



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
تخصص في التدريب الرياضي التنافسي

عنوان

الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم فئة U15 بولاية مستغانم

تحت إشراف:

أ.د. بن برونو عثمان

إعداد الطالب(ة):

- بغالية إيمان

السنة الجامعية: 2024 - 2025

# شكر و تقدير

﴿إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ [فاطر: 28]

الحمد لله رب العالمين، الذي بفضلله وكرمه تكتمل الصالحات، وبِعونه وتوفيقه تُفتح أبواب العلم والنجاح.

أتقدم بخالص الشكر والامتنان إلى الله سبحانه وتعالى، الذي منّ عليّ بنعمة الهداية والتيسير، وأسأله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، وأن ينفع به الجميع.

وأخصّ بالشكر والتقدير أستاذي المشرف الفاضل الدكتور بن برنو عثمان، الذي كان له الدور الكبير في توجيهي، وإرشادي، وصبره على كل التفاصيل، فضلاً عن دعمه المتواصل وتشجيعه الكريم، فكان عوناً وسنداً في كل مراحل هذا البحث.

جزاه الله خير الجزاء، وبارك في علمه وجهده.

كما أتقدم بجزيل الشكر لكل من ساهم في إنجاز هذا العمل، سواءً بالدعاء أو الدعم المعنوي أو المساعدة العملية، سائلاً الله أن يجعل ما قدمتموه في ميزان حسناتكم.

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"وقل ربّ زدني علماً" — [طه: 114]

إليك يا الله، يا من أيدتني بلطفك الخفي، وقويتني حين ضعفت، وكنت لي نوراً في طريقٍ كاد أن يُطفئه التعب... إليك أرفع حمداً لا ينتهي، وشكراً لا يُحصى، وسجدة امتنانٍ خالدة.

## وإلى نفسي...

يا من سلكت درباً لم يكن سهلاً، وخضت معاركٍ بصمت،  
يا من وقفت في وجه التعب، وكتمت الانكسار، وصنعت من الألم إنجازاً،  
أهديك هذا العمل... عرفاناً لروحك التي لم تخذلي، ولقلبك الذي اختار الإصرار بدل  
الاستسلام. لقد كنتِ الطالبة والباحثة، والمقاتلة والناجية، فشكراً لأنك أكملتِ رغم كل شيء.

## إلى والديّ العزيزين...

وخاصةً أمي، التي كانت الدعاء المستجاب، والنبض الذي لم يخفت، أمي التي رافقتني بصبرها،  
واحتوتني بدمعتها، ورفعت يديها إلى السماء حين عجز لساني،  
إليك كل ما وصلتُ إليه، فأنتِ الأصل والامتداد. وإلى أبي، سندي الصامت، الذي منحني القوة  
بثباته، والثقة بصبره، شكراً على الأمان الذي شعرت به فقط لأنك كنت.

## إلى إخوتي...

أنتم من كنتم خلف الكواليس، تشاركوني بصمتكم ومحبتكم،  
كنتم النبض الدافئ في أيام الانطفاء، والسند الذي يشدُّ ظهري دون أن أطلب.  
إلى جدي الغائب الحاضر... ربييتني صغيرًا، وغبتَ قبل أن ترى ثمرة غرسك، لكن كل إنجازي  
اليوم يُنسب إليك، رحمك الله رحمةً واسعة، وجعل هذا الجهد نورًا في قبرك.

## إلى صديقتي العزيزات الثلاثة..

رفيقات الطريق، من تقاسمتنَّ معي لحظات الشك واليقين، الضحك والتعب، كنتنَّ النور حين  
أظلمت أياي، والكتف الذي لم يخن الثقل. شكرًا لكنَّ على المحبة التي لم تتغيَّر. دمنا صحبة  
لا تنتهي.

## وفي الختام...

هذا الجهد المتواضع ما كان ليكتمل لولا توفيق الله أولًا، ثم فضل من أحبوني بصدق  
ورافقوني بصبر. فله الحمد في الأولى والآخرة، وله الشكر ما دام في القلب نبض.

## ملخص البحث:

الدراسة تحت عنوان "الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة 15 سنة" تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الانجاز حيث استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي على عينة قوامها 30 لاعب من فريق الاتحاد الرياضي مستغانم فئة 15 سنة، فيما استخدمت استمارة معدة من طرف المشرف مع الطالب الباحث تقيس التحضير النفسي لدى اللاعبين الى جانب مقياس دافعية الانجاز أعدده الدكتور محمد حسن علاوي

وبعد المعالجة الاحصائية الدرجة الخام سواء كان للاستمارة الاستبائية التي تقيس التحضير النفسي أو المقياس الذي يقيس دافعية الانجاز جاءت النتائج تبين ان للإعداد النفسي علاقة بدافعية الانجاز لدى كرة القدم

### Summary Research:

The study is entitled "Psychological preparation and its relationship to achievement motivation among youth football players." This study aims to know the relationship between psychological preparation and achievement reality. The student researcher used the descriptive approach with the survey method on a sample of 30 players from the Mostaganem Sports Union team, 15 years old category. A form prepared by the supervisor with the student researcher was used to measure psychological preparation among the players, in addition to the achievement motivation scale prepared by Dr. Muhammad Hassan Alawi. After statistical processing of the raw score, whether for the questionnaire that measures psychological preparation or the scale that measures achievement motivation, the

results showed that psychological preparation has a relationship with achievement motivation among football players.

### **Résumé de la recherche :**

L'étude s'intitule « La préparation psychologique et sa relation avec la motivation à la réussite chez les jeunes joueurs de football ». Cette étude vise à connaître la relation entre la préparation psychologique et la réalité de la réussite. L'étudiant chercheur a utilisé l'approche descriptive avec la méthode d'enquête sur un échantillon de 30 joueurs de l'équipe de l'Union Sportive de Mostaganem, catégorie 15 ans. Un formulaire préparé par le superviseur avec l'étudiant chercheur a été utilisé pour mesurer la préparation psychologique des joueurs, en plus de l'échelle de motivation à la réussite préparée par le Dr Muhammad Hassan Alawi.

Après traitement statistique du score brut, que ce soit pour le questionnaire mesurant la préparation psychologique ou pour l'échelle mesurant la motivation à la réussite, les résultats ont montré que la préparation psychologique a une relation avec la motivation à la réussite chez les joueurs de football.

# فهرس المحتويات

شكر وتقدير

اهداء

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

قائمة الاشكال البيانية

## تعريف بالبحث

01	المقدمة.....
03	المشكلة.....
05	الفرضية.....
05	أهمية البحث.....
05	أهداف البحث.....
06	مصطلحات البحث.....
08	الدراسات السابقة والمشابهة.....

## الباب الاول: الدراسة النظرية

### الفصل الأول: الإعداد النفسي.

11	- تمهيد.....
12	1. مفهوم الإعداد النفسي الرياضي.....
15	2. أهمية واهداف الاعداد النفسي.....

3. أنواع الإعداد النفسي.....18
4. خطوات الإعداد النفسي.....20
5. مكونات عملية الإعداد النفسي.....21
6. العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي.....22
7. محددات الإعداد النفسي الرياضي.....23
8. نظريات الإعداد النفسي الرياضي.....24
9. واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....27
10. الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية.....28
11. تقسيمات الإعداد النفسي.....29
12. تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.....30
- خلاصة.....31

### الفصل الثاني: دافعية الإنجاز.

- تمهيد.....33
1. تعريف الدافعية.....34
2. أهمية دراسة الدافعية.....35
3. أنماط القوى الدافعية داخل الفرد.....36
4. تصنيف وتقسيم الدوافع.....37

- 39.....وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.
- 40..... نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.
- 41..... ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.
- 42..... مفهوم دافعية الإنجاز.
- 42..... نظريات المفسرة لدافعية الإنجاز.
- 44..... العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز.
- 45..... أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة.
- 46..... سمات الدافعية.
- 47..... خلاصة.

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية.

- 51..... تمهيد.
- 52..... خصائص المرحلة العمرية 15 سنة.
- 52..... النمو العقلي.
- 53..... الخصائص المعرفية.
- 53..... الخصائص النفسية.
- 54..... الخصائص الاجتماعية.
- 55..... دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق.

56..... خلاصة.....

## الباب الثاني: الدراسة الميدانية

### الفصل الأول: منهجية البحث والاجراءات الميدانية

59..... تمهيد.....

60..... 1. منهج البحث.....

61..... 2. جتمع وعينة البحث.....

62..... 3. مجالات البحث.....

62..... 4. متغيرات البحث.....

63..... 5. الدراسة الاستطلاعية.....

64..... 6. الاسس العلمية.....

67..... 7. مواصفات المقياس و الاستبيان.....

69..... 8. الوسائل الإحصائية.....

71..... خلاصة.....

### - الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

73..... - عرض ومناقشة مقياس السمات الدافعية.....

82..... - عرض ومناقشة الاستبيان التحضير النفسي.....

92..... - الاستنتاجات.....

93.....مقابلة النتائج بالفرضيات البحث

94.....التوصيات

95.....الخلاصة

- المصادر والمراجع

- الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
65	يبين معامل ثبات لأبعاد مقياس السمات الدافعية	جدول 01
66	يبين معامل صدق لأبعاد مقياس السمات الدافعية	جدول 02
68	يبين ابعاد مقياس الدافعية	جدول 03
73	يبين متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس السمات الدافعية	جدول 04
74	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة ضبط النفس لمقاييس السمات الدافعية	جدول 05
74	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة الثقة بالنفس لمقاييس السمات الدافعية	جدول 06
75	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة التصميم لمقاييس السمات الدافعية	جدول 07
76	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس - سمة الثقة بالنفس لمقاييس السمات الدافعية	جدول 08
76	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس - سمة التدريبية لمقاييس السمات الدافعية	جدول 09
77	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس - سمة التصميم لمقاييس السمات الدافعية	جدول 10
77	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس - سمة التدريبية لمقاييس السمات الدافعية	جدول 11
78	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس - سمة التصميم لمقاييس السمات الدافعية	جدول 12
78	يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة التدريبية - سمة التصميم لمقاييس السمات الدافعية	جدول 13

79	يبين نتائج العلاقة الارتباطية ما بين كل بعد مع بعد لمقاييس السمات الدافعية	جدول 14
80	يبين العلاقة الارتباطية ما بين كل الأبعاد للمقياس سمات الدافعية	جدول 15
81	يبين نتائج هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟	جدول 16
82	يبين نتائج هل ارتكابك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك؟	جدول 17
83	: يبين نتائج هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟	جدول 18
84	يبين نتائج هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟	جدول 19
85	يبين نتائج هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟	جدول 20
86	يبين نتائج هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟	جدول 21
87	يبين نتائج هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب	جدول 22
88	يبين نتائج هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله؟	جدول 23
89	يبين نتائج هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟	جدول 24

## قائمة الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الرقم
82	يبين نسب نتائج السؤال الأول يبين نتائج هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟	شكل 01
85	يبين نسب نتائج السؤال الثاني هل ارتكابك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك؟	شكل 02
85	يبين نسب نتائج السؤال الثالث هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟	شكل 03
86	يبين نسب نتائج السؤال الرابع هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟	شكل 04
87	يبين نسب نتائج السؤال الخامس هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟	شكل 05
88	يبين نسب نتائج السؤال السادس هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟	شكل 06
89	يبين نسب نتائج السؤال السابع هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب؟	شكل 07
90	يبين نسب نتائج السؤال الثامن هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله؟	شكل 08
91	يبين نسب نتائج السؤال التاسع هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟	شكل 09

# تعريف بالبحث

### المقدمة:

تعد الرياضة اليوم من أهم المجالات التي تعكس تطور المجتمعات واهتمامها ببناء الإنسان جسدياً وعقلياً، ويُعدّ مجال كرة القدم من أبرز الرياضات التي تتطلب من اللاعبين جملة من المهارات البدنية والفنية، إضافة إلى استعداد نفسي قوي يسمح لهم بتحقيق أداء فعال ومتميز، ففي ظل التنافس الشديد والضغوط المتزايدة داخل الملاعب، لم يعد الإعداد البدني والتقني كافياً لضمان النجاح، بل أضحت الإعداد النفسي أحد المرتكزات الأساسية التي تعزز من فعالية الأداء وتوجه الطاقة نحو تحقيق الأهداف، ويعني الإعداد النفسي تهيئة اللاعب من حيث الاستقرار الانفعالي، والقدرة على التحكم في التوتر، وزيادة التركيز والثقة بالنفس، وكلها عوامل ترتبط بدافعية الإنجاز، أي الرغبة القوية لدى اللاعب في التفوق والتقدم وكسر الحواجز الذاتية والموضوعية نحو التميز الرياضي.

وتكمن أهمية هذا الإعداد في كونه يعمل على تنمية القدرة العقلية والنفسية للفرد، بما يسمح له بالتكيف مع الضغوط المختلفة سواء قبل المباريات أو أثناءها أو بعدها، وقد أثبتت الدراسات النفسية في المجال الرياضي أن الإعداد النفسي الجيد يساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس والتحكم في القلق، مما يؤثر مباشرة في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين، ودافعية الإنجاز بدورها تمثل عاملاً رئيسياً في مسيرة النجاح الرياضي، فهي التي تدفع اللاعب إلى بذل

## تعريف بالبحث

أقصى ما لديه من جهد لتحقيق الفوز وتجاوز التحديات، ومن دونها قد ينهار الأداء رغم توفر المهارات الفنية.

ولعل المدربين في الوقت الراهن باتوا يولون أهمية متزايدة للجوانب النفسية، من خلال إشراك مختصين نفسيين في الطاقم الفني، وتطبيق تقنيات الإعداد الذهني كالتخيل العقلي، وتمارين التنفس والاسترخاء، وحل المشكلات واتخاذ القرار، فكل هذه الأساليب تدعم دافعية الإنجاز، وتحفز اللاعبين على تقديم أفضل ما لديهم، ليس فقط في المباريات الرسمية، بل في التمارين اليومية التي تُبنى فيها أسس النجاح.

ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان " الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم "، حيث قمنا بوضع خطة تناولت ثلاثة فصول.

حيث يبدأ الفصل الأول بتعريف وتوضيح مفهوم الإعداد النفسي الرياضي، مع التركيز على أهميته وأهدافه وأنواعه، وكيفية تطبيقه في التدريب الرياضي بشكل عام، وكذلك مكوناته الأساسية مثل العوامل المؤثرة فيه ومحدداته، كما يتناول الفصل النظريات المتعلقة بالتحضير النفسي الرياضي والواجبات التي يجب أن يتبعها المدربون لتحضير اللاعبين نفسياً، بالإضافة إلى كيفية تطبيق هذه المبادئ في خطة التدريب السنوية والتخطيط النفسي في كرة القدم.

## تعريف بالبحث

في الفصل الثاني، يتم التركيز على مفهوم دافعية الإنجاز وعلاقته بالمجال الرياضي، حيث يُعرّف الدافعية بشكل عام، ثم تُستعرض أنماط القوى الدافعة داخل الفرد وتصنيفها، بالإضافة إلى أهميتها في تحسين الأداء الرياضي، مع ذكر النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز، كما يناقش الفصل العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز، وسمات الدافعية التي تساهم في تحفيز الرياضيين على تحقيق الأهداف الرياضية والتنافس الفعّال.

أما الفصل الثالث، فيتناول خصائص المرحلة العمرية للفئات الرياضية، خاصة الفئة العمرية U15، حيث يُستعرض النمو العقلي والمعرفي والنفسي والاجتماعي لهذه الفئة وكيفية تأثير ذلك على دافعية اللاعبين لممارسة الأنشطة الرياضية، كما يعرض هذا الفصل دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين وأثر هذه العوامل على تطور الأداء الرياضي لديهم.

### مشكلة البحث:

انطلاقاً من الملاحظات الميدانية والتجارب الواقعية، لوحظ تفاوت واضح في أداء لاعبي كرة القدم رغم تقارب مستوياتهم البدنية والتقنية، حيث يظهر بعضهم بمستوى عالٍ من الحماسة والروح القتالية والدافعية، في حين يتراجع أداء البعض الآخر رغم ما يمتلكونه من مهارات، هذا التفاوت يدفع إلى التساؤل عن العوامل النفسية المؤثرة، لا سيما في جانب الإعداد النفسي الذي يبدو أنه يلعب دوراً خفياً لكنه فعال في تحديد مستوى الأداء، كما أن

## تعريف بالبحث

دافعية الإنجاز لا تظهر فقط كمجرد رغبة في الفوز، بل ترتبط بجملة من التفاعلات النفسية والعقلية والانفعالية، التي قد تختلف من لاعب لآخر بحسب طبيعة شخصيته وظروفه الاجتماعية والرياضية.

وبالنظر إلى واقع الممارسة الرياضية، يلاحظ أن بعض الأندية ما زالت تهمل جانب الإعداد النفسي، معتبرة أن النجاح الرياضي مرهون بالمهارات البدنية والتكتيكية، في حين أن الدراسات الحديثة تؤكد أن النجاح المتكامل لا يتحقق إلا عندما يكون اللاعب مهياً نفسياً وذهنياً بشكل جيد. ومن هنا، يصبح من الضروري البحث في العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز، من خلال دراسة كيفية تأثير الجاهزية النفسية على مستوى الحماس، الإصرار، والمثابرة لدى لاعبي كرة القدم، خاصة في فئة الشباب التي تحتاج إلى دعم نفسي ممنهج.

فالإشكالية التي نطرحها هي:

✓ هل هناك علاقة ارتباطية ما بين الاعداد النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

✓ -هل توجد علاقة ارتباطية ما بين الابعاد السمات الدافعية؟

✓ -هل هناك علاقة ارتباطية لأبعاد السمات الدافعية ككل؟

✓ هل هناك نقص في اهتمام بالتحضير النفسي لدى لاعبين

## فرضيات البحث

### ❖ الفرضية الرئيسية:

✓ توجد علاقة طردية ذات دلالة احصائية بين الإعداد النفسي ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

### ❖ الفرضيات الفرعية:

✓ هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد السمات الدافعية.

✓ هناك علاقة ارتباطية بين سمات الدافعية.

✓ هناك نقص في اهتمام بالتحضير النفسي لدى لاعبين

## أهمية البحث:

تتجلى أهمية هذا البحث في كونه يسهم في تسليط الضوء على أحد الجوانب المهملة في التدريب الرياضي، وهو الإعداد النفسي الذي يشكل عنصراً مكملاً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والفني، ففي ظل التنافس الحاد والضغوط النفسية التي ترافق النشاط الرياضي، تبرز الحاجة إلى فهم كيفية تأثير الإعداد النفسي على دافعية الإنجاز، خاصة في رياضة تتطلب تركيزاً عالياً واستجابة سريعة مثل كرة القدم، كما أن هذا البحث يفتح آفاقاً جديدة أمام المدربين والمربين الرياضيين لإعادة النظر في برامجهم التدريبية، من خلال إدماج الجانب

## تعريف بالبحث

النفسي ضمن الخطط التأهيلية للاعبين، مما يعزز من جودة الأداء ويدعم تكوين شخصية رياضية متكاملة قادرة على التحدي والتألق في مختلف الظروف.

### أهداف البحث:

- ✓ تحديد العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ إبراز أهمية الإعداد النفسي كأداة فعالة في تعزيز الأداء الرياضي.
- ✓ تحليل الفروق في دافعية الإنجاز لدى اللاعبين بناءً على مدى جاهزيتهم النفسية.
- ✓ تقديم مقترحات عملية لتطوير برامج الإعداد النفسي ضمن خطط التدريب الرياضي.

### مصطلحات البحث:

#### 1. الإعداد النفسي:

هو عملية منهجية تهدف إلى تطوير القدرات النفسية للاعب، مثل التركيز، الثقة بالنفس، التحكم في الانفعالات، والتحفيز الداخلي، وذلك باستخدام تقنيات نفسية كالتخيل، الاسترخاء، التوكيد الذاتي، بهدف تحسين الأداء الرياضي وتحقيق التوازن النفسي خلال المنافسة. (حنفي محمود، 2000م، ص 112).

#### - التعريف الإجرائي:

يقصد به في هذه الدراسة مجموعة من الإجراءات والأساليب النفسية المعتمدة خلال الحصص التدريبية أو خارجها، والتي تهدف إلى تهيئة اللاعب ذهنياً وعاطفياً لمواجهة

## تعريف بالبحث

المنافسات وتحقيق الأداء الأمثل، ويشمل ذلك التدريب على التركيز، الثقة بالنفس، التحكم في القلق، وضبط الانفعالات، ويتم تقييمه من خلال أدوات قياس نفسية واستبيانات موجهة.

### 2. دافعية الإنجاز:

هي الحالة النفسية الداخلية التي تحرك اللاعب وتدفعه إلى السعي نحو تحقيق النجاح والتفوق وتجاوز التحديات، وهي مرتبطة بالرغبة في تحقيق أهداف شخصية أو جماعية، وتُعد عاملاً أساسياً في استمرارية الأداء العالي لدى الرياضي. (صالح حمدي، 2015م، ص 87).

### - التعريف الإجرائي:

يقصد بها الدرجة التي يسعى بها لاعبو كرة القدم إلى بلوغ أهدافهم الرياضية وتحقيق التميز والنجاح الشخصي والجماعي، ويُقاس ذلك من خلال استبيان خاص بقياس دافعية الإنجاز يُوزع على اللاعبين، ويتضمن مؤشرات مثل الإصرار، التحدي، الرغبة في التفوق، وتحقيق الذات في المجال الرياضي.

### 3. لاعبي كرة القدم:

يقصد بهم الأفراد الذين يمارسون لعبة كرة القدم سواء كانوا محترفين أو هواة، ويشاركون ضمن فرق رياضية، يخضعون لبرامج تدريبية بدنية ونفسية وفنية، ويخوضون منافسات رسمية أو ودية تهدف إلى تحقيق نتائج رياضية وأداء متميز. (أحمد شوقي، 2012م، ص 45).

### - التعريف الإجرائي:

يقصد بهم في هذه الدراسة الأفراد الممارسون لرياضة كرة القدم بشكل منتظم، ضمن أندية رياضية رسمية، ويشاركون في المنافسات والبطولات، وتتراوح أعمارهم بين 18 و35 سنة، وقد خضعوا لتكوين بدني وتقني ونفسي ضمن برامج تدريبية منظمة.

### الدراسات السابقة والمشابهة:

#### 1-دراسة فاطمة (2017):

تناولت هذه الدراسة تأثير الإعداد النفسي على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في الفرق الشبابية، أظهرت النتائج أن التركيز على تنمية القدرة النفسية على تحمل الضغط والتعامل مع التوتر له تأثير كبير في تحسين الأداء داخل الملعب وزيادة الحافز الرياضي.

#### 2-دراسة عبدالله (2015):

فحصت دراسة عبدالله العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في الفئات العمرية المختلفة، وجدت الدراسة أن الإعداد النفسي يؤثر بشكل أكبر على لاعبي الفئات العمرية الأكبر سناً الذين يمتلكون خبرة أكبر، لكن هذا التأثير يظل مهماً أيضاً في الفئات الأصغر.

3-دراسة محمد (2012):

ركزت هذه الدراسة على تأثير تقنيات الإعداد النفسي مثل التأمل والتركيز الذهني على دافعية لإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في المنتخب الوطني، أظهرت النتائج أن هذه التقنيات تعمل على تعزيز الثقة بالنفس وزيادة الحافز لتحقيق الأداء المطلوب في المباريات الحاسمة.

4-دراسة سعيد (2010):

أجريت هذه الدراسة على مجموعة من لاعبي كرة القدم المحترفين في الدوري المصري، حيث تم فحص العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز، توصلت الدراسة إلى أن اللاعبين الذين يخضعون لإعداد نفسي متكامل يتمتعون بمستوى دافعية أعلى وأداء رياضي متميز مقارنة باللاعبين الذين لا يتمتعون بنفس النوع من الإعداد النفسي.

# الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

الإعداد النفسي

- تمهيد
- 1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي
- 2- تعريف الإعداد النفسي الرياضي
- 3- أهمية واهداف الإعداد النفسي الرياضي
- 4- أنواع الإعداد النفسي
- 5- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين
- 6- مكونات عملية الإعداد النفسي
- 7- العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي
- 8- محددات الإعداد النفسي الرياضي
- 9- نظريات التحضير النفسي الرياضي
- 10- واجبات التحضير النفسي للاعبي كرة القدم
- 11- الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية
- 12- تقسيمات الإعداد النفسي تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
- خلاصة

## تمهيد:

يُعد الإعداد النفسي عنصراً أساسياً في تطوير أداء اللاعبين في كرة القدم، إلى جانب الإعداد البدني والفني والتكتيكي. فالمهارات العقلية والنفسية تلعب دوراً حاسماً في تحسين التركيز، وزيادة الثقة بالنفس، وإدارة الضغوط، والتحكم في الانفعالات أثناء المباريات.

## 1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (حسن السيد أبو عبده، 2001م، ص 263).

ويعرف التحضير النفسي أيضاً على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (محمد حسن علاوي، 1985م، ص 26).

وعرف "فورينوف": >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً <<. ودائماً حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في

الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير هذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب مويست عام 1982: «التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين

في الصفات النفسية للرياضي". (Philippe, 1992, P 12)

## 2- أهمية واهداف الإعداد النفسي الرياضي:

### أولاً: الأهمية

يُعتبر الإعداد النفسي ركيزة أساسية في تحقيق النجاح الرياضي، حيث يساعد اللاعبين على تطوير قدراتهم الذهنية وتعزيز أدائهم في مختلف الظروف. فالرياضة، وخاصة كرة القدم، لا تعتمد فقط على اللياقة البدنية والمهارات الفنية، بل تحتاج إلى عقل قوي قادر على التعامل مع الضغوط والمواقف الصعبة داخل الملعب.

- ✓ الإعداد النفسي يُمكن اللاعب من التحكم في مشاعره، مثل التوتر والقلق، ويعزز ثقته بنفسه، مما يجعله أكثر قدرة على اتخاذ القرارات السليمة تحت الضغط.
- ✓ ومن أهم فوائد الإعداد النفسي تحسين التركيز والانتباه، مما يساعد اللاعب على تفادي الأخطاء وزيادة فاعليته في المباريات.

✓ يسهم في تقوية الإرادة والصبر، مما يجعل اللاعب قادراً على مواجهة الصعوبات والتحديات التي قد يواجهها أثناء التدريب أو المنافسة.

✓ يلعب الإعداد النفسي دوراً في تحسين الروح الجماعية والتواصل الفعّال بين اللاعبين، مما يعزز الانسجام داخل الفريق ويؤدي إلى تحقيق نتائج إيجابية. ( أمر الله أحمد السباطي، 1990م، ص 87).

✓ التحفيز النفسي يساعد اللاعب على مواجهة الخسائر بروح رياضية، والتعلم منها بدلاً من الشعور بالإحباط أو فقدان الثقة.

✓ كما يُمكنه من تطوير الدافع الداخلي لتحقيق الأهداف والالتزام بالتدريبات بروح عالية.

✓ يساهم الإعداد النفسي في الوقاية من الإصابات الناتجة عن القلق أو التوتر الزائد، حيث يُساعد اللاعب على البقاء هادئاً ومنتزناً أثناء الأداء. ( أمر الله أحمد السباطي، مرجع سبق ذكره، ص 88).

ولتحقيق هذه الفوائد يتم استخدام تقنيات مثل التصور الذهني، وتمارين الاسترخاء والتأمل والتحدث الإيجابي مع الذات وكلها تهدف إلى تعزيز القوة الذهنية وتحقيق التوازن النفسي.

وعليه، فإن الإعداد النفسي يُعد جزءاً لا يتجزأ من نجاح أي رياضي، حيث يمنحه القدرة على مواجهة التحديات بثقة وثبات مما ينعكس إيجابياً على أدائه داخل وخارج الملعب.

## ثانياً: الأهداف

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- ✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- ✓ تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- ✓ تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- ✓ تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (أحمد أمين، فوزي، 2003م، ص 162).
- ✓ توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.
- ✓ إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .

✓ تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق [أدب التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات. ( أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 62).

### 3- أنواع الإعداد النفسي:

من حيث مدته:

#### ❖ الإعداد النفسي الطويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما. (نزار مجيد طالب وكمال لويس، 1980م، ص 249).

#### ❖ الإعداد النفسي القصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعدادة لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز. (رشيد عباش دريمي، 1997م، ص 25).

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

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي ويهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (محمد حسن علاوي، مرجع سبق ذكره، ص 188).

من ناحية نوعيته:

### ❖ الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

- ✓ تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.
- ✓ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية

والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم). (رشيد عباس دليمي ولحمر عبد الحق، مرجع سبق ذكره، ص 27).

### ❖ الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصيتها:

- ✓ الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- ✓ الإعداد النفسي للاعب واحد.
- ✓ الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- ✓ الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد عباس دليمي ولحمر عبد الحق، مرجع سبق ذكره، ص 27).

### 4- خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يعد الإعداد النفسي للرياضيين عنصراً أساسياً لتحقيق الأداء الأمثل، حيث يهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس، وتحفيز الدافع، وإدارة التوتر والضغط. يتم ذلك من خلال عدة خطوات، منها:

- ✓ التحفيز الذاتي: تشجيع الذات والاعتماد على الدوافع الداخلية للالتزام بالتدريبات والمباريات بأفضل أداء ممكن.

✓ إدارة الانفعالات: تعلم كيفية التحكم في الغضب والإحباط والتعامل مع الخسائر

بروح رياضية من خلال التفكير الإيجابي وإعادة التقييم الذهني.

✓ تطوير الروح الجماعية: تعزيز التعاون والتواصل بين اللاعبين، مما يسهم في

تحقيق الانسجام داخل الفريق وزيادة فاعلية الأداء الجماعي.

✓ تحديد الأهداف: وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق لتحفيز الرياضي.

✓ التصور الذهني: استخدام التخيل الإيجابي لمواقف النجاح في المنافسات.

✓ إدارة التوتر: تعلم تقنيات التنفس العميق والاسترخاء لتخفيف القلق.

✓ تنمية الثقة بالنفس: تعزيز التفكير الإيجابي وتجنب الشك الذاتي. (رابع

تركي: "أصول التربية والتعليم"، 1990م، ص 182).

ومن هنا نستخلص أن هذه الخطوات تساعد الرياضيين على الوصول إلى أفضل

مستوياتهم وتحقيق الإنجازات بثبات.

### 5- مكونات عملية الإعداد النفسي:

يعد الإعداد النفسي للرياضيين عاملاً رئيسياً في تحقيق الأداء العالي والاستمرارية في

النجاح، حيث يتضمن مجموعة من المكونات النفسية التي تعزز من قدرة الرياضي على

التعامل مع التحديات المختلفة.

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى مكونات أساسية تشمل الثقة بالنفس، الدافعية، التركيز، إدارة الانفعالات، والتصور الذهني.

الثقة بالنفس تمنح الرياضي القدرة على تنفيذ مهاراته بثبات دون تردد، بينما تساعد الدافعية في استمرارية الجهد وتحقيق الأهداف.

أما التركيز فهو عنصر حاسم في التعامل مع الضغوط والتشتت أثناء المنافسات، حيث يحتاج الرياضي إلى تجاهل العوامل الخارجية والتركيز على أدائه فقط.

كما أن التحكم في الانفعالات مثل القلق والتوتر يسهم في تجنب الأخطاء وتحقيق الثبات الانفعالي، في حين يساعد التصور الذهني على إعداد العقل لمواقف المنافسة قبل حدوثها، مما يعزز من الأداء الفعلي. (رومي جميل، 1986م، ص 91).

#### 6-العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي:

يعد الإعداد النفسي عنصراً أساسياً في تحقيق النجاح في مختلف المجالات، ويتأثر بعدة عوامل مترابطة.

من أبرز هذه العوامل الثقة بالنفس، حيث تعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات والتعامل مع الضغوط.

كما يلعب الدافع الشخصي دوراً محورياً، فكلما كان لدى الشخص هدف واضح وحافز قوي زادت قدرته على التحمل والمثابرة، كذلك تؤثر البيئة المحيطة بشكل كبير فالدعم الاجتماعي والأسري يساهم في تعزيز الاستقرار النفسي.

إن التحكم في التوتر والقلق من خلال استراتيجيات مثل التأمل والتخطيط الجيد يساعد في تحسين الأداء النفسي.

تلعب الخبرات السابقة والتجارب دوراً مهماً في تكوين المرونة النفسية، مما يمكن الفرد من التكيف مع الظروف المختلفة والاستفادة من أخطائه لتطوير ذاته. (موقف المجيد مولى، 1990م، ص 234).

### 7- محددات الإعداد النفسي للرياضي:

محددات الإعداد النفسي هي العوامل التي تؤثر على مستوى تطور هذه المكونات، وتشمل العوامل البيئية، الشخصية، والاجتماعية.

تؤثر البيئة التدريبية والمدربين على تحفيز الرياضيين وتقديم الدعم النفسي اللازم. كذلك، تلعب شخصية الرياضي دوراً مهماً في كيفية استجابته للضغوط، حيث إن بعض الرياضيين لديهم قدرة طبيعية على التعامل مع المواقف الصعبة، بينما يحتاج آخرون إلى تدريب إضافي.

إضافة إلى ذلك، فإن الدعم الاجتماعي من الأهل، الأصدقاء، وال جماهير يسهم في تعزيز ثقة الرياضي بنفسه وزيادة دافعيته، كما أن طبيعة المنافسات ومدى أهميتها يمكن أن تحدد مدى الحاجة إلى الإعداد النفسي المكثف، لذلك فإن الجمع بين المكونات النفسية القوية وإدارة المحددات المؤثرة يضمن تحقيق أقصى استفادة من القدرات الرياضية والوصول إلى الأداء الأمثل. (موقف المجيد مولى، مرجع سابق، ص 93).

### 8-نظريات التحضير النفسي الرياضي:

#### ❖ نظرية الدافعية (Motivation Theory):

تُركز هذه النظرية على أهمية الدافع الداخلي والخارجي في تحسين الأداء الرياضي. فالدافع الداخلي ينبع من حب الرياضي للرياضة ورغبته في التطور، بينما يعتمد الدافع الخارجي على المكافآت مثل الجوائز والتقدير الاجتماعي. التوازن بين النوعين يساعد الرياضي على الاستمرارية والنجاح.

#### ❖ نظرية الثقة بالنفس (Self-Confidence Theory):

تشير هذه النظرية إلى أن زيادة الثقة بالنفس ترتبط بأداء أفضل، حيث أن الرياضي الواثق في قدراته يكون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط واتخاذ القرارات الصحيحة، يمكن تعزيز الثقة من خلال التحضير الجيد والتدريب المستمر ودعم المدربين والجمهور.

### ❖ نظرية الاستثارة والانفعال (Arousal and Anxiety Theory):

تنص هذه النظرية على أن مستوى الاستثارة النفسية والانفعالية يؤثر على الأداء الرياضي، فوفقاً لنظرية "علاقة U المقلوبة" فإن الأداء يكون في أفضل حالاته عند وجود مستوى متوسط من التوتر فإذا زاد التوتر بشكل كبير أو كان منخفضاً جداً فقد يتأثر الأداء سلباً.

### ❖ نظرية التعلم الحركي (Motor Learning Theory):

تركز هذه النظرية على كيفية اكتساب الرياضيين للمهارات الحركية من خلال التكرار، والتغذية الراجعة، والتدريب العقلي تساعد تقنيات مثل التصور الذهني والممارسة الذهنية في تحسين تنسيق الحركات قبل تنفيذها فعلياً. (سامي الصفار، 1982م، ص 74).

### ❖ نظرية التكيف النفسي مع الضغوط (Psychological Adaptation to Stress)

:(Theory)

تفترض هذه النظرية أن الرياضيين يمكنهم تطوير استراتيجيات تكيفية للتعامل مع الضغوط النفسية، مثل استخدام تقنيات الاسترخاء، وإعادة التقييم الإيجابي للمواقف مما يساعدهم في الحفاظ على الأداء العالي حتى تحت الضغوط الكبيرة. (جسامي الصفار، مرجع سابق، ص 74).

تؤكد نظريات التحضير النفسي الرياضي على الدور الحاسم للعوامل النفسية في تحسين أداء الرياضيين، حيث يُظهر البحث أن النجاح في الرياضة لا يعتمد فقط على القدرات البدنية بل أيضاً على الإعداد الذهني والاستعداد النفسي. توضح هذه النظريات أن الدافعية، الثقة بالنفس، التركيز، وإدارة الضغوط كلها عوامل مترابطة تؤثر على مستوى الأداء ويمكن تطويرها من خلال التدريب النفسي المستمر.

كما تشير النظريات إلى أن التوازن هو المفتاح حيث أن مستوى متوسط من التوتر والاستثارة يؤدي إلى الأداء الأمثل، بينما يؤدي التوتر الزائد أو انعدامه إلى ضعف الأداء. تؤكد نظرية التعلم الحركي على أهمية الممارسة الذهنية والتصور في تعزيز الأداء الفعلي مما يثبت أن التحضير النفسي يمكن أن يكون أداة قوية لتحسين المهارات الحركية والقدرة على اتخاذ القرارات السريعة.

توضح هذه النظريات أن الإعداد النفسي ليس عنصراً ثانوياً، بل هو جزء أساسي من التحضير الرياضي، ويجب دمجه في خطط التدريب لضمان تحقيق أقصى استفادة من القدرات البدنية والعقلية للرياضيين.

## 9- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

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

- ✓ المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- ✓ تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- ✓ -تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.
- ✓ أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- ✓ -التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.

- ✓ -التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه، التصور.
- ✓ القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.
- ✓ مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- ✓ تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات. (حسن السيد ابو عبده، 2001م، ص 270).

#### 10- الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية:

يُعد الإعداد النفسي جزءاً أساسياً من خطة التدريب السنوية للرياضيين، حيث يتم دمجه بشكل متدرج ومتناسق مع باقي عناصر الإعداد البدني والفني والتكتيكي، يهدف هذا الإعداد إلى تطوير القوة الذهنية وزيادة التركيز وتعزيز الثقة بالنفس، بالإضافة إلى تحسين القدرة على التعامل مع الضغوط والمنافسات، يتم تقسيم الإعداد النفسي وفقاً لمراحل الموسم الرياضي، ففي الفترة التحضيرية يُركز على بناء الدافعية وتعزيز التصور الذهني وتقنيات الاسترخاء. أما خلال فترة المنافسات فيتم التركيز على تطوير استراتيجيات التحكم في القلق وتحسين التركيز أثناء الأداء وفي الفترة الانتقالية بعد انتهاء الموسم، يتم العمل على إعادة التوازن النفسي، وتقييم الأداء الذهني لاستخلاص الدروس والتحسينات المستقبلية. (علي

خليفة الهشري، 1987م، ص 93). يساعد هذا النهج المنظم في تحقيق أعلى مستويات الأداء، وضمان الاستمرارية في النجاح الرياضي.

## 11- تقسيمات الإعداد النفسي تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

### ❖ أولاً: تقسيمات الإعداد النفسي في كرة القدم

✓ الإعداد النفسي العام: يهدف إلى تطوير الصفات النفسية الأساسية مثل الثقة بالنفس، التحفيز، والتركيز.

✓ الإعداد النفسي الخاص: يركز على تنمية القدرات الذهنية وفقاً لمتطلبات كرة القدم، مثل التعامل مع الضغوط واتخاذ القرارات السريعة.

✓ الإعداد النفسي قبل المنافسات: يتضمن التحضير الذهني، والتحكم في التوتر، وتعزيز الإيجابية قبل المباريات.

✓ الإعداد النفسي أثناء المنافسات: يشمل استراتيجيات التحكم في الانفعالات، وإدارة المواقف الصعبة، والتركيز خلال المباراة.

✓ الإعداد النفسي بعد المنافسات: يركز على تحليل الأداء، والتعامل مع النجاح أو الفشل، والتجهيز الذهني للمباريات القادمة. (حلمي المليجي، 1084م، ص 103).

### ❖ ثانياً: تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم

- ✓ الفترة التحضيرية: تعزيز الدافع الذاتي، بناء الروح القتالية، وتنمية التصور الذهني.
  - ✓ فترة المنافسات: تطوير استراتيجيات إدارة الضغوط، التحكم في المشاعر، والحفاظ على التركيز خلال المباريات.
  - ✓ الفترة الانتقالية (بعد الموسم): التقييم النفسي، الاسترخاء، وإعادة ضبط الأهداف للموسم القادم. (حلمي المليجي، مرجع سابق، ص 104).
- يعد التخطيط النفسي عنصراً أساسياً في إعداد لاعبي كرة القدم لتحقيق الأداء الأمثل والمنافسة بثبات على أعلى المستويات.

### خلاصة:

يُعد الإعداد النفسي عاملاً أساسياً في نجاح اللاعبين والفرق، حيث يساعد على تعزيز الثقة بالنفس وإدارة الضغوط، وتحسين التركيز والانضباط الذهني، فلا يقتصر الأداء في كرة القدم على المهارات البدنية والفنية فقط بل يتطلب أيضاً قدرة ذهنية عالية للتعامل مع التحديات والمواقف المختلفة داخل الملعب.

ومن خلال تطبيق أساليب وتقنيات الإعداد النفسي مثل التصور الذهني، والاسترخاء، والتحفيز الذاتي، يمكن للاعبين الوصول إلى أعلى مستويات الأداء بثبات واستمرارية، لذلك يجب أن يكون الإعداد النفسي جزءاً لا يتجزأ من برامج التدريب مما يساهم في تحقيق النجاح والتميز سواء على المستوى الفردي أو الجماعي.

# الفصل الثاني

دافعية الانجاز

- تمهيد
- 1 تعريف الدافعية
- 2 أهمية دراسة الدافعية
- 3 أنماط القوى الدافعة داخل الفرد
- 4 تصنيف وتقسيم الدوافع
- 5 وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
- 6 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- 7 ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
- 8 دافعية الانجاز
- 9 مفهوم دافعية الانجاز
- 10 النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز
- 11 العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز
- 12 أهمية دافعية الانجاز والمنافسة
- 13 مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي
- 14 سمات الدافعية
- خلاصة

## تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما.

كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تعد دافعية الإنجاز عنصراً أساسياً في مجال الرياضة، حيث تلعب دوراً محورياً في تحفيز الرياضيين على تحقيق أهدافهم والوصول إلى مستويات عالية من الأداء، فهي تعبر عن الرغبة القوية لدى الفرد في التفوق، وإثبات الذات، والتغلب على التحديات، وتؤثر دافعية الإنجاز على مستوى الجهد المبذول، والإصرار على التدريب، والقدرة على التعامل مع الضغوط والمنافسة، كما تتأثر بعوامل داخلية مثل حب التحدي والثقة بالنفس، وعوامل خارجية مثل التشجيع والمكافآت، ومن خلال فهم هذه الدافعية، يمكن للمدربين والرياضيين تطوير استراتيجيات فعالة لتحسين الأداء وتحقيق النجاحات الرياضية.

## 1- تعريف الدافعية:

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى".  
(صالح محمد علي أبو جادو، ب س، ص 22).

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة". (مصطفى عشوي، 1990م، ص 83).

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفيزيولوجي ". (أحمد أمين فوزي، مرجع سبق ذكره، ص 81).

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

## 2- أهمية دراسة الدافعية:

تعد الدافعية من العوامل الأساسية التي تؤثر في أداء الرياضيين وتطورهم، ودراستها تساعد في تحسين الأداء الرياضي من خلال فهم العوامل التي تحفز الأفراد على المشاركة والاستمرار في النشاط الرياضي. ويمكن تلخيص أهمية دراسة الدافعية في الرياضة فيما يلي:

- تساعد الدافعية العالية على زيادة الجهد المبذول والتركيز، مما يؤدي إلى تحسين الأداء في التدريبات والمنافسات.

✓ تسهم في تعزيز رغبة الرياضي في التدريب المنتظم والتغلب على الصعوبات، مما يساعده على تحقيق أهدافه الرياضية.

✓ الرياضيون ذوو الدافعية العالية يكون لديهم إيمان بقدراتهم، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم وتطوير مهاراتهم وتقوية ثقتهم بنفوسهم.

✓ تساعد دراسة الدافعية على تطوير استراتيجيات للتحكم في القلق والضغط النفسية مما يمكن الرياضي من الحفاظ على هدوئه أثناء المنافسات.

✓ تساعد الرياضي على تجاوز الإخفاقات، والتعلم من الأخطاء والاستمرار في العمل لتحقيق أهدافه.

✓ فهم الدافعية يساعد المدربين على وضع خطط تحفيزية فعالة، مما يزيد من انسجام الفرق وتحقيق نتائج أفضل. (مجيد طالب، 1980م، ص 45).

لذلك فإن دراسة الدافعية في الرياضة تعد عنصراً أساسياً في تطوير الأداء الرياضي وتعزيز النجاح على المستويين الفردي والجماعي.

### 3- أنماط القوى الدافعة داخل الفرد:

تنقسم القوى الدافعة داخل الفرد في الرياضة إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية. فالدافعية الداخلية تتبع من رغبة الرياضي نفسه في تحقيق الإنجاز والتطور، حيث يمارس الرياضة بدافع المتعة، والتحدي وتحقيق الذات. أما الدافعية الخارجية، فهي مستمدة من عوامل خارجية مثل المكافآت المالية، والتقدير الاجتماعي، وضغوط المدربين أو العائلة، ويعد التوازن بين هذين النمطين ضرورياً لتحفيز الرياضي على الاستمرار في التدريب والمنافسة، حيث تعزز الدافعية الداخلية الالتزام والشغف، بينما توفر الدافعية الخارجية الحوافز الإضافية لتحقيق الأهداف والنجاحات الرياضية.

## 4- تصنيف وتقسيم الدوافع:

## 4-1- تصنيف الدوافع:

## ❖ الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.

## ❖ الدافع الخارجي:

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

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي.(أسامة كامل راتب، 1990م، ص 38).

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

#### 2-4- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية

#### ❖ الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها:

✓ الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط .... الخ.

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

#### ❖ الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات. (محمد حسن علاوي، 1987م، ص 205).

#### 5-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

تلعب الدافعية دوراً أساسياً في المجال الرياضي، حيث تحفز الرياضيين على بذل الجهد والاستمرار في التدريب لتحقيق أهدافهم، فهي تساهم في تحسين الأداء من خلال تعزيز الالتزام والانضباط، كما تساعد على التغلب على الصعوبات والتحديات التي قد تواجه الرياضي أثناء المنافسات، حيث تسهم الدافعية في تعزيز الروح التنافسية، وزيادة التركيز، والتعامل مع الضغوط النفسية مما يؤدي إلى تحقيق الإنجازات الرياضية. كما أن فهم الدافعية

يمكن المدربين من وضع استراتيجيات تحفيزية فعالة، مما يساعد على تطوير مهارات اللاعبين ورفع مستواهم في مختلف الرياضات. (يحيى كاظم النقيب، 1990م، ص 167)

## 6- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة:

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة، التفسير المعرفي للأهداف المنجز، نظرية دافعية الكفاية.

### ❖ النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

### ❖ نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة،

تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز. (أسامة كامل راتب، مرجع سبق ذكره، ص 27).

### 7-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

الدافعية في النشاط الرياضي تعني مجموعة العوامل النفسية والداخلية التي تدفع الرياضي إلى المشاركة في النشاط البدني، والاستمرار فيه، وتحقيق أقصى أداء ممكن، وهي تشمل اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

#### ❖ شدة الجهد:

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

#### ❖ اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة.... إلخ. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 42).

كلما زادت دافعية الرياضي، زاد التزامه بالتدريب والمنافسة، مما ينعكس إيجابياً على مستواه الرياضي وأدائه العام.

### 8-دافعية الانجاز:

لغة: الرغبة الجارفة التي لا يدري الفرد عنها شيئاً لكنها تؤثر فيه لكي يسلك سلوكاً معيناً قد يكون ضد إرادته.

اصطلاحاً: استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من الفاعلية. ( بورصدي صلاح الدين، 2022م، ص 65).

### 9-النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:

تعد النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز في مجال الرياضة أساسية لفهم العوامل التي تؤثر في تحفيز الرياضيين لتحقيق أهدافهم. من أبرز هذه النظريات:

#### ❖ نظرية التوقعات والقيمة (Expectancy-Value Theory):

تقترح هذه النظرية أن دافعية الإنجاز تعتمد على توقعات الفرد بنجاحه في المهمة الرياضية والقيمة التي يضعها هذا الفرد في الإنجاز إذا كانت الرياضة ذات قيمة بالنسبة للفرد وكان يتوقع النجاح تزداد دافعيته للمشاركة والتفوق.

### ❖ نظرية التحديد الذاتي (Self-Determination Theory):

تؤكد هذه النظرية أن دافعية الإنجاز تعتمد على درجة الاستقلالية التي يشعر بها الفرد في ممارسة الرياضة إذا كانت الرياضة تمثل إشباعاً لاحتياجاته الداخلية مثل الشعور بالكفاءة والارتباط بالآخرين، فإن دافعيته ستكون أعلى.

### ❖ نظرية الحاجة إلى الإنجاز (Need Achievement Theory):

تركز هذه النظرية على رغبة الفرد في التفوق وتحقيق الإنجازات بحسب هذه النظرية، يسعى الرياضيون لتحقيق النجاح وتجنب الفشل مما يحفزهم على المشاركة في الأنشطة الرياضية بشكل مستمر لتحقيق التفوق.

### ❖ نظرية التدفق (Flow Theory):

تركز على التوازن بين مهارات الرياضي وتحديات النشاط الرياضي عندما يكون التحدي متوازناً مع المهارات، يدخل الرياضي في حالة من التدفق مما يعزز دافعيته للمشاركة بشكل كامل في النشاط الرياضي. (مصطفى عشوي، 1990م، ص 207).

تساعد هذه النظريات في فهم كيفية تأثير العوامل النفسية المختلفة على دافعية الإنجاز في الرياضة، مما يسهم في تصميم استراتيجيات تحفيزية فعالة لتحقيق الأداء الأمثل.

## 10- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز:

تتعدد العوامل التي تؤثر في دافعية الإنجاز في المجال الرياضي وتلعب دوراً محورياً في تحديد مدى التزام الرياضي وتحقيقه للنجاح، من أبرز هذه العوامل:

## ❖ الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة في القدرات الشخصية من العوامل الأساسية التي تعزز دافعية الإنجاز، حيث يشعر الرياضي بقدراته على تحقيق أهدافه والتفوق على المنافسين.

## ❖ التوقعات والمكافآت:

توقع النجاح والحصول على المكافآت سواء كانت مالية أو معنوية، يزيد من الدافعية الرياضي الذي يتوقع تحقيق النجاح سيبدأ جهداً أكبر للوصول إلى أهدافه.

## ❖ الدعم الاجتماعي:

يشمل الدعم من المدربين، الزملاء، والأهل، والذي يعزز الحافز لدى الرياضي ويشجعه على الاستمرار في العمل نحو تحقيق الإنجاز.

## ❖ التحديات والصعوبات:

توفر التحديات المناسبة التي تتطلب مجهوداً إضافياً يمكن أن تكون محفزاً لتحقيق الإنجاز، لكن إذا كانت التحديات صعبة للغاية أو ضعيفة جداً قد تقل الدافعية.

## ❖ الخبرات السابقة:

الخبرات الإيجابية السابقة في الأنشطة الرياضية تساهم في زيادة دافعية الإنجاز حيث يربط الرياضي النجاح بالمتابرة، بينما قد تؤدي الخبرات السلبية إلى انخفاض الدافعية. (مصطفى عشوي، مرجع سابق، ص 206).

كل هذه العوامل تتداخل معاً لتشكيل دافعية الإنجاز لدى الرياضي مما يساهم في تحسين أدائه وتحقيق النجاح في الرياضة.

## 11- أهمية دافعية الانجاز والمنافسة:

تتجلى أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة فيما يلي:

- ✓ تدفع دافعية الإنجاز الرياضيين لبذل جهد أكبر وتحقيق أفضل أداء ممكن.
- ✓ تعزز الرغبة في الإنجاز الاستمرارية في التدريب والمشاركة الفعالة في المنافسات.
- ✓ تساهم في تحديد أهداف واضحة والعمل المستمر لتحقيقها.
- ✓ تشجع الرياضيين على تطوير مهاراتهم وزيادة مستوى كفاءتهم.
- ✓ تساهم في مواجهة الضغوط والمصاعب وتجاوزها لتحقيق النجاح.
- ✓ تدفع الرياضيين للمنافسة بشكل صحي، مما يساهم في رفع مستوى الأداء بشكل عام.
- ✓ تعزز الثقة بالنفس عند تحقيق الإنجازات الصغيرة والكبيرة.

✓ المكافآت والمعترف بها تعزز دافعية الإنجاز وتزيد من الحافز للاستمرار. (مريم سليم، 2000م، ص 157).

## 12- سمات الدافعية:

تُعد دافعية الإنجاز من السمات النفسية التي تميز اللاعب الناجح، فهي تعبر عن الرغبة الداخلية في التفوق وتحقيق الأداء الأمثل، وتتجلى من خلال عدة سمات رئيسية، من أهمها:

- ✓ الرغبة في التفوق وتحقيق الأداء الأفضل.
- ✓ القدرة على تحمل التحديات والصعوبات.
- ✓ التركيز على الأهداف الرياضية المحددة.
- ✓ المثابرة والإصرار رغم الفشل أو الإخفاق. (محمود عبد القادر، 1977م، ص 43).
- ✓ السعي للتميز على المنافسين.
- ✓ التمتع بالاستقلالية في الأداء واتخاذ القرار.
- ✓ التحفيز الذاتي دون الاعتماد على المكافآت الخارجية.
- ✓ الطموح المستمر لتطوير الذات والقدرات. (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000م، ص 63).

تُعد دافعية الإنجاز عاملاً حاسماً في نجاح لاعب كرة القدم، فهي تجمع بين الرغبة القوية في التفوق، والقدرة على مواجهة التحديات، والسعي الدائم لتطوير الأداء، مما يجعلها إحدى الركائز الأساسية للإعداد النفسي الفعّال.

### - خلاصة:

تعد دافعية الإنجاز في الرياضة عاملاً أساسياً في تحديد مستوى أداء الرياضيين واستمراريتهم في المنافسة، فهي تمثل القوة المحركة التي تدفعهم إلى تحقيق الأهداف والتغلب على التحديات وتحسين مهاراتهم باستمرار، تنقسم هذه الدافعية إلى دوافع داخلية مثل حب التحدي وتحقيق الذات ودوافع خارجية مثل المكافآت والتقدير الاجتماعي، يؤثر مستوى الدافعية على مدى التزام الرياضيين بالتدريب وقدرتهم على مواجهة الضغوط النفسية والتحديات البدنية. فإن تعزيز دافعية الإنجاز من خلال استراتيجيات تحفيزية فعالة يساعد على تطوير الأداء الرياضي وتحقيق النجاح في مختلف المنافسات.

وفي ضوء ما سبق يتضح مدى أهمية دافعية الإنجاز كعامل مؤثر وحيوي في أداء الرياضي بوجه عام ولاعبي كرة القدم بوجه خاص سعياً من هذا الأخير في تحقيق النجاح والحاجة إلى اثبات الذات والتفوق بغرض الوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة وربما يسعى إلى

الوصول إلى دروة المستوى الرياضي العالي في أدائه سواء خلال التدريب او المنافسة الرياضية بغية تحقيق بعض الفوائد المادية والمعنوية.

كما ان دافعية الانجاز تشير ايضا الى حاجة الرياضي للشعور بالحاجة الى الانجاز وتطوير الاداء والنتائج في سبيل تحقيق النجاح والحصول على مدرب أفضل في النشاط الذي يختص فيه كما انا للمدرب دور فعال في ذلك باستخدام تاثير معرفي على سلوك اللاعب من اجل الوصول الى دافعية الانجاز عليا كذلك الارتقاء بعمليات التدريب.

# الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

- تمهيد
- 1- النمو العقلي
- 2- الخصائص المعرفية
- 3- الخصائص النفسية
- 4- الخصائص الاجتماعية
- 5- دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
- خلاصة

**تمهيد:**

تعد مرحلة المراهقة المبكرة من الفترات الحساسة في حياة الفرد، حيث تشهد تغيرات جذرية على الصعيدين الجسدي والنفسي، وتُعتبر هذه المرحلة نقطة التحول بين الطفولة والشباب، حيث يبدأ المراهق في اكتشاف هويته الشخصية والتفاعل بشكل أكبر مع محيطه الاجتماعي. يبدأ في هذه المرحلة ظهور علامات البلوغ، وتتطور قدراته العقلية والنفسية بشكل ملحوظ، مما يخلق له تحديات جديدة سواء على مستوى فهم الذات أو التكيف مع المتغيرات التي تطرأ على جسده وعقله.

على الرغم من أن هذه المرحلة تحمل الكثير من الإمكانيات للنمو والتطور، فإنها قد تكون أيضاً مصدراً للضغوط النفسية بسبب الارتباك الذي يشعر به المراهق حيال التغيرات الجسدية والعاطفية. وفي هذه الفترة، تتزايد أهمية دور الأسرة والمجتمع في تقديم الدعم النفسي والتوجيه، حيث يبدأ المراهق في تكوين علاقات اجتماعية جديدة ويتأثر بالأقران والمعايير الاجتماعية المحيطة به، مما يعزز تطوره في بيئة مليئة بالتحديات والفرص على حد سواء.

## - خصائص الفئة العمرية: U15

## 1- النمو العقلي:

تشهد مرحلة المراهقة، ومنذ بدايتها، الطفرة النهائية في النمو العقلي عموماً، ومن ثم فإن تعليم المراهق "كله" يشمل تزويده بقوة عقلية عظيمة تساعد على نموه المتكامل، وتصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير مثل القدرة اللفظية والقدرة العددية (القدرة على الحساب).

وما يهمنا أكثر في هذه المرحلة هو نمو القدرة على التعلم والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات، وتتطور معه مجموعة من الخصائص مثل: الانتباه - التذكر - الإدراك... إلخ. ومن أهم ما يؤثر على النمو العقلي نجد ما يلي:

✓ الوراثة.

✓ التسهيلات البيئية والخبرة والتدريب.

✓ التوافق الانفعالي.

وسائل الإعلام، خاصة الإذاعة، التلفاز، السينما، والجرائد. (نور حافظ، 1990، ص48).

## 2- الخصائص المعرفية:

تشهد الفئة العمرية أقل من 15 سنة تطوراً واضحاً في القدرات العقلية، حيث يبدأ التفكير المجرد بالظهور ويستطيع المراهق التمييز بين الأفكار المجردة والمواقف الواقعية، كما تتحسن قدرته على التركيز والانتباه لفترات أطول مقارنة بالطفولة، ويتطور لديه الإدراك والفهم والتحليل، ويصبح قادراً على الربط بين الأسباب والنتائج، كما تنمو لديه مهارات حل المشكلات واتخاذ القرارات البسيطة بشكل منطقي، وتبرز القدرة على التخطيط وتنظيم الأفكار بطريقة أكثر نضجاً، إضافة إلى ارتفاع القدرة على التعلّم واستيعاب المعلومات الجديدة بسرعة، مما يتيح له فرصة اكتساب مهارات معرفية مركبة إذا وفّرت له بيئة تعليمية مناسبة ومحفزة. (مروان عبد المجيد، 2002، ص11).

## 3- الخصائص النفسية:

تتسم الفئة العمرية أقل من 15 سنة بخصائص نفسية دقيقة تحتاج إلى تفهم ودعم مستمر، حيث يعاني المراهق في هذه المرحلة من تقلبات مزاجية ناتجة عن التغيرات الهرمونية السريعة، كما يظهر لديه ميل واضح إلى الاستقلال والاعتماد على النفس، مع رغبة في إثبات الذات والتميز عن الآخرين، ويكون أكثر حساسية للنقد وأكثر تأثراً برأي الأقران والجماعة، مما يجعله في كثير من الأحيان متمرداً على السلطة سواء كانت أسرية أو

مدرسية أو تدريبية، كما تزداد حاجته إلى التقدير والاعتراف بقيمته، فيسعى إلى لفت الانتباه والبحث عن مكانة ضمن جماعته، وقد يمر بلحظات من التوتر والقلق خاصة في حال الفشل أو الإخفاق، إضافة إلى اهتمام متزايد بمظهره الخارجي وطريقة تعامله مع الآخرين. (سعدية محمد علي بهامر، 1999، ص 25-26).

#### 4- الخصائص الاجتماعية:

نلاحظ في هذه المرحلة نمو الوعي الاجتماعي لدى الأطفال، كما نلاحظ التكتل في جماعات أصدقاء، والسعي للحصول على العضوية في الفرق والأندية، ومن خلال كل هذا تتسع دائرة التفاعل الاجتماعي، فالمنافسة تعتبر من مظاهر العلاقات الاجتماعية، فنجد الطفل يقارن نفسه بزملائه ويحاول دائماً التفوق عليهم، (وقد يُلاحظ كذلك التمرد والسخرية والتعصب والمنافسة، وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار، وضيق الصدر للنصيحة، ونحن نجد بعض الأطفال لهم لغة خاصة ومصطلحات تكاد تكون سريعة، كما نلاحظ الاهتمام بالمظهر الشخصي، خاصة لدى الفتيات، وهذا يبدو جلياً في اختيار الملابس والألوان الزاهية).

(وتتميز المراهقة المبكرة بأنها مرحلة المسيرة والمجاورة والموافقة والامتثال والقبول ومحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعي، وقبول العادات والمعايير الاجتماعية الشائعة، بغية

تحقيق التوافق الاجتماعي). (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 333-334-343-354-356).

إذن، مما سبق يبدو لنا سلوك الطفل في مرحلة البلوغ هو الاعتماد على النفس لتأكيد الوجود والحرية الشخصية، وشعوره بحاجة ملحة وضرورية للانتماء إلى الجماعة.

### 5-دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتنوع دوافع المراهقين لممارسة الأنشطة الرياضية تبعاً لطبيعة المرحلة التي يمرون بها، فهي مرحلة تتميز بالتغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية، ومن بين أبرز هذه الدوافع نجد: الرغبة في تحسين اللياقة البدنية وبناء جسم قوي ومنتاسق، والسعي لاكتساب الثقة بالنفس والشعور بالإنجاز، إضافة إلى الحاجة إلى الترويح عن النفس والتخلص من التوتر والضغوط النفسية التي ترافق فترة المراهقة، (محمد حسن علاوي، 1998، ص11). كما تشكل الرياضة وسيلة مهمة للتعبير عن الذات وإثبات القدرات، وتساهم في تلبية حاجتهم للانتماء من خلال التفاعل مع الجماعة، خصوصاً في الألعاب الجماعية التي تعزز روح الفريق، كما يسعى بعض المراهقين إلى تحقيق الشهرة أو التميز في مجال رياضي معين، أو حتى من أجل الطموح بالاحتراف مستقبلاً، فضلاً عن تأثير المحيط الاجتماعي مثل دعم الأسرة أو تشجيع الأصدقاء أو القدوة الرياضية.

## - خلاصة:

تُعدُّ الفئة العمرية U15 (أقل من 15 سنة) مرحلة انتقالية حرجة تمتزج فيها الطفولة ببدايات المراهقة، وتتميز بتغيرات متسارعة تشمل الجوانب النفسية والمعرفية والاجتماعية وحتى الجسدية، حيث يسعى الفرد في هذا العمر إلى إثبات ذاته واستقلاليته، وتنبلور لديه قدرات عقلية متقدمة مثل التفكير المنطقي وحل المشكلات، كما يصبح أكثر حساسية وتأثراً بالمحيط الخارجي خاصة الأصدقاء والجماعة، ويزداد اهتمامه بالمظهر والانتماء، مما يجعل هذه المرحلة تتطلب تعاملاً تربوياً دقيقاً ودعماً نفسياً متواصلًا لتوجيه طاقاته بشكل إيجابي يضمن نموه المتوازن ويؤسس لشخصيته المستقبلية.

# الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد

1. منهج البحث

2. مجتمع وعينة البحث

3. مجالات البحث

4. متغيرات البحث

5. الدراسات الاستطلاعية

6. الأسس العلمية للختبارات

7. مواصفات المقياس و الاستبيان

8. مواصفات المقياس و الاستبيان

9. الوسائل الإحصائية

- خلاصة

**- تمهيد:**

في إطار السعي لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كان من الضروري الانتقال من الجانب النظري إلى الجانب التطبيقي الميداني، قصد الوقوف على حقيقة العلاقة بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال اعتماد منهج علمي مناسب، وتطبيق أدوات بحث فعالة لجمع البيانات وتحليلها بدقة، بما يسمح بالخروج بنتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة، وعليه سيتم في هذا الجزء عرض المنهج المستخدم، وأدوات جمع البيانات، وصفة مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الإجراءات التي تم اتباعها في الميدان لإنجاز هذا البحث.

**1- منهج البحث:**

نظراً لأن الهدف من بحثنا يتمثل في دراسة موضوع الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي، وذلك لكونه الأنسب في مثل هذه الدراسات التي تتطلب وصف الظاهرة قيد البحث، وجمع المعلومات المتعلقة بها، وتحليل النتائج بهدف الوصول إلى استنتاجات موضوعية يمكن من خلالها إصدار أحكام علمية دقيقة.

حيث عرفه د. عبد الجليل الزوبعي بقوله "في المجال العلوم التربوية و النفسية يعتبر المنهج الوصفي هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي

قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى (عبد الجليل الزوبعي، 1983م، صفحة 73)

## 2-مجتمع وعينة البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة المسحوبة على المجتمع الأصلي (حمد نصر الدين رضوان صفحة 20، 2003،)

إن مجتمع دراستنا والذي يدل عليه عنوان البحث هو : لاعبي كرة القدم U15

## 3-عينة البحث:

ان العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني وبالنسبة إلى علم النفس وعلوم التربية الرياضية تكون العينة هي الانسان (وجيه محجوب، 1988، صفحة 135). اشتملت عينة البحث الاساسية على 15 لاعب كرة القدم U15

## 4-مجالات البحث:

## 4-1- المجال البشري:

أجريت الدراسة على مجموعة من لاعبي كرة القدم اختيارهم بالطريقة عشوائية و بلغ عددهم

30 لاعب فيئة U15

## 4-2- المجال المكاني:

أجريت الدراسة بملعب بن سليمان الجوازي بولاية مستغانم

## 4-3- المجال الزمني:

عند تلقي الموافقة من طرف المشرف انطلقنا في بحثنا هذا بداية شهر فيفري ثم بدءنا

بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري وبعدها تلقي الموافقة النهائية على إجراء

البحث تم توزيع استمارات استبيان على العينة بتاريخ 26 فيفري 2025 وتم استرجاع

الاستمارات في نفس اليوم.

أما بالنسبة للدراسة الاستطلاعية فقد تمت بتاريخ 16 فيفري 2025

## 5-متغيرات البحث:

## - المتغير المستقل:

حسب لينشر هي «المسبب في علاقة السبب و النتيجة أي هي المعامل المستعمل

الذي نريد قياس النتائج وفي دراستنا هذه المتغير المستقل هو الإعداد النفسي

## - المتغير التابع:

يعرفه إخلاص عبد الحفيظ: "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة)" (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، صفحة 19) وفي دراستنا

هذه المتغير التابع هو دافعية الانجاز

## 6- الدراسات الاستطلاعية:

من خلال الدراسة تم الاتفاق على ما يلي:

✓ تحديد المقياس الخاص بدافعية الانجاز الدكتور محمد حسن علاوي.

✓ تحديد محاور الاستبيان

بعد الاطلاع على مجموعة من المقاييس التي لها صلة بموضوع بحثنا وعرضها على

مجموعة من الاساتذة والدكاترة بتحديد المقياس المناسب للدراسة، وبعد ذلك تم اثنتين هذا المقياس.

تم تحديد محاور الاستبيان من أجل معرفة مدى إعداد اللاعبين لعملية التحضير

النفسي وتم من خلاله تحديد وصياغة الاسئلة وعرضها على مجموعة من الاساتذة للإضافة والتعديل فيها، ثم تم توزيعها على مجموعة من الاساتذة لمعرفة النقاء من ناحية فهم

المصطلحات

## 7-الاسس العلمية:

## 1-7- ثبات المقياس

يعتبر الثبات بمثابة العامل الثاني بعد الصدق في عملية تقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه و يمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء و تقنين الاختبارات و يقصد به " هو مدى دقة و إتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها." و يقول فان دالين (Van Dalin) عن ثبات الاختبارات «إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطى نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر تطبيقه على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط." كما يشير رايستون وجاستمان "أن الثبات الاختبار يعني درجة ثبات ما يقيسه".

ومن خلال التعريف السابقة و لقياس صلاحية المقياس قامت الباحثة بإجراء اختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل ثبات لكل بعد من الابعاد السمات الدافعية و تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، الفترة ما بين 10 إلى غاية 17 فبراير 2025م، و بعد أسبوع أعيد تطبيق نفس المقياس و على نفس العينة و بنفس شروط الاختبار الأول. وأجريت هذه الاختبارات على عينة من لاعبين فئة 15 و عددهم 5 لاعبين.

ولمعالجة النتائج إحصائياً استخدمت الباحثة معامل الارتباط البسيط الذي يعرف باسم ارتباط بيرسون. وهذا بعد إيجاد القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (ن-1) أي (1-05). استخلصنا نتائج درجة الثبات لكل الابعاد، كما هو موضح في جدول رقم 01

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية (ر) القيمة الجدولية	معامل ثبات الاختبارات القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدرجة الحرة	حجم العينة	المعالجة الإحصائية الأبعاد
دال	0.811	0.84	0.05	04	05	سمة الحاجة للإنجاز
دال		0.90				سمة ضبط النفس
دال		0.89				سمة الثقة بالنفس
دال		0.91				سمة التدريبية
دال		0.87				سمة التصميم

جدول رقم 01: يبين معامل ثبات لأبعاد مقياس السمات الدافعية

من خلال الجدول يبين لنا أن هذه الأبعاد تتميز بدرجة ثبات عالية كون الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات (بيرسون) أكبر من القيمة الجدولية أي مستوى دلالة ودرجة حرة لكل اختبار تدل على ثباتها

#### 2-7- الصدق المقياس

يعتبر الصدق أهم شروط الاختبار أو المقياس الجيد الذي يدل على مدى تحقيق الاختبار لهدفه الذي وضع من أجله. ويشير بارو (Barrow) ومك جي (Mc Gee) إلى أن الصدق يعني " المدى الذي يؤدي فيه الاختبار للغرض الذي وضع من أجله، حيث يختلف الصدق وفقاً للأغراض التي يود قياسها، والاختبار الذي يجرى لإثباتها".

ومن أجل التأكيد من صدق مقياس السمات الدافعية استخدم الباحثة الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس، والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار. بالاعتماد على هذا النوع من الصدق توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم 15 عند مستوى الدلالة 0.05 والدرجة الحرة (ن-1).

تبين لنا أن جميع الأبعاد تتصف بدرجة عالية من الصدق الذاتي كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارات أكبر من القيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون.

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية (ر) القيمة الجدولية	معامل ثبات الاختبارات القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدرجة الحرة	حجم العينة	المعالجة الإحصائية الأبعاد
دال	0.811	0.916	0.05	04	05	سمة الحاجة للإنجاز
دال		0.948				سمة ضبط النفس
دال		0.943				سمة الثقة بالنفس
دال		0.953				سمة التدريبية
دال		0.932				سمة التصميم

جدول رقم 02: يبين معامل صدق لأبعاد مقياس السمات الدافعية

### 3-7- الموضوعية المقياس

تعني موضوعية الاختبار عدم تأثره، أي أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم. يشير فان دالين (Van Daline) إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان

يعطي نفس الدرجة بغض النظر عن صححه ... وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي للمحاكم أي أنه كلما زادت الذاتية قلت الموضوعية"

إن المقياس المستخدمة بعيدة عن الشك والتأويل، بالإضافة إلى ذلك كونها سهلة، مفهومة وواضحة، على هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن مقياس يتميز بالموضوعية.

### 8- مواصفات المقياس و الاستبيان:

#### 8-1- مواصفات مقياس الدافعية:

يهدف مقياس السمات الدافعية للرياضيين الذي قام بإعداده محمد حسن علاوي في ضوء مقياس سابق) قائمة السمات الدافعية) إلى قياس بعض السمات الدافعية المختارة التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي.

ويتضمن المقياس 40 عبارة من الأبعاد الخمسة تقيسه 8 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات طبقاً للمقياس.

#### التصحيح المقياس:

وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

- بدرجة كبيرة = 3 درجات - بدرجة متوسطة = 2 درجة

- بدرجة منخفضة = درجة واحدة

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

- بدرجة كبيرة = درجة واحدة - بدرجة متوسطة = 2 درجة

- بدرجة منخفضة = 3 درجات

كما هو في موضحة في الجدول رقم 03

رقم العبارات التي في عكس اتجاه البعد	رقم العبارات التي في اتجاه البعد	عدد العبارات	الأبعاد	
36/26/16/6	31/21/11/1	8	الحاجة للإنجاز	البعد الأول
32/22/12/2	37/27/17/7	8	ضبط النفس	البعد الثاني
38/28/18/8	33/23/13/3	8	الثقة بالنفس	البعد الثالث
34/24/14/4	39/29/19/9	8	التدريبية	البعد الرابع
40/30/20/10	35/25/15/5	8	التصميم	البعد الخامس

الجدول رقم 03: يبين ابعاد مقياس الدافعية

### 8-2- موصفات استبيان خاص بالتحضير النفسي:

هو عبارة عن قائمة من الاسئلة تعطى او ترسل الى جماعة من الأفراد ليجيب عنها كل واحد منهم بكتابة (نعم) أو (لا) أو إجابة موجزة، واسباس الاستبيان غالباً ما يقوم به المفحوص من تحليل ذاتي لأحواله النفسية الشعورية فهو يسأل الفرد عما يعرف أو يشعر به أو عما يرغب فيه والاستبيان يكتف من المعتقدات الآراء والسمات الشخصية والمخاوف الارضية. (عبد الحفيظ، 1995، صفحة 230). ويضم الاستبيان مجموعة من الاسئلة تتمحور حول مدى التحضير النفسي المطبق على لاعبي كرة القدم.

ويتضمن الاستبيان على محورين هما:

❖ المحور الأول: للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى

لاعبي كرة القدم. ويشمل على ثلاث أسئلة

❖ المحور الثاني للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم. ويشمل على اثني عشر سؤال

### 9- الوسائل الإحصائية

تم الاعتماد على برنامج الحزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية ( SPSS ) البيانات وتحليلها واستخراج النتائج وتمثل الوسائل الإحصائية للتحليل هي:

❖ المتوسط الحسابي: يحسب من خلال القانون التالي:

$$\bar{س} = \frac{\text{مجم س}}{ن}$$

حيث: س: المتوسط الحسابي - س: مجموع القيم. - ن: عدد الأفراد.

والهدف منه الحصول على متوسط قيم أفراد العينة في أداء الاختبارات المهارية في الدراسة الأساسية بالإضافة إلى حساب الانحراف المعياري.

❖ الانحراف المعياري: هو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات القيم عن وسطها الحسابي

ويحسب كما يلي:

$$ع = \sqrt{\frac{ن \text{ مج س}^2 - (\text{مجم س})^2}{ن}}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري - مج س: مجموع مربع القيم.

- (مج س)2: مربع مجموع القيم - ن: عدد الأفراد.

وهو من أهم معاملات التشتت، إذ يبين لنا ابتعاد قيم العينة عن النقطة المركزية

❖ معامل الارتباط البسيط (كارل بيرسون): يحسب من خلال القانون التالي:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{[\sum (x_i - \bar{x})^2][\sum (y_i - \bar{y})^2]}}$$

حيث: مج س: مجموع قيم الاختبار (س) - مج ص: مجموع قيم إعادة الاختبار (ص).

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع القيم الاختبار (س) - مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربع القيم إعادة الاختبار (ص).

(مج س)<sup>2</sup>: مربع مجموع القيم الاختبار (س) - (مج ص)<sup>2</sup>: مربع مجموع القيم إعادة الاختبار (ص). ن: عدد الأفراد.

والهدف منه معرفة مدى العلاقة الإرتباطية بين الاختبارين بالرجوع إلى جدول الدلالة

الإحصائية بمعامل الارتباط بيرسون (ر) إن كانت النتيجة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية فان الترابط يكون قوي والعكس صحيح.

## - خلاصة

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى منهجية وطرق البحث العلمي من بين اهم الفصول التي تناولنتها الدراسة و ان هذا الفصل بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدني على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق اهداف البحث بسهولة و تناولت فيه اهم العناصر التي تقيد الدراسة منها: الدراسة الاستطلاعية مجالات البحث عينة البحث منهج البحث أدوات البحث و الوسائل الاحصائية

# الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الخاصة بمقياس سمات الدافعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجموع الدرجات	الحد الأقصى لدرجات العبارة	الحد الأدنى لدرجات العبارة	المعالجة الإحصائية الأبعاد
1.66	18.70	561	24	8	سمة الحاجة للإنجاز
2.00	17.87	536	24	8	سمة ضبط النفس
2.60	19.00	577	24	8	سمة الثقة بالنفس
2.57	17.03	511	24	8	سمة التدريبية
2.10	19.07	572	24	8	سمة التصميم

جدول رقم 04: يبين متوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

لأبعاد مقياس السمات الدافعية

من خلال الجدول بين أعلى متوسط الحسابي تحصلت عليه سمة التصميم وبانحراف معياري قدره 2.10 في حين ادنى متوسط حسابي كان لصاح سمة التدريبية بانحراف معياري 2.57 و هذا ما يدل على تميز اللاعبين بسمة التصميم و الثقة بالنفس الذي يستمر لفترة طويلة بما يمكنه تحقيق الأهداف.

## 1- عرض وتحليل نتائج العلاقات الارتباطية ما بين أبعاد السمات الدافعية

### 1-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة ضبط النفس

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (1-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الحاجة للإنجاز - سمة ضبط النفس	30	59	0.05	0.60	0.25	دال

جدول رقم 05: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة ضبط النفس

من خلال الجدول رقم يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية ما بين البعد سمة الحاجة للإنجاز وسمة ضبط النفس حيث بلغة قيمة المحسوبة بـ 0.60 وهي أكبر قيمة مقارنة بالقيمة الجدولية ومقدرة بـ 0.25 عند مستوى الدلالة 0.005 ودرجة الحرية (2-1) وهذا ما يدل على مدى وجود علاقة ارتباطية قوية بين السمتين. وهذا أكدته الدراسات السابقة.

### 2-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة الثقة بالنفس

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (1-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الحاجة للإنجاز - سمة الثقة بالنفس	30	59	0.05	0.69	0.25	دال

جدول رقم 06: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة الثقة بالنفس

من خلال الجدول يتبين وجود علاقة ارتباطية ما بين البعد سمة الحاجة للإنجاز وسمة الثقة بالنفس، حيث بلغت القيمة المحسوبة **0,69** وهي أكبر قيمة مقارنة بالقيمة الجدولية **0,25** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة الحرية (2ن-1) وهذا ما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين السمتين. وهذا ما أكدته الدراسات

### 3-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة التدريبية

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (2ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الحاجة للإنجاز - سمة التدريبية	30	59	0,05	0,26	0,25	دال

جدول رقم 07: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة التدريبية

يتضح من خلال الجدول وجود علاقة ارتباطية بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة التدريبية حيث ان القيمة المحسوبة بلغت **0,26** وهي أكبر من القيمة الجدولية **0,25** عند مستوى الدلالة **0,05** ودرجة الحرية (2ن-1). انن نقول إنه يوجد علاقة بين السمتين وهذا ما أكدته الدراسات السابقة.

4-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة التصميم

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (1-2)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الحاجة للإنجاز - سمة التصميم	30	59	0.05	0.21	0.25	غير دال

جدول رقم 08: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الحاجة للإنجاز - سمة التصميم

بما أن القيمة المحسوبة 0,21 أصغر من القيمة الجدولية 0,25 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2-1). وبالتالي لا يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة التصميم وهذا ما أكدته دراسات السابقة

5-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس وسمة الثقة بالنفس

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (2-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة ضبط النفس - سمة الثقة بالنفس	30	59	0.05	0.23	0.25	غير دال

جدول رقم 09: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس - سمة الثقة بالنفس

بما أن القيمة المحسوبة 0,23 أصغر من القيمة الجدولية 0,25 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2-1). وبالتالي لا يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سمة ضبط النفس وسمة الثقة بالنفس وهذا ما أكدته دراسات السابقة

6-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس وسمة التدريرية

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدرجة الحرية (1-2)	حجم العينة	المعالجة الإحصائية الأبعاد
دال	0.25	0.64	0.05	59	30	سمة ضبط النفس - سمة التدريرية

جدول رقم 10: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس - سمة التدريرية

بما أن القيمة المحسوبة 0,64 أكبر من القيمة الجدولية 0,25 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2-1) وبالتالي يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سمة ضبط النفس وسمة التصميم وهذا ما أكدته دراسات السابقة

7-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس وسمة التصميم

مستوى الدلالة	القيمة الجدولية	القيمة المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية	الدرجة الحرية (1-2)	حجم العينة	المعالجة الإحصائية الأبعاد
دال	0.25	0.55	0.05	59	30	سمة ضبط النفس - سمة التصميم

جدول رقم 11: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة ضبط النفس - سمة التصميم

يتبين من خلال الجدول أن القيمة المحسوبة 0,55 أكبر من القيمة الجدولية 0,25 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2-1) وبالتالي يوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سمة ضبط النفس وسمة التصميم وهذا ما أكدته دراسات السابقة

8-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس وسمة التدريبية

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (2-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الثقة بالنفس - سمة التدريبية	30	59	0.05	0.27	0.25	دال

جدول رقم 12: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس - سمة التدريبية

من خلال الجدول يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس وسمة التدريبية حيث بلغت القيمة المحسوبة 0,27 مقارنة بالقيمة الجدولية مقدرة بـ 0.25 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية (2 ن-1) وهذا ما يدل على مدى وجود علاقة ارتباطية قوية بين السمتين وهذا ما أكدته دراسات السابقة

9-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس وسمة التصميم

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (2-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الثقة بالنفس - سمة التصميم	30	59	0.05	0.66	0.25	دال

جدول رقم 13: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة الثقة بالنفس - سمة التصميم

من خلال الجدول يتبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين سمة الثقة بالنفس وسمة التصميم حيث أن القيمة المحسوبة 0,66 أكبر من القيمة الجدولية 0,25 عند مستوى الدلالة (2ن-1). وهذا ما أكدته دراسات السابقة

### 10-1- علاقة الارتباطية ما بين سمة التدريبية وسمة التصميم

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحرية (2ن-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة التدريبية - سمة التصميم	30	59	0.05	0.68	0.25	دال

جدول رقم 14: يبين العلاقة الارتباطية ما بين سمة التدريبية - سمة التصميم

من خلال الجدول رقم يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين سمة التدريبية و سمة التصميم حيث بلغة قيمة المحسوبة بـ 0,68 و هي أكبر قيمة مقارنة بالقيمة الجدولية و مقدرة بـ 0.25 عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية (2ن-1) . وهذا ما أكدته دراسات السابقة

2- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية ما بين كل بعد من الأبعاد السمات الدافعية

المعالجة الإحصائية الأبعاد	حجم العينة	الدرجة الحررة (2-1)	مستوى الدلالة الإحصائية	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الحاجة للإنجاز - سمة ضبط النفس	30	59	0.05	0.25	0.60	دال
سمة الحاجة للإنجاز - سمة الثقة بالنفس						دال
سمة الحاجة للإنجاز - سمة التدريبية						دال
سمة الحاجة للإنجاز - سمة التصميم						غير دال
سمة ضبط النفس - سمة الثقة بالنفس						غير دال
سمة ضبط النفس - سمة التدريبية						دال
سمة ضبط النفس - سمة التصميم						دال
سمة الثقة بالنفس - سمة التدريبية						دال
سمة الثقة بالنفس - سمة التصميم						دال
سمة التدريبية - سمة التصميم						دال

جدول رقم 15: يبين نتائج العلاقة الارتباطية ما بين كل بعد مع بعد لمقاييس السمات الدافعية

من خلال الجدول رقم يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين سمة الحاجة للإنجاز و سمة الثقة بالنفس حيث بلغة قيمة المحسوبة بـ 0,69 وهي أكبر قيمة مقارنة بالقيمة الجدولية ومقدرة بـ 0.25 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (2ن-1). و هذا ما يدل على ان هناك علاقة ارتباطية قوية ما بين السمتين في حين بلغة أدنى قيمة محسوبة هي 0.21 بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة التصميم و 0.23 ما بين سمة ضبط النفس وسمة الثقة بالنفس والتي كانت غير دالة و هذا مايدل على نقص في العلة الارتباطية ما بين تلك السمات وهذا ما أكدته دراسات السابقة

### 3- عرض وتحليل نتائج العلاقة الارتباطية ما بين كل الأبعاد سمات الدافعية

الأبعاد	المعالجة الإحصائية	عدد المجموعات (5)	الدرجة الحرة	مستوى الدلالة الإحصائية	معامل ثبات الاختبارات القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية القيمة الجدولية	مستوى الدلالة
سمة الحاجة للإنجاز	سمة ضبط النفس سمة الثقة بالنفس سمة التدريبية سمة التصميم	05	145	0.05	1.75	1.52	دال
سمة ضبط النفس							
سمة الثقة بالنفس							
سمة التدريبية							
سمة التصميم							

جدول رقم 16: يبين العلاقة الارتباطية ما بين كل الأبعاد للمقياس سمات الدافعية

من خلال الجدول رقم يتضح لنا ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية ما بين السمات الدافعية حيث بلغة قيمة المحسوبة بـ 1.75 وهي أكبر قيمة مقارنة بالقيمة الجدولية ومقدرة بـ 1.52 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية (ن-1). و هذا ما يدل على ان هناك علاقة ارتباطية قوية ما بين السمات وهذا ما أكدته دراسات السابقة

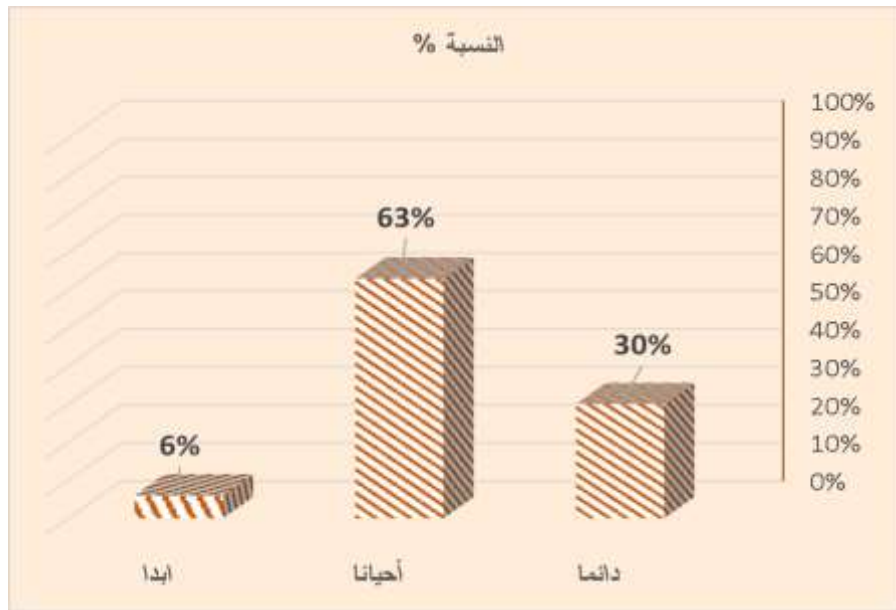
- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتحضير النفسي للاعبين

❖ السؤال الأول: هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟

النسبة	التكرار	الإجابات
30%	9	دائما
63%	19	أحيانا
6%	2	ابدا

جدول رقم 17: يبين نتائج هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟

من خلال الجدول رقم نرى أن أغلبية اللاعبين أجابو بأحيانا ما يقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة وجاءت النسبة 63% ونسبة 30% داءما أما 6% فكانت عند الإجابة بأبدا وهذا ما يدل على ان التحضير النفسي للاعبين يكون أحيانا ووفق نوع المنافسة



الشكل البياني رقم 01: يبين نسب نتائج السؤال الأول يبين نتائج هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟

من خلال الشكل البياني رقم 01 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ أحيانا و مقدره بـ63% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت 06% بـ ابدا

❖ السؤال الثاني: هل ارتكابك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك؟

النسبة	التكرار	الإجابات
6%	2	دائما
50%	15	أحيانا
43%	13	ابدا

جدول رقم 18: يبين نتائج هل ارتكابك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك؟

من خلال الجدول رقم نرى أن 15 لاعب أحيانا ما يفقدون ثقتهم بأنفسهم بنسبة 50% أما بخصوص 13 لاعب لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم بنسبة 43% أما بخصوص النسبة المتبقية المتكونة من لاعبين فتعبر عن أولئك الذين يفقدون ثقتهم بأنفسهم بسهولة أثناء ارتكاب الأخطاء وقدرت بـ 6%، ومن خلال هذا تتجلى اهمية التحضير النفسي في كونها أساس صلب بإمكانه المساعدة في تطوير القدرات الذهنية والمهارية وتعزيز الثقة بالنفس عند اللاعبين.



الشكل البياني رقم 02: يبين نسب نتائج السؤال الثاني هل ارتكبتك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثققتك بنفسك؟

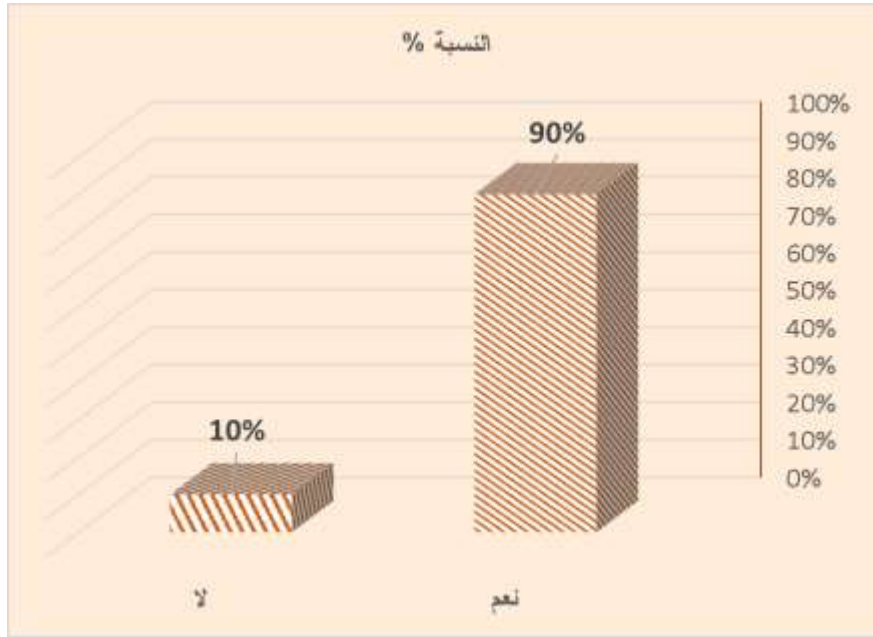
من خلال الشكل البياني رقم 02 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ أحيانا ومقدرة بـ 50% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت 06% بـ دائما

❖ السؤال الثالث: هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟

النسبة	التكرار	الإجابات
90%.	27	نعم
10%	3	لا

جدول رقم19: يبين نتائج هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن 27 لاعبا يرى ان التحضير النفسي يساعد على اكتساب النتائج أثناء المنافسة بنسبة 90% في حين نجد نسبة 10% لثلاثة لاعبين ترى عكس ذلك.



الشكل البياني رقم 03: يبين نسب نتائج السؤال الثالث هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟

من خلال الشكل البياني رقم 03 تتضح أعلى نسبة إجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 90% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت بـ لا 10%

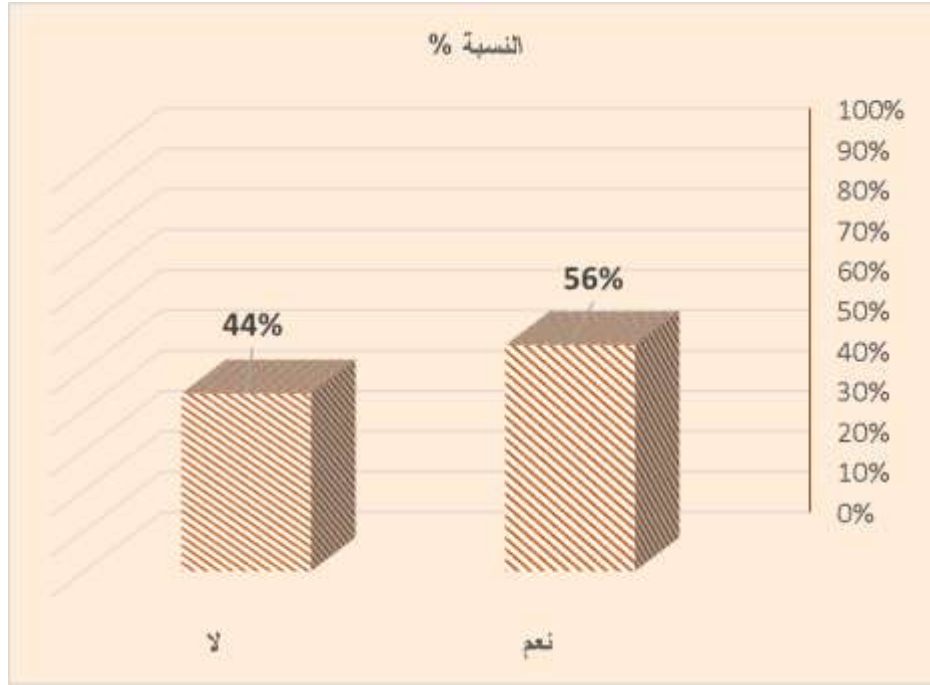
❖ السؤال الرابع: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

النسبة	التكرار	الإجابات
56%	17	نعم
44%	13	لا

جدول رقم 20: يبين نتائج هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن 56% لديهم ثقة في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط في حين 43% لا يتقون في مقدرتهم على المنافسة تحت الضغط.

ومن هذا نستنتج ان التحضير النفسي اهمية كبيرة في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين خلال المنافسة.



الشكل البياني رقم 04: يبين نسب نتائج السؤال الرابع هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

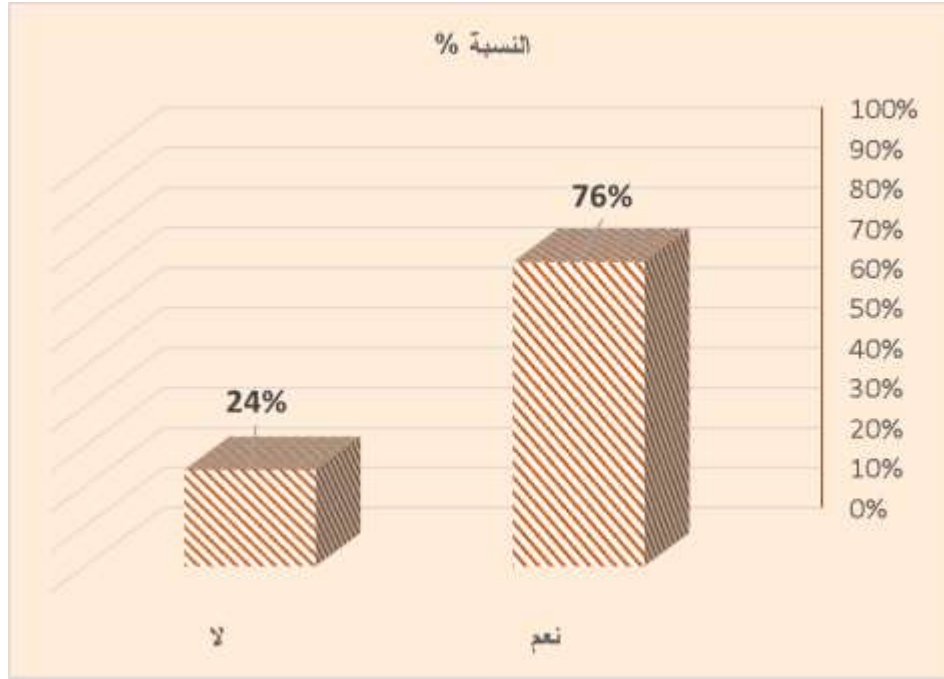
من خلال الشكل البياني رقم 04 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 56% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت بـ لا 44%

❖ السؤال الخامس: هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

النسبة	التكرار	الإجابات
76%	23	نعم
24%	7	لا

جدول رقم 21: يبين نتائج هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن 23 لاعب يؤكدون ان المدرب يعمل على تحضيرهم من الجانب النفسي بنسبة 76%، أما بالنسبة لسبعة لاعبين يكون ان المدرب لا يعمل على تحضيرهم نفسيا وهذا بنسبة 23%



الشكل البياني رقم 05: يبين نسب نتائج السؤال الخامس هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

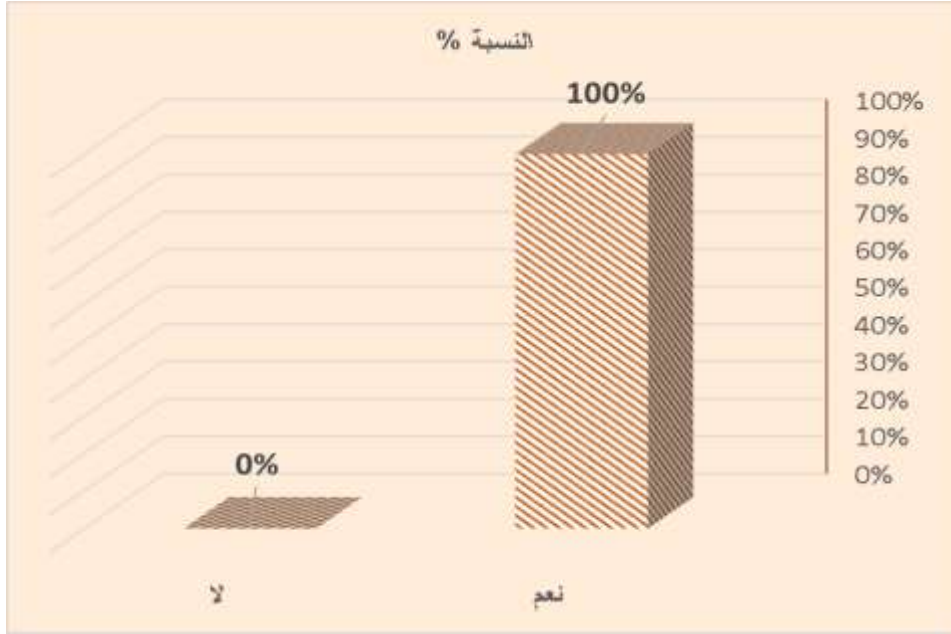
من خلال الشكل البياني رقم 05 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 76% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت بـ لا 24%

❖ السؤال السادس: هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

النسبة	التكرار	الإجابات
100%	30	نعم
00%	0	لا

جدول رقم 22: يبين نتائج هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

من خلال الجدول رقم نرى ان التحضير النفسي يساعد أثناء المنافسة بنسبة 100%، أما بخصوص الإجابة بلا فكانت 0% وهذا ما يؤكد ضرورة التحضير النفسي أثناء المنافسة بالنسبة للاعبين.



الشكل البياني رقم 06: يبين نسب نتائج السؤال السادس هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

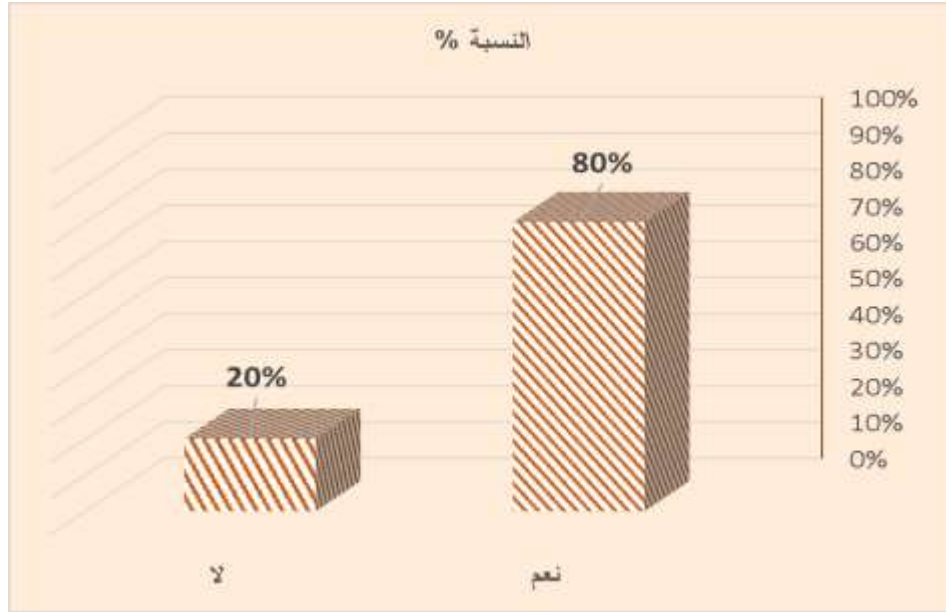
من خلال الشكل البياني رقم 06 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 100% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت بـ لا 0%

❖ السؤال السابع: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب؟

النسبة	التكرار	الإجابات
80%	24	نعم
20%	6	لا

جدول رقم 23: يبين نتائج هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب؟

من خلال الجدول رقم نلاحظ أن نسبة 80% ترى ان المدرب يعمل على المساعدة في السيطرة والتحكم في أفكارك والافكار والانفعالات أثناء التدريب في حين 20% ترى أن المدرب لا يعمل على المساعدة في التحكم على الافكار والانفعالات أثناء التدريب.



الشكل البياني رقم 07: يبين نسب نتائج السؤال السابع هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب؟

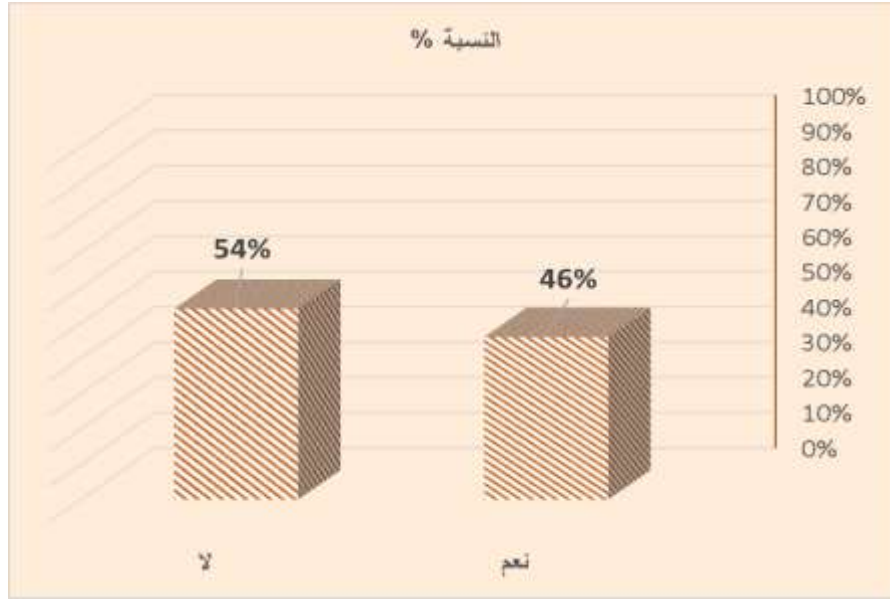
من خلال الشكل البياني رقم 07 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 80% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت بـ لا 20%

❖ السؤال الثامن: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله؟

النسبة	التكرار	الإجابات
46%	14	نعم
54%	16	لا

جدول رقم 24: يبين نتائج هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله

ومن خلال الجدول رقم نرى ان أغلبية اللاعبين أجابو بأنهم لا يوافقون على أن المدرب يهتم بالجانب النفسي في برنامجه بنسبة 53% في حين 46% يوافقون.



الشكل البياني رقم 08: يبين نسب نتائج السؤال الثامن هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله؟

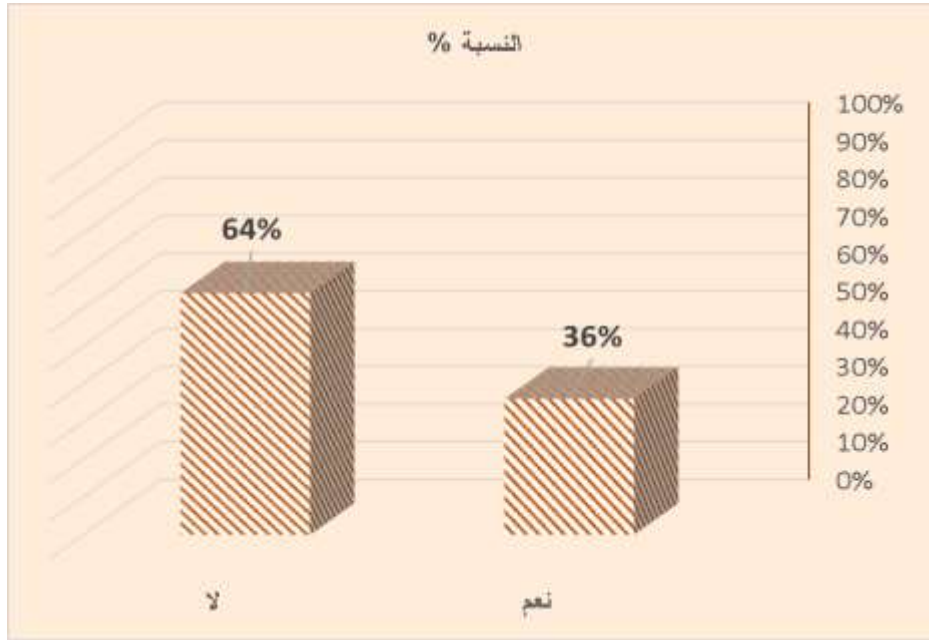
من خلال الشكل البياني رقم 08 تتضح اعلى نسبة الإجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 46% في حين أدنى نسبة الإجابات كانت بـ لا 54%

❖ السؤال التاسع: هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟

النسبة	التكرار	الإجابات
36%	11	نعم
64%	19	لا

جدول رقم 25: يبين نتائج هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟

من خلال الجدول رقم يتبين أن 63% من اللاعبين أقرروا على عدم امتلاكهم القدرة على مواجهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد، أما 36% منهم يرون أن بإمكانهم مواجهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد مما يساعدهم على عدم التأثر نفسياً.



الشكل البياني رقم 09: يبين نسب نتائج السؤال التاسع هل لديك القدرة على مواجهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من الآخرين؟

من خلال الشكل البياني رقم 09 تتضح أعلى نسبة إجابات كانت بالإجابة بـ نعم ومقدرة بـ 36% في حين أدنى نسبة إجابات كانت بـ لا 64%

## الإستنتاج العام

من خلال نتائج توصلنا إلى مايلي:

- ✓ ان هناك علاقة ارتباطية ما بين ابعاد السمات الدافعية ذات دلالة إحصائية ما بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة الأخر (سمة الثقة بالنفس، سمة ضبط النفس)
- ✓ في حين لم تكون ذات دلالة إحصائية ما بين سمة الحاجة للإنجاز وسمة سمة التدريبية وسمة التصميم وهذا مايدل على نفس الاعداد النفسي للاعبين في مجال التدريب والتصميم
- ✓ اما كانت هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين سمة ضبط النفس وسمة التدريبية وسمة التصميم وهذا مايدل على مدى أهمية التحضير النفسي في تحقيق نتائج
- ✓ اما فيما يخص سمة التدريبية وسمة التصميم فكانت ذات علاقة ارتباطية كبير وهذا ما يدل على تربط بين هذه السمات
- ✓ اما فيما يخص علاقة الارتباطية لابعاد سمات الدافعية ككل ضهرة ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة اجصائية وهذا ما يدل على مدى أهمية الاعداد النفسي في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم للفئة U15
- ✓ وفيما يخص نتائج الاستبان تبين ان هناك نقص كبير في الاهتمام بالاعداد النفسي لهذه الفئة وهذا ما صفرته النتائج وتركيز فقط على الاعداد النفسي في فترات أي فقط لاتناء اجراء المنافسة أو المبارات الهمة

## مناقشة فرضيات البحث

❖ مناقشة الفرضية الرئيسية: أظهرت نتائج الفرضية على وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة احصائياً بين التحضير النفسي وبعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم و هذا ما أكدته بعض الدراسات السابقة

❖ مناقشة الفرضيات الفرعية الأولى: هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد السمات الدافعية. اظهرت نتائج الفرضية الأول على ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين ابعاد السمات الدافعية (سمة الحاجة للإنجاز، سمة ضبط النفس، سمة الثقة بالنفس، سمة التدريبية وسمة التصميم) وذلك من خلال الجدول رقم (13،12،11،10،09،08،07،06،05) وهذا تبين من خلال الدراسات السابقة

❖ مناقشة الفرضيات الفرعية الثانية: هناك علاقة ارتباطية بين سمات الدافعية ككل. اظهرت نتائج الفرضية الثانية ومن خلال الجدول رقم 14 على ان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية ما بين سمات الدافعية ككل (سمة الحاجة للإنجاز، سمة ضبط النفس، سمة الثقة بالنفس، سمة التدريبية وسمة التصميم) و هذا بين على مدى عدم فصل بين كل سمة وهذا تبين من خلال الدراسات السابقة وهذا تبين من خلال الدراسات السابقة.

❖ مناقشة الفرضيات الفرعية الثالثة: نقص في اهتمام بالتحضير النفسي لدى لاعبين من خلال الاستبان اظهرت النتائج نقص المدربين في التحضير النفسي للاعبين خلال العمليات التدريبية وهذا ما أكدته نتائج من خلال السؤال رقم 01، 02 في حين اكدت على مدى أهمية التحضير النفسي والدافعية للإنجاز وهذا تبين من خلال الدراسات السابقة

## إقتراحات وتوصيات:

بعد تطرقنا في هذا البحث والاشادة بدور الإعداد النفسي في زيادة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم وبالاعتماد على الدراسة النظرية والميدانية ومن خلال النتائج المتحصل عليها في دراستنا جاءت التوصيات كالتالي:

- ✓ ضرورة توفير متخصصين نفسيين في النوادي الرياضية.
  - ✓ تنسيق العمل بين المدرب والمحضر النفسي.
  - ✓ إدراج وحدات تدريبية للتحضير الجانبي النفسي في البرنامج التدريبي العام.
  - ✓ إعطاء الجانبي النفسي أهمية خلال التدريب.
  - ✓ الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
  - ✓ عدم إهمال الجانبي النفسي عند المراهقين.
  - ✓ ينبغي على مدربي كرة القدم ان يكونو على دراية بخصوصيات النمو النفسي لدى مختلف الفئات العمرية.
  - ✓ إدراج دورات تكوينية لدى المدربين في مجال الإعداد النفسي.
  - ✓ وجود اخصائين نفسانيين في كرة القدم ضروري للتحضير النفسي للاعبين
  - ✓ اتباع الطرق عصرية في تحضير الفرق من جانب النفسي حتى تتسن لهم ميزة الدافعية في الإنجاز وتحقيق الهدف
  - ✓ المتابعة متوصلة في تقييم مستوى الاعداد النفسي للاعبين خاصة هذه الفئة U15
  - ✓ إدراج مختصين في مجال التحضير النفسي في الفرق بغية الوصول إلى الأهداف
- المسطرة

✓ أهمية التأكيد على انه كلما أمكن التدريب السمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر  
كان ذلك أفضل وأحسن في الحصول على النتائج

### خلاصة البحث:

يُعد الاعداد النفسي من العوامل الأساسية في توجيه الرياضي نفسياً، حيث يساعده على التكيف مع الضغوط النفسية الناتجة عن الجهد البدني والعقلي خلال التدريب والمنافسات، مما يساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي وتجنب التوترات المرتبطة بممارسة الأنشطة الرياضية التنافسية.

وقد أظهرت دراستنا أن الإعداد النفسي يلعب دوراً فعالاً في تعزيز دافعية الرياضيين، ويدعم أداءهم من خلال زيادة الثقة بالنفس وتقوية الإرادة، إضافة إلى الحاجة لضبط النفس والسيطرة على الانفعالات أثناء التدريب والمنافسة. ولتحقيق أهداف الدراسة، اعتمدنا على مقاربة تجمع بين الجانب النظري والتطبيقي، وتوزعت دراستنا على ثلاثة فصول رئيسية.

من خلال هذا الفصل قمنا بتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية من خلال مقياس السمات الدافعية والاستبان الخاص بالتحضير النفسي الموجه للاعبين U15 لفريق بولاية مستغانم وقمت بالاتباع الخطوات المنهجية لتوصل الى النتائج وتأكد على مدى تحقيق الفرضيات البحث ومقارنتها بالدراسات السابقة و كان الغرض من ذلك ان تساعدني على فهم اعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس و استبيان الدراسة و تفرغ النتائج باستخدام الوسائل الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

كما تناول الفصل الأول الجوانب النظرية المتعلقة بالاعداد النفسي، دافعية الانجاز، المرحلة العمرية، أما الفصل الثاني فقد ركزنا على الجانب الميداني للدراسة، في حين خصصنا الفصل الثالث لتحليل النتائج ومناقشتها وقد تم تطبيق الدراسة ميدانياً على فئة من الرياضيين (المراهقين وكرة القدم)، بالاعتماد على استبيان ومقياس علمي أُعد خصيصاً لهذا الغرض.

وفي ختام البحث، عرضنا نتائج التحليل ومجموعة من الاستنتاجات، تلاها تقديم مقترحات وتوصيات تسهم في تطوير الإعداد النفسي للرياضيين، بما يتناسب مع أهداف الدراسة وطبيعة الفئة المستهدفة.

# قائمة

## المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### أولاً: المراجعة باللغة الغربية:

1. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي: المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، الطبعة الثانية، 2006.
2. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين: دليل للإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2001.
3. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1990.
4. أمر الله أحمد السباطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الثانية، 1990.
5. اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، تأليف طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي، مصر، مركز الكتاب للنشر، 2000.
6. بورصدي صلاح الدين، علاقة اللياقة البدنية ببعض المهارات النفسية، مذكرة ماجستير، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والمهارية، جامعة أم البواقي، الجزائر.
7. حامد عبد السلام زهران، علم النفس الرياضي، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، الطبعة الأولى، 1995.
8. حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، الطبعة الأولى، 2001.

9. حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، الدار العربية، بيروت، الطبعة الأولى، 1984.
10. رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الأولى، 1990.
11. رشيد عباس دريمي، ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
12. رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، بيروت، الطبعة الأولى، 1986.
13. عبد الجليل الزوبعي، مناهج البحث العلمي، محاضرات في البحث التربوي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، 1983.
14. سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، الجزء الأول، 1982.
15. سعدية محمد علي بهامر، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1999.
16. صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التربوي، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الطبعة الثانية، 2000.
17. علي خليفة الهشري، كرة القدم، بدون دار نشر، ليبيا، الطبعة الأولى، 1987.
18. عبد اللطيف محمد خليفة، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2000.
19. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الرابعة، 1985.

20. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، الطبعة الأولى، 1987.
21. محمد نصرالدين رضوان، الاحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، مصر، دار الفكر العربي، 2003
22. محمود عبد القادر، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1977.
23. مروان عبد المجيد، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 2002.
24. مريم سليم، علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2000م.
25. مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة الثالثة، 2010.
26. مقدم عبد الحفيظ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995
27. موقف المجيد مولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بيروت، الطبعة الأولى، 1990.
28. نزار مجيد طالب، وكمال لويس، علم النفس الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، الطبعة الأولى، 1980.
29. نور حافظ، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1990.
30. وجيه محجوب، طرق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتاب للطباعة والنشر، الموصل، 1988

31. يحيى كاظم النقيب، علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة، السعودية، الطبعة الأولى، 1990.

ثانيا: المراجعة باللغة الاجنبية:

32. Philipe More، Psychologie Sportive، Ed. Mossen, Paris, 1992.
33. . Lanshere ve : introduction a la recherche étucaton. Paris: edcollin .1981.

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضة

مقياس

في اطار التحضير لشهادة ليسانس في التدريب الرياضي يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذا  
المقياس حول موضوع الإعداد النفسي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبين كرة القدم لذا  
نلمس منكم تقديم يد العون و المساعدة لنا بالاجابة عن اسئلة الاستبيان بوضع علامة x  
امام العبارات المناسبة التي تفضلها و تراها مناسبة حسب رأيك .

شكرا على تفهمكم و مساعدتكم

تحت اشراف :

د. بن برنو

من اعداد الطالبة :

بغالية ايمان

مقياس سمات الدافعية للرياضيين

درجة منخفضة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	العبارات
			1- أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي
			2- أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى
			4- يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال
			5- أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب مني
			6- أتدرب بجدية فقط حتى لا انهزم في المنافسة
			7- قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي
			8- يتحيز المدربون غالبا لبعض المدربين
			9- أثناء المنافسة عندما انفع لاسبب ما فانني أستطيع ان اهدأ بسرعة واضحة
			10- يتحيز المدربون غالبا لبعض اللاعبين
			11- مستواي أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة
			12- ثقفتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية
			13- في المنافسة الرياضية أحاول أن أبدل أقصى مايمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة
			14- القلق و التوتر الذي قد أشعر به قبل المنافسة يضايقني
			16- في بعض الاحيان يبدو أنني لا أبدل قصارى جهدي في المنافسة

			17- أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة
			18- أنا من النوع الذي يمكن أن يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير
			19- عندما تسوء الامور في المنافسة فإني أستطيع ان اتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة
			20- أشعر بان مدربي لا يفهمني
			21- ابدل قصارى جهدي في سبيل الوصول لاعلى المستويات الرياضية
			22- أحيانا أمتنع عن ابداء رأيي لمدربي خوفا من ان ينتقدني
			23- اتدرب بمفردي بالاضافة الى اوقات التدريب العادية
			24- اجد انه من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي اثناء المنافسة
			25- احترمت كل مدرب قام بتدريبي
			26- ليس من طبيعتي ان اواجه تحدي المنافس
			27- معظم زملائي يعتقدون بانني لاعب واثق جدا من نفسه
			28- ادا طلب مني ان أخضع لجدول تدريب قاس بعد انتهاء الموسم الرياضي فإني اتضايق
			29- عندما ارتكب بعض الازخطاء في بداية المنافسة فان ذلك لا يؤثر على أدائي بصورة واضحة
			30- أشعر بان مدربي ينتقدني دون وجه حق
			31- التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي
			32- أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى أدائي في المنافسة

			33- عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما
			34- لا أستطيع ان احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس
			35- استشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشكلات
			36- في بعض المنافسات يبدو أنني لا أتنافس بصورة جيدة
			37- أستطيع أن اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى و لو كانت مختلفة عن رأي المدرب
			38- نادرا ما استمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية
			39- أفقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المنافسة
			40- اذا لم يشركني المدرب كأساسي في المنافسة فإنني أكاد اعتقد انه يتخذ مني موقفا

محمد حسن علاوي : الاختبارات النفسية للرياضيين ، دار الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ،

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضة

استبيان اللاعبين

في إطار التحضير لشهادة ليسانس في التدريب الرياضي يشرفنا أن نتقدم اليكم بهذا الاستبيان حول موضوع التحضير النفسي وعلاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم لذا نلمس منكم تقديم يد العون والمساعدة لنا وذلك بالاجابة عن أسئلة الاستبيان بوضع علامة (X) أمام العبارات المناسبة التي تفضلها وتراها مناسبة حسب رأيك.  
وشكرا على تفهمكم ومساعدتكم

تحت اشراف :

د. بن برنو

من اعداد الطالبة:

بغالية ايمان

الاستبيان خاص باللاعبين

المحور الأول: للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج اثناء المنافسة؟

نعم  لا

السؤال الثاني: هل تشعر ان التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءتكم اثناء المنافسة

نعم  لا

السؤال الثالث: هل تتق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

نعم  لا

المحور الثاني للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم.

السؤال الأول: هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسى؟

نعم  لا

السؤال الثاني: هل يكون هذا التحضير؟

يومية  أسبوعيا  شهريا  عند المنافسة

السؤال الثالث: هل هذا التحضير يساعدك اثناء المنافسة؟

لا

نعم

السؤال الرابع: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم في أفكارك و

انفعالاتك اثناء التدريب؟

لا

نعم

السؤال الخامس: هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتتاب الانفعالات الزائدة؟

نادرا

أحيانا

غالبا

السؤال السادس: هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟

أبدا

أحيانا

دائما

السؤال السابع: هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية وفعالا؟

لا

نعم

السؤال الثامن: هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في البرنامج

عمله؟

لا

نعم

السؤال التاسع: هل تتحكم في نفسك اثناء المواقف الانفعالية القوية؟

دائماً  أحياناً  أبداً

السؤال العاشر: هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتتحمل انقد من الآخرين؟

نعم  لا

السؤال الحادي عشر: هل تستطيع التحكم في المعالاتك النفسية عندما تسير النتائج الصالح

فريق السنافس؟

دائماً  أحياناً  أبداً

السؤال الثاني عشر: هل ارتكابك بعض الاخطاء اثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك؟

دائماً  أحياناً  أبداً



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem  
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date : 25/02/2025  
Ref :011/ S.T / 2025

مستغانم في: 2025/02/25  
الرقم: 011 / ت.ر / 2025

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الإتحاد الرياضي USM لكرة القدم

-ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبة :  
- بغالية إيمان

المسجلة في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2024 / 2025 .  
و هذا قصد توزيع استبيانات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا أسمي عبارات التقدير والاحترام



موافقة رئيس النادي

رئيس القسم  
قسم التدريب الرياضي  
مجلس الجامعة البدنية و الرياضية  
عضو: د. شاشو سداوي

رئيس الجمعية  
بوخاتم عز الدين  
جمعية الإتحاد الرياضي مستغانم