

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

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
في تدريب رياضي و تحضير بدني

الموضوع :

دور الإعداد النفسي في تحقيق سمات الدافعية  
لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -  
دراسة ميدانية لأندية ولاية مستغانم

إشراف :  
الدكتور : بن برنو عثمان

إعداد الطالبان:  
ميريش فوزي  
سايح حبيب

السنة الجامعية : 2014/2013

# شكر

اللهم صلّ على سيدنا محمد  $\rho$  ، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات و على آله و صحبه وسلم .

قال تعالى : ( ولئن شكرتم لأزيدنكم ) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفققتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى دكتورنا المشرفه بن برنو عثمان ، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية ، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل من

## الزميل

بلغاشم الحاج احمد و حميدات محمد لصبرهما الجميل معنا ؛ و عونهم لنا. وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه .

حبيب

فوزي



## المحتوى

أ	. الإهداء
ب	. الشكر و التقدير
قائمة المحتويات	
ج	- قائمة الجداول
د	- قائمة الأشكال

## التعريف بالبحث

02	1- مقدمة
04	2- إشكالية الدراسة
04	3- فرضيات الدراسة
	4- أهمية الموضوع
05	.....
	5 - أهداف الموضوع
	05
	6 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
	06
07	7 - الدراسات السابقة والمرتبطة

## الجانب النظري الفصل الأول : الإعداد النفسي

10	. تمهيد
11	1 - علم النفس الرياضي دوره ومهامه
11	1-1- مفهوم علم النفس الرياضي
11	1-2- دور علم النفس الرياضي
12	1-3- مهام علم النفس الرياضي
12	1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي
12	1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
13	1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز
	1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية

13	.....علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي.....	2
14	.....الإعداد النفسي.....	3
14	.....تعريف الإعداد النفسي.....	3-1
14	.....أهداف الإعداد النفسي.....	3-2
15	.....أنواع الإعداد النفسي.....	3-3
	.....من حيث المدة.....	3-3-1
		15
	.....الإعداد النفسي الطويل المدى.....	3-3-1-1
		15
	.....المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى.....	3-3-1-1-1
		15
	.....بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى.....	3-3-1-2
		16
	.....الإعداد النفسي قصير المدى.....	3-3-1-2
		16
	.....العوامل المؤثرة في حاجة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى.....	3-3-1-2-1
		17
17	.....النمط العصبي للفرد.....	3-3-1-2-1-1
17	.....الخبرة السابقة.....	3-3-1-2-2
17	.....الحالة التدريبية للفرد.....	3-3-1-2-3
	.....مستوى المنافسة وأهميتها.....	3-3-1-2-4
		17
	.....الحالة المناخية.....	3-3-1-2-5
		17
17	.....الإعداد النفسي من حيث النوعية.....	3-3-2
17	.....الإعداد النفسي العام.....	3-3-2-1
18	.....الإعداد النفسي الخاص.....	3-3-2-2
18	.....التوجيهات العامة.....	3-3-3
	.....الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة.....	4
		18
18	.....القلق.....	4-1

19	..... أبعاد القلق.....1-1-4	19
19	..... القلق البدني .....1-1-1-4	19
	..... القلق المعرفي .....2-1-1-4	19
	..... القلق الانفعالي.....3-1-1-4	19
19	..... أسباب القلق.....2-1-4	19
20	..... التوتر .....2-4	20
20	..... أسباب التوتر.....1-2-4	20
21	..... الضغط النفسي .....3-4	21
21	..... الخوف .....4-4	21
	..... عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة .....5-4	21
21	..... اللامبالاة .....1-5-4	21
	..... الإعداد غير الملائم.....2-5-4	21
22	..... عدم الصبر.....3-5-4	22
22	..... العدوان .....4-5-4	22
22	..... الارتعاش .....5-5-4	22
22	..... التفكير السلبي.....6-5-4	22
	..... الافتقار إلى الثقة.....7-5-4	22
	..... عدم الشعور الجيد .....8-5-4	22
	..... المهارات النفسية .....5	22
	..... تعريف المهارات النفسية.....1-5	22
	..... تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.....2-5	22
22	..... التركيز.....1-2-5	22

22	..... الانتباه	5-2-2
23	..... التصور العقلي	5-2-3
23	..... الثقة بالنفس	5-2-4
23	..... الاسترخاء	5-2-5
	..... المسؤول عن الإعداد المهاري النفسي	5-3
		23
23	..... الأخصائي النفسي الرياضي التربوي	5-3-1
24	..... الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي	5-3-2
24	..... الأخصائي النفسي	5-3-3
24	..... أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية	5-4
24	..... واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم	6
	..... تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم	7

25.....

26	..... علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية	8
27	..... خلاصة	

## الفصل الثاني : الدافعية في المجال الرياضي

29	..... تمهيد	
30	..... مفهوم الدافعية	1
31	..... وظائف الدافعية	2
31	..... مد السلوك بالطاقة	2-1
31	..... أداء وظيفة الاختبار	2-2
	..... توجيه السلوك نحو الهدف	2-3
		31
32	..... تصنيف وتقييم الدوافع	3
32	..... تصنيف الدوافع	3-1
32	..... الدافع الداخلي	3-1-1
32	..... الدافع الخارجي	3-1-2
33	..... تقسيم الدوافع	3-2
33	..... الدوافع الأولية	3-2-1
33	..... الدافع الثانوي	3-2-2

33	4 - الدوافع والحاجات النفسية.....	33
34	4-1- الدوافع النفسية.....	34
34	4-2- خصائص الدوافع النفسية.....	34
	5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي	
	34.....	
35	6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية.....	35
	7 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي.....	
	35	
35	7-1- شدة الجهد.....	35
	7-2- اتجاه الجهد.....	
	35	
	7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد.....	
	35	
	8 - بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية.....	
	36	
	8-1- الحاجة للإنجاز	
	36.....	
	8-2- ضبط النفس.....	
	36	
	8-3- التدريبية.....	
	36	
	9 - دافع الإنجاز في التفوق في المنافسة الرياضية.....	
	36	
	9-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهقة ).....	
	36	
36	9-1-1- اختبار النشاط.....	36
	9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف.....	
	36	
	9-1-3- المثابرة.....	
	36	
	9-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي.....	
	37	
	9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....	
	37	

38	10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
38	10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.....
38	10-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي.....
39	11 - تطور دوافع النشاط الرياضي.....
	12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
40	12-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة.....
	12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة.....
	40
40	12-1-2- نظرية دافعية الكفاءة.....
	12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر.....
	41.....
	12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة.....
	41
	13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....
	41
42	خلاصة
	<b>الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية المراهقة</b>
44	. تمهيد
	1 - مفهوم المراهقة.....
	45
	1-1- المراهقة لغة.....
	45
	1-2- المراهقة اصطلاحا.....
	45
	2 - مراحل المراهقة
	47.....
	1-2- المراهقة المبكرة.....
	47
48	2-2- المراهقة الوسطى ( 15 - 18 سنة ).....

.....	3-2- المراهقة المتأخرة ( 8 - 21 سنة )	48
48	3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية	48
.....	4 - حاجات المراهق	49
49	4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة	49
50	4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية	50
50	4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار	50
50	4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها	50
50	4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق	50
51	5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى	51
51	5-1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي	51
51	5-1-2- النمو العقلي	51
52	5-1-3- النمو الانفعالي	52
52	5-1-4- النمو الاجتماعي	52
52	5-1-5- النمو الحركي الجسمي	52
53	5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة في المرحلة الأولى	53
53	6 - أشكال المراهقة	53
53	6-1- المراهقة المتوافقة	53
54	6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة	54
54	6-2- المراهقة المتطرفة	54
54	6-1-2- العوامل المؤثرة فيها	54
54	6-3- المراهقة العدوانية	54
55	6-4- المراهقة المنحرفة	55
55	6-4-1- العوامل المؤثرة فيها	55
55	7 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	55
56	8 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	56
57	خلاصة	57

## الجانب التطبيقي

### الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

1 - الدراسة الاستطلاعية..... 61  
1-1- المجال المكاني

والزمني..... 61

2 - تحديد متغيرات الدراسة..... 61

2-1- المتغير..... 61

3 - عينة البحث..... 62

4 - المنهج المستخدم..... 62

5 - أدوات الدراسة..... 63

6 - إجراءات التطبيق

الميداني..... 63

7 - حدود الدراسة..... 63

. خلاصة . 64

## الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة : 66

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول..... 66

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني..... 67

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث..... 68

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع..... 69

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس..... 70

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس..... 71

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السابع..... 72

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثامن..... 73

. عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال التاسع..... 74

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العاشر..... 75

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الحادي عشر

..... 76

عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني عشر

77.....

78..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث عشر

79 ..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع عشر

80..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس عشر

81 ..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس عشر

82 ..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السابع عشر

83 ..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثامن عشر

84..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال لتاسع عشر

85..... عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العشرين

86 ..... خلاصة

- الاستنتاج العام

. خاتمة

- التوصيات والاقتراحات

- قائمة المراجع والملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
83	جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضة	01
84	جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	02
85	جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات	03
86	جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي	04
87	جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس	05
88	جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	06
89	جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	07
90	جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	08
91	جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين	09
92	جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة	10
93	جدول يوضح اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال	11
94	جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	12
95	جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب	13
96	جدول يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب	14
97	جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم	15
98	جدول يوضح درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات	16
99	جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين	17
100	جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة	18
101	جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرب	19
102	جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة	20

2- فهرس الأعمدة البيانية :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أعمدة بيانية توضح معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب في رياضته	83
02	أعمدة بيانية توضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	84
03	أعمدة بيانية توضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية	85
04	أعمدة بيانية توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي	86
05	أعمدة بيانية توضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس	87
06	أعمدة بيانية توضح جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	88
07	أعمدة بيانية توضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	89
08	أعمدة بيانية توضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	90
09	أعمدة بيانية توضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين	91
10	أعمدة بيانية توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة	92
11	أعمدة بيانية توضح اعتقاد الرملاء للاعب بأنه يتميز بأنه يتميز بشدة الانفعال	93
12	أعمدة بيانية توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	94
13	أعمدة بيانية توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب	95
14	أعمدة بيانية توضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب	96
15	أعمدة بيانية 15 توضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم	97
16	أعمدة بيانية درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات	98
17	أعمدة بيانية يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين	99
18	أعمدة بيانية توضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة	100
19	أعمدة بيانية توضح علاقة اللاعب بالمدرب	101
20	أعمدة بيانية توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة	102





## مقدمة :

التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ، وكرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات ، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لتحسين مستوى الأداء ، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع .

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19 ، بحيث أول من مارسها هم الانجليز ، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب ، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبدل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية والنفسية .

المتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبابية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند والمساعدة و خاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى ، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربطها المرء وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية ، الاجتماعية وخاصة النفسية .

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

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

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

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

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

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تم فيه ذكر الطرق المنهجية للبحث ، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

## 1- الإشكالية :

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

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

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

فما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟

التساؤلات الفرعية : من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية :

- 1) ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟
- 2) ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟
- 3) ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال – ؟

## 2- الفرضيات :

### الفرضية العامة :

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية :

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

الفرضيات الجزئية : من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي

الفرضية الجزئية الأولى :

. الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثانية :

. للإعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثالثة :

. يلعب الإعداد النفسي دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم .

### 3- أهمية الموضوع :

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في أن الإعداد النفسي دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة ، وفي موضوعنا تطرقنا إلى فئة الأشبال هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات ، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه الإعداد النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة ، وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي .

### 4- أهداف الموضوع :

- لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :
- التعرف على دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .
  - التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم .
  - مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم .
  - الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

## 5- تحديد المصطلحات :

الإعداد النفسي : هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>(1)</sup>

### - الدافعية:

الدافع هو حالة توتيرية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عد اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي.<sup>(2)</sup>

### - كرة القدم :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، ومن الناحية الاصطلاحية ، كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها ، رومي جميل (( كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.<sup>(3)</sup>

### المراهقة :

عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ".<sup>(4)</sup>

## 6 - الدراسات السابقة :

- 1 - حسن السيد أبو عبده : "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001 ، ص 263 .
- 2 - د أحمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" ، ط1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ( مصر ) ، 2003 ، ص 81 .
- 3 - روجي جميل : "كرة القدم" ، ط1 ، دار النقائض ، بيروت (لبنان) ، 1986 ، ص 50 .
- 4 - مريم سليم : "علم النفس النمو" ، ط1 ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، 2002م ، ص 379 .

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

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

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

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

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

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

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

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

2. مذكرة تحت عنوان (( دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية )) من إعداد الطالبان : سامي خالد ، باي علي ، وتحت إشراف الأستاذ :

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

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

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

وكانت النتائج كالتالي :

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

. الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق

والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات

وإظهار التفوق وإثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس ؟

# الفصل الأول

## الإعداد النفسي

---

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

- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

### 1--1 مفهوم علم النفس الرياضي:

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

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

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.<sup>(1)</sup>

### 1-2- دور علم النفس الرياضي:

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

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

1- أسامة كا مل راتب : " علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17.  
2- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985، ص28 .

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

### 1-3-3 - مهام علم النفس الرياضي :

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

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

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.<sup>(2)</sup>

#### 1-3-3-2 - تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي . يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.<sup>(3)</sup>

#### 1-3-3-3 - توطيد مستوى الإنجاز :

1- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة "، مرجع سابق، ص 28 .  
2- محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط7 القاهرة مصر ، 1992 ص 15 - 16 .  
3- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، دار المعارف ، ب ط، مصر، 1997 ، ص 124 ، 125 .

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

### 1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة ويميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.<sup>(1)</sup>

### 2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

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

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية .<sup>(2)</sup>

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

1- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 124 ، 125 .  
2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 1997 ، ص 207 .

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

### 3-التدريب الرياضي :

#### 1-3 تعريف الإعداد النفسي:

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

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

وعرف "فورينوف" : >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

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

### 3-2-أهداف الإعداد النفسي :

كما تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (5)

1- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 207 .

2- حسن السيد أبو عيذه: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001 ، ص.263

3- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، 1985 ، ص.26

4- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

5- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 2003 ، ص 162 .

- 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 بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموازنة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (1)

### 3-3- أنواع الإعداد النفسي:

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

### 3-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

#### 3-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

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

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

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

1- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق، ص 162 .

2- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق ، 1980 ، ص 249، 250

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

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

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

## 3-3-1-3- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز. (2)

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

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (3)

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

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

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

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

## 3-3-1-2-1- النمط العصبي للفرد :

يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتناهم حالة حمى البداية.

## 3-3-1-2-1- الخبرة السابقة:

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

## 3-3-1-2-1- الحالة التدريبية للفرد:

للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

## 3-3-1-2-1- مستوى المنافسة وأهميتها:

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

## 3-3-1-2-1- الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .<sup>(1)</sup>

## 3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

## 3-3-2-1- الإعداد النفسي العام:

تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم

مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على

الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل

مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

(2)

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197 .

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

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

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

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد .

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (1)

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

4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه .

وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (2)

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

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

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

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

## 4-1-1- أبعاد القلق :

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

## 4-1-1-1- القلق البدني :

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

## 4-1-1-2- القلق المعرفي:

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

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس .

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

## 4-1-1-3- القلق الانفعالي :

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

## 4-1-2- أسباب القلق :

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

يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو

تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن

تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (4)

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة

الفرد وأهدافه . (1)

## 4-2- التوتر :

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

3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص 311 .

4- فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97 .

1- فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .

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

#### 4-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما ب تجربة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ. إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

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

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

#### 4-3- الضغط النفسي:

2- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضة"، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272 .  
1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

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

#### 4-4- الخوف:

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

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

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

#### 4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

#### 4-5-1- اللامبالاة :

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

#### 4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

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

#### 4-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من

الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

#### 4-5-4- العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ، إنه يفتقد التعامل مع

المنافسين بروح الصداقة والحب .

2- أسامة كامل راتب: "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 2000 ، ص 196 .

3- صالح حسن الدايري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد ، ب س ، ص 107 ، 108 .

4- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص 415-416 .

- 4-5-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.
- 4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) : يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصا جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .
- 4-5-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفترق القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .
- 4-5-8- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .<sup>(1)</sup>

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

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

5- المهارات النفسية :

- 5-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.<sup>(2)</sup>
- 5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة : أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :
- 5-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" . ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .
- 5-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .<sup>(3)</sup>

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

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

2- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص19 .

3- يحيى كاضم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص384 .

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

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

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

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

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

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

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

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

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .

2-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72

3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص 206-207

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

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

#### 4-5- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

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

6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا 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 تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات . (2)

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

1-محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ،ص206-207  
2- حسن السيد أبو عبده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص270- 271 .

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

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

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

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية (1).

1- حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص 270، 271 ، 284 ، 286 .

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

### 8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

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

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حامياً للهدف وبالعكس وهكذا. ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

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

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

## الفصل الثاني الدافعية في المجال الرياضي

---

- مفهوم الدافعية
- وظائف الدافعية
- تصنيف وتقسيم الدوافع
- الدوافع والحاجات النفسية
- خصائص الدوافع النفسية
- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
- معنى الدافعية في النشاط الرياضي
- السمات الدافعية الرياضية
- دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية
- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- أهمية الدافعية في المجال الرياضي

**1. مفهوم الدافعية :**

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى " .<sup>(1)</sup>

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 " .<sup>(2)</sup>

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف " .<sup>(3)</sup>

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي " .<sup>(4)</sup>

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة " .<sup>(5)</sup>

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

1- صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .

2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .

3- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32

4- أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .

5- رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

**2. وظائف الدوافع :**

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

**2-1- السلوك بالطاقة :**

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

**2-2- أداء وظيفة الاختيار :**

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم يكره كرة السلة مثلاً ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه " .

**2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :**

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

- أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل
- ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك .
- ج- اختيار نوع النشاط وتحديدده .
- د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت .<sup>(1)</sup>

1- حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94 ، 95 .

**3- تصنيف وتقسيم الدوافع :****3-1- تصنيف الدوافع :**

يوضح " ساج " ( Sage ) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " ( Fousse ) و "ترويمان " ( Troppmanet ) عام 1981 " ليون " ( Liewelin ) و " بلوكر " ( Bluker ) عام 1982 " محمد علاوي " عام 1983 " سنجر " ( Singer ) عام 1984 " دروش " ( Harris ) و " هارس " ( Drothy ) عام 1984

**3-1-1- الدافع الداخلي :**

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

**3-1-2- الدافع الخارجي :**

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .  
فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية بالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .  
أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .

**3-2- تقسيم الدوافع :**

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

**3-2-1- الدوافع الأولية :**

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

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

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

**3-2-2- الدوافع الثانوية :**

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات .... الخ .<sup>(1)</sup>

**4 - الدوافع والحاجات النفسية :**

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

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي :

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعية

. حاجة التعلم والمعرفة.<sup>(2)</sup>

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .  
2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " المرجع السابق ، ص 34 .

**4-1- الدوافع النفسية :**

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

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات .<sup>(1)</sup>

**4-2- خصائص الدوافع النفسية :**

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقييد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

**5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :**

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة.<sup>(2)</sup>

1- مصطفى عشوي " مدخل علم النفس "، مرجع سابق ، ص 87،90 .

2- Gerand , bet gros.g " lentrqie:ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223.

**6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :**

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

الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.<sup>(1)</sup>

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

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

**7-1- شدة الجهد :**

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

**7-2- اتجاه الجهد :**

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

**7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :**

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد ) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .<sup>(2)</sup>

1- Macolin (Revue ) des ctours qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12 .

2- أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997،ص 42 .

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

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

**8-2- ضبط النفس :**

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

**8-3- التدريبية :**

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين. (1)

**9 - دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية :**

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

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

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

**9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :**

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

**9-1-3- المثابرة :**

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (2)

**9-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :**

1- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27،28 .  
2- أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47 .

● تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب .
- الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء .
- هدف الاتجاه نحو الذات .<sup>(1)</sup>

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

### 9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الاستثارة ) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة .<sup>(2)</sup>

## 10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

1- صدقي نور الدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .  
2- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، التطبيقات " مرجع سابق ، ص 25 .

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

### 10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

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

### 10-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا<sup>(1)</sup>.

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " مرجع سابق ، ص 208 .

كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- الترويج ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بـ إجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية

- التمثيل الدولي

- تحسين المستوى

- التشجيع الخارجي

- اكتساب نواحي اجتماعية

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميل الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم .<sup>(1)</sup>

## 11 - تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناوّلها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .<sup>(2)</sup>

1- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .  
2- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات ) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقا للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي نتمنى ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب معرف خاصة .
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .

## 12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

### 12-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

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

### 12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

### 12-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.<sup>(1)</sup>

1- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات ) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

**12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :**

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

**12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة :**

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

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.<sup>(1)</sup>

**13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :**

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً .

في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " ( Wood worth ) في كتابة : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " ( Foyniki ) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " ( Liewelln and Blucker ) في كتابيهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

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

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة<sup>(2)</sup> .

1- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات ) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

2- WWW.ELAZAYEM.COM / (40) htm-15/03/2008 .

## الفصل الرابع المراهقة

---

- مفهوم المراهقة
- مراحل المراهقة
- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
- حاجات المراهق .
- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى
- أشكال المراهقة
- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقة

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

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (1)

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (2)

قال ابن فارس : الرء والهء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

قال الله تعالى : ( ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة ) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ...

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ( فلا يخاف بخسا ولا رهقا ) الآية (13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق . (3)

**1-2- المراهقة اصطلاحاً :**

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بما لاسيما مع ( ستالين هول ) . . (4)

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ب ط ، ج 3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .

3- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، ص 97 .

4- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س ، ص 17 .

في كتابه المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( Hébélogie ) .<sup>(1)</sup> وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " .<sup>(2)</sup>

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي ( الخارجي ) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " .<sup>(3)</sup>

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

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

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .<sup>(4)</sup>

1- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 17 .  
 2- مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002 ، ص 379 .  
 3- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980 ، ص 75 .  
 4- محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) " ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1997 ، ص 315 .

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

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

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

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله :  
" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادراً على التناسل والحفاظة على نوعه واستمرار رسالته . (1)

## 2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتاً بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

## 2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (2)

1- منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .  
2- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

## 2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة ، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي ، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

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

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول وزيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . (1)

## 3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

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

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، ب ط ، بدون بلد ، 1982 ، ص 252 262،289،263.

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر  $\tau$  قال : عرضت على النبي  $\rho$  في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلاً على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

#### 4- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية و العقلية ، و لما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

#### 4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية و الاجتماعية و العقلية ، و لا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق و صحته بالغذاء الذي يتناوله ، و لذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام و الشراب و إتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، و علم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية و نباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية .

و لما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة و متنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .<sup>(1)</sup>

#### 4-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :

1- موسوعة : "التغذية و عناصرها" ، الشركة الشرقية للطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص 38 .

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم .<sup>(1)</sup>

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

#### 4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتكيز ونمو القدرات .

#### 4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

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

#### 4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

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

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجب عن أسئلته دونما تردد .<sup>(2)</sup>

#### 5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

1- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .  
2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد . وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق ( Adolescence ) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي :

### 5-1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي . كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فيسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (1)

### 5-1-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطء نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد . والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم ( المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق ) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو . (2)

### 5-1-3- النمو الانفعالي :

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .  
2- محمد زياد حمدان : " علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية " ، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن ، 2000 ، ص 28 .

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور . (1)

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

#### 5-1-4- النمو الاجتماعي :

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

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالديه أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد . (2)

#### 5-1-5- النمو الحركي الجسمي :

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة . (3)

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 352 ، 354 .

2- محمد عماد الدين إسماعيل : " النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .

3- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة .<sup>(1)</sup>

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

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى ، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجد يعنى بمظهره الخارجي وملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

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

## 6 - أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

### 6-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .

- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .<sup>(2)</sup>

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

1- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .  
2- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

. معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية . (1)

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

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

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء . (2)

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

### 6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

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

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ . (3)

1- رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .  
2- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .  
3- عبد الغني الإبيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (1)

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

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

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

#### 6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ .

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك

تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء

(2)

#### 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ،

فلمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا

وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية. (3)

1- يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

3- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996 ، ص 185 .

. مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء المهوبين. (1)

### 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (2)

1- أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، مرجع سابق ، ص 185 .  
2- بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .

## خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية .  
وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## الطرق المنهجية للبحث

---

- الدراسة الاستطلاعية
- تحديد متغيرات الدراسة
- عينة البحث
- المنهج المستخدم
- أدوات الدراسة
- إجراءات التطبيق الميداني
- حدود الدراسة

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

من خلال دراستنا حول موضوع " دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال - " ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية مستغانم ، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية الإعداد النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم .  
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

**1-1 المجال الزمني والمكاني :****1-1-1 المجال الزمني :**

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 10 أفريل 2014 إلى غاية يوم السبت 10 ماي 2014، حيث تم توزيع الإستبيان على لاعبي الفرق.

**1-1-2 المجال المكاني :**

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية مستغانم .

**2- تحديد متغيرات الدراسة :**

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته .

**1-2 المتغير :**

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

**أ - المتغير المستقل :**

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

**ب- المتغير التابع :**

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: دور الإعداد النفسي .

- المتغير التابع يتمثل في: تحقيق سمة الدافعية .

**3- عينة البحث وكيفية اختيارها :**

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (المتمثلة في 60 لاعبا). صف أشبال (14-16) سنة من ثلاث أندية على مستوى ولاية مستغانم (مولودية شبيبة بلدية حجاج، النادي الرياضي الهاوي لبلدية سيدي علي، النادي الرياضي الهاوي لبلدية سيدي لخضر) وذلك بـ 20 لاعب من كل نادي ، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي :

. **العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample** وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو

تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخصوصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. (1)

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية مستغانم.

**4- المنهج المستخدم :**

المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحيد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

**5- أدوات الدراسة :**

. **الاستبيان :**

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

1- فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

**- الأسئلة المغلقة :**

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

**- الأسئلة نصف مفتوحة :**

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

**6- كيفية تفرغ الاستبيان :**

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

**7- التقنية الإحصائية المستعملة :**

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100 \times}$$

مجموع التكرارات

**8- إجراءات التطبيق الميداني :**

في دراستنا حول موضوع : "دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال" حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية مستغانم من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في : مولودية شبيبة بلدية حجاج، النادي الرياضي الهاوي لبلدية سيدي علي، النادي الرياضي الهاوي لبلدية سيدي لخضر.

**9- حدود الدراسة :**

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

الفصل الثاني  
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

---

السؤال الأول :

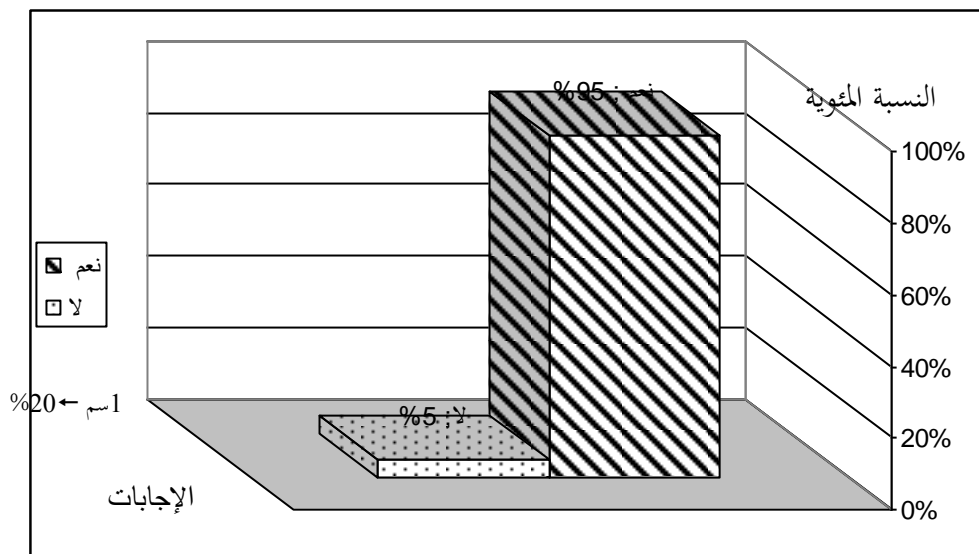
هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

الغرض من السؤال :

معرفة إمكانية التدرّب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
95%	57	نعم
5%	03	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 01 : جدول يوضح أهمية التدرّب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضة .



أعمدة بيانية رقم 01 توضح معرفة أهمية التدرّب بجدية لكي يصبح اللاعب في رياضته.

تحليل مناقشة النتائج :

إن خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين أجابوا بنعم ، أي نسبة قدرت بـ : 95% وهذا يعني أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم أما نسبة 5% من اللاعبين يرون أن التدرّب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات .

ومنه نستنتج أن التدرّب بجدية من أفضل السبل للوصول اللاعب إلى أعلى المستويات في رياضته . هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى و المتعلقة بـ : أن للاعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

. السؤال الثاني :

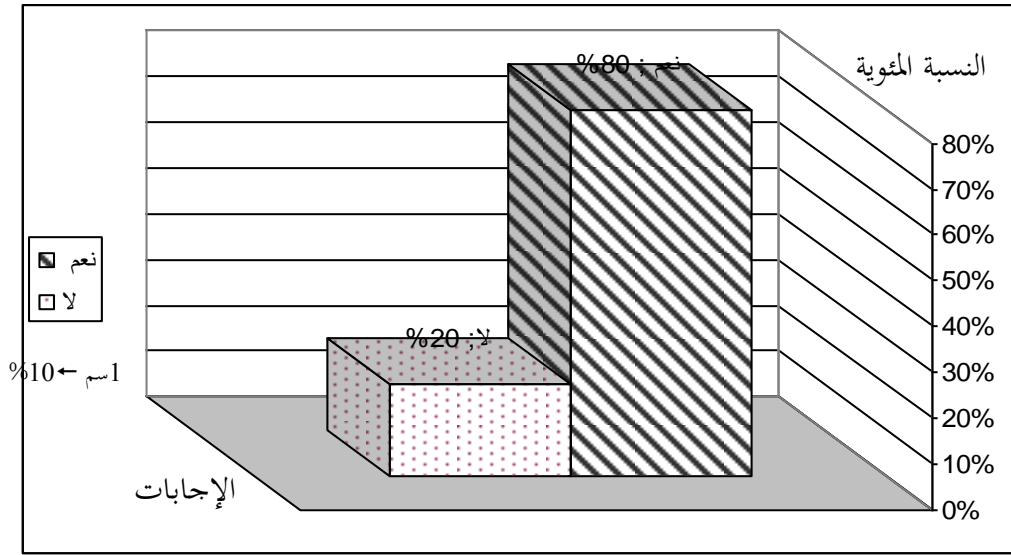
هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة إذا ما كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
80%	48	نعم
20%	12	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 02 : جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة



أعمدة بيانية رقم 02 توضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يرون أن مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة بينما يرى بقية اللاعبين والمقدرة نسبتهم ب : 20% أن مستواهم ليس أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة .

ومنه نستنتج أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية المنافسة ودرجة استعداد اللاعبين لها والحاجة إلى الفوز .

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

. السؤال الثالث :

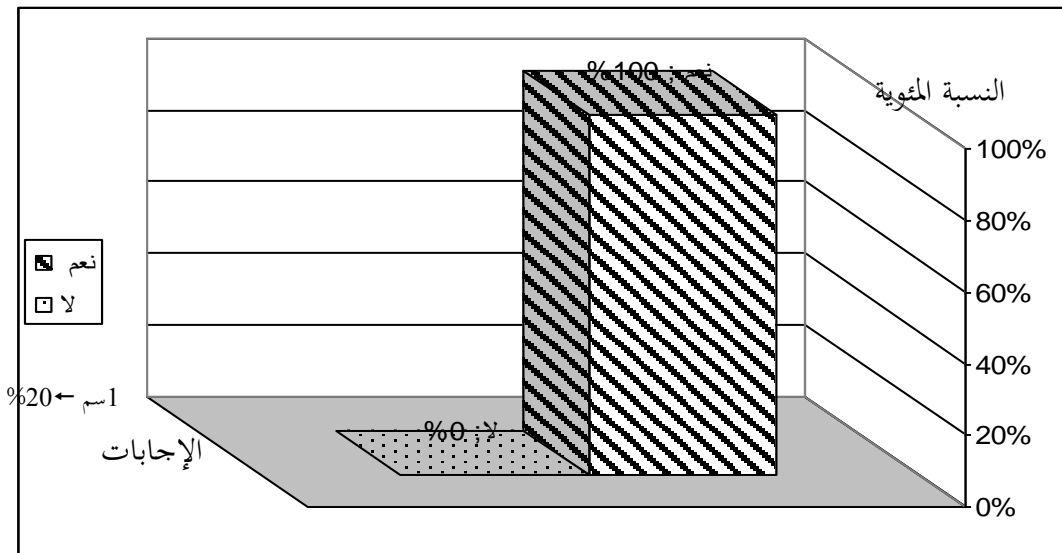
هل تبدل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ؟

الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
100%	60	نعم
100%	00	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 03: جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات .



أعمدة بيانية رقم 03 توضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة .

ومنه نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين كلما استطاع اللاعبون الوصول إلى أهدافهم والمتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم .

ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الرابع :

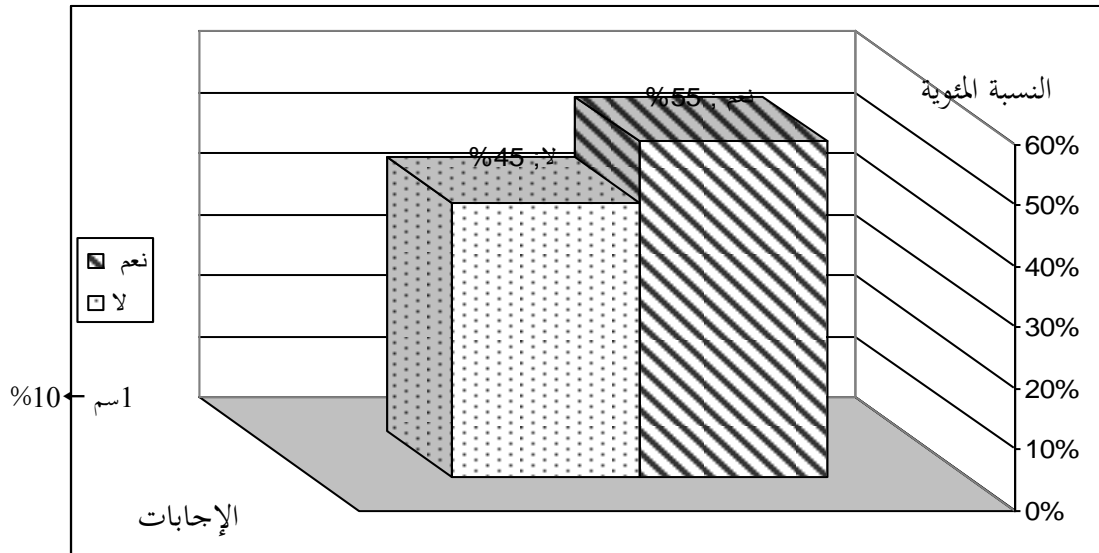
هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	33	55%
لا	27	45%
المجموع	60	100%

جدول رقم 04 : جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي .



أعمدة بيانية رقم 04 توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا بنعم، بمعنى أنهم يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما ترى نسبة 45% من اللاعبين أن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو السبيل للتفوق الرياضي .

ومنه نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي .

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في: أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

السؤال الخامس :

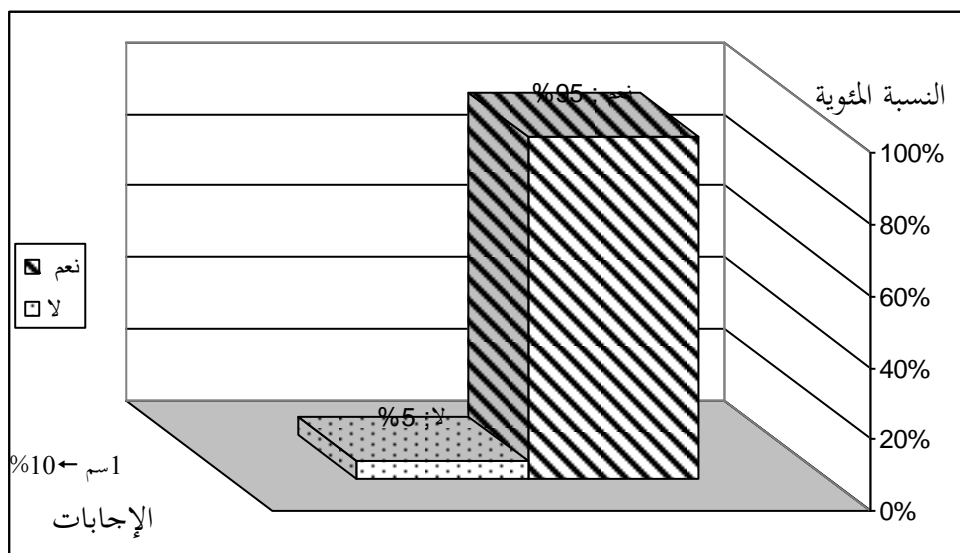
هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	57	95%
لا	03	5%
المجموع	60	100%

جدول رقم 05: جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.



أعمدة بيانية رقم 05 توضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 95% بمعنى أن أغلبهم يواجهون تحدي المنافس ، بينما نسبة 5% من اللاعبين والذين أجابوا بلا يرون العكس وانه ليس من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس .

ومنه نستنتج أن مواجهة تحدي المنافس من طرف اللاعبين أمر ضروري لما يزيده من ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز واثبات وجودهم .

وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

السؤال السادس :

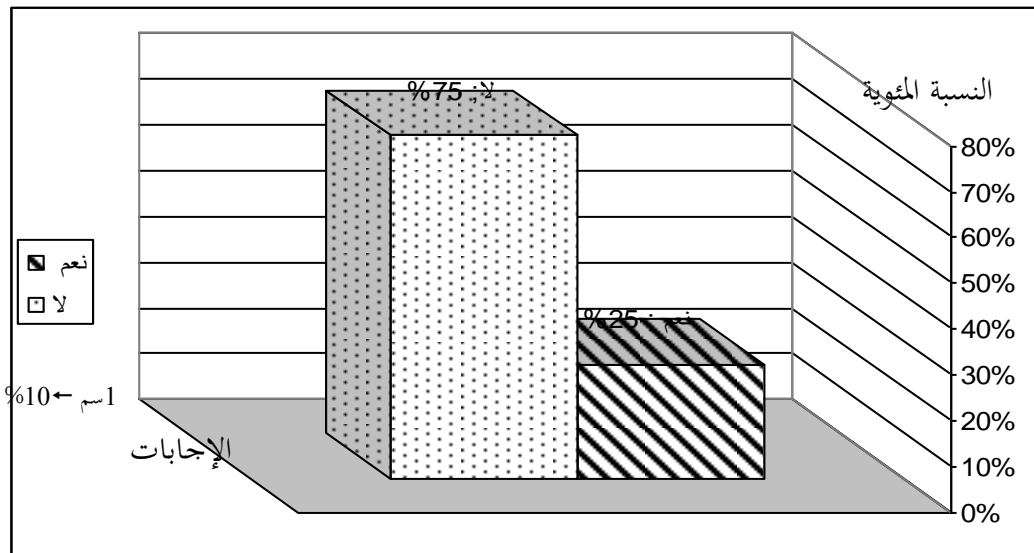
هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يبدو لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	15	25%
لا	45	75%
المجموع	60	100%

جدول رقم 06 : جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات .



أعمدة بيانية رقم 06 توضح جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا بلا وهذا يعني أنهم لا يبدو لهم

أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات بينما نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون

أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات .

وعليه نستنتج أن التنافس بصورة جدية يكون في أغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها وذلك من

أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات ، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم .

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في : أن للاعداد النفسي دور في تحقيق

سمة الحاجة إلى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

السؤال الثامن :

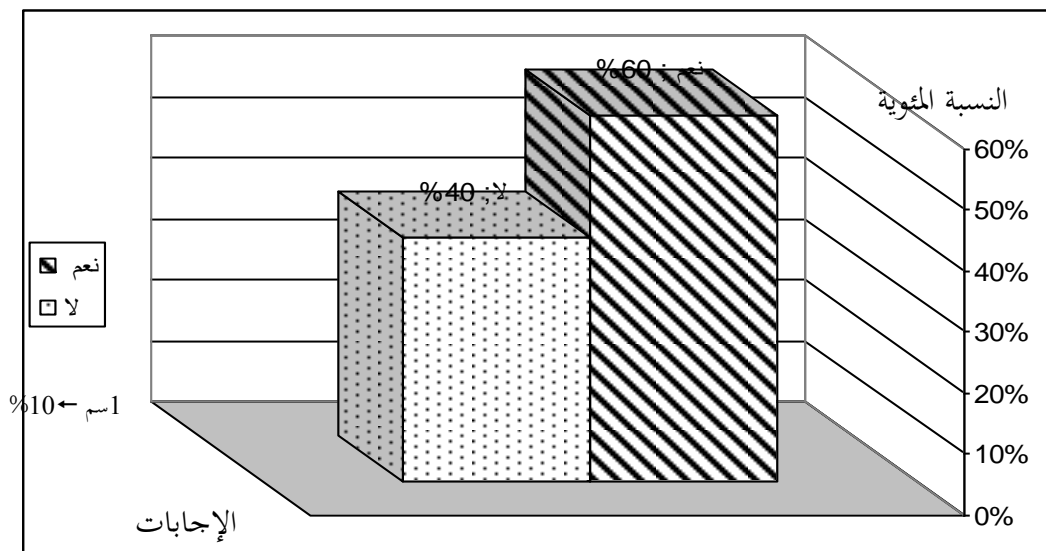
هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا انفعوا بسبب ما .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
60%	36	نعم
40%	24	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 08 : جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة



أعمدة بيانية رقم 08 توضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما ينفعلون أثناء المنافسة بسبب ما ، بين اللاعبين الذين أجابوا بلا والمقدرة نسبتهم بـ 40% أنهم لا يمكنهم العودة بسرعة إلى الهدوء أثناء المنافسة إذا ما انفعوا لسبب ما . ومن هنا نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير الفصل في النتائج كثير من المباريات .

وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في : أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

. السؤال التاسع :

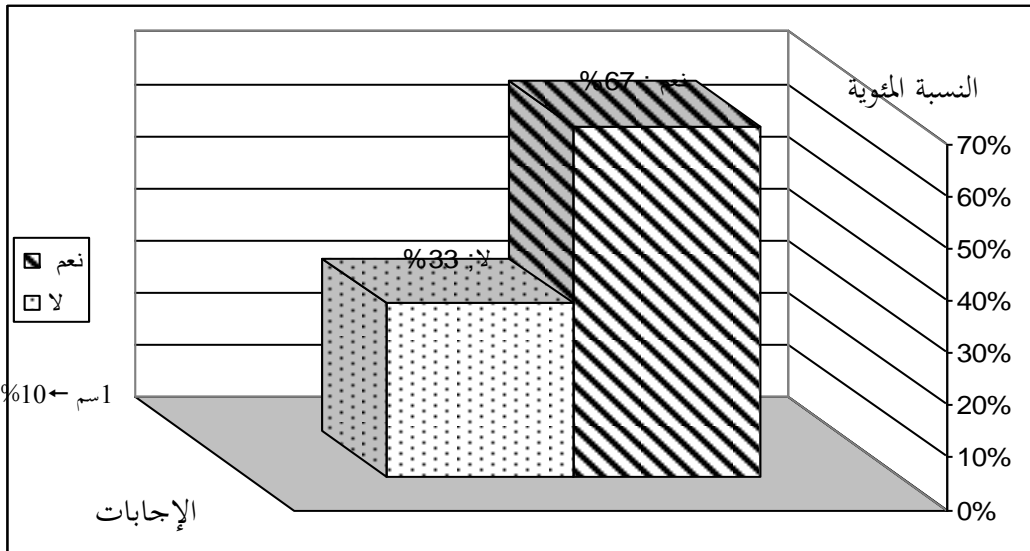
هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

. الغرض من السؤال :

معرف إذا ما كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	40	67%
لا	20	33%
المجموع	60	100%

جدول رقم 09 : جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة



أعمدة بيانية رقم 09 توضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 67% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون أنه

باستطاعتهم التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة بينما نسبة 33% من

اللاعبين يرون عكس ذلك وهم لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم .

ومنه نستنتج أنه كلما استطاع فريق التحكم في انفعالاته كلما كان الأقرب للفوز والنجاح في المنافسة

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في : أن للاعداد النفسي دور في تحقيق ضبط النفس

لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

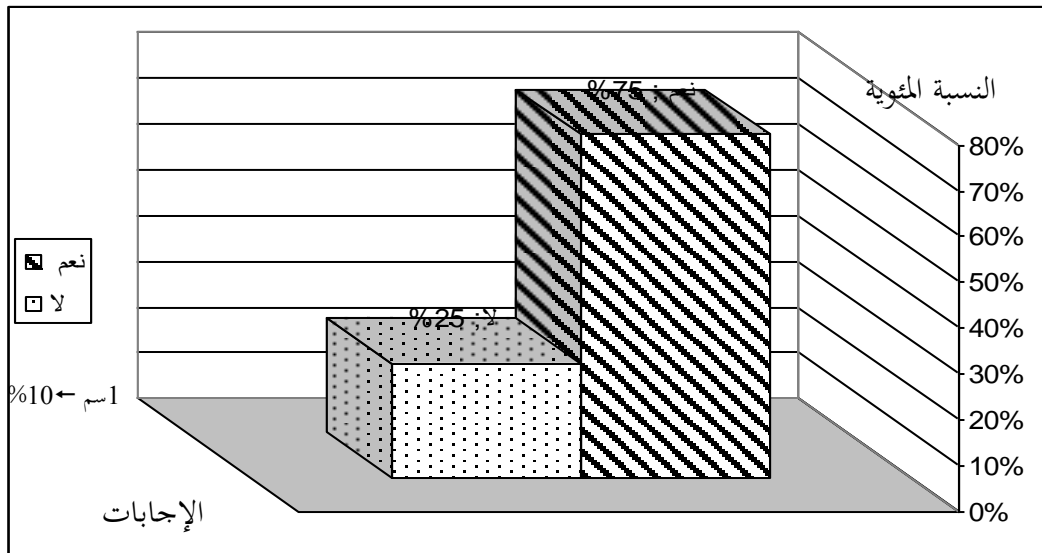
. السؤال العاشر :

هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟  
 . الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أداء اللاعبين .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	45	75%
لا	15	25%
المجموع	60	100%

جدول رقم 10 : جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين .



أعمدة بيانية رقم 10 توضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 75% من اللاعبين أجابوا بنعم وهم يرون أن ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم ، فيما ترى نسبة 25% من اللاعبين أن ذلك يؤثر على أدائهم

ومنه نستنتج أن ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء ، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها ، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة .  
 وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في : أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

. السؤال الحادي عشر :

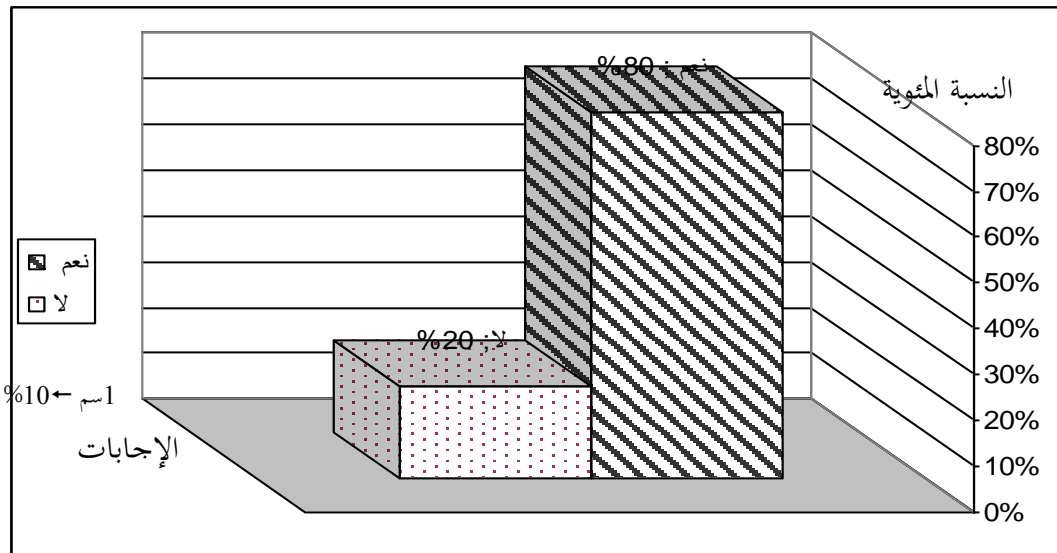
هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

. القرص من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبين يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
80%	48	نعم
20%	12	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 11 : جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة .



أعمدة بيانية رقم 11 توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ، أما 20% من اللاعبين فيرون أنهم يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة . ومنه نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا وصبرا كبيرين .

ويمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية المتمثلة في : أن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

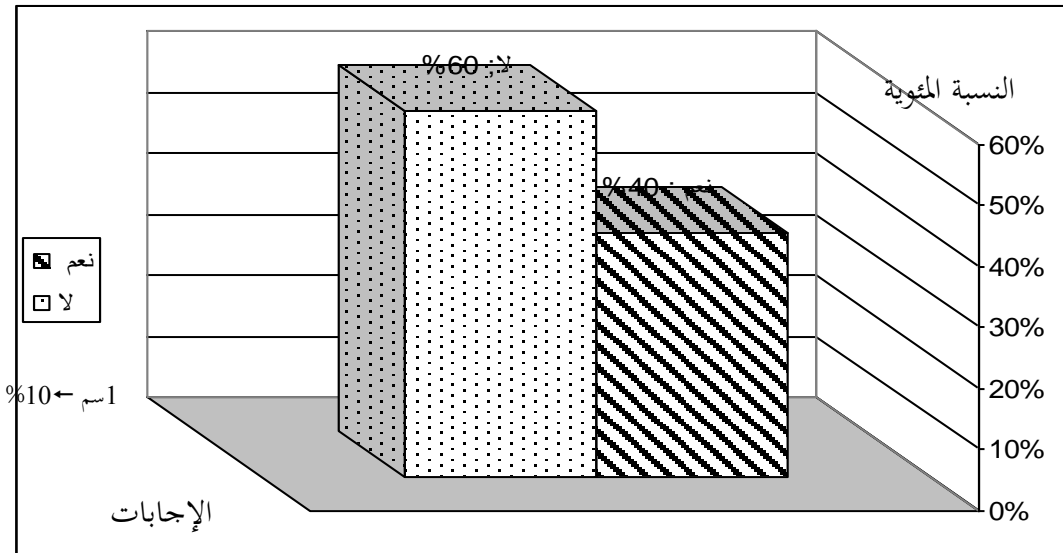
. السؤال الثاني عشر :

هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟  
 . الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعب يرى بأن زملائه يعتقدون أنه يتميز بشدة الانفعال

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
40%	24	نعم
60%	36	لا
100%	60	المجموع

الجدول رقم 12 : جدول يوضح اعتقاد زملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال .



أعمدة بيانية رقم 12 توضح اعتقاد زملاء للاعب بأنه يتميز بأنه يتميز بشدة الانفعال .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 20% أجابوا بنعم أي أن زملائهم ينظرون إليهم أنهم شدوا الانفعال ونسبة 60% أجابوا ب لا أي أن زملائهم ينظرون عليهم أنهم لا يفعلون شدة .  
 وعليه نستنتج أن نظرة الآخرين من الزملاء للاعب خاصة إذا كانت سلبية مثل أنه يتميز بشدة حيث نقص ثقة اللاعب بنفسه وبالآخرين وبالتالي تذبذب العلاقات فيما بين اللاعبين .  
 ولذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن : للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

. السؤال الثالث عشر :

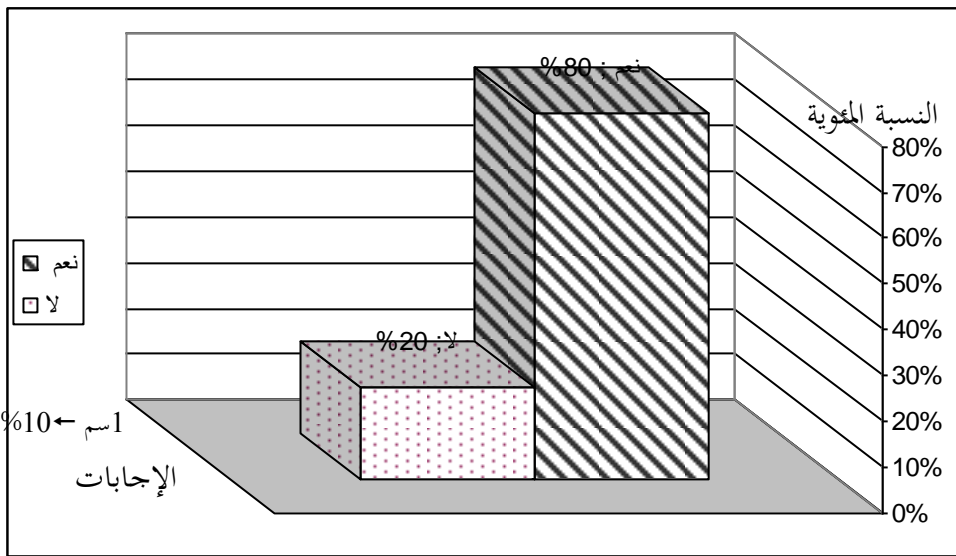
هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
80%	48	نعم
20%	12	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 13 : جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين .



أعمدة بيانية رقم 13 توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين ونسبة 80% أجابوا بنعم منهم يرون أن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم بينما يرى البقية من اللاعبين والذين تقدر نسبتهم بـ 20% أن ذلك لا يؤثر عليهم أو يضايقهم .

ومن هنا نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس سلبا على مستوى أدائهم ، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين .  
وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

. السؤال الرابع عشر :

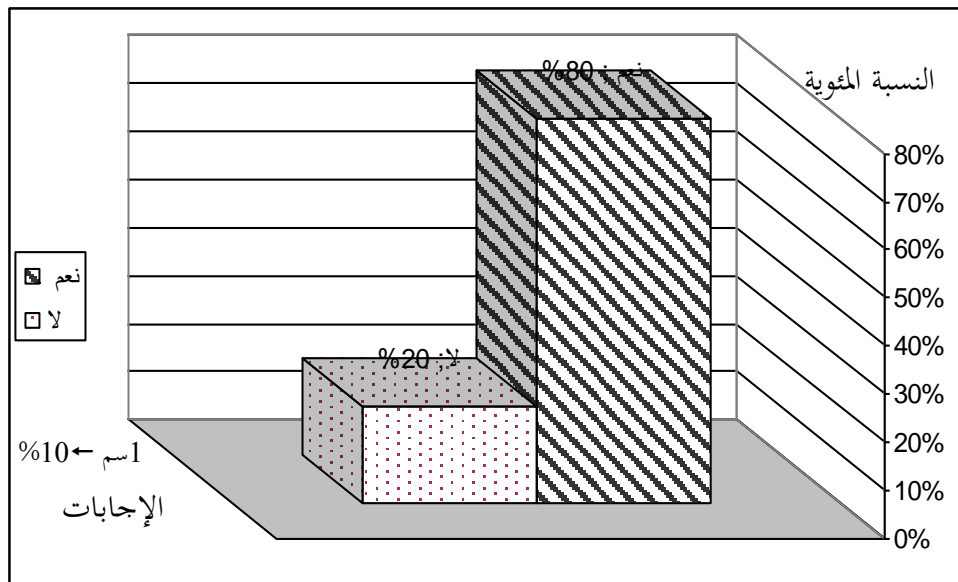
هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منهم المدرب .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
80%	48	نعم
20%	12	لا
100%	60	المجموع

جدول رقم 14 : جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب .



أعمدة بيانية رقم 14 توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% أجابوا بنعم ، أي أنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منهم مدربيهم هم ، ونسبة 20% أجابوا ب: لا أي أنهم لا ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدربون منهم . وعليه نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب وإتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتفويض بتعليماته ونصائحه ، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات .

ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة التدريبية

لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

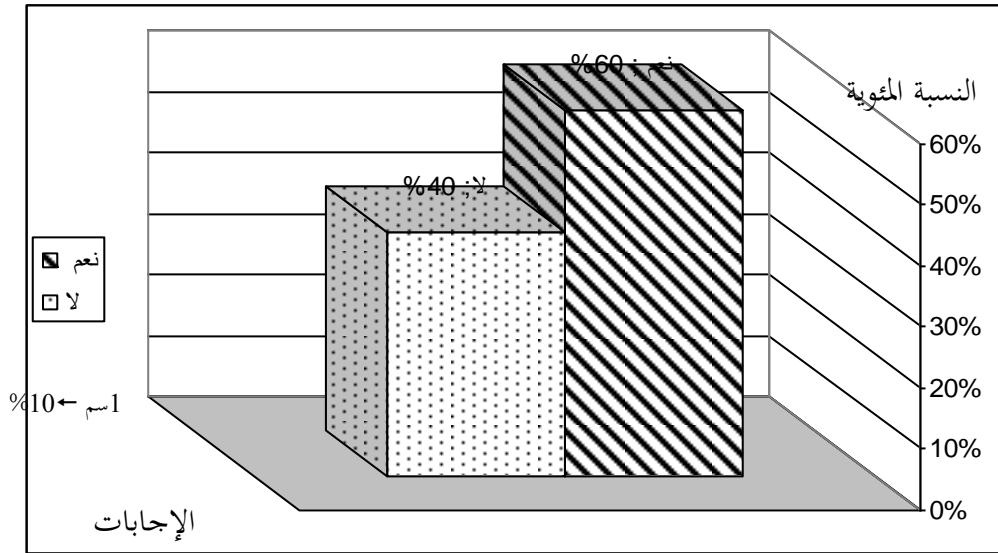
. السؤال الخامس عشر :

ألا ترى بأن نوعية التمارين التي يختارها المدرب تؤثر على رغبتك في العمل أثناء الحصة ؟  
 . الغرض من السؤال :

معرفة ان كانت نوعية التمارين التي يختارها المدرب تؤثر على رغبتك في اثناء الحصة؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
60%	36	نعم
40%	24	لا
100%	60	المجموع

الجدول رقم 15 : جدول يوضح ان كانت نوعية التمارين تاتر على رغبة العمل.



أعمدة بيانية رقم 15 توضح ان كانت نوعية التمارين تاتر على رغبة العمل .

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% أجابوا بنعم أي أن نوعية التمارين تؤثر على رغبة العمل ونسبة 40% منهم يرون نوعية التمارين لا تؤثر على رغبة العمل.  
 ومنه نستنتج أن نوعية التمارين التي يختارها المدرب تؤثر على الرغبة في العمل أثناء الحصة  
 وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في طريقة التدريب تؤثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

. السؤال السادس عشر :

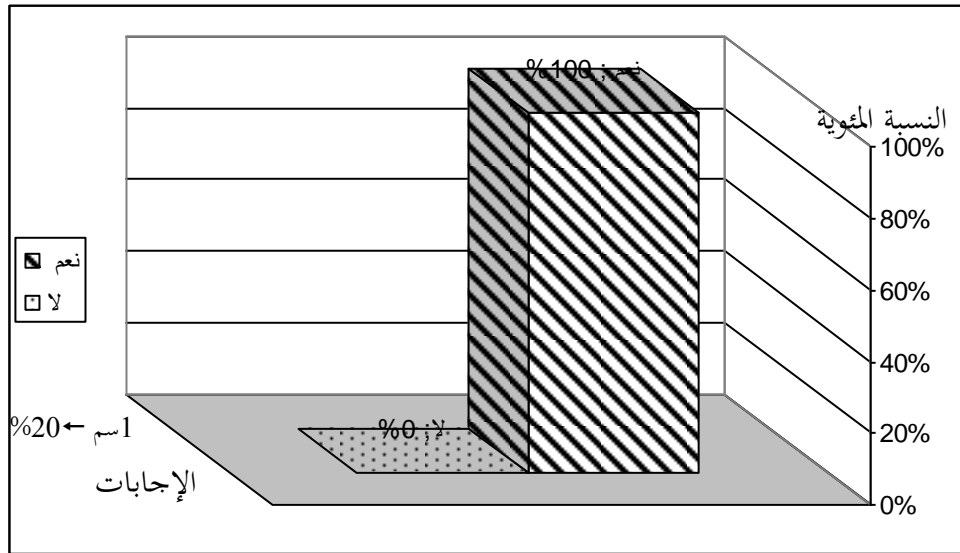
هل ترى بأن مشاركة المدرب للاعبين في الأنشطة الرياضية يزيد من حيوية الحصة ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كانت مشاركة المدرب للاعبين في الأنشطة الرياضية يزيد من حيوية الحصة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	100%
لا	00	00%
المجموع	60	100%

جدول رقم 16 : جدول يوضح ان كانت مشاركة المدرب للاعبين في الأنشطة الرياضية يزيد من حيوية الحصة.



أعمدة بيانية رقم 16 توضح مشاركة المدرب للاعبين في الأنشطة الرياضية يزيد من حيوية الحصة

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن كل اللاعبين أجابوا بنعم أي بنسبة 100% .

إن جميع اللاعبين يرون بأن مشاركة المدرب للاعبين في الأنشطة الرياضية يزيد من حيوية الحصة ومنه

نستنتج أن مشاركة المدرب مع اللاعبين في الحصص التدريبية يزيد من دافعية الانجاز.

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة طريقة التدريب تؤثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

. السؤال السابع عشر :

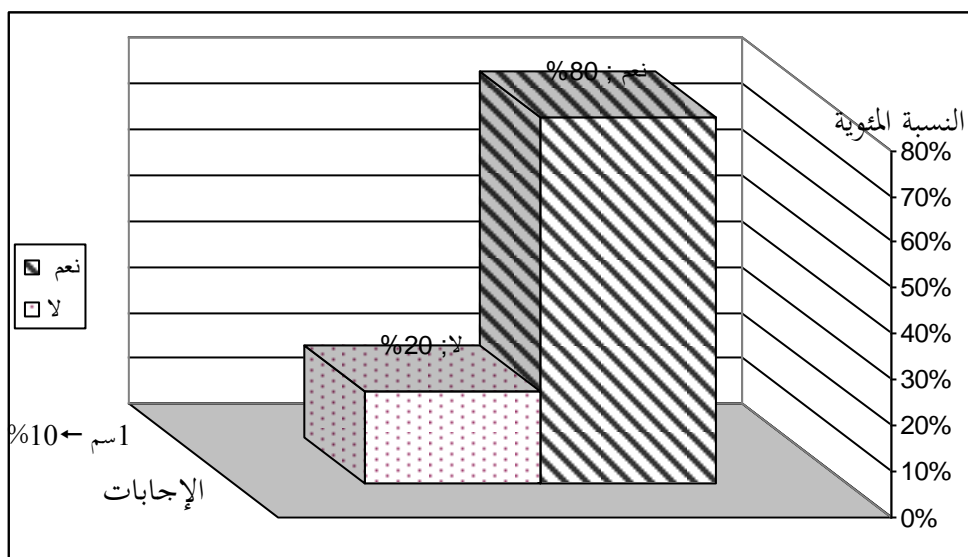
هل الطريقة التي يستعملها المدرب في تدريبك تحفزك على العمل أكثر خلال الحصة ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كانت الطريقة التي يستعملها المدرب في تدريبك تحفزك على العمل أكثر خلال الحصة ؟

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	80%
لا	12	20%
المجموع	60	100%

الجدول رقم 17 : جدول يوضح اذا كانت الطريقة التي يستعملها المدرب تحفز على العمل خلال الحصة.



أعمدة بيانية رقم 17 توضح اذا كانت الطريقة التي يستعملها المدرب تحفز على العمل خلال الحصة . تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% تحفزهم الطريقة التي يستعملها مدربهم ونسبة 20% من اللاعبين لا تحفزهم الطريقة التي يستعملها مدربهم.

وبالتالي نستنتج أن المدرب يلعب دورا كبيرا في تحفيز اللاعبين، شريطة ان يكون المدرب ملما بالنواحي النفسية للاعبين .

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في طريقة التدريب تؤثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

. السؤال السامن عشر :

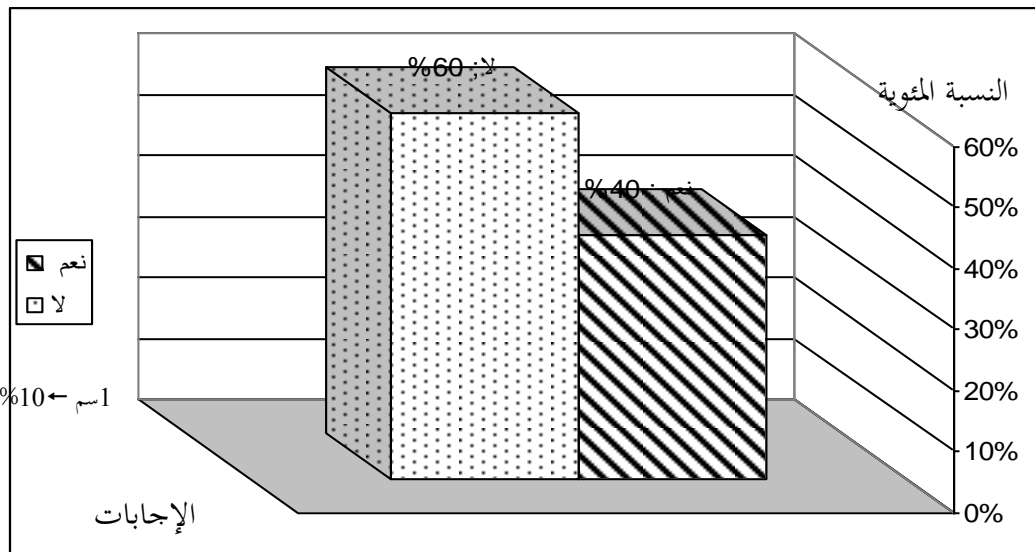
هل التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

. الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	36	60%
لا	24	40%
المجموع	60	100%

الجدول رقم 18 : جدول يوضح ان كان التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.



أعمدة بيانية رقم 18 توضح ان كانت التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 60% أجابوا بنعم ، أي أن التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ، و 40% أجابوا ب:لا أي أن التدريب الشاق لفترة طويلة هو ليس الطريق للتفوق الرياضي.

ومنه نستنتج أن أن التدريب الشاق لفترة طويلة أمر ضروري بالنسبة للتفوق الرياضي .  
وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن طريقة التدريب تؤثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

#### . السؤال التاسع عشر :

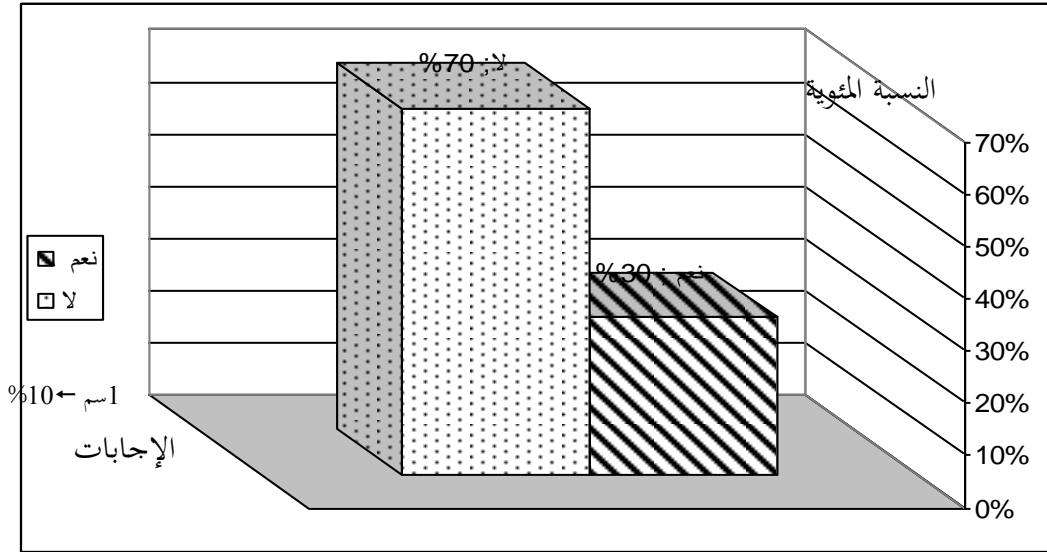
هل القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب ؟

#### . الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كانت القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	42	70%
لا	18	30%
المجموع	60	100%

جدول رقم 19 : جدول يوضح احترام القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب.



أعمدة بيانية رقم 19 : توضح احترام القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 70% أجابوا بنعم أي أن احترام القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب ، بينما نسبة 30% أجابوا ب لا أي القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب ومنه نستنتج أن احترام قرارات المدرب من الأساسيات الواجب توفرها في الفريق الرياضي فالمدرب يتخذ بعض القرارات قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض ذلك كنوع الخطط واللاعبين المناسبين لتنفيذها وفق حجم ونوع المنافسة .

وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

. السؤال العشرون :

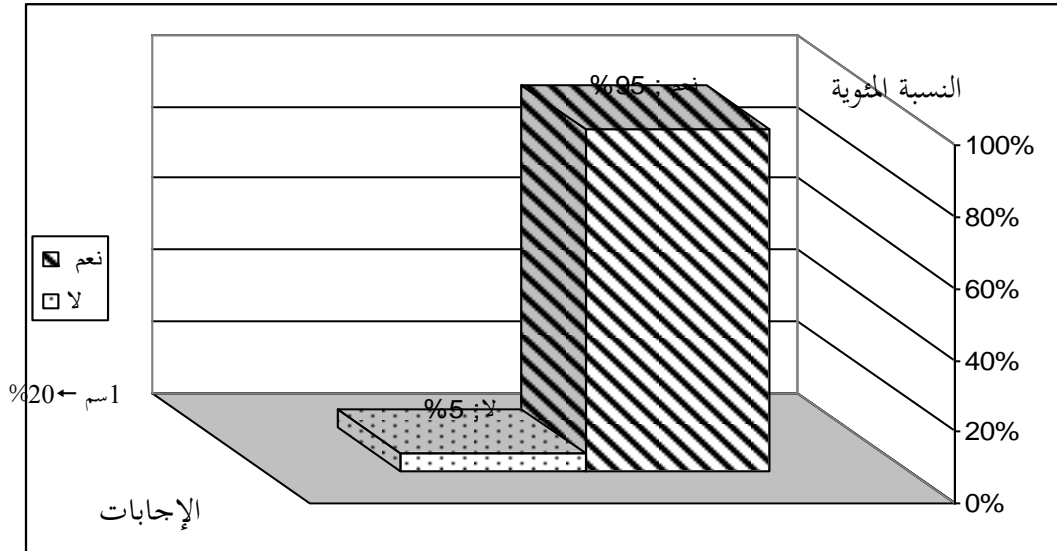
هل طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟

. الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كانت طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	57	95%
لا	03	5%
المجموع	60	100%

جدول رقم 20: جدول يوضح ان كانت طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.



أعمدة بيانية رقم 20 توضح ان كانت طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

#### تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 95% أجابوا بنعم أي أن طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ، ونسبة 5% أجابوا ب لا أي أن طريقة التدريب تؤثر على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .  
و منه نستنتج أن طريقة التدريب الجيدة هي التي تحفز اللاعبين على الانجاز  
وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن طريقة التدريب تؤثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

#### . السؤال السابع :

من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

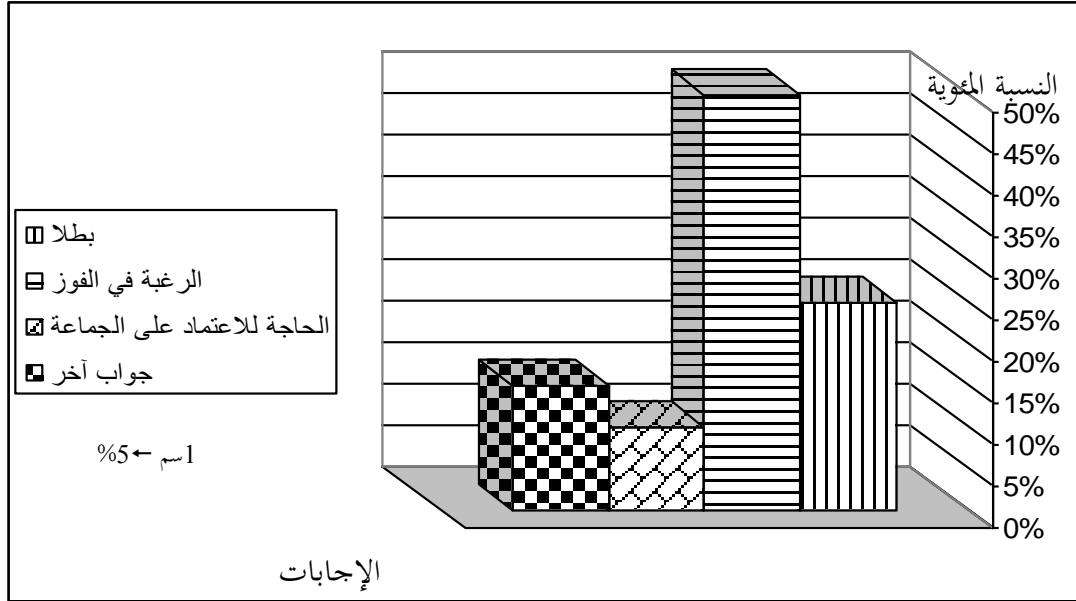
#### . الغرض من السؤال:

معرفة هدف اللاعبين من وراء ممارستهم لرياضتهم .

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
---------	-----------	----------------

بطلا	15	25%
الرغبة في الفوز	30	50%
الحاجة للاعتماد على الجماعة	06	10%
جواب آخر	09	15%
المجموع	60	100%

جدول رقم 07: جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة



أعمدة بيانية رقم 07 توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 25% الهدف من وراء ممارستهم لرياضة كرة القدم من أجل أن يصبحوا أبطالاً ، ونسبة 50% من أجل الرغبة في الفوز ، ونسبة 10% الحاجة للاعتماد على الجماعة و 15% أجابوا حبا في اللعبة أو تنمية القدرات البدنية والصفات الأخلاقية .

ومنه نستنتج أن اللاعبين يختلفون من حيث الأسباب وراء ممارستهم للرياضة وكذلك حيث الأهداف التي

يريدون الوصول إليها ، فلكل لاعب مبتغى يرد تحقيقه من خلال ممارسته للرياضة

وعليه يمكن القول أن الفرضية الأولى والمتمثلة في أن الاعداد النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى

لاعبي كرة القدم قد تحققت .



## الاستنتاج العام :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

. فمن خلال نتائج السؤال الأول والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يتدربون بجدية لكي يصبحوا الأفضل في رياضتهم حيث كانت معظم الإجابات بنعم ، أي أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم ، بينما ترى قلة قليلة من اللاعبين عكس ذلك ، فهم يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات .

وهذا ما يفسر أن التدريب بجدية يعتبر من أفضل وأنجع السبل للوصول للاعب إلى أعلى المستويات والتفوق في رياضته .

. أما نتائج السؤال الثاني والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة حيث كانت جل الإجابات بنعم ، حيث يرى اللاعبون أن مستواهم أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة ، بينما ترى نسبة قليلة من اللاعبين عكس ذلك ، وهو ما يفسر أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ، ويجمع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية وحجم المنافسة ودرجة الاستعداد لها والحاجة إلى الفوز بها .

. بينما من خلال نتائج السؤال الثالث والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ، فكانت كل إجابات اللاعبين بنعم وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم.

وهذا ما يفسر أنه كلما كان الجهد المبذول من طرف اللاعبين كبيرا كلما استطاعوا الوصول إلى التفوق .

. أما نتائج السؤال الرابع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ، فقد كانت إجابة نسبة جد معتبرة من اللاعبين بنعم ، وهو ما يعني أنهم يرون بأن التدريب الشاق لفترات طويلة هو السبيل للتفوق الرياضي ، بينما يرى البعض الآخر من اللاعبين الذين أجابوا بلا عكس ذلك . وهو ما يفسر أن طول فترة التدريب وكثافته تمكن اللاعبين من تنمية رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي الوصول إلى درجة من التفوق و النجاح الرياضي .

. ومن خلال نتائج السؤال الخامس الذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس ، فكانت إجابات أغلب اللاعبين بنعم بمعنى أنهم يواجهون تحدي المنافس ، بينما ترى نسبة ضئيلة والتي أجابت بلا عكس ذلك فهم لا يواجهون تحدي المنافس .

وعليه يمكن تفسير ذلك بأن مواجهة تحدي المنافس من الأمور الضرورية والواجب توفرها لدى اللاعبين لما يزيدهم ذلك من إصرار في اللعب والرغبة في الفوز واللعب بأكثر كفاءة وبالتالي تحسين مهاراتهم

- ومن خلال نتائج السؤال السادس الذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات فكانت قلة من الإجابات بنعم ، أي أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات ، وأغلب الإجابات كانت بلا أي أنهم يتنافسون بصورة جدية وهذا ما يفسر أن اللاعبين لهم حرص كبير على تحقيق وإحراز نتائج جيدة من خلال جدية التنافس .

- منة خلال نتائج السؤال السابع والذي كان الغرض منه معرفة الهدف من وراء ممارستك لهذه الرياضة وإلى ما تسعى فكانت ربع الإجابات أن يكون بطلا ونصف الإجابات كانت الرغبة في الفوز ، ونسبة قليلة أجابت بالحاجة للاعتماد على الجماعة ونسبة أكبر من سابقتها بإجابات أخرى ، إذن من خلال هذه النتائج يظهر أن الإجابات تتنوع حسب أهداف ورغبات كل لاعب هذا حسب خصائصه وميوله وإمكانياته في تحقيق أهدافه .

ومن خلال نتائج هذه الأسئلة يمكن القول أن الفرضية الجزئية رقم 1 والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال قد تحققت .

- أما من خلال نتائج السؤال الثامن والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدئوا بسرعة واضحة إذا ما انفعلوا لسبب ما فكانت الإجابات معظمها بنعم ، أي أنهم يستطيعون أن يهدئوا بسرعة واضحة إذا ما انفعلوا والإجابات الباقية كانت بلا ، أي أنهم لا يستطيعون أن يهدئوا بسرعة واضحة ومنه يمكن القول أن ضبط النفس و التحكم في الأعصاب له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية .

- ومن خلال نتائج السؤال التاسع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة فكانت معظم الإجابات بنعم ، أي أنهم يتحكمون في انفعالهم في حالة ما إذا ساءت الأوضاع ، والنسبة المتبقية المعتبرة كانت بلا ، أي أنهم لا يتحكمون في انفعالهم وهذا ما يبين أنه كلما كان اللاعب يتحكم في انفعالاته كلما قرب إلى الفوز أي أنه ينعكس ذلك على أدائه .

- من خلال نتائج السؤال العاشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أداء اللاعبين فكانت أغلبية الإجابات بنعم ، أي أن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أداء اللاعبين ، والنسبة الأقل منها كانت لا ، أي أنهم يتأثرون بالأخطاء التي تكون في بداية المنافسة وسلبا على أدائهم ومنه خلصنا باستنتاج مفاده أنه إذا ارتكب لاعب خطأ فإنه يؤثر على نفسيته سلبا ويحدث له ارتباك ولكن يجب عليه تدرك ذلك من أجل تحقيق نتائج أفضل .

- ومن خلال السؤال الحادي عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة فكانت جل الإجابات بنعم ، وهذا ما يعني بأنهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ، بينما بقية اللاعبين الذين أجابوا بلا فيرون أنهم ممن يفقدون أعصابهم بصورة أو بأخرى أثناء

المنافسة ، وذا ما يفسر أن ضبط النفس في المنافسة من السمات الهامة التي يجب على اللاعب أن يتحلى بها لأنها من العوامل التي تحدد في الأخير نتائج المباريات .

- أما السؤال الثاني عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعب يرى أن زملائه يعتقدون بأنه يتميز بشدة الانفعال فكانت إجابة معظم اللاعبين بلا فهم يرون بأن زملائهم لا يعتقدون بأنهم يتميزون بشدة الانفعال ، وهناك لاعبون أجابوا بنعم حيث يعتقدون أن بعض الزملاء يعتقدون بأنهم شديدي الانفعال ، وهذا ما يفسر أن نظرة الزملاء والمدرب للاعب بقدر ما كانت ايجابية فإنها تكسب اللاعب الثقة في النفس والرغبة في إعطاء المزيد والانتقال من الحسن إلى الأحسن .

- أما نتائج السؤال الثالث عشر والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم ، حيث كانت أغلب الإجابات بنعم ، بمعنى أن القلق والتوتر يضايقهم ، بينما البقية التي أجابت بلا فرأت العكس وأن القلق والتوتر لا يؤثر على أدائهم أو يضايقهم ، وهذا ما يفسر أن الحالات النفسية السلبية التي قد يشعر بها اللاعب قبل المنافسة تلعب دورا سلبيا ومؤثرا على مجمل أداء اللاعب طيلة المنافسة .  
ومنه يمكن القول أنه من خلال نتائج الأسئلة (12،11،10،09،08،07)، فإن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية .

أما نتائج السؤال الثالث عشر والذي كان المبتغى منه معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلبه منهم المدرب ، فكانت إجابة غالبية اللاعبين بنعم ، بمعنى أنهم ينفذون بدقة كلما يطلبه منهم مدربيهم ، بينما ترى الأقلية الأخرى التي أجابت بلا أنهم لا يتقيدون بتعليمات وأوامر المدرب .  
وهذا ما يفسر أن تنفيذ والانضباط بتعليمات وأوامر المدرب من طرف اللاعبين تمكن الفريق من الوصول إلى الإنجاز والتفوق الرياضي .

- ومن خلال نتائج السؤال الرابع عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطائهم وليس نتيجة لأخطاء المدرب حيث كانت إجابة نسبة جد معتبرة من اللاعبين بنعم ، فهم يرون أن سبب هبوط مستواهم هو نتيجة لأخطائهم بينما ترى نسبة أخرى قليلة من اللاعبين أن مسؤولية هبوط مستواهم هو نتيجة لأخطاء المدرب .

وهذا ما يفسر أن روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون من الصفات النفسية التي من الواجب توافرها لدى اللاعبين بالإضافة إلى إتباع تعليمات ونصائح المدرب . ومنه يمكن القول أنه من خلال نتائج الأسئلة (08-09-10-11-12-13-14) فإن للاعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية .

. أما نتائج السؤال الخامس عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان نوعية التمارين التي يختارها المدرب تؤثر على رغبتهم في العمل أثناء الحصة فكانت معظم الإجابات بنعم ، وهذا يعني أن اللاعبين يتأثرون بنوعية التمارين التي يختارها المدرب.

ومن خلال نتائج السؤال السادس عشر والذي كان الغرض منه ان نرى بأن مشاركة المدرب للاعبين في الأنشطة الرياضية يزيد من حيوية الحصة مدبرهم دائما كانت إجابة كل اللاعبين بنعم ، وهو ما يعني أنهم يقومون بذلك ، و مشاركة مدبرهم تحفزهم على الإنجاز التمارين، وهذا ما يفسر أن المدرب يلعب الدور الأساسي والمحوري في خلق دافعية لدى لاعبيه، خاصة إذا كان ملما بالنواحي النفسية وله خبرة في التعامل مع الفريق .

أما نتائج السؤال السابع عشر والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون تحفزهم الطريقة التي يستعملها المدرب في التدريب على العمل أكثر خلال الحصة إجابة نسبة كبيرة من اللاعبين بنعم فهم تعجبهم الطريقة التي يستعملها مدبرهم في التدريب، بينما يرى بقية اللاعبين الذين أجابوا بلا أن طريقة مدبرهم لا يفهموها جيداً.

وهذا ما يفسر أن التقرب من اللاعبين ومحاولة معرفة انشغالاتهم وتشخيص مشاكلهم والعمل على حلها من الواجبات التي تقع على عاتق المدرب، وهي من الأمور الأساسية التي من اللازم توفرها لدى المدرب. ومن خلال السؤال الثامن عشر والذي كان الغرض منه هو معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترة طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي حيث أجابت نسبة كبيرة من اللاعبين بنعم، أي أنهم يعتقدون و يشعرون بذلك، بينما قلة قليلة منهم والتي أجابت بلا فترى أنه يبدو لهم إذا لم يتدربوا لفترة طويلة فلن يتأثرو. وهذا ما يفسر أن احترام تعليمات وقرارات المدرب من أساسيات النجاح والتفوق سواء بالنسبة على الصعيد الشخصي للاعب أو بالنسبة للفريق ككل.

ومن خلال نتائج السؤال التاسع عشر الذي كان القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم من نجاح عملية التدريب فأجاب أغلب اللاعبين بنعم ونسبة قليلة أجابت بلا، مفسرة ذلك بعدة أسباب منها أنهم يرون بأن المدرب لا يضعهم في مراكز اللعب المفضلة لديهم إلى غير ذلك من الأسباب، وهذا ما يفسر أن احترام المدرب واحترام قراراته من الأخلاقيات التي من الواجب أن يتميز بها أي لاعب والعمل على تمتين العلاقة بالمدرّب وتنميتها.

ومنه نستنتج من السؤال رقم (15،16،17،18،19،20) أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن

طريقة التدريب تؤثر على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن الاعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.



## التوصيات والاقتراحات:

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

## خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان الإعداد النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أن موضوع الدافعية بمختلف أبعادها ( الحاجة للإنجاز ، ضبط النفس ، التدريبية ... الخ ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن ، بالخصوص فئة الأبطال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسدية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب .

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف عن دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة .

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية دور الإعداد النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم ، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب ، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا .

المراجع

## قائمة المراجع

### 1- المراجع باللغة العربية :

- 1 - القرآن الكريم.
- 2- د/إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة"، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- 3- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.
- 4- أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- 5- أسامة كامل راتب: "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.
- 6- أسامة كامل راتب: "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000.
- 7- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق الرياضي"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1990.
- 8- أسامة كامل راتب: "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.
- 9- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000.
- 10- أمر الله أحمد السباطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 11- بوفلحة غياب: "أهداف التربية وطرق نجاحها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983.
- 12- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر، 1982.
- 13- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر، 2001.
- 14- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.
- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 16- حسن عبد الجواد: "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط1، لبنان، 1977.
- 17- حلمي المليجي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت، 1984.
- 18- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، ب س، .
- 19- رايح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد، 1990.
- 20- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة.
- 21- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 22- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 23- صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 24- صالح حسن الداھري و وهيب الكبسي: "علم النفس العام"، ب ط، بدون بلد، ب س.
- 25- صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التربوي"، دار المسيرة، ط1، الأردن، ب س.
- 26- عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.

- 27- عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 28- عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفائيه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
- 29- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 30- علي خليفة الهشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.
- 31- فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
- 32- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، لبنان، 1997.
- 33- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983.
- 34- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد، 1984.
- 35- كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1979.
- 36- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1977.
- 37- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر، 1987.
- 38- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر، 1992.
- 39- محمد حسان علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994.
- 40- محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 41- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.
- 42- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1987.
- 43- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر، 1992.
- 44- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 45- محمد حسان علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1968.
- 46- محمد حسان علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
- 47- محمد زياد حمدان: "علم النفس النمو التربوي-مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن، 2008، ص28.
- 48- محمد السيد الطوب: "النمو الإنساني-أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997.
- 49- محمد عبد الطاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994.
- 50- محمد علي تجاني: "الحديث النبوي وعلم النفس"، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، مصر، 1993.
- 51- محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1986.
- 52- محمود حسن: "الأسرة ومشكلاتها"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
- 53- محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، ص43.
- 54- مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002.
- 55- مصطفى عشوي: "مدخل إلى علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1990.

- 56- مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر، ب س.
- 57- منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
- 58- موقف المجيد مولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.
- 59- مجيد طالب وكمال ألويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق، 1980.
- 60- يحيى كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية، 1990.
- 61- يوسف ميخائيل أسعد: "رغبة المراهقين"، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد، ب س.

## 2- الموسوعات :

- 62- موسوعة "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982 .

## 3- الدوريات والمجلات :

- 63- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 4 يونيو 1996.

## 4- رسائل علمية :

- 64- - بلقاسم بلي و مزهود لوصيف و الجابري عياشي: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، جوان 1997 .

## 5- المراجع باللغة الأجنبية :

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

## 6- مواقع الكترونية :

- 73- [www.ELAZAYEM.COM/a\(40\)htm-15/03/2008](http://www.ELAZAYEM.COM/a(40)htm-15/03/2008)

الملاحق

الأملا حق

جامعة محمد الحميد بن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تدريب و تحضير بدني

دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة  
الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال  
دراسة ميدانية لأندية ولاية مستغانم

أرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة وقراءة التعليمات . إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: وضع علامة × أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف  
د/بن برنو عثمان

إعداد الطلبة  
مبريش فوزي  
سايح حبيب

السنة الجامعية 2014/2013

مدة الانخراط :

ثانوي

أساسي

ابتدائي

المستوى الدراسي:

### الأسئلة

1- هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

نعم

لا

2- هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

نعم

لا

3- هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ؟

نعم

لا

4- هل الإعداد الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

نعم

لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

نعم

لا

6- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

نعم

لا

7- هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

نعم

لا

8- هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

نعم

لا

9- هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك؟

نعم

لا

10- هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة؟

نعم

لا

11- هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال؟

نعم

لا

12- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

نعم

لا

13- هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك؟

نعم

لا

14- هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب؟

نعم

لا

15- هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك؟

نعم

لا

16- هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات؟

نعم

لا

17- هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك؟

نعم

لا

18- هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفاً؟

نعم

لا

19- هل علاقتك بمدربك حسنة؟

نعم

لا

وإذا كانت لا فلماذا؟.....

20- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون؟

• بطلا .

• الرغبة في الفوز .

• الحاجة للاعتماد على الجماعة .

• جواب آخر .....  
.....

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة:** دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - أهمية الدراسة:

التعرف على دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.  
التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم.  
مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم.  
الإلمام بخصائص سنّ مرحلة المرهقة بمختلف جوانبها.

**مشكلة الدراسة :**

ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟  
يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟
- ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟
- ما هو دور الإعداد النفسي في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟

**فرضيات الدراسة :**

**الفرضية العامة :**

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

**الفرضيات الجزئية :**

- الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -
- للإعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -
- للإعداد النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -

**إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** تمّ اختيار العينة بشكل عمدي وتمثل في 60 لاعباً صنّف أشبال من ثلاثة أندية على مستوى ولاية مستغانم.

**المجال الزمني والمكاني:** تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم 10 أبريل 2013 إلى غاية يوم السبت 10 ماي 2014 وتمّ توزيع الاستبيان على بعض الأندية من ولاية مستغانم.

**المنهج:** المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

**الأدوات المستعملة في الدراسة:** فقد تمّ إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف .

**النتائج المتوصل إليها:** أثبتت هذه الدراسة أن الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

**الاستخلاصات والاقتراحات :**

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المرهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
- ينبغي على مدربي رياضة كرة القدم الاطلاع على كل خصائص مرحلة المرهقة.

## Résumé

**Titre de l'étude:** le rôle de la formation psychologique pour parvenir à une fonction de motivation chez les joueurs de football - Cubs de classe -

**Importance de l'étude:**

Identifier le rôle de la formation psychologique pour parvenir à une fonction de motivation chez les joueurs de football.

Identifier les véritables motivations qui poussent adolescent à pratiquer le football.

La contribution des lecteurs internes et stimulation psychologique sociale externe chez l'adolescent à la pratique du football.

La connaissance des caractéristiques de l'âge de l'adolescence dans tous ses aspects.

**Problème de l'étude:**

Quel est le rôle de la formation dans la motivation psychologique pour atteindre trait chez les joueurs de football - Cubs de classe -?

**problème de la recherche peut être déterminée dans les questions suivantes:**

- Quel est le rôle de la formation psychologique pour atteindre nécessité trait à la réalisation parmi les joueurs de football - Cubs de classe -?
- Quel est le rôle de la formation psychologique pour atteindre fonction d'auto-contrôle avec des joueurs de football - Cubs de classe -?
- Quel est le rôle de la formation psychologique pour atteindre Altdrbeh trait chez les joueurs de football - Cubs de classe -?

**Hypothèses de l'étude:**

**Hypothèse générale:**

Il ya un rôle pour la formation de la motivation psychologique pour atteindre trait chez les joueurs de football.

**Hypothèses partielles:**

- La formation psychologique a un rôle dans la réalisation de la nécessité de trait pour la réalisation parmi les joueurs de football - Cubs de classe -
- Formation rôle psychologique dans la réalisation de la retenue caractéristique chez les joueurs de football - Cubs de classe -
- Formation rôle psychologique dans la réalisation Altdrbeh trait chez les joueurs de football - Cubs de classe -

**Procédures pour l'étude de terrain:**

**Échantillon:** L'échantillon a été choisi intentionnellement Les 60 joueurs dans la classe de trois clubs de petits animaux au niveau de l'état de gaz.

Domaine temporel et spatial: Cette étude de terrain dans la période entre la date du 10 Avril 2008 au samedi 10 mai 2008

Le questionnaire a été distribué à certains des clubs de l'état de gaz.

**Approche:** la méthode scientifique utilisée dans la réalisation de cette note est approche descriptive.

Les instruments utilisés dans l'étude a été de suivre la technique du questionnaire, qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet

ou un problème ou une situation.

**Les résultats obtenus:** Cette étude a démontré que la formation psychologique joue un rôle dans la réalisation de trait motivation chez les joueurs de football, en raison de son importance Une forte augmentation dans les motivations des joueurs sur la pratique du football, et que celui-ci ne dépend pas seulement sur le plan physique et technique, mais une nécessité L'intégration de ces aspects ainsi que les relations avec les professionnels psychologues peuvent fournir beaucoup de football, et c'est ce qui valide les hypothèses.

**Conclusions et suggestions:**

- Doivent être formés sur la prise en compte de l'aspect psychologique de leur programme de formation.
- Prise en compte des motivations des adolescents sur la pratique de leur sport favori.
- La nécessité de fournir aux professionnels formés à une formation systématique dans le football au club.

Si les entraîneurs de football Voir toutes les caractéristiques de l'adolescence.