الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس– مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي ل م د.

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي بعنوان :

# دراسة العلاقة بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال-

من إعداد الطالب:

***قادة خالد.**

تحت إشراف:

**د/: مقدس مولاي إدريس**

**السنة الجامعية:** 2019/2018

بسم الله الرحمن الرحيم

## الفهرس


- إهداء. .....أ
- شكر وتقدير.....ب
- قائمة الجداول.....ج
- قائمة الأشكال.....د

**التعريف بالبحث**

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

**الجانب النظري**

**الفصل الأول : التدريب النفسي**

- تمهيد
1 – علم النفس الرياضي دوره ومهامه..... 10
1-1- مفهوم علم النفس الرياضي..... 10
1-2- دور علم النفس الرياضي .....10
1-3- مهام علم النفس الرياضي ..... 11
1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي ..... 11
1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية..... 12
1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز..... 12
1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية..... 13
2 – علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي..... 13
3 – التدريب النفسي..... 14
3-1- تعريف التدريب النفسي..... 14
3-2- أهداف الإعداد النفسي..... 15
3-3- أنواع الإعداد النفسي..... 16
3-3-1- من حيث المدة..... 16
3-3-1-1- الإعداد النفسي الطويل المدى..... 16
3-3-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى ..... 16
3-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى..... 17
3-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى..... 17
3-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حاجة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى.. 18
3-3-1-2-1-1- النمط العصبي للفرد ..... 18
3-3-1-2-1-2- الخبرة السابقة ..... 18
3-3-1-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد..... 14
3-3-1-2-1-4- مستوى المنافسة وأهميتها . .....19

3-3-1-2-1-5- الحالة المناخية ..... 19
3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية ..... 19
3-3-2-1- الإعداد النفسي العام ..... 19
3-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص .....20
3-3-3- التوجيهات العامة ..... 20
4 – الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ..... 20
4-1- القلق ..... 20
4-1-1- أبعاد القلق..... 21
4-1-1-1- القلق البدني ..... 21
4-1-1-2- القلق المعرفي ..... 21
4-1-1-3- القلق الانفعالي..... 22
4-1-2- أسباب القلق..... 22
4-2- التوتر ..... 22
4-2-1- أسباب التوتر..... 23
4-3- الضغط النفسي .....24
4-4- الخوف ..... 24
4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة ..... 24
4-5-1- اللامبالاة ..... 24
4-5-2- الإعداد غير الملائم..... 25
4-5-3- عدم الصبر..... 25
4-5-4- العدوان .....25
4-5-5- الارتعاش .....25
4-5-6- التفكير السلبي..... 25
4-5-7- الافتقار إلى الثقة..... 25
4-5-8- عدم الشعور الجيد ..... 25
5 – المهارات النفسية ..... 26
5-1- تعريف المهارات النفسية..... 26
5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة..... 26
5-2-1- التركيز..... 26
5-2-2- الانتباه..... 26
5-2-3- التصور العقلي..... 27
5-2-4- الثقة بالنفس ..... 27
5-2-5- الاسترخاء..... 27
5-3- المسؤول عن التدريب المهاري النفسي..... 27
5-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي..... 27
5-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي.....28
5-3-3- الأخصائي النفسي ..... 28
5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية .....28
6 – واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة السلة ..... 29
7 – تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم .....30
8 – علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية..... 31

- خلاصة

الفصل الثاني : الدافعية في المجال الرياضي

- تمهيد

1 – مفهوم الدافعية .....35

2 – وظائف الدافعية..... 36

2-1- مد السلوك بالطاقة ..... 36

2-2- أداء وظيفة الاختبار..... 36

2-3-توجيه السلوك نحو الهدف ..... 28

3 – تصنيف وتقييم الدوافع ..... 37

3-1- تصنيف الدوافع ..... 37

3-1-1- الدافع الداخلي ..... 37

3-1-2- الدافع الخارجي .....28

3-2- تقسيم الدوافع ..... 38

3-2-1- الدوافع الأولية..... 39

3-2-2- الدافع الثانوي ..... 39

4 – الدوافع والحاجات النفسية..... 39

4-1- الدوافع النفسية..... 40

4-2- خصائص الدوافع النفسية ..... 40

5 – مصدر الدافعية في الميدان الرياضي.....40

6 – الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية..... 32

7 – ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي..... 41

7-1- شدة الجهد.....41

7-2- اتجاه الجهد..... 41

7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد..... 42

8 – بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية ..... 42

8-1- الحاجة للإنجاز .....42

8-2- ضبط النفس ..... 42

8-3- التدريبية ..... 42

9 – دافع الإنجاز في التفوق في المنافسة الرياضية..... 42

9-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهقة )..... 43

9-1-1- اختبار النشاط ..... 43

9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف..... 43

9-1-3- المثابرة..... 43

9-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي..... 43

9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي..... 44

10 – أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي..... 44

10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي..... 44

10-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي ..... 45

11 – تطور دوافع النشاط الرياضي .....46

12 – نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....37

12-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة.....37

12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة..... 48
12-1-2- نظرية دافعية الكفاءة ..... 48
12-1-3 النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر.....48
12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة..... 48
13 – أهمية الدافعية في المجال الرياضي..... 49
خلاصة

الفصل الثالث : متطلبات كرة السلة

-تمهيد.
الجانب البدني.
2-1- القوة العضلية.....51
2-1-1- أهميتها.....52
2-1-2- العوامل المؤثرة فيها.....52
2-2- السرعة.....52
2-2-1- أنواع السرعة.....52
2-2-2- أهميتها.....53
2-1-3- العوامل المؤثرة فيها.....53
2-3- الرشاقة.....53
2-3-1- أنواع الرشاقة.....54
2-3-1-1- الرشاقة العامة.....54
2-3-1-2- الرشاقة الخاصة.....54
2-3-2- أهميتها.....54
2-4- المرونة.....54
2-4-1- أنواع المرونة.....54
2-4-1-1- المرونة الديناميكية.....55
2-4-1-2- المرونة السلبية.....55
2-5- التحمل.....55
2-5-1- أنواع التحمل.....56
2-5-1-1- تحمل عام.....56
2-5-1-2- تحمل خاص.....56
المهارات الأساسية الهجومية.
2-6- مسك الكرة.....56
2-7- التحكم في الكرة.....56
2-7-1- من الوقوف.....57
2-7-2- من الحركة.....57
2-8- التمرير.....57
2-8-1- أنواع التمرير.....58
2-8-1-1- التمريرة الصدرية.....58
2-8-1-2- التمريرة المرتدة.....59
2-8-1-3- التمريرة من فوق الرأس.....60
2-8-1-4- تمريرة الدفعة البسيطة.....60
2-9- المحاورة.....60

2-9-1- أنواع المحاورة.....62
2-9-1-1- المحاورة العالية.....62
2-9-1-2- المحاورة المنخفضة.....62
2-10- التصويب.....62
2-10-1- الأساسيات الثابتة في عملية التصويب.....63
2-10-2- أنواع التصويب.....64
2-10-2-1- التصويب من الثبات.....64
2-10-2-2- التصويبة السلمية.....64
2-10-2-3- التصويب بمتابعة الكرات المرتدة.....64
2-10-2-4- التصويب من القفز.....64
المهارات الأساسية الدفاعية
2-11- وقفة الاستعداد.....65
2-12- المكان الدفاعي.....65
2-13- الخطوات الدفاعية.....66
2-13-1- خطوات الملاكم.....66
2-13-2- الخطوات الجانبية.....66
2-13-3- خطوات بين الخطوات الجانبية و خطوات الملاكم.....66
2-13-4- تحركات الدفاع القريبة من السلة.....66
2-14- قطع التمريرات.....67
2-15- الدفاع الفردي.....67
2-15-1- أنواع الدفاع الفردي.....67
2-15-1-1- الدفاع ضد القاطع.....67
2-15-1-2- الدفاع ضد المحاور.....67
2-15-1-3- الدفاع ضد المصوب.....68
2-15-1-4- الدفاع ضد المهاجم.....68
2-16- جمع الكرات المرتدة.....69
خلاصة.
الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية
- تمهيد
1 – مفهوم المراهقة ..... 71
1-1- المراهقة لغة..... 71
1-2- المرهقة اصطلاحا ..... 71
2 – مراحل المرهقة .....74
2-1- المراهقة المبكرة ..... 74
2-2- المراهقة الوسطى ( 15 – 18سنة ) ..... 75
2-3- المراهقة المتأخرة ( 8 – 21 سنة ) ..... 75
3 – التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية ..... 75
4 – حاجات المراهق ..... 76
4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة .....76
4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية ..... 77
4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار..... 77

4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها ..... 78
5-4- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق ..... 78
5 – خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى .....78
5-1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي..... 78
5-1-3- النمو الانفعالي..... 78
5-1-2- النمو العقلي.....79
5-1-4 النمو الاجتماعي..... 80
5-1-5- النمو الحركي الجسمي..... 81
5-2-نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة في المرحلة الأولى ..... 81
6 – أشكال المراهقة ..... 82
6-1- المراهقة المتوافقة ..... 82
6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة ..... 82
6-2- المراهقة المتطرفة ..... 83
6-2-1- العوامل المؤثرة فيها ..... 83
6-3- المراهقة العدوانية ..... 83
6-4- المراهقة المنحرفة ..... 84
6-4-1- العوامل المؤثرة فيها ..... 84
7 – أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين ..... 84
8 – أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق ..... 85
خلاصة

## الجانب التطبيقي

## الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

1-1- منهج البحث :.....81
1-2-مجتمع و عينة البحث :.....90
1-3-متغيرات البحث :.....90
1-4-مجالات البحث : .....91
1-5-أدوات البحث: .....91
1-6-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث : .....94
1-7-الدراسة الاستطلاعية : .....95

1-8-الدراسات الإحصائية :
- خلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1- عرض و تحليل نتائج الاستبيان. .....97
2-1-1-عرض وتحليل نتائج الاستبيان للمحور الأول: التدريب النفسي.....97
2-1-2- عرض و تحليل نتائج الاستبيان للمحور الثاني: الحاجة للانجاز....108
2-1-3- عرض و تحليل نتائج الاستبيان للمحور الثالث: ضبط النفس.....108
2-1-4- عرض و تحليل نتائج الاستبيان للمحور الرابع: التدريبية.....132

- خلاصة
– الاستنتاج العام
- خاتمة
– التوصيات والاقتراحات
– قائمة المراجع والملاحق

# إهـــــــــــــــــداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن لحزني إلى بر الأمان ... أمي العزيزة

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

إلى كل الأصدقاء والأحباب

إلى من شاركوني الغرفة

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل الأصدقاء الذين جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة مستغانم دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي.

خالد

# شكر وتقدير وعرفان

**قال تعالى"وإن شكرتم لأزيدنكم "**

**صدق الله العظيم**

**شكرا وحمدا لله سبحانه وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته**

**تم إنجاز هذا العمل .**

**نتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور المشرف 'مقدس مولاي'**

**لمتابعته الدائمة وتوجيهاته القيمة .**

**كما يسعدنا أن نعبر عن تقديرنا العميق إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.**

**وبالمناسبة نتقدم بالعرفان التام**

**إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا:**

**مدراء ومدربين ولاعبين**

**المركبات الرياضية والأفرقة الرياضية التي قسمنا عليها الاستبيانات.**

## ملخص الدراســـة

**عنوان الدراسة:** العلاقة بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال -

**أهمية الدراسة:**

التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة السلة.

التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة السلة.

مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة السلة.

الإلمام بخصائص سنّ مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

**مشكلة الدراسة :**

ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق بعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال - ؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال - ؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال - ؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدربية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال - ؟

**فرضيات الدراسة :**

**الفرضية العامة :**

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

**الفرضيات الجزئية :**

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال –

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال –

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدربية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال –

**إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** تمّ اختيار العينة بشكل عمدي وتتمثل في 40 لاعباً صنف أشبال من أندية دائرة تيغنيف.

**المجال الزماني والمكاني:** تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة مابين يوم 15 مارس 2019 إلى غاية يوم السبت 15 ماي 2019

وتمّ توزيع الاستبيان على بعض الأندية من تيغنيف.

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

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

## ملخص الدراســـة

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

**الاستخلاصات والاقتراحات :**

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

**Résumé:**

**Titre de l'étude :** la relation entre la préparation psichologique et certaines caractéristique de la motivation chez les joueurs de BASKET BALL - Cubs de classe –

**Importance de L'étude:**

Identifier la relation entre la préparation psichologique et certaines caractéristique de la motivation chez les joueurs de Basket ball.

Identifier les véritables motivations qui poussent adolescent à pratiquer le Basket ball.

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

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

**Problème de l'étude:**

-Quel est le rôle de la formation psychologique pour atteindre nécessité trait à la réalisation parmi les joueurs de Basket ball

-cubs de classe- ?

Problème de la recherche peut être déterminée dans les questions suivantes:

-Quel est les rôle de la formation psychologique pour atteindre nécessité trait à la réalisation parmi les joueurs de Basket ball

-cubs de class- ?

-Quel est les rôle de la formation psychologique pour atteindre fonction d'auto contrôle avec des joueurs de Basket ball -cubs de class- ?

-Quel est les rôle de la formation psychologique pour atteindre altdrbeh trait chez les joueurs de Basket ball - cubs de class- ?

**Hypothèses de l'étude:**

**Hypothèses générale:**

Il ya un rôle pour la formation de la motivation psychologique pour atteindre trait ches les joueurs de Basket ball.

Hypothèses partielles:

-la formation psychologique a un rôle dans la réalisation de la nécessité de trait pour la réalisation parmi les joueurs de Basket ball - cubs de class-

- la formation psychologique a un rôle dans la réalisation de la retenue caractéristique chez les joueurs de Basket ball - cubs de class-

- la formation psychologique a un rôle dans la réalisation altdrbeh trais chez les joueurs de Basket ball - cubs de class-

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

**ÉCHANTILLON:** l'échantillon a été choisi intentionnellement les 40 joueurs dans la classe de deux Équipe à tighennif.

**Domaine temporel et spatial:**

Cette étude de terrain dans la période entre la date du 15 janvier 2019 au 15 mai 2019

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

**Approch:** la méthode scientifique utilisé dans la réalisation de cette note est approche descriptive.

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

**Les résultats obtenus:**

Cette étude a démontré que la formation psychologique joue un rôle dans la réalisation de trais motivation chez les joueurs de Basket ball, en raison de son importance une forte augmentation dans les motivations des joueurs sur la pratique de Basket ball,et que ce lui-ci ne dépend pas seulement sur le plan physique et technique, mais une nécessité l'intégration de ces aspects ainsi que les relations avec les professionnels psychologue peuvent fournir beaucoup de Basket ball,et c'est ce qui valide les hypothèses.

**Conclusions et suggestions:**

-doivent être formés sur la prise au compte de l'aspect psychologique de leur programme de formation.

-prise en compte des motivations des adolescents sur la pratique de leur sport favori.

-la nécessité de fournir aux professionnels formés à une formation systématique dans la Basket ball au club.

-Si les entraîneurs de football voir toutes les caractéristiques de l'adolescence.

**Summary:**

Title of the study: the relationship between psicholoqical preparation and some characteristic of motivation function in BASKET BALL players - Class Cubs -

Importance of the study:

Identify the relationship between psicholoqical preparation and some characteristic of motivation function in Basketball players.

Identify the true motivation that push teenager to practice basketball.

The contribution of internal readers and external social psychological stimulation in adolescents to the practice of Basketball.

Knowledge of the characteristics of the age of adolescence in all its aspects.

**Problem of the study:**

-What is the role of the psychological training to achieve must deal with achievement among basketball players

Class-clubs?

Problem of the search can be determined in the following questions:

-What is the role of the psychological training to achieve must deal with achievement among basketball players

-cub class-?

-What is the role of psychological training to achieve self-control function with Basketball players-class-clubs?

-What is the role of psychological training to achieve altdrbeh trait in basketball players - class-cubs?

Assumptions of the study:

**General assumptions:**

There is a role for the training of the psychological motivation to reach the basketball players.

Partial hypotheses:

-Psychological training has a role in achieving the trait need for achievement among basketball players - class cubs

- psychological training has a role in achieving the characteristic restraint in Basketball players - class cubs

- psychological training has a role in achieving altdrbeh trais in basketball players - class cubs

Procedures for the field study:

SAMPLE: The sample was intentionally selected from the 40 players in the two-team Tighennif class.

Temporal and spatial domain:

This field study in the period between the date of January 15, 2019 to May 15, 2019

The questionnaire was distributed to some of the clubs of the state of gas

**Approch**: the scientific method used in the realization of this note is descriptive approach.

The instruments used in the study were to follow the technique of the questionnaire, which is one of the most effective ways to obtain information on a topic or problem or situation.

**The obtained results:**

This study has shown that psychological training plays a role in the achievement of motivation trajectories in Basketball players, because of its importance a strong increase in the motivations of the players on the practice of Basketball, and that it does not only depend on the physical and technical, but a need the integration of these aspects as well as relations with psychologist professionals can provide a lot of Basketball, and that is what validates the assumptions.

**Conclusions and suggestions:**

- must be trained on how to take into account the psychological aspect of their training program.

- consider motivations of teenagers on the practice of their favorite sport.

-the need to provide trained professionals with systematic training in basketball at the club.

-If football coaches see all the features of adolescence.

## قائمة الجداول


| الرقم | العنـــوان | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | يمثل الأساتذة المحكمين للاستبيان. | 93 |
| 02 | المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لصدق و ثبات الاستبيان لعينة البحث | 93 |
| 03 | نتائج إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـتلقي نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية | 97 |
| 04 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب | 98 |
| 05 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يقوم مدربكم بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الإنفعالات السلبية | 99 |
| 06 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمصدر نتاج انتقادات المدرب | 101 |
| 07 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه | 102 |
| 08 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـ الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز أثناء المنافسة الرياضية | 104 |
| 09 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة | 105 |
| 10 | نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الاول المقيدة بنعم او لا (التدريب النفسي) | 107 |
| 11 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك | 109 |
| 12 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة | 110 |
| 13 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة | 112 |
| 14 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي | 113 |
| 15 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس | 115 |
| 16 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه يبدوا لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية | 116 |
| 17 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك من وراء ممارستك لهذه الرياضة ماذا تسعى أن تكون | 117 |
| 18 | نتائج اختبار حسن المطابقة لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثاني المقيدة بنعم او لا (الحاجة للانجاز) | 119 |
| 19 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة | 121 |
| 20 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة | 122 |

| | | |
|---|---|---|
| 21 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك | 124 |
| 22 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة | 125 |
| 23 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان بعض زملائك يعتقدون بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال | 127 |
| 24 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك | 128 |

## فهرس الجداول


| | | |
|---|---|---|
| 25 | نتائج اختبار حسن المطابقة لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس) | 130 |
| 26 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك | 132 |
| 27 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب | 133 |
| 28 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تحترم كل مدرب قام بتدريبك | 135 |
| 29 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات | 136 |
| 30 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تشعر بأن مدربك لا يفهمك | 138 |
| 31 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا | 139 |
| 32 | نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن علاقتك بمدربك حسنة | 141 |
| 33 | نتائج اختبار حسن المطابقة لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس) | 143 |


## قائمة الأشكال


| الرقم | العنـــوان | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـتلقي نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية | 98 |
| 02 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب | 99 |
| 03 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يقوم مدربكم | 100 |

| | | |
|---|---|---|
| | بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات السلبية | |
| 04 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمصدر نتاج انتقادات المدرب | 102 |
| 05 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه | 103 |
| 06 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـ الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز أثناء المنافسة الرياضية | 105 |
| 07 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة | 106 |
| 08 | فارق نسب نتائج لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الاول المقيدة بنعم او لا (التدريب النفسي) | 108 |
| 09 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك | 110 |
| 10 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة | 111 |
| 11 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة | 113 |
| 12 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي | 114 |
| 13 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس. | 116 |
| 14 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنه يبدوا لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية عملية الانتقاء. | 117 |
| 15 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك من وراء ممارستك لهذه الرياضة ماذا تسعى أن تكون | 118 |
| 16 | فارق نسب نتائج لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثاني المقيدة بنعم او لا (الحاجة للانجاز) | 120 |
| 17 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة | 122 |
| 18 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة. | 123 |
| 19 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك | 125 |
| 20 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة | 127 |
| 21 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان بعض زملائك يعتقدون بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال. | 128 |
| 22 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك | 129 |
| 23 | فارق نسب نتائج لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس) | 131 |

| | | |
|---|---|---|
| 24 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بأنك تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك | 133 |

| فهرس الاشكال | | |
|---|---|---|
| 25 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك | 134 |
| 26 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب | 136 |
| 27 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تحترم كل مدرب قام بتدريبك | 137 |
| 28 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات | 139 |
| 29 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تشعر بأن مدربك لا يفهمك | 140 |
| 30 | فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنه إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا | 142 |
| 31 | فارق نسب نتائج لإجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الرابع المقيدة بنعم او لا (التدريبية) | 144 |

# الباب الأول
# الدراسة النظرية

التعريف بالبحث

**1- مقدمــة :**

تعتبر الألعاب سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري، ولانزال نمارسها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المائة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والألعاب،وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

وتعتبر كرة السلة الرياضة الأكثر شعبية ، يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة الى القرن السابع ق.م. ، وكانت تمارسها بعض من الحضارات القديمة من امثال الكولومبيون ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب ، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبذل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية والنفسية .

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

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

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

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

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

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

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

**2- الإشكالية :**

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء،وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة،وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة.

فالمدرب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنويع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه .

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة السلة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة،وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه،من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا،من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

فالمدرب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا و إثارة انتباههم و تحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدربه.

بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية .

فما هو دور التدريب النفسي في تحقيق بعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال - ؟

التساؤلات الفرعية : من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية :

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

**3- الفرضيات :**

**الفرضية العامة :**

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكنا طرح الفرضية التالية :

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

**الفرضيات الجزئية** : من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي

الفرضية الجزئية الأولى :

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى لا عبي كرة السلة .

**الفرضية الجزئية الثانية :**

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لا عبي كرة السلة .

**الفرضية الجزئية الثالثة** :

- يلعب التدريب النفسي دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لا عبي كرة السلة .

**4- أهمية الموضوع** :

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

**5- أهداف الموضوع** :

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

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لا عبي كرة السلة .
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة السلة .

· مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة السلة .
· الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

6- **تحديد المصطلحات** :
**التحضير النفسي :** هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (عبده، 2001، صفحة 263)
**- الدافعية:**
الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عد اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، 2003، صفحة 81)
**- كرة السلة :**
كرة السلة عبارة عن لعبة جماعية و تنافسية,يتنافس خلالها فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين,ويحاول كل منهما احراز أكبر عدد من الأهداف أو النقاط عن طريق إدخال الكرة داخل سلة الفريق الآخر,ويتم التقدم نحو سلة الخصم عن طريق تنطيط الكرة على أرض الملعب و تمريرها بين لاعبي نفس الفريق ,كما يحاول كل فريق منع الفريق الآخر من احراز النقاط. (جميل، 1986، صفحة 50)
**المراهقة :**
عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ". (سليم، 2002م، صفحة 379)

7- **الدراسات السابقة** :
**تمهيد:**
تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي يجب ان يتناولها الباحث ويثري البحث من خلالها والهدف منها هو المقارنة والوصول إلى الإثبات أو النفي وقد اعتمد بحثنا على مجموعة من الدراسات التي أجريت وكان بوسعنا الاطلاع عليها وقد اعتمدنا في تحليلنا لهذه الدراسات على النقاط التي أجريت بها كل دراسة.
من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها موضوع بحثنا :
**1-** مذكرة تحت عنوان (( دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين )) من إعداد الطلبة :

تهلايتي يوسف ، مسعودي اسماعيل ، كانوني نذير ، وتحت إشراف الأستاذ : حسان شريط ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2001/2000 .
وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق وإبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .
وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي : استمارة استبيان موجهة للاعبين ، أما عينة البحث فكانت عشوائية .
وكانت النتائج كالآتي :
ـ الدور الكبير الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة .
ـ الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة .
ـ دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية وتوفير النوادي الرياضية .
**2**- مذكرة تحت عنوان (( دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية )) من إعداد الطالبان : سامي خالد ، باي علي ، وتحت إشراف الأستاذ :
عبدلي فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي : 2004/2003 .
كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية .
وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة ، أما عينة البحث فكانت عشوائية .
وكانت النتائج كالآتي :
ـ إن دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة ، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية .
ـ الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق واثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس .

**3**-مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر.من إعداد: زياني إسماعيل و آخرون بعنوان "**الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية** "،دالي إبراهيم،الجزائر،1993
و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه،تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ و تلاميذه،و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من 200 تلميذ و تلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة ، و من أهم النتائج المتوصل إليها :
- إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

**تحليل الدراسات السابقة:**

الملاحظ من خلال هذه الدراسات أنها اتفقت في مضمونها على ضرورة ما يلي:
*نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة .
*للأستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.
*الرياضات الجماعية تقلل من المشاكل النفسية لدى المراهق و إبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .
*الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق واثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس.

**خاتمـــة:**

لقد حاولنا بقدر المستطاع جمع هذه الدراسات وإيجاد النقاط المشتركة التي نرى أنها تخدم هذه الدراسة وتدعمها.

# الفصل الأول
# التدريب النفسي

# الفصـــل الأول
# التدريـب النفسـي

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

## تمهيد:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة السلة الحديثة و ما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم وشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حسية اللعبة وأهمية المباراة، نقول لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسسنا أهمية إعداد اللعب

إعداداً نفسيا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنوط.

**- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:**

**1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:**

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

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

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

**1-2-دور علم النفس الرياضي:**

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

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

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

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

**3-1 - مهام علم النفس الرياضي :**

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

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

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات،لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك،قد يكون الإجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي،أوقد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل،أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1992، الصفحات 15-16)

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

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

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (عبيدة، 1997، الصفحات 124-125)

**3-3-1- توطيد مستوى الإنجاز** :

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

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

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي. (عبيدة، 1997)

**2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي**:

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحضى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة.

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

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية . (علاوي، علم النفس الرياضي، 1997، صفحة 207)

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجلات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة. (علاوي، علم النفس الرياضي، 1997، صفحة 207)

**3-التدريب الرياضي** :

3-1 **تعريف الإعداد النفسي**:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (أبوعيده، 2001، صفحة 263)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (علاوي، "علم النفس الرياضي"، 1985، صفحة 26)

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

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

ويرى ماراك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (More، 1992، صفحة 12)

3-2-**أهداف الإعداد النفسي** :

✍ تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (فوزي، 2003، صفحة 162)

- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي، 2003، صفحة 162)

**3-3-أنواع الإعداد النفسي:**

- من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.
- الإعداد النفسي القصير المدى.

- من ناحية نوعيته:

-الإعداد النفسي العام.
-الإعداد النفسي الخاص.

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

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

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

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

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

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية . (نزار مجيد طالب و كمال الويس، 1980، الصفحات 249-250)

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

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

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم بإستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ،أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية. (نزار مجيد طالب و كمال الويس، 1980، الصفحات 250-249)

3-3-1-2- **الإعداد النفسي قصير المدى**:

وهو محاولة إعداد (الفريق ) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز . (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، صفحة 25)

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

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة اللاإنتظار السلبي إلى حالة اللاإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد . (علاوي، "علم النفس في التدريب الرياضي"، 1968، صفحة 188)

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

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

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

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

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

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

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

3-3-1-2-1-5- **الحالة المناخية**: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة . (علاوي، "علم النفس في التدريب الرياضي"، 1968)

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

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

- تطوير العمليات للاعب:ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .
- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب:وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997)

- **تثبيت الحالة النفسية للاعب**:حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير،الانفعال،الإرادة)وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو

إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

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

1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2-الإعداد النفسي للاعب واحد .

3-الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4-الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، صفحة 27)

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

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

4-1- **القلـق**:

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

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

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (الطيب، 1994، صفحة 281)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (علاوي، "علم النفس الرياضي"، 1992، صفحة 277)

4-1-1- **أبعاد القلق** :

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

4-1-1-1- **القلق البدني** :

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

4-1-1-2- **القلق المعرفي**:

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

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس .
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (فوزي، 2003)

4-1-1-3- **القلق الانفعالي** :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، 2002، صفحة 311)

4-1-2- **أسباب القلق** :

هناك عوامل عديدة بمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضعه الشخصي الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (الدباغ، 1983، صفحة 97)

- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (الدباغ، 1983، صفحة 97)

4-2- **التوتر** :

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

4-2-1- **أسباب التوتر**:

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

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

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير.إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (راتب أ.، 1997، الصفحات 271-272)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ،وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك . (راتب أ.، 1997، صفحة 272)

4-3- **الضغط النفسي**:

عرف "ماك جران"Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية ) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ". (راتب أ.، "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي"، 2000)

4-4- **الخوف**: يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها . (صالح حسن الداهري و وهيب الكبيسي ، الصفحات 107-108)

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

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي...الخ

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

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

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

**4-5-1- اللامبالاة** :

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

**4-5-2- الإعداد الغير ملائم**:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ،ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة. (راتب أ.، " علم النفس الرياضة"، 1997، الصفحات 415-416)

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

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

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

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

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

**8-5-4 عدم الشعور الجيد :** يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض . (راتب أ.، 1997، الصفحات 415-416)

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

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

5- **المهارات النفسية :**

5-1- **تعريف المهارة النفسية** : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، 2002، صفحة 19)

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

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

5-2-2- **الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ،الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات

الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني . (النقيب، 1990، صفحة 384)

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

5-2-3- **التصور العقلي:** وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة،أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة

واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

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

5-2-4- **الثقة بالنفس :** الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . (راتب أ.، " علم النفس الرياضة"، 1997، صفحة 117)

5-2-5- **الاسترخاء:**هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر. (R-thamss، 1991، صفحة 72)

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

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

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز-الانتباه – التصور العقلي) . (علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، 2002، الصفحات 206-207)

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

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

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

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

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

تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.

- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، 2002، الصفحات 206-207)

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

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة السلة.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات . (أبوعيده، 2001، الصفحات 270-271)
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ،الإرادة، الانتباه،التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

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

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

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية . (أبوعيده، 2001، الصفحات 270-271-284-286)

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر

من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية . . (أبوعيده، 2001، الصفحات 284-286)

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

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

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

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية . (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، 1997، صفحة 31)

**خلاصة:**
من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية في تنظيم و تدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته و دوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية, وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه و بين زملائه الآخرين, كما أشرنا إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية ووظائفه التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمرو في عضويته وتحقيق كبير و مستمر للنتائج.

فيجب الاهتمام الى الناحية النفسية للرياضي وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا امام تقدمة من اجل التحقيق المراد منه والوصول الى الانجاز العالي وهو هدف التدريب.

# الفصل الثاني
# الدافعية

# الفصل الثاني
# الدافعية في المجال الرياضي

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

## تمهيد:

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

كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط

الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل ، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد .

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

**1- مفهوم الدافعية** :

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

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

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

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

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي ". (فوري، صفحة 81)

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ". (جميل، 1986، صفحة 50)

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

**2 - وظائف الدوافع** :

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

2-1- **السلوك بالطاقة** :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل

إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من اجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

**2-2- أداء وظيفة الاختيار** :

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

**2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :**

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

فيما يلي :

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

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

جـ- اختيار نوع النشاط وتحديده .

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت . (المليجي، 1984، الصفحات 94-95)

**3- تصنيف وتقسيم الدوافع :**

**3-1- تصنيف الدوافع :**

يوضح " ساج " ( Sage ) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في متناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " ( Fousse ) و "تروبمان " ( Troppmanet ) عام 1981

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

" محمد علاوي " عام 1983

" سنجر ( Singer ) عام 1984

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

**3-1-1- الدافع الداخلي :**

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

3-1-2- **الدافع الخارجي :**

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

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

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

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته . (راتب، 1990، صفحة 38)

**3-2- تقسيم الدوافع :**

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

**3-2-1- الدوافع الأولية :**

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

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

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

**3-2-2- الدوافع الثانوية :**

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

**4 – الدوافع والحاجات النفسية :**

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

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

- الحاجة إلى الاطمئنان
- حاجة التفوق
- حاجة التبعية
- حاجة التعلم والمعرفة. (عشوي، 1990، صفحة 34)

**4-1- الدوافع النفسية :**

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

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات . (عشوي، 1990، الصفحات 87-90)

**4-2- خصائص الدوافع النفسية :**

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

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

هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

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

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقاتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي ( لذة الحركة) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة.(Gerand, 1985, p. 223)

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

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

الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. (2, Macolin (Revue ) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.N°2)

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

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

**7-1- شدة الجهد :**

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

**7-2- اتجاه الجهد :**

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

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

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد ) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب . (راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، 1997، صفحة 42)

**8 – بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :**

**8-1- الحاجة للانجاز :**

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

**8-2- ضبط النفس :**

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

**8-3- التدريبية :**

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستثير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين. (علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998، الصفحات 27-28)

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

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

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

**9-1-1- اختيار النشاط :**

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

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

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

**9-1-3- المثابرة :**

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية . (راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، 1997، صفحة 47)

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

- تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة
  - صعوبة الواجب .
  - الجهد المبذول .

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

- هدف الاتجاه نحو الأداء .
- هدف الاتجاه نحو الذات . (محمد، 1998، صفحة 11)

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

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

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الاستثارة ) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة . (راتب، دوافع التفوق الرياضي، 1990، صفحة 25)

## 10 – أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

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

ومن أهمها :

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

- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

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

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، 1987، صفحة 208)

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

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

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

- المكاسب الشخصية
- التمثيل الدولي
- تحسين المستوى
- التشجيع الخارجي
- اكتساب نواحي اجتماعية
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
- اكتساب سمات خلقية
- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم . (علاوي، علم النفس الرياضي، 1987، صفحة 162)

**11 – تطور دوافع النشاط الرياضي :**

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

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها . (راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، 1997، صفحة 27)

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

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

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

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

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

**12 – نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :**

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

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

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

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

**12-1-2- نظرية دافعية الكفاية :**

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية. (راتب، دوافع التفوق الرياضي، 1990، صفحة 27)

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

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

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

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز . أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقا. (راتب، دوافع التفوق الرياضي، 1990)

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

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

في سنة 1908م ، اقترح " وود ورث " ( Wood worth ) في كتابة : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية

" Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " ( Foyniki ) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر" ( Liewelln and Blucker ) في كتابيهما :

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

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" ( William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها
وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :
إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة .
(WWW.ELAZAYEM.COM /(40) , 2008)

**خلاصة:**
تشير الدافعية إلى اتجاه أو حالة عقلية تبين مدى رغبة الفرد في الانجاز و النجاح.فقد أشارت بعض الدراسات إلى تباين الأفراد من حيث هذه الدافعية و إلى ارتباطها ببعض الأنماط السلوكية كالمثابرة وتحمل المسؤولية,ويمكن تعزيز دافعية التحصيل عند المتعلمين باستثارة اهتماماتهم وتوجيهها وتشجيع حاجاتهم للانجاز و النجاح من خلال استخدام برامج تعزيز مناسبة و توفير مناخ تعليمي غير مثير للقلق.

# الفصل الثالث

# متطلبات كرة السلة

**مقدمة:**

لقد وجدت الرياضات المختلفة في بداية الأمر من أجل التسلية، ولكنها ومع الوقت تتحول إلى عالم من المنافسة والمتعة في ذات الوقت، وكذلك كرة السلة التي تعتبر وحدة من الرياضات أكثر شهرة في العالم في الوقت الحالي وخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية والتي نشأت فيها أيضا ، فكرة السلة هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط في السلة يطلق عليها الهدف وترفع السلة عن الأرض بمقدار ثلاث أمتار في العالم.

وبمرور الوقت، تطورت كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية ،وأصبح فوز الفريق يتعلق بقدرات اللاعبين البدنية كالسرعة،القوة العضلية،التحمل،الرشاقة،المرونة...كما تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية، فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولا أو الذين يتميزون بالسرعة ويمتلكون أفضل المهارات بالإمساك بالكرة والتحكم نبها فيلعبون في مراكز الدفاع وعلى الرغم من الاهتمام البالغ بقواعد وقوانين لعبة كرة السلة والتي تتم ممارستها بشكل غير رسمي. وفي بعض البلدان، تعتبر لعبة كرة السلة من الرياضات الشعبية التي تستقطب قطاعا جماهيريا كبيرا.

**الجانب البدني:**

**2-1-القوة العضلية:** يقول أوزلاين: تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة والأداء وعلى الجلد والمهارة المطلوبة.

وتعرف بأنها المقدرة على استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة أو قدرة العضلة على التغلب على المقاومة الخارجية أو مواجهتها.(www.bdnia.com)

ويعتبر الكثير من المختصين في التربية الرياضية أن القوة العضلية مفتاح النجاح والتقدم والأساس لتحقيق المستويات الصحية لمختلف الأنشطة الرياضية. (سلامة، 1980، صفحة 133)

**2-1-1أهميتها:**

-تعتبر أحد مكونات اللياقة البدنية .

-تستخدم كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الخلقية والجسمية .

-تعتبر عنصر أساسي في القدرة الحركية .

-لها دور فعال في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

**2-1-2-العوامل المؤثرة فيها:**

-مسافة المقطع الفسيولوجي .

-زوايا الشد العضلي.

-اتجاه الألياف العضلية .

-فترة الانقباض العضلي .

**2-2-السرعة:** صفة حركية تتمثل في قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معنية ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا . (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 48)

ويقصد بالسرعة قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل وقت ممكن،وتتوقف السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية. (سامي الصفار وآخرون، 1987، صفحة 236)

بمعنى أن السرعة هي مقدرة اللاعب على أداء عدّة حركات معينة في مدّة زمنية قصيرة.

**2-2-1-أنواع السرعة:**

1-السرعة الانتقالية.

2-السرعة الحركية.

3-سرعة الاستجابة.

**2-2-2-أهميتها:**

-تعتبر مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية.

-المكوم الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى.

-ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل.

(www.bdnia.com)-أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية.

**2-2-3- العوامل المؤثرة فيها:**

-سرعة العمليات العصبية.

-التركيب الكيميائي للعضلات.

-القوة العضلية.

-نوعية ودرجة الإحماء.

**2-3-الرشاقة:** هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة،وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى،تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ،كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة . (قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 200)

تعرّف على أنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ، 1992، صفحة 57)

ويعتبر التعريف الذي يقدمه "هوتز" من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

* القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
* القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
* القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (علاوي، 1994، صفحة 110)

**2-3-1- أنواع الرشاقة:** هناك نوعين من الرشاقة يمكن ذكرهما فيما يلي:

- رشاقة عامة.
- رشاقة خاصة.

**2-3-1-1-الرشاقة العامة:** هي نتيجة تعلم حركي متنوع أي توجد في مختلف الأنشطة الرياضية.

**2-3-1-2-الرشاقة الخاصة:**وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللّعبة. (مختار، 1988، صفحة 69)

**2-3-2-أهميتها:**

-تسهم بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية.

-تضم خليط من المكونات الهامة للنشاط الرياضي.

**2-4-المرونة:**هي قابلية الجسم على أداء الفعاليات الحركية بأقوى وأوسع مدى ولا تعتبر صفة جسمية مستقلة وإنما تتكون من القوة والسرعة.( www.hollanduniversity.com)

وقد ظهر أن الأنشطة الرياضية التي يكون فيها احتكاك مباشر مع الخصم تتطلب مستوى من المرونة أعلى من المتوسط أو المستوى الطبيعي لبعض المفاصل خاصة مفصل الركبة، حيث أن المرونة تحد من وقوع الإصابات المختلفة. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان، صفحة 318)

**2-4-1-أنواع المرونة:** تنقسم المرونة إلى نوعين من ناحية المدى الحركي وهما:

**2-4-1-1-المرونة الديناميكية:**

ويطلق على هذا النوع من المرونة مصطلح المرونة الإيجابية، ويقصد بها القدرة في الوصول إلى مدى حركي كبير في مفصل من مفاصل الجسم من خلال نشاط العضلات العاملة على هذا المفصل ،ويكون ذلك واضحا مد ودحرجة الأطراف العليا والسفلى في المختلفة.

**2-4-1-2-المرونة السلبية:**

ويقصد بها المدى الواسع للحركة والتي تحدث نتيجة لبعض القوى الخارجية باستعمال الأدوات.

ويتحدد المدى الحركي في المفصل على عدة عوامل مختلفة:

- التركيب التشريحي لعظام المفصل.
- الأربطة المحيطة بالمفصل.
- تأثير عمل القوة على مدى أطول، فالأفراد الذين يمتلكون صفة المرونة يمكنهم توليد قوة أكبر . (سلامة، "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية"، 1980، الصفحات 45-60)

**2-5-التحمل:** يعتبر من الصفات الضرورية للاعب كرة السلة ويقصد به مقاومة الأجهزة الجسمية للتعب الناتج خلال اللعب وبقاء الجسم محافظا على وضعه وتحمله أي شدة دون الهبوط في مستواه.(www.hollanduniversity.org)

ويعني التحمل أن اللاعب يستطيع أن يستمر طوال زمن المباراة مستخدما صفاته البدنية و كذلك قدراته المهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طول المباراة. (taelman، 1990، صفحة 25)

**2-5-1-أنواع التحمل:**

**2-5-1-1-تحمل عام:** القدرة على أداء الأنشطة التي تتضمن مجموعات عضلية متعددة واعتمادا على خصائص الجهاز العصبي المركزي والنظام العضلي العصبي والاعتماد على تلك الخصائص طول فترة الأداء.

**2-5-1-2-تحمل خاص:** يرتبط الأداء في الرياضات المختلفة حيث أنه التحمل الخاص يرتبط بأداء الأنشطة التي تتطلب الاستمرار في الأداء في معدل عالي السرعة لفترات طويلة. (www.Badnia.com)

**المهارات الأساسية الهجومية:**

**2-6- مسك الكرة:** يعتبر أول وأهم مبدأ من المبادئ الأساسية إذ تعتبر أساسية في التمرير والاستلام واستقبال الكرة. كذلك فهو هام جدا بالنسبة للتصويب إذ بدونه لن يستطيع اللاعب التصويب ونفس الشيء ينطبق على أداء المهارات الأساسية الباقية لكرة السلة . (زيدان، 2008/2007، صفحة 59)

*وعلى ذلك يراعي:

-توزيع أصابع اليدين على أكبر مساحة ممكنة من جانبي الكرة.

-أن تكون الأصابع فقط هي التي تلامس الكرة أما باطن الكف لا يلمسها أبدا.

-أن تكون اليدان في حالة استرخاء دون أي توتر.

-أن تكون الكرة في موضع قريب من الجسم وفي مستوى الصدر وقريبا من الذقن وذلك لحمايتها.

**2-7-التحكم في الكرة**:هو إكساب اللاعب حساسية التعامل مع الكرة، والتحكم بالكرة ليس مهارة بحد ذاتها، ولكن مزاولة تدريباتها يعد بمثابة مفتاح إجادة كافة مهارات الكرة. (معوض، 2003، صفحة 41)

تدريبات التحكم بالكرة:

**2-7-1-من الوقوف:**

-نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى أمام الصدر.

-نقل الكرة من يد إلى اليد الأخرى من وضع الذراعين عاليا والكرة أعلى الرأس.

-نقل الكرة من يد إلى يد أخرى خلف الظهر.

-لف الكرة حول الرأس من يد إلى اليد الأخرى باستمرار، والعكس.

-لف الكرة حول الكتفين من يد إلى اليد الأخرى والعكس.

-المحاورة بكرتين باليدين في نفس الوقت. (زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، صفحة 31)

**2-7-2-من الحركة:**

1-التقدم بدحرجة الكرة على الأرض باليد اليمنى إلى نهاية الملعب والعودة باليد اليسرى.

2-التدريب السابق مع دحرجة الكرة باليدين معا.

3-رمي الكرة أعلى الرأس(بارتفاع مترين) أثناء التقدم أماما واللقف .

4-دحرجة الكرة بيد واحدة أثناء التحرك بالخطوات الجانبية والعودة باستخدام اليد الأخرى.

5-تمرير الكرة بين الرجلين من الخارج إلى الداخل أثناء التقدم أماما.

6- لف الكرة من أسفل وهي أعلى الرأس بيد واحدة والذراع مفرودة أثناء التقدم أماما

7-التدريب السابق باستخدام اليدين معا.

8-لف الكرة حول الكتفين ثم حول الوسط أثناء التقدم أماما. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، الصفحات 42-43)

**2-8-التمرير:**هو أن يتبادل أعضاء الفريق الواحد الكرة في ما بينهم، وهو الوسيلة المثلى للتقدم بالكرة على منطقة قريبة من السلة للتصويب كما أنها المهارة التي تستلزم العمل الجماعي وإنكار الذات وتفضيل مصلحة الفريق على المجد الشخصي، ذلك أمها الأسلوب الأسرع والأسلم للتقدم بالكرة. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، صفحة 46)

**2-8-1-أنواع التمرير:**

1-التمرير باليدين.

2-التمرير بيد واحدة.

أهم التمريرات باليدين:

1-التمريرة الصدرية.
2-التمريرة المرتدة.
3-التمريرة من فوق الرأس.
4-تمريرة الدفعة البسيطة.

**2-8-1-1-التمريرة الصدرية:** وتسمى بتمريرة الفريق لأنها أكثر التمريرات شيوعا بين جميع الفرق.

وتؤدى بتدوير الكرة باليدين من أمام الصدر، وتتطلب قوة الأصابع والرسغين و مداً سريعا من المرفقين، على أن يتم التمرير بمستوى صدر المستلم. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، صفحة 48)

**الخطوات التعليمية:**

1-مقدمة عن المهارة وبيان أوجه استخداماتها.
2-شرح طريقة الأداء ثم عمل نموذج.
3-يمسك لاعب كرة ويقوم بعمل دوائر كاملة أماما أسفل أماما،أمام الصدر مع ملاحظة أن يكون المرفقان متجهين للأسفل وللخلف باستمرار عند الأداء.
4-يواجه اللاعب الحائط وعلى بعد مترين تقريبا يقوم بعمل دائرة بالكرة ثم يدفعها بالأصابع في اتجاه الحائط ويتابعها بمد الذراعين أماما وثني الرسغين، ثم الاستلام والتكرار.
5-التمرير بين زميلين مواجهين مع زيادة سرعة الأداء.
6-التدريب السابق مع تقدم إحدى القدمين أثناء الدفع على أن يكون الوضع الابتدائي للجسم هو تباعد القدمين مع ثني الركبتين قليلا.
7-التمرير مع المشي على أن يكون التمرير بعد أخذ خطوة من الاستلام.
8-التدريب السابق بالجري. (زيدان، تعليم ناشئي كرة السلة، 2008/2007، صفحة 39)

**2-8-1-2-التمريرة المرتدة:** يتم عمل التمريرة المرتدة بنفس طريقة أداء التمريرة الصدرية، فيما عدا أنها تدفع لأسفل نحو الأرض فتثب وترتد لأعلى إلى اللاعب مستلم التمريرة، وهي تمريرة جيدة تستخدم من أجل التمرير في مواجهة أحد المنافسين طوال القامة أو لإمداد زميل ما بالكرات حين يكون هذا الزميل قريب من السلة.

**الخطوات التعليمية:** تتبع نفس الخطوات التعليمية للتمريرة الصدرية، إلا أنه يتم تحديد مكان ارتداد الكرة، أولا برسم علامة واضحة، ثم بوضع حاجز أو مقعد صغير أو بوقوف أحد اللاعبين كمدافع سلبي، ثم كمدافع إيجابي.

**2-8-1-3-التمريرة من فوق الرأس:** تستخدم هذه التمريرة بين اللاعبين الطويلي القامة عند وجود منافس أقصر منهما في قامته، كما أنها تستعمل بكثرة في التمرير لرجل الارتكاز الذي يكون عادة طويل القامة ومحاصر من اللاعبين المدافعين. (زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، الصفحات 42-43)

**الخطوات التعليمية:**

1-يؤدي المدرب نموذجا للمهارة مع بيان استخداماتها.

2-يمسك اللاعب بالكرة متخذا وضع الاستعداد، ثم يقوم بمد الركبتين والذراعين عاليا مع إشارة المدرب حتى يتعود رفع الكرة عاليا.

3-يواجه اللاعب الحائط على مسافة متر واحد فقط ممسكا بالكرة مع مد الذراعين عاليا ويقوم بدفع الكرة بالأصابع إلى الحائط باستمرار مع ثني الرسغين أماما أثناء الدفع بالأصابع.

4-التمرير بين زميلين مواجهين على مسافة 6 أمتار.

5-التدريب السابق مع زيادة المسافة والسرعة.

6-التدريب السابق مع وجود منافس بين اللاعبين. (زيدان، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، الصفحات 42-43)

**2-8-1-4-تمريرة الدفعة البسيطة:** وقد يطلق عليها البعض تمريرة(النقرة) وعادة ما تستخدم هذه التمريرة للتمرير لمسافات قصيرة وتستخدم بكثرة عندما يقوم الفريق بمناورة وغالبا ما يستخدمها رجل الارتكاز حينما يقطع زميل له بالقرب منه.

**طريقة الأداء:** تمسك اليدان الكرة والذراعان ممتدان لأسفل والكوعان مفرودتان على امتدادهما،أما الكفان فهما أسفل الكرة، تدفع الكرة بالأصابع ورسغي اليدين دفعة بسيطة في اتجاه المستلم وفي مستوى جذعه ويصبح ضروريا استخدام تمريرة الدفعة البسيطة أثناء تبادل الكرة عن قرب كما في حالة مواجهة الزميل القريبة. (زيدان م.، 2008/2007، صفحة 72)

**2-9-المحاورة:** هي التحرك بتنطيط الكرة في أي اتجاه، وهي حركة متوافقة منسجمة بين الذراع والرسغ والأصابع والرجلين والعينين والكرة.

والمحاورة أصعب المهارات الفنية أداء في كرة السلة، وهي تدل على مدى التوافق العضلي بين العينين وبقية أعضاء الجسم، وهي سلاح ذو حدين إذا أحين استخدامه أفاد الفريق بل يمكن أن يكون سببا في إنقاذه أما إذا أسيء استخدامه فإنه يضر بالفريق. (حسن سيد معوض، 2003، صفحة 82)

**الخطوات التعليمية:**

1-مقدمة يوضح فيها المدرب أهمية المحاورة.

2-شرح طريقة الأداء مع تقديم نموذج الأداء.

3-يجلس اللاعبون في وضع الجلوس طولا فتحا، ويضع كل منهم الكرة أمامه بين الرجلين، ثم يبدأ في تنطيطها حتى ترتفع عن الأرض حيث يستمر في المحاورة بها.

4-وقوف اللاعبين مع تباعد القدمين وتقدم اليسرى أماما و ثني الركبتين كاملا ثم وضع الكرة على الأرض والبدء في تنطيط الكرة بالأصابع حتى ترتد عن الأرض.

5-التدريب السابق مع فرد الركبتين، ومع التنبيه بوضع الذراع الأخرى غير المستخدمة في وضع الحماية للكرة.

6-المحاورة في المكان مع تغيير ارتفاع الكرة مع إشارة المدرب، والتنبيه بالمحافظة على النظر للأمام.

7-تؤدى الخطوات السابقة باليد اليسرى.

8-اللاعبون يقفون في قطارات خلف الحد النهائي للملعب، ثم المحاورة أماما في مجموعات بطول الملعب.

9-التدريب السابق مع تغيير الكرة من جانب إلى جانب وتغيير اليد المحاورة، وذلك عند إشارة المدرب .

10-التدريب السابق مع تغيير اليد المحاورة بالارتكاز الخلفي على القدم الخلفية. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، صفحة 89)

**2-9-1-أنواع المحاورة:**

**2-9-1-1المحاورة العالية:** ويستخدم هذا النوع للتقدم بسرعة عند عدم وجود المدافعين.

حاور بدفع الكرة بقوة بحيث ترتفع إلى مستوى الوسط، مع دفعها إلى الأمام بحيث يمكن الجري من خطوتين إلى ثلاث خطوات مع كل ارتداد للكرة.

**2-9-1-2-المحاورة المنخفضة:** يستخدم هذا النوع من المحاورة عند وجود الدفاع.

اجعل جسمك باستمرار بين الكرة والمدافع، وحافظ على وضع ثني الركبتين وبذلك يمكنك المحاورة القريبة من الركبتين.

**-مناورات المحاورة المنخفضة:**

1-المحاورة بنقل الكرة من أمام الجسم.

2-المحاورة بالارتكاز الخلفي.

3-المحاورة بتمرير الكرة بين الرجلين.

4-المحاورة بتمرير الكرة من خلف الظهر. (زيدان م.، تعليم ناشئ كرة السلة، 2008/2007، صفحة 92)

**2-10-التصويب:** تعتبر مهارة التصويب الركيزة الأساسية في كرة السلة وذلك لأن هدف أي لاعب إصابة الهدف بعدد أكثر من الفريق المنافس وهذا هو مبدأ روح اللعبة وكل المبادئ الأساسية والألعاب المدروسة تصبح عديمة الفائدة إذ لم تتوج في النهاية بإصابة الهدف، لذا فإن التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيها معظم المدربين وقتا أكثر من غيرها في التدريب.

**2-10-1الأساسيات الثابتة في عملية التصويب:**

1-ارتخاء الجسم.

2-وضع الكرة بالنسبة للمهاجم.

3-اختيار منطقة التهديف.

4-القدرة على التركيز. (ماردیني، 2012، صفحة 45)

**2-10-2-أنواع التصويب:** ينقسم التصويب إلى الأنواع التالية:

1-التصويب من الثبات.

2-التصويبة السلمية.

3-التصويب بمتابعة الكرات المرتدة.

4-التصويب من القفز.

**2-10-2-1-التصويب من الثبات:** يقتصر استخدام هذا النوع من التصويب على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشرة تقريبا، حيث يستخدمها اللاعبون المبتدئون كتصويبة ميدانية تمهيدا لتعليم مهارة التصويب من القفز، ذلك أن مهارة التصويب من القفز تتطلب قدرات ومهارات حركية أكثر نضجا، غير أنه يستخدم التصويب من الثبات في أداء الرميات الحرة. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، صفحة 123)

**2-10-2-2-التصويبة السلمية:** هي أحد أنواع التهديف على السلة بعد أخذ خطوتين وتعتبر من التصويب القصير وهي مهارة صعبة خاصة على المبتدئين وتحتاج إلى تمرين مستمر بحيث تتحول حركة اللاعب الأفقية إلى عمودية وتتم خلال جعل الخطوة الأولى طويلة بغرض تقريب المسافة ولتوقيت اندفاع مركز ثقل الجسم للأمام تهيء نقل قوته لأعلى والخطوة الثانية تكون أقصر لكي تساعد على نقل مركز ثقل الجسم للأعلى. (ماريديني، كرة السلة، 2012، صفحة 46)

**2-10-2-3التصويب بمتابعة الكرات المرتدة:**إذا لم ينجح اللاعب في محاولته الأولى في التصويب على السلة، يجب عليه متابعة التصويب على السلة مستخدما في ذلك يد واحدة أو اليدين، وبشرط أن يتم ذلك فور ارتداد الكرة من السلة أو من اللوحة، ومتابعة الكرة باليدين أسهل من متابعتها بيد واحدة، إذ أن مساحة التعامل مع الكرة باليدين أكبر من يد واحدة،علاوة على زيادة قدرته على التحكم فيها وتوجيهها إلى السلة بدقة أكبر. (زيدان م.، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، صفحة 46)

**2-10-2-4التصويب من القفز:**رغم أن التصويب من القفز لم يصبح من التصويبات الشائعة حتى حقبة الخمسينات إلا أنه الآن أكثر التصويبات شيوعا وتأثيرا ونجاحا في لعبة كرة السلة، ولقد أصبح اللاعبون الذين يجيدون التصويب من القفز حديثا مؤهلين للتصويب من على بعد ستة أمتار أو يزيد عن السلة وحيث أنه هذه التصويبة تؤخذ بعد أن يكون المصوب قد قفز في الهواء فمن الصعب جدا القيام بالدفاع ضدها ويظهر ذلك في صورة تحسن كبير في التصويب منها أكثر من أي تصويبة أخرى في كرة السلة. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، صفحة 134)

**المهارات الأساسية الدفاعية:**

**2-11-وقفة الاستعداد:** يطلق عليها بوقفة الاستعداد مجازا أنما هي حركة اللاعب في الملعب حيث يأخذ اللاعب وضعا مريحا يسمح له بحرية وسرعة الحركة وتتمثل في:

-القدمان في اتساع الصدر إذا كانت الحركة بعرض الملعب أو بتقدم قدم عن الأخرى في التحرك إلى الأمام أو عند التقهقر للخلف.

-الركبتان منثنيتان،والجذع مائلا قليلا للأمام والعجز للخلف.

-رفع الكعبان قليلا عن الأرض دون مبالغة في ذلك بحيث يوزع ثقل الجسم على الجزء الأمامي من القدمين.

-حركة الذراعين عند الحركة بالعرض فالذراعين جانبا أسفل مع الحركة المستمرة وعند الحركة للأمام أو الخلف فتكون إحدى الذراعين أماما(نفس ذراع القدم الأمامية)والثانية جانبا ولأسفل.

-النظر دائما وأبدا للأمام. (ماردیني، -كرة السلة-، 2012، صفحة 63)

**2-12-المكان الدفاعي:**يجب على اللاعب المدافع أن يقف دائما بين المهاجم والسلة، إلا في بعض الحالات الاستثنائية كما في حالة الدفاع عن رجل الارتكاز، فالمدافع باتخاذ هذا الموقف الدفاعي يصبح أقرب إلى السلة في كل الأحوال، فمهما كان تحرك المهاجم فلن يستطيع الوصول إلى السلة قبل المدافع، وذلك إذا ما حافظ الأخير على أن يكون دائما بينه وبين السلة. كذلك فإن وجود المدافع باستمرار بين المهاجم والسلة يجب أن يكون على خط وهمي مستقيم يصل بينهما، ومن الأفضل أن يكون المدافع إلى الداخل قليلا بالنسبة لهذا الخط، أي أقرب إلى نصف الملعب طوليا. وبذلك إذا تحرك المهاجم تجاه السلة تدفعه خطوات المدافع إلى جانب الملعب بعيدا عن اتجاه السلة. (زيدان م.، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، صفحة 136)

**2-13-الخطوات الدفاعية:**

**أولا:** إذا كنت بعيدا عن منطقة سلتك الدفاعية، فاجر بأسرع ما يمكنك حتى تصل إلى هذه المنطقة ثم اتخذ مكانك الدفاعي مع مواجهة المنافس.

**ثانيا:** إذا كنت قريبا من منطقة السلة فاستخدم:

**2-13-1-خطوات الملاكم:** إذا أردت أن تتحرك للأمام لتغطية المنافس، وذلك بأن تتقدم بالقدم الأمامية أولا ثم القدم الخلفية على شرط أن تظل القدم الأمامية متقدمة عن الخلفية، ولا تحاول أن تأخذ خطوة كاملة معتادة مطلقا.

**2-13-2-الخطوات الجانبية:** إذا تحرك المنافس إلى الجانب تكون حركة المدافع كالآتي:

-تتحرك القدم اليمنى أولا لليمين ثم تلحقها القدم اليسرى إذا كنت تتحرك لناحية اليمين.

-إذا كنت تتحرك لناحية اليسار، حرك القدم اليسرى أولا.

-في الحالتين يجب أن لا تتقاطع القدمين مطلقا.

**2-13-3-خطوات بين الخطوات الجانبية وخطوات الملاكم:** يستخدم المدافع هذا الأسلوب بتحرك في حالة إذا ما تحرك المهاجم المنافس في اتجاه قطري أي بين الجانب والأمام.

**2-13-4-تحركات الدفاع القريبة من السلة يلاحظ الآتي:**

-الخطوات الدفاعية قصيرة وسريعة.

-أسلوب الخطوات بين الجري والمشي.

-عدم الاندفاع نحو المدافع أو أخذ خطوات واسعة تجاهه.

-عدم القيام بحركات الطعن الأمامي أو الجانبي للتغطية، لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان الاتزان. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، الصفحات 146-147-148)

**2-14-قطع التمريرات:** اللاعب الذي يمتلك توقيتا جيدا في الانقضاض لقطع التمريرات يعتبر لاعبا دفاعيا ممتازا، وفي كثير من الأحيان يضطر اللاعب لترك مكانه بسرعة وبردة فعل عالية للقطع ومراقبة منافسه جيدا لمحاولة القطع مع الاحتفاظ بقاعدة الدفاع العامة(الوقوف بين المهاجم والسلة). ومن ناحية أخرى فإن التهور في أداء هذه المهارة في التوقيت غير المناسب يخل كثيرا بالدفاع الفردي. (ماردیني، كرة السلة، 2012، صفحة 67)

**2-15-الدفاع الفردي:** الدفاع في كرة السلة يعتمد على توزيع مهام الدفاع على كل لاعبي الفريق داخل الملعب بحيث كل لاعب مدافع مسؤول عن اللاعب المهاجم القريب منه مع مراعاة مكاني المهاجم وحركة الكرة بحيث أن يكون اللاعب المدافع بموقعه الدفاعي بين اللاعب المهاجم والسلة. (ماردیني، كرة السلة، 2012، صفحة 68)

**2-15-1-أنواع الدفاع الفردي:**

**2-15-1-1-الدفاع ضد القاطع:** إن الدفاع ضد المهاجم القريب من السلة غير الحائز للكرة ذو أهمية كبيرة، حيث إن عملية منعه من استلام التمريرات تعد بمثابة منع إصابة محتملة.

ويبنى الدفاع عن التقاطع على الحيلولة بينه وبين استلام التمريرات المحتملة الوصول إليه. (معوض، كرة السلة للجميع، صفحة 149)

**2-15-1-2-الدفاع ضد المحاور:** يجب أن يتخذ اللاعب وضع تحفز دائم، وأن يثني الركبتين ويكون الجذع مائلا، والنظر إلى وجه المهاجم، واليدان ممتدتان أمام الجسم، وفي حركة مستمرة لمحاورة قطع الكرة للجانبين أو أن تكون من أسفل إلى أعلى، ويراعى عدم ضرب الكرة من أعلى، ذلك أن هذا الوضع قد يؤدي إلى ارتكاب الأخطاء الشخصية. (زيدان م.، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، صفحة 142)

**2-15-1-3الدفاع ضد المصوب:** على اللاعب المدافع أن يدرك بأن الدفاع ضد المصوب يعتمد على مبدأين:

1-نوع التصويب.

2-بعد أو قرب المهاجم من الهدف.

-عند الدفاع ضد التصويب من الوثب يجب مراعاة ما يلي:

1-لا تترك قدميك الأرض إلا بعد أن تتأكد من وثب اللاعب لأداء التصويب.

2-الوثب بنفس الوقت مع رفع الذراعين عاليا لتقطع الخط الواصل بين السلة وعيني المصوب.

3-بعد أن يصوب المنافس الكرة، انزل يديك واتخذ وضعا يحجز المنافس خلفك.

4-تحرك لناحية السلة في الاتجاه الذي تتوقع أن ترتد إليه الكرة، وحاول أن تتخذ المكان الملائم للاستحواذ على الكرة المرتدة.

5-الارتكاز والدوران لمواجهة اللعب. (ماردیني، كرة السلة، 2012، صفحة 70)

**2-15-1-4-الدفاع ضد المهاجم:**

1-قف بينه وبين السلة على أن تكون المسافة معقولة نوعا ما، وحتى تتمكن من الدفاع ضد أي مناورة يقوم بها.

2-احذر تغيير السرعة، وتغيير الاتجاه المفاجئ وذلك بترك مسافة بينك وبين المهاجم بحيث تجعلك متمكنا من الدفاع ضد كل مناورة.

3-إذا كان أسرع منك اترك مسافة كافية بينك وبينه. (معوض، كرة السلة للجميع، 2003، صفحة 152)

**2-16-جمع الكرات المرتدة:** إن الفريق الذي يمتلك أفراده ميزة التفوق في مهارة الحصول على الكرات المرتدة من اللوحة الدفاعية، هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة، ذلك بالإضافة لاعتبارها واحدة من المهارات الهجومية للعبة، حيث أن المهاجم الذي ينجح في جمع الكرات المرتدة الناتجة عن تصويبة خاطئة لزميل له، تنشأ لديه فرصة تصويبة قريبة من السلة تكاد تكون مضمونة. (زيدان م.، كرة السلة للمدرب والمدرس، 1998، صفحة 150)

**خلاصة:**

استخلص الطالب الباحث مما سبق ذكره إلى ضرورة الاعتماد على الأسس العلمية في حقل التدريب الرياضي و ذلك من خلال بناء وحدات تدريبية مقننه إذ يعد الجانب الفسيولوجي من أفضل الوسائل التي على أساسها نستطيع تقويم مستوى اللاعبين لكن للأسف هذا الأخير لا يعتمد عليه من طرف المدرب خلال بناء البرنامج السنوي و هذا لأجل الوصول الى الارتقاء بمستوى القدرات الفسيولوجية الأساسية التي تبقى من المكونات الأساسية لمختلف الإنجازات الرياضية و على وجه الخصوص الأداء الرياضي في لعبة كرة السلة.

# الفصل الرابع
# المراهقة

# الفصل الرابع
# المراهقـــة

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

تمهيد :

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

هذه المرحلة تحدث فيها ما يسمى بالانفجار في النمو الجسدي ن كما أنها فترة استيقاظ القدرات العقلية الطائفية والخاصة ، وتمتاز هذه المرحلة بالانتقال من البيئة المعروفة ، وهي بيئة الأطفال إلى البيئة الجديدة التي لم يعدها الطفل من قبل ، مما يساهم بصورة ما في ظهور عدد من مشكلات التكيف مع البيئة الجديدة.

**1 – مفهوم المراهقة :**

**1-1- المراهقة لغة :**

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (منظور، 1997، صفحة 430)

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (الدسوقي، 1997، صفحة 100)

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

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

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

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

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق . (فهمي، صفحة 97)

**1-2- المراهقة اصطلاحا :**

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع ( ستالين هول ) . (الإيدي، صفحة 17)

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( Hébélogie ) . (الإيدي، صفحة 17)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ". (:، 2002، صفحة 379)

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

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " . (قشقوش، 1980، صفحة 75)

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

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

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

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي . (الطوب، 1997، صفحة 315)

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

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

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

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب "، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله :

" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته . (فياض، 2004، صفحة 216)

**2- مراحل المراهقة :**

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

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

**2-1- المراهقة المبكرة :**

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره مابين ( 12- 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (رضا، 2000، صفحة 257)

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

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

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

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

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

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .
كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية
والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . (زهران، 1982، صفحة 252 262،353 263،289.)

**3 – التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :**

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

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

**4- حاجات المراهق :**

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

**4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :**

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي

يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على( 450غ ) مواد كربوهيدراتية ، (70غ ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100غ ) مواد بروتينية .
ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (موسوعة، 1982، صفحة 38)

**4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :**

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .
فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم . (عقل، صفحة 125)
إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار .

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

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

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

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

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

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .
فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ،
وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد . (زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، 2001، الصفحات 435-436)

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

**5-1-3- النمو الانفعالي :**

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

**5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :**

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .
كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات . (زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، 2001، الصفحات 345-346)

**5-1-2- النمو العقلي :**

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

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم ( المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق ) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو . (حمدان، 2000، صفحة 28)

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور . (زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، 2001، الصفحات 352-354)

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

**5-1-4- النمو الاجتماعي :**

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

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كالوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد . (إسماعيل، 1986، صفحة 76)

**5-1-5- النمو الحركي الجسمي :**

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة . (حمودة، صفحة 43)

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

التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة . (حمودة، الطفولة والمراهقة، صفحة 43)

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

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

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

**6 – أشكال من المراهقة :**

توجد 4 أنواع من المراهقة :

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

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

ـ التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة . (حسن، 1981، صفحة 24)

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

ـ معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية . (تركي، 1990، صفحة 173)

ـ توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

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

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

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

ـ الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء . (اسعد، صفحة 160)

ـ التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

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

ـ محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

**6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :**

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

ـ تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

ـ عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

**6-3- المراهقة العدوانية :** ( المتمردة ) من سماتها

ـ التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

ـ العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ...الخ . (الإيديي، 1995، صفحة 153)

ـ العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (اسعد، صفحة 157)
ـ الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

**6-4- المراهقة المنحرفة :** من سماتها ما يلي
ـ الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
ـ الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
ـ بلوغ الذروة في سوء التوافق .
ـ البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

**6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :**
ـ المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
ـ القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ...الخ .
ـ الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
ـ الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .
وأخيرا فإنها تأكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء (زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، 1982، صفحة 440)

**7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :**
تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، الندي الرياض ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :
ـ أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
ـ مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
ـ مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .
ـ لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
ـ مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية. (أبسطوسي، 1996، صفحة 185)

ـ مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين. (أبسطوسي، 1996، صفحة 185)

**8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:**

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

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

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

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترم حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (غياب، 1983، صفحة 37)

**خلاصة :**

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية .

وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.

# الباب الثاني
# الدراسة الميدانية

# الفصل الأول

# منهج البحث و إجراءاته الميدانية

**تمهيد :**

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيدها ، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة من عدة جهات، وبالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جميع البيانات والتي تتمثل في استمارة الاستبيان، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو أخطائها من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة.

**1-1-منهج البحث :**

إن البحث في المجال العلمي يعتمد كأساس فعلي لحل مشكلة البحث يعتمد على منهج مخصص و يعتبر دليل لذلك، إذ يعتمد اختيار هذا بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها ، و على اختلاف مناهج البحث اعتمدنا المنهج المسحي الملائم للموضوع وذلك تبعا للأهداف المراد تحقيقها من هذا البحث، و تعتبر الدراسات المسحية دراسات لإيجاد الحقائق ،اذ ان اعتماد هذا المنهج يتطلب جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات ،كما يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج و يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو المراسلة البيانات عن طريق البريد و غيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكنيكات إحصائية بسيطة و معقدة و يعتمد ذلك على أهداف الدراسة ، و في بحثناهذا اعتمدنا المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي.

**2-1-مجتمع و عينة البحث :**

إن اختيار عينة البحث له جانب كبير من الأهمية ، حيث يتوقف على أمور كثيرة كالقياسات و النتائج التي يخرج بها من هذا البحث ، كما أن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة يعتبر اختصار للوقت و الجهد ،و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية

السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة ، و قد تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة السلة من فئة الاشبال حيث قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية و تمثلت في 40 لاعب كرة سلة من فئة الاشبال على المستوى المحلي لفرق المتواجدة بدائرة تغنيف.

فرق عينة البحث وعدد لاعبيهم:

- فريق الأمير عبد القادر 20 لاعب من صنف الأشبال
- فريق جمعية إطارات كرة السلة 20 لاعب من صنف الأشبال

**1-3-متغيرات البحث :**

لقد اشتمل البحث خاصتنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

**المتغير المستقل:** إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220) و في دراستنا المتغير المستقل هو التدريب النفسي.

**المتغير التابع**: هو نتيجة المتغير المستقل و في هذه الدراسة هناك متغير واحد تابع هو سمات الدافعية.

**1-4-مجالات البحث** :

**المجال البشري :** و يتمثل في 40 لاعب كرة سلة من صنف الأشبال

**المجال المكاني :** تم توزيع الاستبيان الموجه على مستوى ملاعب الأندية لعينة البحث بمقر تدريبهم. (القاعة الرياضية – دار الشباب)

**المجال الزماني :** شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 05 أشهر من بداية شهر جانفي حتى نهاية شهر ماي.

**1-5-أدوات البحث** :

إن إجراء أي من البحوث العلمية لابد فيه من الاعتماد على وسائل و مواد خلال أداء اجراءات البحث و تطبيقها و تحليلها و معالجتها،و قد تم الاعتماد في بحثنا على الاستبيان و الذي يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ،وهو عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفهيا مباشرا أو تفسيرا من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان ،اذ يعتبر كذلك الاستبيان غير مكلف في الجهد و المال في عملية جمع البيانات من عينة البحث.

**مواصفات الاستبيان :**

إستخدام استبيان يحتوى على مجموعة من الأسئلة تشمل أربع محاور هما:

- المحور الأول : التدريب النفسي

- المحور الثاني، سمة الحاجة للانجاز

- المحور الثالث، سمة ضبط النفس

- المحور الرابع، سمة الترديبية

تضمن الاستبيان 28 سؤال و كل محور من المحاور السابق ذكرها تمثله 07 عبارات (سؤال) و يقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاستبيان بـ صحيح أو بـ خطأ في جل الأسئلة و بخيار ثلاثي مختلف و مقيد في بعض الأسئلة

**الأسس العلمية للاستبيان :**

حتى يتم ضبط الأسس العلمية لأداة البحث الممثلة في إستبيان من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذا الاستبيان على بعض ذوي الاختصاص من أستاذة معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

| الأساتذة | الدرجة العلمية |
|---|---|
| بن برنو عثمان | دكتوراه |

| | |
|---|---|
| كحلي كمال | دكتوراه |
| حرباش إبراهيم | دكتوراه |
| كوتشوك سيد أحمد | دكتوراه |

**جدول رقم 01 يمثل الأساتذة المحكمين للاستبيان.**

**ثبات وصدق المقياس :**

**جدول رقم (02) : المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لصدق و ثبات الاستبيان لعينة البحث قيد الدراسة (ن=10)**

| المعالجات الإحصائية<br>المحاور | معامل الثبات | معامل الصدق |
|---|---|---|
| الأول | 0.89 | 0.7921 |
| الثاني | 0.81 | 0.6561 |
| الثالث | 0.86 | 0.7396 |
| الرابع | 0.88 | 0.7744 |

**مستوى الدلالة عند (0.01)=0.592 عند (0.05)=0.441**

يتضح من خلال الجدول رقم (02) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني لكل محور من محاور الستبيان أداة البحث دالة معنويا مما يؤكد على أن الاستبيان على درجة معتبرة من الثبات و الصدق.

**1-6-الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :**

تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث و التي هي على النحو التالي :

- **التخصص:** حيث تم اختيار و ضبط العينة تخصص كرة السلة.
- **الجنس :** و قد كان كل أفراد العينة ذكورا.

- **المستوى :** يمارس كل افراد عينة البحث كرة السلة ضمن فرق تنشط على المستوى المحلي.
- **العمر البيولوجي:** تم تحديد فئة عينة البحث بمرحلة العمرية (14-13) سنة

**1-7-الدراسة الاستطلاعية :**

هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا فقد تم إجراء دراسة استطلاعية من خلال توزيع الاستبيان على عينة مكونة من 10 لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية من عينة البحث الرئيسية (تم استثناؤهم من الدراسة الأساسية) و هذا لغرض معرفة مدى فهم و إستيعاب أفراد العينة لأسئلة الاستبيان الخاصة بدراستنا .

**1-8-الدراسات الإحصائية :**

تمكن المعالجة الاحصائية للبيانات الخاصة بعينة البحث من توفير الدقة المعلوماتية للكميات الرقمية في النتائج الميدانية و تتم ترجمة هذه النتائج إلى تحليلات و مناقشات فرضية، و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

- **اختبار حسن المطابقة كا$^2$.**
- **النسبة المائوية.**

- **خلاصة:**
- إن لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية أهمية كبيرة في نجاح أي دراسة علمية ، إذ يتميز بالتنظيـــــــــــــم الدقيق و يسعى من خلاله إلى الوصول إلى معلومات و النتائج جديدة ، اختيار منهج البحث الملائم و هو الطريقة الدالة على الأسس و الوسائل الواجب اتخاذها و مراعاتها لبناء مسار علمي لدراستنـــــــــــــــــــا ، و هذا عرضه و توضيحه في هذا الفصل .

# الفصل الثاني
# عرض، تحليل ومناقشة النتائج

## 2- عرض و تحليل ومناقشة النتائج:

### 2-1- عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث حول الاستبيان:

#### 2-1-1- عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث المحور الاول المتعلق بـالتدريب النفسي:

- **السؤال الأول:** أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

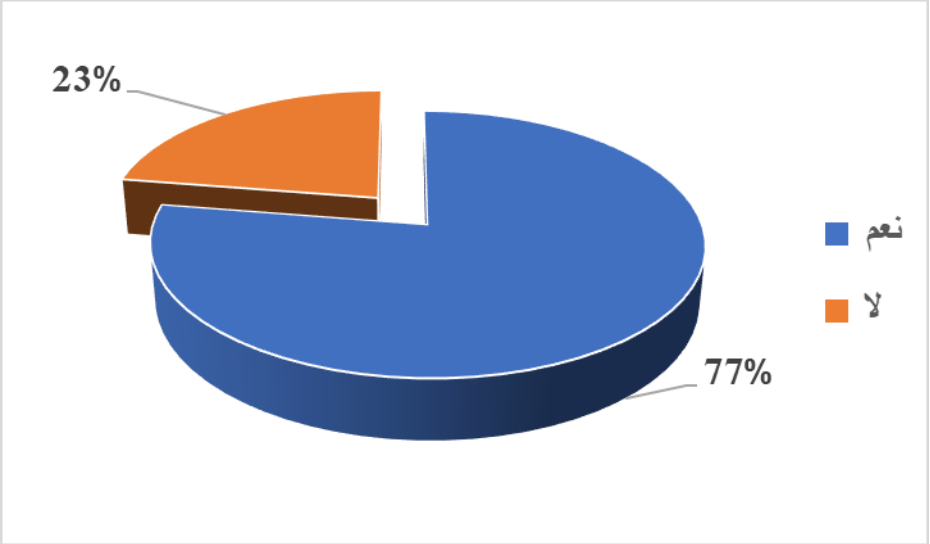
**جدول رقم 03 يوضح نتائج إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـتلقي نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 31 | %77.5 | 12.1 | دال |
| **لا** | 9 | %22.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 03 أعلاه و الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـتلقي نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية ،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 31 و ممثلة بنسبة 77.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 9 و ممثل بنسبة 22.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة $كا^2$ المحسوبة 12.1 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 01 يبين فارق نسب تكرار إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـتلقي نصائح من طرف المدرب أثناء الحصص التدريبية**




- **السؤال الثاني:** هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

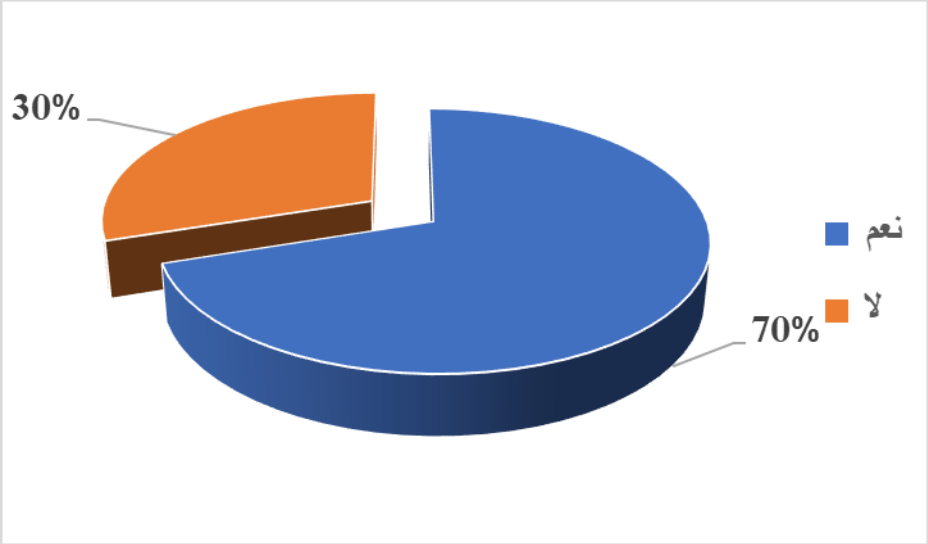
**جدول رقم 04 يوضح نتائج إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 28 | %70 | 6.4 | دال |
| **لا** | 12 | %30 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 04 أعلاه و الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـ ان نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب ،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 28 و ممثلة بنسبة 70 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 12 و ممثل بنسبة 30 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.4 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 02 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب**




- **السؤال الثالث:** هل يقوم مدربكم بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الإنفعالات السلبية ؟

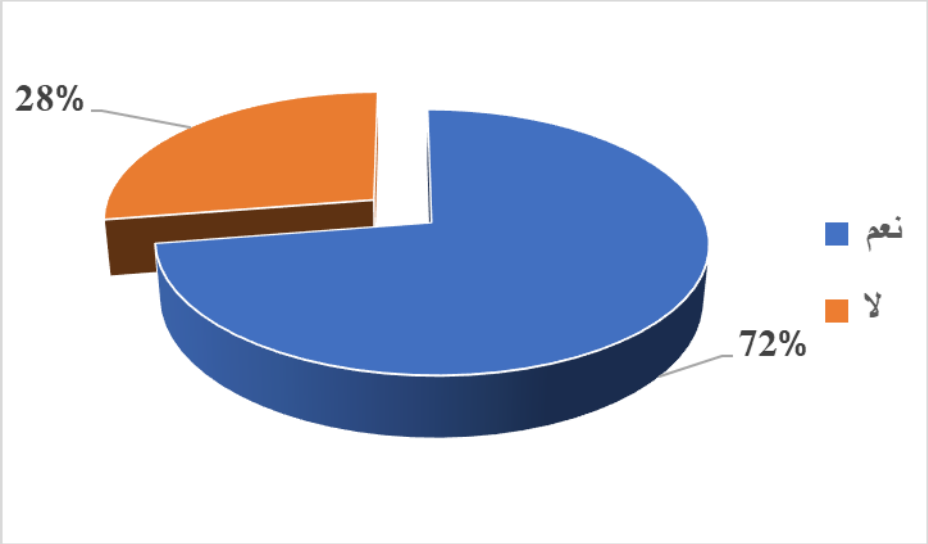
**جدول رقم 05 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يقوم مدربكم بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الإنفعالات السلبية**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 29 | %72.5 | 8.1 | دال |
| **لا** | 11 | %27.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 05 أعلاه و الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يقوم مدربكم بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الإنفعالات السلبية ،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 29 و ممثلة بنسبة 72.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 11 و ممثل بنسبة 27.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة $كا^2$ المحسوبة 8.1 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة إحصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 03 يبين فارق نسب تكرار إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن يقوم مدربكم بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الإنفعالات السلبية**




- **السؤال الرابع:** عن ماذاتنتج انتقادات المدرب؟

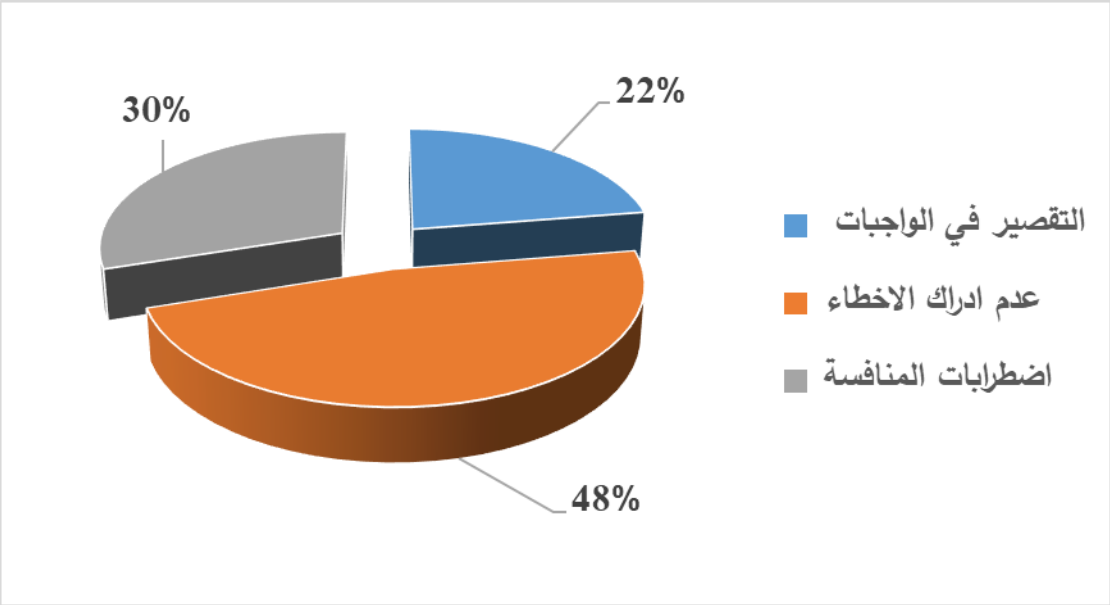
**جدول رقم 06 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمصدر نتاج إنتقادات المدرب**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| التقصير في الواجبات | 9 | %22.5 | 3.95 | غير دال |
| عدم ادراك الاخطاء | 19 | %47.5 | | |
| اضطرابات المنافسة | 12 | %30 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2، قيمة كا² الجدولية 4.99**

من خلال الجدول رقم 06 أعلاه و الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـمصدر نتاج انتقادات المدرب،حيث كان تكرار اجابة العينة بالتقصير في الواجبات ذلك محددة بـ 9 و ممثلة بنسبة 22.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بعدم ادراك الاخطاء محدد بـ 19 و ممثل بنسبة 47.5 %، كذلك كان تكرار اجابة العينة باضطرابات المنافسة ذلك محددة بـ 12 و ممثلة بنسبة 30 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 3.95 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 99.4 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني أن إجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 04 يبين فارق نسب تكرار إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بمصدر نتاج انتقادات المدرب**




- **السؤال الخامس:** هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه؟

**جدول رقم 07 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه**

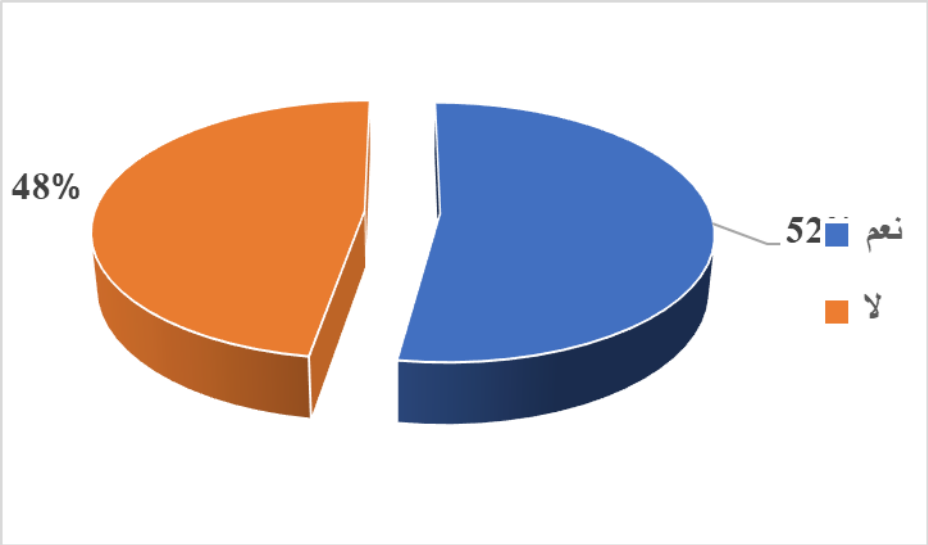
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 21 | %52.5 | 0.1 | غير دال |
| **لا** | 19 | %47.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 07 أعلاه و الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 21 و ممثلة بنسبة 52.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 19 و ممثل بنسبة 47.5 %، لتؤكد

قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 0.1 و التي جاءت أصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 05 يبين فارق نسب تكرار إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه**




- **السؤال السادس:** أثناء المنافسة الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز؟

**جدول رقم 08 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـ الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز أثناء المنافسة الرياضية**

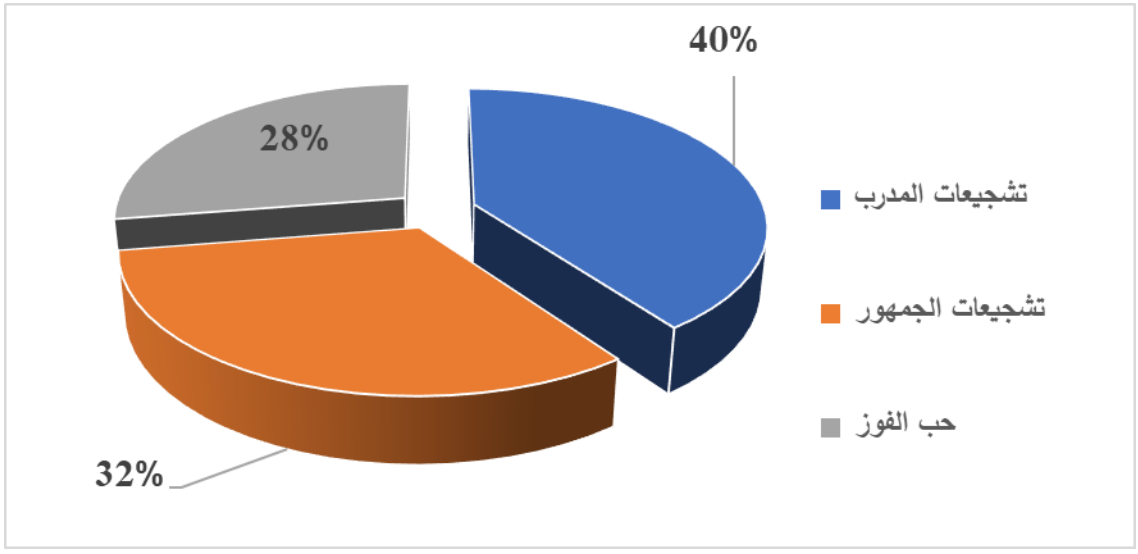
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| تشجيعات المدرب | 16 | %40 | 0.95 | غير دال |
| تشجيعات الجمهور | 13 | %32.5 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| حب الفوز | 11 | %27.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2، قيمة كا$^2$ الجدولية 4.99**

من خلال الجدول رقم 08 أعلاه و الذي يوضح إجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـ الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز أثناء المنافسة الرياضية ،حيث كان تكرار اجابة العينة بتشجيعات المدرب ذلك محددة بـ 16 و ممثلة بنسبة 40 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بتشجيعات الجمهور محدد بـ 13 و ممثل بنسبة 32.5 %، كذلك كان تكرار اجابة العينة بحب الفوز ذلك محددة بـ 11 و ممثلة بنسبة 27.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 0.95 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 4.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني أن اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 06 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـ الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز أثناء المنافسة الرياضية**




- **السؤال السابع:** هل إنك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة؟

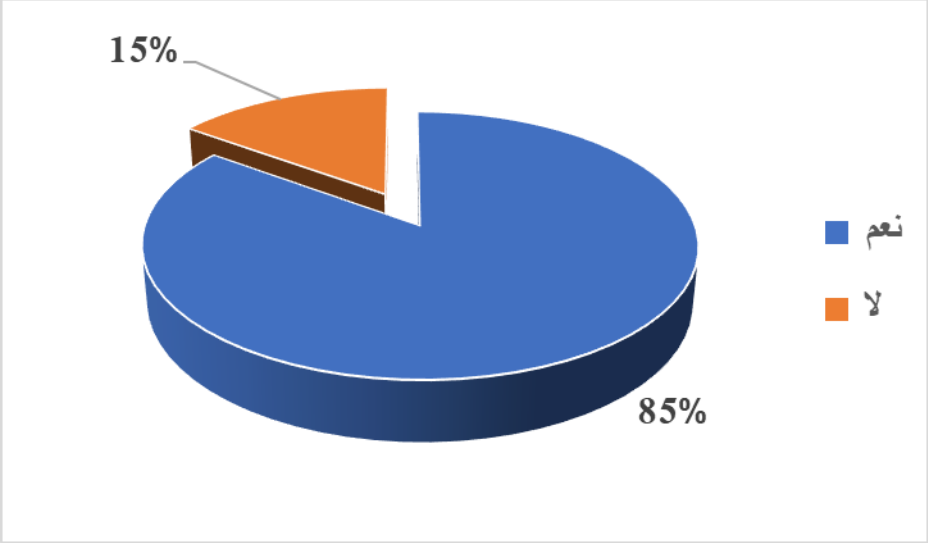
**جدول رقم 09 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 34 | %85 | 19.6 | دال |
| **لا** | 6 | %15 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 09 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة ،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 34 و ممثلة بنسبة 85 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 6 و ممثل بنسبة 15 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 19.6 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 07 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة**



- **عرض و تحليل نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الاول المقيدة بنعم او لا (التدريب النفسي):**

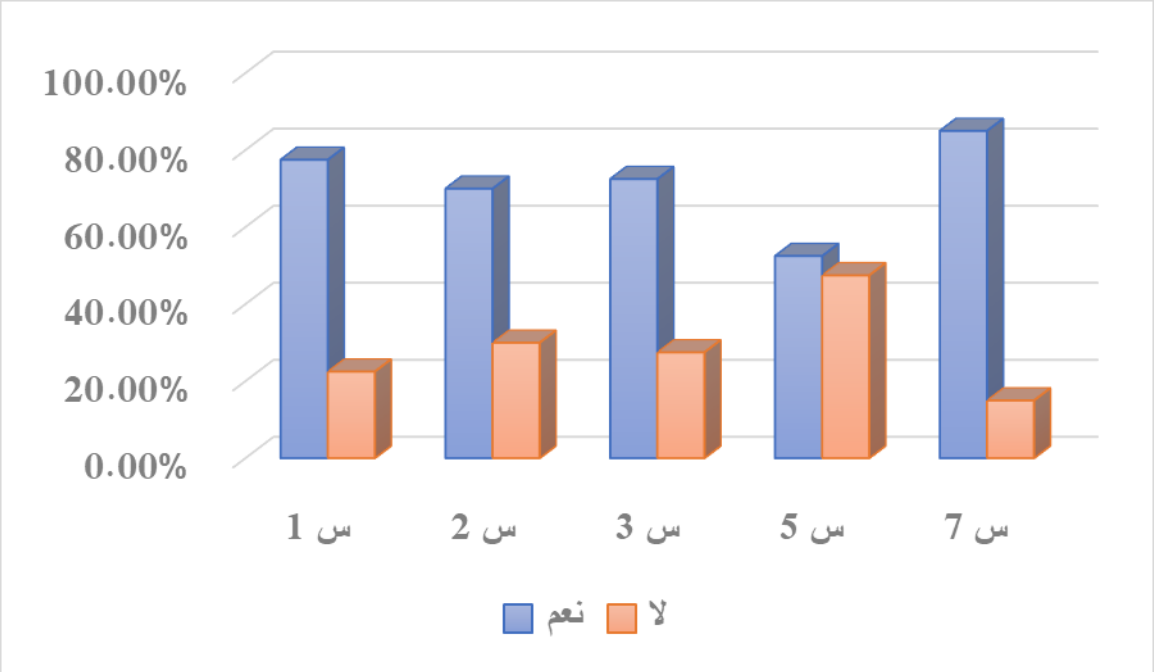
**جدول رقم 10 يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول أسئلة المحور الاول المقيدة بنعم او لا (التدريب النفسي)**

| النسبة المائوية خيارات الاجابة | نعم | لا | كا² المحسوبة | كا² المحسوبة الكلية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| **س 1** | %77.5 | %22.5 | 0.70 | 11.43 | دال |
| **س 2** | %70 | %30 | 0.04 | | |
| **س 3** | %72.5 | %27.5 | 0.01 | | |
| **س 5** | %52.5 | %47.5 | 7.08 | | |
| **س 7** | %85 | %15 | 3.57 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 4، قيمة كا² الجدولية 9.49**
**مستوى الدلالة 0.02، درجة الحرية 4، قيمة كا² الجدولية 11.67**
**مستوى الدلالة 0.01، درجة الحرية 4، قيمة كا² الجدولية 13.28**

من خلال الجدول رقم 10 اعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول المحور الاول المتعلق بالتدريب النفسي ،حيث تؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة الكلية 11.43 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 9.49 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 4 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ،وهو ما يؤكد وجود اختلافات بين تكرار اجابات عينة البحث المشاهدة و المتوقعة، في حين كانت قيمتها الجدولية 11.67 عند مستوى الدلالة 0.02 ، قيمتها الجدولية 13.28 عند مستوى الدلالة 0.01 اكبر من القيمة المحسوبة لها عند درجة الحرية 4 و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**شكل بياني رقم 08 يوضح فارق نسب نتائج لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الاول المقيدة بنعم او لا (التدريب النفسي)**




## 2-1-2- عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث المحور الثاني المتعلق بـالحاجة للانجاز:

- **السؤال الأول:** هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

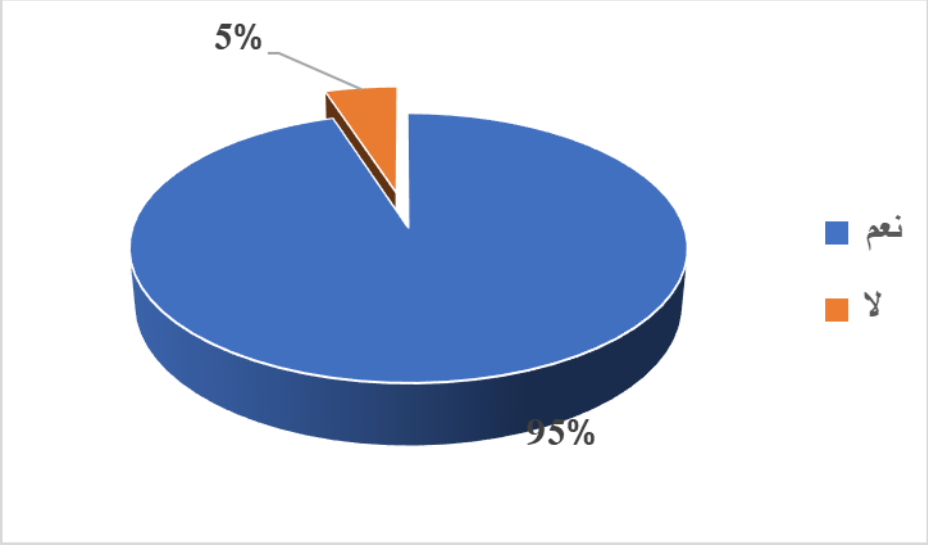
**جدول رقم 11 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| نعم | 38 | %95 | 32.4 | دال |
| لا | 2 | %5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 11 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 38 و ممثلة بنسبة 95 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 2 و ممثل بنسبة 5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 32.4 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 84.3 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 09 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بالتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك**




- **السؤال الثاني:** هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

**جدول رقم 12 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة**

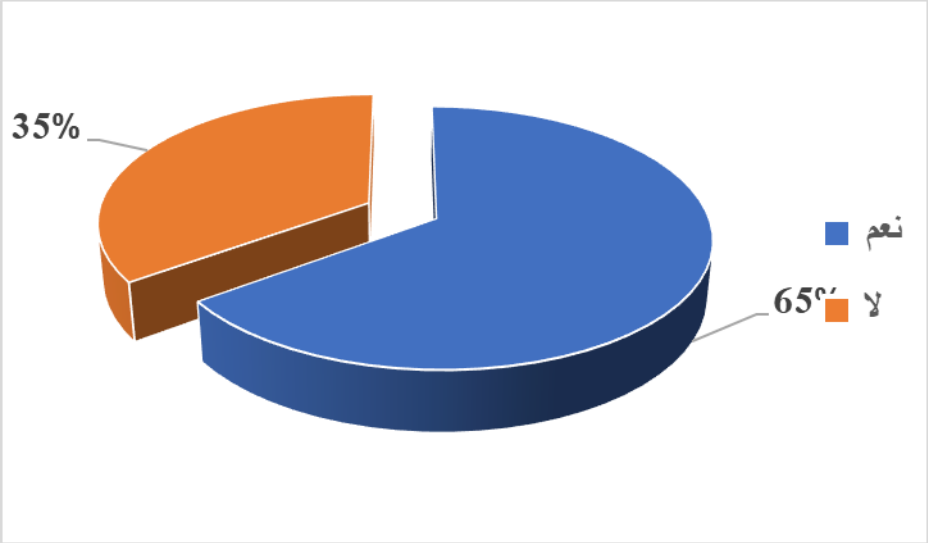
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **الاحصائية** |
| **نعم** | 26 | %65 | 3.6 | غير دال |
| **لا** | 14 | %35 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا$^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 12 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 26 و ممثلة بنسبة 65 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 14 و ممثل بنسبة 35 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 3.6 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 10 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة**




- **السؤال الثالث:** هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ؟

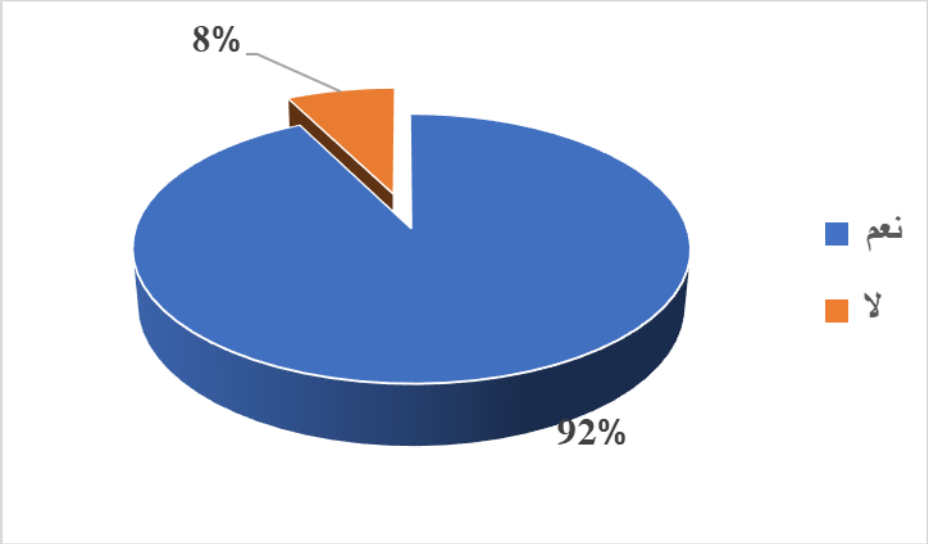
**جدول رقم 13 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 37 | %92.5 | 28.9 | دال |
| **لا** | 3 | %7.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا$^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 13 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 37 و ممثلة بنسبة 92.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 3 و ممثل بنسبة 7.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 28.9 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 11 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة**




- **السؤال الرابع:** هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

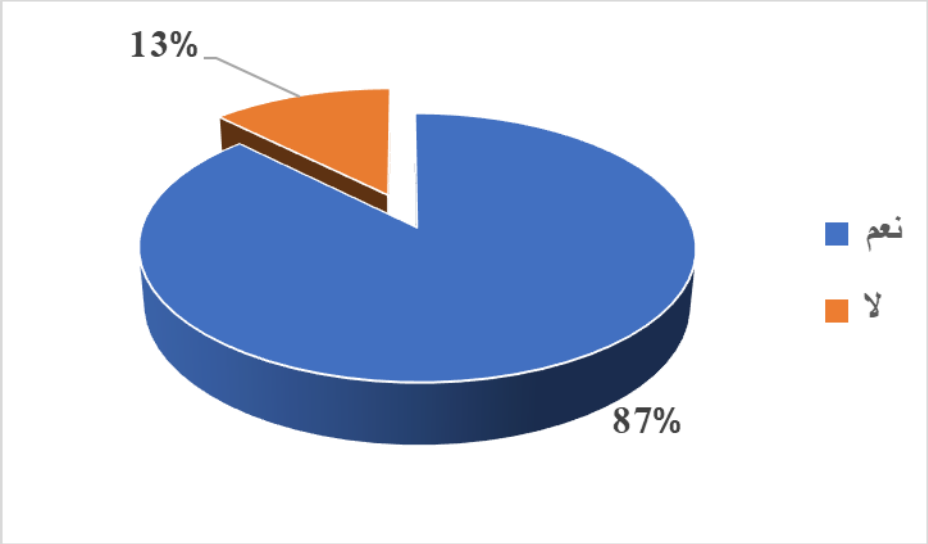
**جدول رقم 14 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 35 | %87.5 | 22.5 | دال |
| **لا** | 5 | %12.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 14 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 35 و ممثلة بنسبة 87.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 5 و ممثل بنسبة 12.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 22.5 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 12 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي**




- **السؤال الخامس:** هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

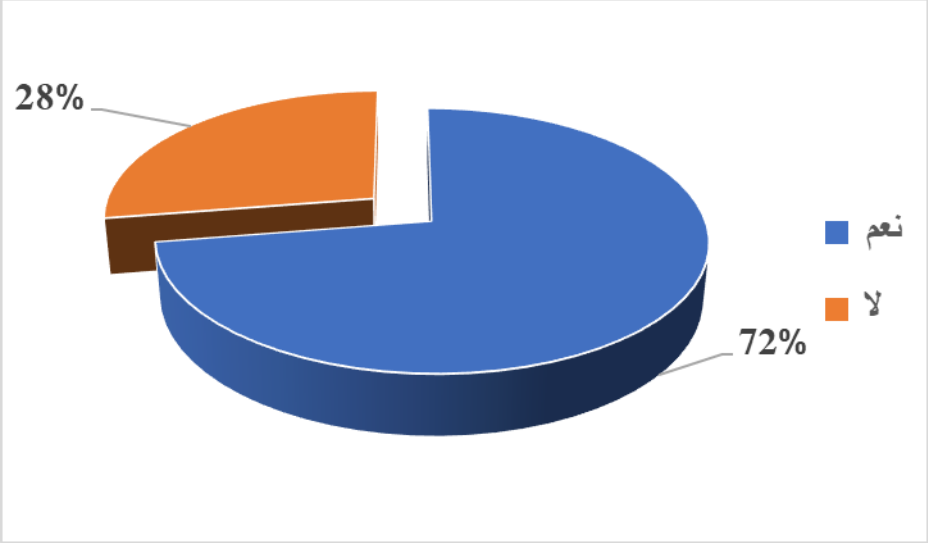
**جدول رقم 15 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 29 | %72.5 | 8.1 | دال |
| **لا** | 11 | %27.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 15 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 29 و ممثلة بنسبة 72.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 11 و ممثل بنسبة 27.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 8.1 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 13 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنه من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس**




- **السؤال السادس:** هل يبدوا لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

**جدول رقم 16 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه يبدوا لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية**

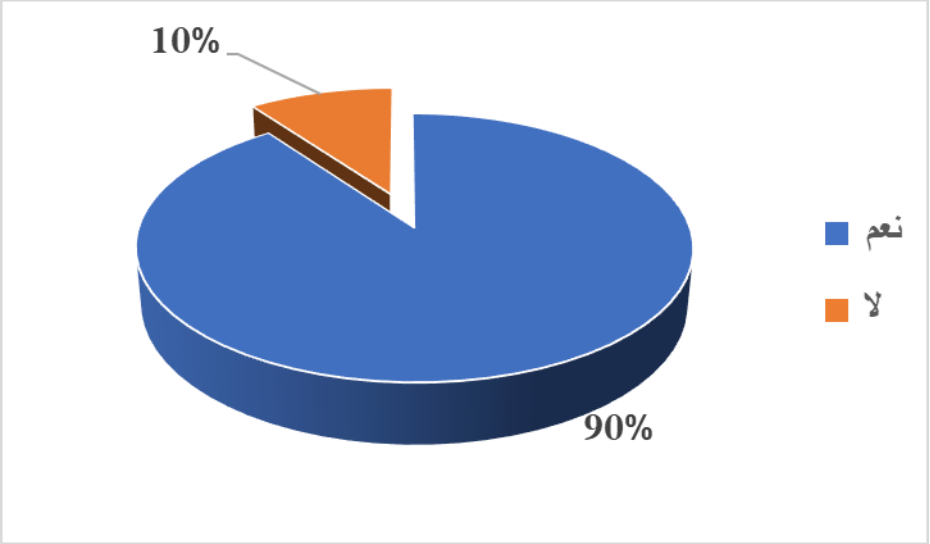
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 36 | %90 | 25.6 | دال |
| **لا** | 4 | %10 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 16 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه يبدوا لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 36 و ممثلة بنسبة 90 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 4 و ممثل بنسبة 10 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 25.5 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند

مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 14 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه يبدوا لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية**




- **السؤال السابع:** من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

**جدول رقم 17 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك من وراء ممارستك لهذه الرياضة ماذا تسعى أن تكون**

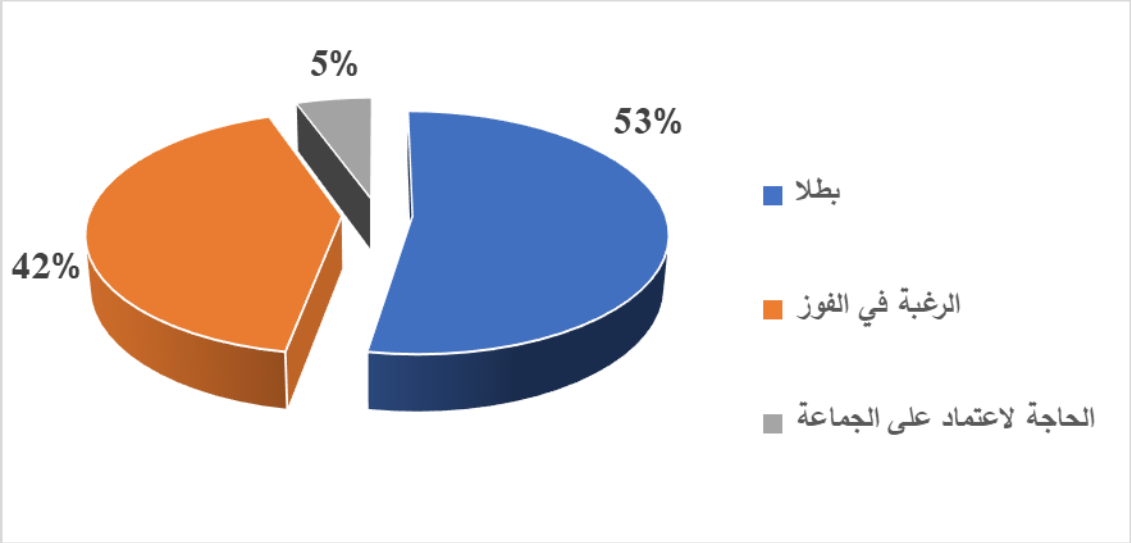
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| بطلا | 19 | %47.5 | 6.65 | دال |
| الرغبة في الفوز | 15 | %37.5 | | |
| الحاجة لاعتماد على الجماعة | 6 | %15 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 2، قيمة كا² الجدولية 4.99**

من خلال الجدول رقم 17 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك من وراء ممارستك لهذه الرياضة ماذا تسعى أن تكون حيث كان تكرار اجابة العينة ببطلا ذلك محددة بـ 19 و ممثلة بنسبة 47.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بالرغبة في الفوز محدد بـ 15 و ممثل بنسبة 37.5 %، كذلك كان تكرار اجابة العينة بالحاجة لاعتماد على الجماعة ذلك محددة بـ 6 و ممثلة بنسبة 15 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 6.65 و التي جاءت اكبر من

قيمتها الجدولية 4.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 15 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك من وراء ممارستك لهذه الرياضة ماذا تسعى أن تكون**




- **عرض و تحليل نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثاني المقيدة بنعم او لا (الحاجة للانجاز):**

**جدول رقم 18 يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول أسئلة المحور الثاني المقيدة بنعم او لا (الحاجة للانجاز)**

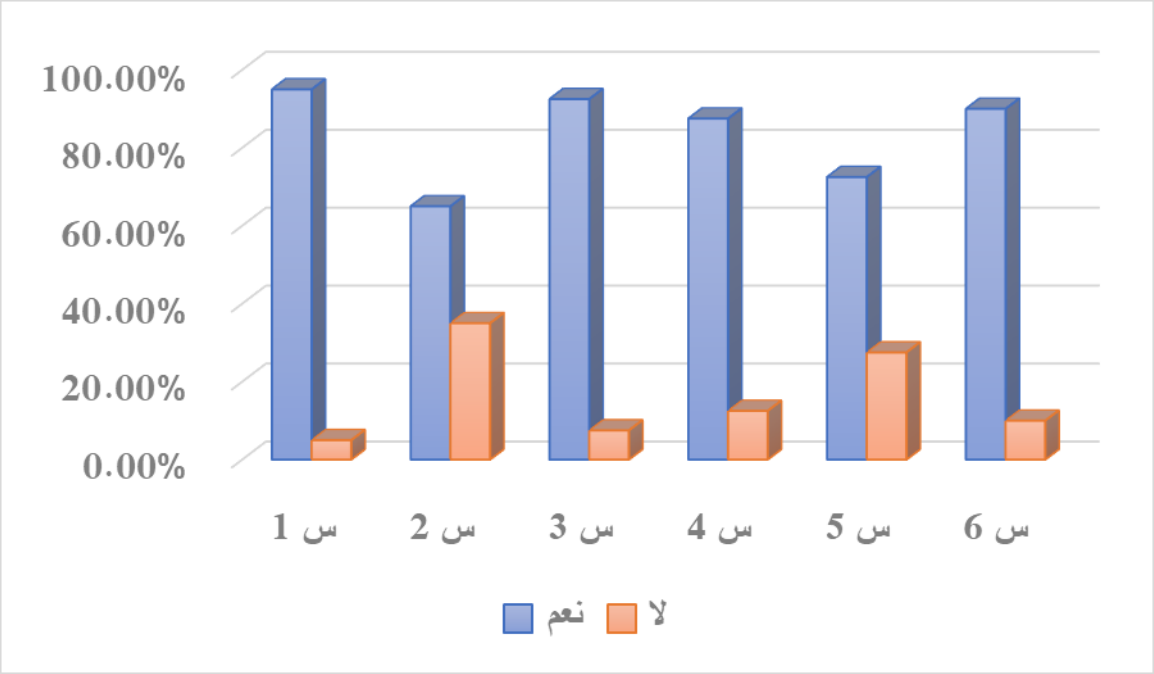
| النسبة المائوية خيارات الاجابة | نعم | لا | كا² المحسوبة | كا² المحسوبة الكلية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| س 1 | %95 | %5 | 3.71 | 21.58 | دال |
| س 2 | %65 | %35 | 10.33 | | |
| س 3 | %92.5 | %7.5 | 2.25 | | |
| س 4 | %87.5 | %12.5 | 0.41 | | |
| س 5 | %72.5 | %27.5 | 3.71 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| س 6 | %90 | %10 | 1.14 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 5، قيمة كا$^2$ الجدولية 11.07**
**مستوى الدلالة 0.02، درجة الحرية 5، قيمة كا$^2$ الجدولية 13.39**
**مستوى الدلالة 0.01، درجة الحرية 5، قيمة كا$^2$ الجدولية 15.09**

من خلال الجدول رقم 18 اعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول المحور الثاني المتعلق بالحاجة للانجاز ،حيث تؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة الكلية 21.58 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و قيمتها الجدولية 13.39 عند مستوى الدلالة 0.02 ، قيمتها الجدولية 15.09 عند مستوى الدلالة 0.01 ، و درجة الحرية 5 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ،وهو ما يؤكد وجود اختلافات بين تكرار اجابات عينة البحث المشاهدة و المتوقعة، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**شكل بياني رقم 16 يوضح فارق نسب نتائج لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثاني المقيدة بنعم او لا (الحاجة للانجاز)**



### 2-1-3- عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث المحور الثالث المتعلق بـضبط النفس:

- **السؤال الأول:** هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

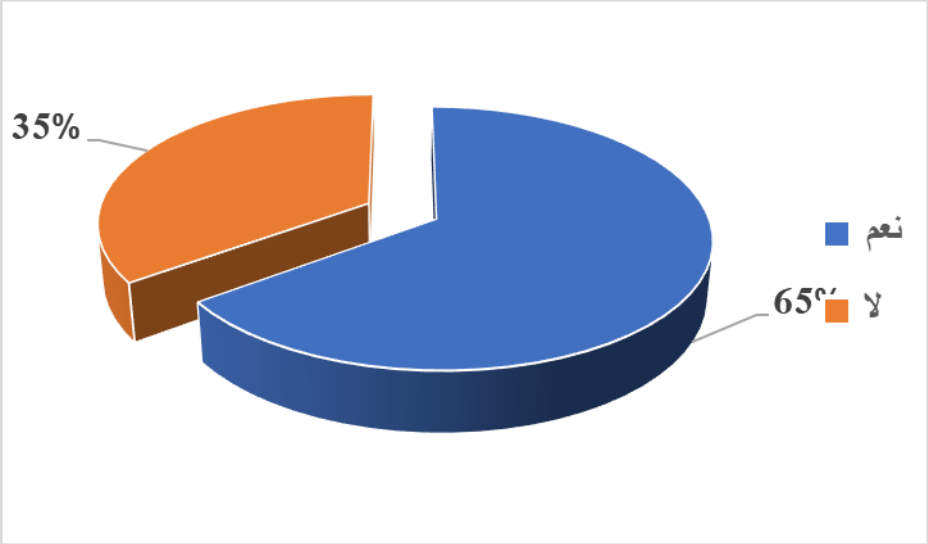
**جدول رقم 19 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| نعم | 26 | %65 | 3.6 | غير دال |
| لا | 14 | %35 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 19 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 26 و ممثلة بنسبة 65 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 14 و ممثل بنسبة 35 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة $كا^2$ المحسوبة 3.6 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 17 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة**




- **السؤال الثاني:** هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة؟

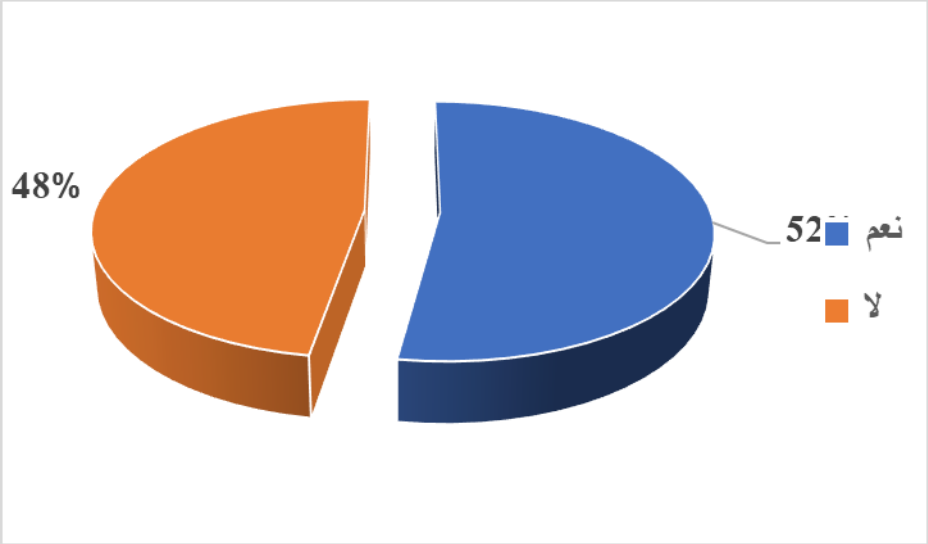
**جدول رقم 20 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 21 | %52.5 | 0.1 | غير دال |
| **لا** | 19 | %47.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 20 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 21 و ممثلة بنسبة 52.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 19 و ممثل بنسبة 47.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 0.1 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 18 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنه عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة**




- **السؤال الثالث:** هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

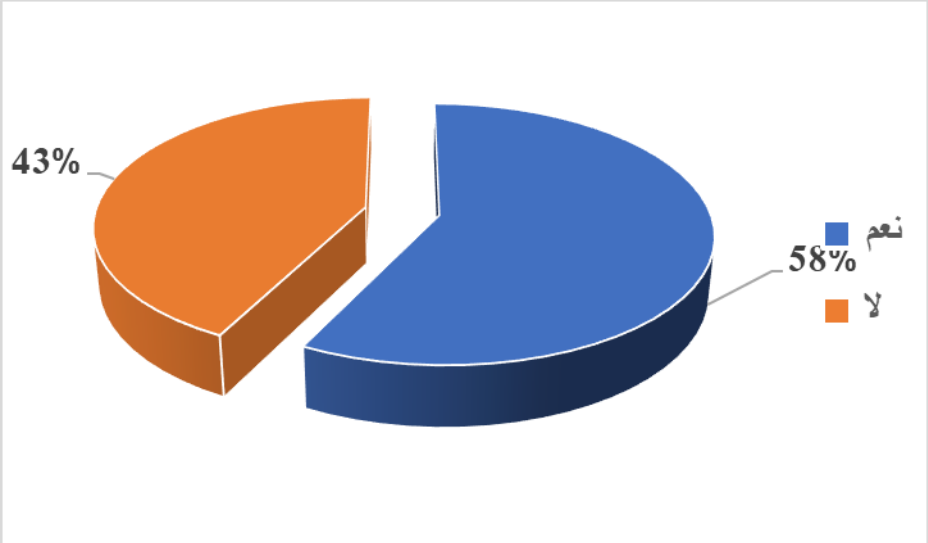
**جدول رقم 21 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 23 | %57.5 | 0.9 | غير دال |
| **لا** | 17 | %42.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 21 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 23 و ممثلة بنسبة 57.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 17 و ممثل بنسبة 42.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 0.9 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 19 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنه عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك**




- **السؤال الرابع:** هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

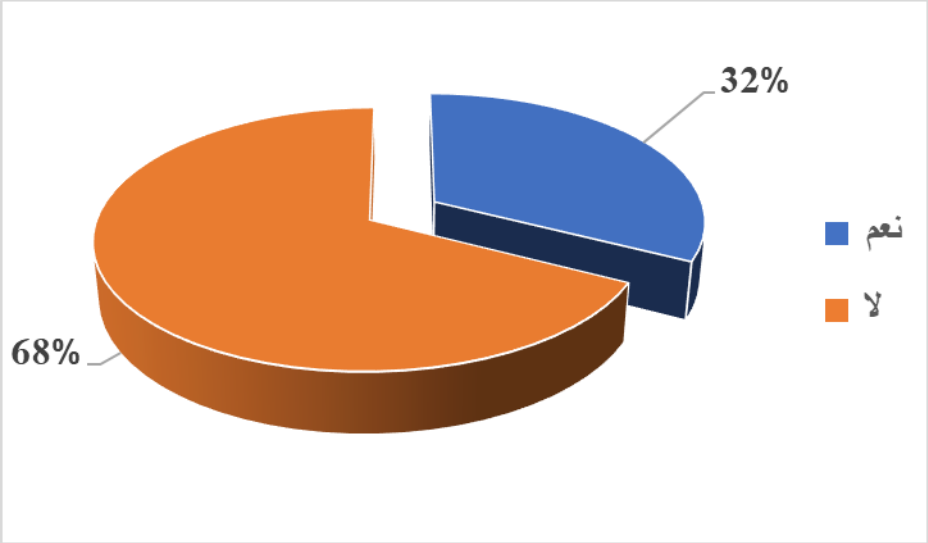
**جدول رقم 22 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 13 | %32.5 | 4.9 | دال |
| **لا** | 27 | %67.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 22 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 13 و ممثلة بنسبة 32.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 27 و ممثل بنسبة 67.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 4.9 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 84.3 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 20 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة**




- **السؤال الخامس:** هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

**جدول رقم 23 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان بعض زملائك يعتقدون بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال**

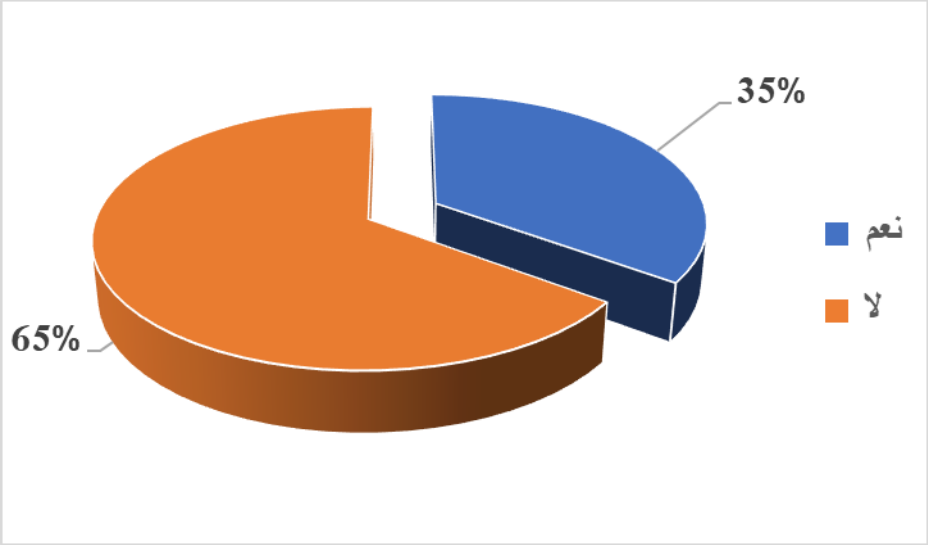
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 14 | %35 | 3.6 | غير دال |
| **لا** | 26 | %65 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 23 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان بعض زملائك يعتقدون بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 14 و ممثلة بنسبة 35 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 26 و ممثل بنسبة 65 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة $كا^2$ المحسوبة 3.6 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك

،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 21 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان بعض زملائك يعتقدون بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال**




- **السؤال السادس:** هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

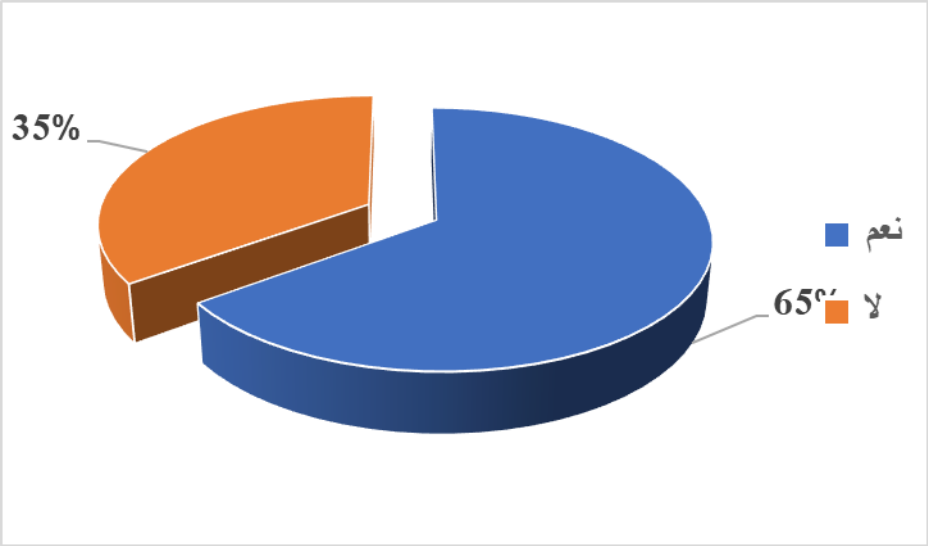
**جدول رقم 24 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| نعم | 26 | %65 | 3.6 | غير دال |
| لا | 14 | %35 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا$^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 24 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 26 و ممثلة بنسبة 65 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 14 و ممثل بنسبة 35 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 3.6 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 22 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك**




- **عرض و تحليل نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس):**

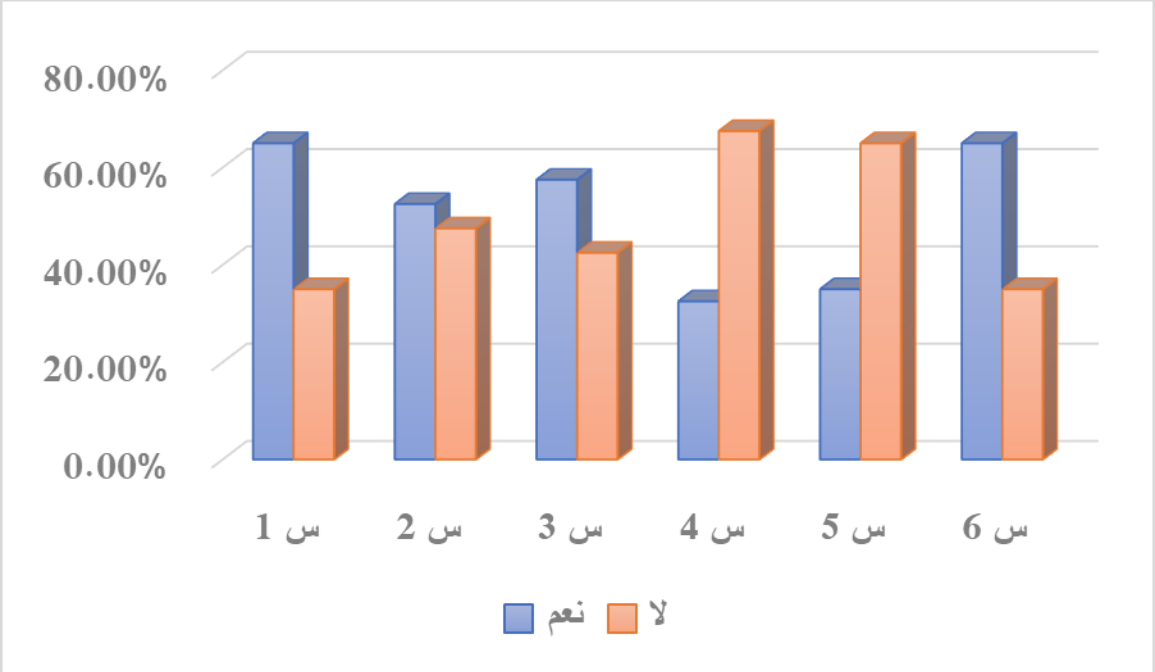
**جدول رقم 25 يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول أسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس)**

| النسبة المائوية خيارات الاجابة | نعم | لا | كا$^2$ المحسوبة | كا$^2$ المحسوبة الكلية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| **س 1** | %65 | %35 | 3.02 | 16.56 | دال |
| **س 2** | %52.5 | %47.5 | 0.02 | | |
| **س 3** | %57.5 | %42.5 | 0.62 | | |
| **س 4** | %32.5 | %67.5 | 5.62 | | |
| **س 5** | %35 | %65 | 4.22 | | |
| **س 6** | %65 | %35 | 3.02 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 5، قيمة كا$^2$ الجدولية 11.07**
**مستوى الدلالة 0.02، درجة الحرية 5، قيمة كا$^2$ الجدولية 13.39**
**مستوى الدلالة 0.01، درجة الحرية 5، قيمة كا$^2$ الجدولية 15.09**

من خلال الجول رقم 25 اعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول المحور الثالث المتعلق بضبط النفس ،حيث تؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة الكلية 16.56 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 11.07 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و قيمتها الجدولية 13.39 عند مستوى الدلالة 0.02 ، قيمتها الجدولية 15.09 عند مستوى الدلالة 0.01 ، و درجة الحرية 5 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ،وهو ما يؤكد وجود اختلافات بين تكرار اجابات عينة البحث المشاهدة و المتوقعة، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**شكل بياني رقم 23 يوضح فارق نسب نتائج لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس)**




### 2-1-4- عرض و تحليل نتائج اجابات عينة البحث المحور الرابع المتعلق التدريبية:

- **السؤال الأول:** هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟

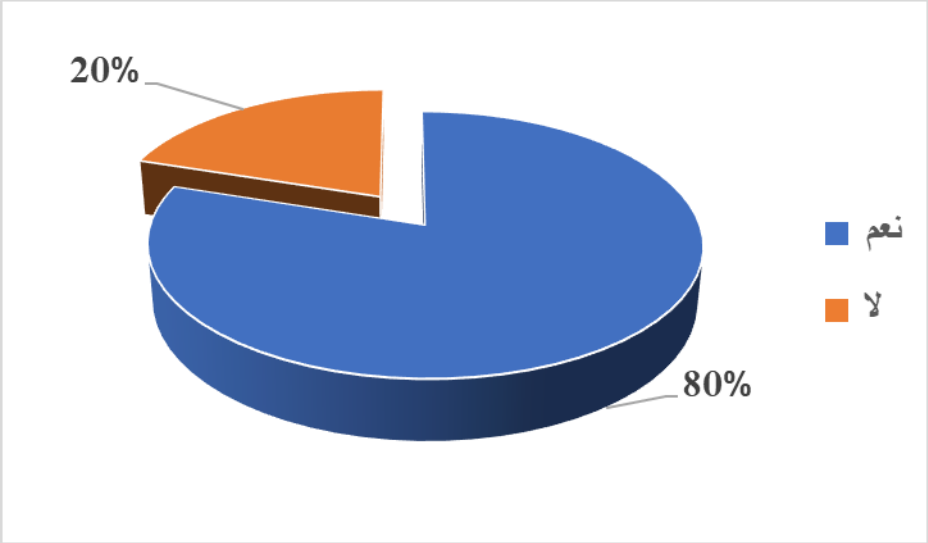
**جدول رقم 26 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| نعم | 32 | %80 | 14.4 | دال |
| لا | 8 | %20 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجول رقم 26 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 32 و ممثلة بنسبة 80 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 8 و ممثل بنسبة 20 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 14.4 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 24 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك**




- **السؤال الثاني:** هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

**جدول رقم 27 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب**

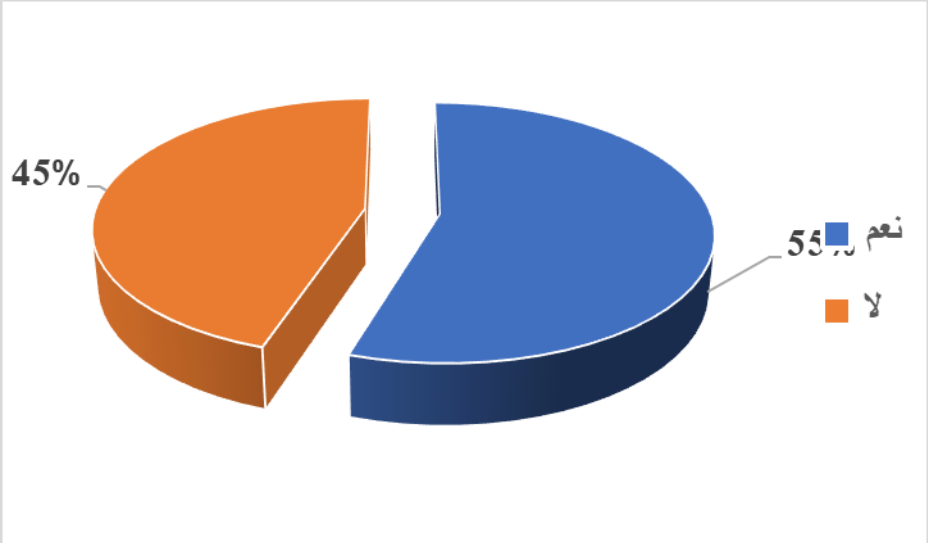
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 22 | %55 | 0.4 | غير دال |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| لا | 18 | %45 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا$^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 27 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 22 و ممثلة بنسبة 55 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 18 و ممثل بنسبة 45 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 0.4 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 25 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب**




- **السؤال الثالث:** هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

**جدول رقم 28 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تحترم كل مدرب قام بتدريبك**

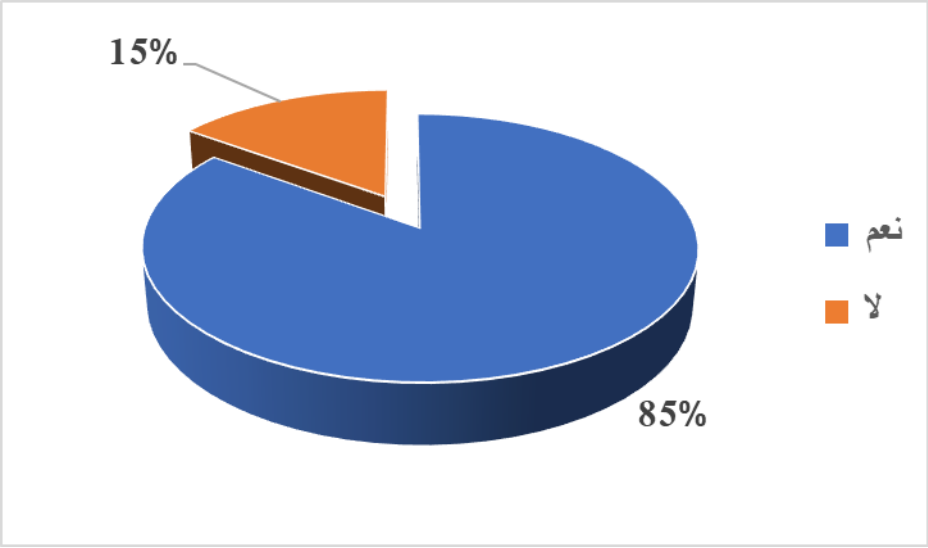
| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **الاحصائية** |
| **نعم** | 34 | %85 | 19.6 | دال |
| **لا** | 6 | %15 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا$^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 28 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تحترم كل مدرب قام بتدريبك،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 34 و ممثلة بنسبة 85 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 6 و ممثل بنسبة 15 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 19.6 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 26 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تحترم كل مدرب قام بتدريبك**




- **السؤال الرابع:** هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

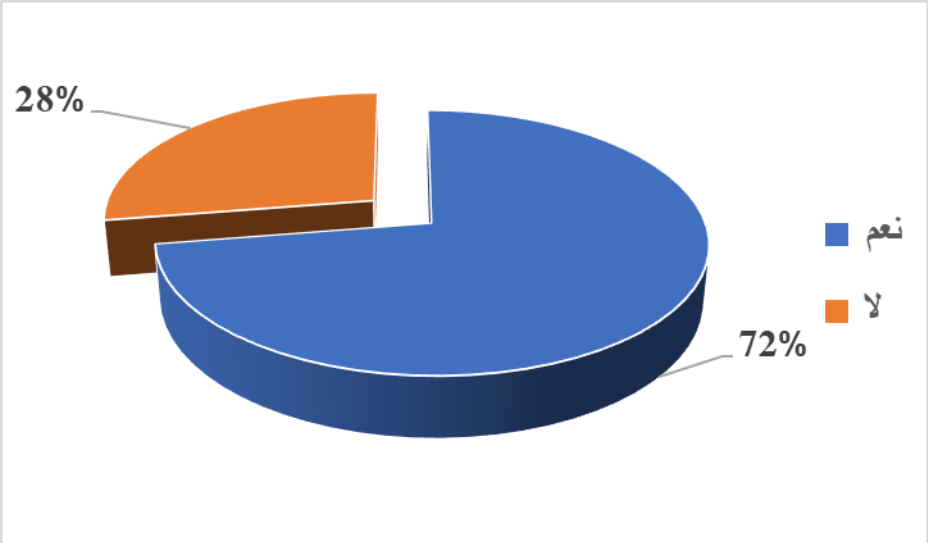
**جدول رقم 29 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 29 | %72.5 | 8.1 | دال |
| **لا** | 11 | %27.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 29 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 29 و ممثلة بنسبة 72.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 11 و ممثل بنسبة 27.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 8.1 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 27 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات**



- **السؤال الخامس:** هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

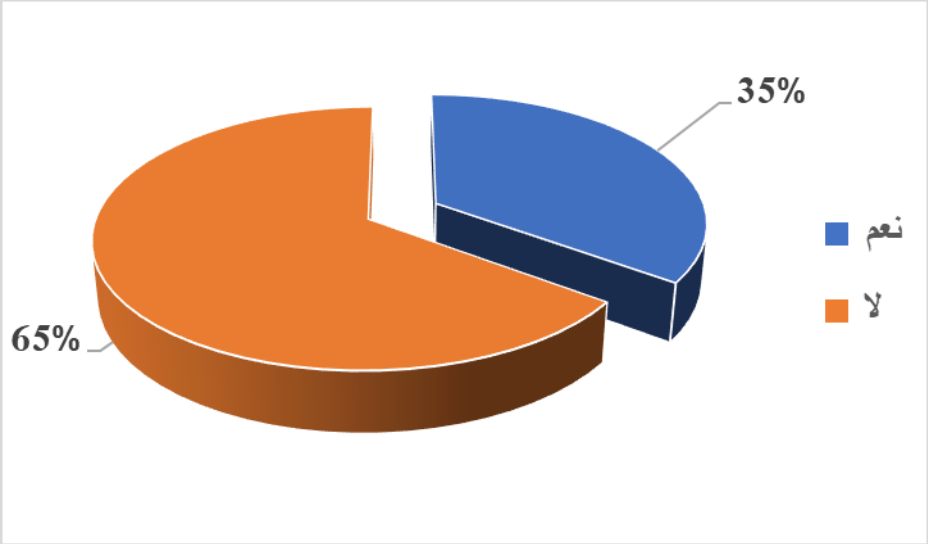
**جدول رقم 30 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تشعر بأن مدربك لا يفهمك**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا$^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 14 | %35 | 3.6 | غير دال |
| **لا** | 26 | %65 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا$^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 30 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانك تشعر بأن مدربك لا يفهمك،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 14 و ممثلة بنسبة 35 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 26 و ممثل بنسبة 65 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا$^2$ المحسوبة 3.6 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 28 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنك تشعر بأن مدربك لا يفهمك**




- **السؤال السادس:** هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

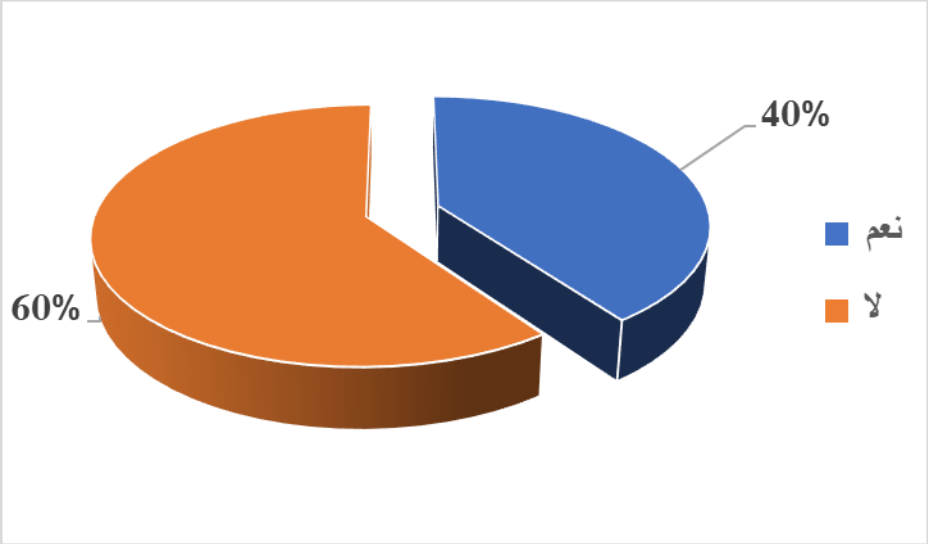
**جدول رقم 31 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | $كا^2$ المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 16 | %40 | 1.6 | غير دال |
| **لا** | 24 | %60 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة $كا^2$ الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 31 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـانه إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 16 و ممثلة بنسبة 40 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 24 و ممثل بنسبة 60 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة $كا^2$ المحسوبة 1.6 و التي جاءت اصغر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على عدم وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث كانت محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 29 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأنه إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا**




- **السؤال السابع:** هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

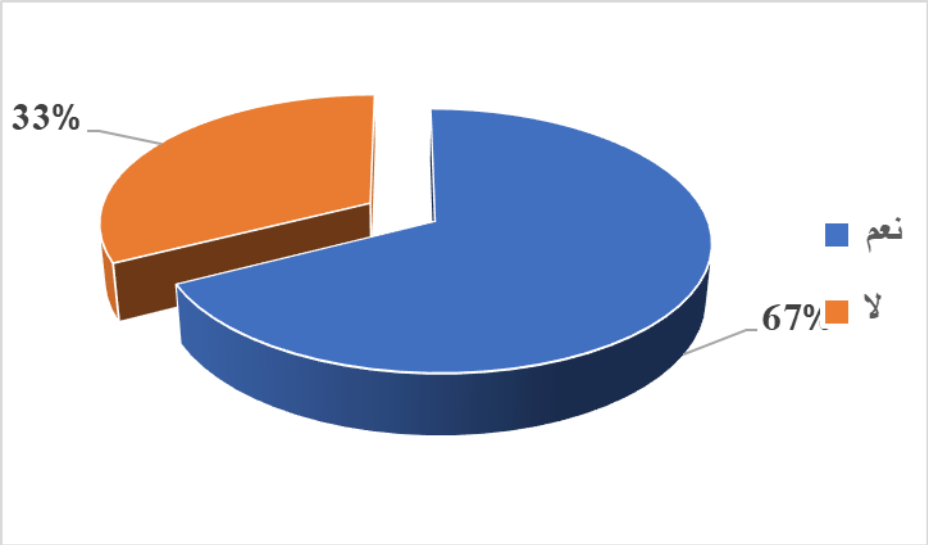
**جدول رقم 32 يوضح نتائج اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان علاقتك بمدربك حسنة**

| خيارات الاجابة | التكرار | النسبة المائوية | كا² المحسوبة | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|
| **نعم** | 27 | %67.5 | 4.9 | دال |
| **لا** | 13 | %32.5 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 1، قيمة كا² الجدولية 3.84**

من خلال الجدول رقم 32 اعلاه و الذي يوضح اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـان علاقتك بمدربك حسنة،حيث كان تكرار اجابة العينة بنعم ذلك محددة بـ 27 و ممثلة بنسبة 67.5 %، في حين كان تكرار الاجابة حول ذلك بلا محدد بـ 13 و ممثل بنسبة 32.5 %، لتؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة 4.9 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**الشكل البياني رقم 30 يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول السؤال المتعلق بـأن علاقتك بمدربك حسنة**




- **عرض و تحليل نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الرابع المقيدة بنعم او لا (التدريبية):**

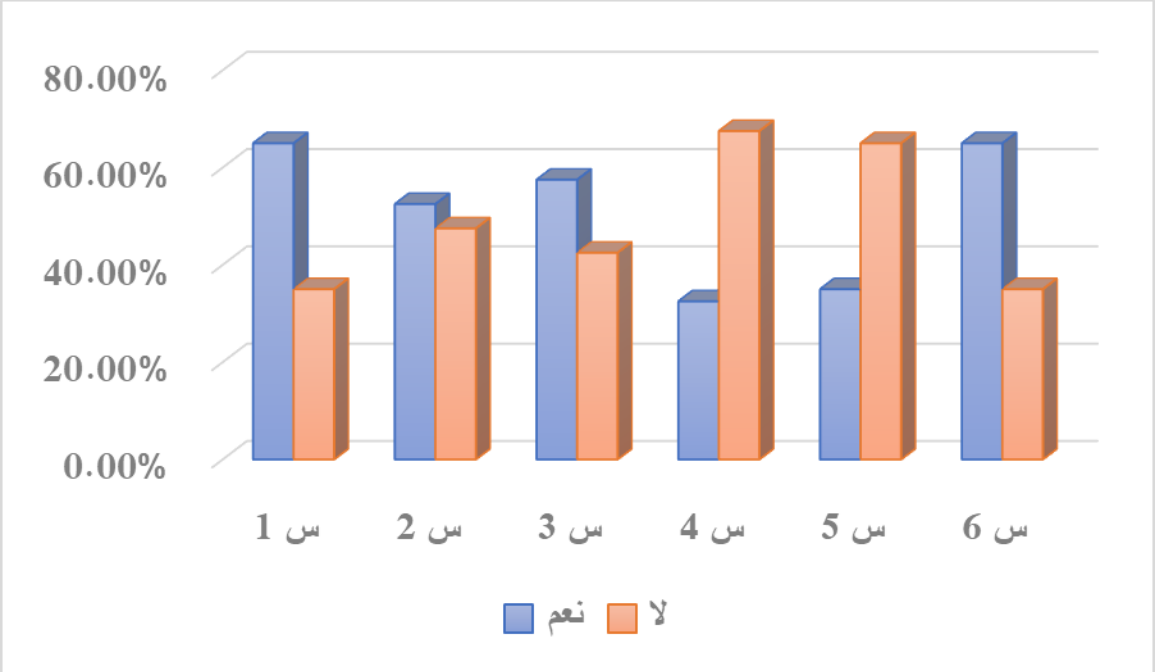
**جدول رقم 33 يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول اسئلة المحور الثالث المقيدة بنعم او لا (ضبط النفس)**

| النسبة المائوية خيارات الاجابة | نعم | لا | كا² المحسوبة | كا² المحسوبة الكلية | الدلالة الاحصائية |
|---|---|---|---|---|---|
| س 1 | %80 | %20 | 5.42 | 38.34 | دال |
| س 2 | %55 | %45 | 0.86 | | |
| س 3 | %85 | %15 | 8.88 | | |
| س 4 | %72.5 | %27.5 | 1.82 | | |
| س 5 | %35 | %65 | 12.52 | | |
| س 6 | %40 | %60 | 8.33 | | |
| س 7 | %67.5 | %32.5 | 0.48 | | |

**مستوى الدلالة 0.05، درجة الحرية 6، قيمة كا² الجدولية 12.59**
**مستوى الدلالة 0.02، درجة الحرية 6، قيمة كا² الجدولية 15.03**
**مستوى الدلالة 0.01، درجة الحرية 6، قيمة كا² الجدولية 16.81**

من خلال الجدول رقم 33 اعلاه و الذي يوضح نتائج اختبار حسن المطابقة لاجابات عينة البحث حول المحور الثالث المتعلق بضبط النفس ،حيث تؤكد قيمة اختبار حسن المطابقة كا² المحسوبة الكلية 38.34 و التي جاءت اكبر من قيمتها الجدولية 12.59 عند مستوى الدلالة 0.05 ، و قيمتها الجدولية 15.03 عند مستوى الدلالة 0.02 ، قيمتها الجدولية 16.81 عند مستوى الدلالة 0.01 ، و درجة الحرية 6 على وجود دلالة احصائية في ذلك ،مما يعني ان اجابات عينة البحث لم تكن محل صدفة ،وهو ما يؤكد وجود اختلافات بين تكرار اجابات عينة البحث المشاهدة و المتوقعة، و الشكل البياني الموالي يبين فارق نسب تكرار اجابات عينة البحث حول ذلك.

**شكل بياني رقم 31 يوضح فارق نسب نتائج لاجابات عينة البحث حول أسئلة المحور الرابع المقيدة بنعم او لا (التدريبية)**




## 2-2- الاستنتاجات:

- يقدم المدرب نصائح هامة لجل اللاعبين خلال تأدية الحصص التدريبية و التي تجعلهم اكثر دافعية للتدريب، كما تساعد ارشادات وتوجيهات المدرب على التخفيف من الانفعالات السلبية.
- تختلف اسباب انتقادات المدرب على اللاعبين بين اضطرابات المنافسة بنسبة 30 و عدم ادراك الاخطاء 47.5 بشكل اساسي، فيما يدعم ذلك ايضا التقصير في الواجبات خلال الاداء بنسبة 22.5.
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث في تقديم المدرب نقاط القوة و الضعف لكل لاعب وذلك نسبيا بـ 52.5 لنعم و 47.5 للا.
- تختلف حوافز ودعائم الرغبة في الفوز لدى اللاعبين بين تشجيع المدريب و تشجيعات الجمهور و كذا حب الفوز.
- يتفق جل اللاعبين على ضرورة الحاجة لارشادات المدرب لدخول المنافسة براحة.

- وجود دلالة احصائية لاختبار حسن المطابقة في اجابات عينة البحث المقيدة بنعم او لا في المحور المتعلق بالتدريب النفسي.
- تتفق عينة البحث بنسبة 95 على التدرب بجدية حتى يصبح اللاعب الافضل في هذه الرياضة.
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث في تقييم مستوى المنافسات القوية بالافضلية مقارنة بالمنافسات السهلة وذلك بنسبة بـ65 لنعم و 35 للا.
- تتفق عينة البحث بنسبة 92.5 على بذل اقصى جهد في سبيل الوصول الى اعلى المستويات في الرياضة، كذلك على ان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي بنسبة 5.87
- وجود دلالة احصائية في اختلافات اجابات عينة البحث حول طبيعة اللاعب لمواجهة تحدي المنافسة لنعم بنسبة 72.5
- ترى 90 من عينة البحث انها لا تتنافس بصورة جيدة في بعض المنافسات
- وجود دلالة احصائية في اختلافات اجابات عينة البحث حول الهدف من ممارسة هذه الرياضة في السعي لكينونة البطل بنسبة 47.5 ،وتليها الرغبة في الفوز بنسبة 15
- وجود دلالة احصائية لاجابات عينة البحث لمجموع الاسئلة المقيدة بنعم او لا للمحور المتعلق بالحاجة للانجاز.
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث في امكانية الهدوء بسرعة واضحة بعد الانفعال لسبب ما خلال المنافسة ،وذلك نسبيا بـ 65 لنعم و 35 للا ،كذلك عندما تسوء الأمور في المنافسة في التتحكم في الانفعالات بدرجة كبيرة بـ 52.5 لنعم و بـ 47.5 للا
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث في تأثير الاخطاء عند بداية المنافسة على الاداء بشكل عام.
- تتفق عينة البحث 67.5 على عدم فقدان الاعصاب بصورة نادرة خلال المنافسة.
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث في اعتقاد بعض الزملاء بأنه من اللاعبين من يتميزون بشدة الانفعال و ذلك بنسبة 35 لنعم و 65 للا.
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث بـان القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم ،و ذلك بنسبة 65 لنعم و 35 للا.
- وجود دلالة احصائية لاجابات عينة البحث لمجموع الاسئلة المقيدة بنعم او لا للمحور المتعلق بضبط النفس
- تنفذ 80 من عينة البحث طلبات المدرب بشكل جدي
- عدم وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث في ان هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب، وهذا بنسبة 55 لنعم و 45 للا، وكذا في شعور العينة بام المدرب لا يفهما ،وذلك نسبيا بنعم 65 و للا 35.
- يتفق عينة البحث باحترام كل مدرب يقوم بتدريب اللاعبين
- وجود دلالة احصائية لاختلافات اجابات عينة البحث حول استشارة اللاعبين للمدرب دائما عند مواجهة بعض المشكلات بنسبة 72.5 لنعم و 27.5 للا.

- وجود دلالة احصائية لاجابات عينة البحث لمجموع الاسئلة المقيدة بنعم او لا للمحور المتعلق بالتدريبية.

**2-3- مناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات:**

- **الفرضية الاولى: التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى لا عبي كرة السلة.**

من خلال الجداول السابقة الذكر (03 الى 10) و التي تعالج نتائج تكرار اجابات عينة البحث حو الفرض المدون اعلاه و الذي يدلي بدور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للانجاز حيث يتأكد لنا اثبات الفرض من خلال المعالجات الاحصائية الواردة سابقا، و يمكن عزوذلك الى خاصية عينة البحث و مرحلتها العمرية كذلك ،اذ ان التدريب النفسي يؤثر بشكل كبير في عملية توجيه رغبات اللعبين بشكل فعال داخل رواق الممارسة المنتضمة و المقننة بمجال زمني محدد، اذ ان توجه العينة نحو الانجاز خاصة بشكل سريع قد يجعلها تتخطى بعض المراحل الرئيسية في التكوين و الممارسة مما يؤدي الى سقوطها من حافة الانجاز خلال فترة معينة، لذلك تتأسس عملية تحقيق الانجاز في تكوين مجموعة من التدريبات تضم التدريب النفسي كعنصر مميز و ضروري لذلك.

- **الفرضية الثانية: التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة السلة.**

من خلال الجداول السابقة الذكر (11 الى 18) و التي تعالج نتائج تكرار اجابات عينة البحث حو الفرض المدون اعلاه و الذي يدلي بدور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس حيث يتأكد لنا اثبات الفرض من خلال المعالجات الاحصائية الواردة سلفا، و يمكن ايعاز ذلك لان عملية ضبط النفس خاصة خلال المنافسات الرياضية او خلال اداء التمارين ذات الدقة و المهارة تلعب دورا هاما في تطوير مستوى اللاعب اذ ان الانفعال في بعض الحالات خلال المنافسات قد يؤدي الى تفاعلات هرمونة داخل الجسم تؤثر على عمليات الاستثارة العظلية و التوجه الحركي مما ينتجه عنه اخطاء في الاداء ،وهذا تبعا لخاصية الافراد داخل الفريق و المجموعة و الذي قد يتأثرون بقلق و توتر قبل المنافسة بدرجة عالية، حيث يضاف الى ذلك تميزهم داخل المجموعة بسرعة الانفعال اذا زاد القلق عن حده بدرجة كبيرة مما يؤدي الى ضعف الاداء و زيادة مجموعة الاخطاء المهارية خلال المنافسة ،و نتيجة لذلك فان التدريب النفسي في مثل هذه الحالات و الوضيات يبرزكعنصر فعال جدا في تحقيق سمة ضبط النفس حيث يكون ذلك عادة مع زيادة خبرات المنافسة و العمر التدريبي للاعب.

- **الفرضية الثالثة: التدريب النفسي له دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لا عبي كرة السلة.**

من خلال الجداول السابقة الذكر (19 الى 26) و التي تعالج نتائج تكرار اجابات عينة البحث حو الفرض المدون اعلاه و الذي يدلي بدور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريبية حيث يتأكد لنا اثبات الفرض من خلال المعالجات الاحصائية الواردة سابقا، حيث يعزى ذلك الى توسع طموحات عينة

البحث و خاصة في فئتها العمرية هذه الى العمل بشكل جاد رفقة مجموعة زملاء يعتبرون منافسين في الوصول الى تحقيق الغاية و الاهداف من الممارسة لهذه الرياضة، وذلك بدقة تنفيذ طلبات المدرب الموجهة للاعبين واحترامه كذلك، الا ان هذه الفئة في مرحلتها العمرية قد تخطأ في تحديد اسباب هبوط مستواهم بشكل كبير ،حيث يميلون الى اصدر الاحكام و النتائج رغم انهم هم الممتحنون في مشوارهم الرياضي ، ليؤكد هذا على ان سمة التدريبية بالتدريب النفسي تلعب دورا بازا في تحقيق غايات اللاعب و مراده بشكل سلس و مميزمن خلال استشارة اللاعب لمدربه خلال التعرض للمشاكل و كذا احترام قراراته خلال المنافسات ، الا ان هذه المجموعة لا تخلو من بعض الافراد المبتدئين او ذوي المستوى المحدود في ممارسة هذه الرياضة و التي تتخذ بعض المواقف الشخصية و تعزوها لخلل في العملية التدريبية او التحييز في بعض الحالات ،وهنا يكمن فعالية التدريب النفسي في تحقيق التوازن بين افراد المجموعة و تقييد سمة الدافعية لعناصر المجموعة كاملة.

**التوصيات والاقتراحات:**

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة السلة – فئة الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ،جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالآتي:

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

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

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

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

- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.

- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.

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

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

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

**خاتمـــة:**

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

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

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

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

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

# المصادر و المراجع

1- أحمد أمين فوزي. (2003). "مبادئ علم النفس الرياضي". *2*. مصر: دار الفكر العربي.
2-أسامة كا مل راتب. (1997). علم نفس الرياضة. *(المفاهيم والتطبيقات) ، ط2*، 17. مصر: دار الفكر العربي.
3-أسامة كامل راتب. (1997). " علم النفس الرياضة". *ط2* . مصر : دار الفكر العربي.
4-أسامة كامل راتب. (2000). "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي". *1*. مصر: دار الفكر العربي.
5-السيد حسن أبوعيده. (2001). "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة السلة ". *1*. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
6-رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق. (1997). "كرة القدم". جامعة مستغانم، الجزائر: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
7-صالح حسن الداهري و وهيب الكبيسي . (بلا تاريخ). "علم النفس العام". دون بلد: بدون دار نشر .
8-فكري الدباغ. (1983). "أصول الطب النفساني". *ط3*. لبنان: دار الطليعة.
9-محمد حسن أبو عبيدة. (1997). "المنهج في علم النفس". مصر: دار المعارف.
10-محمد حسن علاوي. (1985). "علم النفس الرياضة ". *ط4*، 28. مصر: دار المعارف.
11-محمد حسن علاوي. (1985). "علم النفس الرياضي". مصر: دار المعارف.
12-محمد حسن علاوي. (1992). "علم النفس الرياضي". *ط8* . القاهرة: دار المعارف.
13-محمد حسن علاوي. (1968). "علم النفس في التدريب الرياضي". مصر: دار المعارف.
14-محمد حسن علاوي. (2002). "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية". مصر: دار الفكر العربي.
15-محمد حسن علاوي. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسات. *ط7* . القاهرة مصر: دار المعارف.
16-محمد حسن علاوي. (1997). علم النفس الرياضي. *1*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
17-محمد عبد الظاهر الطيب. (1994). "مبادئ الصحة النفسية". مصر: دار المعارف الجامعية.
18-نزار مجيد طالب و كمال الويس. (1980). "علم النفس الرياضي". *1*. العراق: جامعة بغداد.
19-يحيى كاضم النقيب. (1990). "علم نفس الرياضة". السعودية: معهد إعادة القادة.

20-أحمد أمين فوري. (بلا تاريخ). مبادئ علم النفس الرياضي.
21-أسامة كامل راتب. (1997). الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور. *1*. بدون بلد: دار الفكر العربي.
22-أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
23-حلمي المليجي. (1984). علم النفس المعاصر. *6*، 94-95. لبنان: دار العربية.
24-رومي جميل. (1986). كرة السلة. *1*. بيروت، لبنان: دار النقائض.
25-صالح محمد علي أبو جادو. (بلا تاريخ). " علم النفس التربوي ". *ط1* . الأردن: دار المسيرة.
26-صدقي نورالدين محمد. (1998). المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال. *1*. مصر: دار الفكر العربي.
27-محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسة. *ط1*. المعارف، مصر.
28-محمد حسن علاوي. (1987). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف.

29-محمد حسن علاوي. (1998). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. *1*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
30-مصطفى عشوي. ( 1990). " مدخل إلى علم النفس " . *ديوان المطبوعات الجامعية* . الجزائر.

31-إبراهيم أحمد سلامة. (1980). "الاختبارات والقياس في التربية البدنية والرياضية". القاهرة: دار المعارف.
32-حسن سيد معوض. (بلا تاريخ). كرة السلة للجميع. *2003 ، 7* . القاهرة: دار الفكر العربي.
33-حسن سيد معوض. (2003). كرة السلة للجميع. *7* . القاهرة: دار الفكر العربي.
34-حنفي محمود مختار. (1988). "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم". مصر: دار الفكر العربي.
35-سامي الصفار وآخرون. (1987). "كرة القدم". *2*. جامعة الموصل،بغداد: مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر.
36-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار. (بلا تاريخ). مكونات الصفات الحركية. *بدون طبعة*. بغداد: مطبعة الجامعية.
37-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار. (1984). مكونات الصفات الحركية. *بدون طبعة*. بغداد: مطبعة الجامعية.
38-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار. (1984). مكونات الصفات الحركية. بغداد: مطبعة الجامعية.
39-محمد حسن علاوي. (1994). علم التدريب الرياضي. القاهرة: المطبعة الثالثة عشر.
40-محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. (بلا تاريخ). "اختبارات الأداء الحركي ". مصر: مطبعة دار الصفاء.
41-محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئ. (1992). "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية". بن 42-عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
43-مصطفى زيدان. (2008/2007). تعليم ناشئ كرة السلة. *7*.
44-مصطفى زيدان. (2008/2007). تعليم ناشئ كرة السلة. *4*.
45-مصطفى محمد زيدان. (2008/2007). تعليم ناشئي كرة السلة. *4*.
46-مصطفى محمد زيدان. (2008/2007). تعليم ناشئي كرة السلة. *7*.
47مصطفى محمد زيدان. (1998). كرة السلة للمدرب والمدرس. -القاهرة-: دار الفكر العربي.
48وليد ماردیني. (2012). كرة السلة. *1*.
49-محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، الصفحات 219-220

1-www.bdnia.com. (s.d.).
2-www.hollanduniversity.com . (s.d.).
3-www.hollanduniversity.org. (s.d.).
4-.(بلا تاريخ) .2° equipe.N
Macolin (Revue ) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une
,2
6-. (WWW.ELAZAYEM.COM /(40 تم الاسترداد من .(2008 ,03 15)
7-.paris .*ed* ,*vigat* .ball – lentrqie;ent de basket .(1985) .bet gros. Gerand
.*8- ed vigot* ." préparation psychologique du sportif " .(1991) .Thomas
paris: .entrainement'football techniques nouvelles d .(1990) .Ren taelman
9-.,,amphora
10-www.Badnia.com. (s.d.).
11-More, P. (1992). Psychologie Sportive. Paris.
12-R-thamss, v. (1991). préparation psychologique du sportif. *1*, 72. -paris-
.

# الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس– مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي التنافسي ل م د.

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع : التدريب الرياضي (تحضير نفسي رياضي) تحت عنوان :

# العلاقة بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة فئة الأشبال دراسة ميدانية لأندية دائرة تيغنيف

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

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

إعداد الطالب:
-قادة خالد .

تحت إشراف:
-د/مقدس مولاي.

**السنة الجامعية 2019/2018**

معلومات شخصية

**مدة الانخراط :**

**المستوى الدراسي:** إبتدائي ☐ متوسط ☐ **ثانوي** ☐

## محاور الاستبيان

**المحور الأول: التدريب النفسي**

**1-** أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب؟

**نعم** ☐ **لا** ☐

**2-:** هل نصائح المدرب تجعلك أكثر دافعية للتدريب؟

نعم ☐ لا ☐

**3-** هل يقوم مدربكم بتقديم إرشادات وتوجيهات تساعد على تخفيف الإنفعالات السلبية ؟

نعم ☐ لا ☐

**4-** إنتقادات المدرب ناتجة عن؟

تقصير في واجباتك ☐ عدم إدراك الأخطاء ☐ إضطراب اثناء المنافسة ☐

**5-** هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه؟

نعم ☐ لا ☐

**6-** أثناء المنافسة الرياضية ماهو الشيء الذي يجعلك أكثر رغبة في الفوز؟

تشجيعات المدرب ☐ تشجيعات الجمهور ☐ حب الفوز ☐

**7-** هل إنك بحاجة لإرشادات المدرب لدخول المنافسة براحة؟

نعم ☐ لا ☐

**المحور الثاني: الحاجة للانجاز**

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

**نعم** ☐

**لا** ☐

**2-** هل مستوى تفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

**نعم** ☐

**لا** ☐

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

**نعم** ☐

**لا** ☐

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

**نعم** ☐

**لا** ☐

5- هل من السهل أن تواجه تحدي المنافس ؟

**نعم** ☐

**لا** ☐

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

☐

**نعم**
**لا**

**7-** من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

- بطلا .
- الرغبة في الفوز .
- الحاجة للاعتماد على الجماعة
- جواب آخر .....

**المحور الثالث: ضبط النفس**

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

**نعم**
**لا**

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

**نعم**
**لا**

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

**نعم**
**لا**

**4-** هل تلاحظ بك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

**نعم**
**لا**

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

**نعم**
**لا**

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

**نعم**
**لا**

**المحور الرابع: التدريبية**

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

**نعم**
**لا**

**2-** هل مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

**نعم**
**لا**

**3-** هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

**نعم**
**لا**

**4-** هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

**نعم** ☐
**لا** ☐

**5-** هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

**نعم** ☐
**لا** ☐

**6-** هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

**نعم** ☐
**لا** ☐

**7-** هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

**نعم** ☐
**لا** ☐

**وإذا كانت لا لماذا ؟.....**

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعـ

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانـ

معهد علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي

# شهـــــــــادة التحـــــــكيم

## (صدق المحكمين )

يشهد السادة الدكاترة المحترمون الموقعون أدناه:أن الطالب قادة خالد ، السنة الثانية ماستر من قسم التدريب الرياضي قد حكم أداة البحث (الاستبيان) موجهة إلى لاعبي السلة والتي تندرج ضمن متطلبات إنجاز بحثه المتواضع خلال الموسم الجامعي 2019/2018 تحت عنوان " **دراسة العلاقة بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة السلة فئة الأشبال"**

{ قائـــــــــــمة المحكـــــــــمين }

| لقب وإسم المحـــــــــــــكم | الـــــــــــدرجة العلـــــــــــمية | التـــــــــــوقيـــــــع |
|---|---|---|
| | | |