



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تدريب رياضي تنافسي

بعنوان :

العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية و علاقتها بمستوى أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر

بحث مسحي أجري على بعض لاعبي فرق كرة القدم لولاية معسكر

إشراف الاستاذ :

د . كوتشوك سيدي محمد

إعداد الطلبة :

- نجار بن فريحة عمار

- درعي محمد بن عتو

- شافي لعرج

السنة الجامعية :

2019/2018

قالى الله تعالى :

" يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آتَمُوا فِيكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ ۖ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ "

المجادلة 11

كلمة شكر

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة و أعاننا على أداء هذا الواجب
و وقفنا الى انجاز هذا العمل لا بد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية
من وقفة نعود بها إلى اعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام
الذين قدموا لنا الكثير باذلين جهودا جبارة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من
جديد لذا نقدم أسمى آيات الشكر و العرفان لأساتذتنا الكرام
و نخص بالتقدير و الشكر الأستاذ الدكتور " كوتشوك سيدي محمد"
كما أن الشكر موصول لكل الفرق الرياضية من مدربين و لاعبين و كل
الطاقم الرياضي الذين فتحوا لنا أبوابهم و سهلوا علينا إجراء دراستنا الميدانية
كما نقدم شكرنا لجميع من قابلناهم في حياتنا

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون "

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك و لا يطيب النهار الا بطاعتك .. و لا تطيب اللحظات الا بذكرك .. و لا تطيب الآخرة الا بعفوك .. و لا تطيب الجنة الا برويتك

و الصلاة و السلام على من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة

نبي الرحمة سيدنا محمد ﷺ

الى من كلله الله بالهيبة و الوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار الى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجوا من الله ان يمد في عمره ليرى ثمارا قد حان قطافها بعد طو انتظار الى الغالي ابي العزيز .

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب و الوفاء و معنى الحنان و التفاني الى بسمة الحياة و سر الوجود الى من كان دعائها سر نجاحي الى أغلى الحبايب أمي الحبيبة .

الى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة الى رياحين حياتي الى إخوتي و اخواتي

الى اخوتي التي لم تلدهم أمي .. الى الأصدقاء

إلى الأهل و الأقارب

الى أساتذتي الافاضل

الى كل من يعرفني

الى كل من يحمل اسمي

أقدم هذا العمل

نجار بن فريحة عمار

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما بعد

فإلى من نزلت في حقهم الآيتين الكريمتين في قوله تعالى

أهدي هذا العمل المتواضع لأمي و أبي العزيزين حفظهما الله لي

إلى كل من وقف بجانبني في هذا العمل من قريب أو من بعيد...

إلى أفراد أسرتي ، سندي في الدنيا ولا أحصي لهم فضلا

إلى كل الأهل و الأقارب

إلى كل الأصدقاء و الأحباب

إلى أساتذتي الكرام و كل رفقاء الدراسة

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا يستفيد

منه جميع الطلبة المتربصين المقبلين على التخرّج

درعي محمد بن عتو

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله و كفى و الصلاة و السلام على النبي المجتبي و بعد

و نحن في طريقنا الى تقديم نتاج ما زرعناه طيلة 3 سنوات

و جب ان نتذكر كل من كان له فضل علينا بكلمة طيبة فأقول :

الى ينبوع العطاء الذي زرع في نفسي الطموح والمثابرة.... والدي العزيز

الى نبع الحنان الذي لا ينضب..... أمي الغالية

الى من يحملون في عيونهم ذكريات طفولتي وشبابي..... اخوتي واخواتي

الى من ضاقت السطور من ذكرهم فوسعهم قلبي..... أصدقائي

الى الأقربون منا مكانة الأهل و الأقارب

الى كل محبي العلم والمعرفة

أهدي هذا العمل

شافي لعرج

فهرس المحتويات

تشكرات
إهداءات
قائمة الجداول
قائمة الأشكال
مقدمة

الجانب التمهيدي

1-مشكلة البحث	04
2-فرضيات البحث	05
3-أهداف البحث	05
4-تحديد المفاهيم و المصطلحات	05
5-الدراسات السابقة و المرتبطة	08

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الطاقة النفسية

تمهيد	15
1-1- مفهوم الطاقة النفسية	16
1-2-1- مصادر تعبئة النفسية في المجال الرياضي	16
1-2-1- المصادر الإيجابية	16
1-2-2-1- التحدي	16
1-2-3-1- الإثارة	16
1-2-4-1- المتعة	16
1-2-5-1- القلق	16
1-2-6-1- الثقة بالنفس	16
1-2-7-1- الطموح	16

- 16.....1-2-8-التصور العقلي
- 16.....1-3-المصادر السلبية.
- 16.....1-3-1-الغضب
- 16.....1-3-2-التوتر
- 17.....1-3-3-التعب
- 17.....1-3-4-القلق المعسر
- 17.....1-3-5-النتائج السلبية في المنافسات
- 17.....1-4-4-الطاقة النفسية في المجال الرياضي.
- 18.....1-4-1-تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي
- 19.....1-4-2-الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي

الفصل الثاني

العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء الرياضي

- 21.....تمهيد
- 22.....2-1-عوامل التنشيط المعرفي.
- 22.....2-1-1-القدرات الإدراكية.
- 22.....2-1-2-القدرات المعرفية.
- 22.....2-2-عوامل التنشيط الانفعالي.
- 23.....2-2-1-تصنيف الانفعالات في المنافسة
- 23.....أولاً: الانفعالات البسيطة و المركبة.
- 23.....أ-الانفعالات البسيطة.
- 23.....ب-الانفعالات المركبة.
- 23.....ثانياً: الإيجابية و السلبية.
- 23.....ثالثاً : الانفعالات القوية والضعيفة
- 23.....رابعاً: الانفعالات الميسرة و المعوقة.

- 24.....عوامل التنشيط الدافعي 3-2-2
- 25.....الدافع 1-3-2-1
- 25.....الحافز 2-3-2-2
- 25.....الباعث 3-3-2-3
- 25.....الحاجة 4-3-2-4
- 26.....التوقع 5-3-2-5
- 26.....الدوافع الفردية 1-5-3-2-1
- 26.....دافع الحركة 1-1-5-3-2-1
- 26.....دافع حب الاستطلاع و حب المغامرة 2-1-5-3-2-2
- 26.....دافع المتعة و السرور 3-1-5-3-2-3
- 26.....دافع تحقيق الذات 4-1-5-3-2-4
- 27.....دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية 5-1-5-3-2-5
- 27.....دافع الشهرة و أبراز الأهلية 6-1-5-3-2-6
- 27.....دافع الانجاز 7-1-5-3-2-7
- 27.....دافع الصلة الاجتماعية 8-1-5-3-2-8
- 28.....الدوافع الاجتماعية 2-5-3-2-2
- 28.....الدافع الأخلاقي الاجتماعي 1-2-5-3-1-1
- 28.....الدافع التربوي 2-2-5-3-1-2
- 28.....دافع الشعور بالمواطنة 3-2-5-3-1-3
- 28.....دوافع التكامل النفسي والبدني 4-2-5-3-1-4
- 32.....مفهوم الأداء الرياضي 1-3-1
- 32.....الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب 2-3-2
- 34.....أنواع الأداء 3-3-3
- 34.....أداء بمواجهة 1-3-3-1
- 34.....أداء دائري 2-3-3-2

- 34 3-3-3 أداء في محطات
- 34 4-3-3 أداء في مجموعات
- 34 5-3-3 أداء وظيفي
- 34 1-5-3-3 انعكاسات ثابتة
- 35 2-5-3-3 انعكاسات حركية أو وضعية
- 35 6-3-3 الأداء الرياضي و الجهاز العصبي
- 35 4-3-3 العوامل المساهمة في الأداء
- 36 1-4-3-3 القوة العضلية
- 36 2-4-3-3 التوازن
- 36 3-4-3-3 المرونة
- 36 4-4-3-3 التحمل
- 37 5-4-3-3 الذكاء
- 37 6-4-3-3 السرعة
- 37 7-4-3-3 الرشاقة
- 37 8-4-3-3 التوافق
- 37 9-4-3-3 الدافعية
- 38 5-3-3 سلوك الأداء الرياضي
- 38 1-5-3-3 الجهد المبذول
- 38 2-5-3-3 القدرات و الخصائص الفردية للاعبين
- 38 3-5-3-3 إدراك اللاعب لدوره
- 39 6-3-3 تدعيم ثقة الرياضي في نفسه
- 39 1-6-3-3 خبرات النجاح
- 39 2-6-3-3 الأداء بثقة
- 39 3-6-3-3 التفكير الايجابي
- 40 7-3-3 فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية

40المكسب و الأداء الجيد.....1-7-3
40المكسب ولكن الأداء الضعيف.....2-7-3
41الخسارة و لكن الأداء الجيد.....3-7-3
41الخسارة و اللعب الضعيف.....4-7-3
44كرة القدم.....1-4-4
44تعريف كرة القدم.....1-4-4
44المبادئ الأساسية لكرة القدم.....2-4-4
45صفات لاعب كرة القدم.....3-4-4
45الصفات البدنية.....1-3-4-4
45الصفات الفيزيولوجية.....2-3-4-4
46الصفات النفسية.....3-3-4-4

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

49تمهيد.....
50الدراسة الاستطلاعية.....1-الدراسة الاستطلاعية
50منهج البحث.....2-منهج البحث
51مجتمع و عينة البحث.....3-مجتمع و عينة البحث
51عينة البحث.....1-3-عينة البحث
51أدوات البحث.....4-أدوات البحث
51الاستمارة.....1-4-الاستمارة
52الصدق.....2-4-الصدق
52الثبات.....3-4-الثبات
53اجراءات التطبيق الميداني.....4-4-اجراءات التطبيق الميداني
54الموضوعية.....5-4-الموضوعية

54 5-أساليب المعالجة الاحصائية
55 خلاصة

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

57 عرض و تحليل نتائج المحور الأول من الاستبيان
67 عرض و تحليل نتائج المحور الثاني من الاستبيان
77 عرض و تحليل نتائج المحور الثالث من الاستبيان
88 مناقشة الفرضيات
98 الاستنتاجات
99 الخلاصة العامة
100 التوصيات و الاقتراحات
102 المراجع
 الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يوضح نتائج معامل ألف كرمباخ للمحاور الثلاث.	01
57	يوضح مدى ارتباط الأداء الرياضي بالحالة النفسية الجيدة.	02
58	يوضح مدى تأثير قرارات الحكام على الحالة النفسية للاعبين.	03
59	يوضح ما اذا كانت الفورمة العالية تساعد على تحسين الحالة النفسية.	04
60	يوضح مدى قدرة الكافية للاعب على التصور الجيد لأطوار المباراة.	05
61	يوضح مدى تركيز اللاعبين ونظرة الزملاء اتجاههم داخل الفريق.	06
62	يوضح مدى أهمية التحضير النفسي قبل المباراة.	07
63	يوضح مدى تأثير اللاعبين نفسيا بسبب الأخطاء المرتكبة في الأداء.	08
64	يوضح مدى قدرة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج المرضية في المباراة.	09
65	يوضح مدى تذكر اللاعبين لإرشادات المدرب أثناء المنافسة.	10
66	يوضح مدى أهمية دور اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.	11
67	يوضح مدى تأثير الطاقة النفسية للاعبين بالطاقة النفسية.	12
68	يوضح مدى قدرة اللاعب على هزيمة منافسه.	13
69	يوضح مدى استعداد اللاعبين للمشاركة في المباراة.	14
70	يوضح مدى قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته طيلة المنافسة.	15
71	يوضح ما اذا كان اللاعب يتجاهل النتائج السلبية للمنافسات الماضية.	16
72	يوضح معرفة مدى شعور اللاعبين بالإحباط عند عدم تحقيق الهدف المنشود.	17
73	يوضح مدى شعور اللاعبين بالخوف عند امتلاك الكرة.	18
74	يوضح مدى تخوف اللاعبين من أهازيج الجمهور.	19
75	يوضح مدى تخوف اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة.	20
76	يوضح مدى هدوء اللاعبين قبيل لحظات التي تسبق المنافسة.	21
77	يوضح مدى تركيز اللاعبين على اليقظة طوال المباراة.	22
78	يوضح ما اذا كان الفوز على الخصم في نظر اللاعبين سهلا.	23

79	يوضح مدى دافعية اللاعبين لتحقيق الأهداف المرجوة.	24
80	يوضح مدى اهتمام اللاعبين لنتائج المنافسات الماضية.	25
81	يوضح مدى تحمل اللاعبين للمسؤولية عن الفريق فور الدخول في المباراة.	26
82	يوضح مدى رضا اللاعبين خلال تحقيق الفوز في المنافسة.	27
83	يوضح مدى درجة التشويق لدى اللاعبين فور الدخول في المنافسة.	28
84	يوضح مدى تحمل اللاعبين للمسؤولية مهما كان نوعها.	29
85	يوضح مدى انشغال اللاعبين عما يحدث في المنافسة.	30
86	يوضح مدى رغبة اللاعبين أن يكونوا أفضل لاعبين في الفريق.	31
88	يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبي كرة القدم.	32
91	يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبي كرة القدم.	33
94	يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبي كرة القدم.	34

24	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 24 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	81
25	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 25 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	82
26	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 26 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	83
27	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 27 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	84
28	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 28 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	85
29	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 29 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	86
30	يوضح النسبة المئوية الخاصة بالسؤال 30 من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.	87

مقدمة :

شهد علم النفس الرياضي قفزة نوعية كبيرة جعلته في مقدمة العلوم التي استحوذت على اهتمام علماء النفس لذا بدأوا في الآونة الأخيرة الاهتمام بالناحية النفسية للاعب من خلال تركيزهم على المهارات الفكرية و النفسية في مجمل الألعاب الرياضية و كذلك السمات الدافعية و المعرفية و كذا الانفعالية لهم إذ انصب الاهتمام هنا على السمات النفسية المتنوعة و المتغيرة و الكيفية التي بموجبها تساهم هذه السمات في ارتفاع الأداء و انخفاضه عند اللاعبين.

"وان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعب من سماته الدافعية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراته البدنية، فالسمات الدافعية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال التدريب على وفق مناهج خاصة لذلك الغرض هي(مناهج التدريب على الحالات النفسية)".(أسامة كامل راتب،2000،ص40).

"كما يتأثر الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين بدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس المستوى بل يختلف من لاعب إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل أفضل عند تركيزه على تعليمات المدرب وتشجيعه له على بذل المجهود فمنح المكافآت أو التغيير موقع اللاعبين لذا يفضل التعرف على شخصيتهم و طبيعتهم حتى نستطيع اختيار الأسلوب المناسب للسمات الشخصية لاستخدامه عند الحاجة دون أن نلجأ إلى وضع جميع أفراد المجموعة تحت نفس المعاملة.(يحي كاظم النقيب،1990،ص107).

إن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريب الحديثة و الطرائق المتنوعة و الكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات اللاعبين من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء التدريب و المنافسات الرياضية وما يشهدون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية الدينامية سعياً نحو التقدم في المستوى الرياضي باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية .

و بغرض الإلمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب ، رأى الطلبة بتقسيم الدراسة إلى بابين رئيسيين، فالباب الأول يحوي فصول نظرية، أما الباب الثاني فيخص الجانب الميداني بمنهجية البحث و إجراءاته الميدانية، لنخرج ببحث شامل و كامل لموضوعنا .

الجانب التمهيدي

من المعروف أن لاعبي كرة القدم على المستوى العالمي يتقاربون في درجة كبيرة من حيث قدراتهم البدنية و المهارية و الخططية إلى أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية ، والذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية ، إذ أن الأداء الأمثل والأفضل للاعب والفريق يكون بتكامل بين مستوى المهارات البدنية والتقنية و الخططية والنفسية.

يقوم المدربون بتخطيط تدريباتهم الأسبوعية من خلال ملاحظة الإيجابيات وسلبيات الفريق أثناء المنافسة، والاعتقاد لدى الكثيرين أن إصلاح الأداء الرياضي أو تنميته يكون فقط بالرفع من جرعات حمل التدريب اليومية ، فقد نجد لاعب دون مستوى العالي من الناحية البدنية والتقنية والتفكير التكتيكي إلا أن مردوده يكون متواضع أثناء المنافسة وهذا يكون راجع إلى انخفاض في مستوى مهاراته النفسية.

فعندما نجد مثلا لاعب يظهر بمستوى عالي في منافسة ما ، لكن في منافسة أخرى تلتها نلاحظ أن مستواه قد انخفض، وهذا راجع إلى الحالة النفسية للاعب، والتي تحتاج إلى الرعاية عن طريق التدريب على المهارات النفسية، ومعرفة مصادر الطاقة النفسية السلبية التي تعيق الأداء مثل التوتر والقلق ، الخوف ... الخ.

إن المصادر السلبية للطاقة النفسية تعيق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة التوتر العضلي ، فتجعل الانتباه محدودا والتركيز ضعيفا ، كما أن التعب يحل بسرعة ، أما المصادر الإيجابية للطاقة السلبية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية . (أسامة كامل راتب، 2004).

و هذا ما يدفعنا لطرح التساؤل التالي : هل يوجد علاقة بين العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم ؟

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

2- فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية العامة:

- يوجد علاقة بين العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين التنشيط المعرفي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

- توجد علاقة بين التنشيط الانفعالي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

- توجد علاقة بين التنشيط الدافعي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

3- أهداف الدراسة :

- توضيح العلاقة القائمة بين التنشيط المعرفي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

- توضيح العلاقة القائمة بين التنشيط الانفعالي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

- توضيح العلاقة القائمة بين التنشيط الدافعي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

4- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

4-1- تعريف العوامل :

لغة: عوامل الدابة :قوائمها، أرجلها.

العامل: الباعث أو المؤثر في الشيء.

عوامل التعرية: تأثير العوامل الطبيعية كالماء والنار والهواء على صخور القشرة الأرضية.

عامل فعال: الشيء الذي له فعالية .

الجانب التمهيدي ————— الإطار العام للدراسة

إجرائياً: العوامل المؤثرة هي تلك البواعث التي تؤثر في الشيء وتكون لها فعالية تغير من شكله أو فعله.

4-2- الأداء :

لغة : مصدر أدى.

قام بأداء واجبه : بإنجازه ، بإكماله .

كان أداءه للنص سليماً: أسلوب تعبيره و طريقته (معجم المعاني الجامع)

اصطلاحاً : هو كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه ، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة. (رومان الأخضر ، مذكرة تخرج ، ص 33).

4-3- التعبئة النفسية:

لغة: تعبئة : مصدر عبئ .

تعبئة الصندوق بالملابس : ملؤه.

ويقال: ينبغي تعبئة الجمهور لخدمة الوطن: أي :تجهيزهم وتهيئهم ،أي جعلهم في حالة استعداد واستنفار لخدمة الوطن .(معجم المعاني الجامع).

التعريف الاصطلاحي:

تعني الأساليب والإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب للطاقة النفسية المثلى.

التعريف الإجرائي:

الطاقة النفسية معناها التجهيز وعند الرياضيين تعني تجهيز اللاعبين وتهيئتهم و شحن طاقاتهم بقصد إعدادهم لدخول في المنافسة.

4-4- المنافسة:

لغة: المنافسة مصدر لفعل نافس ونافس في الشيء أي بلغ، ونافس فلان في كذا أي سابقه وبارزه من الغير أن يلحق به الضرر.(كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون، ص 345).

التعريف الاصطلاحي:

يعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهاته القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم .
وتعريف آخر لعمر و بدران بأنها نشاط رياضي فردي أو جماعي يبذل فيه الرياضي أقصى ما يمتلكه من قدرات عقلية وبدنية ونفسية بهدف إحراز الفوز.

التعريف الإجرائي:

المنافسة الرياضية هي نزال يقع بين فريقين أو خصمين ينافس أحدهما الآخر من أجل كسب الرهان.

5- الدراسات السابقة و المشابهة :

5-1- الدراسة الأولى :

دراسة نوفل مبارك محمد حامد محمد (2014):

عنوان الدراسة: الطلاقة النفسية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة
المبارزة .

-أهداف الدراسة:

-بناء مقياس لدافعية الإنجاز للاعبين رياضة المبارزة .

-معرفة مستوى الطلاقة النفسية للاعبين المبارزة مرحلة شباب تحت 20 سنة.

-معرفة مستوى دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة مرحلة شباب تحت 20 سنة.

-المنهج المتبع: الوصفي

-العينة المستهدفة: قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية
وقوامها 12 لاعب مبارزة مشاركين في البطولة الإفريقية للمبارزة تحت 20 سنة
شباب .

أدوات الدراسة المستخدمة:

-مقياس الطلاقة النفسية للاعبين المبارزة .

-مقياس دافعية الإنجاز للاعبين المبارزة.

-أهم الاستنتاجات المتحصل :

-توجد مصادر متعددة للطلاقة النفسية لدى لاعبي المبارزة ، وقد اختلفت هاته
المصادر في درجة شدتها وأهميتها في ترتيب هذه المصادر وفقا لدرجة الأهمية
النسبية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المبارزة أثناء المبارزة كما يلي :

1-الثقة بالنفس

-التركيز الانتباه

-التحكم والسيطرة

-مواجهة القلق

-الاستمتاع بالأداء .

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

5-2- الدراسة الثانية :

دراسة حيدر غازي عزيز:

(تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية وأداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش لكرة اليد).
هدفت الدراسة إلى :

-إعداد تمارين خاصة و التعرف على تأثيرها في تعبئة الطاقة النفسية و التطور بعض المهارات الأساسية لدى المجموعة التدريبية لكرة اليد.

-التعرف على نية التطور للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعبئة الطاقة النفسية و أداء بعض المهارات الأساسية لدى شباب نادي الجيش لكرة اليد.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وتم اختيار نادي الجيش لكرة اليد بأعمار دون 18 سنة ، وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية والبالغ عددهم 16 لاعب كعينة تجريبية ، و المجموعة الضابطة شباب نادي الكره الرياضية وتم تحقيق التجانس لعينة البحث وللتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (العمر والطول والوزن)
وقد تواصل الباحث إلى:

-لإدراك المعرفي وللتمارين الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فعالية وتأثير إيجابي على التعبئة الطاقة النفسية لدى المجموعة والعكس.

5-3- الدراسة الثالثة :

دراسة هوشيار عبد الرحمن محمد:

(تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب في كرة الطائرة)
هدفت الدراسة إلى:

-قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب

-نوع العلاقة بين التعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب

-نوع العلاقة بين مفهوم الذات ومهارة الدفاع عن الملعب

-استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة ، اشتملت عينة البحث بعض أندية كرة الطائرة في العراق . قسم ممتاز ، استخدم الباحث مقياس (تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني) فضلا عن تحليل مباريات عينة البحث لمعرفة نسبة نجاح المهارة

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

الدفاع عن الملعب وذلك من خلال استمارة خاصة لتحليل هذه المهارة وقام بتحليل مباريات عبر الملاحظة المباشرة وبعدها استعمل وسائل إحصائية مناسبة وتوصل إلى :

-هناك تباين في قيم تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني ونسبة نجاح مهارة الدفاع عن الملعب في الفرق المشمولة في البحث.

-ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين تعبئة الطاقة النفسية ومهارة الدفاع عن الملعب في الفرق المشمولة في البحث.

-ظهرت علاقة ذات دلالة غير معنوية بين مفهوم الذات البدني ومهارة الدفاع عن الملعب في الفرق المشمولة في البحث. (دكتوراه .جامعة بنها .كلية تربية الرياضية.2014).

الجانب التمهيدي ————— الاطار العام للدراسة

التعليق على الدراسات السابقة :

-من حيث الموضوع: رغم اختلاف العناوين الدراسات ،إلا أنها اشتركت في متغيرات واحدة: الطاقة النفسية ،التعبئة النفسية ،الطلاقة النفسية.

-من حيث الهدف : تشترك الدراسات في الهدف كونها تناولت نفس الأهداف وهي تأثير التعبئة النفسية على المنافسة.

-من حيث المنهج :استخدمت الدراسات المنهجين الوصفي والتجريبي .

-من حيث النتائج :للتعبئة الطاقة النفسية دور فعال أثناء المنافسة .

-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

-تحديد مشكلة البحث.

-صياغة الفرضيات

-تحديد عينة البحث

-المنهج المتبع

-الأدوات الدراسة

-المعالجة الإحصائية.

الباب الاول الجانب النظري

الفصل الأول

الطاقة النفسية

تمهيد:

لقد أصبحت التربية الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية خالصة تعتمد على الدراسات و البحوث واستغلال التداخل بين العلوم واستخدام المزيد من النظريات و المعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات و الانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية.

ولعل علم النفس الرياضي أحد العلوم التي اهتمت بمجال التربية الرياضية إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية التي يسعى من خلالها إلى الارتقاء بالمستويات الرياضية في مختلف المهارات و الأنشطة.

الفصل الأول الطاقة النفسية

1-1- مفهوم الطاقة النفسية :

تعني الأساليب والإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب للطاقة النفسية المثلى .

1-2- مصادر تعبئة النفسية في المجال الرياضي:

على الرغم من وجود اختلاف ضئيل في تحديد أهمية المكونات الخاصة لمصدري تعبئة الطاقة النفسية والإيجابية إلا أنه أتفق معظم علماء علم النفس الرياضي على هذه المصادر وكانت كما يلي :

1-2-1 المصادر الإيجابية :

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

1-2-2-التحدي : يجب أن يتم رسم أهداف اللاعب في حدود قدراته .

-الإثارة: وتتم من خلال استخدام المدرب الإجراءات التي تجعل البيئة الرياضية أكثر تشويقا ومتعة للاعب.

-المتعة: وتتم من خلال تصوير العملية التدريبية والممارسة عملية وسهلة يشعر اللاعب من خلالها بالسرور في أداء واجبات هو بحاجة إليها وليست مفروضة عليه . (حيدر غازي عزيز، مذكرة ماجستير)

1-2-3-القلق: قد يكون القلق قوة دافعة وإيجابية مما يجعل المدرب مرشد نفسي يعمل على عدم تخطي الحد الفاصل الذي ينتقل بالقلق إلى قوة دافعية سلبية . (يعرب خيون، 2002).

1-2-4-الثقة بالنفس: يجب أن يؤمن اللاعب بقدراته على النجاح والتفوق وأن أداءه حسن في المنافسة وأن قدراته تؤهله لذلك.

1-2-5-الطموح: يجب أن يتميز طموح اللاعب بالقرب من قدرته وببعيدا عن المبالغة بحيث يمكنه الوصول إليه .

1-2-6-التصور العقلي : وهو محاولة استرجاع إحداث الخبرات السابقة أو بناء صورة جديدة لحدث جديد ويستخدم التصور لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة عقليا ويتضمن ذلك التخلص من الأخطاء بتصوير الأسلوب الصحيح للأداء الفني.

الفصل الأول الطاقة النفسية

1-3- المصادر السلبية:

1-3-1- الغضب: هو استثارة انفعالية قصيرة الأمد تثيرها مواقف العدوان والتهديد في الساحة وتدفع اللاعب لاستثارة عالية .

1-3-2- التوتر: ويحدث نتيجة إدراك اللاعب لعدم التوازن بين قدراته وما بين ما هو مطلوب منه مع شعوره بمدى أهمية المنافسة .

1-3-3- التعب : هو محصلة تغيرات التي تحدث في مختلف الأعضاء والأنظمة وفي الجسم كله ،خلال فترة أداء الجهد البدني ، التي تقوده في النهاية على استحالة استمراره وقد يكون التعب نفسيا أو عضليا أو كلاهما يؤثر على الاستثارة .

1-3-4- القلق المعسر: هو قوة دافعية سلبية عند تجاوز حدود القلق المثلى الملائمة للأداء ويكاد القلق يكون عاملا رئيسيا في التأثير في تعبئة الطاقة النفسية .

1-3-5- النتائج السلبية في المنافسات: عندما تتعاقب النتائج السلبية تولد فقدان الثقة بالنفس ولذلك من الضروري بعد الانتهاء أن تنسى النتيجة . (احمد عريبي عودة ، 2008)

1-4- الطاقة النفسية في المجال الرياضي :

يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف للمصطلحات الأخرى مثل (الدافع ،التنشيط، الاستثارة). لكل من العقل و الجسم.

ولذلك فإن استخدامها في مجال التدريب الرياضي وتدريب المهارات النفسية يسبب نوعا من الغموض في الوقت الذي يعتبر فيه مصطلح الطاقة النفسية أيسر فهما وتحديدًا ،المطلوب في مجال التدريب النفسي تدريب الذهن وتنشيطه مستقلا عن الجسم وعلى الرغم من أننا لا نستطيع أن نغفل على المتكاملة من حيث التأثير ، و التأثير بين العقل و الجسم .

ولكن يجب أن يأخذ بعين الاعتبار أن تنشيط الذهن قد يسبب تنشيط الجسم ولكن قد لا يكون سببا في ذلك .

وينظر للطاقة النفسية على أنها أكثر من كونها نوعا من النشاط أو الحيوية وشدة لوظائف العقل وهي أساس الدافعية .

كما أن الطاقة النفسية يمكن أن تتخذ شكل إيجابي أو السلبي ويتوقف ذلك على طبيعة انفعالات مصدر الطاقة ، فالإثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية ، أما القلق والغضب

الفصل الأول ————— الطاقة النفسية

فغنهما مصدران للطاقة السلبية، وكما هو الحال بالنسبة لأغل السمات النفسية فإن الطاقة النفسية تتميز بالتدرج إذ أن الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة أو النقصان خلال الأوقات المختلفة، ووفقا لنوع الموقف.

ويوجد في المجال الرياضي مصطلحان مرتبطان بالطاقة النفسية فعندما يتجه الرياضي من الطاقة النفسية المنخفضة إلى المرتفعة يطلق عليه التعبئة النفسية وعندما تصل الطاقة النفسية إلى درجة مرتفعة تتجاوز فيها الطاقة النفسية المثلى يطلق عليها انهيار التعبئة النفسية، ويهدف التدريب النفسي إلى تحقيق الرياضي للمستوى الأمثل من الطاقة النفسية التي تلائم الموقف أو المنافسة المثلى. (أسامة كامل راتب، 2000).

1-4-1- تعبئة الطاقة النفسية في المجال الرياضي:

تعني تلك الإجراءات أو الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه بغرض الوصول إلى أفضل حالة من الاستعداد النفسي تسمح بتحقيق أفضل أداء، ويطلق عليها (الطاقة النفسية المثلى) أو (حالة الطلاقة النفسية).

ويحتاج اللاعب إلى الطاقة النفسية عندما يكون استعداده للمشاركة في المنافسة الرياضية ضعيفا، أو عدم إدراك أهميتها أو ضعف تركيز للمنافسة و غيرها .

ويتوقع عدم وجود طريقة أكيدة تؤدي على تعبئة الطاقة النفسية ووصول اللاعب إلى حالة الطلاقة النفسية، ومع ذلك فغنه من المؤكدة أن اللاعب لا يصل إلى حالة الطلاقة النفسية وهو يشعر بالتوتر، فلذلك فإن مصادر الطاقة النفسية يجب أن تكون إيجابية . (أسامة كامل راتب، نفس المرجع).

وفيما يلي بعض الإجراءات والأساليب المساعدة لوصول اللاعبين إلى خبرة الطلاقة النفسية:
-يكون اللاعبون بشكل عام أقرب إلى حالة الطلاقة النفسية عندما يدركون صعوبة المنافسة في حدود مستواهم وتتحدى قدراتهم ويمكن مساعدة اللاعبين على تحقيق ذلك عندما تسمح لهم في الاشتراك في المسابقات أو المنافسات التجريبية قريبة من مستواهم وقدراتهم المهارية .

-يمكن مساعدتهم على تحسين مستواهم المهاري وقدراتهم البدنية بحيث يستطيعون المنافسة بنجاح والأهم هو مساعدة اللاعبين بأن يدركوا أن التحدي ليس هو كسب المباريات والفوز

الفصل الأول ————— الطاقة النفسية

بالنتائج، ولكن الأهم هو أن يحقق كل لاعب أهداف أداء الشخصية به، فعندما توضع الأهداف الواقعية فإن التحدي يكون قريبا للمستوى الراهن لقدرات اللاعب.

-يساعد اللاعبين على تركيز اهتمامهم على أداء وجعلهم يندمجون في المباريات .

-إعطائهم فرصة لتحقيق ذلك في التمرين.

-يساعد اللاعبين على التركيز في الأداء الراهن وتعليمهم كيف يتجنبون التفكير في أحداث الماضي والمستقبل إذ أن كثير من اللاعبين يفكرون في أخطائهم السابقة أو آمالهم المستقبلية قلقين من النتائج.

-يساعد اللاعبين على الاحتفاظ على الاسترخاء الجسدي واليقظة العقلية.

-فإن كان اللاعب في حالة استرخاء تام فإنه يصبح أقل عرضة لتشتت الانتباه، أما إذا كان اللاعب لديه التوتر الزائد فإن ذلك يؤثر سلبا على مقدرته على التركيز إذ أن استرخاء الجسم و يقظة العقل يعدان الظروف المثلى لخبرت الطلاقة .

-يساعد اللاعبين على أن يكون لكل واحد منهم برنامج أو طقوس معينة لإعداد الأداء الرياضي ولاسيما قبل المسابقات من حيث نظام النوم ، التغذية، الإحماء، استخدام بعض الأدوات ،حيث أن ذلك يساعد اللاعب على الوصول إلى حالة الطلاقة النفسية .

-يساعد اللاعبين على استخدام مهارات التصور العقلي وذلك بأن تطلب من كل لاعب مراجعة خبرات حالة الطلاقة السابقة وأن ينقل هذه المشاعر للمنافسة القادمة. (أسامة كامل راتب ،مرجع سابق).

فعلى سبيل مثال : أن يبليه لاعب كرة القدم المشهور اعتاد قبل المباريات الهامة الرقود على الظهر في غرفة الملابس رافعا قدميه على المقعد ،وواضعا الفوطة أسفل الرأس .

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

-تحديد مصادر تعبئة الطاقة النفسية للاعبين الإيجابية منها : كالاستثارة الإيجابية ومستوى الطموح وتحقيق الذات وتدعيم الثقة بالنفس ، والسلبية أيضا كالتوتر والقلق المعسر والانفعال

الفصل الأول ————— الطاقة النفسية

والأناانية وسوء نتائج الفريق مع ضرورة أن يقوم المدرب بدوره كالإرشاد والتوجيه للفريق كوحدة واحدة بداية الأمر ثم تبدأ عملية التعزيز والسحب وفقا للفروق الفردية لكل لاعب على حدى .

- مراعاة الفروق الفردية المميزة لكل لاعب بنظر الاعتبار لتحديد أهداف الفريق وذلك من خلال :

*مراعاة القدرات العقلية لكل لاعب وتوظيفها للمصلحة الجماعية للفريق.

*ليس الفوز وحده هو الهدف وإنما المثابرة والإقدام والتحدى كذلك.

*استثمار سمات الشخصية المميزة لكل لاعب وتسخيرها لمصلحة الفريق دون التعارض مع مصالح اللاعبين الشخصية.

*تنوع أساليب تعبئة الطاقة النفسية.

1-4-2- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي:

اهتم الطلبة بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء وعندئذ ينظر إلى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار جوانب المصاحبة كالانفعالات والأفكار وعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية ، ولكنهما يختلفان في طبيعة الانفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما ،أي يمكن لرياضي أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع ، بينما يمتلك الرياضي الأخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الانفعالات الإيجابية.

وتعد عملية الإعداد النفسي في المجال الرياضي استثمارا في الوقت والجهد لتحقيق أفضل النتائج وذلك من خلال كونه يرتبط بمجمل المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية وهناك عدة أساليب لتدريب والإعداد النفسي إذ يختلف كل أسلوب عن الآخر في كيفية تطبيقه لكنها تتفق في الحد من الضغوطات النفسية للرياضيين في جميع الرياضات ومنها كرة القدم والتي تتميز بدرجة مرتفعة من الاستثارة والتشويق . (محمد العربي شمعون، 1996)

الفصل الثاني

العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية
وعلاقتها بمستوى الأداء

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

تمهيد :

لتحقيق الهدف المطلوب في رياضة كرة القدم يجب علينا معرفة العلاقة بين الطاقة النفسية بمستوى أداء اللاعبين من كل المجالات .

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

إن دراسة العلاقة بين الطاقة النفسية يتطلب أن يأخذ بالاعتبار عوامل أخرى عديدة وسنعرض أهمها فيما يلي:

2-1- عوامل التنشيط المعرفي :

وهو محاولة الارتقاء بعمليات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر و التفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات العقلية أو المعرفية وينقسم إلى :

2-1-1- القدرات الإدراكية : توقع أن القدرات الإدراكية الخاصة لمهارة معينة سوف تحدد مستوى الاستثارة الملائم لأداء هذه المهارة بكفاءة.

على سبيل المثال من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستثارة يؤثر سلبيا على حدود المدى الإدراكية للاعب ،بينما الانخفاض النسبي لدرجة الاستثارة يسمح بمدى إدراكي أوسع ، بحيث يمكن للاعب أن يستوعب الواجبات المختلفة المحيطة بالموقف على نحو مباشر وغير مباشر .

2-1-2- القدرات المعرفية: إن ارتفاع درجة الاستثارة يؤدي إلى زيادة نشاط الجهاز العصبي، وإن النواحي المعرفية لا يتم اكتسابها على نحو جيد إلى إذا كانت المراكز العصبية بحالة جيدة ،لذلك فمن المتوقع أن متطلبات المهارة الحركية التي يغلب عليها الجانب المعرفي يعيق أداء الاستثارة المرتفعة ، بينما تلائمها الاستثارة المعتدلة...وإنما العمليات الفيزيولوجية المصاحبة للاستثارة تؤثر في الوظيفة الإدراكية والمعرفية. (حسين حسن سليمان ،2005)

2-2- عوامل التنشيط الانفعالي:

وهو محاولة اكتساب السعادة والفرح والسرور والتفاؤل والحماس ومواجهة الضغط والقلق المعيق للوصول للحالة الانفعالية الأفضل .

فالرياضي الذي يمتلك انفعال قوي يظهر طاقة أكبر ولمدة أطول عما لو كان بدون انفعال . فلاعب كرة القدم الذي يخشى الهزيمة يظل يلعب بحيوية وجهد زائد طوال شوطي المباراة حتى لو لم يفز بها بينما زميله الغير العابئ بنتيجة المباراة يستطيع خصمه أن يهزمه دون مقاومة وبهذا تتشابه حالة الانفعال في كثير من درجاتها مع حالة الدفاعية .

والانفعال له جوانب متعددة ويمكن وصفه على أنه :

1-استجابة شعورية واعية إيجابية أو سلبية تبعا لطبيعة المثير الذي يدركه الفرد.

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

- 2- استجابة حركية يتوقف نوعها وشتها تبعا لطبيعة المثير وشدته.
- 3- استجابة فيزيولوجية لا إرادية تتوقف حدها تبعا لقوة المثير .
- 4- استجابة وجدانية تعمل كمثير تساعد على انطلاق الطاقة الحيوية الكامنة لدى الفرد.

2-2-1- تصنيف الانفعالات في المنافسة:

أولا: الانفعالات البسيطة والمركبة:

أ- الانفعالات البسيطة: هي تلك الانفعالات القائمة بذاتها والمحددة مثيراتها مثل الخوف من المباراة أو الغضب من الخسارة أو الفرح بعد الفوز.

ب- الانفعالات المركبة: هي تلك الانفعالات المعقدة في تكوينها من حيث تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر من مركب انفعالي واحد مثل الغيرة الناجمة عن مجموعة من الأسباب والدهشة من موقف يتضمن مجموعة من المثيرات غير الواضحة في الموقف التنافسي.

ثانيا: الإيجابية والسلبية:

-تتمثل الانفعالات الإيجابية بالفرح والسرور والسعادة والنجاح والمكسب و تحقيق الهدف وغيرها .

-وتتمثل الانفعالات السلبية في استجابات الحزن والخوف والقلق والغضب والإزعاج وغيرها .

ثالثا : الانفعالات القوية والضعيفة:

-الانفعالات القوية هي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة العالية وتظهر في صورة تغيرات فيزيولوجية ومظاهر خارجية على درجة عالية من الشدة والوضوح.

-الانفعالات الضعيفة وهي تلك الاستجابات التي تتميز بالاستثارة المنخفضة ويصعب تحديدها لقلة وعدم وضوح أعراضها الفيزيولوجية والخارجية .

رابعا: الانفعالات الميسرة والمعوقة :

-الانفعالات الميسرة هي تلك الانفعالات المعتدلة والمناسبة الشدة بصرف النظر عن كونها إيجابية أو سلبية والتي تساعد الرياضي على التفكير الصحيح وبذل الجهد المطلوب لمواجهة المواقف التنافسية وتحقيق الأهداف .

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

-الانفعالات المعوقة هي تلك الانفعالات التي تتصف بالشدة العالية فتؤثر بالسلب على العملية العقلية للرياضي الأمر الذي يؤدي إلى ارتباك أداءه وتفقد القدرة على مواجهة الصحيحة للموقف التنافسي.

خامسا: التنشيط الانفعالي والأداء الرياضي التنافسي:

من تعريف الانفعال بأنه حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع بالفرد إلى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل ، يمكن القول أنه لا يوجد نوع من أنواع الأداء الحركي دون أن يرتبط بحالة انفعالية ولكن تختلف شدة ونوع التوتر تبعا لشدة ونوع الحالة الانفعالية التي يكون عليها الرياضي فلا يمكن أن تكون شدة التوتر في حالة الخوف من الفشل في مباراة تمهيدية كما حالة الخوف من الفشل في مباراة نهائية كما لا يمكن أن يكون نوع التوتر في حالات الحزن والخوف كما في حالات الفوز والبطولة.

ولقد أظهر الدراسات التي أجريت في هذا الموضوع ،أنه في حالات الحزن والاكنتاب ينخفض التوتر ،و لك في حالات الخوف من الفشل يزيد التوتر إلى درجة قد تؤدي إلى تقلص العضلات مما قد يعوقها عن العمل ،ويتوقف ذلك عن نوع المنافسة وأهميتها وكذلك الخصم المنافس .

وبهذا يتضح أن الحالة الانفعالية التي يكون عليها الرياضي تلعب دورا غاية في الأهمية في المواقف التنافسية ،فما يعتري الجسم من تغيرات فيزيولوجية تنتج عن انفعالات مثل الضيق أو الفرح إنما هي بمثابة تنظيمات داخلية تهيئ الرياضي لكي يصدر أداء حركيا يتفق مع انفعال في المنافسة . (حسين حسن سليمان. نفس المرجع)

2-3-عوامل التنشيط الدافعي:

يتضمن إثارة وتوجيه قوى و استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة و محاولة الأداء بأقصى ما تسمح به قدراته و الكفاح من اجل التفوق و النجاح.

وتعرف الدافعية على أنها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه ،وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين.

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

وتعرف الدافعية بأنها " الطاقة الحيوية الكامنة، أو الاستعداد الفيسيولوجي الذي يثير في الفرد السلوك مستمرا متواصل لا ينتهي حتى يصل إلى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهرا يمكن مشاهدته أو خفيا لا يمكن ملاحظته. (عامر سعيد الخياني، 2008).

تعرف أيضا أنها "حالة داخلية، جسمية أو نفسية تثير السلوك في ظروف معينة، وتوصله حتى ينتهي إلى غاية معينة. (احمد عزت راجح، 1976).

ويمكن تعريف الدافعية في المجال الرياضي، بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين .

ويضيف بول 1977 أن الدافعية تزيد من قدرة الأفراد على ضبط أنفسهم في العمل الدؤوب لحل المشكلة، وأنها تمكنهم من وضع خطط محكمة لسير عليها ومتابعتها بشكل حثيث للوصول إلى حل. www.badnia.net/vb (الانترنت)

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المفاهيم يمكننا أن نفرق بينهم:

2-3-1- الدافع: هو استعداد داخلي أو تلك الحالة من التوتر الجسمي و النفسي التي تثير السلوك و توجهه نحو تحقيق هدف معين، فالدافعية ليست سلوك قابل للملاحظة بطريقة مباشرة لكنها تكوين فرضي يستدل عليه من سلوك الكائنات الحية في المواقف المختلفة.

2-3-2- الحافز: هو الآلة المحركة للدوافع أو هو ما يثير السلوك و يهيئه للعمل كما أنه حالة من التوترات و الضيق تنشط الرياضي لا كن لا توجه سلوكه الرياضي، فالحافز إذا مجرد دفعة من الداخل.

2-3-3- الباعث: هو الموضوع الخارجي الذي يختزل الحاجة و يشبعها و الباعث ليس بدافع في ذاته ولكنه عبارة عن مواقف و موضوعات يتوقع حين الحصول عليها أن تشبع الدافع وقد يكون الدافع مادي أو معنوي.

2-3-4- الحاجة : وهي افتقار لشيء ما أو هي حالة لدى الرياضي تنشأ عن انحراف الشروط البيولوجية وعدم الاتزان بين الرياضي وبيئته الخارجية، وان الأصل في الحاجة حالة من النقص و العوز و الافتقار و اختلال التوازن و التي تقترن بنوع من التوترات الضيق لا يلبث أن يزول بقضاء الحاجة.

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

2-3-5-التوقع: وهو توقع مقدار نجاح اللاعب ودرجة تحديد مستوى الدافع في الأداء الرياضي نحو انجاز الفوز و الهدف من المنافسة فاللاعب الذي له قناعة يتوقع ايجابي لتحقيق الفوز سوف يبذل المزيد من الجهد. (نزار الطالب وكمال لويس، 1990).

2-3-5-1- الدوافع الفردية: ومن الأمثلة على الدوافع الفردية ما يلي :

2-3-5-1-1-دافع الحركة:

إن الرياضيين يرغبون بالتحرك تعويض عن الوقت الهادئ الطويل الذين يقضونه داخل القاعات الرياضية فالحركة تولد الفرح و السعادة وتحدو بالكثير منهم للالتحاق بالفرق الرياضية خارج وقت المدرسة، و واجب المعلم أو المدرس هنا أن يتخل هذه الحاجة الطبيعية ويكملها بحاجات أخرى ذات تأثير عن التلميذ عندما تتضاءل الحاجة للحركة في السنوات اللاحقة.

2-3-5-1-2- دافع حب الاستطلاع و حب المغامرة:

إن للرياضيين الرغبة في اكتشاف كل شيء غير معروف بالنسبة له، وهذا يدفعه إلى حب المغامرة في اكتشاف ما هو جديد و القيام بما هو جديد، إن السباقات و المنافسات ذات الطابع الدرامي والسفريات القصيرة و الطويلة تقدم إمكانات متعددة للمربي من أجل أن يلبي هذه الحاجات للرياضيين، بشكل واعي و تربوي.

2-3-5-1-3- دافع المتعة و السرور:

إن الرياضي يرتاح و يكون مسرور عند قيامه بحركات جميلة كحركات الجمباز مثلا، القفز إلى الماء، حركات كرة القدم أو السلة أو اليد، الرياضي يشعر بمتعة و الارتياح عندما يتقن هذه الحركات في هذه الألعاب وتبرز هذه الحاجة عند الإناث أكثر من الذكور على الرغم من أنها من الحاجات الأساسية عند الذكور أيضا.

2-3-5-1-4- دافع تحقيق الذات:

كثيرا من الرياضيين يسعون لتحقيق ذاتهم عن طريق النشاط الرياضي فالأفراد يميلون لتفوق عن الآخرين وتحقيق الأهداف التي يعجز الآخرون عن تحقيقها ويمكن أن تشبع هذه الحالة بتحقيق التفوق الرياضي.

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

2-3-5-1-5- دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية:

يكون لهذا الدافع دور مهم في تنظيم السلوك فالرياضي يسعى في هذه المرحلة إلى تقوية الثقة بالنفس و التغلب على النواقص و الضعف الشخصي و إضافة إلى حاجة الرياضي لإبراز أهليته في المرحلة فإنه يريد الحصول على مرتبة عالية ضمن أقرانه و يبذل جهده بهدف رفع قيمته الذاتية.

2-3-5-1-6- دافع الشهرة و أبراز الأهلية:

يعتبر هذا الدافع من الدوافع المهمة في كل المراحل الدراسية و بشكل خاص في المراحل المتوسطة و الثانوية و الجامعية، فالرياضي يسعى لتحقيق مركز مهم بين أقرانه ويستهدف الاهتمام و التصفيق و الاعتراف، من قبل الآخرين وهذا يؤدي إلى توطيد الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الأداء و زيادة الاستعداد لبذل الجهد وهنا يجب التحذير من المبالغة و التأكيد على هذا الدافع لأن المبالغة في التأكيد عليه قد تؤدي إلى الغرور و الكبرياء و العجرفة و ما يقترن بهذه الصفة من سلوك سلبي يؤدي بالرياضي إلى إهمال التدريب و انخفاض مستواه.

2-3-5-1-7- دافع الانجاز:

أن دافع الانجاز لا يقل أهمية عن دافع الشهرة فالرياضي يود تحقيق انجازات عالية في كل الميادين فيجب توجيه هذا الدافع لتحقيق انجازات عالية في المجال الرياضي، فمن الطبيعي أن يرغب الرياضي في أن يكون سريعاً في الركض و خفيفاً في القفز و بارعاً في الألعاب و يمكن أن توجه هذه الرغبة و هذا الدافع لتحقيق هذه الأهداف.

2-3-5-1-8- دافع الصلة الاجتماعية:

إن السعي من أجل الصلة الاجتماعية هو دافع من دوافع النشاط الرياضي، فرياضي يبحث عن صلة اجتماعية تربطه بناس خاصة من نفس الفئة العمرية له، أو المرحلة الدراسية أو نفس الرياضة، إن السلوك الآخرين يثير اهتمام الرياضي و يمكن استخدامه في توجيهه لممارسة النشاط الرياضي عن طريق حضور المهرجانات الرياضية أو المشاركة فيها أو عن طريق التدريب مع فريق رياضي.

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

2-3-5-2- الدوافع الاجتماعية:

إن الدوافع الاجتماعية تنجم عن مجموعة واسعة من الحاجات التي توضح ارتباط الرياضي بالآخرين أو مسؤولياته تجاههم كارتباطه بالوالدين أو الزملاء الصف، المدرسة أو المجتمع، الدولة، ومن هذه الدوافع ما يأتي:

2-3-5-3-2- الدوافع الأخلاقي الاجتماعي:

عندما يقول الرياضي لا أستطيع أن أخيب أمل مدربي أو يقول سوف أبذل قصارى جهدي ليحصل فريقي على المرتبة الأولى فإن ذلك يؤشر دافعا أخلاقيا اجتماعيا نحو المدرب ونحو النادي.

2-3-5-3-2- الدافع التربوي:

أن هذا الدافع موجه نحو تلبية القيم التربوية في المجتمع، فالرياضي الذي يشعر بالمسؤولية تجاه زملائه يسعى إلى إتباع سلوك يقتدى به.

2-3-5-3-2- دافع الشعور بالمواطنة:

إن هذا الدافع يجعل الرياضي يشعر بالتزامه تجاه دولته و وطنه الذين أعطياه الكثير الذي يدفعه إلى بذل مجهود، لتمثيل بلده الذي أعطاه الكثير، ومن الطبيعي لا نتوقع من الطفل في سن المرحلة الابتدائية أو حتى المتوسط في بعض الأحيان أن يحمل مثل هذا الدوافع أو مثل هذا التفكير لكن علينا كمدرسين أن ندرك ما علينا من واجب تربوي مهم في توسيع مدارك الرياضي بهذا الاتجاه متدرجين مما هو بسيط إلى ما هو معقد(مدرسة ثم الفريق، النادي ثم الاتساع البلد و صولا للوطن).

2-3-5-3-2- دوافع التكامل النفسي والبدني:

أن هذا الدوافع يتكون لدى الرياضيين الكبار ذوي المواقف السياسية الواعية والقناعات الثابتة بصفته حافزا لنشاطهم الرياضي، أن هؤلاء الرياضيين يريدون تكامل قواهم النفسية و البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي للمساهمة في تطوير فعال لمجتمعهم.

"وقد تناول تتكو و ريشارد Tutko and Richard"، سمات الدافعية الرياضية بدراسة تحليلية أكثر، وأقد أشارا إلى أن هذه السمات تشتمل على عاملين هما:

الفصل الثاني ————— العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية

- سمات الاستعداد للعمل نحو انجاز الأهداف الإرادية:

ويتضمن أربع سمات، هي:

- الحافز.

- العدوانية.

- التصميم.

- القيادة.

سمات الانفعال:

تشتمل على سبع سمات، هي:

- الميل للشعور بالذنب.

- الثقة بالنفس.

- الضبط الانفعالي.

- يقظة الضمير.

- الصرامة العقلية.

- الثقة بالآخرين.

- القابلية للتدريب.

الفصل الثالث

الأداء الرياضي

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

تمهيد :

دائماً ما يرتبط الأداء الرياضي باللاعبين داخل المستطيل الاخضر ، و هو ما أيضا ما يميز لاعب عن آخر ، و لكل رياضي أداءه الخاص حيث يعكس مستوياتهم و قدراتهم الرياضية ، الامر الذي يجعل من الفريق ناجحا ام لا .

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

3-1- مفهوم الأداء الرياضي:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر " thomas " (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سيرتها بحوث أخرى في رياضة ، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة و الفريق) ، لذا فان اغلب التعاريف التي أعطيت لأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه ، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة) ، وتأسيسها على هذا المعنى فان كفاءة الفرد تتركز على أمرين اثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته و مسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه و عمله.

الأداء الأقصى : و يقصد به أنه يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر الاستطاعة.

الأداء المميز: و يقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل و طريقة أدائه ، وليس ما يستطيع تأديته.

3-2- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي ، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة ، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أعلى مستوى في الأداء خلال المنافسة الرياضية ، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبارا لنتائج عمليات التدريب الرياضي ، ولكن لا ينبغي أن ننظر للمنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل الضروري التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تطوير وتنمية المهارات و قدرات الفرد وتشكل سماته و الخلقية و الإدارية ، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول في الفرد الرياضي الفوز، و تسجيل أحسن مستوى من الأداء، و لا يتأسس ذلك على دوافع الذات للفرد فحسب ، بل أيضا على دوافع اجتماعية. (محمد حسن العلاوي -1987).

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد أقصى قواه و قدراته النفسية و البدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا تساهم في تطوير الكثير من خصائصه و سماته الخلقية و النفسية و الإدارية.

- تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية و النفسية كالإدراك و الانتباه وعمليات التفكير و التصور ، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن. تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور الجمهور الغير من السادة المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية ، وتأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا ، فتارة يساعد على رفع مستواه الرياضي، وتارة يكون العكس.

- تجرى المنافسة الرياضية طبقا لقوانين و لوائح ثابتة معروفة ، وتحدد هذه القواعد و القوانين و اللوائح المختلفة النواحي الفنية و التنظيمية لأنواع النشاط و السلوك الفرد ، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها و العمل بمقتضاها ، و من ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين مستويات الرياضية بعضها ببعض الأخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز و التفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له ، كما ينضرب البعض الى التنافس الرياضي نضرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني في تسجيل الأرقام و التفوق الرياضي ، ويتنافسون على الوصول لمستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى لها كل المجتمع ، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الوحيد. (محمد حسين العلوي، مرجع سابق).

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن و الاستعداد الشخصي له ويرى thomas سنة 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي ، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد و الدافعية... الخ ، واغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر snigre 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة) ، ويضيف "طوماس" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (معمر، مذكرة تخرج ماجستير، 2004-2005)

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

3-3- أنوع الأداء :

تتمثل أنوع الأداء في :

3-3-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد ، ويستطيع المعلم أو المدرب يوجه جميع إجراءاته للصف كوحدة مناسبة.

3-3-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطاولة ، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات ويؤدون عبئ عدة مرات بصورة متوالية.

3-3-3- أداء في محطات:

يقصد بالأداء في محطات أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة و أدوات مختلفة ، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

3-3-4- أداء في مجموعات:

هو استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات ، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعات بالأداء بصورة فردية ، و تعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

3-3-5- أداء وظيفي :

يتحكم في وضع الجسم الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة و الذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي ، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة و يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم للانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان :

3-3-5-1- انعكاسات ثابتة:

وتنقسم إلى انعكاسات عامة وأخرى جزئية ، و العامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة.

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

3-3-5-2- انعكاسات حركية أو وضعية:

وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو عند أداء عمل أو حركة رياضية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة فالتغير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض و ازدياد الشدة خلال الانقباض في بداية الحركة الأمامية للجسم ويسبب انقباض الأوتار لتمدد وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع الأمام.

3-3-6- الأداء الرياضي و الجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل الوقوع في الإصابة ، و يوجه وظائف الأجهزة الوظيفية ، لأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، و يكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه و إدراكه مهما كانت الحركة بسيطة ، و تؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.

3-4- العوامل المساهمة في الأداء :

يشمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في السنوات العمر الأولى وغيرها من حركات أخرى ، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في المجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط ، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

-درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.

-الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي .

-مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ و الطقس وطبيعة النشاط و الغرض من الأداء و السن و الجنس و غيرها.

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل رضوان محمد - 1987، أهمها ما يلي:

3-4-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، و تتمكن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب و اكتساب المهارة ،وفي تثبيتها و تحسينها.

3-4-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء المنافسة و أثناء التدريب و اكتساب المهارة ، وفي تثبيتها وتحسينها.

3-4-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل بالخصائص الفيزيولوجية للعضلات و الأربطة و الأوتار وجميع الأنسجة المحيطة بالمفاصل و تعتمد المهارات في معظم الألعاب على مرونة أكبر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام الأداء حركات في أن واحد أو بتدرج، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

3-4-4- التحمل:

يساهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع و طبيعة النشاط و يتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة ، والعدو ،كرة القدم ، وغيرها من الرياضات الجماعية بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي: مثل تنس الطاولة.

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

3-4-5- الذكاء :

يتطلب الأداء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء وإضافة الى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط و استراتيجيات خاصة تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

3-4-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل سرعة الجري للمسافات القصيرة .. الخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

3-4-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية و الفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه اسم السرعة في تغير الاتجاه نظرا لما تحدث من تغيير في مواقف خلال المنافسة خاصة.

3-4-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال ووجبات مركبة أكثر صعوبة ، و التوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين، العضلي و العصبي من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية ، للألعاب الرياضية ، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

3-4-9- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين و المتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي و البدني ، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا ، وخاصة في مجالات التدريب و التعليم و المنافسة الرياضية.

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

ولقد قسم بعض العلماء "ودوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة و قسم 1963" pumi الدوافع طبقاً لمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة ، وهذه المراحل هي (قلال فيصل، ر 2001):

أ-مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

ب-مرحلة الممارسة الفعلية للنشاط الرياضي.

3-5- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول ، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرات والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

3-5-1- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه لدوره ، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

3-5-2- القدرات و الخصائص الفردية للاعبين:

تتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

3-5-3- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات و انطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه و عن كيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره وعليه فان سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير و كفاءة اللاعب لأدائه مهامه ، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من تسهيلات بتطبيق هذه القدرات و الكفاءات و الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء و النتائج. (قلال فيصل، نفس المرجع).

3-6- تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح و الفشل ، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافاً واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها و لا يسعى لإنجاز أهدافه غير الواقعية بينما اللاعب الذي

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها ،وينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق وضعف التركيز ، الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعيق التركيز على النقاط الايجابية ، الاقتصاد إلى المتعة و الشعور بالرضى لذلك من الأهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية و يتحقق ذلك من خلال:

3-6-1- خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب، بمعنى أن اللاعب يتميز أداءه بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

3-6-2- الأداء بثقة:

إن حرص اللاعب على الأداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء أوقات الصعبة من المباراة إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ما هي المشاعر التي تميز هذا اللاعب.

3-6-3- التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدر الثقة حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين و خاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافسة ، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته ، وهذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه وفي تدعيم الحالة النفسية السلبية بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الايجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:

مراجعة خبرات النجاح السابقة وتذكير أفضل مستوى أداء سابق، التركيز على تحقيق أهداف الأداء و بذل الجهد بصرف النظر عن النتائج(أسامة كمال راتب، مرجع سابق).

3-7- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية:

إن نتائج أي مسابقة ألي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربعة المحددة، حيث يمكن للرياضي لأول الفريق: أن يكسب أو يخسر المباراة ، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

3-7-1- المكسب و الأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد ، و المكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير لرياضيين على هذا الانجاز ، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية و نفسية ، بحيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم و قيمة الذات لديهم ، بالإضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء ، كما يجب عدم التركيز على المكسب ، فبالرغم من انه شيء مستحب ، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة و ما هي الاقتراحات لتطوير الأداء ، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ، ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

3-7-2- المكسب ولكن الأداء الضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن المستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية و المهارية ، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج و ينسبون ذلك لقدراتهم و جهدهم و ذلك ، يخالف الواقع ،وهذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن التمرن عليها و تطويرها.

وبشكل عام ، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة لضعف الأداء ،ولكن يقدم في شكل ايجابي و بناء .

3-7-3- الخسارة و لكن الأداء الجيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة ، فما أقصى على النفس من خسارة بالرغم من الأداء الجيد ، وهنا يجدر السؤال عن كيفية تدعيم النواحي الايجابية لأداء ، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح، المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

الفصل الثالث ————— الأداء الرياضي

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثاً موجزاً مع الرياضيين عقب المباراة ربما لا يتجاوز الدقيقتين حيث أن يكون رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته ، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً في الرياضة ، ولا تنقص من تقدير الأداء الجيد و الجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن ، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة ، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة ، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

3-7-4- الخسارة و اللعب الضعيف :

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يرى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد و الحاجة إلى تحسين المهارات البدنية ، و المهارات النفسية ، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد و الأداء الضعيفين و ينصح هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة ، و إرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية و كيفية تطويرها ، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد و الأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء أحسن (أسامة كمال راتب ، مرجع سابق) .

الفصل الرابع

كرة القدم

تمهيد :

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على اتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .
و رغم كل هذه المبادئ التي تعتبر أساسية إلا انه يجب اكتساب مبادئ تعتبر الأهم خاصة داخل الميدان و هي القيم بجميع أشكالها و بتعدد أنواعها .

4-1-1- كرة القدم :

4-1-1-1- تعريف كرة القدم :

-التعريف اللغوي : كرة القدم هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم .

-التعريف الاصطلاحي : هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها

رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل افراد المجتمع ." (رومي جميل ، لبنان ، ص50).

4-2-المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على اتباع الاسلوب السليم في طرق التدريب .

و يتوقف نجاح اي فريق و تقدمه الى حد كبير على مدى إتقان افراده للمبادئ الأساسية للعبة. ان فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده ان يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين قبل البدء باللعب .

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة .
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمى . (بلباسم كلي و آخرون : منكرة تخرج ، 1997 ، ص 46).

4-3- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم و هي : الفنية و الخططية و النفسية و البدنية ، و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعددات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل ف إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الاحصائيات المهمة .(حسن عبد الجواد :كرة القدم، ص25-27).

4-3-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم ان ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش اذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب .(موفق مجيد المولى ، ص 09-10).

4-3-2- الصفات الفيزيولوجية :

خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل الى الركض بالجهد الأقصى ، و هذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت الى آخر ، و هذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الاكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم الى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع .
- القابلية على انتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي . (موفق مجيد المولى : مرجع سابق ، ص62).

4-3-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر منها :

- **التركيز** : و يعرف بأنه : " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين او الاحتفاظ بالانتباه

على مثير محدد " ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب ان يقتصر على المعنى

التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى

هذه الفترة ب : مدى الانتباه) . (يحي كاظم النقيب ، 1990 ، ص 384) .

- **الانتباه** : يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، او

تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، و يتضمن الانتباه ، الانسجام و

الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الاخرى

التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت

الذهني .

- **التصور العقلي** : وسيلة عقلية يمكن من خلالها توين تصورات الخبرات السابقة او

تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الاعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من

التصورات العقلية الخريطة الذهنية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل

اللاعب امكن ارسال اشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

- **الثقة في النفس** : و هي توقع النجاح ، و الاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن و لا

تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن

الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (أسامة كامل راتب ، مرجع سابق ، ص 117).

- **الاسترخاء** : هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته النفسية و< البدنية و العقلية و

الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و

سيطرته على اعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

الباب الثاني الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا و الذي احتوى على أربع فصول و هي على الترتيب :

- الطاقة النفسية .
- العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء .
- الأداء الرياضي .
- كرة القدم .

سنحاول الانتقال الى الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية حقها ، و كذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الجانب النظري " و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الذي وجهناه الى اللاعبين بولاية معسكر .

1-الدراسة الاستطلاعية :

قام الطلبة بالتوجه الى ملاعب الوحدة الافريقية و محمد والي ، ملعب أول نوفمبر 1954 و ملعب بن دوخة حسين بمعسكر لمعاينة مكان تدريب لاعبي نوادي غالي معسكر و سريع المحمدية و النجم الرياضي و كذا نادي فروحة لكرة القدم بمعسكر و ذلك بتاريخ 04 مارس 2019 ، حيث تم استقبالنا من قبل مدربي النوادي لنوضح لهم سبب زيارتنا ومنه تم توجيهنا الى مكان تواجد اللاعبين .

وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هاته هو :

-جمع البيانات و المعلومات المرتبطة ببحثنا .

التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة من حيث الأسس العلمية لها .

-معرفة عدد اللاعبين في الفريق حتى يتسنى للباحث وضع أداة البحث .

1-1-حدود الدراسة :

-**المجال المكاني** : تمحورت الدراسة حول نوادي غالي معسكر و سريع المحمدية و النجم الرياضي و كذا نادي فروحة لكرة القدم بملاعب الوحدة الافريقية و محمد والي ، ملعب أول نوفمبر 1954 و ملعب بن دوخة حسين بمعسكر .

-**المجال الزمني** :تم قسيم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة الى قسمين :

- مجال خاص بالجانب النظري و يمتد من (05 جانفي 2019 الى 01 مارس 2019).

- أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فيمتد من (04 مارس الى 30 مارس 2019) بحيث تم تجهيز استمارة الاستبيان و دراستها بشكل يخدم بحثنا و بعد ذلك بدأ الشروع في العمل الميداني.

2-منهج البحث :

يعتبر المنهج من العناصر الاساسية و الوسائل الهامة التي ينبغي ان تتوفر في اي دراسة ، و من غير المعقول أن يخلوا اي بحث علمي من منهج عن طريقه يصل الباحث إلى التحقق من صحة الفرضيات أو بطلانها ، و بهذا تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة .

الفصل الأول ————— منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

متغيرات البحث :

استنادا الى فرضيات البحث تبين لنا ان هناك متغيران اثنان احدهما مستقل و الآخر تابع و هي كالآتي :

-تعريف المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الطلبة انه السبب او احد الأسباب لنتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير اخر .

تحديد المتغير المستقل : دور العوامل المؤثرة .

تعريف المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث انه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع . (محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص219).

تحديد المتغير التابع : الطاقة النفسية .

3-مجتمع و عينة البحث :

اعتمد الطلبة في دراسته هاته و التي ارتأت ان يكون المجتمع الاصيلي للدراسة : نوادي غالي معسكر و سريع المحمدية و النجم الرياضي و كذا نادي فروحة لكرة القدم .

3-1-عينة البحث:

اعتمد الطلبة على عينة قصدية قوامها 60 لاعب تم اختيارها بطريقة عشوائية ممثلة مجتمع الدراسة الذي تكون من لاعبي نوادي غالي معسكر و سريع المحمدية و النجم الرياضي و كذا نادي فروحة.

4-أدوات البحث :

لقد اعتمد الطلبة في دراسته على استمارة الاستبيان .

4-1الاستمارة :

قام الطلبة ببناء استمارة الاستبيان بما يخدم الخلفية النظرية للبحث ، و قد تم تقسيم هذا الاستبيان الى ثلاث محاور :

المحور الأول: للتنشيط المعرفي دور مؤثر في الطاقة النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

المحور الثاني: للتنشيط الانفعالي دور مؤثر في الطاقة النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

المحور الثالث: للتنشيط الدافعي دور مؤثر في الطاقة النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

حيث كان مجموع العبارات الكلي للاستبيان 30 عبارة .

4-2- الصدق :

اعتمد الطلبة على الصدق الذاتي في بحثهم هذا، و يعرف بأنه صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة .(أبو حويج و آخرون ، 137ص).

4-3- الثبات :

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة المتماصك التي يمكن لوسيلة الاستبيان المستخدمة لتطبيقها ، كما تعني مدى اتساق الاستبيان ومدى الدقة التي تقيس الاختبار لظاهرة موضوع القياس ، كما يمكن القول بأن مدى الدقة و اتساق القياسات التي يمكن الحصول عليها فيما يقيسه الاستبيان. وغالبا لا يتم الضبط الدقيق في القياس مما يؤدي إلى وجود شوائب أو دخول بعض التغيرات على ظاهرة موضوع القياس مما يؤثر على الدرجة التي يحصل عليها فلا تعبر بدقة عن تلك القدرة أو الخاصية أو السمة المقاسة ، وعندما يحدث قدرا من الخطأ يؤثر على الدرجة فقد يكون هذا الخطأ موجبا يؤدي إلى زيادة الدرجة أو سالبا فتصبح درجة الفرد أقل من الواقع ، أي غير معبرة عن الأداء الفعلي للفرد نتيجة عدم ضبط الدقيق للقياس فتسمى تباين خطأ لذلك يتم حساب الثبات لأنه نسبة تباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختيارها حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر الأداء الفعلي للأفراد و تعبر تلك المعادلة عن درجة المقياس .(ليلي السيد فرحات،ص144).

وقد تم تقدير ثبات الاستبيان على عينة بلغ عدد أفرادها(05) وذلك باستخدام معامل الفا كرومباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل الثبات و لا يوجد بها اجابة صحيحة و أخرى خاطئة.(سعيد حسن آل عبد الفتاح الغامدي ، ص24).

معامل الفا كرومباخ	عدد العبارات	المحاور
0.999	10	المحور الأول: توجد علاقة بين التنشيط المعرفي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم
0.980	10	المحور الثاني: توجد علاقة بين التنشيط الانفعالي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم
0.976	10	المحور الثالث: توجد علاقة بين التنشيط الدافعي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم
0.989	30	المجموع

جدول رقم 1 : يوضح نتائج الفا كرومباخ للمحاور الثلاثة

5- إجراءات التطبيق الميداني:

كانت بداية العمل الميداني وفقا لما يلي : حيث قام الطلبة بالتوجه الى ملاعب الوحدة الافريقية و محمد والي ، ملعب أول نوفمبر 1954 و ملعب بن دوخة حسين بمعسكر . و ذلك يوم 06 مارس 2019 ليتم توزيع الاستمارات للإجابة الفورية عليها . ليقوم الطلبة بتحليل و مناقشة نتائج الاستمارات بعد ذلك .

-طريقة إعادة الاختبار test_retest:

تم توزيع الاستمارة على 32 من افراد العينة المتمثلة من 60 لاعب ، وزع عليهم الاستبيان الاول في 06 مارس 2019 و بعد اكثر من اسبوع تم توزيع نفس الاستبيان الاول بتاريخ 13 مارس 2019 .

توصل الطلبة الى ان قيمة معامل الثبات بلغت 0.680 و بالتالي يمكن القول أن هذه الاستمارة ثابتة .

4-5-الموضوعية :

يتم تحقيق شرط الموضوعية لما يقوم مجموعة من المختبرين بتطبيق أداة الدراسة في نفس الوقت يجب أن يحصلوا على نتائج متقاربة و يجب أن تكون تعليمات تطبيق أداة الدراسة سهلة و مفهومة وواضحة كلما كان الثبات عاليا كانت الموضوعية عالية .

5-أساليب المعالجة الإحصائية :

تم تفريغ جميع البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث ، تمهيدا لإدخالها للحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتوظيف الحزمة الإحصائية SPSS .

المعادلة الإحصائية لتحويل التكرارات لنسب مئوية :

$$\text{س} - 100 \% \text{ فإن } x = \text{ع} * 100$$

س

X:النسبة المئوية.

ع:عدد الإجابات (التكرارات)

س:عدد أفراد العينة

-النسب المئوية

-التكرارات

-برامج الأحزمة في العلوم الاجتماعية .SPSS

-الفا كرومباخ.

-2ك .

خلاصة:

- يتضح من خلال كل عمل منهجي تم إعداده في هذا الفصل من البحث، انه بمثابة الخطوة الحقيقية المقصود بها تقريب المداخل النظرية من الميدان، وقد تناولنا ما يلي :
- المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي مع التحليل الموظف لتفسير البيانات بشكل علمي للوصول إلى النتائج المقنعة .
 - إن عملية حصر المجالات البشرية والمكانية و الزمنية تساعد على ضبط وانتقاء عينة البحث هذه الأخيرة التي تمكننا من دراسة جوانب البحث بصفة ثابتة ومستمرة وبكل موضوعية.
 - تعتبر الأدوات المستخدمة في الدراسة من أهم الأساليب المساعدة على إنجاز أي بحث ، وفي بحثنا هذا تم انتقاء مجموعة من الأدوات التقنية هي على الترتيب : الملاحظة ، المقابلة ، الاستمارة ، وفي اعتقادنا أنها كافية لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإظهار الموضوع محل الدراسة وتمكننا من التوصل إلى الحقائق الوافية لتغطية جوانب الدراسة تغطية جيدة .

الفصل الثاني

عرض و تحليل نتائج البحث

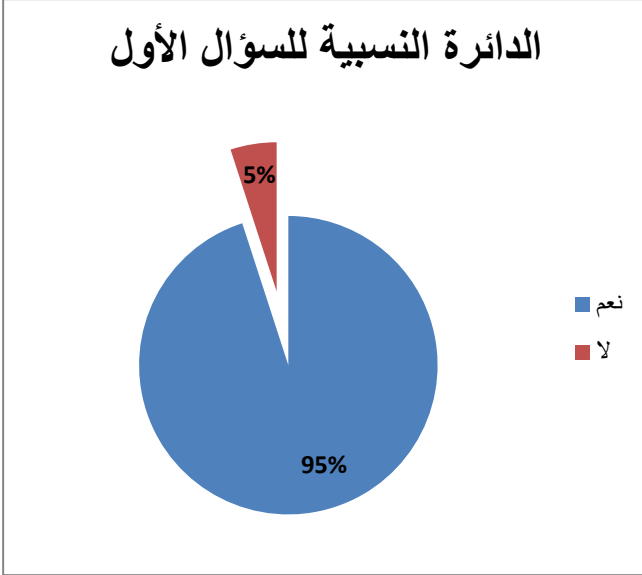
عرض ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بلاعبين:

المحور الأول: توجد علاقة بين التنشيط المعرفي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

السؤال الأول: عندما أكون في حالة نفسية جيدة فان أدائي الرياضي يزداد بدرجة عالية.

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتباط الأداء الرياضي بالحالة النفسية الجيدة

جدول رقم (02): يوضح مدى ارتباط الأداء الرياضي بالحالة النفسية الجيدة.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	57	03
% النسبة	95	5
الدلالة	0.000	
	24.018	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب

التالية:

الإجابة بنعم بنسبة (95%) و الاجابة ب لا (5%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05

كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

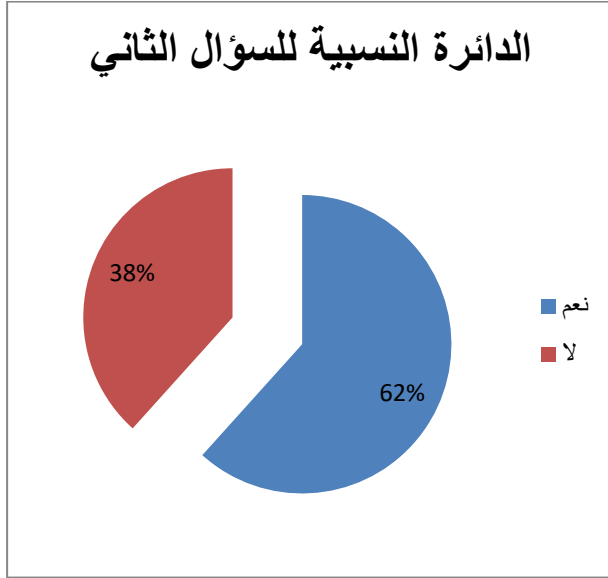
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يزداد أدائهم الرياضي كلما كانت حالتهم النفسية

جيدة وهذا راجع إلى دور الذي تلعبه التعبئة و الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.

السؤال الثاني: لا أبدي اهتمامي لقرارات الحكام مهما كان نوعها .

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير قرارات الحكام على الحالة النفسية للاعبين.
جدول رقم (03): يوضح مدى تأثير قرارات الحكام على الحالة النفسية للاعبين.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
المجموع	48	12
التكرار	48	12
% النسبة	80	20
الدلالة	0.043	
	4.083	
القرار الإحصائي	دالة	

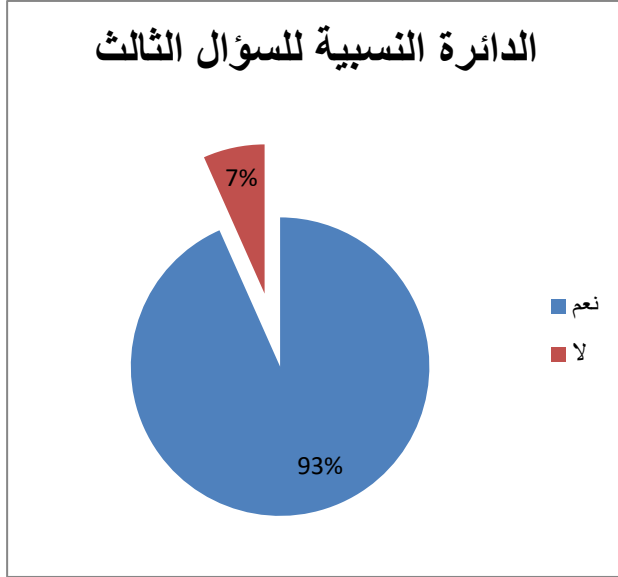
مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية: الإجابة بنعم بنسبة (61.66%) و الإجابة ب لا (38.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين لا تأثر قرارات الحكام على حالتهم النفسية وهذا راجع إلى إرشادات المدرب قبل المنافسة.

السؤال الثالث: أشعر بأني في فورمه عالية تسمح لي بالاشتراك في المنافسة.
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الفورمة العالية تساعد على تحسين الحالة النفسية.
 جدول رقم (04): يوضح مدى معرفة ما إذا كانت الفورمة العالية تساعد على تحسين الحالة النفسية.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	56	04	60
% النسبة	93.33	6.66	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
ك ²	17.375		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

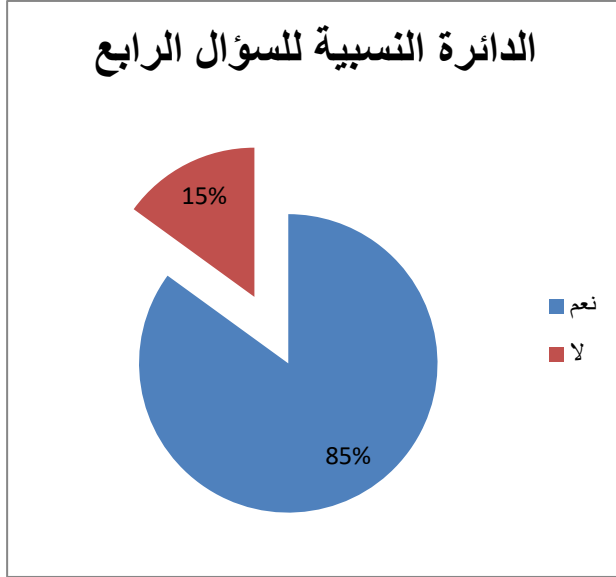
مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
 الإجابة بنعم بنسبة (93.33%) و الاجابة ب لا (6.66%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.
 الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين تتحسن حالتهم النفسية كلما كانت الفورمة لديهم عالية وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.

السؤال الرابع: .: لدي القدرة الكافية على التصور الجيد لأطوار المباراة.
الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة الكافية للاعب على التصور الجيد لأطوار المباراة.
جدول رقم (05): يوضح مدى قدرة الكافية للاعب على التصور الجيد لأطوار المباراة.



الإجابات	نعم	لا	المعايير
التكرار	51	09	60
% النسبة	85	15	100%
الدلالة	0.012		الاختبار
ك	6.281		2
القرار الإحصائي	دالة		الإحصائي

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (85%) و الاجابة ب لا (15%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05
كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

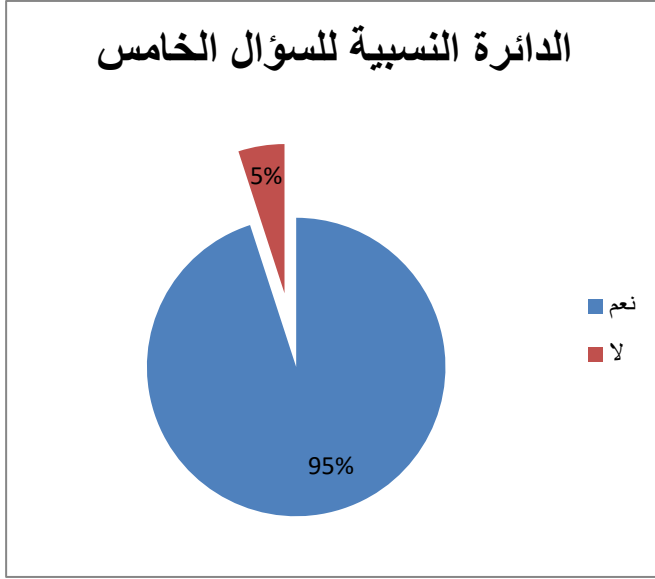
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يتميزون بقدرتهم على التصور الجيد لأطوار المباراة وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه التنشيط المعرفي.

السؤال الخامس: يعتبرني زملائي في الفريق شديد التركيز.

الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة تركيز اللاعبين ونظرة الزملاء اتجاههم داخل الفريق

جدول رقم (06): يوضح مدى تركيز اللاعبين ونظرة الزملاء اتجاههم داخل الفريق.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	57	03
% النسبة	95	5
الدلالة	0.000	
	24.018	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :

الإجابة بنعم بنسبة (95%) و الإجابة ب لا (5%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05

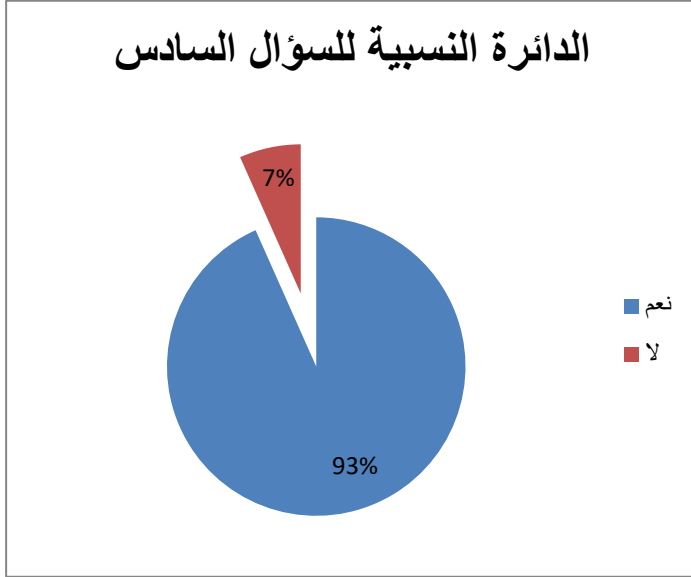
كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يثقون بقدرتهم على التركيز الجيد أثناء المنافسة وهذا

راجع إلى الدور المعرفي و الثقة بالنفس.

السؤال السادس : هل ترى أن التحضير النفسي قبل المباراة أمر مهم جدا؟ وكيف ذلك ؟.
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التحضير النفسي قبل المباراة.
جدول رقم (07): يوضح مدى أهمية التحضير النفسي قبل المباراة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	56	04	60
% النسبة	93.33	6.66	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
ك ²	17.375		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

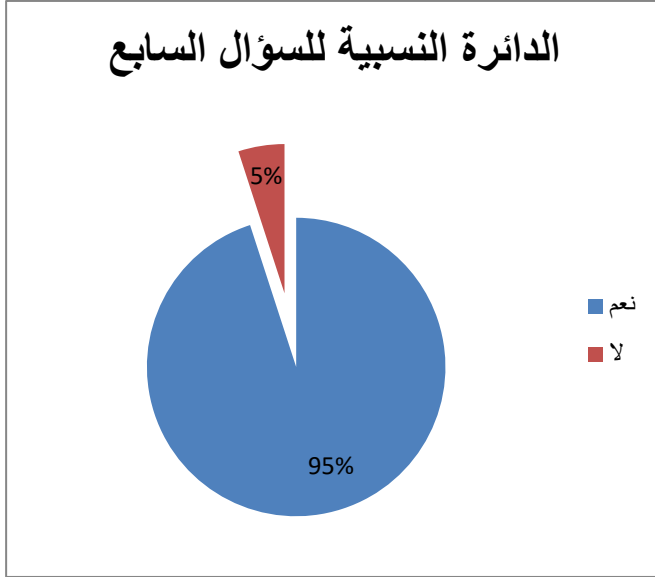
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (93.33%) و الاجابة ب لا (6.66%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يرون أن التحضير النفسي قبل المباراة مهم جدا وهذا راجع إلى الأداء الجيد أثناء المنافسة الرياضية و ما يلعبه التحضير النفسي من دور في تحسين الأداء.

السؤال السابع: هل تأثر في نفسيك الأخطاء التي ترتكبها في الأداء؟ ولماذا؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير اللاعبين نفسيا بسبب الأخطاء المرتكبة في الأداء.
جدول رقم (08): يوضح مدى تأثير اللاعبين نفسيا بسبب الأخطاء المرتكبة في الأداء.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	57	03
% النسبة	95	05
الدلالة	0.000	
ك ²	24.018	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

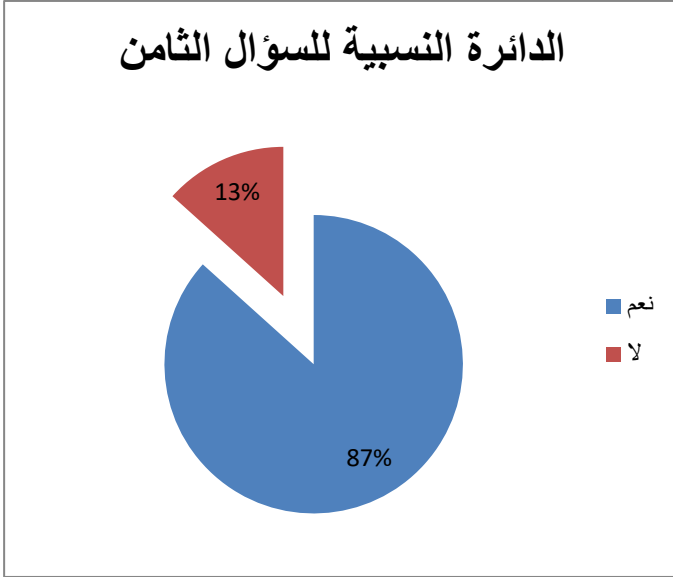
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (95%) و الاجابة ب لا (05%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين لا يبالون بالأخطاء التي يرتكبوها في الأداء وهذا حتى لا يتأثرون بها أثناء المنافسة.

السؤال الثامن: دائما أقنع نفسي أني قادر على تحقيق أفضل النتائج المرضية في المباراة.
 الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج المرضية.
 جدول رقم (9): يوضح مدى قدرة اللاعبين على تحقيق أفضل النتائج المرضية في المباراة.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	52	08
% النسبة	86.66	13.33
الدلالة	0.007	
	7.386 ²	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

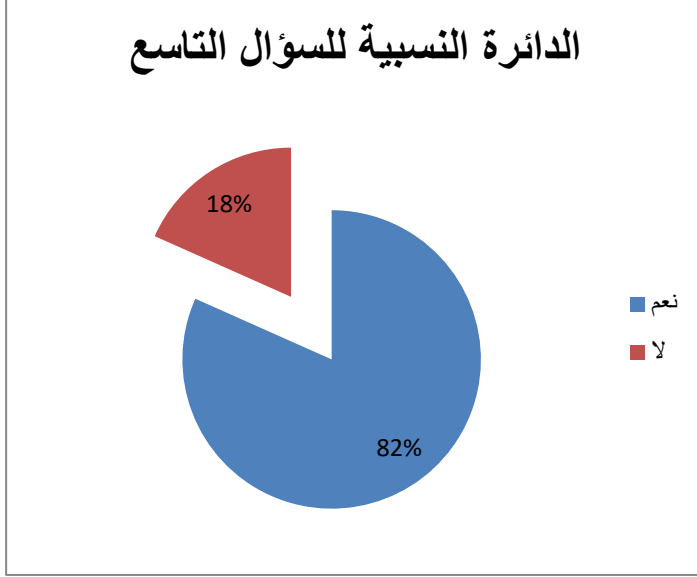
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
 الإجابة بنعم بنسبة (86.66%) و الاجابة ب لا (13.33%)، حيث أن لاختبار الإحصائي عند مستوى
 الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة:
 نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين بمقدرتهم تحقيق لأفضل النتائج أثناء المباريات وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه التحضير الجيد و الإعداد النفسي قبل المنافسة.

السؤال التاسع: عادة ما أتذكر إرشادات المدرب أثناء المنافسة
الغرض من السؤال: معرفة مدى تذكر اللاعبين لإرشادات المدرب أثناء المنافسة.
جدول رقم (10): يوضح مدى تذكر اللاعبين لإرشادات المدرب أثناء المنافسة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	49	11	60
% النسبة	81.66	18.33	100%
الدلالة	0.03		الاختبار
ك ²	4.681		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

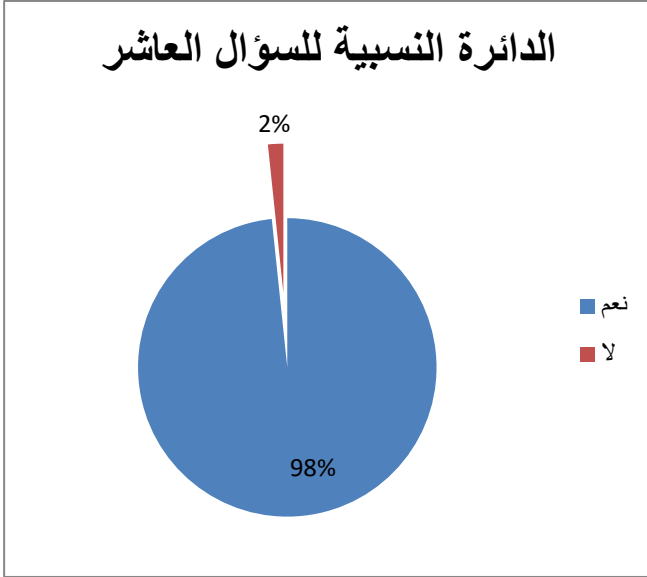
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (81.66%) و الاجابة ب لا (18.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى
الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يطبقون إرشادات المدرب أثناء المنافسة وهذا راجع
إلى التنشيط المعرفي.

السؤال العاشر: أدرك تماما ما أقوم به من دور هام في المنافسة
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية دور اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
جدول رقم (11): يوضح مدى أهمية دور اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
المجموع	59	01
التكرار	59	01
% النسبة	98.33	1.66
الدلالة	0.000	
الاختبار	77.652	
الإحصائي	دالة	
القرار الإحصائي	ك ²	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

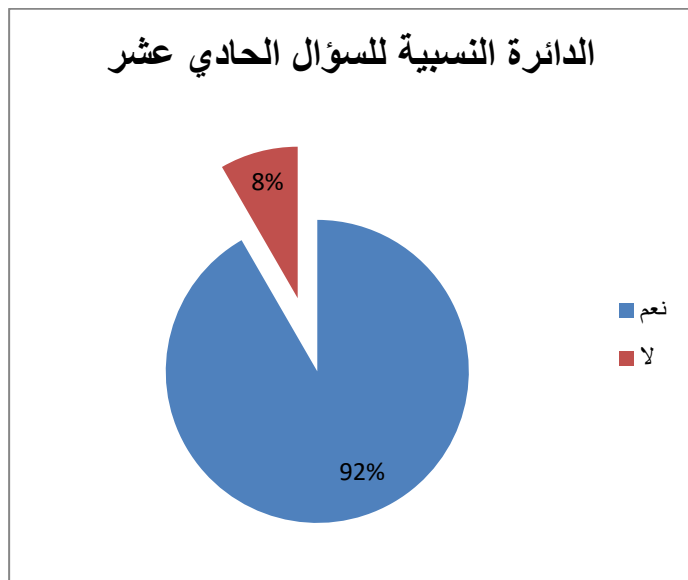
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (98.33%) و الاجابة ب لا (1.66%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة
0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين يدركون تماما أهمية أدوارهم وما يقومون به أثناء المنافسة
أو المباراة وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

المحور الثاني: توجد علاقة بين التنشيط الانفعالي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم. السؤال الحادي عشر: كثيرا ما أجد طاقتي النفسية تؤثر على البدنية. الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الطاقة البدنية للاعبين بالطاقة النفسية. جدول رقم (12): يوضح مدى تأثير الطاقة النفسية للاعبين بالطاقة النفسية.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	55	05	60
% النسبة	91.66	8.33	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
ك ²	13.368		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

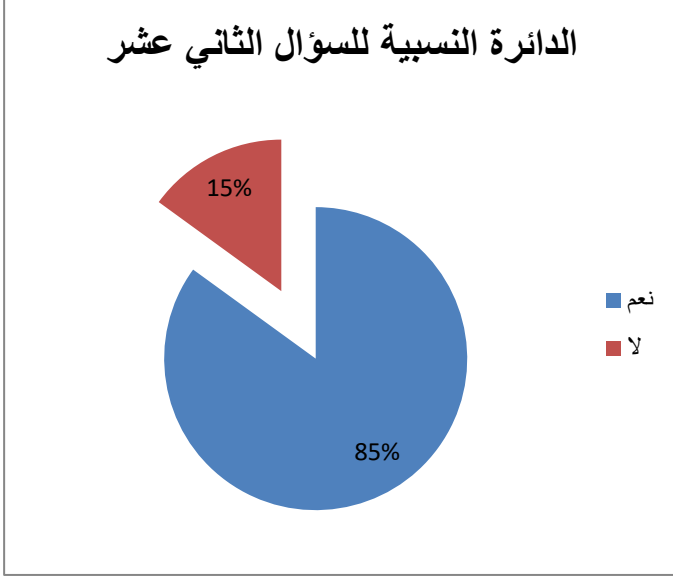
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية: الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الإجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب تتأثر طاقتهم البدنية بالطاقة النفسية وذلك أنه كلما زادت الطاقة النفسية وزاد الأداء والعكس صحيح.

السؤال الثاني عشر: هل ترى أنك قادر على هزيمة منافسك؟ وكيف يمكنك ذلك؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة اللاعب على هزيمة منافسه.
جدول رقم (13): يوضح مدى قدرة اللاعب على هزيمة منافسه.



المجموع	الاجابات		المعايير
	لا	نعم	
60	09	51	التكرار
100%	15	85	% النسبة
الاختبار الإحصائي	0.012		الدلالة
	6.281		ك ²
	دالة		القرار الإحصائي

مستوى الدلالة يساوي 0.05

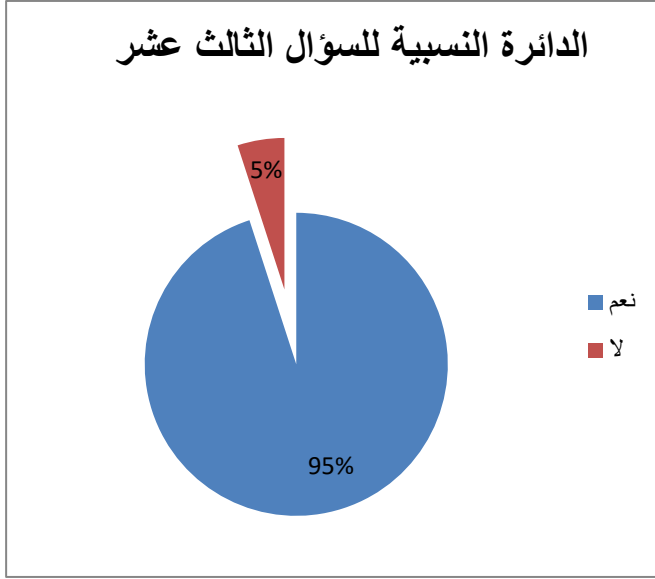
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (85%) و الاجابة ب لا (15%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05
كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يثقون بقدراتهم على هزيمة منافسيهم هذا راجع إلى الدور الذي يلعبه المدرب و المحضر النفسي في إعداد اللاعبين قبل المنافسة.

السؤال الثالث عشر: أنا مستعد تماما وبجالة جيدة تسمح لي بالمشاركة في المباراة.
الغرض من السؤال: معرفة مدى استعداد اللاعبين للمشاركة في المباراة.
جدول رقم (14): يوضح مدى استعداد اللاعبين للمشاركة في المباراة.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	57	03
% النسبة	95	05
الدلالة	0.000	
ك ²	24.018	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

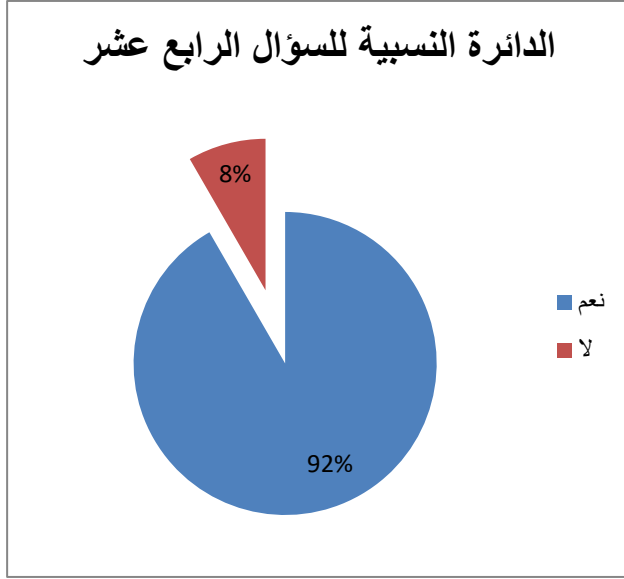
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (95%) و الاجابة ب لا (05%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين لهم استعدادا تاما للمشاركة في المنافسات الرياضية وهذا راجع إلى الدور الذي تلعبه التعبنة النفسية والإعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.

السؤال الرابع عشر: أنا قادر على التحكم في انفعالاتي طيلة المنافسة.
الغرض من السؤال: معرفة مدى قدرة اللاعب في التحكم في انفعالاته طيلة المنافسة.
جدول رقم (15): يوضح مدى قدرة اللاعب على التحكم في انفعالاته طيلة المنافسة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	55	05	60
% النسبة	91.66	8.33	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
² ك	13.368		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

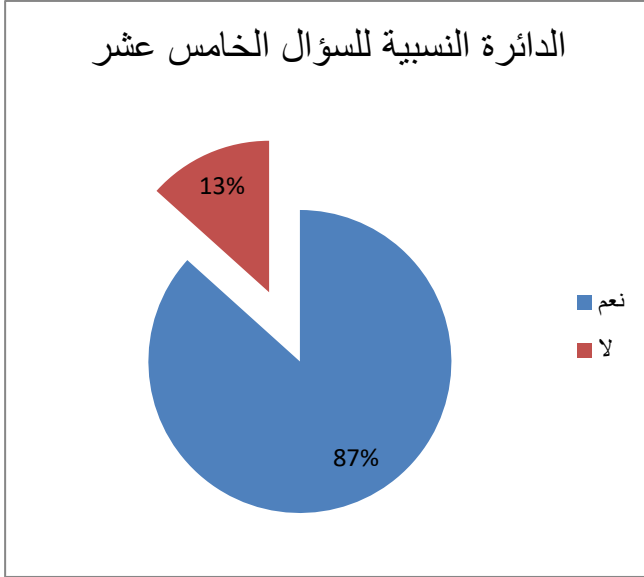
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الاجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين لهم القدرة في التحكم في انفعالاتهم طيلة المنافسة وهذا راجع إلى الثقة بالنفس.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

السؤال الخامس عشر: هل تتجاهل النتائج السلبية للمنافسات الماضية وهل تؤثر في نفسيتك؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يتجاهل النتائج السلبية للمنافسات الماضية.
جدول رقم (16): يوضح ما إذا كان اللاعب يتجاهل النتائج السلبية للمنافسات الماضية.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	52	08	60
% النسبة	86.66	13.33	100%
الدلالة	0.007		الاختبار
² ك	7.386		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

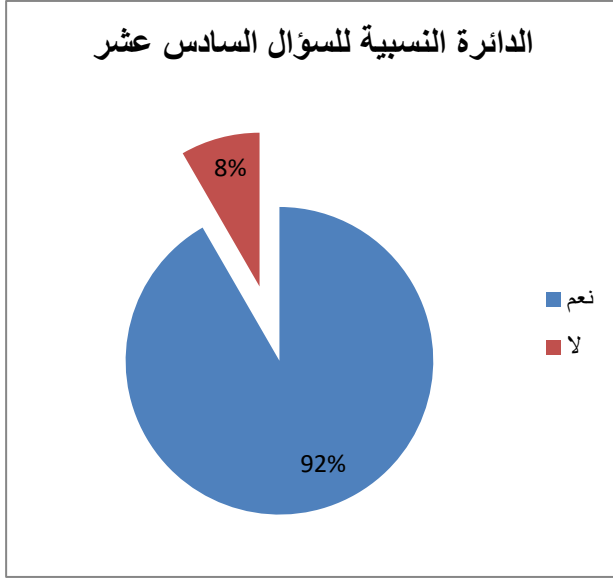
مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (86.66%) و الاجابة ب لا (13.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى
الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يتجاهلون نتائج السلبية للمباريات الماضية وذلك حتى لا تؤثر في نفسيتهم.

السؤال السادس عشر: ينتابني الشعور بالإحباط عندما لا أصل الى هدفي ولم أؤدي مسؤوليتي الكاملة. الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور اللاعبين بالإحباط عند عدم تحقيق الهدف المنشود.
جدول رقم (17): يوضح معرفة مدى شعور اللاعبين بالإحباط عند عدم تحقيق الهدف المنشود.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	55	05	60
% النسبة	91.66	8.33	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
ك ²	13.368		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب

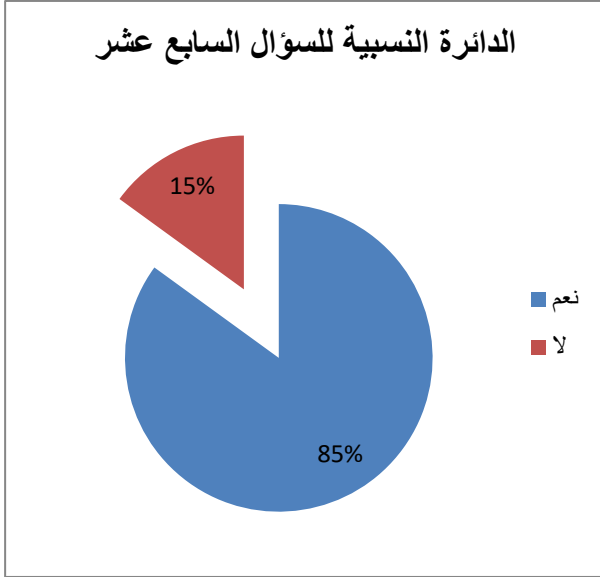
النسب التالية:

الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الإجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يتناهم بالإحباط عندما يفشلون في تحقيق الهدف و عدم تحمل المسؤولية.

السؤال السابع عشر: يتناهي الشعور بالخوف و التوتر عندما تصلني الكرة.
الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور اللاعبين بالخوف عند امتلاك الكرة.
جدول رقم (18): يوضح مدى شعور اللاعبين بالخوف عند امتلاك الكرة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	51	09	60
% النسبة	85	15	100%
الدلالة	0.012		الاختبار
ك ²	6.281		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

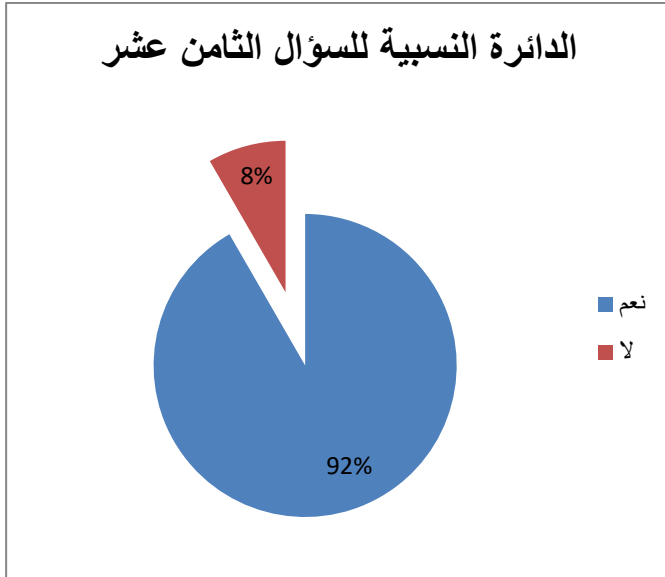
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (85%) و الاجابة ب لا (15%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05
كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن أغلب اللاعبين يتناهم الإحباط عندما يفشلون في تحقيق الهدف وعدم تحمل مسؤولية الكاملة.

السؤال الثامن عشر: ينتابني الشعور بالخوف عند سماع أهازيج الجمهور؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تخوف اللاعبين من أهازيج.
جدول رقم (19): يوضح مدى تخوف اللاعبين من أهازيج الجمهور.



المعيار	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	55	05
% النسبة	91.66	8.33
الدلالة	0.000	
	13.368	
القرار الإحصائي	دالة	

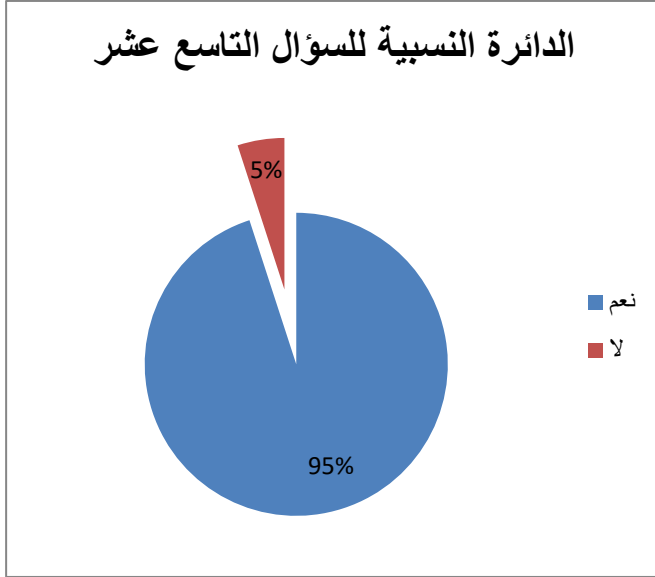
مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الاجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يتأثرون بأهازيج الجمهور لكن سرعان ما يندمجون مع الموقف.

السؤال التاسع عشر: غالبا ما أحس بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
الغرض من السؤال: معرفة مدى تخوف اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة
جدول رقم (20): يوضح مدى تخوف اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	57	03
% النسبة	95	05
الدلالة	0.000	
	24.018	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

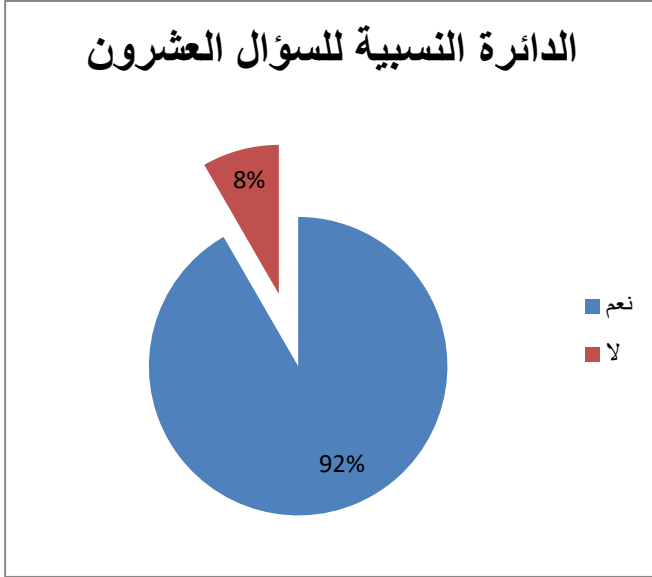
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (95%) و الاجابة ب لا (05%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين غالبا ما يتخوفون من المنافسة قبل الاشتراك بها لكن سرعان ما ينهي التخوف فور انطلاق المباراة وهذا راجع الى الدور الذي تلعبه التعبئة و الإعداد النفسي الجيد قبل المنافسة.

السؤال العشرون: أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي سبق المنافسة مباشرة
الغرض من السؤال: معرفة مدى هدوء اللاعبين قبيل اللحظات التي تسبق المنافسة.
جدول رقم (21): يوضح مدى هدوء اللاعبين قبيل لحظات التي تسبق المنافسة.



المجموع	الإجابات		المعايير
	لا	نعم	
60	05	55	التكرار
100%	8.33	91.66	% النسبة
الاختبار الإحصائي	0.000		الدلالة
	13.368		ك ²
	دالة		القرار الإحصائي

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الاجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

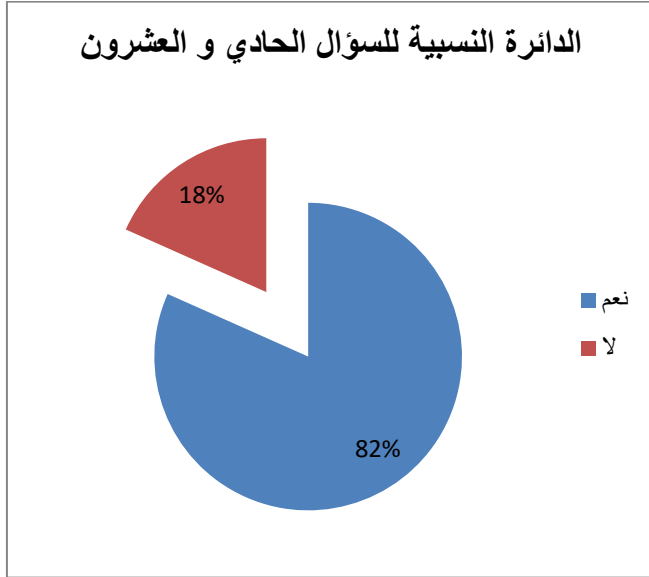
يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يتميزون بالهدوء قبل المنافسة وهذا راجع إلى الدور الذي تلعبه التعبئة النفسية قبل المنافسة.

المحور الثالث: توجد علاقة بين التنشيط الدافعي ومستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

السؤال الواحد والعشرين: عادة ما أحافظ على اليقظة طوال المباراة.

الغرض من السؤال: معرفة مدى تركيز اللاعبين على اليقظة طوال المباراة.

جدول رقم (22): يوضح مدى تركيز اللاعبين على اليقظة طوال المباراة.



المجموع	الإجابات		المعايير
	لا	نعم	
60	11	49	التكرار
100%	18.33	81.66	% النسبة
الاختبار	0.03		الدلالة
	4.681		ك ²
الإحصائي	دالة		القرار الإحصائي

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :

الإجابة بنعم بنسبة (81.66%) و الاجابة ب لا (18.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى

الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

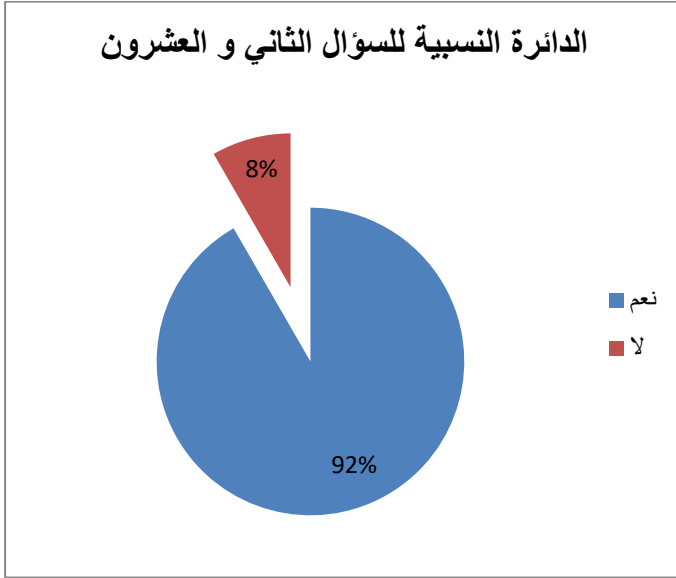
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين يحافظون على يقظتهم وتركيزهم خلال المباراة وهذا

راجع لتحقيق الفوز و التحضير النفسي.

السؤال الثاني و عشرون: دائما ما أقنع نفسي أن الفوز سهل على الفريق الخصم.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الفوز على الخصم في نظر اللاعبين سهل.
جدول رقم (23): يوضح ما إذا كان الفوز على الخصم في نظر اللاعبين سهل.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	55	05
% النسبة	91.66	8.33
الدلالة	0.000	
	13.368	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

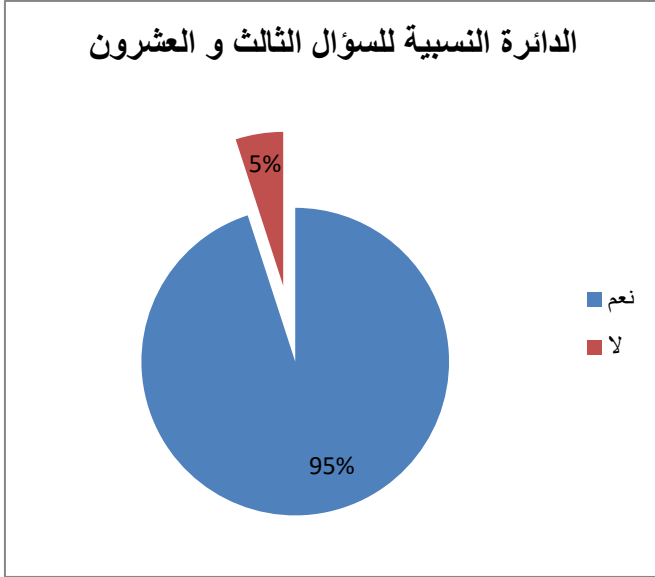
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الاجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يرون أن الفوز على الخصم سهل المنال و هذا راجع إلى الدور الذي تلعبه التعبئة و الإعداد النفسي قبل المنافسة.

السؤال الثالث و العشرون :أشعر بدافعية قوية لتحقيق الأهداف المرجوة.
الغرض من السؤال : معرفة مدى دافعية اللاعبين لتحقيق الأهداف المرجوة.
جدول رقم (24):يوضح مدى دافعية اللاعبين لتحقيق الأهداف المرجوة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	57	03	60
% النسبة	95	05	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
χ^2	24.018		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

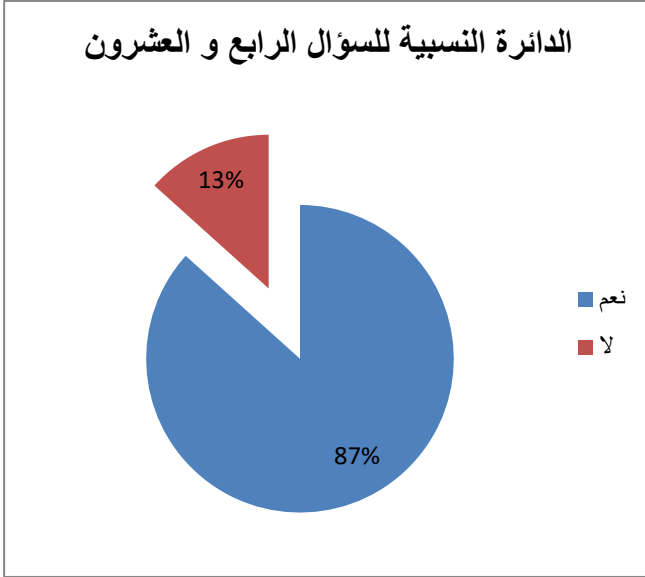
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (95%) و الاجابة ب لا (05%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05
كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين لهم دافعية قوية لتحقيق الأهداف المرجوة وهذا راجع إلى الدور الذي يلعبه التنشيط الدافعي قبل المنافسة.

السؤال الرابع و العشرون: هل تهتم لنتائج المنافسات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام اللاعبين لنتائج المنافسات الرياضية.
جدول رقم (25): يوضح مدى اهتمام اللاعبين لنتائج المنافسات الماضية.



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
المجموع	52	08
التكرار	52	08
% النسبة	86.66	13.33
الدلالة	0.007	
	7.386	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

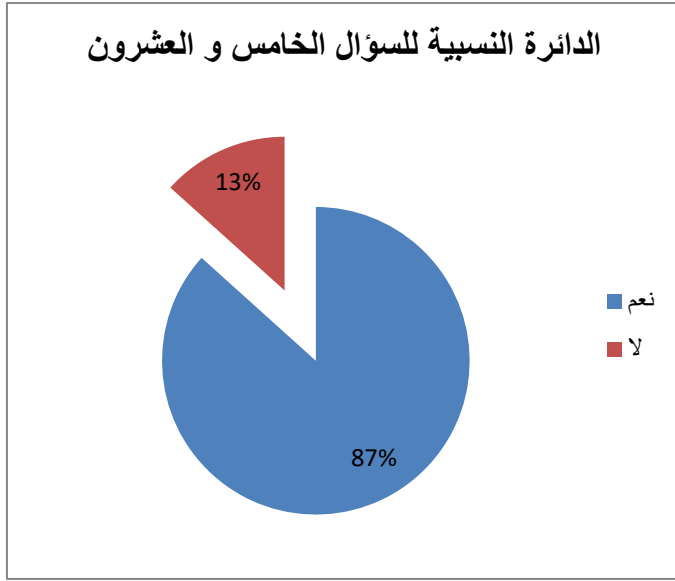
عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (75%) و الاجابة ب لا (25%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05
كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يهتمون بنتائج المنافسات الماضية و ذلك لتصحيح الأخطاء وعدم الوقوع في فخ الهزيمة.

السؤال الخامس و العشرون: عندما أدخل في جو المنافسة أجد نفسي مسئولاً بدرجة عالية عن الفريق الغرض من السؤال: معرفة مدى تحمل اللاعبين للمسؤولية عن الفريق فور الدخول في المباراة. جدول رقم (26): يوضح مدى تحمل اللاعبين للمسؤولية عن الفريق فور الدخول في المباراة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	52	08	60
% النسبة	86.66	13.33	100%
الدلالة	0.007		الاختبار
ك ²	7.386		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

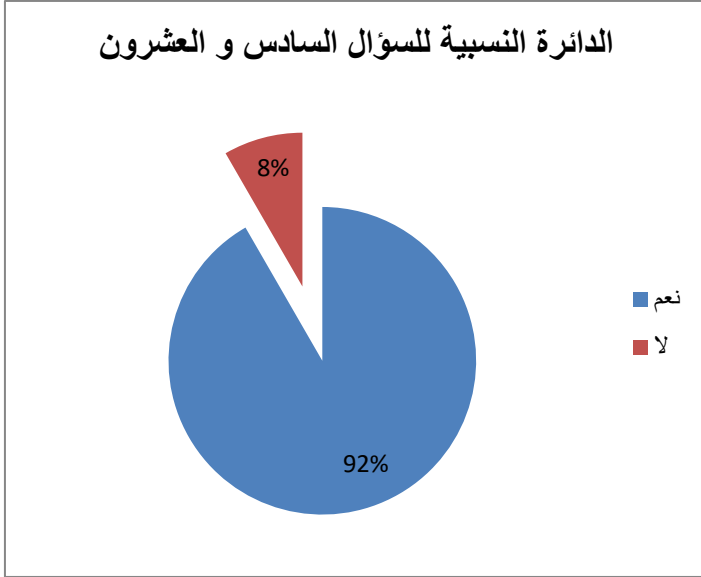
مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية : الإجابة بنعم بنسبة (86.66%) و الاجابة ب لا (13.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم. الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يتحملون لمسؤولياتهم عن الفريق فور الدخول في المنافسة الرياضية وهذا راجع إلى الدافعية من أجل الفوز.

السؤال السادس و العشرون: الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
الغرض من السؤال: معرفة مدى رضى اللاعبين خلال تحقيق الفوز في المنافسة.
جدول رقم (27): يوضح مدى رضا اللاعبين خلال تحقيق الفوز في المنافسة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	55	05	60
% النسبة	91.66	8.33	100%
الدلالة	0.000		الاختبار
χ^2	13.368		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

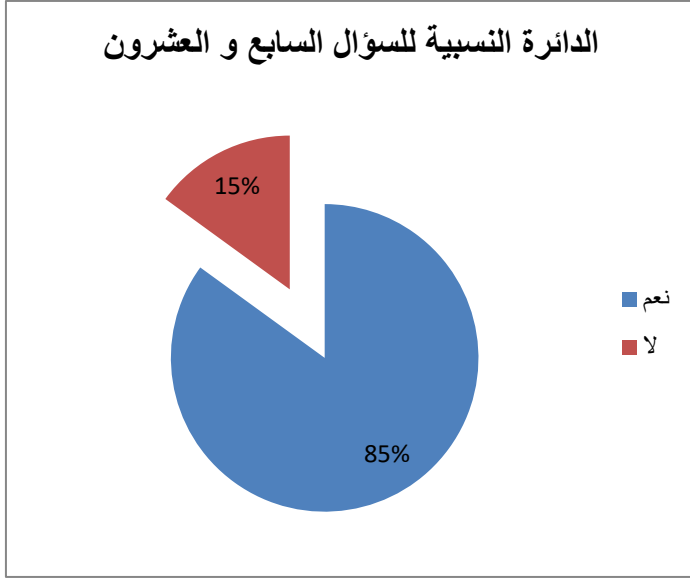
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (91.66%) و الاجابة ب لا (8.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن كل اللاعبين تزداد درجة الرضا النفسي لهم عند تحقيق الفوز في المنافسة.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

السؤال السابع و العشرون: هل تكون درجة التشويق لديك كبيرة عند الدخول في المنافسة ؟ و لماذا؟.
الغرض من السؤال: معرفة مدى درجة التشويق لدى اللاعبين فور الدخول في المنافسة.
جدول رقم (28): يوضح مدى درجة التشويق لدى اللاعبين فور الدخول في المنافسة



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	51	09	60
% النسبة	85	15	100%
الدلالة	0.012		الاختبار
ك ²	6.281		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :

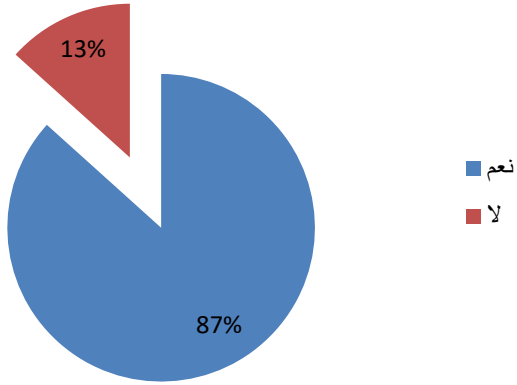
الإجابة بنعم بنسبة (85%) و الاجابة ب لا (15%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين تزداد درجة التشويق لديهم أثناء المنافسة.

السؤال الثامن والعشرون : أستمتع بتحمل مسؤولية مهم كانت صعوبتها في نظر اللاعبين.
الغرض من السؤال : معرفة مدى تحمل اللاعبين للمسؤولية مهما كان نوعها.
جدول رقم (29): يوضح مدى تحمل اللاعبين للمسؤولية مهما كان نوعها.

الدائرة النسبية للسؤال الثامن والعشرون



المعايير	الإجابات	
	نعم	لا
التكرار	52	08
% النسبة	86.66	13.33
الدلالة	0.007	
	7.386	
القرار الإحصائي	دالة	

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

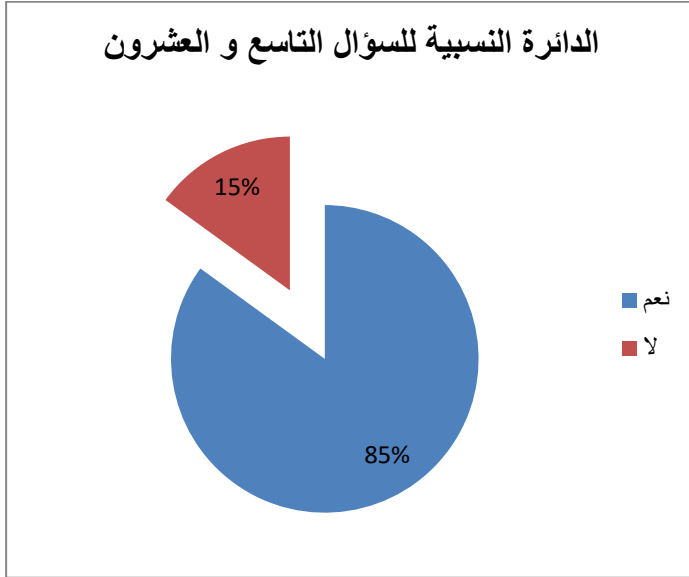
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
الإجابة بنعم بنسبة (86.66%) و الاجابة ب لا (13.33%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى
الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.
الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين يتمتعون بتحمل المسؤولية داخل الفريق مهما كان نوعها وهذا راجع التنشيط الدافعي.

الفصل الثاني عرض و تحليل النتائج

السؤال التاسع والعشرون : قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة او عن نتائجها.

الغرض من السؤال: معرفة مدى انشغال اللاعبين عما يحدث في المنافسة.
جدول رقم (30): يوضح مدى انشغال اللاعبين عما يحدث في المنافسة.



المعايير	نعم	لا	المجموع
التكرار	51	09	60
% النسبة	85	15	100%
الدلالة	0.012		الاختبار
ك ²	6.281		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

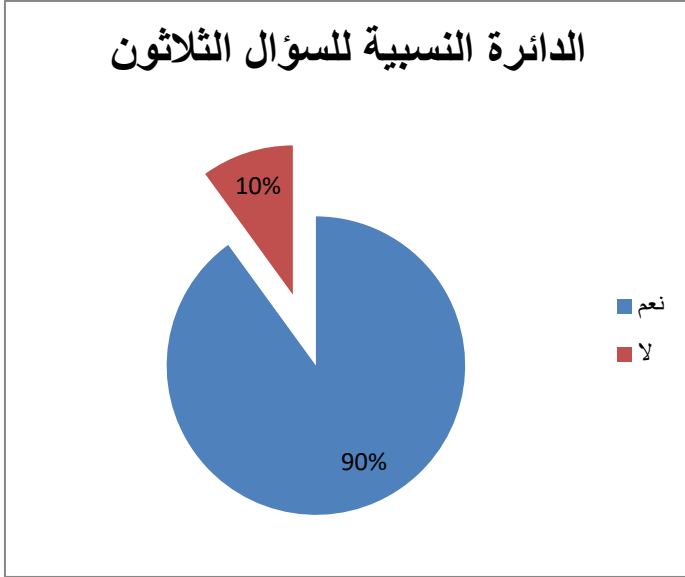
من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :

الإجابة بنعم بنسبة (85%) و الاجابة ب لا (15%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين لا يبالون عما سيحدث أثناء المنافسة و كيف ستكون أطوارها و هذا من أجل الابتعاد عن التوتر و تشتت الأفكار.

السؤال الثالثون : هل تحاول أن تكون أفضل لاعب في الفريق ؟ و لماذا ؟
 الغرض من السؤال : معرفة مدى درجة رغبة اللاعبين أن يكونوا أفضل اللاعبين في الفريق.
 جدول رقم (31): يوضح مدى رغبة اللاعبين أن يكونوا أفضل لاعبين في الفريق.



الإجابات	نعم	لا	المعايير
المجموع	54	06	60
التكرار	54	06	60
% النسبة	90	10	100%
الدلالة	0.001		الاختبار
ك ²	10.704		الإحصائي
القرار الإحصائي	دالة		

مستوى الدلالة يساوي 0.05

عرض وتحليل البيانات:

من خلال النتائج الواردة في الجدول نجد أن إجابات أفراد العينة توزعت حسب النسب التالية :
 الإجابة بنعم بنسبة (90%) و الاجابة ب لا (10%)، حيث أن لاختبار الاحصائي عند مستوى الدلالة 0.05
 كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكثر تكرار وهي الإجابة: نعم.

الاستنتاج:

يمكننا أن نستنتج من مناقشتنا لنتائج الجدول أن معظم اللاعبين لهم الرغبة في أن يكونوا أفضل اللاعبين في الفريق وهذا راجع إلى التحضير النفسي و التعبئة كذلك التنشيط الدافعي.

الفصل الثالث

مناقشة و استنتاج النتائج

الفصل الثالث مناقشة و استنتاج النتائج

مناقشة النتائج على ضوء محور الدراسة:

المحور الأول: للتنشيط المعرفي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
الجدول (32): يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الأول من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.

العبارات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الدلالة	χ^2
01	نعم	57	95	0.000	24.018
	لا	03	05		
02	نعم	48	61.66	0.043	4.083
	لا	12	38.33		
03	نعم	56	93.33	0.000	17.375
	لا	04	6.66		
04	نعم	51	58	0.012	6.281
	لا	09	15		
05	نعم	57	95	0.000	24.018
	لا	03	05		
06	نعم	56	93.33	0.000	17.375
	لا	04	6.66		
07	نعم	57	95	0.000	24.018
	لا	03	05		
08	نعم	52	86.66	0.007	7.386
	لا	08	13.33		
09	نعم	49	81.66	0.03	4.681
	لا	11	18.33		
10	نعم	59	98.33	0.000	77.652
	لا	01	1.66		

النسبة العامة للدلالة: 0.0092

القيمة العامة χ^2 : 20.653

الاستنتاج: من خلال الجدول رقم (32) و الذي يحتوي على نتائج المثلثة لعبارات المحور الأول من استمارة الاستبيان الموجه إلى لاعبي كرة القدم ، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند حدود مستوى ($a=0.05$) لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية و ذلك من خلال عبارات المحور الآتية:

العبارة الأولى: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن اللاعبين قد توحدت آراءهم حول أن معظمهم يزداد أدائهم الرياضي عندما تكون حالتهم النفسية جيدة.

العبارة الثانية: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.043) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أنها جاءت مسaire و مؤكدة للعبارة و يعني ذلك أن جل ومعظم اللاعبين لا يبالون بطبيعة قرارات الحكام مهما كان نوعها وهذا راجع لدور الذي تلعبه التعبئة النفسية في هذا المجال.

العبارة الثالث: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن معظم اللاعبين يكون في فورمه عالية تسمح لهم بالاشتراك في المنافسة.

العبارة الرابعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.012) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين لديهم القدرة الكافية على التصور الجيد لأطوار المباراة و ذلك إن دل على شيء إنما يدل على الإتياع الصحيح للاعب لأداء هذه التقنية وتركيزه الجيد الذي يسمح له بتخلييل مكانه المفضل من دون عراقيل تطراً.

العبارة الخامسة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين يتوقعون أنهم يتميزون بشدة التركيز و ذلك في نظر زملائهم.

العبارة السادسة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يدل على إن معظم اللاعبين يرون أن التحضير النفسي قبل المباراة أمر مهم جدا وذلك كونه يجعلهم لا يبالون بالأخطاء التي يرتكبونها في الأداء.

العبارة السابعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين لا تأثر في نفسيتهم الأخطاء التي يرتكبونها.

العبارة الثامنة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.007) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين يقنعون أنفسهم أنهم قادرين على تقديم وتحقيق أفضل النتائج المرضية خلال المنافسة و ذلك لتحفيز أنفسهم وتقديم أداء جيد.

العبارة التاسعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.03) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يدل أن أغلب اللاعبين يتذكرون إرشادات مدرّهم أثناء المنافسة الرياضية وذلك راجع لأسلوب التدريب و التحضير النفسي

العبارة العاشرة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلبية اللاعبين يدركون تماما أهمية مدى أدوارهم في المباراة.

ومن خلال هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الأولى و التي تنص على أن لتنشيط المعرفي دور مهم في التعبئة النفسية أثناء المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

حيث يعتبر بتنشيط المعرفي إحدى عوامل التعبئة النفسية أثناء المنافسات الرياضية ، ويرجع الطلبة ذلك إلى الأهمية و الدور الذي يلعبه التنشيط المعرفي في التعبئة النفسية خصوصا أثناء منافسات الرياضية وهذا ما أكده حيدر غازي عزيز تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية و أداء بعض المهارات الأساسية لشباب نادي الجيش لكرة اليد.

لإدراك المعرفي و لتمرينات الخاصة المستخدمة ضمن المنهج التدريبي فاعلية و تأثير ايجابي على التعبئة النفسية لدى المجموعة التدريبية. (حيدر غازي عزيز، مذكرة ماجستير)

الفصل الثالث مناقشة و استنتاج النتائج

المحور الثاني: للتنشيط الانفعالي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
الجدول (33):يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.

العبارات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الدلالة	χ^2
01	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		
02	نعم	51	85	0.012	6.281
	لا	09	15		
03	نعم	57	95	0.000	24.018
	لا	03	05		
04	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		
05	نعم	52	86.66	0.007	7.386
	لا	08	13.33		
06	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		
07	نعم	51	85	0.012	6.281
	لا	09	15		
08	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		
09	نعم	57	95	0.000	24.018
	لا	03	05		
10	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		

النسبة العامة للدلالة: 0.0031

القيمة العامة χ^2 : 13.4824

الاستنتاج: من خلال الجدول رقم (33) و الذي يحتوي على نتائج المثلثة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجه إلى لاعبي كرة القدم ، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند حدود مستوى ($a=0.05$) لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية أي لتنشيط الانفعالي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و ذلك من خلال عبارات المحور الآتية:

العبارة الأولى: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين تؤثر طاقتهم البدنية و ذلك ارجع لدور الانفعالي الذي يؤثر ايجابيا على التعبئة النفسية.

العبارة الثانية: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.012) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أنها جاءت مسايرة و مؤكدة للعبارة وهذا يعني أن اللاعب بمقدوره هزم منافسه وذلك بسبب الثقة الايجابية في النفس و التحكم في انفعالاته في حالة ما تم استفزازه من الخصم أثناء المنافسة.

العبارة الثالثة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين لهم لدافعية قوية تحفزهم و تجعلهم على الاستعداد التام للمشاركة في المباراة.

العبارة الرابعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يدل أن أغلب اللاعبين يتحكمون في انفعالاتهم المتمثلة في العصبية و النزفة أثناء المنافسة الرياضية و هذا أن دل على شيء أنما يدل على دور التحضير النفسي في التقليل من هذه الظواهر الخطيرة.

العبارة الخامسة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.0007) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أنها جاءت مؤكدة و مسايرة للعبارة أن أغلب اللاعبين لا تأثر في نفسياتهم النتائج السلبية وذلك كونها تدفعهم للمحاولة أكثر استدرارك ما فات وهنا يظهر دور التنشيط الانفعالي كونهم لا يفعلون بنتائج السلبية.

العبارة السادسة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين ينتاجم الإحباط عند الفشل في تحقيق الأهداف المرجوة وهذا راجع لانفعالهم الايجابي كونهم يشعرون بنقص و المسؤولية المنعدمة تجاه مدرتهم و زملاءهم.

العبارة السابعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.012) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين لا يتناهم الشعور بالخوف عندما تصل الكرة إليهم وهذا راجع إلى انعدام الانفعال السلبي لديهم.

العبارة الثامنة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين لا يتناهم الشعور بالخوف عند سماع أهزيج الجماهير ولا يبالون بها.

العبارة التاسعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين غير متخوفون من المنافسة وذلك للانفعال الايجابي الزائد و تحمسهم للمنافسة.

العبارة العاشرة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن أغلب اللاعبين يتميزون بالهدوء في اللحظات التي تسبق المنافسة. ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية و التي تنص على أن للتنشيط الانفعالي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.

ويرجع الطلبة ذلك على أن لتنشيط الانفعالي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة. وهذا ما أكده الطلبة في الجانب النظري كون أن الرياضي الذي يملك انفعال قوي يظهر طاقة أكبر ولمدة أطول عما لو كان بدون انفعال، فلاعب كرة القدم الذي يخشى الهزيمة يظل يلعب بجوية وجد زائد طوال شوطي المباراة حتى لو لم يفز بها بينما زميله غير عابى بالنتيجة يستطيع خصمه أن يهزمه بسهولة ودون مقاومة، وبهذا يتشابه حالة الانفعال في كثير درجاتها مع حالة الدافعية.

الفصل الثالث مناقشة و استنتاج النتائج

المحور الثالث: للتنشيط الدافعي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
الجدول (34):يمثل النتائج الممثلة لعبارات المحور الثالث من استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين كرة القدم.

العبارات	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	الدلالة	χ^2
01	نعم	49	81.66	0.03	4.681
	لا	11	1.66		
02	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		
03	نعم	57	95	0.000	24.018
	لا	03	05		
04	نعم	52	86.66	0.007	7.386
	لا	08	13.33		
05	نعم	52	86.66	0.007	7.386
	لا	08	13.33		
06	نعم	55	91.66	0.000	13.368
	لا	05	8.33		
07	نعم	51	85	0.012	6.281
	لا	09	15		
08	نعم	52	86.66	0.007	7.386
	لا	08	13.33		
09	نعم	51	85	0.012	6.281
	لا	09	15		
10	نعم	54	90	0.001	10.704
	لا	06	10		

النسبة العامة للدلالة: 0.0076

القيمة العامة χ^2 : 10.0859

الاستنتاج: من خلال الجدول رقم (32) و الذي يحتوي على نتائج المثلة لعبارات المحور الثاني من استمارة الاستبيان الموجه إلى لاعبي كرة القدم ، نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند حدود مستوى ($a=0.05$) لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية أي لتنشيط الدافعي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم و ذلك من خلال عبارات المحور الآتية:

العبارة الأولى: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.03) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن معظم اللاعبين يحافظون على تركيزهم و يقظتهم خلال المباراة وهذا راجع إلى الدافعية في الأداء الجيد و تحقيق الفوز في المباراة.

العبارة الثانية: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن اغلب اللاعبين مقتنعون بسهولة التغلب على الخصم و هذا راجع لدور التنشيط الدافعي و تأثيره في التعبئة النفسية.

العبارة الثالثة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.000) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة المعتمدة ، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يدل أن اللاعبين لهم دافعية قوية لتحقيق الأهداف المرجوة وهنا يظهر دور الفعال لتنشيط الدافعي قبل المنافسة.

العبارة الرابعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.007) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أنها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين يرون أن نتائج المباريات السابقة مهم كونها حافز و دافعية لمواصلة المشوار.

العبارة الخامسة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.007) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين يجدون أنفسهم مسئولين بدرجة عالية عن الفريق وهذا راجع الى التنشيط الدافعي و أثره على التعبئة النفسية.

العبارة السابعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.012) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة ($a=0.05$)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين يشعرون بالرضا النفسي عند فوزهم بالمباراة و ذلك راجع لتحقيق الأهداف المرجوة.

العبارة الثامنة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.007) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن اللاعبين يستمتعون بتحمل أية مهمة مهما كان نوعها وصعوبتها في نظر الزملاء كونه يوجد دافع فعال يجعل اللاعب يسعر بالرضا .

العبارة التاسعة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.012) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل على أن اللاعبين لا ينشغلون بالتفكير عما سيحدث في المنافسة وما سيسفر عنها من نتائج.

العبارة العاشرة: يتضح لنا أن مستوى الدلالة بنسبة للعبارة هو (0.001) وذلك بمقارنته بالنسبة العامة و مستوى الدلالة (a=0.05)، مما يعني وجود فروقات ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة التي تؤكد لنا صحة هذه الفرضية وهذا يعني أن ها جاءت مسايرة و مؤكدة لصحة هذه العبارة وهذا يدل أن معظم اللاعبين لهم دافع قوي ليصبحوا لاعبين مفضلين داخل الفريق وذلك راجع لتنشيط الدافعي الذي يجعلهم يطمحون في تحقيق النجاح بشتى الطرق. ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثالثة و التي تنص أن للتنشيط الدافعي دور مؤثر في التعبئة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

ويرجع الطلبة ذلك إلى أهمية التنشيط الدافعي و الدور الذي يلعبه في التقليل أو في الحد من التوتر في المنافسة الرياضية و كذا خلق الدافعية للاعبين لتحقيقي أهدافهم و أيضا تحقيق الفوز و الأهداف المرجوة فالتدرب على مثل هكذا التقنيات يكسب اللاعب مجموعة من الايجابيات التي قد تساعده في تنمية الدافعية لديه وهذا ما أكده نوفل مبارك مُجدّ حامد مُجدّ في أطروحته الطلاقة النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي المباراة—أطروحة الدكتوراه – و التي أكدت على و جود علاقة دالة إحصائيا بين مستوى الطلاقة النفسية و مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي المباراة مرحلة الشباب تحت 20 سنة.(نوفل مبارك حامد، أطروحة دكتوراه،2014).

استنتاجات و اقتراحات

1-استنتاجات عامة:

انطلقت هاته الاشكالية متمثلة في دور العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في الاعداد النفسي فقد أكدنا على ضرورة ادماج هذا النوع من التحضير و اعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى ،كالتدريب البدني و المهاري و التكتيكي على اعتبار أن اللاعب هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، نفسية) و على اعتبار أن بلادنا بأمس الحاجة الى هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، و كذلك على الحركة الداخلية لتألق الرياضي ،ويسمح لنا بالخروج من التقهقر و تدني مستوى الأداء التقني و التكتيكي و الضبط النفسي، هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم النفس الرياضي دراسات و بحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعلومات في هذا المجال لفائدة المدربين ، مما يساعد اللاعب في نشاطه الرياضي و في حياته اليومية، كما يعتبر ميدان علم النفس ميدانا مهما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عنصرا مساعدا له في ايجاد التفسيرات الموضوعية و الدقيقة كما يساعد في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد النادي بالتعبير الكامل عن إمكانياته ، و لأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة في حد ذاتها، فالتحضير النفسي غالبا ما يحدد الفارق خصوصا في المنافسة.

تعتبر هذه الدراسات المتعلقة بميدان التحضير النفسي و العوامل التي تأثر في الطاقة النفسية عند اللاعبين من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التعبئة النفسية لتسير احدى المظاهر السلبية للمنافسة ايجابيا و يتعلق الأمر بالتنشيط المعرفي و الانفعالي وكذا التنشيط الدافعي الشيء الذي يسمح بتسيير الانفعالات العاطفية و الحد من التوتر النفسي ايجابا بما يتلاءم و بما يتناسب مع الظروف و أهمية المنافسة.

خلاصة عامة :

في دراستنا المتواضعة تطرقنا الى أحد أهم العوامل التي تؤثر في تعبئة الطاقة النفسية لدى اللاعبين ، و ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويناً نظرياً في الميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو بسيط بخصوص الإرشاد النفسي الرياضي و مختلف مهاراته.

كما يجب إدراج الأعداد النفسية العلمي الأكاديمي و جعله كجزء من التحضير العام للرياضيين و للفرق الرياضية وتطبيقه بكل صرامة على المدربين ، و ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق و التوتر و كذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكياتهم وقياسها بمقياس خاصة قبل المنافسات الرياضية.

2- الاقتراحات:

- التأكيد على ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في العملية التدريبية.
- تحفيز المسؤولين والمختصين المدربين لرفع من مستوى التدريب الرياضي عن طريق الالمام بعملية الارشاد النفسي الرياضي.
- التأكيد على ضرورة تعبئة الطاقة النفسية للاعبين و تنشيط قدراتهم المعرفية و الدافعية وكذا الانفعالية.
- التركيز على ضرورة تعبئة الطاقة النفسية للاعبين و تنشيط قدراتهم المعرفية و الدافعية و كذا الانفعالية.
- التركيز على تعبئة الطاقة النفسية للاعبين قبل المنافسات الرياضية للتقليل من التوتر النفسي و التخلص من الشحنات السلبية.
- توفير مراكز خاصة بالجانب النفسي تساعد المدربين على الطرق الصحيحة و المفيدة للإعداد النفسي الفعال للاعبين.

المراجع

قائمة المصادر و المراجع

القرآن الكريم

الحديث النبوي الشريف

المراجع العربية :

1. احمد أعربي عوده، المدرب و عملية الإعداد النفسي، ط1: بغداد، المكتب الهندسي، 2008
2. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، ط10، الإسكندرية، المكتب المصري الحديث، 1976
3. أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية (التطبيقية في المجال الرياضي) ، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
4. أسامة كمال راتب، تدريب المهارات النفسية و تطبيقاتها في المجال الرياضي، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2004
5. أسامة كمال راتب، علم النفس الرياضي المفاهيم، التطبيقات، ط2، القاهرة دار الفكر العربي 2000
6. حسن عبد الجواد : كرة القدم ، دار العلم للملايين ، 1988 .
7. حسين حسن سليمان، السلوك الانساني و البيئة الاجتماعية، بين النظرية و التطبيق المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، 2005.
8. عامر سعيد الخيكاني، سيكولوجية كرة القدم، ط1، النجف الاشراف، دار الضياء لطباعة و التصميم، 2008
9. قلال، عامل الضغط النفسي و مدر انعكاساته على الأداء الرياضي أثناء المنافسة.
10. كمال الدين عبد الرحمان درويش و آخرون، القياس و التقويم و تحليل المباريات في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2002
11. ليلى السيد فرحات القياس و الاختبار في التربية البدنية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2001

12. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996
13. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات، ط1، القاهرة، دار الفكر، 1987
14. موفق مجيد المولى : الاعداد الوظيفي لكرة القدم ، 1999 ، ط 1 .
15. نزار الطالب وكمال لويس، علم النفس الرياضي، ط2، الموصل، دار الكتب لطباعة و النشر، 2000
16. يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، اللجنة السعودية لتربية البدنية و الرياضية، 1990م
17. يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة لطباعة، 2002.

المذكرات و الأطروحات العربية:

18. بلقاسم كلي و آخرون ، مذكرة تخرج ، 1997 .
19. حيدر غازي عزيز، تأثير التمرينات الخاصة على التعبئة الطاقة النفسية و أداء بعض المهارات الأساسية نادي الجيش لكرة اليد، مذكرة ماجستير .
20. رومان الاخضر ، مذكرة تخرج .
21. معمر ، مذكرة تخرج ماجستير 2004-2005
22. نوفل مبارك حامد : الطلاقة النفسية و علاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي المبارزة ، أطروحة دكتوراه، (2014).

المعاجم العربية:

23. معجم المعاني الجامع.

مواقع الانترنت:

24. <http://www.badania.net/vb>

الملاحق

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان

في إطار تقديم مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، فرع التدريب الرياضي ، وتحت عنوان: دور العوامل المؤثرة في الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة مع العلم أن الهدف منها هو إثراء وتوسع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذي نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بكل موضوعية

وتقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير.

من اشراف الاستاذ :

- د. كوتشوك سيدي محمد

إعداد الطلبة :

- نجار بن فريحة عمار

- درعي محمد بن عتو

- شافي لعرج

السنة الجامعية:

2019/2018

المحور الأول : التنشيط المعرفي

1-عندما أكون في حالة نفسية جيدة فإن أدائي الرياضي يزداد بدرجة عالية.

نعم لا

إذا كان الجواب بنعم فكيف ترى ذلك؟

.....
.....

2-لا أبدي اهتمامي لقرارات الحكام مهما كان نوعها .

نعم لا

علل سبب ذلك إذا كان الجواب بنعم؟

.....
.....

3-أشعر بأنني في فورمه عالية تسمح لي بالاشتراك في المنافسة

نعم لا

4-لدي القدرة الكافية لتصوير الجيد لأطوار المباراة.

نعم لا

إذا كان الجواب نعم كيف يكون ذلك؟

.....
.....

5-يعتبرني زملائي في الفريق شديد التركيز

نعم لا

علل سبب ذلك؟

.....
.....

6- هل ترى أن تحضير النفسي قبل المباراة أمر مهم جدا؟ وكيف ذلك؟

.....
.....

7- هل تؤثر في نفسك الأخطاء التي ترتكبها في الأداء؟ ولماذا؟

.....
.....

8- دائما أفتع نفسي اني قادر على تحقيق أفضل النتائج المرضية في المباراة

نعم لا

وإذا كان الجواب نعم فما سبب ذلك؟

.....
.....

9- عادة ما أتذكر إرشادات المدرب أثناء المنافسة .

نعم لا

علل سبب ذلك إذا كان الجواب نعم؟

.....
.....

10- أدرك تماما ما أقوم به من دور هام في المنافسة

نعم لا

المحور الثاني: التنشيط الانفعالي:

11- كثيرا ما أجد أن طاقتي نفسي تؤثر على الطاقة البدنية

نعم لا

علل ذلك إذا كان جواب نعم؟

12- هل ترى أنك قادر على هزيمة منافسك؟ وكيف يمكن ذلك؟

13- أنا مستعد تماما وبحالة جيدة تسمح لي بالمشاركة في المباراة

نعم لا

14- أنا قادر على التحكم في انفعالي طيلة المنافسة

نعم لا

إذا كان الجواب نعم كيف يكون ذلك؟

15- هل تتجاهل النتائج السلبية للمباراة الماضية؟ وهل تؤثر في نفسك؟

16- ينتابني الشعور بالإحباط عندما لا أصل إلى هدفي ولم أدي مسؤوليتي كاملة

نعم لا

إذا كان الجواب بنعم فلماذا تشعر بذلك؟

17- ينتابني الشعور بالخوف والتوتر عندما تصلي الكرة

لا نعم

علل سبب ذلك إذا كان الجواب نعم؟

.....
.....

18-ينتابني الشعور بالخوف عندما أسمع أهازيج الجمهور

لا نعم لا

19-غالبا ما أشعر بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة

لا نعم لا

إذا كان الجواب بنعم فلماذا تشعر بالخوف؟

.....
.....

20-أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة

لا نعم لا

كيف ذلك؟

.....
.....

المحور الثالث: التنشيط الدافعي

21- عادة ما أحافظ على تركيزي يقظا طوال المباراة

نعم لا

إذا كان الجواب نعم فكيف يمكنك ذلك؟

.....

.....

22- دائما ما أفنق نفسي أن الفوز سهل على الفريق الخصم

نعم لا

23- أشعر بدافعية قوية لتحقيق الأهداف المرجوة .

نعم لا

علل سبب ذلك؟

.....

.....

24- هل تهتم بنتائج المنافسات الماضية؟

.....

.....

25- عندما أدخل في جو المنافسة أجد نفسي مسؤولا بدرجة عالية عن الفريق

نعم لا

إذا كان جواب بنعم علل سبب ذلك؟

.....

.....

26- الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضى

نعم لا

27- هل تكون درجة التشويق لديك كبيرة عند الدخول في المنافسة؟ ولماذا؟

.....
.....
28-أستمتع بتحمل أي مهمة مهما كانت صعوبتها في نظر اللاعبين

نعم لا
إذا كان الجواب بنعم فما سبب ذلك؟

.....
.....
29-قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها

نعم لا

30- هل تحاول أن تكون أفضل لا غب في الفريق؟ ولماذا؟

.....
.....

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ