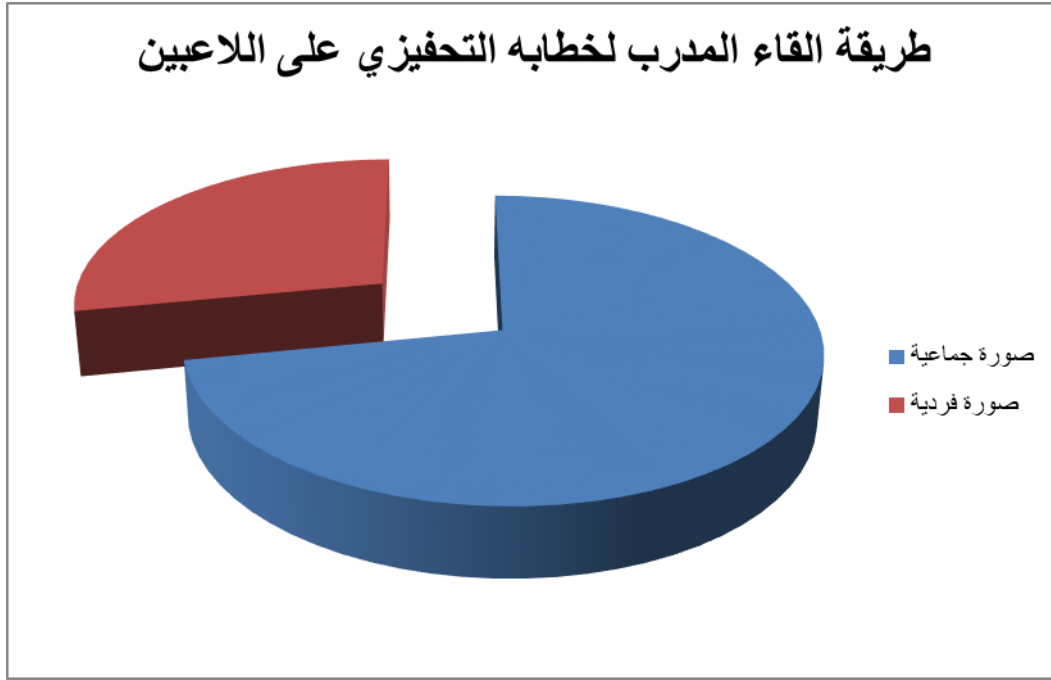
الجدول رقم (07):يبين طريقة القاء المدرب لخطابه التحفيزي.

المجموع	صورة فردية	صورة جماعية	الوسائل الاحصائية
40	10	30	التكرارات
100	25	75	النسبة المئوية
	10		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (07) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (07) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 10 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى بصورة جماعية.



8-السؤال الثامن :هل تكون عصبيا وقلقا بعد توجيهات المدرب وطريقة تحفيزه قبل المباراة؟

8-1- الهدف منه:معرفة الحالة النفسية للاعبين بعد تحفيز المدرب للاعبين قبل المباراة.

الجدول رقم(08):يبين الحالة النفسية للاعبين بعد تحفيز المدرب للاعبين قبل المباراة.

المجموع	دائماً	أحيانا	نادرا	مطلقا	الوسائل الاحصائية
40	03	17	18	02	التكرارات
100	7.5	42.5	45	05	النسبة المئوية
		12.31			كا ² المحسوبة
		3.84			كا ² الجدولية
		3			درجة الحرية
		0.05			مستوى الدلالة
		دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (08) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (08) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 12.31 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الثانية بنادرا ما يكون اللاعب عصيبا بعد توجيهات المدرب.



استبيان خاص بالمدرين :

المحور الاول : التعبئة النفسية .

- 1-السؤال الاول : هل مرحلة التعبئة النفسية التي تسبق المباراة ؟
- 1-1-الهدف منه : معرفة أهمية التعبئة النفسية التي تسبق المباراة .

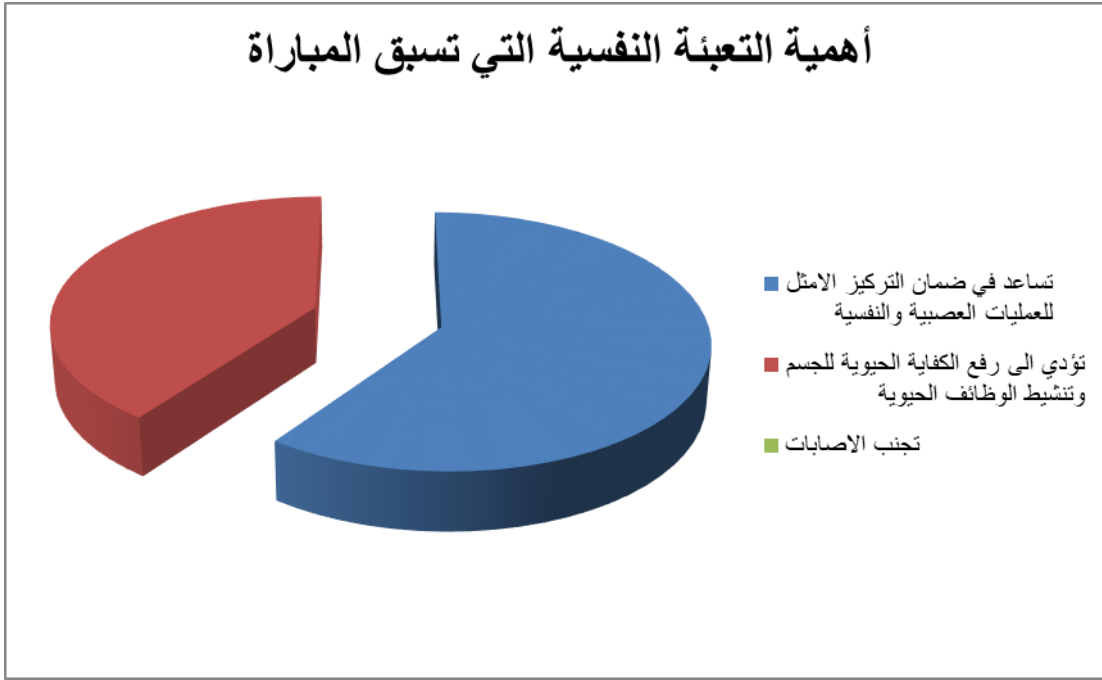
جدول رقم (01) يبين أهمية التعبئة النفسية التي تسبق المباراة .

المجموع	تجنب الاصابات	تؤدي الى رفع الكفاية الحيوية للجسم وتنشيط الوظائف الحوية	تساعد في ضمان التركيز الامتثل للمعاملات العصبية والنفسية	الوسائل الاحصائية
40	00	08	12	التكرارات
100	00	40	60	النسبة المئوية
4.54				كا المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (01) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (01) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 4.54 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى المساعدة في ضمان التركيز الامتثل للمعاملات العصبية والنفسية.

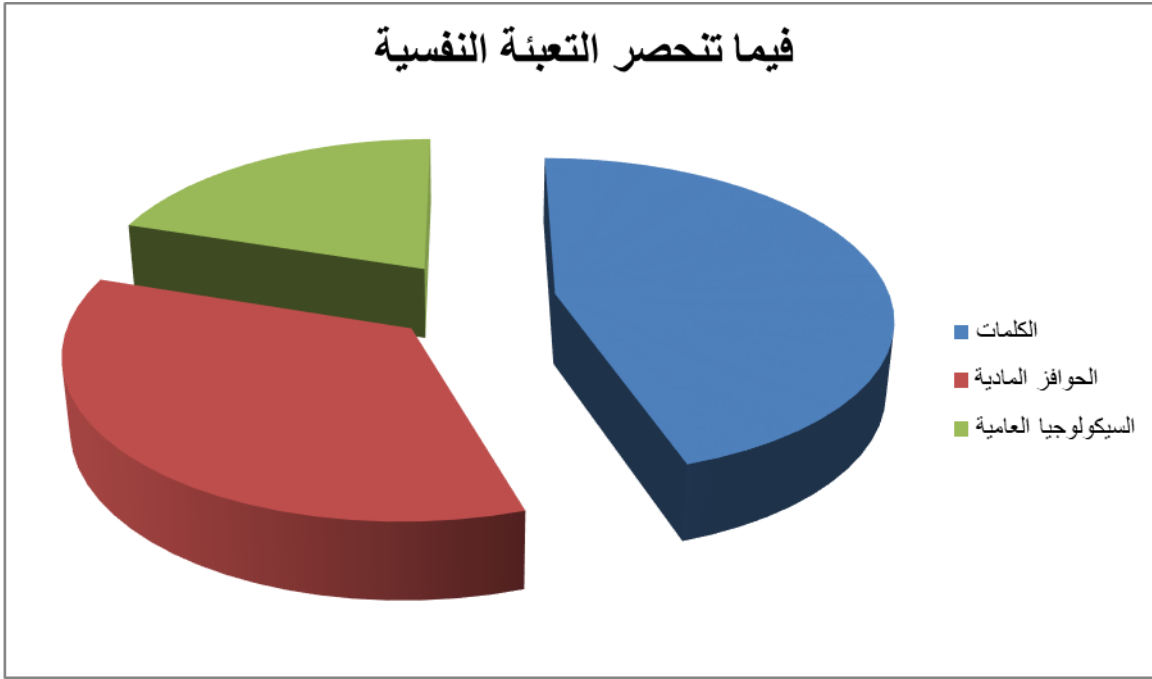


- 1-السؤال الثاني : هل التعبئة النفسية تنحصر في ؟
 1-2-الهدف منه : معرفة فيما تنحصر التعبئة النفسية .
 جدول رقم : (02) يبين فيما تنحصر التعبئة النفسية .

المجموع	السيكولوجية العامة	الحوافز المادية	الكلمات	الوسائل الاحصائية
40	04	07	09	التكرارات
100	20	35	45	النسبة المئوية
	1.89			كا ² المحسوبة
	3.84			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة
	غير دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (02) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 1.89 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .



1-السؤال الثالث : هل توجد طرق تضمن تهيئة اللاعبين لبذل أقصى جهد دون خلل

بقيم اللعبة ؟

1-3-الهدف منه : معرفة إمكانية إيجاد طرق تضمن تهيئة اللاعبين .

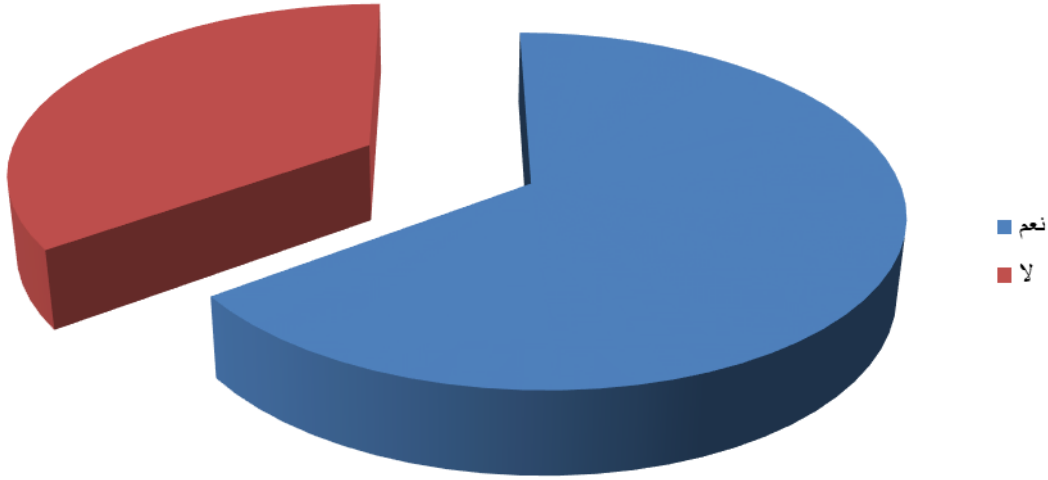
جدول رقم (03) يبين إمكانية إيجاد طرق نظمن تهيئة اللاعبين لبذل أقصى جهد.

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
20	07	13	التكرارات
100	35	65	النسبة المئوية
	1.8		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	غير دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (03) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (03) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 1.8 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .

امكانية ايجاد طرق تظمن تهيئة اللاعبين لبذل اقصى جهد



1-السؤال الرابع: هل الإعداد التكتيكي أكثر الجوانب ارتباطا بالناحية النفسية وخاصة التفكير والإدراك ؟

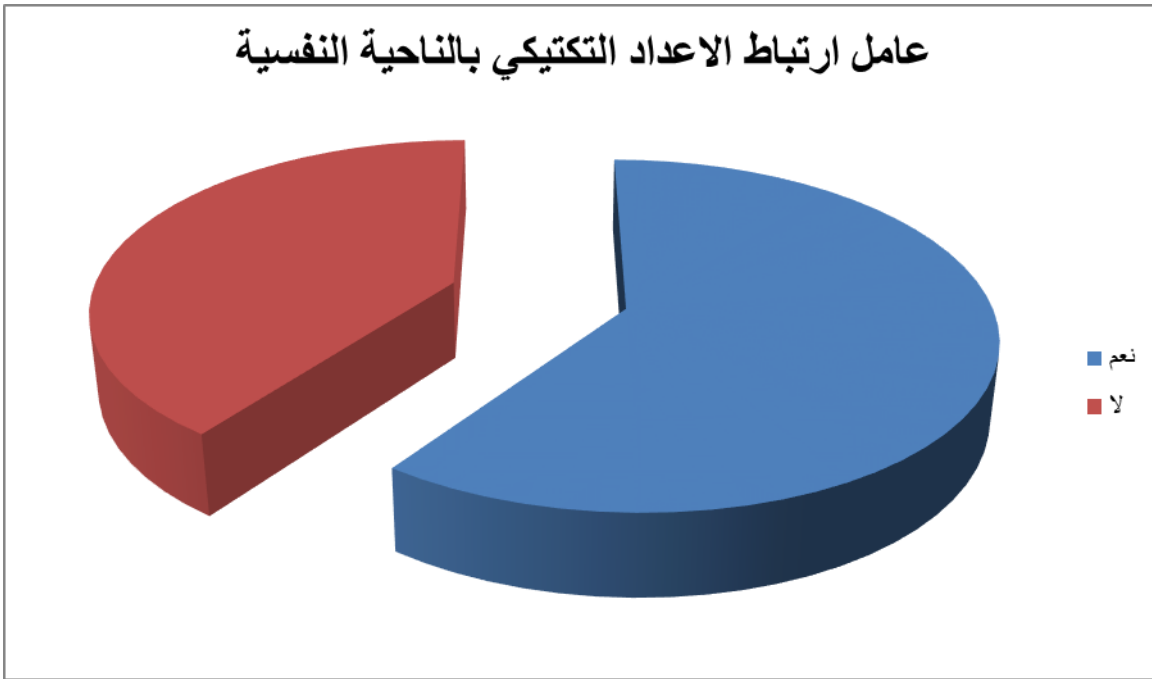
4-1 الهدف منه : معرفة عامل ارتباط الإعداد التكتيكي بالناحية النفسية .

جدول رقم : (04) يبين عامل ارتباط الإعداد التكتيكي بالناحية النفسية.

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
20	08	12	التكرارات
100	40	60	النسبة المئوية
		0.8	كا ² المحسوبة
		3.84	كا ² الجدولية
		2	درجة الحرية
		0.05	مستوى الدلالة
		غير دال	الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (04) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (04) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 0.8 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .



1-السؤال الخامس : ما هي مكونات التعبئة النفسية التي يجب تركيز عليها قبل المباراة؟

5-1الهدف منه : معرفة مكونات التعبئة النفسية .

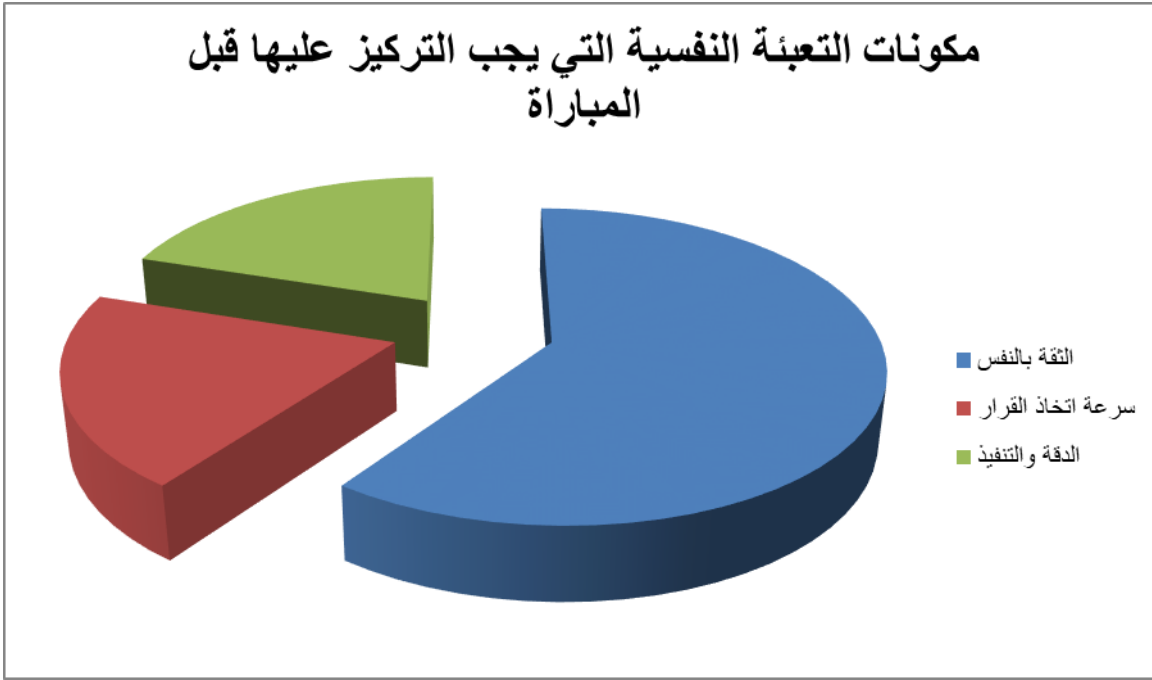
جدول رقم (05) يبين مكونات التعبئة النفسية التي يجب التركيز عليها قبل المباراة.

المجموع	الدقة والتنفيذ	سرعة اتخاذ القرار	الثقة بالنفس	الوسائل الاحصائية
20	04	04	12	التكرارات
100	20	20	60	النسبة المئوية
6.40				كا ² المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (05) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (05) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 6.40 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى الثقة بالنفس التي يجب التركيز عليها قبل المباراة.



1-السؤال السادس : هل تجد بعض الصعوبات لتهيئة اللاعبين قبل المباراة ؟

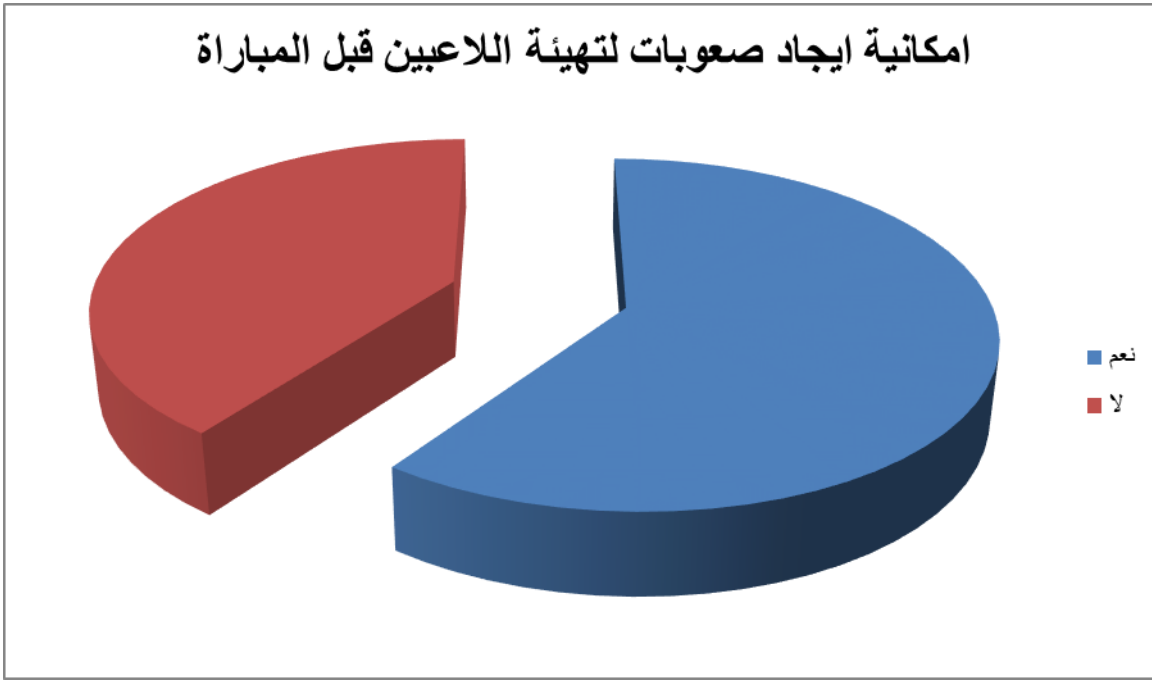
1-6-الهدف منه : معرفة إمكانية إيجاد صعوبات لتهيئة اللاعبين قبل المباراة.

جدول رقم : (06) يبين إمكانية إيجاد صعوبات لتهيئة اللاعبين قبل المباراة.

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
20	08	12	التكرارات
100	40	60	النسبة المئوية
	0.8		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	غير دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (06) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (06) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 0.8 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .



7-السؤال السابع: على ماذا تركز في التخطيط الجيد لتعبئة اللاعبين نفسياً قبل دخول اللقاء ؟

7-1-الهدف منه : معرفة الجانب الجيد لتعبئة اللاعبين نفسياً قبل الدخول في اللقاء .

جدول رقم (07) يبين الجانب الجيد لتعبئة اللاعبين نفسيا قبل الدخول في اللقاء

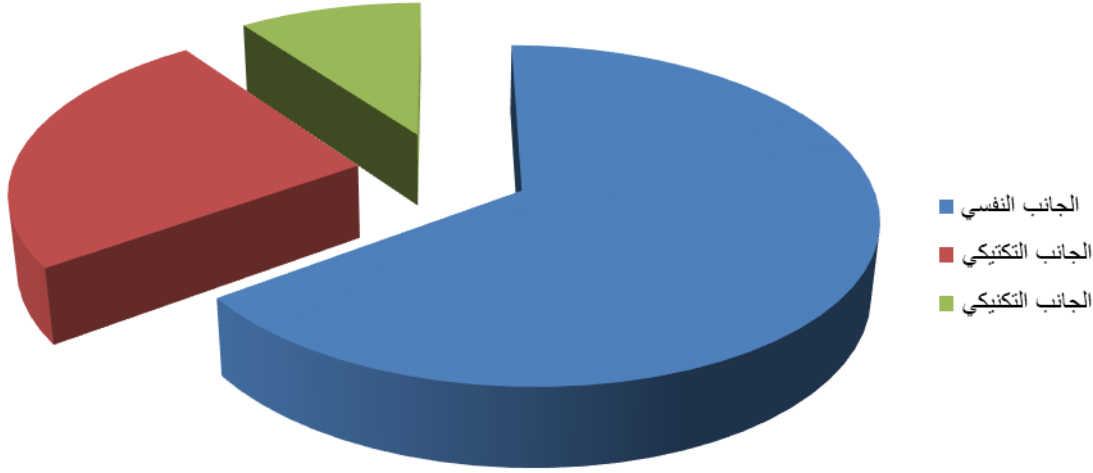
المجموع	الجانب التكنيكي	الجانب التكتيكي	الجانب النفسي	الوسائل الاحصائية
20	02	05	13	التكرارات
100	10	25	65	النسبة المئوية
9.69				كا ² المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (07) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (07) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 9.69 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى الجانب النفسي.

الجانب الجيد لتعبئة اللاعبين نفسيا قبل الدخول في اللقاء



8- السؤال الثامن : هل النواحي النفسية السلبية مثل الاكتئاب والقلق الشديد تؤثر في أداء اللاعبين ؟

8-1- الهدف منه : معرفة مدى تأثير النواحي النفسية السلبية على أداء اللاعبين.

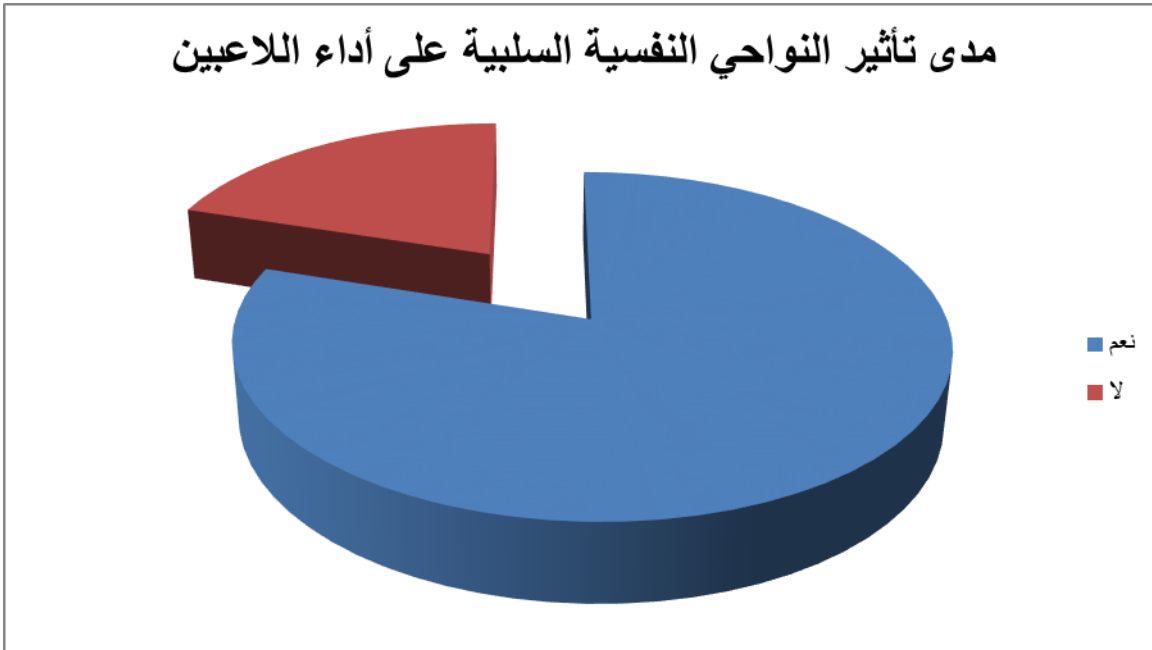
جدول رقم : (08) يبين مدى تأثير النواحي النفسية السلبية على أداء اللاعبين.

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
20	04	16	التكرارات
100	20	80	النسبة المئوية
	7.2		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (08) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (08) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 7.2 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة تطوير الانتباه والتطور.



المحور الثاني : التحفيز (الدافعية) .

استبيان خاص بالمدرين :

1-السؤال الاول :ماهي الطريقة المثالية لالقاء الخطاب التحفيزي أمام اللاعبين ؟

1-2-الهدف منه :معرفة الطريقة المثالية لالقاء الخطاب التحفيزي امام اللاعبين .

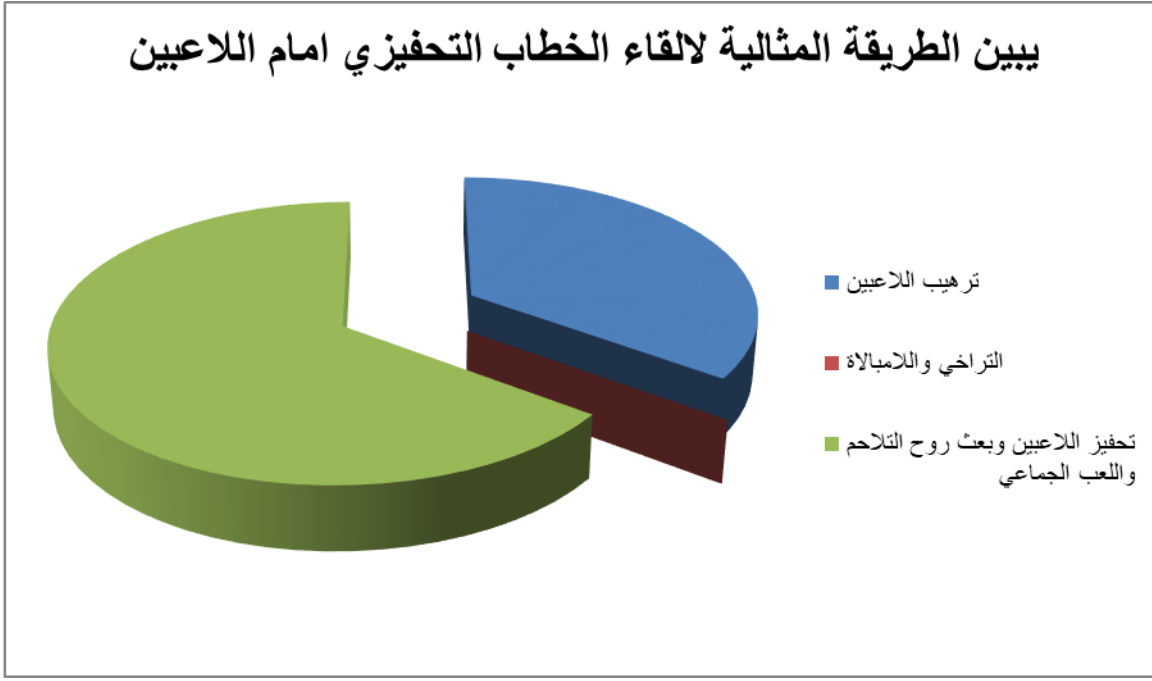
جدول رقم : (1) يبين الطريقة المثالية لالقاء الخطاب التحفيزي امام اللاعبين .

المجموع	تحفيز اللاعبين ويعث روح التلاحم واللعب الجماعي	التراخي واللامبالاة	ترهيب اللاعبين	الوسائل الاحصائية
20	13	00	07	التكرارات
100	65	00	35	النسبة المئوية
	6.05			كا ² المحسوبة
	3.84			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة
	دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (01) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (01) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 6.05 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الثالثة تحفيز اللاعبين وبعث روح التلاحم واللعب الجماعي.



2-السؤال الثاني : هل طريقة الحوار او القاء الخطاب التحفيزي تؤثر في اللاعبين قبل اللقاء ؟

1-2-الهدف منه :معرفة مدى تأثير طريقة الحوار او الخطاب التحفيزي في اللاعبين قبل اللقاء

جدول رقم : (2) يبين مدى تأثير طريقة الحوار او الخطاب التحفيزي في اللاعبين قبل اللقاء

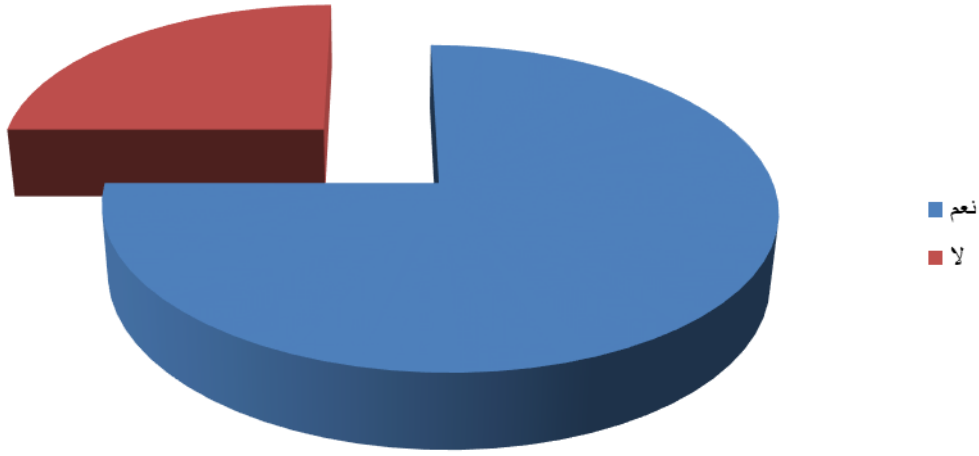
المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
20	05	15	التكرارات
100	25	75	النسبة المئوية
	5		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (02) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (02) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 5 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى في مدى تأثير لغة الحوار او الخطاب التحفيزي .

مدى تأثير طريقة الحوار او الخطاب التحفيزي في اللاعبين قبل اللقاء



3-السؤال الثالث: كيف ترى توجيهاتك للاعبين قبل المباراة ؟

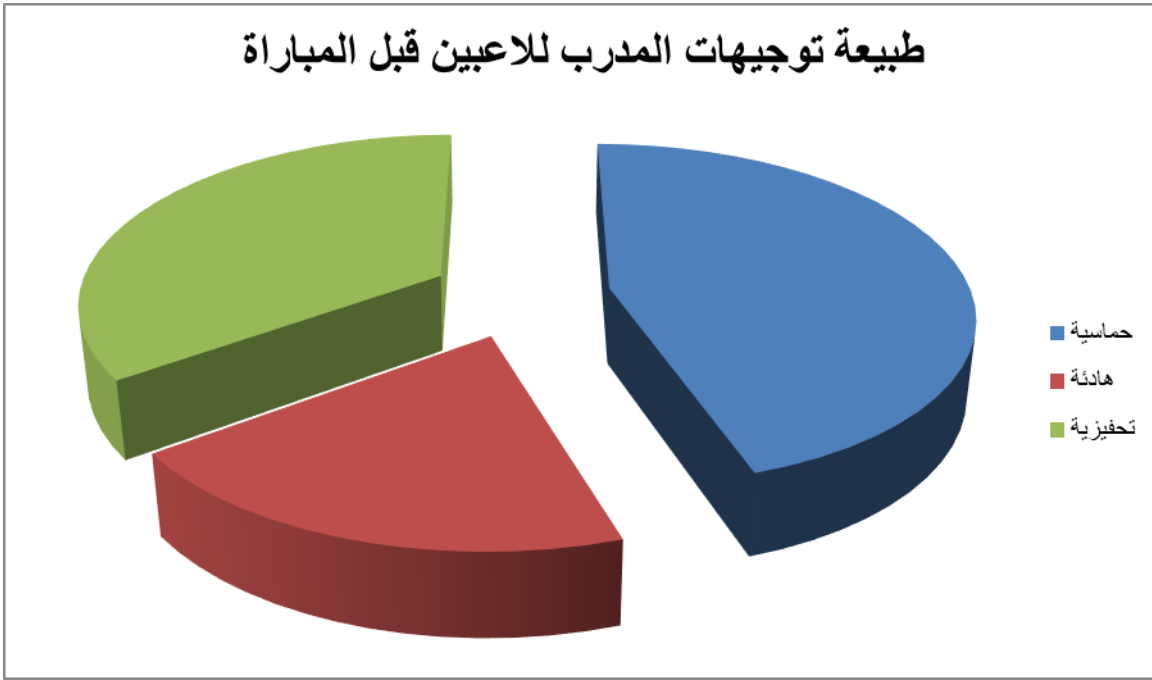
3-1-الهدف منه :معرفة طبيعة توجيهات المدرب للاعبين قبل المباراة .

جدول رقم (3) يبين طبيعة توجيهات المدرب للاعبين قبل المباراة .

المجموع	تحفيزية	هادئة	حماسية	الوسائل الاحصائية
20	07	04	09	التكرارات
100	35	20	45	النسبة المئوية
	1.89			كا ² المحسوبة
	3.84			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة
	غير دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (03) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (03) ان $F_{\text{المحسوبة}} > F_{\text{المقدرة}}$ بـ 1.89 اكبر من قيمة $F_{\text{الجدولية}}$ البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .



4-السؤال الرابع: ماهي اللغة الأسهل لتحفيز اللاعبين ؟

4-1-الهدف منه : معرفة اللغة الأسهل لتحفيز اللاعبين .

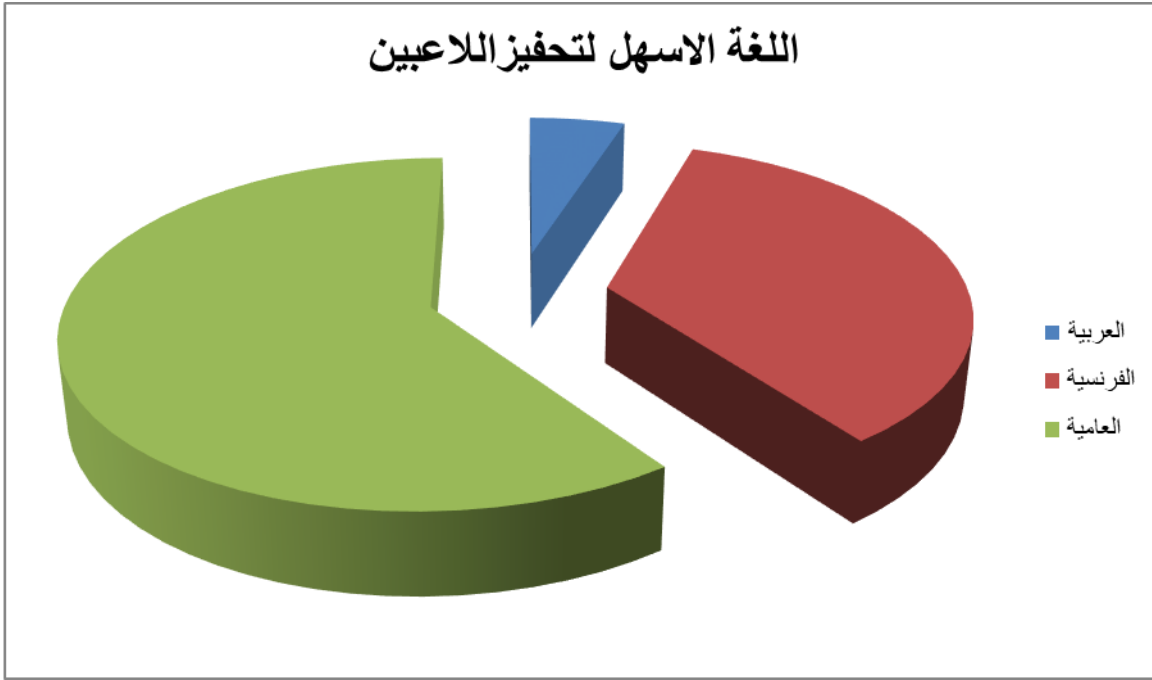
جدول رقم (4) يبين اللغة الأسهل لتحفيز اللاعبين .

المجموع	العامة	الفرنسية	العربية	الوسائل الاحصائية
20	12	07	01	التكرارات
100	60	35	05	النسبة المئوية
9.10				كا ² المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (04) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (04) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 9.10 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الثالثة اللغة العامة هي الاسهل في تحفيز اللاعبين.



5-السؤال الخامس: كيف يكون التواصل مع اللاعبين قبل المباراة ؟

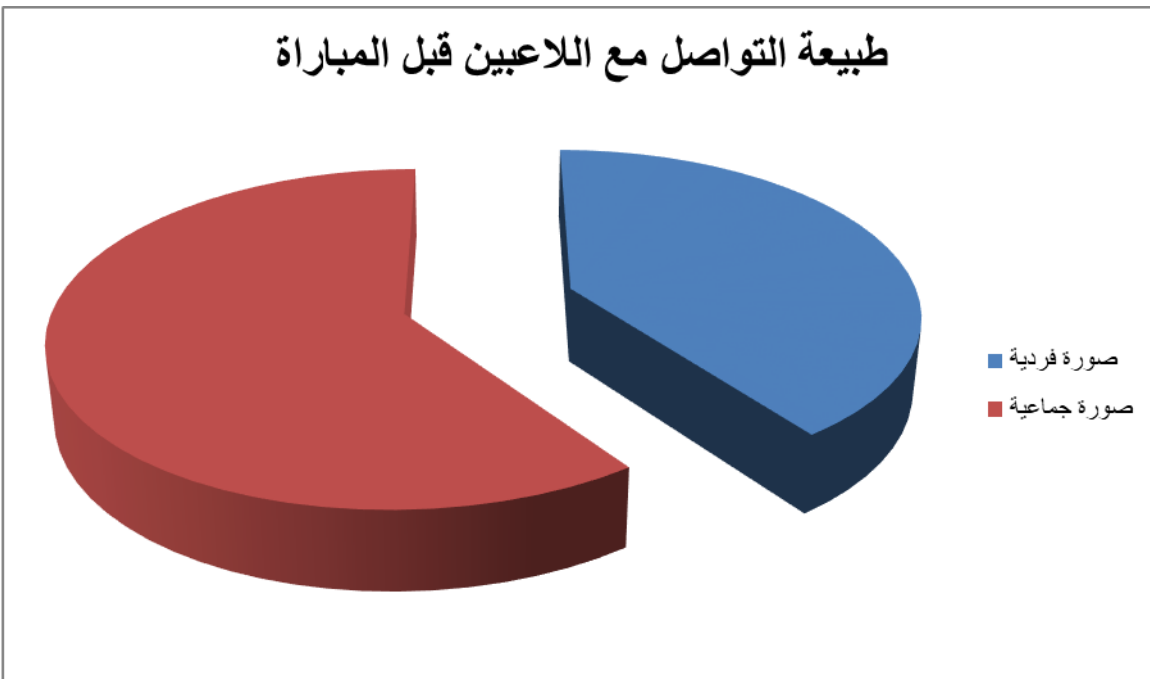
5-1-الهدف منه : معرفة طبيعة التواصل مع اللاعبين قبل المباراة .

جدول رقم : (5) يبين طبيعة التواصل مع اللاعبين قبل المباراة .

المجموع	صورة جماعية	صورة فردية	الوسائل الاحصائية
20	12	08	التكرارات
100	60	40	النسبة المئوية
	0.8		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	غير دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (05) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (05) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 0.8 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .



6-السؤال السادس: كيف تكون طبيعة التحفيز بين المدرب واللاعبين قبل المباراة ؟

6-1-الهدف منه : معرفة طبيعة التحفيز بين المدرب و اللاعبين .

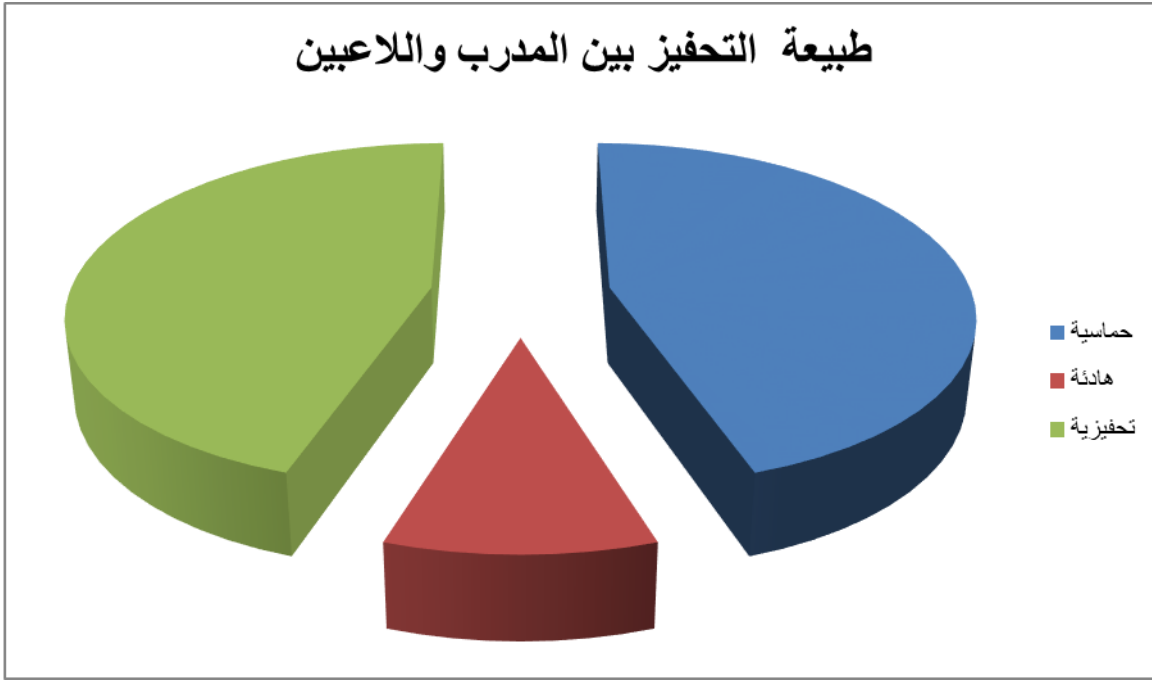
جدول رقم (6) يبين طبيعة التحفيز بين المدرب و اللاعبين.

المجموع	تحفيزية	هادئة	حماسية	الوسائل الاحصائية
20	09	02	06	التكرارات
100	45	10	45	النسبة المئوية
4.90				كا ² المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (06) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (06) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 4.90 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإيجابتين الأولى والثالثة حماسية وتحفيزية .



السؤال: كيف تحفز اللاعبين قبل المباراة ؟

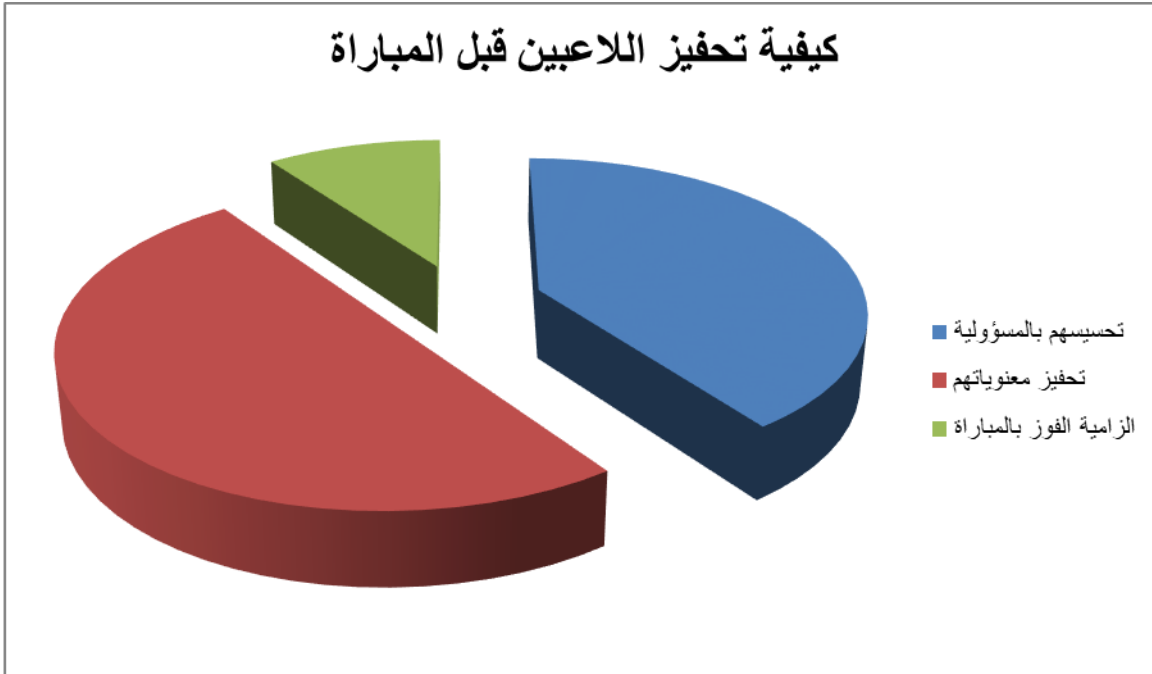
الهدف منه : معرفة كيفية تحفيز اللاعبين قبل المباراة.

جدول رقم (7) يبين كيفية تحفيز اللاعبين قبل المباراة .

المجموع	إلزامية الفوز بالمباراة	تحفيز معنوياتهم	تحسسيهم بالمسؤولية	الوسائل الاحصائية
20	02	10	08	التكرارات
100	10	50	40	النسبة المئوية
	5.20			كا ² المحسوبة
	3.84			كا ² الجدولية
	2			درجة الحرية
	0.05			مستوى الدلالة
	دال			الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (07) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (07) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 5.20 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الثانية تحفيز معنوياتهم.



السؤال: كيف تساهم في رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين قبل المباراة ؟

الهدف منه : معرفة كيفية رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين قبل المباراة .

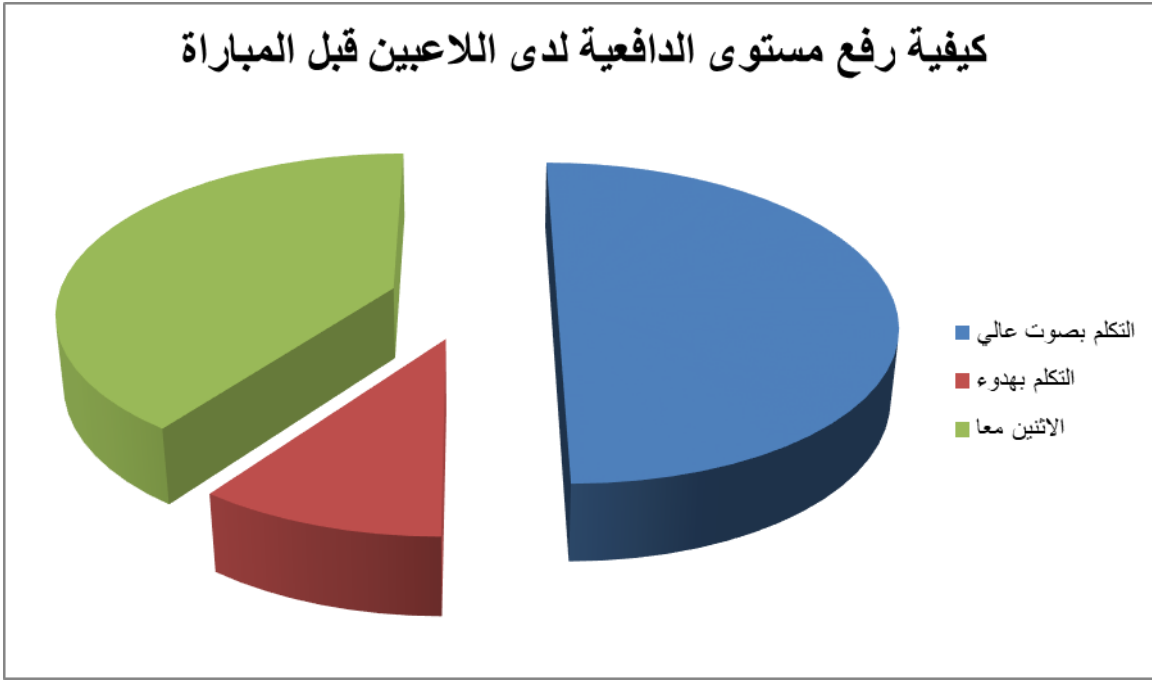
جدول رقم (8) يبين كيفية رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين قبل المباراة .

المجموع	الاثنين معا	التكلم بهدوء	التكلم بصوت عالي	الوسائل الاحصائية
20	08	02	10	التكرارات
100	40	10	50	النسبة المئوية
5.20				كا ² المحسوبة
3.84				كا ² الجدولية
2				درجة الحرية
0.05				مستوى الدلالة
دال				الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (08) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (08) ان كا² المحسوبة والمقدرة بـ 5.20 اكبر من قيمة كا² الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات لصالح الإجابة الأولى التكلم بصوت عالي .



السؤال: هل ذكر المكافآت ضروري قبل المباراة ؟

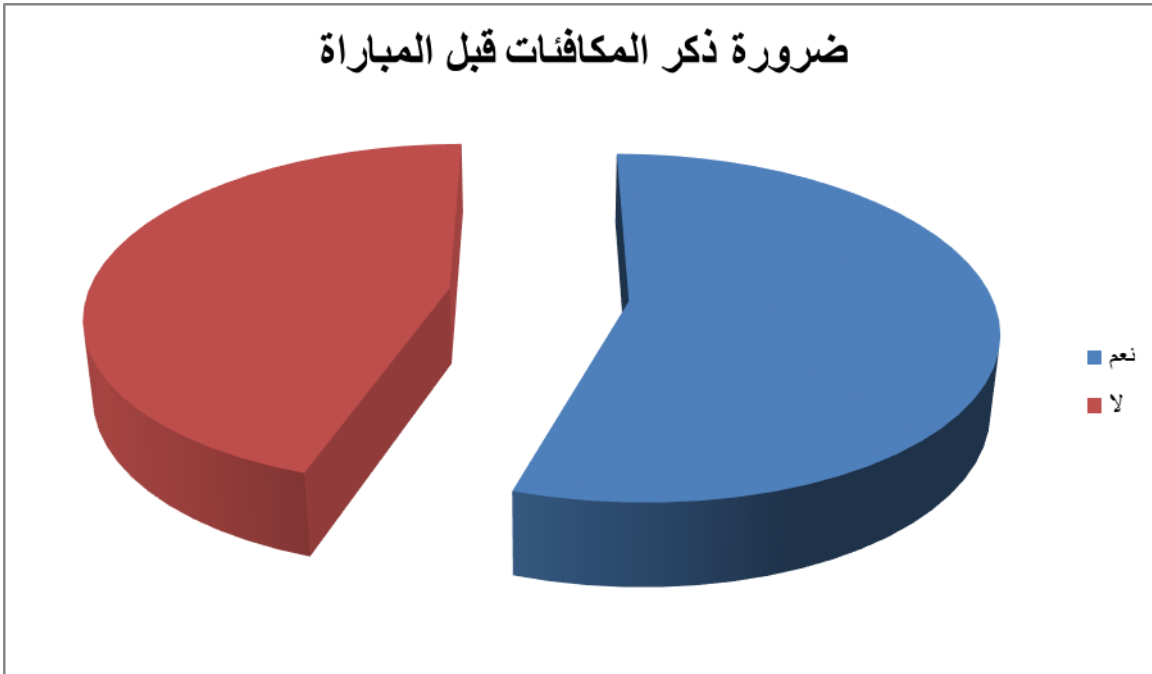
الهدف منه : معرفة ضرورة ذكر المكافآت قبل المباراة .

جدول رقم : (09) يبين ضرورة ذكر المكافآت قبل المباراة .

المجموع	لا	نعم	الوسائل الاحصائية
20	09	11	التكرارات
100	45	55	النسبة المئوية
	0.2		كا ² المحسوبة
	3.84		كا ² الجدولية
	2		درجة الحرية
	0.05		مستوى الدلالة
	غير دال		الدلالة الاحصائية

تحليل ومناقشة الجدول رقم (08) :

نلاحظ من تحليل الجدول رقم (08) ان χ^2 المحسوبة والمقدرة بـ 0.2 اكبر من قيمة χ^2 الجدولية البالغة 3.84 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. وهذا يعني انه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات .



النتائج:

- مرحلة التعبئة النفسية التي تسبق المباراة تساعد على التركيز.
- الحافز المادي له دور كبير في المساهمة في رفع دافعية الإنجاز قبل المباراة.
- ادراج اللاعبين في القائمة الأساسية يشعرهم بثقة المدرب مما يساعد على الدخول الجيد في المباراة.
- التعبئة النفسية لها دور في بذل الجهد الأقصى لكسب اللقاء.
- تكمن أهمية التعبئة النفسية في تنمية وتطوير الانتباه والتذكر.
- التعبئة النفسية تساعد في الافتتاح بأهمية المباراة.
- تحفيز المدرب قبل المباراة يساعد على إجابة اللعب في المباراة بكل ثقة.
- طريقة تحفيز المدرب للاعبين قبل المباراة تشعرهم بالارتياح مما يساعد على الأداء الجيد للمباراة.
- كسب الثقة بالنفس عند اللاعبين بعد القاء المدرب لخطابه التحفيزي بلغة حماسية.
- ظهور اللاعبين بكل حماس في المباراة بعد القاء المدرب لخطابه التحفيزي قبل بدأ المباراة.
- تفضيل اللاعبين لطريقة القاء الخطاب التحفيزي بصورة جماعية.
- مرحلة التعبئة النفسية التي تسبق المباراة تساعد في ضمان التركيز الأمثل للعمليات العصبية والنفسية.

- يوجد عامل ارتباط بين الاعداد التكتيكي بالناحية النفسية وخاصة التفكير والادراك.
- الجانب النفسي هو الأمتل لتعبئة اللاعبين نفسيا قبل الدخول في المباراة.
- النواحي السلبية مثل الاكتئاب والقلق تؤثر في أداء اللاعبين بشكل كبير.
- تحفيز اللاعبين وبعث روح التلاحم واللعب الجماعي هي الطريقة المثالية لتحفيزهم.
- اللغة العامية هي الاسهل لتحفيز اللاعبين وفهمهم لخطة اللعب.
- التواصل مع اللاعبين بصورة جماعية أفضل من التواصل معهم بصورة فردية.

مقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال دراستي ومناقشتي للنتائج التي يدور محتواها حول التعبئة النفسية قبل المنافسة، استطعت قدر الإمكان أن أحقق و أكد الفرضيات التي دونتها في بداية دراستي وكانت عبارة عن فرضية عامة وفرضيتين جزئيتين، وأريد الآن أن أجري مقارنة بين الفرضيات والنتائج المتحصل عليها:

بالنسبة للفرضية العامة:

إن الفرضية العامة كانت صيغتها على النحو التالي، خطاب التعبئة النفسية المستعمل من قبل المدربين لتحفيز اللاعبين قبل المنافسة قائم على التواصل الوجداني والمعرفي لما لها تأثير واضح على الأداء الرياضي للاعبين وبنسبة كبيرة قبل المنافسة، في حين أجد النتائج المتحصل عليها في الجداول خاصة في الجدول الخاص بطبيعة التواصل بين المدرب و اللاعبين بصورة جماعية المفضلة عند اللاعبين، حيث كانت نسبتها مقدرة بـ 60% وهي نسبة تؤكد الفرضية العامة.

بالنسبة للفرضيات الجزئية:

أما الفرضية الجزئية الأولى المصاغة على الشكل التالي :المحددات (من حيث الزمن و المكان) المناسبة لخطاب التعبئة النفسية قبل المنافسة تتباين بحسب الظروف (المادية) للنادي. :تعتبر سببا في التأثيرات المختلفة على الأداء الرياضي للاعب، وهذه الفرضية تؤكدها النسب المختلفة التي تحصلت عليها في مختلف محاور الاستبيان من خلال إجابات اللاعبين والذين اعتبروا هذه الأسئلة هي ذاتها مصادر قلقهم وتلعب دورا هاما في التأثير على أدائهم الرياضي خلال المنافسات.

في حين نجد الفرضية الجزئية الثانية تعتبر المؤشرات السلوكية الدالة على تفاعل اللاعبين مع خطاب التعبئة النفسية قبل المنافسة متعددة و مختلفة لا يمكن حصرها في جانب، منها (ادراك الدور - تعديل السلوك - تعابير الوجه - التواصل - الاهتمام - أخذ القرار و العزم - اعطاء الرأي - التماسك - التأزر) وهو ما أكدته أكبر نسبة التي بلغت % 87,5 من آراء اللاعبين الذين أكدوا على أن نقص هذه الأخيرة تؤثر في مستواهم الرياضي.

الاقتراحات:

من خلال دراساتي لهذا الموضوع الحساس برزت واتضحت لي عدة نقائص لها أهمية ما يعيق العمل الجيد للاعب, فبدا لي أن أضع وأصيغ هذه النقائص على شكل توصيات لعلها تجد آذان صاغية وعقول ناضجة, ويمكن تلخيصها على شكل نقاط:

-جعل التحفيز النفسي جانبا مهما لتحضير الفريق.

-التعليم الضروري والملزم لطرق التحكم وال ضبط النفسي للانفعالات.

-تجنب الإهدار الزائد للطاقة.

-المتابعة الدائمة من المدربين للاعبين أثناء الأداء

-وضع مخطط في علم النفس الرياضي من طرف المختصين يتلاءم مع مراحل العمرية.

-عقد مؤتمرات دولية و وطنية باشتراك المدربين حول الحالات النفسية الانفعالية.

-الاهتمام المتزايد بمبدأ الاشتراك في المنافسات مع وضع أهداف محددة أمام اللاعب بجلب انجازها.

-عمل نماذج للضروف المتوقعة في المنافسات وتطبيقاتها خلال عملية التدريب الرياضي

-تتبع مختلف تطورات علم النفس الرياضي من قبل المختصين وتقديمها للمدربين الرياضييين.

خلاصة البحث

خلاصة البحث:

لتعبئة النفسية أهمية كبيرة في إعداد الرياضي، فلا تستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب بدونه، لأنه يعمل على تعبئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها ، لأن في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعبون خلال المنافسات الرسمية خاصة لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة اللاعب وبالتالي يخفض من مردوده.

فقد كشف ومعرفة الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسات ومن خلال هذه الدراسة التي تدرج تحت عنوان خطاب التعبئة النفسية على تحفيز اللاعبين قبل المنافسة ، دراسة تحليلية وصفية للاعبين كرة القدم فرق الرابطة الثانية هواة ، أهم مرحلة من المنافسة اعتمدنا في اشكالنا على أهمية التعبئة النفسية على تحفيز اللاعبين ، تأثيرها على نفسياتهم.

ولتزويد بحثنا و اعطائه قيمة علمية لجأنا في دراستنا لمالجه وفق منهجية البحث ، حيث كانت بدايتنا بالجانب النظري وجمع أهم المعلومات التي لها صلة مباشرة بهذا الموضوع وتخدمه الانفعالات وارتباطها بالنشاط الرياضي، والتحضيرات النفسية للاعبين وللمنافسات وهو ما يعرف بالتحليل البيولوجيا.

أما الجانب التطبيقي والذي يعتبر الأساس في البحث يعمل على تأكيد أو نفي فرضيات البحث من خلال نتائج يفرزها الميدان والتي تعبر عن تحفيز اللاعبين قبل المنافسات الرسمية وما مدى تحكمهم في الأداء حيث لجأنا الى استعمال الاستبيان وذلك للامام بكل النتائج التي تخدم الموضوع.

فالتحيز لدى الرياضي متعدد الأسباب لكون المتغيرات الانفعالية كثيرة لا سيما قبل وأثناء المنافسات وهي الفترة الحاسمة للتحكم في الأداء وبالتالي الحصول على النتيجة الايجابية.

ووجود التحفيز قبل المنافسة أمر بديهي لدى اللاعبين وليس هو الاشكال في حد ذاته وانما الاشكال هو كيفية تشخيص الحالة النفسية لدى اللاعبين حتى يمكن معالجته اما بصفة نهائية ، ومحاولة شحن الرياض نفسيا حتى يمكن أن يصبح التحفيز بالنسبة إليه ميسرا ويصبح تأثيره بصورة إيجابية على الأداء ويدفعه لبذل المزيد من الجهد وإمام قواه والرفع من معنوياته والثقة في النفس الإرادة، العزيمة ، الشجاعة والمثابرة .

المصادر والمرجع

قائمة المراجع باللغة العربية

- 1 اسامة كامل راتب علم النفس الرياضة ن دار الفكر العربي ط 2، مصر 1997 ،
ص 271،272
- 2 اسامة كامل راتب علم نفس الرياضة ، مرجع سابق ، ص 272.
- 3 اسامة كامل راتب المهارات النفسية والتطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر
العربي ، ط1، مصر 2000، ص 196.
- 4 محمد عبد الظاهر الطيب مبادئ الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية،ب ط ،
مصر ، 1994، 281.
- 5 محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي، دار المعارف ،ط8 ، القاهرة، 1992، ص
277.
- 6 أحمد امين فوزي مبادئ علم النفس الرياضي مرجع سابق ص 247
- 7 محمد حسن علاوي علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي،
مصر ،2002،ص 311.
- 8 فكري الدباغ فصول الطب النفساني دار الطليعة ، ط3 ، لبنان، 1983،ص 97.
- 9 فكري الدباغ أصول الطب النفساني ، ص 97.
- 10-صالح حسن الظاهري ووهيب الكبيسي علم النفس العام ، بدون دار نشر، ب.ط ،
بدون بلد،ب.س ، ص 107،108.
- 11-اسامة كامل راتب علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق، ص
415،416.
- 12-محمد حسن علاوي علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ،مرجع سابق ، ص
19.
- 13-يحيى كاظم النقيب علم نفس الرياضة ، معهد اعادة القادة، ب.ط، السعودية ،
1990، ص 384.
- 14-اسامة كامل راتب علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ، ص
288،299.

- 15- محمد حسن علاوي علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، المرجع الشابق، ص 206،207.
- 16- احمد امين فوزي مبادئ علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ، ص 174.
- 17- اسامة كامل راتب علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي ، ط 2، مصر ، 1997، ص 271،272.
- 18- اسامة كامل راتب المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، ط1، مصر ، 2000، ص 196.
- 19- محمد عبد الظاهر الطيب مبادئ الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية، ب.ط ، مصر ، 1994 ص 181.
- 20- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992، ص 277.
- 21- احمد امين فوزي مبادئ علم النفس الرياضي ، مرجع سابق ص 247.
- 22- محمد حسن علاوي علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، ب.ط ، مصر ، 2002، ص 311.
- 23- فكري الدباغ أصول الطب النفساني ، دار الطليعة ، ط 3، لبنان ، 1993، ص 97.
- 24- صالح حسن الداھري ووهيب الكبيسي علم النفس العام ، بدون دار نشر ، ب.ط ، بدون بلد، ب.س ، ص 107،108.
- 25- اسامة كامل راتب علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ص 415،416.
- 26- يحيى كاظم النقيب علم النفس الرياضة ،معهد اعادة القادة ، ب.ط، السعودية ، 1990، ص 384.
- 27- اسامة كامل راتب علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات ، مرجع سابق ، ص 117،288،299.
- 28- محمد حسن علاوي علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، ب.ط، مصر ، 2002، ص 311.

- 29-فكري الدباغ اصول الطب النفساني دار الطليعة ، ط3، لبنان، 1983، ص 97.
- 30-محمد مصطفى زيدان ونبيل السمالوطي علم النفس التربوي دار الشروق ، ط 2، جدة ، المملكة العربية السعودية، 1985 ص 72.
- 31-بن أحمد زكي محمد وعثمان لبيب فراح علم النفس التعليمي ، مكتبة النهضة المصرية، ط1 ، القاهرة، 1967 ، ص 94.
- 32- عبد اللطيف غازي وآخرون ، معجم علوم التربية، مصطلح البيداغوجية والديداكتيك ،دار الخطابى للطباعة والنشر ، الرباط ، 1994، ص 288.
- 33-سيد احمد خير الله ، د/محمود عبد المنعم الكنانى ، سيكولوجية التعليم بين النظرية والتطبيق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان، ص 173.
- 34- اسامة كامل راتب علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي ، ط2، القاهرة، 1997 ص 72.
- 35-محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط7، القاهرة ، 1997 ، ص 38.
- 36-محمد محمد الحمami الرياضة للجميع الفلسفة والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، 1997، ص 38.
- 37-سهير كامل أحمد مدخل الى علم النفس ، مركز الاسكندرية للكتاب ، ط 2، 2002، ص 146.
- 38-اسامة كامل راتب دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1990، ص 16، 17.
- 39-ابراهيم محمد الشافعي الفكر النفسي وتوجيهه للعمل التربوي ، مكتبة النهضة المصرية، ط1، 1969 ، ص 188، 189.
- 40-فرج عبد القادر طه ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار غريب للطباعة، 2003، ص 138.
- 41-عبد اللطيف، محمد خليفة الدافعية للانجاز ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000، ص 40.

- 42- اسامه كامل راتب ؛ علم نفس الرياضه المفاهيم التطبيقيات ط 2: القايره ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص127
- 43- حيدر غازي عزيز ؛ تأثيرلت التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2008 ، ص32 ، 33 .
- 44- يعرب خيون ، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق. بغداد، مكتب الصخره للطباعه 2002، ص129،130.
- 45- احمد اعريبي عوده ، المدرب وعملية الإعداد النفسي ، ط 1، بغداد،المكتب الهندسي،2008،ص81

قائمة المراجع باللغة الاجنبية

- 1.PAUL SIEL1962*Psychotogie de la motivation–Theorie et application Therapetique*ParisPress 3.universitaires de France 2 ème édition
- 2.R.J Vallerand et Till1993*intreduction à la motivation*édition revu EPS
- 3.*Rilles du climat motivotionnel perçu et des buts d'accomplissement sur la motivation des jeunes judokas de haut niveau*2001parisedition insep
- 4.R–Thamss1991*préparation psychologique du sportif*EdiVigot

الأملاحق

إسئبان خاص بالمدربن

السؤال الأول: هل مرولة الةبئة النفسية الة تسبق المباراة ؟

1- تساعد في ضمان التركيز الأمثل للعمليات العصبية والنفسية.

2- تؤدي إلى رفع الكفاية الحيوية للجسم وتنشيط الوظائف الحيوية.

3- تجنب الإصابات

السؤال الثاني: هل الةبئة النفسية تنحصر في ؟ ؟.

السيكولوجيا العامة

الحوافز المادية

الكلمات

السؤال الثالث: هل توجد طرق تضمن تهيئة اللاعبين لبذل أقصى جهل دون خلل بقم اللعبة ؟

لا

نعم

السؤال الرابع: هل الإعداد التكتيكي أكثر الجوانب ارتباطا بالناحية النفسية وخاصة التفكير

والإدراك ؟

لا

نعم

السؤال الخامس: ما هي مكونات الةبئة النفسية الة يجب التركيز عليها قبل المباراة؟

الدقة والةنفذ

سرة اةخاذ القرار

الةقة بالنفس

السؤال السادس: هل ؤء بعض الصعوبات لةهيئة اللاعبين قبل المباراة؟ ؟

لا

نعم

السؤال السابع: على ماذا تركز في الةخطيط الءء لةبئة اللاعبين نفسيا قبل الءول في اللقاء ؟

الءانب النفسي

الءانب الةكننيكي

الءانب الةكتيكي

الءانب النفسي

السؤال الةامن: هل النواحي النفسية السلبية من الةكئاب والقلق الشديد ؤؤثر في أداء اللاعبين

قبل المباراة؟

لا

نعم

إسئبان خاص بالمدربين

السؤال الأول: ما هي الطريقة المثالية لإلقاء الخطاب التحفيزي أمام اللاعبين؟

1. ترهيب اللاعبين.

2. التراخي واللامبالاة

3. تحفيز اللاعبين وبعث روح التلاحم واللعب الجماعي

السؤال الثاني: هل طريقة الحوار أو إلقاء الخطاب التحفيزي تؤثر في اللاعبين قبل اللقاء؟

لا

نعم

السؤال الثالث: كيف ترى توجيهاتك للاعبين قبل المباراة؟

تحفيزية

هادئة

حماسية

السؤال الرابع: هي اللغة الأسهل لتحفيز اللاعبين؟

العامية

الفرنسية

العربية

السؤال الخامس: كيف يكون التواصل مع اللاعبين قبل المباراة؟

بصورة جماعية

بصورة فردية

السؤال السادس: كيف تكون طبيعة التحفيز بين المدرب واللاعبين قبل المباراة؟

تحفيزية

هادئة

حماسية

السؤال السابع: كيف تحفز اللاعبين قبل المباراة؟

1- تحسيسهم بالمسؤولية

2- تحفيز معنوياتهم

3- إلزامية الفوز بالمباراة.

■ السؤال الثامن: كيف تساهم في رفع مستوى الدافعية لدى اللاعبين قبل المباراة؟

1- التكلم بصوت عالي

2- التكلم بهدوء

3- الاثنين معا

إسئبان آاص باللاعيبان

■ السؤال الأول: كيف ترى مرحلة التعبئة النفسية التي تسبق المباراة؟

1- تساعد على التركيز

2- رفع الكفاية الحيوية

3- الثقة بالنفس

■ السؤال الثاني: هل الحافز المادي يساهم في رفع دافعية الإنجاز قبل المباراة؟

لا

نعم

■ السؤال الثالث: بماذا تشعر عند تحميلك مسؤولية التهديف قبل بدء المباراة؟

التوتر والقلق

الثقة بالنفس

تحمل المسؤولية

■ السؤال الرابع: هل إدراجك في القائمة الأساسية يشعرك بثقة المدرب في قدراتك مما يساعدك في

الدخول في المباراة بشكل جيد؟

لا

نعم

■ السؤال الخامس: هل ترى التعبئة النفسية تؤدي إلى المثابرة وبذل الجهد الأقصى لكسب اللقاء؟

لا

نعم

■ السؤال السادس: هل تثق كل الثقة في قدراتك على الأداء الجيد بعد خطاب التعبئة النفسية الذي

يسبق المباراة؟

لا

نعم

■ السؤال السابع: كيف ترى مرحلة التعبئة النفسية وطريقة المدرب في إلغائها؟

تنمية الصفات النفسية تطوير الانتباه والتذكر تطوير مستوى الإنجاز

■ السؤال الثامن: هل التعبئة النفسية تساعدك على :

1- الاقتناع بأهمية المباراة

2- المعرفة الجيدة لشروط وقوانين اللعبة

3- الشعور بالفرح والبهجة للاشتراك في المنافسة

إسئببان ءاص باللاعيبـن

■ السؤال الأول: هل تحفيز المدرب قبل المباراة تساعدك على إجابة اللعب في المباراة بكل ثقة ؟

مطلقا نادرا أحيانا دائما

■ السؤال الثاني: عندما ينصحك المدرب في آخر لحظة قبل بدأ المباراة بتعديل بعض الخطط

اللعب المتفق عليها فهل تجد سهولة في تنفيذ نصائحه أثناء المباراة؟

دائما أحيانا نادرا إطلاقا

■ السؤال الثالث: هل ترى لغة تحفيز المدرب سهلة ؟

دائما نادرا أحيانا دائما

■ السؤال الرابع: هل تجعلك طريقة تحفيز المدرب تشعر بالارتياح قبل المباراة ؟

مطلقا أحيانا كثيرا دائما

■ السؤال الخامس: هل تشعر بالثقة بالنفس عندما يلقي المدرب خطابه التحفيزي بلغة حماسية؟

مطلقا أحيانا كثيرا دائما

■ السؤال السادس: كيف تظهر بعد إلقاء المدرب لخطابه التحفيزي قبل بدء المباراة ؟

متحمس متوتر شديد القلق

السؤال السابع: ماذا تفضل في طريقة إلقاء خطاب المدرب التحفيزي؟

صورة فردية صورة جماعية

■ السؤال الثامن: هل تكون عصيبا وقلقا بعد توجيهات المدرب وطريقة تحفيزه التهيئة النفسية ؟

دائما نادرا أحيانا دائما