الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص التحضير البدني الرياضي

أهمية المهارات النفسية ودورها في دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية

الطالبة :

بن زعرة مريم

الأستاذ المشرف:

د/سنوسي عبد الكريم

السنة الجامعية : 2025/2024

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى الوالديــن الكريمين أطال الله في عمرهما ،إلى عائلتي الكريمة ،إلى أساتذتي الكرام ، إلى كل الأصدقاء و النفوس الطّيبة إلى من رافقتني في درب النجاح و الخير دوما صديقاتي ، إلى كل زملائي و زملاتي في الجامعة .

، إلى من وسعتهم ذاكرتي و لم تسعهم مذكرتي

في الحديث القدسي " عبدي لم تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه"

الشكر و الحمد لله كثيرا ،لله وحده العليّ القدير على نعمه التي لا تقدر و لا تحصى الذي يسر لي و قدر لي و أَمدني بالقوة و العزيمة على إنجاز هذا العمل و نصلي و نسلم على رسوله الامين سيدنا محمد ابن عبد الله و على آله و صحبه و من تبعه بإحسان إلى يوم الدّين، أمّا بعد ..

فإنّه يسعدني أَنْ أتقدّم بكلّ معاني الشُّكر و الإحْتِرام و التقدير إلى الأستاذ " سنوسي عبد الكريم" على موافقته للإشراف على هذه المذكرة ، كما أتقدّم بالشكر الجزيل إلى كلّ السادة اساتذتي معهد التربية البدنية والرياضية تخصص تدريب رياضي.

" وقضى ربك لا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا "

إلى من جعل الله الجنة تحت أَقْدامها و غمرتني بحبها و أنارت درب حياتي بدعائها ، "أُمّي" الغالية منبع العطاء و الحنان حفظها الله و أطال عمرها .

إلى منْ كانَ سَندي و قدوتي و عوني رمز العطاء أَبي الغالي حفظه الله و رزقه الصحة و العافية.

إلى من كانوا دائما جنبي ساهرين على سعادتي و إخوتي الإعزاء حفظهم الله.

الى كلّ من أحبّني بإخلاص و تمنّى الخير لي و لم يجد إسمه في هذا الإهداء إلى كلّ شخص علّمني حرْفا و أَمدّني بنصيحة في حياتي .

الملخص :

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المهارات النفسية في رفع المستوى على الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية ،حيث تكونت من 25 تلميذ تم إختيار بطريقة عشوائية طبقت عليهم إستبانة المقياس المهارات النفية ودافعية الإنجاز الرياضي ومنها المكونة من 47 عبارة موزعة على مقياسيين "المهارات النفسية و دافعية الإنجاز الرياضي " بعد تحليل النتائج توصلنا إلى أن التلاميذ يتميزون بمستوى مقبول في مقياس المهارات النفسية ومستوى مرتفع في مقياس دافعيةالانجاز الرياضي وفي الأخير توصي الطالبة الباحثة ضرورة الاسهام في تطوير المنظومة التربوية والرياضية من خلال تقديم معطيات علمية وتطبيقية تساعد المعلمين والمدرسين إلى جانب المهارات النفسية مما يثري الحقل المعرفي في علوم الرياضية ويمهد لدراسات مستقبلية اكثر تخصصا شمولا .

الكلمات المفتاحية : المهارات النفسية ، دافعية الأنجازالرياضي ، الفرق المدرسية .

ABSTRACT باللغة انجليزية

The study aimed to identify the role of psychological skills in enhancing the level of athletic achievement among school football team players. The sample consisted of 25 students selected randomly, who were given a questionnaire measuring psychological skills and sports achievement motivation. The questionnaire comprised 47 statements, divided into two scales: psychological skills and sports achievement motivation. After analyzing the results, it was found that the students exhibited an acceptable level in psychological skills and a high level in sports achievement motivation. In conclusion, the researcher recommends contributing to the development of the educational and sports systems by providing scientific and practical insights that assist teachers and coaches, alongside cognitive field skills in sports sciences. This study paves the way for future, more specialized and comprehensive research.

فهرس المحتويات

الجداول والاشكال

مقدمة:..... 9

1-الإشكالية

01.....

1 - 1 - التساؤل العام : 2

2 - فرضيات البحث : 2

3- أهـــمية البحث: **..... 4**

4- أهداف البحث : 4

5- مصطلحات البحث : 5

الدراسات السابقة : 7

-التعقيب على الدراسة :..... 10

الفصل الأول : المهارات النفسية

التمهيد 14

1- المهارات النفسية: 15

1 -2 تعريف المهارة النفسية : 15

- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة : 15

4-2 أنواع التصور الذهني: 17

2- 5 - استخدامات التصور الذهني : 18

2 - 6- برنامج تنمية مهارة التصور الذهني : 19

3- كيفية تنمية وتطوير المهارات النفسية :**.....62**

4- خطوات تعلم المهارات النفسية: 63

6-1- استراتيجيات اكتساب المهارات النفسية : 64

خلاصة :

الفصل الثاني : دافعية الإنجاز الرياضي

-مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي 71

3- دافع الإنجاز والتفوق في المنافسة الرياضية:**.....72**

4 - تصنيف الدافعية عند الرياضيين: 72

5 - العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز الرياضي 73

-6 دور الدوافع في تحقيق الانجاز: 77

-7 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي: 78

8 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي: 79

11أهمية الدافعية في المجال الرياضي: 81

خلاصة: 82

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث :إجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد : 85

1-2- مجتمع وعينة البحث : 86
1-2-1- مجتمع البحث : 86
1- 3- متغيرات البحث : 87
1- 4 - مجالات البحث : 87
1-3- ادوات البحث: 87
ثالثا :الوسائل الإحصائية : 88
2 - الاسس العلمية للاستبيان: 89
الفصل الرابع :عرض وتحليل النتائج :. ..... ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
مناقشة الفرضيات : ..... **ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.**
الاستنتاجات 97
التوصيات : **.....98**
الخلاصة : 99
االملاحق والمراجع
1/104/.....
01

مقدمة:

خلق الله الانسان في أحسن تصوير وميزه عن باقي الكائنات الحية بالعقل، والعقل مرتبط بالبدن حيث يكملان بعضهما لأداء مختلف الوظائف الحيوية، ومنه فإننا نتحدث عن جانب مهم من جوانب نظام الحياة اليومية اللازمة للبدن كالمأكل والمشرب .... لأن تكوين الانسان ليس البدن فحسب ولكن الروح أيضا.

ومن اجل جسم وقوام سليم يستوجب أداء مختلف الرياضات وهذا لأهميتها في حياة الفرد والمجتمع. والنشاط البدني والرياضي يندرج ضمن الرياضات المنتظمة والمضبوطة بأحكام وقوانين مختلفة خلال مراحل الأداء، وهو نظام فيه نشاطات فردية وجماعية، تؤدى بنظام والغرض منها الفرد وتنمية روح المجموعة، كما أنها تصقل الروح والعقل وتهيئ الشباب الى اكتساب الأخلاق الرياضية لتحقيق العقل السليم في الجسم السليم.

وللنشاط البدني الرياضي أهمية ومكانة أساسية منذ القدم عند الدول المتقدمة، فوجهت اليه عناية كبيرة حتى أصبح النشاط البدني والرياضي شطرا من مناهج التعليم بمستوياته واعتبرته اجباريا بالمدارس.

كما اهتمت الدولة الجزائرية بالنشاط البدني الرياضي وشجعت ممارسته من خلال ما سنته من قوانين خاصة به، وهذا بغرض تطويره وترقيته لكنها لم تنجح في ترسيخه وهذا لنقص الوعي بأهميته في النمو البدني والعقلي خاصة في مراحل التمدرس بأطواره.

ولهذا يجب تطوير خبرات ووظيفة الأساتذة الذين يقومون بتدريس هذا النشاط في المدارس التعليمية، بحيث لم تعد هذه الوظيفة قاصرة على مجرد تلقين المهارات الحركية للتلميذ وانما اتجهت أساسا الى هدف تكوين شخصيته المتكاملة والمنتجة والقادرة على العمل والتفكير المستقل عن طريق الممارسة المنظمة في النشاط البدني الرياضي. (محمد خنفر ،قسميوري عمار، 2021/2020).

وفي اطار تعزيز الرياضة المدرسية وتطوير المنظومة التربوية، قررت وزارة التربية الوطنية الجزائرية إدراج مادة التربية البدنية والرياضية كمادة اجبارية في جميع مستويات التعليم الابتدائي ،بدءًا من السنة الدراسية 2024/2023، مما حالفني الحظ بان أكون ظمن أساتذةً لمادة التربية البدنية في الابتدائي، فوجدت في هذه المهنة شغفًا يجمع بين التعليم والحركة وتنمية شخصية التلميذ.

وتم اختيار عنوان دراستنا (أهمية المهارات النفسية ودورها في دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية) ، حيث قمنا بتقسيم بحثنا الى ثلاث جوانب، الجانب التمهيدي وفيه قمنا بطرح الاشكالية ووضع الفرضيات وتطرقنا الى أهمية وأهداف البحث، وشرح بعض المصطلحات اللازمة والبارزة.

كما يتضمن البحث بابين باب خاص بالجانب النظري وباب خاصبالجانب التطبيقي .

غالبا الباب الأول قسمناه الى فصلين الفصل الأول يتضمن عنوان "المهارات النفسية" اما الفصل الثاني تحت عنوان "دافعية الإنجاز الرياضي " .

اما الباب الثاني هو الاخر قسمناه الى فصلين الفصل الأول تطرقنا فيه الى تعريف الدراسة الاستطلاعية والفصل الثاني خاص بالإجراءات المنهجية لدراسة وعرض وتحليل النتائج .

التعريف بالبحث

1-اشكالية البحث :

انطلاقا من المقولة الشهيرة " العقل السليم في الجسم السليم " تتجلى علاقة الجسم بالعقل الذي يعتبر المركز المحرك لجسم الانسان. فسلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسم وهذا ما ينعكس على كبار السن (تدهور الحالة الصحية واختلال مختلف وظائف الجسم عندهم مما يتسبب في مشاكل ذهنية وعقلية مختلفة، مثل مرض الزهايمر). ومن اجل جسم سليم يستوجب اداء مختلف الانشطة البدنية والرياضية، وهذه الاخيرة اصبحت مؤطرة ومضبوطة كعلم واسع لمدى اهميتها، وهو علم يدرس في مختلف الاطوار التعليمية يطلق عليه " مـــادة التربية البدنية والرياضية ".

وشهدت مادة التربية البدنية والرياضية كعلم يدرس اقبالا واسعا خلال الفترة الاخيرة من طرف المتعلمين (طلبة معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية)، وكذلك نلاحظ تزايد المدارس والمعاهد والكليات المتخصصة التي تعمل على اعداد وتأهيل أساتذة التربية البدنية والرياضية تأهيلا تربويا ومعنويا على أفضل مستوى. وهذا ما يأكد اهمية أستاذة التربية البدنية والرياضية واعتباره عنصر هاما في المؤسسة التربوية وفي المجتمع ككل وفي نجاح العملية التربوية مما يحتاج أساتذة اكفاء قادرين على أداء دورهم بكفاءة فإننا نجد ان الاهتمام بالأساتذة من ناحية قدراتهم المعرفية والتكوينية يكون أكبر مقارنة من الناحية

النفسية (هناك اهمال للجانب النفسي مقارنة بالتركيز على الجانب المعرفي) وهذا يرجع بدوره

إلى اعداد التلاميذ من الناحية البدنية أكثر من الناحية النفسية.

كما أن للنشاط البدني والرياضي أهمية ومنزلة رفيعة في مختلف مجالات الحياة ويعتبرأيضا ذو أبعاد ثقافية واجتماعية، حيث أنه يعد عنصرا فعالا في اعداد المواطن الصالح داخل مجتمعه لأنه يزوده بمختلف المهارات (البدنية، النفسية) ، حيث تؤهله وتسمح له بالعيش في صحة جسمانية ونفسانية جيدة بعيدا عن التغيرات التي يواجهها، كما تساعده على التكيف السريع والسليم مع كل ما هو في حاجة اليه.

وللجانب النفسي دورا هاما في تحقيق مختلف الانجازات الرياضية، وان الاستهزاء وتهميش الجانب المهاري النفسي كعلم ينعكس ويذبذب الأداء بدرجة بعيدة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب ان يسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والرياضية وان ينظر الى مثل هذه المهارات

النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى القوة والسرعة ومختلف المهارات الحركية. وأبرز مثال عن ترابط الجانب المهاري. والجانب النفسي يسطر في المهارات الحس-حركية (تستلزم ترابط الجهاز العصبي والعضلي قصد اداء سليم ومتوافق). (محمد خنفر ،قسموري عمار ، 2021/2020)

وبناءا على ماتم التطرق اليه حول المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي ، يمكن طرح مشكلة البحث على النحو التالي:

1 - 1 - التساؤل العام :

1- هل للمهارات النفسية دور في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية؟

1 - 2 - التساؤلات الجزية:

1- ما مستوى المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية ؟

2- ما مستوى دافعي الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية ؟

3- هل توجد علاقة بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية ؟

2 - فرضيات البحث :

الفرض العام : 3- للمهارات النفسية دور في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق الدرسية

الفرضيات الجزئية :

1- مستوى المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مقبول .

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

3-توجد علاقة بين المهارات النفسية ودافعية الانجا الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

2-2- لفرضيات الجزئية:

1 ـ توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

3- أهـــمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة إلى :

1ـ ملأ مكتبة الخاصة بالمعهد بمراجع علمية نظرا لقلة الكتب في هذا المجال .

2ـ معرفة دور المهارات النفسية في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

3ـ الكشف عن العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

4ـ معرفة مستوى المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

4- أهداف البحث :

هدفت الدراسة الحالية الى في :

1ـ تبيان أثر المهرات النفسية على مستويات الاعبين وأدائهم .

2ـ التعرف على مستوى المهارات النفسية على دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

3ـ إبراز مدى أهمية المهارات النفسية في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

4ـ الربط بين دافعية الإنجاز الرياضي والمهارات النفسية عند الاعبين .

5ـ توضيح أثر المهارات النفسية في تكامل الفريق وقوته .

5- مصطلحات البحث :

لقد ذكرنا العديد من المصطلحات في ورقتنا البحثية هاته والتي تحتاج الى توضيح حتى تكون الصورة أوضح وسهلة الفهم دون إشكال او غموض .

5- 1- المهارات النفسية :

تعرف المهرات النفسية بأنها برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من الاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستماع (راتب، 1997، صفحة 318).

5-2 - المهارات النفسية :

هي عبارة هن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب ، فالاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير او الارسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلأ إذا تعلمها وتدرب عليها لدرجة الاتقان ، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية ، فلن يستطيع الاعب الرياضي إتقانها الا إذا تعلمها وتدرب علي **(،علاوي, رضوان، 1987، صفحة 21)) .**

- التعريف الاجرائي للمهارات النفسية :

المهارات النفسية هي مجموعة من القدرات الذهنية التي يمتلكها او يطورها الرياضي لمساعدته في تحقيق

الأداء الأمثل والمحافظة عليه تحت ضغوط المنافسة .وهي تلعب دورا أساسيا في تحسين الأداء والتحكم في التوتر ،وزيادة التركيز وتعزيز الثقة بالنفس ،والتعامل مع الفشل والنجاح.

الدافعية لغة :

دفع إلى فلان دفعا ،إنتهى إليه ،ويقال طريق يدفع الى مكان كذا أي ينتهي إليه ، ودفع شيئ ،أي نحاه وأزاله بقوة ، ويقال دفع عنه الاذىوالشر ودفع إليه الشيئ رده ،ويقال دفع القول :رده بالحجة ،دافع

عنه مدافعة ودفاعا حامى عنه وإنتصر له ، ومنه الدفاع في القضاء ،ودفع عنه الأذى :أي بعده وتجاه . **(الخيكاني، علم النفس الرياضي، 2008، صفحة 211).**

ـ الدافعية اصطلاحا :

وتعرف الدافعية بأنها "الطاقة الحيوية الكامنة ،او الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكا مستمرا متواصلا لا ينتهي حتى يصل الى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ضاهرا يمكن مشاهدته وملاحظته ". **(الخيكاني، 2008، صفحة 211).**

ـ دافعية الإنجاز :

عرفها ماكيلاند وزملاؤه بانها استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الارضاء ،وذلك في الموافق التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز،كما عرفو النشاط المنجز بانه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع ان يتم بصورة ممتازة وانه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح او ميل الى تحاشي الفشل . **(عبد اللطيف ، 2000، صفحة 69).**

ـ التعريف الاجرائي :

الرغبة الداخلية لدى الفرد في تحقيق النجاح و التفوق في الأداء أداء المهام والوصول الى مستويات عالية من الأداء وتجاوز المعايير التي يضعها لنفس اويضعها المجتمع .

الدراسات السابقة :

ـ الدراسة الاولى:

عنوان الذكرة:اثر النشاط البدني والرياضيى على بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ طور الابتدائي.

من اعداد الطالب :محمد خنفر ـ قسموري عمار

السنة :2021/2020

منهج البحث :الوصفي

عينة البحث:عشوائية (100تلميذ من ثانوية بشير بسكرى ـسيدي عقبة).

اهم النتائج :هناك تاثير للنشاط البدني الرياضي على المهارات النفسية لدى تلاميذ طور الثانوي .

تلتوصيات:الاهتمام بتنمية المهارات النفسية خلال برامج تدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات الإيجابية على الأداء المهاري.

الدراسة الثانية :

عنوان المذكرة :دراسة دافعية الإنجاز في المجال الرياضي والدراسي لدى تلاميذ الثانوي .

من اعداد الطالب :دريس عبد الكريم .

السنة :2020/2019.

منهج الحث :الوصفي .

عينة البحث :عشوائية طبقية قدرت ب 100 تلميذا.

اهم النتائج : طبيعة دافعية الإنجاز الرياضي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الرياضة بين الجنسين .

التوصيات :ضرورة اجراء في مثل هذه الاختبارات النفسية وخاصة في المجال دافعية الإنجاز من اجل معرفة شعور التلاميذ الرياضين وتحقيق الضغوطات عليهم .

<u>الدراسة الثالثة :</u>

عنوان الدراسة :علاقة فعالية الذات ومستوى الطموح بدافعية الإنجاز الرياضي لدى الرياضي المصاب

من اعداد الطالبة: بوسدرة صبرينة

السنة :2014/2013

المنهج البحث:الوصفي

العينة البحث:عشوائية (80 لاعب في قسم الوطني).

اهم النتائج : لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاعبين المصابين تبعا لموضوع الإصابة في جمع ابعاد السمات الدافعية.

التوصيات:الاهتمام بالحوافز والمكافات المادية والمعنوية لها من اثر إيجابي على رفع من مستوى الطمح ودافع الإنجاز الرياضي للطلبة .

الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة :التربية البدنية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الثانوي 18 -15 سنة.

من اعداد الطالب :يوسف يحياوي ،احمد حرشاوي .

السنة : 2008/2007.

منهج البحث :الوصفي .

عينة البحث : قصدية تلاميذ (الطور الثانوي لمدينة حمام بوحجر).

النتائج :التربية البدنية والرياضية دورها في تنمية المهارات النفسية (القدرة على التصور العقلي ، الثقة بانفس ،التركيز الانتباه ، الاسترخاء).

التوصيات :لابد من الاهتمام باجانب المهارات النفسية داخل المؤسسات التربوية .

- **التعقيب على الدراسة :**

من خلال إطلاعنا على الدراسات السابقة المشابهة لموضوع البحث والتي إعتمدت عليها في بناء دراستي من حيث المنهج والشكل ، توصلت إلى أن هناك بعض أوجه التشابهة و الإختلاف والتي تكمن في النقاط التالية :

- إتباع في الدراسات المنهج الوصفي لملائمة الدراسة .
- اختيار الباحث من المجتمع في مراحل البحث عينات بطريقة عشوائية
- استخدام مقياس الدراسة واستبانة المهرات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي .
- وجود بعض الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي .
- استخدام الأساليب و المعالجة الإحصائية .
- عولجت النتائج بالبرنامج الاحصائي SPSS.
- ركزت أغلب الدراسات السابقة فئات التلاميذ المتمدرسين .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول :
المهارات النفسية

التمهيد

يسعى مدربو الفرق والأندية والمنتخبات الرياضية بصورة عامة إلى تعلم واكتساب المهارات النفسية التي بدورها تعطي دافعا للرياضي أو اللاعبين بشكل عام للسيطرة على انفعالاتهم النفسية الايجابية أو السلبية أثناء المنافسات أو التدريبات، ومن ثم إكساب اللاعبين هذه المهارات وبعد ذلك الإتقان والممارسة.

وعن طريق التعلم والذي يعد الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعارف والقدرات والخبرات، حيث تكون الأحاسيس والشاعر ملائمة لكي يصبح للإنسان القدرة على تهدئة نفسية من سرعة الاستثارة ومن القلق وتشتيت الانتباه وإدارة الضغوط ومن ثم إدارة انفعالاته نحو الاتجاه الإيجابي وخفض القلق فكل هذه الأمور تؤدي دورا مهما للتفوق والابداع وعلى ذلك فان للمهارات النفسية أهمية في الوصول الى الإنجاز الأمثل .

1- المهارات النفسية:

1 -2 تعريف المهارة النفسية :

إن الكثير من الخططي والبدني ويطلبوا من اللاعبين المزيد المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء من التمرين ، لكن غالبا المشكلة ليست نتيجة نقص في المهارات البدنية وإنا نتيجة لنقص في تدريب المهارات النفسية ، أي لايستطيع اللاعب إجادة المهارات النفسية تحت ضغوط المنافسة ، فغالبا عندما نطلب من اللاعبين غعادة التمارين بمفردهم دون ضغوط ، فإن ذلك لايفيدهم ، ولكنهم يحتاجون إلى تطويرمهارتهم النفسية كالاسترخاء والتصور تحت ضغط المنافسة ، وهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالمفس ، ومواجهة القلق وهي مايطلق عليها المهارات النفسية ، هي عبارى عن قدرة يمكن تعلمبها واتقانها عن طريق التعلم والتدر **(علاوي, محمد حسن، 2002، صفحة 1)** .

ـ تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، نذكر من بينها ما يلي: **(اسامة كامل راتب، 2004، صفحة** 80)

1-2التصور الذهني :

تعمل مهارة التصور الذهني على خلق توافق "عضلي – عصبي أو نفسي- حركي" فهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي ، لكي يستجيب طبقا لهذه البرمة فكأن التصور الذهني في الرياضة يعني أن اللاعب يفكربعضلاته، كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة **(قاسمي، 2005، صفحة 41)**.

إن التصور الذهنيهوانعكاس للاشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إداركها ، أذ يرى "هاريس" إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضارأواسترجاع الذاكرة للأشياء
أوالمظاهرأوالأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية ،و يرى آخرون أنه لا يقتصرعلى ذلك

بل يعمل التصور العقلي على إنشاء و إحداث أفكار و خبرات جديدة، حيث الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أوالعقل الخبرات القديمة فقط وإنما ويمكن أن يتناولها بالتعديل والتفسير وإنتاج صور وأفكار جديد ،يتطلب التصور الذهني استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صوروأفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصورالذهني قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئات أو الرؤية في الخيال ، أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور الذهني في المجال الرياضي ، إذ أن حواس البصر والسمع والشم والذوق واللمس والحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين و هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فإن التصور الذهني للانفعالات المختلفة والمرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة ن إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور العقلي في السلوكات و التصرفات الناتجة عن التوتر و القلق أو التعب أو الألم ، تساعده على أن يدرك ويفهم و يعني كيف ولماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه .

-3مفهوم التصور الذهني:

هو عملية تنفيذ و توقع الفعل (سبق الفعل) فكريا أو ذهنيا قبل التنفيذ العضلي الحقيقي وعملية إنجازتجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط ،أي أنه ينظرإليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلاله برمجة العقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة ، كأن التصور الذهني في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته. **(علاوي, محمد حسن، 2002، صفحة 76)**

إن التصورالذهني ليس قوة سحرية ولكن يمكن اعتباره بمثابة "فيتامين " يساعد التدريب البدني والحركي والخططي ، كما أنه لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة، و لا أن يتخطى أقصى قدراته الفيزيولوجية، إنماهوعامل يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة .

كما أن التصورالذهني يتضمناستدعاءأواستحضارالذاكرة للأشياء أوالمظاهرأو الأحداث المختزنة لواقع الخبرة الماضية،ومن ناحية أخرى فإنه لا يقتصرعلى ذلك بل يمكنه إنشاء أوإحداث أفكاروخبرات جديدة، فكأن التصور العقلي لا يكون استراجاعيا فقط ، بل قد يكون توقعيا، أي تصور

أشياء، مظاهر، أحداث مستقبلية، كما يمكنه أن يكون مبتكراومبدعا، أي يبتكروويبدع صورا جديدا معنى ويمكن أن تتحقق وتصبح واقعية . **(محمد العربي شمعون، 2001، صفحة 218)**

4-2 أنواع التصور الذهني:

يرى علماء النفس أنه كلما كانت الحواس المتدخلة في عملية التصور الذهني كثيرة كلما كان التصور فعالا وإيجابيا . **(محمد العربي شمعون ، 2001، صفحة 173)**

إن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور الذهني في المال الرياضي ،إذ أن حواس السمع، الشم، الذوق، اللمس و الحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين ، هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن التصورالذهني للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور الذهني ، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في الألم أو التعب أو القلق ، تساعده على أن يدرك و يفهم و يعي كيف و لذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه يمكن لجميع اللاعبين امتلاك واكتساب القدرة على استخدام التصور الذهني لتحسمها أداء الرياضي ، فهو ليس سحرا ولكنه مهارة نفسية عقلية تتطلب مثلها مثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخططية ، يمكن التدريب عليها بصورة ،مقننة و منتظمة حتى تظهر فعالياتها وتحقق ثمارها ، ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أن يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما :

- ✓ **التصور الذهني الخارجي**: و هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل للأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصورفي هذه الحالة أن يكون بصريا، أي أن اللاعب يكون في هذه الحالة متفرج أو ملاحظ لنفسه.
- ✓ **التصور الذهني الداخلي:** و هو نوع التصورالذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يقوم بحركة معينة من داخله و ليس من حيث أنه مشاهد خارجي، وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا و حركيا، و حسب **محمد حسن علاوي** "فإنه في بعض الأحيان يمكن تقسييم التصور الذهني طبقا لنوع الحواس تستدعي التصور "، ولذا يمكن القول بأن هناك تصورا بصريا أو سمعيا أوحركيا، إذ قد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث غالبا – اندماج بين أكثر من نوع ويعمل التصور العقلي بالطبع المركب .

2- 5 ـ استخدامات التصور الذهني :

بالرغم من أنه يمكن استحدام التصور العقلي في أوقات متعددة ،فان هناك اةقات محددة تكون الفائدة فيها أكثر مثل :

أ- قبل وبعد التمرين :

أي قبله للاستعداد وبعد التمرين للمراجعه وبعد المنافية للمراجعة المهارات والاداءات الناجحة .

ب ـ الفترات البينية للمنافسة :

معضم المسابقات الرياضية يتخللها فترات بينية يجب على اللاعب ان يستخدمها في الصور العقلي .

ت ـ الوقت الشخصي :

أي يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل .

ث ـ الاستشفاء من الإصابة :

يستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة .

(محمد حسن علاوي ، 2002، صفحة 192) .

2 - 6- برنامج تنمية مهارة التصور الذهني :

يمثل الشكل برنامج تنمية مهارات التصور الذهني .

أ ـ تنمية الوعي بالحواس :

المهارات النفسية في المجال الرياضي يتشكل التصور العقلي للشخص من خلال خبراته، ثم يحاول هذا الشخص التعامل مع هذه الخبرات المخزونة في ذاكرته واستخدامها لإيجاد صورة عقلية يستطيع أن يتخيلها بوضوح وأن يتحكم فيها، لذلك فإن الخطوة الأولى لتحسين مهارات التصور العقلي هي أن يصبح الشخص لديه وعي بخبراته السابقة، والأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة للاعب ،وكلما استطاع استخدام حواس أكثر (بصر ،السمع ....إلخ) كانت فرصته افضل في تكوين الصورة العقلية الواضحة لخبرته .

ب ـ تنمية الوضوح للصورة :

الخطوة الثانية لبرنامج تدريب التصور العقلي تهتم بتنمية وضوح الصورة العقلية من خلال سلسلة من التمرينات تشمل الحواس الهامة، مع مراعاة أن وضوح ونقاء وواقعية الصورة تعتمد على التصور البصري فقط للصورة، وإنما تنمية الوضوح تشمل على كل الحواس.

ت ـ تنمية التحكم في الصورة :

الخطوة التالية لبرنامج تدريب التصور العقلي هي مساعدة اللاعب على تنمية القدرة على التحكم الإرادي للتصور العقلي، ولا يشترط أن يكون لدى اللاعب المقدرة على إحضار الصورة متميزة بالوضوح والنقاء، ولكن المهم أن يستحضر الصورة التي تتضمن العمل الذي يريده، وإلا فما قيمة أن يستحضر صورة واضحة تتضمن نفس الخطأ، لذا فإنه من المهم أن تكون الصورة واضحة صحيحة وهذا ما يطلق عليه التحكم في الصورة. **(اسامة كامل راتب ، 2004، الصفحات 144,143)**

فوائد التصور العقلي :

التحكم في الاستجابات الانفعالية :

يمكن الاستفادة من التصور الذهني في اكتساب اللاعب المقدرة على المواجهة والسيطرة على انفعالاته، حيث يطلب منه يستحضر الصورة الذهنية لمواقف سابقة تسبب عدم السيطرة على انفعالاته مثل الغضب والاعتداء على المنافس أو الحكم، ثم يطلب منه أن يستحضر صورة ايجابية لمواجهة هذا الموقف مع التركيز على التنفس أو التفكير في موضوع بديل.

أ- **تحسين التركيز** :

المهارات النفسية في المجال الرياضي يساهم التصور في تحسين التركيز وخاصة ما قبل المنافسة، ويتحقق ذلك عندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الايجابي لقدراته البدنية والمهارية.

ث ـ مواجهة الإصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب وتوقفه عن الممارسة لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات والحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية ومهاراته عندما يعود لمزاولة النشاط مرى أخرى **(اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 120،119)**

المبادئ الأساسية للتصور العقلي :

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ ومنها :

أ- التصور العقلي للأداء ونتائجه :

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارات الى جانب نتائج هذا الأداء ،ففي الارسال بالريشة الطائرة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط الارسال ككل ولكن وضع الريشة والمرجحة الكلية للمظرب و الطياران الريشة ....إلخ .

ب ـ النتباه الى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي افضل ، فلاعب كرة الطائرة يجب ان يظع في الاعتبار الاضائة والجمهور وسطح الملعب ودرجة الحرارة ،وكلما زاد التركيز على التفاصيل للمهارة كان استخدام التصور العقلي اكثر فعالية في التاثيرعلى الأداء .

ت ـ التركيز على الإيجابية :

يجب ان يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل على الارتقاء بمستوى الأداء .

ث ـ التصور العقلي بنفس سرعة الأداء :

أي ان يكون التصور العقلي مواكبا للاداء الحركي والمهاري وكما هو معلوم فان ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية يساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة ونفس القول يصدق على التصور العقلي .

خ ـ التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور العقلي لفترة قصيرة نتائج إيجابية ويجنب اللاعب الصعوبات حيث ان الفترة ما بين 3و5 دقائق تفي بالغرض معى الوضع في الاعتبار سن اللاعب . **(شمعون محمد العربي، 2001، صفحة 215،216).**

2ـ مهارة الاسترخاء :

2ـ 1ـ مفهوم الاسترخاء :

- الاسترخاء : Relaxation يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس .

(محمد العربي شمعون، 1996)

وهناك حقيقة هامة وهي أن الاسترخاء العضلي عكس الانقباض العضلي أو الشد العضلي، وذلك أن العضلة تنقبض استجابة لتأثير تنبيه من الجهاز العصبي المركزي، كما أن العضلة تكون استجابتها اقل للتأثير العصبي، كذلك نلاحظ أن الألياف العضلية تصبحأكثر طولا وأكثر سمكا عنها في حالة الانقباض. **(حلمي مراد، 1998، صفحة 329)**

وتعرف أيضا أنها عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات وهذا يعني إطلاق سراح أي توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي **(محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 128)** .

ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية). ويمكن أن تعد مهارة الاسترخاء بأنها الأساس في ممارسة مهارة تركيز الانتباه وتطويرها، إذ أن الاسترخاء والتركيز صنوان لا ينفصلان فيجب أن تسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون ان يسبقه استرخاء جيد الزبيدي والهروتي **(خلود مانع الزبيدي، 2010، صفحة 127)**.

أهمية الاسترخاء :

تكمن أهمية الاسترخاء في الجوانب التالية:

ـ الاسهام في خف المستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء قبل او اثناء او بعد المنافسة .

ـ القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي او التوتر العضلي تحت أي ظروف من الظروف.

ـ القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية او الانفعالية .

ـ المساعدة في الوصول الى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية و الهدوء و الطمانينة ـ الوعي بالفروق الجوهرية بين الاسترخاء او الانقبا او التوتر العضلي .

ـ زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الادراك الحس حركية .

-التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعنية طبقا لرغبة اللاعب.

- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي .

يعتبر الاسترخاء عامل من عوامل المساعدة على النوم او التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة اشتراكه في المنافسة الرياضية.

- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة .

ـ انتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية،وقد أشار العديد من الاخصائيين الى ان تمرينات التنفس تعتبر المدخل الصحيح للبدئ في التدريب مهارات الاسترخاء . **(محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 117،216)**.

2-2-1-2أنواع مهارات الاسترخاء :

هناك أنواع متعددة ومتنوعة للاسترخاء

أ- **الاسترخاء التدريجي.**

- التدريب الذاتي.

*- وهناك بعض الأنواع التي ترتبط بصورة واضحة بمهارة الاسترخاء و من اهمها:

- التأمل

- التنويم والإيحاء .

- الاستجابات الاسترخائية.

- تصور الاسترخاء . **(محمد حسن علاوي، 1994، الصفحات 222,221)**.

ب - الاسترخاء الذاتي :

تعتمد على التنفس الهادئ البطيء ويقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بنفسه وذلك بتور اللاعب خروج التوتر بعيدا من الجسم وفي حالة عدم تمكن اللاعب من ذلك يقدم الاخصائي نصائح وتوجيهات .

ت - لاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي) :

يعتمد على سلسلة من التقلصات يتبعها استرخاء والغرض منها معرفة الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند الاسترخاء العضلي وسمي تعاقبي لأنه ينتقل من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية . **(اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 234)**.

ث - استرخاء التغذية الرجعية :

وهي طريقة للتهدئة وذلك برجوع الفرد للاستجابات البيولوجية التي تحدث له من معدلات ضربات القلب ودرجات حرارة الجلد والتنفس وهي لا تحتاج إلى أدوات فيتعرف عليها باستخدام التصورات

فيعمل على تقليل التوتر والضغط بالاسترخاء البيولوجي بزيادة التعرف مثلا وارتفاع تدفق الدم لتلبية حاجيات الجسم من الاكسجين والطاقة ولابعاد التعب و التوتر **(محمد حسن علاوي، 2002، صفحة 242)**.

لاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي) المهارات النفسية في المجال الرياضي يعتمد على سلسلة من التقلصات يتبعها استرخاء والغرض منها معرفة الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند الاسترخاء العضلي وسمي تعاقبي لأنه ينتقل من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية .

(اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 234).

ت استرخاء التغذية الرجعية :

وهي طريقة للتهدئة وذلك برجوع الفرد للاستجابات البيولوجية التي تحدث له من معدلات ضربات القلب ودرجات حرارة الجلد والتنفس وهي لا تحتاج إلى أدوات فيتعرف عليها باستخدام التصورات فيعمل على تقليل التوتر والضغط بالاسترخاء البيولوجي بزيادة التعرف مثلا او ارتفاع تدفق الدم لتلبية حاجيات الجسم من الاكسجين والطاقة ولابعاد التعب والتوتر **(علاوي, محمد حسن، 2002، صفحة 242)**.

4-1-2- استخدامات الاسترخاء :

يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية:

أ. **قبل الأحمال:** حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على الاستعداد للمتطلبات البدنية

العقلية والانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي، ويجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب ما يكون البداية المنافسة.

ب. عند تعلم مهارة أو خطة جديدة :

أثبتت الدراسات خفض كفاءة وفعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم مهارة حركية او خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمرينات الاسترخاء ضرورية للتغلب على السلبيات المؤثرة في الأداء.

ج. في نهاية الاحماء :

حيث تساعد تمرينات الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى التهدئة يحقق حالة

د. قبل التدريب العقلي :

إن ممارسة تمرينات الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل وأثناء وبعد المنافسة، مما يجعل المهارة أكثر عمقا . **(عبد العزيز النمر، 2017، صفحة 216).**

5-1-2- فوائد الاسترخاء :

تتعدد فوائد الاسترخاء لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالي:

أ- **الفوائد الفسيولوجية** :

- عمق وبطئ التنفس واحتياج أكثر للأكسجين .

خفض معدل ضربات القلب.

استرخاء العضلات

- خفض مستوى حمض اللاكتيك في القلب .

وتحقيق الواقف أفضل من موجات المخ-ALPHA .خفض موجات

- تهدئة الغدد الهرمونية الهاملة.

ب الفوائد البدنية:

الزيادة الطبيعية لضغط الدم .

المعدل الطبيعي للدم .

الكشفل عن التوتر العضلي والقدرة على الاسترخاء العضلي .

تأخير ظهور التعب .

تقليل الإصابة بامراض القلب .

ت ـ الفوائد النفسية :

الشعور بالهدوء والأمان .

تطوير الصحة العقلية والثقة بالنفس وتقدير الذات .

تطوير الذاكرة والانتباه والتركيز.

تطوير التوافق بين الجسم و العقل.

عدم الاستجابة للاستشارات السلبية.

- زيادة التحكم في الألم.

- خفق القلق والتوتر والسلوك السلبي. **(شمعون (محمد العربي شمعون، 1996، صفحة 173)**

4ـ مهارة تركيز الانتباه

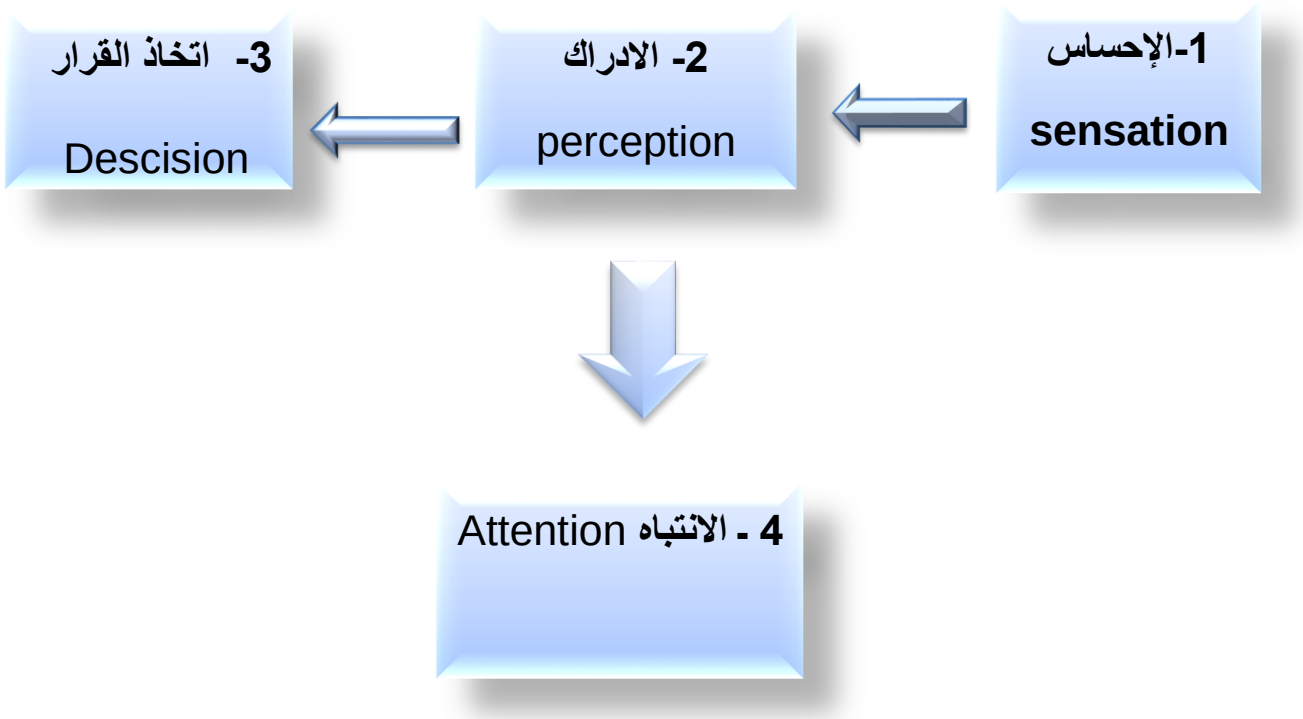
1-4 ـ مفهوم الانتباه :

بعد الانتباه من المهارات ائلعقلية الاساسية للممارسة الرياضية ويتمثل في قدرة الرياضي على وجيه احساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة ادراك عناصره والعلاقات القائمة بينهم. **(محمد جاسم الجبوري، 2019، الصفحات 22,23)**

-2-3- معنى التركيز الانتباه :

يرى كل من وينبريج وجولد 1990 التركيز : بأنه تضيق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة، الإحتفاض بالانتباه نحو هذه المثيرات ويتضمن هذا التعريف جزأين كما في الشكل التالي . (**اسامة كامل راتب، 2000، الصفحات 269,270**).

2- 4 الفرق بين الإنتباه الإدراك والتركيز الإدراك :



يمثل الشكل دور الانتباه في الادراك واتخاذ القرار .

الانتباه يوجه الوعي نحو المثيرات (الرموز)المعينة حيث تصبح في متناول الحواس ،وعندما يكون لديك الوعي والمعرفة بتلك المثيرات الرموز فذلك يعني الادراك ،وكذلك تأخذ القرار بالاستمرار في ادراك يستخدم الانتباه لتحقيق الوعي للمثيرات (الرموز)اما الفرق بين الانتباه والتركيز ،ان التركيز نوع تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ،أي التركيز هو مقدرة الاعب على الاحتفاض بالانتباه . (**اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 271**).

-4-3- العوامل المؤثرة في الانتباه :

تشير **عبلة عبد الشافي** نقلا عن **حسانين ومحمد عبد المنعم** إلا أن السن والطول واللاعبين والمنافسين وكذلك مستوى المنافسة لها دور كبير في الانتباه بصفة خاصة والحالة النفسية بصفة عامة.

تنقسم العوامل المؤثرة في الانتباه إلى قسمين :

أ- **عوامل ذاتية:** وهي عوامل تتعلق بالشخص نفسه وتؤدي إلى الانتباه وترجع إلى ما تعودالفرد

.ب- **العوامل تكوينية :** وهي دائمية مميزة للشخصية يكتسبها الفرد من خلال المؤشرات التي

يتعرض لها في بيته قبل الكبر والتي تبدأ منذ الطفولة الأولى ،فالذي يتكون لديه اتجاه نحو الرياضة فتراه يميل لممارسة الأنشطة الرياضية اكثر من غيرها ،وعالم النبات لديه عادة الانتباه الى أنواع النبتات وكبف تنمو .

ب-**عوامل موضوعية:**

ويقصد بها العوامل المتعلقة بالمثير الذي يجذب الانتباه وتدفع الفرد الى الانتباه إليها على الرغم من وجود اشياء أخرى مثل:

الحركة والتغيير: إذ أن الأشكال المتحركة تتميز بجذب الانتباه إليها وكذلك التغيير في اللون أو الشكل أو الصوت.

الشدة : فالصوت المرتفع واللون اللامع يثير الانتباه أكثر من غيره .

الانفراد :اذ أن الشيء المنفرد على أرضية يجذب الانتباه أكثر من غيره الذي يكون محاطا بأشياء أخرى مماثلة .

التكرار : تكرار المثيرات مرات عديدة يؤدي إلى جذب الانتباه إليه. التنسيق الشيء المنسق الذي يجذب الانتباه إليه مثل اللوحات والحدائقوده الفرد.

التنسيق :الشيء النسق الذي يجذب الانتباه اليه مثل اللحات والحدائق **(الجبوري ، 2019، صفحة 26،27)**

4- 4 ـ مشكلات تركيز الانتباه :

يرى أسامة راتب ان هناك عوائق تحول دون تركيزاللاعب وتجعل انتباهه يتشتت وهذه المشكلات هي :

أ- الانشغال بالأحداث الماضية (الحزن) :

فبعض اللاعبين لا يقدرون التخلص من الأحداث الماضية والخبرات السلبية ويبقون محاصرين بها مما يسبب هبوط في مستوى هؤلاء الرياضيين.

ب-**الانشغال بالأحداث المستقبلية (الهم):**

وهو التفكير في المستقيل نتيجة المباراة وطريقة الأداء خلال المباريات القادمة أو الإصابات المحتملة.

ت-**الإشغال بالكثير من المثيرات الرموز" (الغم):** فاللاعب تحت مؤشرات خارجية وداخلية فمثلا تعليقات وهتافات الجمهور أو المدربين يقلل من تركيز اللاعب أو يشتته وهو ما يستغله الفريق المنافس على إثارة الجمهور والأهازيج مما يشتت انتباه اللاعبين. (اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 278)

ث- التحليل الزئد لحركات الجسم :

وهذا العامل يعتبر عائق داخلي من اللاعب نفسهوذلك بتمادي ومبالغة في تحليل حركات الجسم والأداء مما يقلل التركيز ويبعده عن هدفه .

ج- صدمة الانتباه :

يعني تركيز اللاعب للاداء في الوقت الحرج للمبارات وينظر اليها انها عملية تؤدي الى إعادة هبوط الأداء ،ويمكن التعرف على صدمة الانتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز اداءه بالهبوط المتلاحق ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية . (**اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 279**).

4- 5بعض أساليب الانتباه الشائعة الاستخدام أثناء اللعب :

1- الأداء مع مثيرات تشتت .

2- كلمات الترميز تعليمية - دافعية .

3- تقبل الأداء تجنب الاحكام التقويمية .

4- النظام الروتيني قبل الأداء - توقف الأداء .

5- تركيز العينين : الأرض - الأداء - الحائط .

6- الأداء الراهن استعادة الانتباه بكلمة ترميز .

5- مهارة الثقة بالنفس :

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

وعرفها راتب بأنها " مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي و كيفية توظيفها التحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغط".

1-5- أ نواع 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 :

ـ الثقة الزائدة في النفس : أن زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بأنه لا يحتاج الى بذل الجهد أو التمرين المكلف و بذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي.

ـ الثقة المثلى في النفس : هي القدرة على تحقيق أفضل الامكانات و القدرات معنى ذلك ليس بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا لكن تمتلك القناعة الشديدة أنك تستطيع أن تحقق أهدافك التي تكافح من أجلها بكل جدية.

ـ ضعف الثقة في النفس : أن 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 (**عكلة سليمان الحوري، 2016، صفحة** 87،88).

5- 2 ـ 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 أهمها :

الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية :

يعد الرياضي الذي يشعر بالثقة أكثر هدوء واسترخاء في المواقف الصعبة ومن 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 ويبذلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف.

الثقة بالنفس تزيد الجهد:

يعتمد الرياضي الذي يبذل جهدا معينا ولديه 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، وبالرغم من التشابه بين العبارتين و لكنهما يؤديان إلى اللعب لتحقيق الفوز أما اذا كان الرياضيون يفتقدون إلى 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. **(اسامة كامل راتب، 2000، صفحة 336،337)** .

5- 3 - أهمية الثقة في النفس :

- تعزيز القدرة على اتخاذ القرار السريع والصحيح .
- تقلل من تاثير القلق والتوتر في المنافاسات .
- تحفيز الرياضي على الاستمرار رغم الفشل او الاخفاق.
- تزيد من الحماس والدافعية لتحقيق الأهداف .

- تمنح الرياضي الشعور بالتحكم والسيطرة .
- تساهم في التفاعل الإيجابي مع الفريق والمدرب .

6 ـ مهارة القلق :

6- 1 ـ تعريف القلق : هو الفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر، و هو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله و تأتي على شكل مشاعر مثل الخشية والفزع والخوف و انشغال البال (**عبد الرحمان عدس ، 2005، صفحة** 448) .

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

6 ـ 2 ـ مستويات القلق:

-*- المستوى المنخفض للقلق.

-*- المستوى المتوسط للقلق.

-*- المستوى العالي للفلق.

6 ـ 3 ـ أنواع القلق:

ـ القلق الموضوعي: يرى فرويد " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي خطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي (**محمد حسن علاوي، 1998**، صفحة 278)

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

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

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

6 ـ 4 ـ مكونات القلق:

مكونات انفعالية : تتمثل في الاحاسيس من المشاعر كالخوف والفزع والانزعاج.

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

مكون فيزيولوجي : يترتب عن حالة من تنشيط العصبي المستقيا مما ينجز الى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق وارتقاء ضغط الدم وانقباض الشراين الدموية ، كما وضحها الباحثون الا انه يمكنتمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصطلحات الفيزيولوجية . **(،علاوي, رضوان، 1987، صفحة 282)**

6 - 5 - أهمية القلق :

القلق اليجابي :

يحفز الأداء ويزيد التركيز

يعكس أهمية المنافسة للرياضي

يساعد على تخطيط والاستعداد الذهني

ينمي القدرة التاقلم مع الضغوط

القلق السلبي :

يؤدي الى انخفاض الأداء والتركيز .

يسبب خوفا من الفشل والفقدان الثقة

يؤثر جسديا (الارق توتر ،عضلي ،غثيان).

يشتت الانتباه ويضعف اتخاذ القرار .

3- كيفية تنمية وتطوير المهارات النفسية :

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد مرتنز أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعد جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف انه يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي **(خلود مانع الزبيدي، 2010، صفحة 229).**

4- خطوات تعلم المهارات النفسية:

أن على المدرب أو المعني بالفريق كان إداريا أو فنيا عليه أن يكسب لاعبي الفريق المهارات النفسية لما لها دور كبير في تعديل السلوك النفسي للرياضي وذلك عن طريق

أولا: مرحلة التعلم .

في هذه المرحلة يحدث المدرب لاعبيه عن أهمية هذه المرحلة ويعرف لاعبيه على أبعاد المهارات النفسية من خلال معرفة كيفية تعلم المهارات النفسية والدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء والانجاز وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات. وتتمثل هذه المرحلة بان المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما، إذ أن الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تأثير المهارات العقلية في الأداء الرياضي، فالمرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة الرياضي على معرفة أهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر هذه المهارات في الأداء .

ثانيا: مرحلة اكتساب المهارات:

تتضمن المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارة أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة، حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية والغير الرسمية لتعلم هذه المهارات فمثلا عندما يكون الغرض من تعلم إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية فان الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقديرات الذات الإيجابية لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل رياضي المواجهة الايجابية لمواقف المواجهة الفعلية، وهي مرحلة متسلسلة ضمن مراحل اكتساب المهارات النفسية والتي تلي مرحلة التعلم حيث تتضمن هذه المرحلة اكتساب المهارات النفسية حيث يقوم المدرب ببعض اللقاءات مع

اللاعبين وإعطائهم التوجيهات الأزمة وتنظيم أوقات خاصة لإكسابهم المهارات النفسية، وتكون عن طريق جلسات فردية لكل لاعب على حدة، أو جماعية للفريق ككل حسب مواقف التعلم وفروقهم الفردية لتعليمهم مواقف الأداء ومواجهة الضغوطات والقلق وكيفية تركيز الانتباه في المواقف الصعبة وتدعيم الثقة بالنفس بشكل ايجابي وفعال لتحقيق الهدف المطلوب ويتم ذلك من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم المعلومات المتاحة ،ومصادر الاكتساب كثيرة قد تكون عن طريق المناقشة او محاضرة او أجهزة بصرية او استخدام افضل وسائل الايضاح والتعليم .

ثالثا: مرحلة الممارسة.

إن الممارسة سواء لكل من المهارات الحركية أو المهارات النفسية ستوصل اللاعب إلى مرحلة التوافق الآلي للتنفيذ، وهنا في هذه المرحلة تتضمن الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى مرحلة التوافق والتكامل التام بين العقل والجسم، للوصول إلى أعلى مستوى للأداء فإن ذلك يحتاج إلى المزيد من الممارسة والتكرار و كذلك محاولة تطبيق المهارات النفسية في مواقف تشابه المنافسة الفعلية. **(الزبدي والهاروتي، 2017، صفحة 130،129).**

6-1- استراتيجيات اكتساب المهارات النفسية :

هناك ثلاث جوانب مهمة يجب مراعاتها في تعلم المهارات النفسية مثلها مثل المهارات الحركية وهي:

أولا: التقدم الذاتي .

عندما نبدأ تعليم المهارات النفسية للرياضيين، يجب أن يطلب من كل رياضي الاحتفاظ بسجل خاص يسجل فيه كل الوحدات التدريبية والتعليمية للمهارات النفسية ويحاول أن يعرف معدل تقدمه في المهارات النفسية بعد كل وحدة.

ثانيا: التقييم الذاتي:

يجب على اللاعب أن يكون مدركا لعملية تعلم المهارات النفسية وذلك عن طريق التقييم الذاتي الرياضي يقيم نفسه بنفسه ويضع مستوى معياري ليقارن به المعلومات التي يحصل عليها لكل مهارة من المهارات النفسية.

ثالثا: التدعيم الذاتي:

إن مقومات النجاح في كل عمل يجب أن يستند إلى الدعم المادي أو المعنوي، وهنا نقصد بالدعم الذاتي كيف يستجيب الرياضي للتقييم الذاتي لتعلمه على هذه المهارات النفسية، إذ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في مكافأة أنفسهم بشكل ملائم نحو التقدم الذي يحققونه في تحقيق الأهداف البدنية والنفسية التي يسعون الى تحقيقها وهذه تمثل خطوة مهمة لمساعدة الرياضي على تطوير مهاراته النفسية ،ولكن البعض الاخر من الرياضين لا يهمه ما يقال عنه بعد أي منافسة ولذلك ينجح في عملية التدعيم لنفسه .

الخلاصة :

في الخير يمكن القول المهارات النفسية عنصرا أساسيا في بناء الرياضي المتكامل ،فهي لا تقل أهمية عن المهارات البدنية او الفنية .من خلال تنمية القدرات النفسية كالثقة بالنفس ،والتركيز ،والتصور الذهني ، يمكن للرياضي ان يتعامل بفعالية مع التحديات والضغوط ،مما يسهم في تحسين أدائه وتحقيق النجاح .لذلك ،فان دمج التدريب النفسي ضمن البرامج الرياضية يعد خطوة ضرورية نحو التفوق والتميز في المجال الرياضي .

الفصل الثاني

تمهيد :

الكلام عن الدافعية في الوسط الرياضي أصبح مقرونا بتفسير النجاح أو الإخفاق وتبقى الرغبة في بذل الجهود لرفع المستوى وخوض المنافسة مع البحث عن تحقيق الفوزمقرونة أساسا بطبيعة الدوافع التي تحرض السلوك، حيث يبقى مصطلح الدافعية الذي يعلل سلوك الفرد. والدافعية تتضمن الاجابة عن اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي يؤدي الى المثابرة في التدريب، إضافة الى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة، بالإضافة الى ذلك فالدافعية تعتبر في مضمونها على مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الامثل للدافعية في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء بمعنى آخر فإن الأداء لأي مهارة وفي أي وقت هو ناتج عن تطوير الاستعداد والقدرة على الأداء بالتالي فالدافعية تعتبر عاملا أساسيا في الأداء الرياضي. ومن خلال هذا الفصل سوف نوضح ماهية الدافعية الرياضية وتصنيفاتها عند الرياضيين والعوامل المؤثرة فيها وكذلك وظيفتها وأهميتها وأهمية المنافسة الرياضية للمراهق ودور المربي في رفع قيمة النشاط الرياضي والممارسة الرياضية للتلميذ.

-مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي

-1- دافعية الإنجاز الرياضي:

يمكن تعريف دافعية الانجاز الرياضي "بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين .

-*- ويعرفها (**علاوي**)1998 بأنها: استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز

في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز والتي نتج عنها نوعاً معيناً من النشاط والفاعلية والمثابرة. **(محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 251)**

2-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضية:

ان تعريف الدافعية في المجال الرياضي بأنها: استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين.

وحتى يمكن توضيح ال>مفاهيم السابقة للدافعية يجب التعرف على العناصر الثلاث التالية:

-الدافعية: Motive

حالة من توتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

الباعثIncentiv:

عبرة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشط ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

-التوقع Expectation :مدى احتمال تحقيق الهدف .

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

شدة الجهد:

تعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد محمد 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:

نلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب **اتجاه الجهد**(يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها)**شدة الجهد**(وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب.)

3- دافع الإنجاز والتفوق في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

4 ـ تصنيف الدافعية عند الرياضيين:

يمكن تصنيف الدوافع عند الرياضيين إلى نوعين:

1.الدافعية الفردية:

تسمى كذلك بالدافعية الأولية، ويقصد بها تلك الدافعية أو الحجنات الجسنمانية التي تفرضها الطبعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومنها الحاجة إلى الحركة والحاجة إلى الراحة والحاجة إلى المتعة وتأكيد الذات والحاجة لإبراز الأهلية أو نقول حب الشهرة.

2.الدافعية الاجتماعية:

تسمى بالدافعية الثانوية، وهي الدوافع أو الحجات المكتسبة إذ يكتسبها الإنسان

نتيجة تفاعل مع البيئة وتسد الدوافع الاجتماعية على الدوافع الفردية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لهنا قوتها التي تؤثر في السلوك وتشمل على السعي المعوي أو الأخلاقي الاجتماعي، وسعي المعنوي أو الأخلاقي الاجتماعي، والسعي المعنوي التربوي، وسننعي المعنوي بالمواظبة، والسعي من اجل التكامل النفسي والبدني.

إن تركيب الدافع لندى الرياضي يتكنون منن عدة دوافع مختلفة الأنواع وحسب العمر وخبرات الرياضي ودرجة وعيه التي نشأت نتيجة التعامل مع التأثيرات البيئية المختلفة وقند تكون سلبية حيث تكون لديها تأثيرات سواء كانت فردية أو جماعية، ايجابية أو سلبية إن تحدد نوع تركيب الدوافع. (رمضان ياسين، 2018، صفحة 104)

5 ـ العوامل المؤثرة على دافعية الانجاز الرياضي

"إن أي رياضي يريد عمل شيء ما فإنه يحتاج إلى دافع لكي يقوم بهذا الانجاز وهناك خصائص عامة تميز الرياضيين الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في

مناشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي، وقد قدم اتكسون، (atkision1974

أنموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالإنجاز الرياضي في الأداء وهذه العوامل هي :

1.التفوق في الأداء نتاج كل من الخبرات السابقة وتأثير البيئة الرفاهية وتوقع النتائج في المستقبل.

2.تتأثر مقدرة الرياضي ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلًا عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة.

3.تعمل البيئة الراهنة الموقف(دوراً مهماً كمؤشر على الأداء ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات وطبيعة الأداء هذا من ناحية وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالرياضي من ناحية أخرى).

4.يُعد مستوى الأداء الرياضي ناتج كل من القدرة والكفاءة المتميزين له.

5.يتأثر من الاستمرار في الأداء بعاملين هما توقع أداء عملًا معيناً سوف يؤدي إلى الهدف وقيمة الباعث الذي يقدمه الهدف.

6.يُعد الباحث مساعداً في زيادة قوة الدافع والاختيار بين البدائل إلا انه ليس هو العامل الوحيد.

7.يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما مستوى الأداء قدرات(

الرياضي وحدة الممارسة للأداء") **(اسامة كامل راتب ، 2008، صفحة 80)**

8-العوامل البيئية والشخصية لدافعية الانجاز الرياضي.

"إن حاجة الرياضي للشعور بالاقتدار والانجاز هي السير وراء مقدرته الكامنة على النجاح وتوجد فروق أساسية في خصائص كل من الانجاز العالي والانجاز الواطئ فالعديد ممن يتصفون بالإنجاز الواطئ لديهم المقدرة الكامنة على الانجاز، ولكنهم نظراً لعوامل بيئية وشخصية لا يستطيعون تحقيق ذلك" **(يحيى كاضم النقيب، 1990، صفحة 106).**

ويمكن" تلخيص الخصائص الشخصية للأفراد الذين يمتلكون حاجة قوية للإنجاز والتي

اتفقت عليها الدراسات لهذه الفئة من الرياضيين تشمل في:

(محمود عبد الفتاح عنان، 2001، صفحة 139)

1.إظهار مقداراً عالياً من المثابرة على تطوير الأداء.

2.إظهار خصائص نوعية من المهارات والأداء.

3.إظهار قدراً مرتفعاً من انجاز الأداء في التدريب والمنافسة.

4. التوجه نحو المهارة أكثر من التوجه نحو الذات.

5.تقدير المواقف والتعامل بواقعية مع مواقف الضغط والمخاطرة.

6. يتميزون بتحمل المسؤولية فيما ينتسب إليهم من مهام وأعمال.

7.لديهم الرغبة في التعرف الفوري على النتائج والتقويم المستمر للأداء.

9-العوامل الشخصية التي تحدد مستوى دافعية الرياضي:

إن من أهم العوامل الشخصية التي تحدد مستوى دافعية الرياضي هي:

1.مستوى الطموح.

2. الحاجة للتفوق.

3.الحاجة إلى الاستحسان الاجتماعي.

4. الرغبة في تفادي الفشل أو النجاح.

5. مستوى القلق.

6.مصادر الدافعية الخارجية والداخلية.

7. مفهوم الذات.

9-1-السلوك التنافسي:

إن التغير المستمر في مكان وحالة وظروف المنافسة وموعد إجراءها وكذلك تغير المتنافسون وسماتهم ودرجة تحضيراتهم ومدى معرفتهم لبعضهم البعض وهذا يتطلب من الرياضي حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف واتخاذ القرار المناسب تؤثر في سلوك الرياضي وان أسبا السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج.

ويشير عبد الرحمن عدس 2000 إلى إن "السلوك قصدي وليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها، فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه." أما السلوك التنافسي

"فيظهر خلال الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون الاعتماد المباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم".

فالمنافسة هي مرحلة عليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف في النواحي البدنية والنفسية والمهارية وتعمل على تنمية وصقهذه الصفات لدى الرياضي والتي تنعكس على السلوك التنافسي لديه.

ويعرف على محمد مطاوع السلوك التنافسي عل إنه " استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد، الحافز الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز لثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات".

هناك عوامل عديدة تؤثر على السلوك التنافسي للاعب خاصة في المواقف التنافسية ومنها:

1-الفروق الفردية بين اللاعبين:

سواء في العمر أو الجنس أو الثقافة أو السمات الشخصية، فهذه العوامل تؤثر على سلوك اللاعب في المنافسات فمثلًا الرغبة بالفوز في المنافسات تزداد مع زيادة العمر والمكافأة والشهر تكون مناسبة للذكور أكثر من الإناث كما إن المستوى الثقافي للعائلة أو البلد وما تحكمه من عادات وتقاليد جميعها تؤثر على السلوك التنافسي للاعبين. أما السمات الشخصية فإن لكل لاعب سماته الخاصة به التي تميز سلوكهم.

2-مكونات موقف المنافسة:

إذ إن المنافسة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفةنتيجة لعوامل تتوقف عليها مثل التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي يقود بدوره إلى تحقيق أفضل أداء، كما إن الصراع داخل المنافسة يؤدي إلى سلوكيات تحدث من الهدم الذي يتم خارج النظام والقانون، وان خسارة الفريق أو اللاعب يؤدي إلى الإحباط واثارة الغضب والعدوانية خلال المباراة.

-6 دور الدوافع في تحقيق الانجاز:

الدافعية هي حالة داخلية أو نفسية تدفع الفرد نحو سلوك معين في ظروف معينة وتوجهه نحو إشباع حاجة أي هدف محدد، إي إنها قوة محركة منشطة وموجهة في وقت واحد، إذن فالدافع يحرك وينشط، ويوجه، ويحقق الهدف، ويؤدي للشعور بالارتياح. وهناك نوعان من الدافعية:

•**الدافعية الداخلية:** وهي التي يكون مصدرها اللاعب نفسه، حيث يقدم على التدريب والمنافسة مدفوعا برغبة الداخلية لإرضاء ذاته، وسعيا وراء الشعور بمتعة الفوز.

إن العلاقة الحاجة بالدافع علاقة متداخلة ,فالحاجة تعني الشعور بنقص شيء معين، فإذا

وجدة فقد تحقق الإشباع، لا ويمكن القول إن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة الدافعية والحفز إلى سلوك معين يؤدي إلى الإشباع.

وينشا الدافع نتيجة وجود حاجة معينة لدى اللاعب , ومتى ما وجدة هذه الحاجة فستدفعك إلى أنماط من السلوك هدفها إشباع تلك الحاجة.

لذا فان الاستعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين يسمى دافعا لان التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارة والخططية، من ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وتدريب عليها بغرض صقلها واتقانها.

فمثلا الناشئ سيبذل الجهد المطلوب مادام يفتقد لدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الرياضة. ويجب أن ندرك ما للحدث الداخلي من تأثير على الإنجاز

... فليراقب اللاعب حديثه مع نفسه ... واذا وجده حديثا محبطا فليغيره إلى الايجابي.

ومن الامور المحبطة لدافعية:

•الخوف من الفشل.

•شعور اللاعب بالملل.

•عدم التقدير.

•الافتقاد للاستثارة.

•ضعف المساندة من المدرب أو من الجمهور.

•افتقاد للمتعة.

وهي التي يكون مصدرها خارجيا مثل المدرب والإدارة والجماهير

الدافعية الخارجية :هي التي يكوم مصدرها خارجيا مثل المدرب الإدارة الجماهير و المال وغير ذلك . (رمضان ياسين، 2018، صفحة 105).

-7 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

-نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة:

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

ـ 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.

-نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الانسحاب من هذا النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته،

إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى والمعرفية.

-النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

8 ـ أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

8-1 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

-الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

-المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل

المثال الجمباز، التزحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.

-الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي

تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

-الاشتراك في المنافسات المباريات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط

الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

-تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز.

8- 2 الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

-محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا

سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.

-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 أنه عليه أن يكون

رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها

رياضيا.)علاوي: **(محمد حسن علاوي، 1992، 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:

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 جمباز يا مثلا. ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

-ميل خاص نحو نشاط معين.

- إكتساب قدرات خاصة.

-اكتساب معارف خاصة.

- الاشتراك في المنافسات.

-إكتساب سمات خلقية وارادية.

-إكتساب نواحي عقلية و النفسية . **(محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 209)**

11أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية واثارة لاهتمام الناس جميعا. في سنة 1908م، اقترح " وود ورث في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدفاعي أو علم الدافعية، وفي سنة 1960م، تنبأ "فاينكي "بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن في كتابه: التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل من 70 % - % 90 من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها واتقانها، 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.

خلاصة:

تعدد دوافع الممارسة لنشاط الرياضي، كما ان الغرد قد يمارس الرياضة لإشباع اكثر من دوافع وقد اظهرت نتائج التحليل دوافع ممارسة النشاط الرياضي للتلميذ انها تتأثر بعوامل متعددة، منها ما يرتبط بعوامل النفسية مثل: الشعور بالمتعة، تكوين الاصدقاء، خبرة التحدي والاثارة، تحقيق النجاح والفوز والحصول على الاستحسان الاجتماعي وهنالك عوامل اخرة ترتبط بمقدار المشاركة في اللعب اسلوب تعامل المربي الرياضي، المساندة الاجتماعية وتشجيع الآخرين روح تماسك الفريق، مدى توفر الامكانيات والأدوات، وكذلك هناك عوامل ترتبط بتطوير القدرات المهارية والبدنية واكتساب المهارة جديدة.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد :

بعد التطرق في الفصول السابقة الى الجوانب النظرية المتعلقة بالمهارات النفسية ودافعية الانجاز الرياضي،واثر كل منهما في الأداء الرياضي ،يأتي هذا الفصل التطبيقي ليترجم تلك المفاهيم الى إجراءات ميدانية تهدف الى اختبار فرضيات الدراسة والتحقق من مدى صحة العلاقة بين المهارات النفسية ومستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .وقد تم تصميم هذا الفصل بما يتوافق مع منهجية البحث العلمي ،حيث يتناول إجراءات الدراسة الميدانية ،وأدوات القياس المستخدمة ،وعينة البحث ،بالإضافة الى الأساليب الإحصائية المتعتمدةة لتحليل النتائج .ويعد هذا الفصل خطوة حاسمة في الوصول الى نتائج دقيقةومبنية على أسس علمية ،تسهم في تقديم توصيات علمية قابلة للتطبيق في المجال التربوي والرياضي المدرسي .

1- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

1-1 - منهج البحث:

إن الحاجة إلى الدراسات والبحوث 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 (عمار 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 أكثر مناهج البحث لعلمي 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) . و لهذا استخدم الباحثين المنهج المسحي في الاستمارة الاستبيانية المقدمة إلى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لتأكيد على مشكلة باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا للبحوث الوصفية وملاءمته لطبيعة مشكلة بحثنا.

2-1- مجتمع وعينة البحث :

1-2-1- مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث في تلاميذ ابتدائية "الشهيد بن عبد القادر محمد" المنخرطين في نادي" امل سيدي لزرق ".للسنة الدراسية 2025/2024.

2-2-1 عينةالبحث:

تمثلت عينة البحث في تلاميذ مدرسة الشهيد بن عبد القادر محمد ببلدية "سيدي لزرق" دائرة "منداس" ولاية "غليزان" ،للسنة الدراسية 2025/2024 المنخرطين في نادي كرة القدم" أمل سيدي لزرق ".وتم اختيارها بطريقة عشوائية كما يلي :

- 20 تلميذ من السنة الخامسة قسم " أ، ب " .
- 15 تلميذ من السنة الرابعة قسم " أ ، ب " .
- 15 تلميذ من السنة الثالثة قسم " أ ، ب " .

1- 3- متغيرات البحث :

- المتغير المستقل : المهارات النفسية .

- المتغير التابع :دافعية الإنجاز الرياضي .

1- 4 - مجالات البحث :

- المجال البشري : شملت عينة البحث على تلاميذ مدرسة "الشهيد بن عبد القادر محمد "المنخرطين في نادي كرة القدم "أمل سيدي لزرق " الذي بلغ عددهم 50 تلميذ.

- المجال المكاني :أجريت الدراسة " بمدرسة الشهيد بن عبد القادر محمد "بلدية سيدي لزرق دائرة منداس ولاية غليزان .

- المجال الزماني : أنجزت هذا البحث خلال فترة قدرها ممتد من شهر نوفمبر سنة 2024مالى غاية شهر ماي 2023 م وتم فيها ما يلي :

1 - جمع المعلومات النظرية .

2 - تحديد محاور الاستبيان مع التوزيع وتحليل النتائج الخاص بالدراسة الاستطلاعية وكان خلال بداية شهر جانفي 2025م وتضمنت اعداد الاستبيان واخضاعه لاراء ومقترحات أساتذة ودكاترة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم كذا تصحيح بعض فقرات محتويات في التجربة الاستطلاعية وتوزيعها على العينة ومناقشة وتحليل نتائجها .

3 - اجراء الاختبارات الدراسة الأساسية خلال نهاية شهر فبراير 2025م

3-1- ادوات البحث:

إن الأدوات التي يستعملها الباحث في بحثه تعتبر المحور الذي يستند عليه ويوظفه في الوصول إلى كشف الحقيقة التي يبنى عليها بحثه. قد وظفت عدة وسائل في جمع المعلومات ساعدتني في كشف جوانب البحث و تحديدها و هي

أولا: المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

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 الطلبة في مختلف الألعاب الجامعية وكيفية تحديد الدرجات المعيارية ونوع البطارية الاختبارات المستخدمة في ذلك .

ثانيا : استمارة قياس مستوى المهارات النفسية ودورها في رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي للاعبي 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 ثلاث ابعاد وهي :

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

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

البعد الثالث : "الثقة في النفس " وتكون من اربع عبارات أيضا .

البعد الرابع : "القدرة على مواجهة القلق " وتكون عل 4 عبارا ت .

المحور الثاني :" مقياس دافعية الإنجاز الرياضي " .

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

ثالثا :الوسائل الإحصائية :

وهي المعادلات الإحصائية مستخدمين النسب المئوية والمتوسط الحسابي .

الدراسة الاستطلاعية :

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

اولا: تحديد محاور الاستبيان :

وتم فيها تحديد محتوى الاستمارة الاستبيانية من خلال وضع مجموعة من الأسئلة لغرض تحديد مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية في مدرسة الشهيد بن عبد القادر محمد ـ غليزان ـ

ثانيا: تم عرضه على أساتذة و دكاترة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم بغيت تحكيمه وإثرائه باقتراحات وإضافات للاستبيان وفق متطلبات مشكلة البحث و تصحيح بعض فقرات محتويات في التجربة الاستطلاعية لتوزيعها على العينة بصورتها النهائية. و ثم فيها عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة و الدكاترة معهد التربية البينية والرياضية لأداء ببعض التعديلات و الإضافات للاستبيان حتى يتماشى معى مشكلة البحث واحراجه بصورة نهائية .

ثالثا :توزيعها على بعض التلاميذ لادراج بعض التفسيرات حول بعض المصطلحات الغير مفهومة للتلاميذ وتم ذلك بتوزيع الاستبيان عل عدد من التلاميذ مدرسة الشهيد بن عبد القادر محمد

2 ـ 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 أو حذف أو تعديل فقرات الاستبيان و التي ادل بها الخبراء بمصداقية هذا الاستبيان.

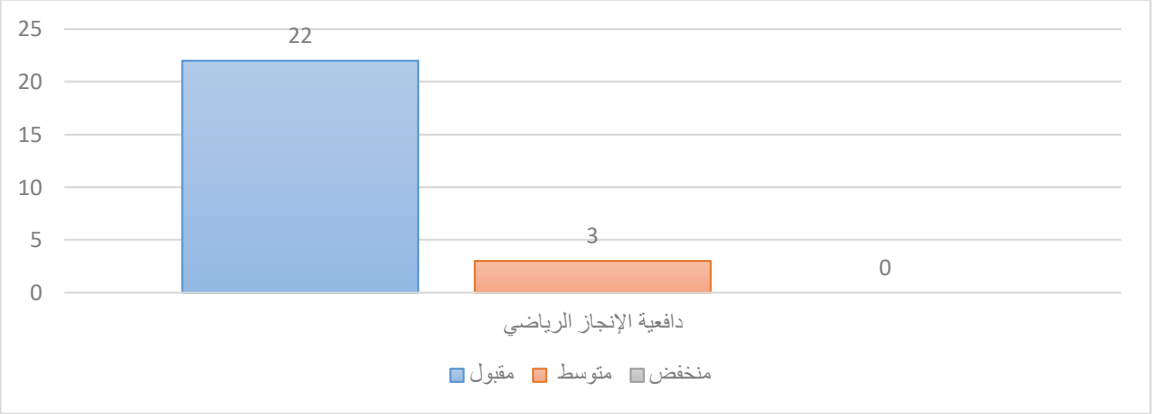
ثانيا: صدق المحكمين: قمت بعرض الاستبيان على مجموعة من دكاترة المعهد حيث تم تعديل بعد جمع استمارة الاستبيان وذلك عن طريق حذف بعض الاسئلة التي لا تصب في موضوع البحث و بذلك اصبحت استمارة الاستبيان صالحة للاستخدام و بالتالي هي على **درجة الصدق.**

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير النتائج

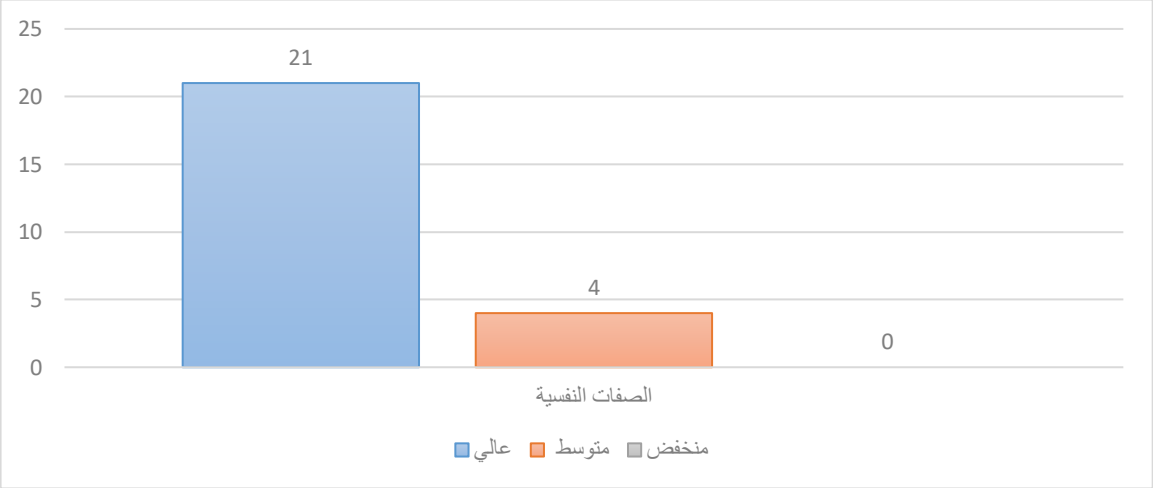
عرض وتحليل النتائج

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 الإنجاز الرياضي لدى افراد عينة البحث

الشكل رقم (2): 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 استخدام 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 (05): يبين مستوى المهارات النفسية 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 مقبول، وقدر الانحراف المعياري عند حدود 0 .21 ما يدل على نسبة تشتت منخفضة.

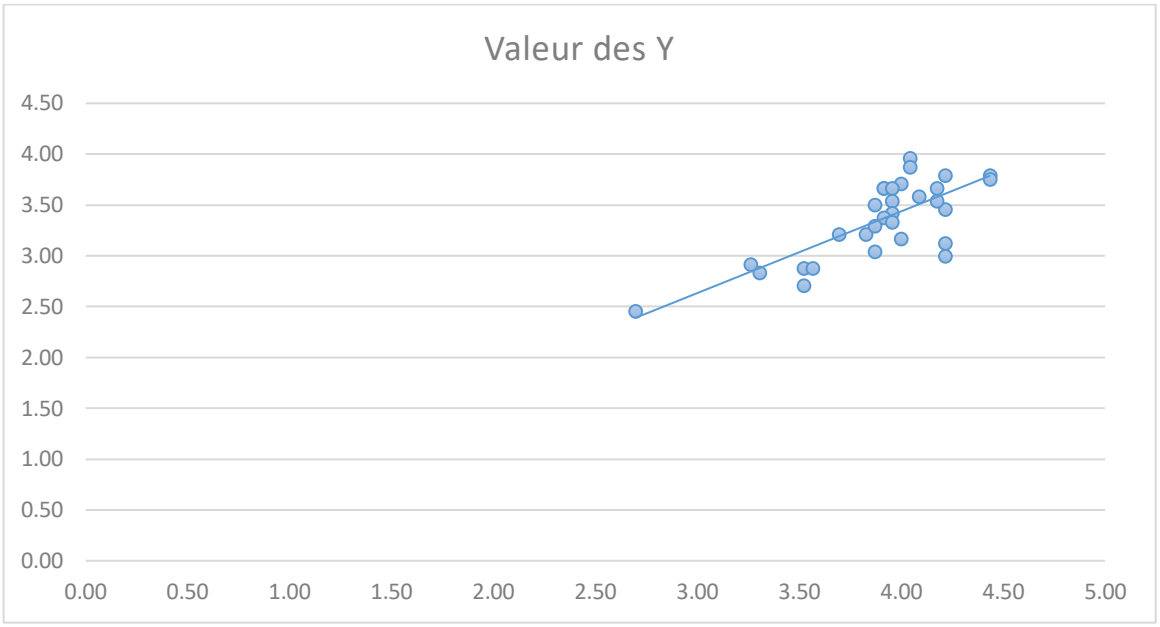
الجدول رقم (06): يبين طبيعة العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى العينة

	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون
المهارات 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 الماهارات 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 و دافعية الإنجاز الرياضي لدى عينة البحث.

الشكل رقم (): يمثل العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى عينة البحث



مناقشة الفرضيات :

مناقشة الفرضية الأولى :

ن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05)، يتبين أن مجموع درجات أفراد العينة، والبالغ عددهم 25 فردًا، في مقياس الصفات النفسية بلغ 1640 درجة، مع متوسط حسابي قدره 3.87، وهو ما يشير إلى أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مقبول من الصفات النفسية.

كما أن قيمة الانحراف المعياري المقدرة بـ 0.21 تدل على وجود تشتت ضعيف في الإجابات، مما يعكس تجانسًا نسبيًا بين آراء أفراد العينة.

وبناءً على هذه المعطيات، يمكن القول إن الفرضية قيد الدراسة تُقبل جزئيًا، حيث أن مستوى الصفات النفسية لدى العينة لم يكن مرتفعًا بدرجة كبيرة، ولكنه ظل في حدود المستوى المقبول، مما يدل على توفر الصفات النفسية بدرجة متوسطة إلى جيدة لدى أفراد العينة.

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه النتائج للدراسة التالية :بوسدرة صبرينة 2014/2013في بحثها .

مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (6) ، يتبين مجموع افراد العينة ،والبالغ عددهم 25فردا ،في مقياس دافعية الإنجاز الرياضيبلغ 2419درجة،مع متوسط حسابي قدره 2،72، وهو مايشير الى ان افراد العينة يتمتعون بمستوى عالي من دافعية الإنجاز الرياضي .

كما ان قيمة الانحراف المعياري المقدرة ب 0،19 تدل على وجود تشتت ضعيف في الإجابات نمما يعكس تجانسا نسبيا بين الآراء افراد العينة .

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الفرضية المدروسة تُقبل، حيث أثبتت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة بين الصفات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي، مما يعني أن ارتفاع مستوى الصفات النفسية يساهم في رفع دافعية الإنجاز لدى عينة البحث.

ويتفق ذلك مع ما اشرت اليه نتائج الدراسة التالية :دريس عبد الكريم 2020/2019.

مناقشة الفرضية الثالثة :

شير نتائج الجدول" 6 "إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين الصفات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.76)، وهو معامل مرتفع يدل على أن العلاقة بين المتغيرين علاقة ذات دلالة إحصائية، أي أنه كلما ارتفعت الصفات النفسية لدى الأفراد (مثل الثقة بالنفس، التحمل، التركيز...) زادت دافعيتهم نحو الإنجاز الرياضي.

المتوسط الحسابي للصفات النفسية بلغ 3.87، وهو يشير إلى مستوى عالٍ من توافر الصفات النفسية لدى أفراد العينة.

في المقابل، بلغ المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز الرياضي 2.72، وهو مستوى متوسط يميل نحو الارتفاع.

الانحراف المعياري كان منخفضاً (0.21 و0.19)، مما يشير إلى أن التوزيع متقارب ولا توجد فروقات كبيرة بين أفراد العينة في درجاتهم.

ويتفق ذلك مع ما اشرت اليه نتائج كل من الدراسات التالية : بوسدرة صبرينة 2013، محمد خنفر 2020.

صعوبات البحث :

صعوبة في تحديد الموضوع بدقة بسبب تشعب المفاهيم النفسية والرياضية.

غموض واتساع الموضوع .

صعوبة إيجاد مشكلة البحث جديدة او اصيلة.

صعوبة في التنسيقمع الفرق المدرسية وجمع البيانات من الميدان .

ضيق الوقت المخصص لانجاز المذكرة.

الحاجة المستمرة الى التوجيه والمتابعة من طرف المشرف .

الاستنتاجات :

ـ مستوى المهرات النفسية عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مقبول .

ـ مستوى دافعية الإنجاز الرياضيي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية مرتفع.

ـ، توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية .

التوصيات :

- دمج برامج التدريب النفسي ضمن المناهج الرياضية المدرسية .يهدف الى تطوير المهارات مثل تصور العقلي ، الثقة بالنفس ، التركيز والانتباه والقلق .
- استخدام أدوات تقييم منتظمة ، لقياس المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين ، مما يساعد في تتبع تطورهم وتحديد نقاط الضعف للعمل وتحسينها .
- تحفيز التعاون بين الاخصائيين النفسيين والمدربين اخل المؤسسات التربوية والرياضية لتقديم دعم متكامل للاعبين .
- خلق بيئة رياضية مدرسية مشجعة وآمنة نفسيا .
- تشجيع الأبحاث والدراسات الميدانية في موضوع المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى افئات العمرية المدرسية .
- تنسيق بين المؤسسات التربوية والرياضية لتوفير دعم نفسي منتظم للاعبين .

الخاتمة :

من هذا المنطلق، جاء بحثي ليسلط الضوء على واقع المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف المدارس، ومدى تأثيرها في مستوى دافعيتهم نحو الإنجاز، وذلك من خلال استخدام أدوات علمية (مقاييس مقننة) تسمح بجمع بيانات دقيقة، وتحليلها بغرض الوصول إلى نتائج تسهم في تحسين أساليب التدريب والدعم النفسي للرياضيين في هذه الفئة العمرية.

كما يهدف هذا البحث إلى تقديم توصيات عملية يمكن أن توجّه المدرّبين والمعلمين نحو تصميم برامج تدريبية متكاملة، تراعي الجوانب النفسية إلى جانب المتطلبات البدنية والمهارية، بما يعزز من فعالية الأداء الرياضي، ويخدم التكوين الشامل للاعبين الناشئين. وفي ظل ما تفرضه الممارسة الرياضية من تحديات بدنية ونفسية على الرياضيين، تبرز الحاجة المُلِحّة إلى فهم العلاقة بين المهارات النفسية، مثل التصور العقلي، والاسترخاء ، والثقة بالنفس، وبين دافعية الإنجاز التي تُعد عاملاً حاسمًا في تحقيق النجاح الرياضي. فكلما كان اللاعب أكثر قدرة على تنظيم حالته النفسية والتحكم في مشاعره، زادت فرصه في الحفاظ على أدائه العالي، خاصة في الظروف التنافسية الصعبة.

المراجع والملاحق

BIBLIOGRAPHIE

(s.d.).

(s.d.).

،علاوي, رضوان. (1987). *القياس في التربية الرياضية وعلم النفس*.

.دار الفكر العربي :مصر القاهرة *الاعداد النفسي لناشئين* .(2004) .اسامة كامل راتب

.دار الفكر العربي *النمو و الدافغية في توجيه النشاط الحركي للطفل* .(2008) .اسامة كامل راتب

.القاهرة .(p. 119،120)*علم النفس الرياضي* .(2000). Dans .اسامة كامل راتب

.*علم النفس الرياضي* .(2000) .اسامة كامل راتب

.*مدخل لتحقيق الصحة النفسية و البدنية* .(2000) .اسامة كامل راتب

.تدريب المهارات النفسية .(2004) .اسامة كامل راتب

.*تدريب المهارات النفسية* .(2004) .اسامة كامل راتب

.النفسية .ا Dans .(2019) .الجبوري

.الرياضي .ا .ع Dans .(2019) .الجبوري

.*علم النفس الرياضي* .(2008) .س .ع ,الخيكاني

.علم النفس الرياضي .(2008) .س .ع ,الخيكاني

.*علم النفس الرياضي* .(2008) .س .ع ,الخيكاني

.*مذكرة تخرج* .(2017) .الزبدي والهاروتي

.*تعلم كيف تسترخي* .(1998) .حلمي مراد

خلود مانع الزبيدي .(2010) .*موسوعة الالعاب الرياضية* .دار دجلة .

.*مهارات النفسية* .(1997) .راتب

.(s.d.) .رمضان ياسين

.*علم النفس الرياضي* .(2018) .رمضان ياسين

.*علم النفس الرياضي* .(2018) .رمضان ياسين

.*خطوات ومهارات البحث العلمي* .(1993) .سليمان

.الاعب وتدريب العقلي .(2001) .شمعون محمد العربي

.*علم النس التربوي* .(2005) .عبد الرحمان عدس

.*تخطيط برامج التدريب الرياضي* .(2017) .عبد العزيز النمر

عبد اللطيف . (2000). الدافعية للانجاز. تأليف *الدافعية للانجاز* (صفحة 69).

مبادئ علم النفس التدريب الرياضي .(2016) .عكلة سليمان الحوري

(p. 1)*سيكولوجية المدرب الرياضي* ,علاوي .ح .م Dans .(2002) .محمد حسن ,علاوي

سيكولوجية المدرب الرياضي .(2002) .محمد حسن ,علاوي

مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث .(1995) .عمار بوحوش

التدريب العقلي في المجال الرياضي .(2001) .محمد العربي شمعون

الاعب والتدريب القلي .(1996) .محمد العربي شمعون

.دار الفكر :القاهرة *التدريب العقلي في المجال الرياضي* .(1996) .محمد العربي شمعون

التدريب العقلي في المجال الرياضي .(2001) .محمد العربي شمعون

.جامعة بلبل *السعادة النفسية في درس التربية البدنية* .(2019) .محمد جاسم الجبوري

.دار الفكر العربي :القاهرة *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية* .(2002) .محمد حسن علاوي

.دار المعارف لنشر و الطباعة *علم التدريب الرياضي* .(1992) .محمد حسن علاوي

.دار المعارف *علم النفس الرياضي* .(1994) .محمد حسن علاوي

علم النفس الرياضي .(1994) .محمد حسن علاوي

سيكولوجية التدريب الرياضي .(1998) .محمد حسن علاوي

سيكولوجية النموللمربي الرياضي .(1998) .محمد حسن علاوي

سيكولوجية المدرب الرياضي .(2002) .محمد حسن علاوي

علم نفي الرياضة .(2001) .محمود عبد الفتاح عنان

ياسين قاسمي. (2005). *علم النفس الرياضي*.

.دار الكتاب العالمي :بيروت *علم النفس الرياضي* .(1990) .يحيى كاضم النقيب

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 :

أهمية المهارات النفسية ودورها في دافعية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية "بحث مسحي اجريعلى تلاميذ لاعبي كرة القدم في الفرق المدرسية بغيليزان .

نتقدم لسيادتكم المحترمة لتقييم هذا الاستبيان ..... .

من اعداد : تحت اشراف :

بن زعرة مريم د/ سنوسي عبد الكريم .

قائمة الأساتذة المحكمين :

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية

مساليتي لخضر	دكتور
مقدس مولاي ادريس	دكتور
كخلي كمال	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 المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، الرجاء أن تكون الإجابة معبرة عن ماتشعره به دون ان 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 أ حركية في مخيلتي بصورة واضح						

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
	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.						
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.						

البعد الأول (القدرة على الاسترخاء)	4							
	5	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.						
البعد الثاني	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. عندما لا تكون نتيجة المباراة في								
	10	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. أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في								
البعد الرابع (القدرة على مواجهة القلق)	13	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	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
.1	- اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.				
.2	- احلم بالمركز و المكانة العالية في المجتمع الرياضي.				
.3	- احب ان اكون على منصة الاحتياط عندما ناعب مع الفرق القوية				
.4	- افضل ممارسة رياضتي و التنافس فيها على أي عمل اخر.				
.5	لدي الرغبة في التفوق و الانجاز في كرة القدم.				
.6	- انا اصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.				
.7	- اتوقع الفشل في كل ما اريد القيام به من عمل.				
.8	- اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.				
.9	- القي اللوم على الاخرين عند فشلي.				
10	- اتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.				
11	- اسعى دائما الى أن أكون في مستوى اللاعبين المتميزين.				
12	- لا ارغب في التدريب لوقت أطول آو بجهد اكبر من زملائي اللاعبين				
13	- اعتقد أن النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح و التضحية				
14	- اشعر بالخوف و الارباك عندما العب أمام جمهور كبير.				
15	- أرى أن كرة القدم شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.				
16	- أنا أجد أن مستقبلي مع النادي الذي العب له.				
17	- ابتعد عن الصعاب التي اعرف أن اللاعبين الآخرين فشلوا في اجتيازها				
18	- يريحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.				
19	- ارغب أن أضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.				
20	- أخشى الهزيمة قبل أن تبدأ المباراة وفي أثنائها.				
21	- انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.				
22	- يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.				
23	- ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا أصاب بأذى.				
24	- لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز.				
25	- أحاسب نفسي عما قمت به من أخطاء.				
26	- اشعر بخوف شديد عندما أواجه خصوما أقوياء.				
27	- أنا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.				
28	- اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.				
29	- أنا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات				
30	- افتقر الى الثقة في أدائي أثناء المباريات.				

31	- لا اهتم بمقارنة مستوى أدائي بمستوى أداء اللاعبين الآخرين.				