الجمهورية الجزائريّة الدّيمقراطية الشعبيّـــــــة
وزارة التّعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن بـــــــاديس مستغانـــم
معهد التربية البدنية الرياضية

قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تدريب رياضي تخصص **"تحضير بدني"**

اهمية المهارات النفسية (الثقة بالنفس ومواجهة القلق) و دورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية

بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية في الطور المتوسط بغليزان

- إعـــداد الطالبة:
- بن لعربي اكرام

- تحت إشـــــراف الأستاذ:
د/ ببوشة وهيب

السنة الدراسية: 2024/2025

بسم الله الرحمن الرحيم

الاهداء

اهدي ثمرة عملي الى التي اعطتنا من روحها لتبقى ارواحنا

"امي الغالية"

الى خير الاباء، الى من كان عظيما في عطائه الى نور الحياة و بهجتها الى الذي ضحى من اجلنا بالغالي و النفيس

"ابي الغالي"

الى الاستاذ الفاضل "سنوسي عبد الكريم" الى كل افراد العائلة و الى رفقاء الدرب و الاصدقاء الى كل الزملاء في الدراسة، الى كل من اعاننا على انجاز هذا العمل من قريب او بعيد و الى كل طلبة و اساتذة معهد التربية البدنية دفعة 2025.

الشكر و التقدير

قال عز و جل: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نحمد الله و نشكره شكرا جزيلا الذي انار لنا درب العلم و المعرفة و اعاننا على اداء هذا الواجب ووفقنا في انجاز هذا العمل.

اتوجه بجزيل الشكر و الامتنان الى كل من قدم و افادني بمعلومات قيمة ، كما اشكر كل اساتذتي الكرام و كل من ينتمي الى معهد التربية البدنية و الرياضية ، و اتقدم بشكر خاص الى الاستاذ المشرف **"سنوسي عبد الكريم"** الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته و نصائحه القيمة، كما اتقدم بالشكر الى عينة البحث من تلاميذ رياضيين و الى صاحبة البحث **"**بن لعربي اكرام" ، و كل من ساعدنا من قريب او بعيد .

الملخص:

لقد جاء بحثي تحت عنوان " أهمية المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/مواجهة القلق)** ودورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية " ، دراسة مسحية اجريت على التلاميذ لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية (لولاية غليزان) تهدف الدراسة الى مدى أهمية المهارات النفسية ودورها في دافعية الانجاز الرياضي، وقد شملت العينة 25 تلميذ لاعب كرة القدم تم اختيارها بطريقة عشوائية و لقد اعتمدت في هذا البحث على الاستمارة الاستبيانية والمقابلة الشخصية بحيث اعتمدت على المنهج الوصفي و هذا لملائمة لطبيعة بحثي وحل المشكلة المطلوب دراستها قصد جمع البيانات والمعلومات وعرضها و تحليلها.

و قد توصلت الى اهم استنتاج" للمهارات النفسية فعالية كبيرة و هامة في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية".

و من خلال تطرقي لهذا الموضوع خلصت في الاخير بأهم توصية " ضرورة ادماج التدريب النفسي في البرامج التدريبية للفرق المدرسية و تمكنهم من استخدام اساليب فعالة لتعزيز دافعية الانجاز الرياضي".

الكلمات المفتاحية:

- المهارات النفسية(**الثقة بالنفس/مواجهة القلق).**
- دافعية الانجاز الرياضي.

Abstract

This research is entitled: *"The Importance of Psychological Skills and Their Role in Achievement Motivation Among School Football Team Players"*. It is a field study conducted on football players from school teams in the Wilaya of Relizane. The study aimed to highlight the significance of psychological skills and their impact on enhancing achievement motivation in sports. The sample consisted of 50 randomly selected student players.

The descriptive method was adopted for its suitability to the nature of the topic. Data were collected using a questionnaire and personal interviews in order to gather, present, and analyze the necessary information.

The main finding of the study revealed that psychological skills have a significant and effective role in boosting achievement motivation among school football players.

Based on these results, the study recommends integrating psychological training into the training programs of school teams and enabling coaches to use effective methods to enhance players' achievement motivation.

فهرس المحتويات

الجداول و الاشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الاهداء	ت
02	الشكر و التقدير	ث
03	ملخص الدراسة	ج-ح
04	فهرس المحتويات	د-ذ
05	فهرس الجداول و الاشكال	ر
06	مقدمة	ز
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
01	الاشكالية	09
02	التساؤلات	10
03	الفرضيات	11
04	الاهداف	12
05	اهمية الدراسة	13
06	مصطلحات البحث	15-14
07	الدراسات السابقة	17-16
08	التعقيب على الدراسة	18
	الفصل الاول: المهارات النفسية	19
	تمهيد	20
01	تعريف المهارات النفسية	21
02	التصور العقلي	22
03	التركيز و الانتباه	24-23
04	مهارة القدرة على مواجهة القلق	27-25
05	مهارة الثقة بالنفس	30-28
06	مهارة الاسترخاء	31
07	مهارة دافعية الانجاز الرياضي	32
08	اهمية المهارات النفسية	33
09	خلاصة	34
	الفصل الثاني: دافعية الانجاز الرياضي	
	تمهيد	35
01	مفهوم الدافعية	35
02	حالات الدافعية	36
03	الدافعية في النشاط الرياضي	36
04	وظيفة الدافعية في المجال الرياضي	37
05	مفهوم دافعية الانجاز	37
06	المكونات الاساسية لدافعية الانجاز	37

07	اهمية دافعية الانجاز و المنافسة	**38**
08	توجهات دافعية الانجاز	**39**
09	مفهوم دافعية الانجاز الرياضي	**40**
10	ابعاد و مكونات دافعية الانجاز الرياضي	**40**
11	مستويات الدافع للإنجاز الرياضي	**42-41**
12	اهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز	**42**
13	نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي	**43**
14	خلاصة	**43**
	الجانب التطبيقي	
	الفصل الاول: الاجراءات الميدانية للدراسة	**44**
	تمهيد	**45**
01	منهج البحث	**46**
02	مجتمع و عينة البحث	**47-46**
03	متغيرات البحث	**48**
04	مجالات البحث	**48**
05	ادوات البحث	**49**
06	الوسائل الاحصائية	**49**
07	الاسس العلمية للاستبيان	**50**
08	الدراسة الاحصائية	**50**
	الفصل الثاني: عرض و تحليل و تفسير النتائج	
01	مناقشة الفرضيات	**59-58**
02	الاستنتاجات	**59**
03	التوصيات	**59**
04	خلاصة	**60**
05	المصادر و المراجع	**62-61**
06	الملاحق	**70-63**

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين نتائج اجوبة عينة البحث حول مقياس دافعية الانجاز الرياضي	52-51
02	يبين نتائج اجوبة عينة البحث حول مقياس المهارات النفسية **(الثقة بالنفس/القلق)**	54-53
03	يبين مستوى دافعية الانجاز الرياضي لإجمالي عينة البحث	55
04	يبين مستوى المهارات النفسية **(الثقة بالنفس/القلق)** لإجمالي عينة البحث	56
05	يبين العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/القلق)** ودافعية الانجاز الرياضي.	57
	عنوان الاشكال	
01	يبين مستويات دافعية الانجاز الرياضي لدى افراد عينة البحث	52
02	يبين مستويات المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/القلق)** لدى افراد عينة البحث	54
03	يبين العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/القلق)** ودافعية الانجاز الرياضي	55

-المقدمة:

يعيش الإنسان حياة مليئة بالنشاط والعمل والحركة ، في كل نشاط أو عمل يقوم به قصد الوصول إلى هدف معين. ففي عالم المنافسات والبطولات الرياضية في كل انحاء العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة تحظى باهتمام ، حيث تتطلب من اللاعبين مستويات عالية من الكفاءة البدنية، المهارية والتكتيكية.

الا أن ما يميز الرياضي الناجح ويفصل بين المستويات المتقاربة في الأداء لا يقتصر فقط على هذه الجوانب بل يمتد ليشمل الجوانب النفسية التي أصبحت اليوم محوراً أساسية في العملية التدريبية والتنافسية

إذ تعتبر المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم مهمة جدا ويجب أن تعطى أولوية عند التحضير أو التدريب او الانتقاء, ، خاصة أن الشواهد الواقعية تؤكد ان اللاعبين الأكبر تحضير نفسيا هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان اداء ونتيجة لذلك أصبح من الضروري والواجب على المدربين الاهتمام بهذا الجانب حتى يتسنى لهم معرفة و فهم شخصيات اللاعبين.

. يتوقف نجاح اللاعب في كرة القدم على مستواه في المهارات الاساسية والدوافع و الرغبات و الميول فقد يكون اللاعب ذو اداء مهاري عالي لكنه لا برغب في التدريب .

تعد دافعية الإنجاز الرياضي أحد أهم المحددات النفسية التي تدفع الرياضي إلى بذل الجهد والاستمرار . في التدريب، وتحقيق الاهداف المرسومة على المستوى الفردي و الجماعي اذ ان اللاعب الذي يمتلك دافعا قويا للإنجاز يكون أكثر استعدادا لمواجهة تحديات والضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

وعليه اعتمدت في دراسي على المنهج الوصفي لمعرفة اهمية المهارات النفسية و دورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.

كما يتضمن البحث بابين باب خاص بالجانب النظري و باب خاص بالجانب التطبيقي .

غالبا الاول تم تقسيمه إلى فصلين الأول يتضمن عنوان **المهارات النفسية** أما الفصل الثاني تحت عنوان **دافعية الانجاز الرياضي.**

اما الباب الثاني هو الاخر قسمناه الى فصلين الفصل الاول تطرقنا فيه الى تعريف الدراسة الاستطلاعية و الفصل الثاني خاص بالإجراءات المنهجية لدراسة و عرض و تحليل النتائج.

2-المشكلة:

في ظل التنافس الشديد الذي تعرفه كرة القدم الحديثة لم يعد الأداء الرياضي مرهونا فقط بالمهارات البدنية والفنية، بل أصبح الجانب النفسي يحتل مكانة محورية في إعداد اللاعبين، خاصة على مستوى المهارات النفسية التي تمكن الرياضي من التحكم في الانفعالات، التركيز اثناء اللعب والثبات تحت الضغط ، كما تلعب دافعية الإنجاز دوراً مهماً في دفع اللاعب نحو تحقيق أقصى أداء وتخطي العقبات وتحقيق الاهداف الشخصية والجماعية ورغم الأهمية البالغة لهذين العاملين ، لا يزال حضور الإعداد النفسي في البرامج التدريبية ضعيفا مقارنة بالجوانب الأخرى.

كما يرى محمد حسن علاوي 1998(ان الاستعداد لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محالة التفوق و التميز يكون عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط و الفعالية و المثابرة كتعبير عن الرغبة و الكفاح من اجل التفوق و الامتياز).

وعليه تتمثل الإيطالية في التساؤلات التالية:

3- التساؤل الرئيسي:

هل للمهارات النفسية دور في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية ؟

3-1التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى المهارات النفسية **(الثقة بالنفس/ القلق)** عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية؟

- ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي على كرة القدم في الفرق المدرسية؟

- هل توجد علاقة بين المهارات النفسية **(الثقة بالنفس و القلق)** ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي على كرة القدم في الفرق المدرسي؟

4- الفرضية الرئيسية:

- للمهارات النفسية دور فعال في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

4-1الفرضيات الفرعية:

- مستوى المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/ القلق)** عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مقبول.

- مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مرتفع.

- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية **(الثقة بالنفس و القلق)** ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.

5- أهداف البحث:

- التعرف مستوى المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/ القلق)** عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.
- التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.
- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية و دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.

6- أهمية الدراسة:

ترجع أهمية هذه الدراسية من كونها تسلط الضوء على أحد الجوانب النفسية في المجال الرياضي ، وهو أهمية المهارات النفسية ودورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية وفي الوقت الذي تشهد فيه الرياضة الحديثة تطور متسارعة أصبح من الضروري تجاوز . الاعداد البدني والفني نحو الاهتمام بالإعداد النفسي كعامل اساسي في تحقيق التوازن والأداء العالي و تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

- فهم الأبعاد النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي .
- تمكن المدربين من تعزيز الجوانب النفسية لدى اللاعبين بشكل علمي و مدروس
- تساعد الأندية والهيئات الرياضية في تبني استراتيجيات تعزز من دافعية اللاعبين نحو الانجاز عير تنمية مهاراتهم النفسية.
- تقديم العلاقات التي تجمع بين دافعية الإنجاز الرياضي والمهارات النفسية.

7- مصطلحات البحث:

7-1 المهارة :

يعرف "بارو" المهارة على انها القدرة على انجاز عمل ما، ويرى ان المهارة ترتبط دائما بعمل ما هذا العمل يتطلب توافر قدرات مهارية خاصة لإنجازه.

7-2المهارات النفسية:

لغة: المهارات النفسية هي القدرات المتقنة المرتبطة بجوانب النفس الداخلية، كالتركيز، الثقة، ضبط الانفعالات، والتي تُستخدم لمواجهة المواقف المختلفة – ومنها الرياضية.

اصطلاحا: هي مجموعة من القدرات والسمات النفسية المكتسبة، التي تُسهم في تحسين الأداء الرياضي، من خلال التحكم في الانفعالات، وزيادة التركيز، وتحفيز الذات، والتعامل مع الضغوط، وبناء الثقة بالنفس.

من المهارات النفسية المهمة في الرياضة:

- التركيز و الانتباه.
- ادارة القلق و التوتر.
- ضبط الانفعالات.
- التصور العقلي(التخيل).
- التحفيز الذاتي.
- الثقة بالنفس.

(الخشاشنة، 2007؛ weinbergr, 2019)

التعريف الاجرائي: هي مجموعة من السلوكيات والاستجابات القابلة للقياس التي يظهرها اللاعب أثناء الأداء أو التدريب، مثل: قدرته على الحفاظ على التركيز، تنظيم القلق، اتخاذ القرار تحت الضغط، والتي يتم تقييمها من خلال اختبارات أو ملاحظات ميدانية. (الخشاشنة، 2007) (weinbergr, 2019) (ORLICK,T, 2008)

3-7الثقة بالنفس:

لغة: الثقة: من وثِقَ يثقُ ثقةً، أي اطمأنّ وصدق واعتمد.
النفس: الذات أو الشخص.

. اذا، الثقة بالنفس تعني **اطمئنان الشخص إلى قدراته وقراراته وتقديره لذاته**

اصطلاحًا: "الثقة بالنفس" هي اعتقاد الفرد الإيجابي بقدرته على إنجاز المهام وتحقيق الأهداف، والاعتماد على الذات في اتخاذ القرار، مع الشعور بالكفاءة والاستحقاق.

وتُعد من أهم السمات النفسية التي تُسهم في النجاح، خاصة في المجالات التي تتطلب أداءً عاليًا مثل الرياضة.

التعريف الاجرائي: هي مدى قدرة الرياضي أو الرياضيّة على إظهار الأداء الفني الجمالي (كالمرونة، الرشاقة، التناسق الحركي...) بثقة، دون تردد أو خوف، مما ينعكس إيجابًا على جودة الحركات والتعبير الجسدي ومظهر الأداء العام.

ويمكن قياسها من خلال :

- ثبات الأداء تحت الضغط .
- الحضور القوي والثابت أثناء العروض أو المنافسات.

- التعبير الجسدي الحر والانسيابي.
- قلة التردد أو الأخطاء الناتجة عن القلق.

7-4القلق:

لغة: القلق في اللغة العربية يأتي من الفعل **"قَلِقَ"**، ويعني: اضطرب وافتقد السكون والراحة، ويُقال "قَلِق الشخص" أي اضطرب باله وانشغل ذهنه.

. فهو حالة من التوتر والانزعاج النفسي

اصطلاحا: هو حالة نفسية وانفعالية تتسم بالتوجّس، التوتر، والخوف من خطر محتمل أو غير محدد، ويصاحبه عادة أعراض جسدية (مثل تسارع ضربات القلب، التعرق، أو صعوبة في التركيز).

في علم النفس، القلق يُعدّ من الانفعالات الطبيعية، لكنه قد يصبح سلبيًا إذا زاد عن الحد أو أثّر على الأداء.

التعريف الاجرائي: هو درجة التوتر أو الانزعاج النفسي الذي يشعر به الرياضي قبل أو أثناء أداء المهارات الجمالية أو الحركية، والذي قد يؤثر على دقة الأداء، تناسقه، وسلاسة التعبير الجسدي.

ويمكن ملاحظة أو قياس القلق من خلال:

- تذبذب الأداء أو ارتكاب أخطاء حركية.

- تشنّج أو جمود في التعبير الحركي.

- علامات جسدية مثل التنفس السريع أو رعشة.

- تصريحات الرياضي عن خوفه من التقييم أو الفشل.

7- 3الدافعية:

لغة : كلمة **"الدافعية "**مشتقة من الفعل **"دَفَعَ"**، والذي يعني :**الحثّ، أو التحريك، أو الإزاحة من مكان إلى آخر**.

" الدافع" هو ما **يحرّك الإنسان من الداخل** نحو القيام بفعلٍ معين.

و عليه فان **"الدافعية "**لغة تعني:

القوة أو الطاقة التي تدفع الإنسان إلى القيام بسلوك معين، أو تحثّه على العمل نحو هدف ما. (راتب ا.، 1990، صفحة 91)

7- 4دافعية الانجازالرياضي:

يعرفها فاروق عبد الفتاح "1991 بانها الرغبى في الاداء الجيد و تحقيق النجاح و هو هدف ذاتي ينشط و يوجه السلوك"

التعريف الاجرائي: تُقاس دافعية الإنجاز الرياضي من خلال درجة استعداد اللاعب لبذل الجهد والمثابرة لتحقيق أهداف رياضية محددة، كما تظهر في نتائج استبيان "مقياس دافعية الإنجاز الرياضي" المعتمد، والذي يتضمن مجموعة من المؤشرات مثل: الرغبة في التفوق، مقاومة الفشل، الطموح، وتحمل المسؤولية، حيث يتم تحديد مستوى الدافعية بناءً على الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب في هذا المقياس.

8-الدراسات السابقة:

في محاولة ربط هذه الدراسات المشابهة بموضوع دراستي و استفادتي منها في الاجراءات العلمية و النظرية المتمثلة في النقاط التالية:

- مساعدة الباحثة في تحديد بعض جوانب الاشكالية و فهم الموضوع اكثر .
- نتائج الدراسات السابقة في توضيح و تفسير نتائج دراستي.
- تحديد كيفية اختيار العينة و مميزاتها.
- تحديد المقاييس و الوسائل الاحصائية المستعملة.

الدراسة الاولى:

عنوان المذكرة: تأثير تدريب المهارات النفسية على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم.

من اعداد الطالب: حجار سمير- مزدك ياسين – بودنة هشام عبد المؤمن

السنة:2009/2008

هدف البحث: تهدف الى معرفة مدى تأثير المهارات النفسية على الاداء المهاري للاعبي كرة القدم.

منهج البحث: منهج تجريبي.

عينة البحث: لاعبي فريق شباب واريزان و شباب واد رهيو بولاية غليزان.

اهم نتيجة: تم استنتاج ان تدريب مهارة الاسترخاء و التركيز تساهم في الارتقاء بمستوى الاداء.

اهم نصيحة: اقترح تدعيم فرق كرة القدم بأخصائيين نفسانيين و تكوين المدرسين في المجال النفسي كونه عاملا اساسيا يؤثر على الاداء المهاري في كرة القدم.

الدراسة الثانية:

عنوان الدراسة: طبيعة المهارات النفسية و علاقتها بالطاقة النفسية للاعبي كرة القدم.

من اعداد الطالب: غراب هواري

سنة:2021/2020

هدف البحث: التعرف على المهارات النفسية لدى لاعبين كرة القدم اشبال و مدى تأثيرها على مستوى الطاقة النفسية.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث: لاعبي كرة القدم فئة 13-14 سنة لولاية عين تموشنت

اهم نتيجة: هناك علاقة ترابطية بين المهارات النفسية لكن بدرجة اقل هذا ما يدل على اهمال الجانب النفسي.

الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: علاقة دافعية الانجاز الرياضي بمستوى المهارات الاساسية لدى تلاميذ الرياضة المدرسية في كرة القدم تحت 18 سنة.

من اعداد الطالب: بن زعمة محمد رضا – بوبصلة سفيان

السنة: 2018/2017

هدف البحث: معرفة العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي و مستوى المهارات الاساسية في كرة القدم لدى تلاميذ الرياضة المدرسية.

- معرفة مستوى دافعية الانجاز الرياضي و مستوى المعارات الاساسية.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث: لاعبي كرة القدم للرياضة المدرسية في **06** فرق رياضية لولاية عين تموشنت تمثلت في **20** تلميذ من الدراسة الاستطلاعية و **71** من الدراسة الاساسية.

اهم النتائج: استنتج الطالبان انه توجد علاقة ارتباط طردية و مكملة بين دافعية الانجاز الرياضي و مستوى المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم للرياضة المدرسية.

- دافعية الانجاز الرياضي تحث على بذل الجهد و الطاقة اللازمين.
- هناك مستوى عالي في دافعية الانجاز الرياضي.

اهم نصيحة: اوصوا بالاهتمام بالجانب النفسي للاعبين نظرا لأهميته في رفع مستوى المهارات الاساسية و تجديد حالتهم النفسية.

9- التعليق على الدراسات المشابهة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا و التي اعتمدنا عليها في بناء دراستنا من حيث المنهج و الشكل توصلنا الى ان هناك بعض اوجه التشابه و الاختلاف التي تكمن في النقاط التالية:

- اختيار المنهج الوصفي لمناسبته لهذا النوع من الدراسات.
- التطرق الى الرياضات الجماعية.
- تم اختيار العينة بشكل عشوائي.

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المهارات النفسية

تمهيد:

اظهرت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا بالإعداد المتكامل للاعبين و يتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة و التي تشمل الجانب البدني و المهاري و الخططي بالإضافة الى الجانب النفسي. (علاوي م.، 1994، صفحة 12)

حيث اصبح الاعداد النفسي يلعب دورا كبيرا في تطوير الاداء و اصبح من المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها .و انه لمن الضروري التركيز الاكثر على صقل الجوانب التي توجه سلوك الفرد و تعتبر المهارات النفسية جانب من هذه الجوانب التي يجب العمل على تنميتها لدى الرياضيين و ذلك من اجل ضبط سلوكاتهم و اعطائهم ثقة اكبر في قدراتهم البدنية و المهارية.

1-المهارات النفسية:

هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والتدرب فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب واتقان المهارات الحركية كالتصويب والتمرير الا اذا تعلمها وتدرب عليها لدرجة الاتقان وينطبق ذلك على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب اتقانها الا اذا تعلمها وتدرب عليها. (علاوي و.، 1987، صفحة 21)

ان المهارات النفسية ليست بالشيء السحري أو البرنامج سريع المفعول ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي. ومن أبرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسي:

- مهارة التصور الذهني(العقلي).
- مهارة تركيز الانتباه.
- مهارة مواجهة القلق.
- مهارة الثقة في النفس.
- مهارة الاسترخاء.
- مهارة دافعية الانجاز الرياضي.

1- التصور العقلي:

تعريفه: يوضح علاوي إلى أن التصور هو عملية عقلية تعمل على استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية. أي قد يكون التصور استرجاعيا أو إبداعيا و ليس كأحلام اليقظة وهميا . (الحوري ع.، 2016، صفحة 178)

1-1استخدامات التصور العقلي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و اتقانها.
- حل مشكلات الاداء.
- المساعدة في تحمل الالم و سرعة استعادة الشفاء بعد الاصابة.
- مراجعة الاداء و تحليله. (الحوري ع.، 2016، صفحة 180)

1-2انواع التصور العقلي:

يوجد تصنيفان شائعان لأنماط التصور هما:

التصور الخارجي:

يرى اللاعب نفسه في هذا النوع من التصور كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا اذ يسترجع اللاعب جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء.

التصور الداخلي:

يرى اللاعب نفسه في هذا التصور كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء، واللاعب الذي يستعمل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور و إحساس و انفعالات و إجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل. (راتب ا.، 1997، صفحة 313.318).

1-3فوائد التصور العقلي:

- تحسين التركيز.

- بناء الثقة بالنفس.

السيطرة على الانفعالات.

- ممارسة المهارات الرياضية.

- تطوير استراتيجية اللعب.

2-التركيز و الانتباه:

تعريف:

التركيز: هو القدرة على توجيه كل الانتباه الذهني نحو مهمة محددة لفترة من الزمن دون التشتت .

الانتباه: هو عملية إدراكية تسمح باختيار بعض المعلومات من البيئة المحيطة وتجاهل الأخرى، استعدادًا للقيام بعمل معين.

2-1اهمية التركيز و الانتباه في المجال الرياضي:

- تحسين الأداء الرياضي من خلال تقليل الأخطاء وزيادة الدقة.

- القدرة على اتخاذ قرارات سريعة وصحيحة أثناء المنافسة.

- التحكم في الانفعالات والضغوط النفسية أثناء اللعب.

- الوعي بالموقف في الألعاب الجماعية.

- الاستمرارية والثبات في الأداء، خاصة في الرياضات التي تتطلب مدة زمنية طويلة من الانتباه (مثل التنس أو المبارزة).

2-2انواع التركيز و الانتباه في الرياضة:

التركيز الخارجي: توجيه الانتباه نحو البيئة الخارجية (مثل الكرة، الخصم، أو الهدف).

التركيز الداخلي: الانتباه إلى الحركات الجسدية أو الإحساس الداخلي (مثل التنفس أو شد العضلات.

التركيز الواسع: مراقبة الموقف ككل، مناسب في الألعاب الجماعية.

التركيز الضيق: موجه لمهمة محددة، مثل تسديد ركلة جزاء.

- 2-3استراتيجيات تنمية التركيز و الانتباه في الرياضة:

التدريب الذهني: مثل التصور العقلي والتمثيل البصري للمهارات.

تمارين التنفس العميق: تساعد في تهدئة العقل وزيادة التركيز.

استخدام الكلمات المفتاحية: كلمات أو إشارات تساعد الرياضي على البقاء مركزًا .

تقنيات الاسترخاء: مثل التأمل أو اليوغا.

مراجعة الاداء و تحليله: لتحديد مصادر التشتت وتعلم كيفية التعامل معها.

التدريب في بيئات تحاكي المنافسة: لزيادة مقاومة المشتتات.

2-4عوامل تؤثر على التركيز و الانتباه الرياضي:

- الضغط النفسي والتوتر.
- الإرهاق البدني والعقلي.
- الجمهور والضوضاء.
- الثقة بالنفس.
-الاستعداد الذهني والبدني.

3-مهارة القدرة على مواجهة القلق:

3-1 لمحة تاريخية عن مفهوم القلق:

يعتبرالقلق احد الأحاسيس المميزة النفس الإنسانية، كالإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان ويرافق هذا الإحساس الداخلي أعراض جسمية ترتبط بتكوين الجسم من الناحية الكيميائية والعضوية ويرتبط بتاريخ الفرد من بدايته الأول، ولكن هذا الشعور تعرض العديد من التغيرات النوعية المرتبطة بصورة مباشرة بالتصورات التي حققها العقل البشري بالإنسان البدائي كان مضطرا لمواجهة مصاعب الحياة كي يضمن بقاءه ، أما الإنسان المعاصر فإنه لا يحتاج الى مثل تلك المواجهات لضمان استمراريته، لكنه يخضع إلى ضغوطات جديدة تؤدي به إلى حالات من القلق المستمر، فالقلق إذن ليس مفهوما جديدا وإنما تمتد جذوره إلى البدايات الأولى للفكر الإنسان ويؤكد ذلك (كريترك1956) ان مفهوم القلق موجود في الكتابات الهيروغليفية المصرية القديمة، كذلك في العصور الوسطى عند الفيلسوف العربي ابن حزم الذي أكد على وجود القلق كشرط أساسي للوجود الإنساني " ، ونجد أيضا أن مصطلح القلق في اللغة العربية لم يكن من قبل بل وحدت هذه الكلمة حديثا نسبيا ونجد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي مثل الخوف ، الوجد ، عدم الاطمئنان ، الترقب ، والحذر وغير ذلك من التعبيرات المستعملة مثل العصبية ، النرفزة ، وقلة الصبر والتوتر وأشغال البال....

3-2تعريف القلق:

هناك عدة تعريفات للقلق فمنهم من يعرفه على أنه " مجموع الانفعالات والمنبهات التي تستثير الكائن الحي وتدفعه إلى التأقلم من موقف خطر يواجهه وهو نفسي وفسيولوجي ويعرف القلق عند عامة على أنه

تلك المراحل المؤقتة من الضغوط التي يمر بها الفرد، أما اذا تكرر القلق في غالب الأحيان يصف الفرد بالشخصية القلقة والتي من مميزاتها أنها تكون دائما في حالة تأهب نفسي وفسيولوجي المواجهة المواقف المختلفة(mejiba, 1995, p. 193) "

أما في المجال الرياضي فيعتبر القلق النفسي " Phchological anxiety أحد مظاهر الإنفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى أداء اللاعبين أما صورته الإيجابية فيكون قوة دافعة سلبية تساهم في إعاقة الأداء وتقليل الثقة بالنفس.

ويحدث القلق عندما يشعر الرياضي بأن المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته ، فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها ، وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهات وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدن التوازن مما يدفع الرياضي محاولة استعادة هذا التوازن.

ويعرف القلق كذلك بأنه " إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر" أو هو "خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء في داخله" و يشير **ماي** للقلق على أنه " توجس يصحبه

تحديد لبعض القيم الاساسية لوجود الفرد.
والتعريف الوجداني للقلق يفسر أن القلق حالة وجدانية مؤلمة تتضمن خطرا موجها الجوهر الشخصية اما **(سلفان)** لديه نظرة إجتماعية حول القلق حيث يعرفه " بالحالة النوعية التي تنشأ لعدم القبول في العلاقات الإجتماعية" ويوضح هذا التعريف أن نشأة القلق نتجه للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع.

والقلق حسب إسماعيل إبراهيم (2007) حالة من الاضطرابات والتوتر الشامل يصيب الفرد نتيجة شعوره بالتهديد أو الخوف من أشياء غير محددة أو غير جسمية " أما إبراهيم شاذلي (2001) فيرى القلق على أنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية ". (بغيجة، صفحة 119)

القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف و توقع الخطر، و هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله و تأتي على شكل مشاعر مثل الخشية و الفزع والخوف و انشغال البال. (عبد الرحمان عدس، 2005، صفحة 448)

كما يوضح **فوزي أحمد** إلى أن القلق هو عبارة عن حالة من الاستثارة التي يستعد الفرد بها للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها.

3-3أنواع القلق:

القلق الموضوعي: يقول فرويد " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي خطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي" (علاوي م.، 1992، صفحة 278)

القلق العصابي: وهو أعقد أنواع القلق حيث أن سببه داخلي غير معروف ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي القلق الهائم الطليق - قلق المخاوف الشادة - قلق الهستيريا.

القلق الذاتي العادي: وفيه يكون القلق داخليا كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ.

قلق الحالة: وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري بالإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

4-3 قلق المنافسة الرياضية:

يعرف قلق المنافسة بأنه " شعور شخص بتهديد مدرك يكون مصحوبا باستثارة نفسية عالية ويتضح من هذا التعريف أن القلق:

- عملية نفسية ، رغم إمكانية التعبير عنه فسيولوجيا وبدنيا.

- شعور غير سار ، تنبع منه انفعالات من العقل.

و بعرف **آيزنك** القلق بأنه " حالة غير سارة وظيفته الرئيسية تسيير اكتشاف الخطر في البيئة أي يمثل وجود تهديدا (محمد، صفحة 16) .

ويعرف علاوي القلق يكونه انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشئ ينبعث من داخليه.

ومما سبق يتضح أن استجابات القلق ذاتية غير موضوعية لا يمكن ادراك مسبباتها كما أنه يرتبط بموضوعات خارجية ويتناسب سلوك الفرد معها.

وقد بين هؤلاء الباحثون في علم النفس الرياضي وخاصة مارتنز على إمكانية تصنيف قلق المنافسة على أنه سمة وحالة.

سمة قلق المنافسة: ويعرفها **مارتنز** بأنها نزعة ميل إلى إدراك المنافسة كموقف مهدد.

و الاستجابة لهذا الموقف بمشاعر توقع الخطر، وتضيف إمكانية تنبؤ اللاعب الذي لديه درجات عالية من سمة قلق المنافسة يواجهها بقلق شديد ، عكس اللاعب الذي لديه درجات منخفضة في سمة القلق.

حالة قلق المنافسة الرياضية: يتشابه هذا المفهوم مع مفهوم سبيلبرجر بحالة القلق، إلا أن المثير الذي يؤدي للقلق هنا هو حالة المنافسة الرياضية التي تعرف بأنها " حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية شعورية ترتبط بموقف المنافسة الرياضية"

القلق متعدد الأبعاد: في مجال علم النفس الرياضي بين (مارتنز) وآخرون مفهوم القلق المتعدد الأبعاد على أساس أن المنافسة الرياضية ترتبط بمثير القلق وهي موقف نوعي في المحال الرياضي يتضمن أبعاد القلق الثلاثة التالية:

القلق الجسمي: ويرتبط هذا النوع بالتوقع السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الإنتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية.

الثقة بالنفس: وهي البعد الإيجابي في مواجهة القلق ويتفق سبيلوجر مع ماتنز في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى أن البعد الثالث يسمى بالمتغيرات السلوكية الظاهرة كمكونات السلوك القلق مثل تعبيرات الوجه و تغيرات في انماط العلاقة مع الاخرين.

5-3 مستويات القلق لدى الرياضي:

وفيه تظهر الأعراض المختلفة للقلق في موقف المنافسة بثلاث مستويات:

المستوى الأول: وفيه تظهر الأعراض المختلفة المستوى ، فهي تكفي لتنفيه الرياضي نحو الأحداث الخارجية المسببة للقلق الزيادة استعداده لمحاكمة مصدر الخطر.

المستوى الثاني: وفي هذا المستوى تكون هذه الأعراض متوسطة الدرجة ويكون الرياضي أقل قدرة على السيطرة في المصادر الخارجية للخطر الذي يهدده ويفقد سلوك الرياضي المرونة ويستولى عليه الجمود Stereotype. وتكرار الأداء بنفس الطريقة رغم تحقق الهدف من الأداء، في موقف المنافسة ويكون الرياضي في حاجة لبذل المزيد من الجهد لأداء السلوك المناسب للموقف التنافسي.

المستوى الثالث: وفي هذا المستوى تؤثر درجة القلق بصورة سلبية على التنظيم السلوكي للرياضي، ويقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة لموقف المنافسة ولا يستطيع التمييز بين التلميحات الملائمة للموقف نتيجة لضيق المدى الإدراكي وتشتت الإنتباه ويصبح الرياضي غير قادر على القيام بالإستجابة السلوكية الملائمة للموقف التنافسي ويكون السلوك عشوائيا لقد القدرة على الإنتباه والتركيز وفي هذا الصدد بشير أن القلق الشديد يعوق الأداء الجيد ويؤثر سلبا في هذا الأداء.

6-3مكونات القلق: :

- **مكونات انفعالية:** تتمثل في الاحاسيس من المشاعر كالخوف و الفزع و الانزعاج.

- **مكون معرفي:** يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف و الإنتباه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الإنشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

- **مكون فيزيولوجي:** يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقيا مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية (علاوي م.، 2008، صفحة 282)

7-3 مصادر القلق:

مصادر القلق حسب (جيروم وأرنيست):حدد (جيروم وأرنيست 1986) خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

الضرر الجسدي: فالعديد من الناس حتى أولئك الذين يحترفون الرياضات الصعبة كالسباقات وتسلق الجبال يمتلكهم الشعور بالقلق عندما تهددهم مواقف تنذر بالأذى وتؤدي الى الضرر الجسدي . كما أن بعض الأفراد في مواقف معينة تسيطر عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض وفقدان أحد الأعضاء..

الرفض والنبذ: فالخوف من مرض الآخر يجعلنا نقول أنه لن يبادلنا مشاعر المودة والحب يجعلنا غير مطمئنين في المواقف الاجتماعية.

عدم الثقة :حيث بعد نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا أو في غيرنا عند خوض التجارب والمواقف والخبرات الجديدة مصدرا للقلق لا سيما إذا كان الطرف الآخر في هذه المواقف غير واضح في تعامله معنا.

التنافر المعرفي: يؤدي تنافر الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات كل منها مع الآخر أو عدم اتساقها مع المعايير الاجتماعية إلى القلق والشعور بعدم الإرتياح مثل الطالب الذي يدرك نفسه على أنه موهوب أو خارق الذكاء يصاب بالانزعاج والتوتر عندما يحصل على درجة في الامتحان تدل على انه ليس كذلك.

الإحباط والصراع: فالتوتر والقلق يعدان محصلة طبيعية لفشلنا سواء في إرضائنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في فرض مواقف الصراع التي تطرحها ونناقشها . إلى ما سبق قد أورد حامد زهران 1997 بعض الأسباب للقلق من بينها:

- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات.

- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) والإحاطات والصراعات بين الدوافع والاتجاهات الى جانب التوتر النفسي الشديد في الطفولة المبكرة ... الخ

- مواقف الحياة الضاغطة، والضغوط اليومية الناتجة عن التطور والعمران والتي تبعت بمخاوف الحرمان وعدم الأمن، وعوامل أسرية كالطلاق والتفكك الأسري والاضطراب في العلاقات الإجتماعية.

- عدم التجانس بين طموحات الفرد والواقع الذي يقف في وجه تحقيق أهدافه.

4-مهارة الثقة في النفس:

كثيرا من اللاعبين يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق الفوز فقط ، وذلك شيء غير صحيح ، حيث يمكن أن يشعر اللاعب بالثقة في النفس حقا عندما يستطيع أن يؤدي أي مهارة حركية بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والاعتقاد بأنه يمكنه أن يحسن من أدائه. (راتب ا.، 1995، صفحة 299)

4-1تعريف الثقة بالنفس:

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة.

واشار اليها راتب بأنها " مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية و البدنية و المهارية بشكل واقعي و كيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغط".

4-2 اهمية الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه ، حيث أن هذه الأخيرة تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في برنامج التحضير النفسي.

إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الإعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية من قيمة الذات وبذل الجهد الكبير لحمايتها ، حيث أن المدرب الناجح يقوم بتدعيم قيمة الذات اللاعب والعكس.

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات السابقة تعتبر هامة جدا في تشكيل

الثقة بالنفس ، فاللاعب الذي خبراته السابقة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ويشعر بقيمة أكبر ، وتكون له دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل التفوق ، بينما الذي تكون خبرته السابقة فاشلة تكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمة الذات

إنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة بالنفس المثلى مادام اللاعب لديه إدركات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم ، فعندما يواجه المدرب لاعبين لديهم اعتقادات سلبية في أنفسهم يحب عليه أن يساعدهم من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس ، وهناك بعض الأساليب لمساعدة اللاعبين في تطوير والاحتفاظ بادراكات صحيحة نحو قيمة النفس منها :

ـ تعليم النواحي الفنية والخططية للرياضة بفعالية وكفاءة ،مما يعني تطوير الكفاءة المطلوبة لتحقيق النجاح.

ـ التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات لديهم بغض النظر عن أدائهم الحركي .

ـ مساعدة اللاعبين على معرفة أهم مصادر الثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا اكفاء.

4-3انواع الثقة بالنفس:

يمكن الوقوف على أنواع الثقة بالنفس من خلال علاقة الثقة بالنفس مع الأداء الرياضي نفسه و هو ما يعرف بمنحنى حرف المقلوب اذ يتوقع أن يكون ايجابيا كلما ارتفعت الثقة بالنفس الى مستوى معين و هو ما يعرف بالنقطة المثلى.

فإننا نتأمل مع ثلاثة أنواع من الثقة هي:

<u>الثقة الزائدة في النفس:</u> ان زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بأنه لا يحتاج الى بذل الجهد أو التمرين المكثف و بذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي.

ومن المواقف الشائعة للثقة الزائدة عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو منافسان يختلفان ففي قدراتهم حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة ، حيث يكون الإعداد للمنافسة قليلا وبدون خطة محكمة ،الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة وهذا

التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل جهد وتحسين الأداء لتحقيق المكسب والفوز .

ونظرا لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين أن يتميزوا بالثقة بالنفس ، وبعض من هؤلاء اللاعبين

يلجؤون إلى إضهار الثقة الزائدة كنوع من يكونون غير راضيين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم

فإنهم قد التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم.

الثقة المثلى في النفس: تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أن اللاعب يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح بجدية من أجل تحقيقها ، ذلك لا يعنى بالضرورة أن يكون أداء اللاعب دائما جيد ، ولكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق أفضل الإمكانيات والقدرات ، حيث أن اللاعب يتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة وربما تفقده تركيزه أحيانا ، ولكن الثقة في النفس القوية سوف تساعد اللاعب في التعامل مع الأخطاء والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح والأداء الحركي الجيد للاعبين الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم.

ضعف الثقة في النفس: ان الكثير من اللاعبين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح ولكنهم يصابون بفقدان الثقة أو نقصها في قدراتهم على الأداء لهذه المهارات. وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات والمسابقات. (الحوري ع.، 2016، الصفحات 87,88).فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن أحد لاعبي الكرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة ودقة بإستمرار أثناء التدريب وأثناء المباراة ،عند أداء أول محاولة للضربة الساحقة أن إرتدت الكرة في وجهه فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظا و ترددا لأداء الضربات الساحقة ، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة.
إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة ((راتب ا.، صفحة 303).

4- 4 فوائد الثقة بالنفس:

تتميز الثقة بالنفس بالتوقع بدرجة عالية من النجاح ومن ثم تحقيق فوائد كثيرة بالنسبة للاعب فهي تساعده على تطوير أدائه من خلال طرق مختلفة اهمها :

الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية:

يعد الرياضي الذي يشعر بالثقة أكثر هدوء و استرخاء في المواقف الصعبة و من ثم تجعله يتصرف بنجاح في مواقف الأداء الحرجة.

الثقة بالنفس تساعد على التركيز :

ان الرياضي الذي يمتلك صفاء ذهنيا للتركيز على أدائه الراهن يتمتع بالثقة العالية، بينما الذي يفقدها يميل الى القلق حول الكيفية التي يكون فيها أداؤه جيدا.

الثقة بالنفس تؤثر على الأهداف:

الرياضيون الذين يتميزون بالثقة بالنفس، يقترحون أهدافا واقعية تثير التحدي و يبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف.

الثقة بالنفس تزيد الجهد:

يعتمد الرياضي الذي يبذل جهدا معينا و لديه المثابرة في تحقيق الأهداف بدرجة كبيرة على مقدار الثقة.

الثقة بالنفس تؤثر في استراتيجية اللعب :

ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب للفوز أو اللعب لتجنب الخسارة، و بالرغم من التشابه بين العبارتين و لكنهما يؤديان الى اللعب لتحقيق الفوز أما اذا كان الرياضيون يفتقدون الى الثقة فانهم يميلون الى اللعب لتجنب الخسارة.

الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية:

ان الطلاقة النفسية هي أفضل حالة من الاستعداد النفسي الذي يتميز بها الرياضي و التي تمكنه من تحقيق أفضل ممارسة رياضية. (راتب ا.، 2001، صفحة 337.343)

4-5خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فان ذلك يساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة (راتب ا.، 2001، الصفحات 337,343).واهمها ما يلي :

- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية .
- الثقة تساعد على تركيز الانتباه .
- الثقة تؤثر في بناء الأهداف .
- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.
- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية و المهارية.

5- مهارة الاسترخاء:

يعني توقف اللاعب عن بذل أي مجهود مما يسمح له الاعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية، و هو حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها اللاعب بالتخلص من التوتر أو الاجهاد. (عمران، 2014، صفحة 132)

5-1 أساليب الاسترخاء:

- الاسترخاء التخيلي.
- الاسترخاء الذاتي.
- المهارات النفسية.
- الاسترخاء التدريجي التقدمي.

5-2أهمية الاسترخاء:

يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد ، كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص او التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النفسي والأرق ، أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- التغلب على حالات القلق.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- يخفض مستوى التوتر العالي.

يعتبر مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الايجابي. (راتب ا.، 1995، صفحة 213).

6- مهارة دافعية الانجاز الرياضي:

إن دافعية الانجاز يقصد بها تحقيق شيء صعب و التحكم في الموضوعات المادية أو الأفكار و تناولها أو تنظيمها.

ومنه دافعية الانجاز الرياضي هي السعي و الكفاح نحو مستوى معين من الامتياز و التفوق (عمران، 2014، صفحة 39.40)

6-1تقسيم الدوافع:

الدوافع الأولية: وتسمى أيضا الدوافع الفيزيولوجية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه.

الدوافع الثانوية: تسمى أيضا الحاجات المكتسبة إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة كم أن لها القوة التي تؤثر في السلوك. (علاوي م.، 2008، صفحة 205)

6-2مصادر الدافعية في المجال الرياضي:

يمكن تصنيف مصادر الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنها تتكون من قسمين : دافعية خارجية وداخلية.

مصادر داخلية: تأتي من داخل الفرد نفسه(الرضا– المتع و السرور– الاثارة و التجديد).
مصادر خارجية: تأتي من البيئة الخارجية(التشجيع الخارجي- المكافئات و التحفيزات- الجوائز) (عنان، 2006، صفحة 216).

و منه نستخلص ان اهمية المهارات النفسية تكمن فيمايلي

تحسين الأداء الرياضي:

تساعد المهارات النفسية على تعزيز تركيز الرياضي، وتدعيم قدرته على تنفيذ المهارات الفنية والتكتيكية بكفاءة عالية.

التحكم في القلق والتوتر:

تمكن الرياضي من التعامل مع ضغوط المنافسات والابتعاد عن التشتت والانفعالات السلبية.

تعزيز الثقة بالنفس:

تساهم في بناء صورة ذهنية إيجابية لدى الرياضي عن قدراته، مما يدعم الأداء خصوصا في المواقف الصعبة.

تنمية القدرة على التحفيز الذاتي:

تساعد الرياضي على الحفاظ على الرغبة في التدريب والمنافسة، وتجاوز لحظات الفشل أو الانخفاض في المستوى.

تحسين اتخاذ القرار:

تنمي التركيز وسرعة الاستجابة، ما يمكن الرياضي من اتخاذ قرارات مناسبة أثناء الأداء تحت الضغط.

ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر:

تساعد على المحافظة على الهدوء والثبات الانفعالي، خاصة في اللحظات الحاسمة من المنافسة.

تعزيز الاستمرارية والثبات في الأداء:

تمكن الرياضي من الحفاظ على مستوى عال من الأداء لفتر لويلة، وتجنب التذبذب في المستوى.

خلاصة:

تناولت في هذا الفصل أهمية المهارات النفسية كأداة فعّالة لتحسين الأداء الرياضي، حيث أصبحت مكونًا أساسيًا في إعداد الرياضيين إلى جانب الجوانب البدنية والفنية. فالمهارات النفسية لا تُعَدّ فقط مكملة للأداء، بل عنصرًا حاسمًا في تحقيق النجاح، خصوصًا في المنافسات التي تتطلب أعلى درجات التركيز والتحكم الذاتي.

الفصل الثاني:

دافعية الانجاز الرياضي

تمهيد:

تُعدّ الدافعية من أبرز المفاهيم النفسية التي حظيت باهتمام واسع في ميادين علم النفس عامة، وعلم النفس الرياضي خاصة، نظرًا لما لها من دور فعال في توجيه سلوك الفرد نحو تحقيق الأهداف، وبذل الجهد، والاستمرار في النشاط، لا سيما في المجال الرياضي الذي يتطلب مستويات عالية من المثابرة، والتحفيز، والتنافس. وفي ظل التطورات المتسارعة التي يشهدها المجال الرياضي، لم تعد القدرات البدنية والفنية وحدها كافية لتحقيق الإنجاز، بل أصبح الجانب النفسي عاملاً حاسمًا في تميز الرياضيين ونجاحهم. ومن بين العوامل النفسية، تبرز دافعية الإنجاز كأحد المحركات الأساسية التي تدفع الرياضي للسعي نحو التفوق وتجاوز التحديات، وتحقيق الأداء الأمثل، سواء على المستوى الفردي أو الجماعي. إن فهم دافعية الإنجاز لدى الرياضيين يمكّن المختصين والمدربين من توظيف استراتيجيات فعالة لتحفيزهم، مما ينعكس إيجابًا على مستواهم التنافسي. ومن هنا تنبع أهمية هذه الدراسة، التي تسعى إلى تسليط الضوء على مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي، وأبعاده، والعوامل المؤثرة فيه، وكيفية تعزيزه لدى الرياضيين بمختلف مستوياتهم.

1- مفهوم الدافعية:

مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن. (المعايضة، 2000، صفحة 22)

هي الطاقات التي ترسم الكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية (جادو، 2000، صفحة 22) .

و يعتبر " R THOMAS " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف (R, 1991, p. 32).

أما عند أليكسون الدافعية " مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة . " (نجاتي، 1974، صفحة 144).

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان و التي تجعل الجسم في حالة نشاط.

1-1انواع الدافعية:

هناك نوعان من الدافعية :

1-1-1- الدافعية الخارجية: وهي التي يكون مصدرها خارجيا مثل المدرب والإدارة والجماهير والمال وغير ذلك.

1-1-2- الدافعية الداخلية: هي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه، حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعا برغبة داخلية لإرضاء ذاته ، وسعيا وراء الشعور بمتعة الفوز. (ياسين، 2008، صفحة 104).

2-1حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات و المفاهيم مثل الدافع و الحاجة و الغريزة و الحافز والباعث و الميل و التي يمكن تعريفها على النحو التالي :

أ- الدافع: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه كما ينظر إليه على انه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

ب- الحاجة: هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط من نوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة و سد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية.

ج- الغريزة: يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة و مركبة بين جميع الأفراد للجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

د- الحافز: يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

هـ - الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه و يتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

و- الميل: يسعى بالاهتمام و يقصد به استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه الأشياء معينة تثير وجدانه. (علاوي، 2002، صفحة 213)

3-1 الدافعية في النشاط الرياضي:

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

شدة الجهد: يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال عن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد. اتجاه الجهد: يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة .... إلخ.

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، 1997، صفحة 42).

1-4وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

تضمن وظيفة الدافعية في المجال الرياضي الإجابة عن التساؤلات الثلاثة:

ا ماذا نقرر أن نعمل؟ اختيار نوع الرياضة.

ب ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

ج - كيفية إيجاد عمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار المنافسة.

و ليس ثمة شك أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فان ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إيجاد عمل فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال توضح مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية الخاصية في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى معينا من الحالة التنشيطية . (راتب، 1995، صفحة 193)

2- مفهوم دافعية الانجاز:

في ضوء ما تقدم يمكن تعريف " دافعية الإنجاز motivation achèvements بصفة عامة بأنها استعداد الفرض للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفعالية والمثابرة. (علاوي م.، 1998، صفحة 251).

ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف. (جادو، 2000، صفحة 330)

2-1المكونات الاساسية لدافعية الانجاز:

الدافعية للإنجاز تتكون على خمس مكونات و هي:

- الشعور بالمسؤولية.

- السعي نخو التفوق لتحقيق مستوى الطموح المرتفع.

- المثابرة.

- الشعور بأهمية الزمن.

- التخطيط للمستقبل. (خليفة، 2006، صفحة 99)

2-3اهمية دافعية الانجاز و المنافسة:

يتميز سلوك الإنجاز بثلاثة جوانب هي:

- اختيار السلوك.

- الشدة.

- المثابرة.

اختيار السلوك: يقصد باختيار السلوك الإنجازي المقدرة على الاختيار من بين البدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

شدة السلوك: يقصد بشدة السلوك مستوى ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

المثابرة على السلوك: يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك، بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط وإذا استمر لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية (علاوي م.، 1998، الصفحات 253,255)

2-4 توجهات دافعية الانجاز:

ميزت ديانا جل ثلاث توجهات الدافعية الإنجاز وهما :

ا. توجه التنافسية Competitiveness Orientation

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو التنافسية بالرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية والاستمتاع بالمنافسين الآخرين.

ب. توجه الفوز Win Orientation يتحلى اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

ج. توجه الهدف Goal Orientation

يتسم اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل لأقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة. (علاوي م.، 1998، صفحة 292)

3- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي:

يمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي Motivation sport achèvement أو التنافسية بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي م.، 1998، صفحة 252)

3-1ابعاد و مكونات دافعية الانجاز الرياضي:

اوضح العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية الدافع و الانجاز الرياضي هما دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل.

3-1-1دافع انجاز النجاح:

هذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة و يدفعه المحاولة تحقيق التفوق و بالتالي الإحساس و الشعور بالرضا والسعادة.

واللاعب الذي يتمتع بدافع انجاز النجاح يبدل جهد لأنه يعرف قيمة النجاح و ما يصاحبه من نتائج ومشاعر ايجابية و ينظر إلى مكسب كنتيجة لاستعداداته وقدراته و يكون نتيجة لذلك زيادة في الثقة لمقدرته على تكرار الخبرات الناجحة فيما بعد و عندما يواجه بعض مواقف الفشل فانه يفسرها بسبب التقصير في بذل الجهد المناسب و ليس من القصور في استعداداته وقدراته بمعنى أن خبرة الفشل تزيد في دافعيته نحو بذل الجهد و لا تحبط عزيمته عن بذل الجهد المناسب لتحقيق النجاح و يتميز سلوكه أثناء اللعب باستخدام أسلوب المبادرة والهجوم و ليس الحذر الشديد.

3-1-2 دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب و نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته غير السارة مما يساهم في محاولة تجنب و تحاشي مواقف الانجاز الرياضي و اللاعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله القصور في مقدرته كما انه يعزو

نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدرته و يعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أداؤه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة و هو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة.

ويبدي محمد حسن علاوي 1998م نقلا عن جولس" أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع القدرة ، دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الانجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل . (علاوي م.، 1998، صفحة 181)

وتبين الدلائل إلى أن تحقيق دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل ، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فان ذلك يؤدي إلى الإحباط ومن ثم انخفاض الدافع و ربما التسرب و الانسحاب من الرياضة أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصور في عمليات التدريب فان ذلك يمكنه من تحسن الدافعية لديه. (راتب ا.، 1990، صفحة 91)

2-3 مستويات الدافع للإنجاز الرياضي:

عرض كريمر و سكلى 1994 إلى إمكانية التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الانجاز طبقا لنموذج ماكيلاند - اتكسون" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح و الدافع لتفادي الفشل الخوف من الفشل و قد قام محمد حسن علاوي باقتباس التصور الذي قدمه كريمر و سكلى بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقا لهذين البعدين وبصفة خاصة لأربعة أنماط رئيسية هي:

النمط الأول: دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.

النمط الثاني: دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.

النمط الثالث: دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.

النمط الرابع: دافعية منخفضة لإنجاز النجاح خوف منخفض من الفشل.

3-3أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز:

يعرف دافع الانجاز بأنه منافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، و قد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الانجازية ليعبر عن دوافع الانجاز و بهذا يندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشمل و اعم هي الحاجة للتفوق و يبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في أنشطة الحياة المختلفة و منها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلي:

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.

- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.

يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب التحدي.

- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.

- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.

- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

- القدرة على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد للنجاح.

3-4 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

أ- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة : الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في

المشاركة و يحتوي على ثلاث بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

التفسير المعرفي للأهداف المنجزة: و يذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة انجاز الأهداف و مدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

نظرية دافعية الكفاية: ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته حيث انه من المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو اقل كفاية و مقدرة من أقرانه يميل إلى الانسحاب من هذا النشاط بحثا عن نشاط أخر تظهر فيه كفاءته و مقدرته، هذا و يتسع مفهوم دافعية الكفاية و يشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية و المعرفية.

النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر: ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء و مقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمن الناتج عن المنافسة.

ب- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة الرغبة أو الميل الناشئ للرياضة:

ويبين أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية و بدنية ، و يأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة: الشعور بالمتعة، تكوين أصدقاء ، خبرة التحدي و الإثارة، لتحقيق النجاح و الفوز.

أما الأسباب البدنية فيأتي في مقدمتها : تعلم المهارات و قوانين اللعب.

أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة: الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، مقدار المشاركة في اللعب لروح الفريق بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقا . (راتب ا.، 1995، صفحة 27)

خلاصة:

تناول هذا الفصل مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي باعتبارها من العوامل النفسية الأساسية التي تؤثر على أداء الرياضيين وتوجه سلوكهم نحو تحقيق النجاح وتجاوز التحديات. تم التطرق إلى مختلف النظريات التي فسّرت الدافعية، وعلى رأسها نظرية الإنجاز التي تربط بين دافعية الفرد وتوقعاته للنجاح وقيمة الهدف، إضافة إلى نظرية تحديد الأهداف ونظرية الكفاءة الذاتية..

كما بيّن الفصل الدور الحاسم الذي تلعبه الدافعية في توجيه السلوك الرياضي، والتحكم في مستوى الجهد المبذول، واستمرارية الأداء في مختلف الظروف، إضافة إلى دور المتغيرات النفسية والاجتماعية في رفع أو خفض مستوى الدافعية لدى الرياضي.

ويخلص الفصل إلى أن تعزيز دافعية الإنجاز لدى الرياضيين يتطلب تدخلاً شاملاً يراعي الفروق الفردية، ويعتمد على دعم نفسي وتربوي مناسب، مما يجعل من الدافعية أداة فعالة في رفع جودة الأداء وتحقيق التفوق الرياضي.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و اجراءاته الميدانية

تمهيد

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لابد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي تحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال و المكان و الزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

1- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

1-1- منهج البحث:

إن الحاجة إلى الدراسات و البحوث هي اليوم أشد منها في أي وقت مضى و أن موضوع البحث العلمي يقوم أساسا على طلب المعرفة و التقصي و الوصول إليها بالاستناد على مجموعة من الأساليب و المناهج. إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة يقول (بوحوش ع. و محمد محمود) إنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة (بوحوش، 1995، صفحة 89) ، ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع و الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه. و على هذا الأساس و لتحقيق أهداف بحثنا هذا، حيث يعرف المنهج الوصفي على انه من اكثر مناهج البحث العلمي استخداما من قبل التربويين، حيث انه يبحث العلاقة بين اشياء مختلفة في طبيعتها لم تسبق دراستها ، فيختار الباحث منها ما له صلة بدراسته لتحليل العلاقة بينهما. و يتضمن مقترحات و حلول مع اختبار صحتها و يصف النماذج المختلفة و الاجراءات بصورة دقيقة كاملة بقدر المستطاع بحيث تكون مفيدة للباحثين فيما بعد (سليمان، 1993، صفحة 33).

1-المنهج المستخدم:

اعتمدنا في منهجية البحث على المنهج الوصفي (المسحي) نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة.

2-مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث : تلاميذ متوسطة "الشهيد بن الحاج جلول بغدادي" المنخرطين في فريق الرياضة المدرسية لكرة القدم لولاية غليزان(16-12) سنة .

عينة البحث : في دراسة بحثنا قمنا بتحديد عينة البحث التي تقدر ب 25 لاعب كرة القدم.

و قد اختيرت العينة بطريقة عشوائية و قد عرفها عبد المجيد عطية على انها هي التي تتم فيها تقسيم مجتمع الاصل الى طبقات بناء على خاصية معينة ثم يشق بطريق عشوائية هذه المجموعات الاصغر متجانسة عدد محدد من المفردات.

3-تحديد متغيرات البحث:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

3-1المتغير المستقل: إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا.

المتغير المستقل: هو المهارات النفسية" **الثقة بالنفس – القدرة على مواجهة القلق**".

3-2المتغير التابع: هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة.

المتغير التابع: هو دافعية الانجاز الرياضي.

3-3المتغيرات المشوشة:

- الملاحظة الشخصية لقدرات الاعبين و مهاراتهم الميدانية.
- وقوف الطلبة على واقع ممارسة كرة القدم في الرياضة المدرسية.
- اطلاع الطلبة على ملفات تصرفات الاعبين.

4-مجالات البحث:

4-1المجال المكاني:

تم توزيع المقياس على فرق الرياضة المدرسية "المتوسطة الشهيد بن الحاج جلول بغدادي" بغليزان

4-2المجال الزماني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتدءا من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي وتخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات.

4-3المجال البشري:

اجريت الدراسة عينة قدرت ب: 25 لاعب للرياضة المدرسية في كرة القدم.

5-أدوات البحث:

إن الأدوات التي يستعملها الباحثين في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه و يوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبنى عليها بحثه. قد وظفنا عدة وسائل في جميع المعلومات ساعدتنا في كشف جوانب البحث و تحديدها و هي:

- **أولا: المصادر والمراجع العربية و الأجنبية:**

وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التقويم عامة. كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة داخل وخارج الوطن العربية منها والأجنبية والمرتبطة بعملية التقويم بصفة عامة, وتقويم تلاميذ فرق الرياضة المدرسية في كرة القدم و كيفية تحديد الدرجات المعيارية و نوع البطارية الاختبارات المستخدمة في ذلك.

ثانيا : استمارة قياس مستوى المهارات النفسية ودورها في دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية

حيث اشتملت هذه الاستمارة على 47 عبارة الهدف منها اختبار مستوى المهارات النفسية.

وتكونت من محورين يجيب عليها التلاميذ باختيار أحد الإجابات المقدمة.

المحور الأول : مقياس " المهارات النفسية" قسمناه الى اربعة ابعاد وهي:

البعد الأول : "القدرة على الاسترخاء" وتكون من 4 عبارات.

البعد الثاني : "القدرة على التصور" وتكون من 4 عبارات.

البعد الثالث : " الثقة في النفس " وتكون من 4 عبارات.

البعد الرابع : "القدرة على مواجهة القلق " وتكون على 4 عبارات.

المحور الثاني : " مقياس دافعية الإنجاز الرياضي"

حيث تكون من 31 عبارة الهدف منها قياس مدى تحفيز الرياضيين نحو تحقيق النجاح والتميز في الرياضة.

حيث جاءت العبارات موزعة في الاستمارة حسب الجدول التالي:

البعد	عدد العبارات	ارقام العبارات
القدرة على الاسترخاء	04	04-01
القدرة على التصور	04	08-05
الثقة بالنفس	04	12-09
القدرة على مواجهة القلق	04	16-13
دافعية الانجاز الرياضي	31	31-01

- ثالثا: الوسائل الإحصائية:

وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين النسب المئوية و المتوسط الحسابي

6 -الدراسة الاستطلاعية:

لضمان السير الحسن لتجربة البحث الرئيسية اعتمدنا في الدراسة الاستطلاعية لمشكلة البحث على خطة ميدانية ذات أساس سابق وقد تم فيها ما يلي:

أولا: تحديد محاور الاستبيان : و تم فيها تحديد محتوى الاستمارة الاستبيانية من خلال وضع مجموعة من الأسئلة لغرض اهمية المهارات النفسية و دورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.

ثانيا: تم عرضه على أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم بغيت تحكيمه وإثرائه باقتراحات و إضافات للاستبيان وفق متطلبات مشكلة البحث و تصحيح بعض فقرات محتويات في التجربة الاستطلاعية لتوزيعها على العينة بصورتها النهائية.

ثالثا: توزيعها على بعض "التلاميذ لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية " لإدراج بعض التفسيرات حول بعض المصطلحات الغير مفهومة للاعبين. و تم ذلك بتوزيع الاستبيان على عدد من التلاميذ لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.

7-الاسس العلمية للاستبيان:

أولا: صدق الاستبيان: و يقصد به ان الاستبيان يقيس ما وضع لقياسه و لأجل ذلك يتم عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في مناهج البحث كذلك المتخصصون في موضوع البحث و ذلك لإقرار او حذف او تعديل فقرات الاستبيان. و التي ادل بها الخبراء بمصداقية هذا الاستبيان.

ثانيا: صدق المحكمين: قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من دكاترة المعهد حيث تم تعديل بعد جمع استمارة الاستبيان وذلك عن طريق حذف بعض الاسئلة التي لا تصب في موضوع البحث و بذلك اصبحت استمارة الاستبيان صالحة للاستخدام و بالتالي هي على درجة الصدق.

ثالثا: الموضوعية: اعتمدنا في بحثنا على الموضوعية حيث قمنا بتوزيع الاستبيان للإجابة على الاسئلة شخصيا حيث كانت لنا حوارات مع البعض تدخل في المناقشة حول استبيان بحثنا كانت اسئلة سهلة و واضحة لا يتخللها الغموض.

8-الدراسات الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعا للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج و مناقشة

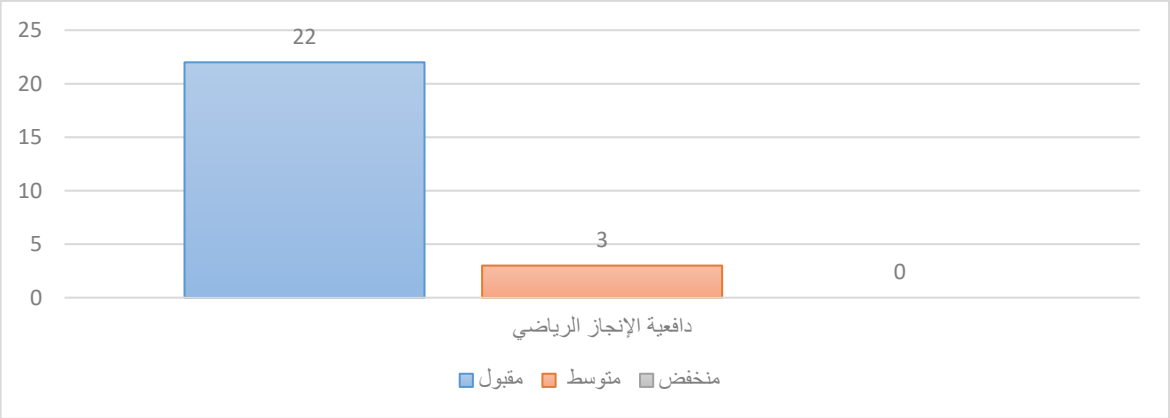
1- عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم (01): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

المتوسط الحسابي	المجموع	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
2,72	68	1	1	1	4	3	1	2	4	4	4	3	2	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	1	2	1	4	3	3	1	4	4	1
2,56	64	1	1	1	3	3	1	1	4	3	4	2	1	4	4	3	2	4	1	3	3	3	4	1	1	1	3	4	4	1	4	3	2
2,80	70	1	1	1	4	4	1	2	4	4	4	4	1	4	4	2	2	4	2	4	3	4	4	1	2	1	3	3	4	1	4	4	3
2,80	70	1	1	1	4	3	1	2	4	4	4	4	1	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	1	2	1	3	4	4	1	4	4	4
2,40	60	1	1	1	4	3	1	2	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	4	4	4	1	2	1	2	3	2	1	4	4	5
3,12	78	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	2	3	1	2	4	3	4	1	1	1	3	3	3	1	4	3	6
2,68	67	1	1	1	3	3	1	1	4	3	4	3	1	4	4	3	2	3	1	3	2	3	4	1	1	1	4	4	4	1	4	3	7
2,84	71	1	1	1	4	3	1	2	4	2	3	2	2	4	4	2	2	4	1	2	2	3	4	1	2	1	2	3	3	1	4	4	8
2,84	71	1	1	1	3	3	1	2	4	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	1	1	1	3	3	4	1	4	3	9
2,48	62	1	1	1	4	3	1	1	4	2	3	3	1	4	4	3	2	3	2	2	4	3	4	1	1	1	4	3	2	1	4	4	10
2,80	70	1	1	1	4	4	1	1	4	4	4	3	1	4	4	2	2	4	1	3	3	4	4	1	2	1	4	4	2	1	4	4	11
3,04	76	1	1	1	3	3	1	1	4	2	3	2	1	4	4	3	2	4	1	2	3	4	4	1	2	1	3	2	4	1	4	3	12
2,64	66	1	1	1	4	4	1	2	4	3	4	4	2	4	4	4	2	3	1	3	3	3	4	1	1	1	2	3	3	1	4	4	13
2,96	74	1	1	1	4	3	1	1	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	1	3	3	4	4	1	1	1	3	4	4	1	4	4	14
2,80	70	1	1	1	3	4	1	2	4	3	4	4	2	4	4	4	2	4	2	3	4	3	4	1	2	1	4	4	3	1	4	3	15
2,72	68	1	1	1	4	3	1	2	4	4	4	2	1	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	1	1	1	4	3	3	1	4	3	16
2,56	64	1	1	1	3	4	1	1	4	2	3	2	1	4	4	4	2	4	1	2	4	3	4	1	2	1	3	2	2	1	4	3	17
2,64	66	1	1	1	4	3	1	2	4	2	4	3	1	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	1	1	1	3	3	3	1	4	3	18
2,48	62	1	1	1	4	3	1	2	4	3	3	4	1	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	1	2	1	2	2	3	1	4	4	19
2,56	64	1	1	1	3	3	1	1	4	3	4	2	1	4	4	3	2	4	1	3	3	3	4	1	2	1	4	4	4	1	4	4	20
2,32	58	1	1	1	4	3	1	2	4	3	3	4	2	4	4	3	2	3	1	3	4	4	4	1	1	1	3	3	2	1	4	3	21
2,84	71	1	1	1	3	3	1	1	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	2	4	4	3	4	1	2	1	4	4	4	1	4	4	22
3,40	85	1	1	1	4	3	1	1	4	3	4	4	2	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	1	2	1	3	4	4	1	4	4	23
2,60	65	1	1	1	4	3	1	2	4	3	3	3	1	4	4	4	2	4	2	2	3	4	4	1	2	1	3	3	3	1	4	3	24
2,40	60	1	1	1	4	3	1	1	4	4	4	3	2	4	4	3	2	4	1	2	4	3	4	1	2	1	3	3	2	1	4	4	25

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والتي تبين أجوبة عينة البحث حول عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة كانت متفاوتة حيث تراوحت بين **2,32** كأدنى قيمة وهي قيمة ذات مستوى متوسط فيما بلغت أعلى قيمة **3,40** وهي ذات مستوى مقبول، فيما بلغ عدد الأفراد الذين لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسط **03** أفراد أما عدد الأفراد الذين يتمتعون بمستوى دافعية الإنجاز الرياضي مقبول فقد بلغ عددهم **22** فردا.

الشكل رقم (01): يبين مستويات دافعية الانجاز الرياضي لدى أفراد عينة البحث



الجدول رقم (02) يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول مقياس المهارات النفسية (الثقة بالنفس/القلق)

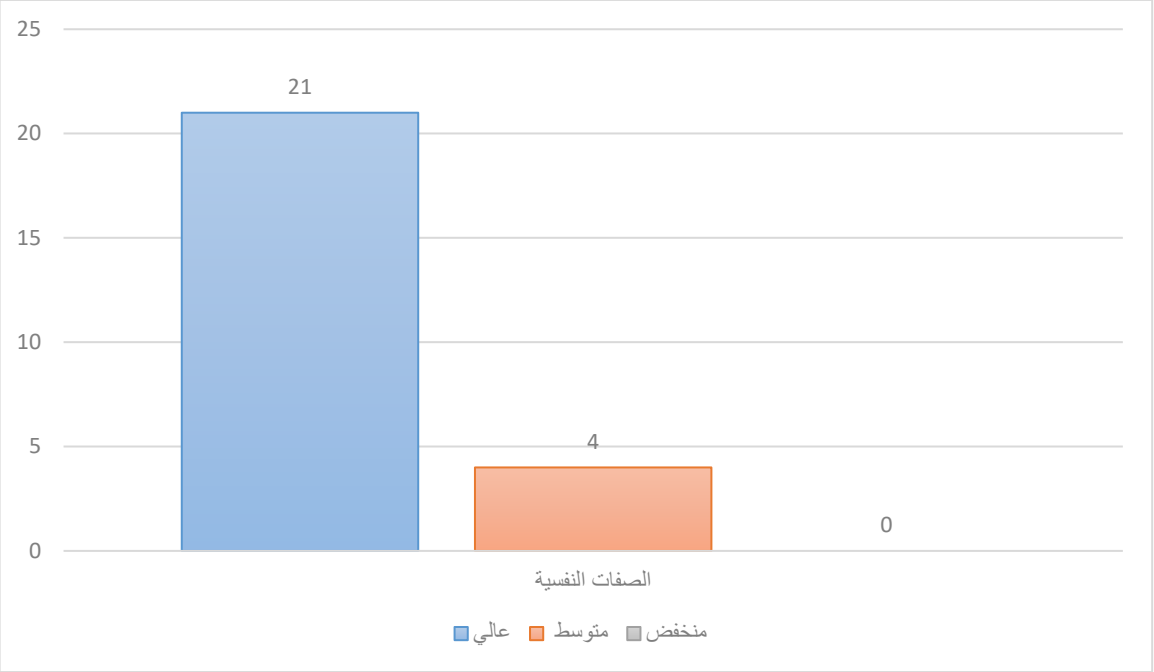
الجدول رقم (02): يبين نتائج أجوبة عينة البحث حول مقياس المهارات النفسية (الثقة بالنفس/القلق)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	المجموع	المتوسط الحسابي
1	6	6	6	6	6	5	6	5	6	3	6	6	2	3	3	4	102	4,08
2	6	5	5	6	5	3	4	4	6	4	6	3	1	1	2	3	105	4,2
3	6	3	6	6	6	5	4	6	6	1	6	2	2	1	1	2	101	4,04
4	5	4	5	5	6	5	4	5	6	2	6	4	2	2	2	2	82	3,28
5	6	3	6	6	5	5	3	5	6	2	6	3	2	1	1	4	97	3,88
6	5	4	5	5	6	5	2	4	6	1	6	4	1	2	1	3	93	3,72
7	6	3	5	6	5	6	2	4	6	3	6	2	2	2	2	1	91	3,64
8	6	2	5	5	4	5	4	5	6	4	6	3	1	1	1	2	86	3,44
9	6	1	6	5	6	5	3	6	6	1	6	4	1	2	2	3	84	3,36
10	5	2	6	6	6	6	4	6	6	3	6	3	1	1	3	3	85	3,4
11	6	3	6	5	6	5	2	5	6	2	6	3	2	1	4	4	99	3,96
12	6	4	6	6	6	6	3	6	6	3	6	4	2	2	3	2	94	3,76
13	6	3	5	6	5	5	4	5	6	4	6	2	1	1	4	2	103	4,12
14	5	2	5	5	6	4	6	6	6	4	6	4	2	1	2	1	98	3,92
15	6	2	6	6	5	5	3	5	6	3	6	4	2	1	2	3	100	4
16	6	1	5	6	5	6	3	6	6	2	6	2	2	2	3	2	102	4,08
17	6	3	6	5	5	6	4	6	6	1	6	1	1	1	1	4	100	4
18	5	2	5	6	5	6	3	5	6	3	6	1	2	2	3	4	99	3,96
19	6	4	5	6	5	5	4	6	6	4	6	2	1	1	3	4	103	4,12
20	6	3	6	6	5	6	4	5	6	3	6	1	2	2	2	4	106	4,24
21	5	3	5	6	6	5	3	5	6	1	6	3	1	1	1	3	99	3,96
22	6	2	5	6	5	5	3	5	6	4	6	2	2	2	1	3	96	3,84
23	5	4	6	6	6	6	3	4	6	3	6	3	2	1	2	2	102	4,08
24	5	4	6	6	5	6	4	6	6	4	6	4	2	1	2	2	101	4,04
25	6	3	6	6	6	6	4	5	6	3	6	3	2	1	2	1	91	3,64

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه والتي تبين أجوبة عينة البحث حول عبارات مقياس المهارات النفسية نلاحظ أن المتوسطات الحسابية لأفراد العينة كانت متفاوتة حيث تراوحت بين **3,28** كأدنى قيمة

وهي قيمة ذات مستوى متوسط فيما بلغت أعلى قيمة **4,24** وهي ذات مستوى عالي، فيما بلغ عدد الأفراد الذين لديهم مستوى المهارات النفسية متوسط 4 افراد أما عدد الأفراد الذين يتمتعون بمستوى المهارات النفسية عالي فقد بلغ عددهم **21** فردا.

الشكل رقم (02): يبين مستويات المهارات النفسية لدى أفراد عينة البحث



الجدول رقم (03): يبين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لإجمالي عينة البحث

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مج الدرجات	المستوى الكلي
دافعية الإنجاز الرياضي	2,72	0,19	2419	مرتفع
عدد أفراد العينة ن = 25				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع الدرجات لأفراد العينة البالغ عددهم 25 فردا في عبارات مقياس التفكير الإيجابي، قدر بـ **2419**، فيما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث **2,72** وهو ما يدل على أن العينة تتمتع بدافعية الإنجاز الرياضي ذو مستوى مرتفع، وقدر الانحراف المعياري عند حدود **0,19** ما يدل على نسبة تشتت منخفضة.

الجدول رقم (04): يبين مستوى المهارات النفسية (الثقة بالنفس/القلق) لإجمالي عينة البحث

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	مج الدرجات	المستوى الكلي
مقياس المهارات النفسية	3.87	0 .21	1640	مقبول
عدد أفراد العينة ن = 25				

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن مجموع الدرجات لأفراد العينة البالغ عددهم **25** فردا في عبارات مقياس المهارات النفسية ، قدر بـ **1640**، فيما بلغ المتوسط الحسابي الكلي لأفراد عينة البحث **3.87** وهو ما يدل على أن العينة تتمتع بمستوى المهارات النفسية **(الثقة بالنفس/القلق)** مقبول، وقدر الانحراف المعياري عند حدود **0 .21** ما يدل على نسبة تشتت منخفضة.

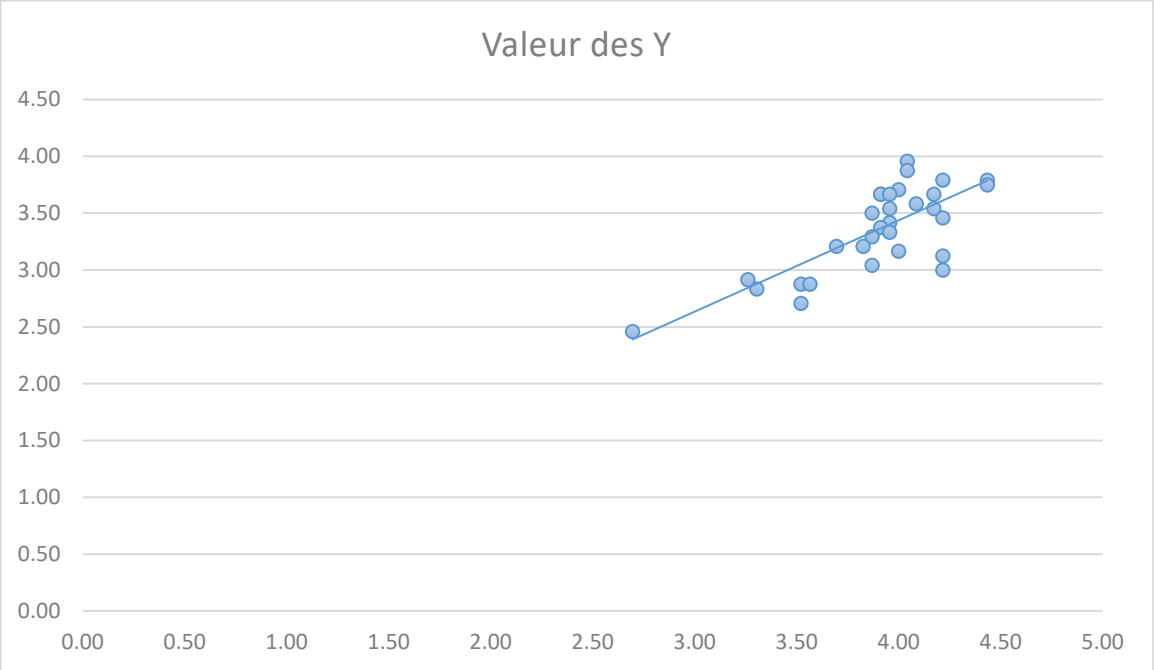
الجدول رقم (05): يبين طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية(الثقة بالنفس/القلق) و دافعية الإنجاز الرياضي لدى العينة

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون
الصفات النفسية	3.87	0.21	0.76
دافعية الإنجاز الرياضي	2,72	0,19	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس المهارات النفسية لدى عينة البحث بلغ **3.87** فيما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي **2,72**، أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ **0.21** في مقياس المهارات النفسية وبلغ **0,19** في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي وكلاهما قيم أقل من 0.5 ما يدل على نسبة تشتت ضعيفة، اما بالنسبة لمعامل الارتباط بيرسون فقد

بلغ **0.76** وهي قيمة تنتمي إلى المجال **[0.5 – 1.00]** ما بين وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين المهارات النفسية **(الثقة بالنفس/القلق)** و دافعية الإنجاز الرياضي لدى عينة البحث.

الشكل رقم (03): يمثل العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية(الثقة بالنفس/القلق) و دافعية الإنجاز الرياضي لدى عينة البحث



2- مناقشة الفرضيات:

2-1مناقشة الفرضية الفرعية الاولى: من خلال النتائج المبينة في الجدول(04) بينت نتائج المعالجة الاحصائية ان مستوى المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/مواجهةالقلق)**عند لاعبي مرة القدم في الفرق المدرسية
مقبول حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة البحث في مقياس المهارات النفسية **3.87** كما قدر الانحراف المعياري في حدود **0.21** اي نسبة تشتت منخفضة و هذا ما يدل على صحة الفرضية الفرعية الاولى.
وتُفسر هذه النتيجة في ضوء ما جاء في **نظرية "Bandura" للكفاءة الذاتية**، حيث يؤكد أن الثقة بالنفس تُعد عاملاً حاسمًا في تعزيز الأداء الرياضي، إذ تُمكّن اللاعب من مواجهة المواقف الضاغطة واتخاذ قرارات مناسبة في المنافسة. كما تشير عدة دراسات إلى أن مستوى القلق المقبول والثقة الجيدة يسهمان في استعداد اللاعب لتقديم أفضل ما لديه في الميدان.

2-2مناقشة الفرضية الفرعية الثانية: من خلال النتائج المبينة في الجدول(03) بينت نتائج المعالجة الاحصائية ان مستوى دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مرتفع حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى عينة البحث في مقياس دافعية الانجاز الرياضي **2.72** كما قدر الانحراف المعياري في حدود **0.19** اي نسبة تشتت منخفضة و هذا ما يدل على صحة الفرضية الفرعية الثانية.

ويُعزز هذا الاستنتاج من خلال **نظرية دافعية الإنجاز لـ"McClelland"**، التي تؤكد أن الأفراد ذوي الدافعية العالية يسعون باستمرار إلى النجاح وتحدي الصعوبات لتحقيق أهدافهم. كما تدعم هذه النتيجة دراسات أن الرياضيين في الفئة المدرسية غالبًا ما يمتلكون دافعية مرتفعة بسبب رغبتهم في إثبات الذات وتحقيق التميز في المنافسات.

2-3مناقشة الفرضية الفرعية الثالثة: من خلال النتائج المبينة في الجدول(05) بينت نتائج المعالجة الاحصائية ان علاقة المهارات النفسية **(الثقة بالنفس/ القلق)** و دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية علاقة ارتباطية قوية موجبة حيث بلغ المتوسط الحسابي لمقياس المهارات النفسية لدى عينة البحث بلغ **3.87** فيما بلغ المتوسط الحسابي لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي **2,72**، أما بالنسبة للانحراف المعياري فقد بلغ **0.21** في مقياس المهارات النفسية وبلغ **0,19** في مقياس دافعية الإنجاز الرياضي وكلاهما قيم أقل من 0.5 ما يدل على نسبة تشتت ضعيفة، اما بالنسبة لمعامل الارتباط بيرسون فقد بلغ **0.76** وهي قيمة تنتمي إلى المجال **[0.5 – 1.00]** و هي اكبر من 80% و هذا ما يدل على صحة الفرضية الفرعية الثالثة.

وتُفسر هذه العلاقة من خلال الرؤية التكاملية للمهارات النفسية ودورها في الأداء الرياضي، إذ يرى **"Vealey (1986)"**أن المهارات النفسية تُشكل الأساس الذي ترتكز عليه دافعية الإنجاز، وأن اللاعب الذي يمتلك ثقة بالنفس وقدرة على التحكم في القلق، يكون أكثر إصرارًا على النجاح. كما بيّنت دراسة **Bouffard et al. (2003)**أن هناك ارتباطًا قويًا بين امتلاك المهارات النفسية والقدرة على تحقيق الإنجاز في النشاط الرياضي، خاصة لدى الفئات العمرية الصغيرة.

بناءا على صحة فرضيات الدراسة و مطابقتها للنتائج المتوصل اليها في الدراسات السابقة يمكننا القول بان الفرضية العامة للدراسة صحيحة و مؤكدة.

3-الاستنتاجات:

- للمهارات النفسية فعالية كبيرة و هامة في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.
- مستوى المهارات النفسية (الثقة بالنفس/ القلق) عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مقبول.
- مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية قوية موجبة بين المهارات النفسية **(الثقة بالنفس و القلق)** ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية.

4- التوصيات:

- ضرورة إدماج المهارات النفسية ضمن البرامج التدريبية المدرسية، مثل: الثقة بالنفس، التحكم في القلق، والتركيز، لما لها من دور فعال في تعزيز دافعية الإنجاز.
- تكوين المدربين والمعلمين في الجانب النفسي الرياضي، لتمكينهم من التعامل مع الجوانب النفسية للاعبين بفعالية.
- توفير فضاءات رياضية محفزة وآمنة نفسيًا، تساعد اللاعب على الإبداع والتعبير عن قدراته دون خوف من الفشل أو الانتقاد.
- التوازن بين الحياة الدراسية والرياضية لتفادي الإرهاق النفسي والحفاظ على دافعية الإنجاز.
- اعداد برامج وقائية للتعامل مع القلق و الخوف من الفشل خاصة في الفئات العمرية الصغيرة.

خلاصة عامة:

هدفت هذه المذكرة إلى تسليط الضوء على الدور الحيوي الذي تلعبه المهارات النفسية في تعزيز دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية، باعتبار أن الأداء الرياضي لا يعتمد فقط على الجوانب البدنية والفنية، بل يتطلب أيضًا جاهزية نفسية متكاملة و من هنا تبرز اهمية المهارات النفسية و دورها في دافعية الانجاز الريأَضي و المصاحبة لعملية اعداد الرياضيين للمستويات العليا و هنا يظهر الدور الهام للتوعية النفسية حيث تزودهم هذه التوعية بمختلف ما يحتاجونه من معلومات و معارف حيث لاحظت الطالبة اهمال الكثير من المهارات النفسية عند اللاعبين في مختلف الرياضات و على هذا الأساس جاءت هذه الدراسة التي كان من اهم اهدافها التعرف على اهمية المهارات النفسية و دورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية ،و للتحقق من هذا الهدف اقترحت الطالبة جملة من الفرضيات كان اهمها، مستوى المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/مواجهة القلق)** عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مقبول. و ان مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مرتفع. ،و انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين بين المهارات النفسية **(الثقة بالنفس ومواجهة القلق)** ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .و من هنا تم تقييم هذا البحث الى بابين اولهما للدراسة النظرية و الثاني للدراسة الميدانية حيث تم التطرق في الباب الاول و المتمثل في الدراسة النظرية الى جمع المادة الخبرية التي تعزز موضوع البحث حيث تم تقسيمه الى فصلين، ضم الفصل الاول منها المهارات النفسية**(الثقة بالنفس/مواجهة القلق)**، اما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى موضوع دافعية الانجاز الرياضي ، اما الباب الثاني الذي احتوى على الدراسة الميدانية فقد قسم هو الاخر الى فصلين ، احتوى الفصل الاول على منهجية البحث و اجراءاته الميدانية ، حيث استعملت الطالبة المنهج الوصفي لجمع البيانات حول العينة اما الفصل الثاني خاص بعرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و من خلال هذه الاخيرة استنتجت الطالبة ان للمهارات النفسية دور فعال في تنمية دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية لنخرج بتوصيات اهمها ضرورة إدراج برامج تدريبية نفسية ضمن تحضيرات الفرق المدرسية، وتكوين المدربين في مجال علم النفس الرياضي لتحسين أداء اللاعبين وتحقيق نتائج أفضل على المدى القريب والبعيد. ، و قد استعانت الطالبة بمجموعة من المصادر و المراجع عربية و اجنبية.

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع:

المراجع

ا نجاتي. (1974). دافعية. *دافعية*، 144.

اسامة كامل راتب. (1990).

اسامة كامل راتب. (1995). *علم النفس الرياصي*، 27.

اسامة كامل راتب. (1997). *علم النفس الرياضي*، 318/313.

اسامة كامل راتب. (2001). *علم النقس الرياضي*، 337.343.

المعايضة. (2000). دافعية الانجاز في النشاط الرياضي التنافسي. *دافعية الانجاز في النشاط الرياضي التنافسي*، 22.

جادو. (2000). دافعية . *دافعية الانجاز الرياضي*، 22.

خليفة. (2006). 99.

راتب. (1995). 193.

راتب. (1997). 42.

روز غازي عمران. (2014). 132.

عكلة سليمان الحوري. (2016). *المهارات النفسية*، 178.

علاوي. (2002). *دافعية الانجاز الرياضي*، 213.

علاوي. (2002). 213.

علكة سليمان الحوري. (2016). المهارات النفسية. *المهارات التفسية*، 180.

محمد حسن علاوي. (1992). *علم النفس*، 278.

محمد حسن علاوي. (1994). *علم النفس الرياضي*، 12.

محمد حسن علاوي. (1998). مركز الكتاب للنشر.

محمد حسن علاوي. (2008). 205.

محمد حسن علاوي. (2008). *علم النفس الرياضي*، 282.

محمد حسن عنان. (2006). علم النفس. 216.

محي الدين توق عبد الرحمان عدس. (2005). علم النفس التربوي. *علم النفس التربوي*، 448.

ناصر الخشاشنة. (2007). *المهارات النفسية في المجال الرياضي*.

و رضوان علاوي. (1987). المهارات التفسية في المجال الرياضي. 21.

ياسين. (2008). دافعية الانجاز الرياصي. *دافعية النجاز الرياضي*، 104.

Bibliographies

ORLICK,T. (2008). in pursuit of excellence how to win in sport and life through mental training.

weinbergr, r. (2019). foundation of sport and exercise psycology.

wrinberg,R,S, G. (2018). In *FOUNDATION OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY.* HUMAN KINETICS.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم تدريب رياضي تنافسي

في اطار تحضيرنا لمذكرة التخرج ماستر تخصص التدريب الرياضي التنافسي **(تحضير بدني)** تحت عنوان :

"اهمية المهارات النفسية و دورها في دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في القرق المدرسية "بحث مسحي اجري على التلاميذ لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية بغليزان.

نتقدم الى سيادتكم المحترمة لتقييم هذا الاستبيان.....

من اعداد : ***تحت اشراف*** :

بن لعربي اكرام **د/** سنوسي عبد الكريم

قائمة الاساتذة المحكمين:

اسم و لقب الاستاذ	الدرجة العلمية
مسالتي لخضر	دكتور
مقدس مولاي ادريس	دكتور
كخلي كمال	دكتور
حمزاوي حكيم	دكتور

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

موجهة إلى التلاميذ

أكون لك شاكرا لو قمت بالإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول أثر ممارسة أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، الرجاء أن تكون الإجابة معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك .

نموذج الإجابة: العبارة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
1- استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسط، وتوجد 6 إجابات وهي:

تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق على تماما.

والمطلوب منك قراءة كل العبارات بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك بمعنى:

1- وضع علامة (X) تحت العمود المتضمن العبارة التي تنطبق عليك.

2- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة.

الرجاء الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة.

ملاحظة:

إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجتك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط، نشكرك على تفهمك وتعاونك.

	الرقم	العبارات	تنطبق على بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جدا	لا تنطبق علي تماما
البعد الأول (القدرة على الاسترخاء)	1	أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.						
	2	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.						
	3	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.						
	4	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.						
البعد الثاني	5	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						
	6	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بادائها فعلا.						

(القدرة على التصور)	7	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من آداء حركي.						
	8	أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها.						
البعد الثالث (الثقة بالنفس)	9	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.						
	10	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحي فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.						
	11	طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي.						
	12	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.						
البعد الرابع (القدرة على مواجهة القلق)	13	أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشترك فيها.						
	14	أخشى من عدم الإجادة في اللعب أثناء المباراة						
	15	عندما أشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق						
	16	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.						

	العبارات دافعية الانجاز الرياضي	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
1.	ـ اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.				
2.	ـ احلم بالمركز و المكانة العالية في المجتمع الرياضي.				
3.	ـ احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما ناعب مع الفرق القوية				
4.	ـ افضل ممارسة رياضتي و التنافس فيها على أي عمل اخر.				
5.	لدي الرغبة في التفوق و الانجاز في كرة القدم.				
6.	ـ انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.				
7.	ـ اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من عمل.				
8.	ـ اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.				
9.	ـ القي اللوم على الاخرين عند فشلي.				
10	ـ اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.				
11	ـ اسعى دائما الى أن أكون في مستوى اللاعبين المتميزين.				
12	ـ لا ارغب في التدريب لوقت أطول آو بجهد اكبر من زملائي اللاعبين				
13	ـ اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح و التضحية				
14	ـ اشعر بالخوف و الارباك عندما العب أمام جمهور كبير.				
15	ـ أرى أن كرة القدم شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.				
16	ـ أنا أجد أن مستقبلي مع النادي الذي العب له.				
17	ـ ابتعد عن الصعاب التي اعرف أن اللاعبين الآخرين فشلوا في اجتيازها				
18	ـ يريحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.				
19	ـ ارغب أن أضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.				
20	ـ أخشى الهزيمة قبل أن تبدأ المباراة وفي أثنائها.				

21	ـ انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.				
22	ـ يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.				
23	ـ ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا أصاب بأذى.				
24	ـ لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز.				
25	ـ أحاسب نفسي عما قمت به من أخطاء.				
26	ـ اشعر بخوف شديد عندما أواجه خصوما أقوياء.				
27	ـ أنا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.				
28	ـ اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.				
29	ـ أنـــا مـــن النوع الذي يستســـلم بســـهولة عنـــد مواجهـــة بعـــض الصعوبات				
30	ـ افتقر الى الثقة في أدائي أثناء المباريات.				
31	ـ لا اهتم بمقارنة مستوى أدائي بمستوى أداء اللاعبين الآخرين.				