



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق ابن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم : علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتكنولوجيا

النشاطات البدنية والرياضية

علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء الممارس
الأساسية في كرة القدم

دراسة ميدانية في نادي أمل السعيد الشقفي - صنفه أشبال -

إشراف الأستاذ:

- بن علي محمد المادي

إعداد الطلبة :

- بلخورد وليد

- فتيحة هشام

- بوسعيد نبيل

- رقاط فتحي

السنة الجامعية : 2018/2017

شكر وعرفان

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم " **من لم يشكر الناس لم يشكر الله** "

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في

إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: بن علي محمد المادي ، المشرف على

بحثنا.

فله ببخل بتوجيهاته ونصائحه علينا، ولم يتوانى في تقديم

أرائه الصائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذا الأستاذة شمير فايزة الذي ساعدتنا كثيرا في بحثنا،

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم علوم وتقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة جيجل - القطب الجامعي تاسوست.

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

وليد - هشام - نبيل - فتحي

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على السماء.

" الجنة تحت اقدام الامهات " الى التي باركتني بدعائها

و سامعتني بحبها و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي

دعيني انعي امامك و اقبل جبينك...أمي.

الى الذي تعب لارتاح و كافح لانال، الى صاحب القلب الأبيض

...والدي.

الى ائلى كنز و هبه الله لي اخواتي

الى اساتذتي المحترمين اللذين ساعدوني كثيرا في بحثي هذا- شكرا جزيلاً.

الى رفقاء دربي اصدقائي : " نبيل- فتحي- هشام- محمد المادي- رابع - مروان "

الى كل من اعرفهم ولم اذكرهم.. الى جميع رفقائي في الجامعة

الى اساتذة و طلبة و عمال كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية وخاصة قسم علوم

وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة جبل - قطيف تاسوسك-

الى من جمعني بسم لحظة صدق ... و فرقني بسم لحظة صدق

أمدي ثمرة جمدي و تعبي.

وليد

إهداء

إلى الغالية التي عمرت حياتنا حبا وحنانا وعلمتني أسامي المعاني
والقيم...والدتي الحبيبة أطال الله في عمرها .

إلى عماد البيت وسندي في هذا الدرب ، من سعي وتعب في سبيل
تعليمنا جميعا...والدي الغالي أطال الله بعمره.

إلى زهران بيتنا الغاليات من نتوسه فيمن الخير والنجاح دائما ...
شقيقتاي *مريم* و *مروة* .

إلى عائلتي الكبيرة... فردا فردا و أخص بالذكر جدتي الغالية أطال الله بعمرها
ورزقها الصحة والعافية ، وإلى جميع الأهل والأحبة دون أن أنسى من تحادرونا
إلى دار البقاء رحمهم الله وجعل عملي هذا في ميزان حسناتهم. إلى كل أصدقائي
في الحياة و الجامعة و إلى الطلبة و الأساتذة وجميع المنتمين الى هذا القطاع
والساعين إلى تطويره

في الختام/ إلى من قاسمني هذا العمل المتواضع ، اصدقائي :

فتحي و*وليد* و*نبيل* و*أستاذي المشرف* : *بن عالية محمد المادي*

إليكم جميعا... أهدي ثمرة جسدي وعملي الذي تم بفضل الله وعونه

فالحمد لله أولا و أخير

هشام

إهداء

السلام وعليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

بسم الله والسلاة والسلام على رسوله ، نسأل الله الحمد على توفيقه وعطائه
لنا في إتمام عملنا .. أسدي ثمرة جهدي هذه إلى أمي العزيزة والغالية
التي تعبت وسهرت من أجلنا أسأل الله تعالى أن يحفظنا لنا ويعوضنا خيرا بما تتمنى ..

إلى من تعب من أجلنا وعلمنا ووفر لنا كل ما نحتاج أبي العزيز والغالي حفظه الله

لنا ورعاه وجعله نبزاسا وسراجا فوق رؤوسنا ..

إلى إخوتي أيمن ونوفل حفظهما الله ووفقهما في تحقيق المزيد من النجاح

في المستقبل ..

إلى كل أقاربي من هاندوني بمساعدتهم وحبهم ..

إلى أعمز أصدقائي وزملائي الدين أنارو دربي في تقديم هذا العمل

صديقي : مصطفى ، رائد ، وليد ، هشام ، نبيل ..

إلى كل أساتدي في كل الأطوار خاصة أستاذتنا القديرة شمير فايزة

أسأل الله أن يوفقهما ويحقق لهما أمانهما ..

إلى كل من يعرفني وأعمز الناس إلى قلبي ولم أذكره ..

إلى كل طالب علم تعب من أجل تحقيق ثمرة النجاح ..

أخوكم رقاط فتحي

إهداء

أهدي سلاماً لو سعد إلى السماء لأصبح قمراً منيراً ولو نزل إلى الأرض
لكساها سندساً وحربياً ، سلاماً إلى الذي قال فيهم الله عز وجل :

" ولا تقتل لهما أنفساً ولا تنهرهما وقتل لهما قولا كريماً "

أهدي جمدي إلى الشمعة التي أضاءت أيامي وكان منبر الحب

والحنان والتي سعت وتعبت حتى حقت مدني . أطال الله في عمرها .

إلى الذي جف زيته ، فخبأ خبائه في دنيا الوجود ، لكنه سيظل يضيء حياتي

ماحيب رحمة الله عليه وأسكنه الله مسجداً جنته .

إلى أسرتي الغالية وإخوتي

إلى من كان لي سند ، إلى كل من علمني حرفاً ، ولقنني درسا ، وأعطاني نصحا .

إلى من قاسموني مشواري الدراسي طيلة ثلاث سنوات من الدراسة :

وليد ، هاشم ، فتحي ، محمد الهادي .

دون أن ننسى السديقات : حنان ، سلمى ، زهرة ، وزينب .

ومن لو يتسنى لنا ذكرهم فلنعلم أنني فضلتهم في فؤادي .

فبريل

فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

الصفحة	العناصر
أ	كلمة شكر
ب	إهداء
ح	فهرس المحتويات
ذ	فهرس الجداول
ر	فهرس الأشكال
1	مقدمة
الفصل التمهيدي	
4	1- الإشكالية
5	2- الفرضيات
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
6	5- أسباب اختيار الموضوع
7	6- مفاهيم الدراسة
11	7- الدراسات السابقة والمشابهة
13	8- التعقيب عن الدراسات السابقة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: دافعية الإنجاز الرياضي	
15	تمهيد
16	1- تعريف الدافعية
17	2- بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية
18	3- الدوافع والحاجات النفسية
19	4- تعريف دافعية الإنجاز في المجال الرياضي
20	5- الدافعية في علم النفس الرياضي
21	6- وظائف الدافعية في المجال الرياضي
22	7- أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي
23	8- أهمية دراسة الدافعية في المجال الرياضي للناشئ

24	9- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
24	10- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
24	11- مستويات الدافع للإنجاز الرياضي
25	12- دوافع ممارسة النشاط الرياضي
25	13- مصادر الدافعية
27	14- تقسيم الدوافع
29	15- أبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
29	16- تطور دافعية الممارسة الرياضية
30	17- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
31	18- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية
35	19- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
38	الخلاصة
الفصل الثاني: كرة القدم	
40	تمهيد
41	1- تعريف كرة القدم
41	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
42	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
44	4- كرة القدم في الجزائر
47	5- مدارس كرة القدم
47	6- المهارات الأساسية في كرة القدم
55	7- قوانين كرة القدم
58	8- طرق اللعب في كرة القدم
60	9- متطلبات كرة القدم
65	10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
68	الخلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
70	تمهيد
71	1- تعريف المراهقة
71	2- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
72	3- مشاكل المراهقة

74	4- مراحل المراقبة
76	5- الخصائص الانفعالية لمرحلة المراقبة
77	6- أنواع المراقبة
78	7- المراقبة وممارسة التربية البدنية والرياضية
81	8- تغيرات في مرحلة المراقبة
85	الخلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة	
88	تمهيد
89	1- منهج البحث
89	2- الطرق المنهجية للبحث
89	1-2- الدراسة الاستطلاعية
90	2-2- مجالات البحث
90	2-3- الشروط العلمية للأداة
91	2-4- ضبط متغيرات الدراسة
91	2-5- عينة البحث و كيفية اختيارها
91	2-6- المنهج المستخدم
92	2-7- أدوات الدراسة
93	3- الأساليب الاحصائية
94	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج	
96	1- عرض وتحليل النتائج
123	2- مقارنة النتائج بالفرضيات
123	1-2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى
124	2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
125	2-3- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الرئيسية
126	خلاصة
127	الإستنتاج العام
128	الخاتمة
130	إقتراحات وفروض مستقبلية

فهرس الجدول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 01	96
02	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 02	97
03	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 03	98
04	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 04	99
05	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 05	100
06	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 06	101
07	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 07	102
08	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 08	103
09	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 09	104
10	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 10	105
11	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 11	106
12	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 12	107
13	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 13	108
14	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 14	109
15	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 15	110
16	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 16	111
17	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 17	112
18	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 18	113
19	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 19	114
20	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 20	115
21	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 21	116
22	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 22	117
23	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 23	118
24	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال رقم 24	119

120	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 25	25
121	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 26	26
122	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال رقم 27	27

فهرس الأشكال

الجانب النظري		
الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
20	يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية	01
27	يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء	02
الجانب التطبيقي		
96	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثرون بإنقاد المدرب لهم	03
97	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يضعف مستواهم عند إنقاد المدرب لهم	04
98	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر مستوى مهاراتهم بتشجيع الجمهور لهم	05
99	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تتحسن مهارة التمرير لديهم عند توفر الوسائل والظروف المناسبة	06
100	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تتأثر مهاراتهم على مستوى الفريق إذا لم يقدم المدرب حوافز تشجيعية لهم	07
101	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر مستوى مهاراتهم بتشجيع الجمهور لهم	08
102	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر آداؤهم أثناء المبارات بسبب حماس المدرب	09
103	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يبذلون أقصى جهودهم في المنافسة بغض النظر عن النتيجة	10
104	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتلقون مكافأة من المدرب كتشجيع لهم لتقديم أداء مهاري جيد	11
105	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم	12

	أثناء التدريب	
106	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم أثناء المنافسة	13
107	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالإثارة والتحدي عند تحسين أدائهم المهاري	14
108	يمثل النسب المئوية للاعبين الذي يلعب طموحهم دورا هاما في تحسين أدائهم المهاري	15
109	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تعطيهم قوة إرادتهم دافعا للتغلب على التدريبات الصعبة	16
110	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتحفزون لبدل مجهودات أكبر عند إرتكابهم الأخطاء	17
111	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يجدون متعة في التدريب على أداء مهاراتهم	18
112	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يظنون أن مستوى مهاراتهم أعلى من زملائهم	19
113	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالسرور عند التفوق في أداء المهارات	20
114	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالرضى عن أنفسهم عند معرفتهم أن بإمكانهم القيام بمهارات عالية المستوى	21
115	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تجعلهم الثقة في النفس يبذلون مجهود أكبر من أجل إتقان مهارة صعبة	22
116	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتدربون من أجل إتقان مهارة بسبب جمالها الحركي	23
117	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يزيد شغفهم في تعلم مهارة ما كلما كانت أكثر صعوبة	24
118	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يستمرون في التدريب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من أجل الإتقان التام لمهارة ما	25
119	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بخيبة أمل إذا لم يبذلوا قصارى جهدهم أثناء التدريبات	26
120	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يستطيعون التحكم في مهاراتهم تحت	27

	ضغط المنافسة.	
121	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تتأثر مهاراتهم في اللعب بسبب نتيجة المنافسة	28
122	يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر آداؤهم المهاري بسبب الهزيمة	29

مقدمة



مقدمة :

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي إنفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر الفروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس ، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية ، والإجتماعية والإقتصادية والرياضية وغيرها من المشكلات وكذلك يساهم في تنمية وتقدم الأمم والحضارات في تحقيق أهداف تربوية كما أنه يعتبر ضروريا لتحسين وتعزيز القدرة على الإنجاز والعمل .

ويعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة وذلك نظرا للمشكلات الرياضية بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الإجتماعية مثل : التنافس الرياضي ، وسلوكيات المدربين ، أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل : الإصرار ، التعلم ، والأداء ، وكانت هذه الأهمية من الدوافع التي فرضت نفسها علينا لإجراء هذا البحث في رياضة كرة القدم لمعرفة العلاقة التي تربط بين الدافعية للإنجاز الرياضي وبعض المهارات التي تربط بعض المهارات في كرة القدم ، وما أن لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب التي تحتاج إلى الإهتمام بالحافز والإفعالية للاعب من أجل زيادة دافعية الإنجاز الرياضي له ، حيث يتعرض اللاعب خلال المنافسة إلى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالإنفعال والإثارة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على إنفعالاته و ضبط تصرفاته و بالتالي زيادة دافعية الإنجاز له ..

سنتناول في هذه الدراسة علاقة دافعية الإنجاز الرياضي وتحسين المهارات الأساسية في كرة القدم وقد قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين :

- جانب نظري : إشتمل على مقدمة و فصل تمهيدي وثلاثة فصول.
 - جانب تطبيقي : إشتمل على فصل الإجراءات المنهجية و عرض النتائج ومناقشتها.
- وأنهينا دراستنا بخاتمة وقائمة مراجع وقائمة الملاحق .

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل التمهيدي

- 1-الإشكالية
- 2-الفرضيات
- 3-أهمية الدراسة
- 4-أهداف الدراسة
- 5-أسباب إختيار الموضوع
- 6- مفاهيم الدراسة
- 7-الدراسات السابقة والمثابفة
- 8-التعقيب عن الدراسات السابقة

1- الإشكالية :

إن وراء كل سلوك دافع فهو بالنسبة لسلوكاتنا كالدينامو أو المحرك فلا معنى للسلوك بدون دوافع لأنه من خلالها نستطيع أن نفسر سلوكات الأفراد ، فالدافع هو طاقة فسيولوجية ونفسية كامنة وإستعداد داخلي يسبب حالة من التوتر النفسي يعمل على إستثارة السلوك وتوجيهه نحو تحقيق أهداف معينة حيث تعد الدافعية من أحد أهم المفاهيم المرتبطة بعملية التعلم الجيد ، ويعرفها (Hebb1949) الدافعية " بأنها عملية يتم بمقتضاها إثارة نشاط الكائن الحي وتنظيمه وتوجيهه إلى هدف محدد " ، وعرفها كوني (Connie1997) " بأنها حافز داخلي يوجه السلوك نحو بعض الغايات وقد تعمل القوى الخارجية على التأثير في السلوك ولكن القوى الداخلية للدافعية هي التي تعمل على دفع السلوك وتحفيزه"

وبالتالي فالدافعية هي مثير مثير داخلي يعمل على إستثارة السلوك وتحريكه ودفعه نحو تحقيق هدف معين ورغبة الفرد بالقيام بعمل جيد وتحقيق النجاح فيه ، وقد إعتبر علماء النفس والتربية أن دافعية الإنجاز من أهم العوامل المسؤولة عن تباين الرياضيين في مستوى أدائهم المهاري خلال مزاولتهم للأنشطة البدنية والرياضية في مختلف الرياضات ، وهذا ما أشار إليه محمود عنان ومصطفى باهي بأنه إذا تساوى لاعبان في القدرة فإن اللاعب ذا دافعية إنجاز أكبر يقدم أداء أفضل من اللاعب الذي لا يملك دافعية الإنجاز الرياضي ، فقد لاحظ أخصائين في المجال الرياضي بعد تتبعهم للمباريات في كرة القدم وجود ضعف في دافعية الإنجاز وكذلك في المهارات الأساسية لدى اللاعبين مما جعلهم يبحثون في هذه المشكلة ومحاولة إيجاد طرق لتطوير دافعية الإنجاز الرياضي بهدف الرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية لكرة القدم بصورة جيدة وصحيحة والتركيز على تمكين اللاعبين من أداء المهارات الأساسية لكرة القدم بدقة عالية . وعلى هذا الأساس جاء التساؤل الرئيسي للدراسة كما يلي :

- هل هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي وتحسين أداء المهارات الأساسية في كرة القدم ؟

وقد إندرج عن هذا التساؤل الرئيسي التساؤل الفرعيين التاليين :

- هل توجد علاقة بين الدافعية الداخلية وتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين ؟
- هل توجد علاقة بين الدافعية الخارجية وتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين ؟

2- الفرضيات :

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية :

1-2- الفرضية الرئيسية :

- لدافعية الإنجاز الرياضي علاقة بتحسين أداء المهارات الأساسية في كرة القدم .

2-2- الفرضيات الفرعية :

- هناك علاقة بين الدافعية الداخلية وتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين.
- هناك علاقة بين الدافعية الخارجية وتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين .

3- أهمية الدراسة :

يندرج هذا الموضوع في إطار الكشف عن علاقة دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في تحسين بعض المهارات الأساسية ومعرفة مختلف أبعادها التي تميز كرة القدم ومدى تأثيرها على سلوك اللاعب . ولتوضيح أهمية المشكلة المطروحة يجب تسليط الضوء على هذه العناصر ومدى العلاقة الإرتباطية بدافعية الإنجاز الرياضي وذلك من خلال ذكر بعض الأدلة العلمية التي من شأنها تقريب وتوضيح تلك العلاقة .

4- أهداف الدراسة :

- توفير مراجع علمية وحلول دقيقة تخدم الموضوع وسد مختلف الثغرات التي قد تواجه الباحث خاصة المتعلقة بعنوان الدراسة .
- إضهار الجانب الذي تتميز به الدافعية والتسهيلات التي تقدمها للمدربين واللاعبين .
- تقديم مجال أوسع من المفاهيم حول موضوع الدراسة قد تنفع الطالب والأستاذ .
- معرفة علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بمختلف الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

- إبراز الأهمية البالغة والمعرفة العلمية لدافعية الإنجاز الرياضي والجانب المهاري والحركي .
- معرفة مدى تأثير دافعية الإنجاز الرياضي على دقة الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

5- أسباب إختيار الدراسة :

يوجد في أي بحث من البحوث العلمية أسباب تدفع الباحث إلى اختياره ودراسته ولا يخلو بحثنا على هذه الأسباب ومن أهم هذه الأسباب التي دفعتنا إلى اختياره هي :

5-1- أسباب ذاتية :

- الكشف على ما إذا كان لدافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين علاقة بتحسين مستوى أداء مختلف المهارات بدقة عالية تساعد اللاعب على الإرتقاء به ، ومدى تأثيرها على دقة الأداء الرياضي ومساهمتها في تطوير المهارات الأساسية .
- قلة الدراسات المشابهة خاصة والمتعلقة بموضوع الدافعية (في حدود الإطلاع) .
- الإرتباط الميداني يساعد على كيفية تطبيق قياسات الدافعية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- محاولة الوصول لبعض الحلول والتوصيات الدقيقة التي تخدم الموضوع .
- معرفة مختلف أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي التي تتميز لاعب كرة القدم .
- الميل إلى المواضيع التي لها لها علاقة بالدافعية والإنجاز الرياضي .

5-2- أسباب موضوعية :

- محاولة إعطاء دراسة مفصلة بحلول وتوصيات تخدم موضوع الدراسة حول الدافعية ودافعية الإنجاز الرياضي أو دقة الأداء المهاري لما له من دور هام لدى لاعبي كرة القدم.
- كون الموضوع يندرج ضمن إطار التخصص .
- كما تمثل دافعية الإنجاز الرياضي نقطة مهمة للباحثين من أجل الوصول لفائدة تخدم الكل.

6- تحديد مفاهيم الدراسة :

6-1- الدافعية :

6-1-1- لغة :

من فعل دفع - دفعا أي بمعنى أبعد شخصا أو شيئا وأزاله عن مكانه، جعل يتقدم بواسطة دافع محرك ، والدافع المحرض على فعل الشيء .¹

6-1-2- إصطلاحا :

عرفها خليل المعايضة " الدافعية هي مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن " .²

عرفها صلاح محمد أبو حادو " الدافعية تمثل الطاقات التي ترسم أهداف الكائن الحي وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية " .³

6-1-3- إجرائيا :هي حالة داخلية وتوتر نفسي إيجابي في الكائن الحي تنثير سلوكه وتعمل على إستمرار هذا السلوك وتوجهه نحو تحقيق هدف معين .

6-2- دافعية الإنجاز الرياضي :

6-2-1- لغة :

تعود كلمة الدافعية إلى اللاتينية ، حيث نجد جذورها في كلمة " movere " وتعني يدفع أو يحرك ، وتشمل دراستها على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك .⁴

¹ صبحي حموي وآخرون : المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، ص 120 .

² خليل المعايضة : علم النفس التربوي ، دار الفكر للطباعة والنشر ، بيروت ، 2000 ، ص 22 .

³ صلاح محمد أبو حادو : علم النفس التربوي ، مرجع سابق ، ص 22 .

⁴ عبد اللطيف محمد خليفة : التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط 1 ، القاهرة : 2003م ، ص 68 .

6-2-2- إصطلاحا :

الدافعية للإنجاز الرياضي (Achievement Motivation) ، تشير الدافعية للإنجاز الرياضي إلى

طموح الفرد المستمرة أو الثابتة عموما في تحقيق هدف مماثل لمعايير معينة على أساس مستوى محدد

للإمتياز .¹

عرف موراي دافعية الإنجاز الرياضي بأنها " رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات والمكافحة و

المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك .²

6-2-3- إجرائيا :

هي إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية وتحقيق التفوق فيها عن طريق إظهار قدر

كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة بهدف التميز وتحقيق النجاح .

6-3- المهارة :

6-3-1- لغة

مصدر مهر ، مهارة (مفرد) ، القدرة على أداء عمل ببراعة ، هي أداء مهمة أو نشاط معين بصورة مقنعة

وبالأساليب والإجراءات الملائمة بطريقة صحيحة .³

6-3-2- إصطلاحا :

عرف وجدي مصطفى الفاتح ومحمد وجدي السيد المهارة : "بأنها مجموع الخصائص البدنية

والفيسيولوجية التي يتمتع بها الفرد والتي يمكن ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال البدني الحركي

والتي تتطلب إظهار القدرات والمهارات الحركية " .⁴

¹ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط5 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2006م ، ص252 .

² عبد اللطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، القاهرة ، 2000م ، ص88 .

³ صبحي حموي وآخرون : المنجد في اللغة العربية المعاصرة ، ص 374 .

⁴ وجدي مصطفى الفاتح ، محمد وجدي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، للاعب والمدرب ، ط3 ، دار الفكر للنشر

والتوزيع ، القاهرة ، 1998 ، ص 149 .

عرف قاسم حسن المهارة : " بأنها مدى كفاءة أداء الفرد للمهارات والقدرات البدنية والحركية بإتقان خلال

القيام بعمله وواجباته " .¹

6-3-2- إجرائيا:

هي القدرة على إنجاز وأداء مهمة معينة بكيفية محددة ، وبدقة متناهية وسرعة في التنفيذ .

6-4- تعريف كرة القدم :

6-4-1 لغة

كرة القدم "Foot ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة

مايسمى عندهم بالروغبي " Regby" أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها

كما تسمى "Soccer" .

6-4-2- إصطلاحا :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم

قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .²

أضاف "جوستا تيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى

عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

6-4-3- إجرائيا :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، تلعب بالقدم بين فريقين يتألف كل

منهما من إحدى عشر لاعبا ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمس الكرة باليدين ، تلعب بواسطة كرة منفوخة

فوق ملعب أرضيته مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم

وسط ، وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت لمدة 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة .

¹ قاسم حسن : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، ط1 ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1998 ، ص 43

- 44 .

² رومي جميل : " كرة القدم" ، دار النفائس ، لبنان ، ط 1 ، 1986م ، ص 50 ، 52 .

6-5- تعريف المراهقة :

6-5-1- لغة :

راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الإحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية المراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك إبن العشر إلى إحدى عشر.¹

أما في اللغة اللاتينية مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.²

6-5-2- إصطلاحا :

عرف ستالي هول المراهقة "بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى إكتمال النضج ، أي الإقتراب من الحلم والنضج " .³

كما عرف أحمد زكي المراهقة " بأنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى إكتمال النضج فهي تبدأ من البلوغ حتى سن الرشد في الواحد وعشرون سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير الناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والإجتماعي .⁴

6-5-3- إجرائيا :

المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والإنفعالي والإجتماعي والخلقي ، حيث تختلف شدتها من فرد إلى آخر .

¹ أبو الفضل جمال الدين إبن منظور : "لسان العرب" ، دار الطباعة والنشر ، ب ط ، ج3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .
² كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .
³ مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002 ، ص 379 .
⁴ محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني أسسه وتطبيقاته " ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1997 ، ص 315 .

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

1 - الدراسة الأولى :

دراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر للطالب مخازني سيد علي بعنوان " علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة - فئة أكابر - جامعة آكلي أمحمد أولحاج ، البويرة ، 2014 - 2015 .

• الإشكالية :

تناول الباحث من إشكاليته التساؤل الرئيسي التالي :

- هل هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي وتحسين أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ؟

• التساؤلات الجزئية :

- هل هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين وبين المواظبة على التدريبات ؟

- هل هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين ؟

- هل هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين مستوى أداء المهارة بدقة عالية ؟

• الفرضيات :

أ - الفرضية العامة :

- هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة .

ب - الفرضيات الجزئية :

- لدافعية الإنجاز عند اللاعبين علاقة بالمواظبة على التدريبات .

- لدافعية الإنجاز الرياضي علاقة بتحسين مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين .

- لدافعية الإنجاز الرياضي عند اللاعبين علاقة بتحسين مستوى أداء المهارة بدقة عالية .

ج - مجالات الدراسة :

- المجال المكاني : إشمطت الدراسة على أندية الكرة الطائرة لولايبي البويرة وبومرداس .
- المجال الزماني : إنحصرت الحدود الزمينة للبحث في الموسم الجامعي (2014 - 2015) من أوائل شهر جانفي إلى أواخر شهر مايو .
- عينة البحث : إستعملوا العينة الغير عشوائية أو القصدية وتتمثل في 40 لاعبا من صنف أكابر و 7 مدربين .

الدراسة الثانية :

دراسة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس للطلبة نويدر علي وعدلان محمد بعنوان أهمية الدافعية مع المستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ، جامعة محمد بوضياف ، المسيلة .

• الإشكالية :

- تناول الباحث من خلال إشكاليته التساؤل الرئيسي التالي :
- ماهي أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد ؟

• التساؤلات الجزئية :

- هل للدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى اللاعبين ؟
- هل للحوافز المعنوية والتربوية تأثير على الأداء المهاري للاعبين ؟
- هل للتفوق والكسب الرياضي دافع للاعب كرة اليد نحو تحسين مستوى مهاراته ؟

• الفرضيات :

أ - الفرضية العامة :

- للدافعية أهمية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

ب - الفرضيات الجزئية :

- الدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب لها تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد .

- الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب لها تأثير على مستوى الأداء المهاري للاعبين.
- إنما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين آدائه المهاري هو التفوق والكسب الرياضي في المنافسة .

• مجالات الدراسة :

- المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة على ثلاثة نوادي تابعة لرابطة كرة اليد لولاية المسيلة.
- لمجال الزماني : بدأت هذه الدراسة ابتداءً من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي .
- عينة البحث : إستعملو المنهج الوصفي على عينة تتكون من 30 لاعبا في نوادي بولاية المسيلة .

8- التعقيب على الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى : دراسة الطالب مخازني سيد علي .

- إستخدم مصطلح الإشكالية العامة في حين أنه كان من الأفضل إستعمال مصطلح التساؤل الرئيسي .
- ذكر المنهج الوصفي وعرفه .
- صياغة الفرضيات الجزئية جيدة بالنسبة للتساؤلات الفرعية .
- الوصول إلى نتائج إيجابية تحقق الفرضيات .

الدراسة الثانية : دراسة الطلبة قويدر علي وعدلان محمد .

- إستخدم مصطلح التساؤل في حين أنه كان من الأفضل أن يكون التساؤل الرئيسي .
- ذكر المنهج الوصفي ولكن لم يعرفه .
- لم يستعمل أي أداة إحصائية لازمة مثل (كا²) .
- أسئلة فرعية تخدم التساؤل الرئيسي .
- لم يتحصل على نتائج جيدة .

الفصل الأول

دافعية الإنجاز الرياضي

تمهيد :

تحظى الدافعية بأهمية بالغة في مجال علم النفس بصفة عامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة باعتبار أن دافعية الإنجاز تمثل أحد الركائز المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية والتي كانت محور إهتمام الباحثين في مجال علم النفس التربوي وعلم النفس الإجتماعي وعلم النفس الصناعي وعلم النفس الرياضي ، لما لها من أهمية في بناء وتكامل الشخصية والبحث عن أسباب محركات و دوافع السلوك وذلك من خلال إستنتاج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ، ويعد موضوع الدافعية من أهم موضوعات علم النفس الرياضي نظر لتواجده في قلب العديد من المشكلات الرياضية العامة وذلك بسبب كل من حصيلة نمو البيئات الإجتماعية مثل : التنافس الرياضي ، وسلوكيات المدربين ، أيضا زيادة تأثيرها على متغيرات السلوك مثل : الإصرار ، التعلم والأداء ، كما أنه يهتم الأب والمربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل ، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد .

1 - تعريف الدافعية :**1 - 1 التعريف اللغوي :**

كلمة دافعية Motivation لها جذورها في الكلمة اللاتينية Movere ، والتي تعني يدفع أو يحرك To move في علم النفس ، حيث تشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك¹

1 - 2 التعريف الإصطلاحي :

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

حيث يعرف "أرنو ويتنغ" الدافعية بأنها حالة تساعد في تحريك واستمرارية سلوك الكائن الحي ،

وبدون الدافعية قد يفشل الكائن الحي في الإتيان بالسلوك الذي سبق أن تعلمه.²

ويعرفها "ماسلو" maslow.Ah " بأنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً

في كل أحوال الكائن الحي.³

ويعرف مصطفى عشوي الدافع بقوله : أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري

أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر

وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة.⁴

ويرى "أحمد أمين فوزي" بأن الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو

فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر بي لأى هدف معين

¹دكتور عبد اللطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز ، دار غريب ، ، دون طبعة ، القاهرة، 2000، ص 70.

²محمد جاسم محمد : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، ط1، الأردن، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2004م، ص 302.

³دكتور عبد اللطيف محمد خليفة : نفس المرجع، ص 71.

⁴مصطفى عشوي : مدخل إلى علم النفس ديوان المطبوعات الجامعية ، دون طبعة ، 1990، ص 83.

حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والسيولوجي.¹

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين ، فإنه لا يوجد حتى الآن من يبرز مسألة

الفصل بينهما ، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية

للسلوك المدفوع ، وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية.²

2 - بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية :

2 - 1 - الحاجة :

تشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بالإفتقاد إلى شيء معين ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على الحالة

التي يصل إليها الكائن نتيجة حرمانه من شيء معين إذا ما وجد تحقيق الإشباع وبناء على ذلك فإن الحاجة

هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي والتي تحفز طاقته وتدفعه في الإتجاه الذي يحقق إشباعها³

2 - 2 - الباعث :

يطلق إصطلاح الباعث على بعض المواقف التي تنتشط الدافع وترضيه في آن واحد كروية الطعم أو

وجود جائزة أو منافسة أو إرتفاع في أجرة أو غير ذلك مما يطمح الفرد إلى الظفر به ويطلق أيضا على

المعايير والقوانين الإجتماعية التي تحمل الفرد على تعديل سلوكه وتكييفه وفقا لمطالب المجتمع وبالتالي

مصلحة الفرد⁴

2 - 3 - الحافز :

الحوافز أو الدوافع هي الأسباب الحقيقية للسلوك الإنساني فهي التي توجه سلوك الناس وتحدد اتجاههم.

¹ أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، طبعة 1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 2003 ، ص 81.

² عبد الحليم محمود السيد : معتز عبد الله وآخرون ، علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة غريب ، 1990 ، ص 419.

³ عبد اللطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص 78.

⁴ إبراهيم الشافعي : الفكر النفسي وتوجيهه للعمل التربوي ، ط 1 ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1969 ، ص 188-189.

وتختلف الحوافز شدة أو ضعفاً، شمولاً أو حصراً وجوداً أو عدم باختلاف السن والجنس والتربية والمزاج والمكانة الاجتماعية ، بل ونوع الحضارة التي يشب فيها الفرد¹

2 - 4 - العادة :

تبدو العلاقة بين مفهومي الدافعية والعادة وصيقة ومع ذلك نشأ نوع من الخلط بين إستخدام كل مفهوم العادة ومفهوم الدافع على الرغم من وجود إختلاف بينهما فالعادة تشير إلى قوة الميول السلوكية أما الدافع فيتركز على الدرجة الفعلية لمقدار الطاقة التي تنطوي عليها العادة وبالتالي يمكن إعتبار الدافع مكوناً فعالاً من العادات²

2 - 5 - الميل :

يسعى بالإهتمام ويقصد به إستعداد لدى الفرد يدعو إلى الإلتباه لأشياء معينة تثير وجدانه³

3 - الدوافع والحاجات النفسية :

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

¹ أحمد زكي بدوي : معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، إنجليزي، فرنسي ،عربي، مكتبة لبنان ، بيروت ، 1978، ص 210.

² عبد اللطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2000 ، ص 80.

³ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 2004، ص 213.

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي :

- الحاجة إلى الاطمئنان.

- حاجة التفوق.

- حاجة التبعية.

- حاجة التعلم والمعرفة.¹

4 - تعريف دافعية الإنجاز في المجال الرياضي :

لقد كان لموضوع الدافعية قسط كبير عند علماء النفس في معظم دراساتهم إن لم نقل كلها ، وهذا لما له من أهمية بالغة وتأثير كبير على الرياضيين خاصة والرياضة بصفة عامة .

وحسب نظرية دافعية الإنجاز ماكلياند - أتكسون في علم النفس الرياضي تعرف دافعية الإنجاز بأنها:

إستعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار

معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة

كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية ، كما يعرف

ماكلياند الدافع للإنجاز بأنه : الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق أو ببساطة الرغبة في النجاح

، فإن أتكسون يعرف الحاجة للإنجاز بأنها : هي المنافسة مع ومن أجل المستويات الممتازة.²

ويقول الأستاذ بورنان شريف مصطفى في هذا السياق يمكننا استعارة مقولة (يمكنك أن تقود الحصان إلى

النهر لكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب) وتطبيقها في المجال الرياضي وبالتالي يكون نصها على

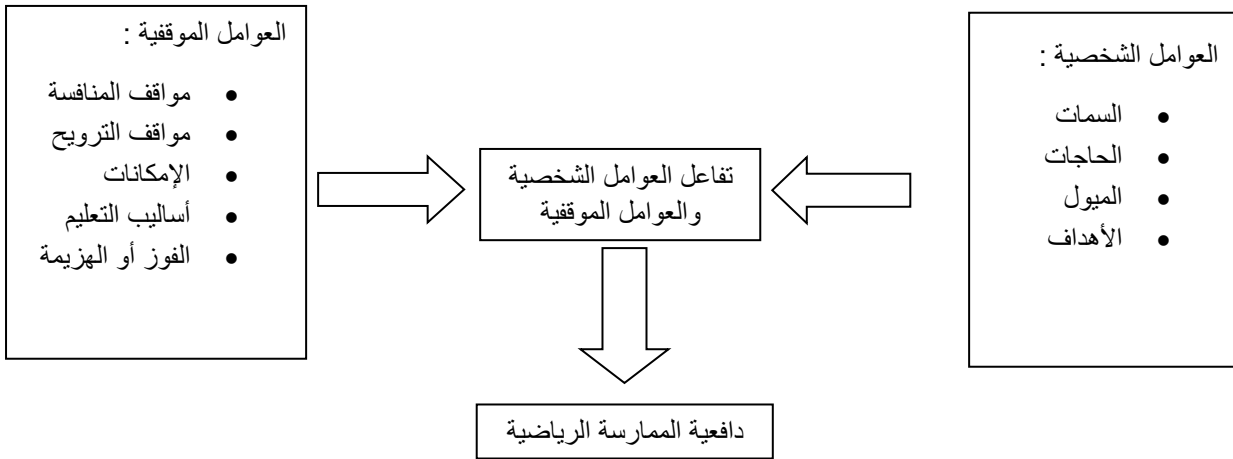
الشكل الآتي (يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في المقابلة لكنك لا تستطيع أن تجبره على

الإجادة وبدل أقصى الجهد).

¹مصطفى عشوي : مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 34

²بثينة محمد فاضل الولاني : دافعية الإنجاز واللاعب الرياضي ، جامعة الاسكندرية ، ص 133.

شكل 1 : يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية :¹



النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الشخصية والعوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عند : واينبرغ وجولد 1995.

5 - الدافعية في علم النفس الرياضي :

الدافعية هي تلك القوة التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها وأهميتها المادية أو المعنوية (النفسية) ، وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تتبع من الفرد نفسه (حاجته وخصائصه وميوله واهتماماته) أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به (الأشخاص ، الموضوعات ، الأفكار ، والأدوات)²

كما تستخدم الدافعية للإشارة إلى ما يخص الفرد على القيام بنشاط سلوكي وظيفي ، أي أن الفرد يمارس سلوكا معيناً بسبب ما يتلو هذا السلوك من نتائج وعواقب تشجع بعض حاجاته أو رغباته ، وربما كانت هذه الحقيقة هي المسلمة التي تكمن وراء مفهوم الدافعية حيث يشير هذا المفهوم إلى حالة شعورية داخلية ، أو عمليات تخص هذا السلوك وتوجهه وتبقي عليه.³

¹ محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2006، ص235.

² أحمد بلقيس ، توفيق مرعي : الميسر في علم النفس التربوي ، ط2، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، 1996، ص84 .

³ عبد الحميد نشوان: علم النفس التربوي ، ط 3 ، عمان دار الفرقان للنشر والتوزيع ، 1996 ، ص206.

6 - وظائف الدافعية في المجال الرياضي :

6 - 1 إختيار السلوك :

فالدافعية توجه سلوكنا نحو الأفكار والأفعال التي يتوجب علينا الاهتمام بها كما أنها تدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك ، فمثلا اللاعب الذي لديه دافعية عالية لأداء الأنشطة البدنية والرياضية نجده ينتبه أكثر لتوجيهات مدربه أثناء التدريب أو المنافسة وذلك مقارنة بلاعب آخر ذو دافعية منخفضة ، بمعنى كيف يختار الإنسان اتجاها معينا للسلوك وهي العوامل التي تحكم هذا الإختيار .إن السلوك يوصف عادة بأنه هادف وبالتالي فإن هذه القدرة على الإختيار وإتخاذ قرار بالإتجاه الذي يتخذه السلوك إنما يجعل لمفهوم الدافعية قيمة تحليلية واضحة.¹

6 - 2 شدة السلوك :

يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الإستمرار في بدل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع²

6 - 3 المثابرة على السلوك :

يقصد بها إستمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية³ فالدوافع فضلاً عن انها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه نشيطا حتى تشبع الحاجة.⁴

¹ علي السلمي : السلوك التنظيمي ، ط3، دار غريب للنشر والطباعة والتوزيع، القاهرة 1988، ص 231.

² اسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997م، ص157.

³ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998م، ص253-254.

⁴ محمد حسن محمد حمادات: السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية ، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع 2008، ص253.

6 - 4 العلاقة بين الإتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه 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.¹

7 - أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع الانجاز الرياضي هما : دافع إنجاز النجاح ، ودافع تجنب الفشل.

7-1 دافع إنجاز النجاح :

وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق.

7-2 دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب وتحاشي مواقف الانجاز الرياضي. ويضيف محمد حسن علاوي 1998 م نقلا عن "جولس" أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع القدرة، دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لكنة أقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الانجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.²

كما تقدم" مني مختار المرسي "مجموعة من الاستخلاص للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية على النحو الآتي:

¹ - أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1997 ، ص 42.

² محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1 ، القاهرة :مركز الكتاب، 1998 م، ص181

- 1- الرغبة في التفوق والامتياز.
- 2- الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
- 3- المثابرة على بذل الجهد.
- 4- الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
- 5- الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
- 6- الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها ، الالتزام نحو المدرب وزملائه والقوانين.¹

8 - أهمية دراسة الدافعية في المجال الرياضي للناشئ :

يعتبر موضوع الدافعية من أكثر الموضوعات ذات أهمية كبيرة في علم النفس الرياضي بصفة

خاصة وفي علم النفس بصفة عامة ودلالة على المستويين النظري والتطبيقي فمن الصعب مواجهة

المشكلات السلوكية دون الإهتمام بدوافع الفرد التي تقوم بالدور الرئيسي في تحديد سلوكه وتظهر أهمية

دراسة الدوافع بشكل صريح في ميدان علم النفس الرياضي في :

أ- **إختيار النشاط** : يتضح في إختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو إختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

ب - **الجهد من أجل تحقيق الأهداف** : ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل الحضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

ج - **المثابرة** : وتعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبدل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المنافسة الموائية.²

¹مني مختار المرسي: بناء مقياس دافعية الانجاز لدي الناشئين الرياضيين (دراسة تحليلية،مقارنة)، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات: القاهرة :جامعة حلوان، 2000 م، ص101-105

²أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للتدريبي للناشئين ،دار الفكر العربي ،ط1،1997،ص47.

9 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر GROS. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي ، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.¹

10 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

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

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية} .$$

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.²

11 - مستويات الدافع للإنجاز الرياضي :

أشار كريم Kramer وسكلى Scullery 1994 إلى إمكانية التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقا لنموذج" ماكلياند -أتكسون" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل)، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس التصور الذي قدمه" كريم وسكلى "بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقا لهذين البعدين وبصفة خاصة لأربعة أنماط رئيسية هي :

¹- Gerard , Bet Gros.G ,in : " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985 ,p223

²- Macolin (revie): **Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une équipe** .N 02.Spécial Sport .Février 1998.p12

- 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 الفشل¹.

12 - دوافع ممارسة النشاط الرياضي :

يوجد مصدران للدافعية :المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة أما المصدر الثاني فيأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة، وعادة فان الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى النشاط الذاتي (الإثابة) يؤدون من منطلق الرغبة في الشعور بالاعتدال وتأكيد الذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال الممارسة تعتبر قيمة في حد ذاتها إما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة، ذلك يأتي من أشخاص آخرين، ولا ينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء ايجابي أو سلبي، وقد يكون ماديا مثل المكافآت المالية والجوائز.²

13 - مصادر الدافعية :

13 - 1 الدافعية الداخلية :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته .مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن ممارسة الرياضة ، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة ، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء

¹محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1 ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر، 2003 م، ص 40 .

²أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)، ط2 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997 م، ص67.

الحركي الداتي للاعب ، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء .

13 - 2 الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي

تثير

وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي . فعلى سبيل المثال يمكن إعتبار المدرب

الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي . كما يدخل

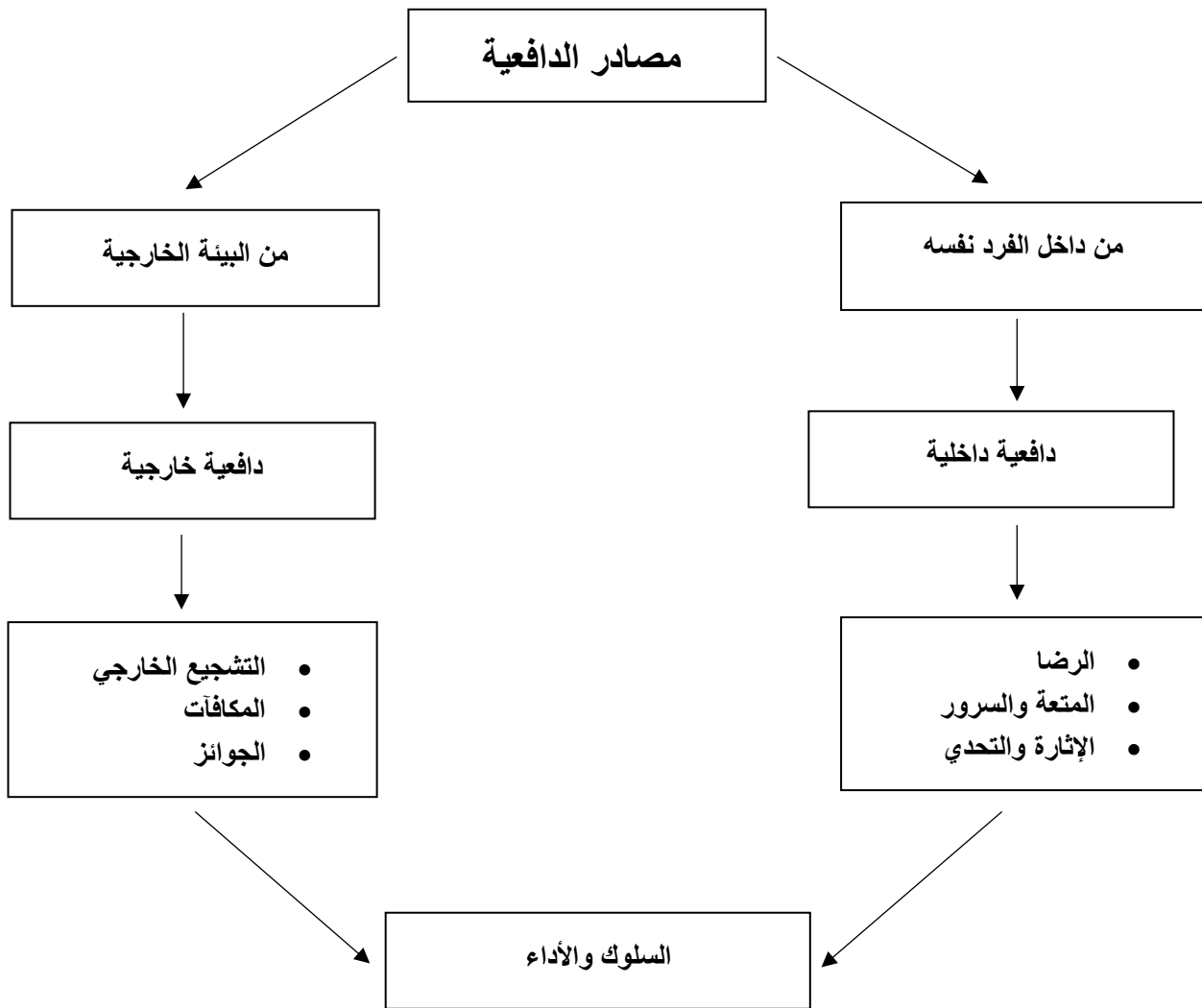
في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول

على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع

الخارجي أو إكتساب الصحة واللياقة وغيرها ¹.

¹محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص 215-216.

شكل رقم 2 : يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء :¹



14 - تقسيم الدوافع:

هناك تصنيفات متعددة تحدد أنواع الدوافع والدارسين لطبيعتها صنفوها إلى :

14 - 1 الدوافع الأولية :

وهي الحاجات الأساسية التي لا غنى للفرد عن إشباعها والبعض الآخر يسميها بالدوافع الفيزيولوجية أو الجسمية لأنها تتبع من طبيعة التكوين الفيزيولوجي للجسم ، وهي ضرورية لنوه وتوازنه،

¹محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص 216.

وتولد مع الفرد كإستعدادات زوده بها الله تعالى حتى يتسنى له التأقلم مع محيطه ، ومن هذه الدوافع ، دافع الجوع ، العطش ، النوم وتجنب الألم والبحث عن الراحة ، وهناك دوافع أخرى مثل الجنس والأمومة والأبوة والحب الخ . تهدف إلى الحفاظ على النوع البشري واستمراره ، وتبقى جل هذه الدوافع تعتمد في إثارتها على حالات النقص الجسمية الداخلية ، وإذا كان يشترك الحيوان مع الإنسان في الكثير من الدوافع الأولية كالجنس والجوع والعطش الخ، فإن الإنسان يختلف عن الحيوان في طريقة إشباعه لهذه الدوافع نظرا لسمّة العقل اللتي كرمه الله بها .

14 - 2 الدوافع الثانوية:

إن سعي الإنسان الدائم والمستمر نحو تحقيق تكيف نفسي اجتماعي مقبول لا يتقصر فقط على إشباع دوافعه الأولية أو العضوية ، بل يتعين عليه كذلك إرضاء دوافع أخرى تنمي فيه إنسانيته وإنتمائه الإجتماعي ، وهي حاجات يتعلمها ويكتسبها من خلال عملية التنشئة الاجتماعية اللتي يمر بها طوال حياته مثل الحاجة إلى الأمن الذي يعتبر من أهم عناصر الإلتزان النفسي والإستقرار الإنفعالي ، والحاجة للحب والرغبة في التفوق وكسب الأشياء وتأكيد الذات وتقديرها وهو الشعور بأننا كالأخرين ، وتؤدي هذه العوامل كلها اللتي تفرق بين بين الإنسان والحيوان الى إكتساب الفرد لدوافع جديدة نتيجة لحياته في جماعة وتسمى هذه الدوافع بالدوافع الإجتماعية أو النفسية ، أو الدوافع المكتسبة . وتزداد أهمية إشباع هذه الدوافع في فترة المراهقة ، لأن فيها يحاول المراهق التدرج نحو الإستقلالية عن الإطار الأسري . بالإضافة الى هذه الدوافع الإجتماعية هناك الحاجة إلى تنمية القدرات العقلية والمهارات الحركية وإشباع دافع القيم والأخلاق والحاجة لإيجاد أسلوب لفهم الحياة والتفاعل معها .¹

¹ سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ، ط7، دار المعارف ، القاهرة ، 1982 ، ص185.

15 - أبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :**15 - 1 الحاجة للإنجاز :**

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بدل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق والمتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

15 - 2 ضبط النفس :

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

15 - 3 التدريبية :

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

16 - تطور دافعية الممارسة الرياضية :

أشارت دراسات بوني Puni 1980 إلى أن هناك أنواع وحالات من الدافعية ترتبط بالمراحل الأساسية

للممارسة الرياضية وهذه المراحل هي :

1- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط .

2- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط .

3- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية) .²

¹ محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر 1998، ص27-28.

² محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر ط4 ، القاهرة ، 2004م ، ص 223.

17 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :**17 - 1 نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :**

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

17-1-1 التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

17-1-2 نظرية دافعية الكفاءة :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية .

17-1-3 النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر :

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

17 - 2 نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة والميل) الناشئ للرياضة :

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

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب و روح الفريق ، الإستمتاع بإستخدام الإمكانيات والأدوات

والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.¹

18 - فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها «
سون 1991 SUINN ، محمد علاوي 1991 ، و روبرتس « 1991 Rbertes تم التوصل على تحديد
العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجة على النحو
التالي:

18 - 1 اللياقة البدنية و الصحية :

- اكتساب اللياقة البدنية.
- اكتساب صفات بدنية معينة.
- الارتفاع بالمستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم.
- القوام الجيد.
- الشعور بالسعادة البدنية.

18 - 2 الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي)

- الموافقة الوالدين (العائلية).
- موافقة الزملاء والأصدقاء.
- تشجيع المدرس أو المدرب.
- موافقة الجنس الآخر.

¹أسامة كامل راتب : دوافع التفوق الرياضي ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 27.

- تشجيع الدولة.

18 - 3 التفوق الذاتي:

- الشعور بفاعلية الذات و كفاءة الذات و الثقة.
- تحقيق تحكم العقل على الجسم.
- المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية.
- الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم.
- التفوق في الأداء الحركي.

18 - 4 الصداقة والمزاملة الشخصية:

- مع الزملاء في الفريق.
- مقابلة منافسين آخرين في المباريات.
- التعرف على لاعبين مشهورين.
- تكون علاقات اجتماعية وصداقات.
- التفاهم المشترك مع الآخرين.

18 - 5 المكاسب المادية:

- منح دراسية رياضية.
- درجات للتفوق الرياضي.
- السفر وزيارة المزيد من البلدان.
- جوائز رياضية.
- فرص أكبر لحياة أفضل.

18 - 6 النجاح و الانجاز:

- تحقيق نجاحات في منافسات هامة.
- الاشتراك كأساسي في المنافسات الهامة.
- تحقيق أهداف رياضية شخصية.
- وضع أهداف أكبر لانجازها.
- تحقيق بطولات وانتصارات معينة.

18 - 7 المنافسة:

- المنافسة ضد الوقت
- مع زملاء الفريق.
- ضد فرق منافسات آخر.
- الفوز على منافسين آخرين.
- متعة المنافسة.

18 - 8 الميل الرياضي:

- الميل نحو نشاط رياضي معين.
- حب الرياضة والتحمس لها.
- عدم وجود هويات أفضل لممارستها.
- الاختيار الموجه من الآباء.
- الممارسة الرياضية منذ الصغر.

18 - 9 التفريغ الإنفعالي:

- الإحساس بالهدوء و الراحة.
- الإحساس بتفريغ الانفعالات.
- ترك الحرية لمشاعر الفرد.
- الشعور بالراحة النفسية.
- الشعور بالانتعاش.

18 - 10 الخوف من الفشل:

- احتلال مركز متأخر.
- الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز.
- تقسيم الآخرين للأداء.
- التعليقات الناقدة من الآخرين.
- النقد الذاتي.

18 - 11 الإعتراف :

- من الزملاء و الأصدقاء.
- من أشخاص معينين.
- من الجماهير.
- من المدرب أو إدارة النادي.

18 - 14 المكانة :

- نظرة الآخرين لك على أنك أكثر أهمية.
- وضع الآخرين لك في مستوى أكثر ارتفاعاً.

- معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراماً.

18 - 15 الوعي الذاتي :

- تركيزك الواعي في أسلوب حياتك.
- المزيد من الشعور بفعالية الذات.
- المزيد من الشعور بالثقة في النفس.
- الشعور بذاتك كشخص فاعل.

18 - 16 إشرطات المتفرجين:

- المنافسة أمام مشجعين متحمسين.
- تركيز المشاهدين على مشاهدتك في المنافسات.
- الاعتقاد بأنك المفضل لدى المشاهدين.
- الاعتقاد بأن المشاهدين يشجعونك.
- المنافسة في وسط هتافات المتفرجين.¹

19 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

19 - 1 الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي : من أهمها

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

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

التزلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات.

¹محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر، ط4 ، القاهرة، 2004م ، ص 220- 221 -

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.

- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد.

- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق واحراز الفوز.

19 - 2 الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها

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

ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.

- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد

النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.

- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.

- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في

الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.¹

وقد قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات

الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في

مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية.

- التمثيل الدولي .

- تحسين المستوى .

¹محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2009 ، ص 208.

- التشجيع الخارجي .
 - المكاسب الإجتماعية .
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية .
 - اكتساب سمات خلقية .
 - الميول الرياضي .
- بهذا فإن إكتسابات النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد بإختلاف أعمارهم .¹

¹محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط2 ، مصر، دارالمعارف ، 1987 ، ص162 .

الخلاصة :

تعتبر دافعية الانجاز احد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية لذلك اهتم بدراستها الباحثون في مختلف المجالات، نظراً لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضاً في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية كالمجال الاقتصادي، والمجال الدراسي، والمجال التربوي، والمجال الرياضي، حيث يعد الدافع للانجاز عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد، كما يعتبر مكوناً أساسياً يسعى الفرد من خلاله تجاه تحقيق ذاته وتأكيد لها.

حيث يؤكد علماء النفس أن للدافعية أهمية كبيرة في المجال الرياضي بشكل عام وعند الرياضي بشكل خاص، إذ بفضلها يمكن للرياضي أن يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها، وما مقدار تكرار هذا العمل لتحديد كمية الوقت والجهد الذي يستغرقه أثناء التدريب، وكيفية إجادة وإتقان هذا العمل لمعرفة المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة ، حتى يستطيع الرياضي تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية ، حيث يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية و الخبرات الحركية ومختلف المهارات الفنية التي تساعده على " الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق أو مانع يقف حجر عثرة في طريقه نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط في منتصف الطريق و يعوقه عن ممارسة الرياضة.

الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم ، (FIFA) ، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة ألعاب ، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت ، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها ، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

1 - تعريف كرة القدم :**1-1- التعريف اللغوي :**

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

1-2- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...¹ وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و رشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

¹ رومي جميل : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 50 ، 52 .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جازز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين . في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها ¹.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم ²:

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

¹ موقف مجيد المولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999 ، ص 09 .

² موقف مجيد المولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، مرجع سابق ، ص 09 .

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية

مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل .

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .

1963 : أول دورة باسم كأس العرب.¹

1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .

1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .

1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .

1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك .

1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .

¹ حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4 ، لبنان، ص 16.

1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .

1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .

من بينها خمسة فرق من أفريقيا .

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.¹

4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921 م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تظن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها

¹ Alaim Mischel : foot – ball " les systèmes de jeu " 2^{eme} edition ,Edition chiron , paris ,1998 , p14.

اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية¹.

4-1-1- النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

4-1-1- الإطار القانوني للنادي :

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق

¹ بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 ، 47 .

بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ،
 وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة
 ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-
 284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم
 التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية
 والبيئة والإصلاح الإداري .

4-1-2- هياكل النادي :

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

- الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .
- مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .
- رئيس النادي .
- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .
- اللجان المختصة : تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .

4-1-3- مهام النادي :

- من بين المهام الرئيسية للنادي :
- الاهتمام بالنشاط الرياضي .
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV ، PIPY .
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى¹ .

¹ الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في : 04 يونيو 1996م .

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط

الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك)

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.

6- المهارات الأساسية في كرة القدم: وتنقسم إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة.

6-1 المهارات الأساسية بالكرة :

6-1-1 التمرير: يعتبر التمرير من أكثر المهارات الأساسية استخداماً في كرة القدم ، حيث تستخدم هذه

المهارة وبكثرة في المباريات والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع وبدرجه كبيرة من أداء الواجبات الدفاعية

والهجومية في الملعب وبشكل سليم .

تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الجماعية والفردية في أن واحد، إذ تجتمع بين العمل الجماعي

والفردية ولعبة كرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد أن التمرير واستقبال الكرة بين مجموعة من اللاعبين

ضمن الفريق الواحد يعتبر ضمن الأعمال الجماعية¹.

ويشير Françoise و Christian Séguin إلى أن مهارة التمرير عبارة عن حركة تقنية تسمح بإرسال

الكرة إلى الزميل سواء كان هذا التمرير تمرير أرضياً أو تمرير نصف عالي...إلخ

وتعتبر مهارة التمرير هي العنصر الجوهري للعب الجماعي في كرة القدم والتمرير بأنواعه يسمح للفريق

بحياسة الكرة لفترات أطول وإيجاد الثغرات في الدفاع الفريق الخصم².

توجد عدة أنواع من التمرير وهي :

¹ عدى النمرين : مهارات كرة القدم وقوانينها ، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ن 2013 ، ص 222.

² francois Gil .christian Seguin football (initiations et perfectionnement des jeunes , édition amphora 2001 p78

6-1-1-1 التمريرة المفاجئة والسريعة : وعادة تسمى هذه التمرير بالتمرير الابتدائية ويؤديها لاعبان أو أكثر وخاصة في مناطق دفاعات الخصم لغرض التغلب على المراقبة اللاصقة أو بعض حالات الخطط الدفاعية .

6-1-1-2 التمريرة البينية : هي تمريرة سريعة جدا مفاجئة لتنفذ بدقة وبسرعة فائقة إلى أقدام اللاعب الزميل المتواجد في أحسن وضعية مناسبة .

6-1-1-3 التمريرة في دفاعات الخصم : أو في بعض الأحيان تعطى هذه المناولة للاعب الزميل المتقدم سريعا.¹

6-1-2 الجري بالكرة :

بالرغم من كرة القدم الحديثة تتطلب استخدام التمرير السريع بين اللاعبين الفريق الواحد، إلا أن ذلك لا يقلل من أهمية استخدام الجري بكثرة وفي مواقف متعددة فالجري بالكرة يفيد في قطع المسافات خلال المساحات الخالية مما يؤدي إلى تحسين موقف الفريق هجوميا واقتراجه من مرمى الفريق المنافس.²

ويرى مفتي إبراهيم بأن مصطلح الجري بالكرة يعني التحرك بها والسيطرة عليها في اتجاه مرمى المنافس ، والجري بالكرة يفتح الثغرات في دفاع الفريق المنافس أثناء المباراة ، وخلال امتلاك اللاعب للكرة يكون واجب عليه في الكثير من الأحيان المنافس التحرك بها في إتجاه مرمى المنافس للتهديف عليه ، أو قد يكون هدف التحرك بها حتى يظهر له زميل كما في حالة مراقبة المنافسين لجميع لاعبي فريقه.³

¹ غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن : كرة القدم (التدريب المهاري) ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ،الأردن، 2013 ، ص104.

² قاسم لزام صبر وآخرون : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2005 ، ص 76 .

³ مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم ، ط 1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر ، 2010 ، ص 131 .

6-1-2-1 أنواع من الجري بالكرة :

1- الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي :

يلاحظ عند أداء مهارة الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي فإن كرة تبتعد بسرعة عند ملامستها لمقدمة القدم لذلك يجب أن يكون اللاعب حذرا عند استخدام هذا النوع من الجري حتى لا تخرج الكرة عن سيطرته وعند الأداء يراعي مايلي:

- ربط العلاقة بين سرعة جري اللاعب وتحكمه في الكرة خلال الجري بها .
- يفضل ملامسة مقدمة القدم للكرة في نقطة أعلى من وسط الكرة بقليل حتى لا ترتفع عن الأرض عند ملامستها.
- رفع النظر عن الكرة بعد لعبها مباشرة والنظر للملعب والزميل تم معاودة النظر للكرة كي لا تخرج عن سيطرة اللاعب .
- عند رفع الكرة إلى الأمام لمسافة ومساحة فراغ من الملعب أمام اللاعب فإن يستطيع الاعتماد على هذا النوع من الجري بالكرة ليصل إلى هدفه بسرعة.

2- الجري بالكرة بخارج القدم :

تتحرك القدم التي تستطيع ضرب الكرة من الخلف للأمام ، على أن يدور من القدم للداخل قليلا ، حتى يتمكن أن يواجه خارج القدم وهو مرتخيا .

دفع الكرة دفعا خفيفا بخارج القدم حتى لا تبتعد الكرة عن اللاعب ويتم ذلك من خلال ارتخاء القدم الدافعة للكرة ، رفع الرأس بعد دفع الكرة للنظر للأمام حتى يكون بإمكان اللاعب مراقبة الأحداث التي تدور من حوله بالملعب من الزملاء والمنافسين .

3- الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي :

يلجأ اللاعب إلى الاستخدام هذا النوع من الدرجة للانتقال السريع بالكرة وبخط مستقيم باتجاه حركة الكرة ، وعلى اللاعب أن يكون حذرا في ضرب الكرة أمامه ، لأن دفع الكرة بقوة أكثر من اللازم سيؤدي لرفعها مسافة بعيدة وبالتالي يعطي الفرصة للاعب الخصم لقطع الكرة¹

6-1-2-2 الهدف من الجري بالكرة :

وتتمثل في ما يلي:

- 1- اجتياز الدفاع لتوفير الفرصة للتهديف أو أداء المناولة .
- 2- إجبار الخصم على اللحاق باللاعب المستحوذ على الكرة لغرض فتح ثغرة يمكن الاستفادة منها في الهجوم .

3- تأخير اللعب عن طريق احتفاظ اللاعب بالكرة .

4- التخلص والهروب من الخصم بواسطة الدرجة .

5- إعطاء فرصة للزملاء للتححرر من المراقبة وأخذ الفراغ المناسب .²

6-1-2-3 عناصر يجب مراعاة عند تطوير الجري بالكرة خاصة المراحل الفنية بالكرة :

وتتمثل في :

- أن يهدف الجري بالكرة لاستغلال مساحة خالية لصالح الفريق أو تخطي مدافع
- الاسترخاء المنافس لجسم اللاعب خلال تنفيذ الجري بالكرة .
- استخدام جزء القدم المناسب في الموقف المناسب لتنفيذ الجري بالكرة .
- توسيع أو تضيق الخطوة خلال الجري بالكرة طبقا للموقف .

¹ -يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط : المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم ، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2013 ، ص 160.

² - موقف أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط 2 ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، عمان ، الأردن ، 2009 ، ص 114.

- حجب الكرة بالجسم بالقدم عن المنافس المجاور وبالتحجيز عليها خلال الجري.
- استخدام خداع مناسب للمنافس إذا تطلب الأمر ذلك خلال تواجد منافس بالقرب من اللاعب الذي يجري بالكرة .
- تركيز اللاعب للمتغيرات المحيطة له تماما خلال جريه بالكرة .
- تنفيذ التحرك الصحيح السريع بعد التصرف في الكرة طبقا لظروف الموقف المتواجد به .

6-1-3 المراوغة والخداع :

المراوغة هي فن التخلص من اللاعب المنافس وخداعه وبقاء الكرة تحت سيطرته والتحكم فيها في أي جزء من الملعب ، ونظرا إلى أغلب مواقف اللعب هي كفاح بين اللاعبين أحدهما مهاجم والآخر مدافع فإن المراوغة تكتسب الأهمية خلال محاولة اللاعب المهاجم التخلص من المدافع مما يساعد أن يكون لديه الوقت والمساحة في الملعب والتصرف بالطريقة السليمة ، وعند تنفيذ المراوغة بالكرة لابد من التأكيد من ناحية هامة وهي التوقيت وسرعة رد الفعل بأقل زمن ممكن مع السيطرة التامة على الكرة ، ويلجأ اللاعب إلى المراوغة بسبب وقوعه تحت ضغط لاعبي الفريق الخصم¹.

ويرى غازي محمد الصالح وهاشم ياسر حسن أن مهارة المراوغة غالبا ما تقترن بعملية الخداع والذي من خلال يمكن جعل كل استجابات الخصم الحركية خاطئة في التوقع والتنفيذ مع استغلال المساحة والتوقيت الصحيح لخلق الفرص السهلة في التسديد والتمرير...، والمحاورة من دون خداع هي طريقة أكيدة لخسارة الكرة ، إلا إذا كان اللاعب يتمتع بسرعة عالية².

ويشير كل من Christian Seguin و François Gil إلى أن المراوغة هي حركة تقنية تسمح للاعب الحائز على الكرة بتجاوز المنافسين كما أن عملية الخداع تعتبر كوسيلة يمكن من خلالها التأثير عل

¹ موقف أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ؛ مرجع سابق ، ص 89 .

² غازي محمد الصالح ، هاشم ياسر حسن : مرجع سابق ، ص 160.

سلوك المنافسين وجعله يتوقع حركة اللاعب توقعاً خاطئاً ويساهم الخداع بدرجة قصوى في نجاح عملية المراوغة¹.

ويعلق مفتي إبراهيم عن المراوغة ويقول " تستخدم المراوغة في عدة مواقف منها عندما يجد اللاعب نفسه تحت المراقبة من المدافع وفي نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى الزميل أو ظهور أي لاعب مدافع فجأة أمام أو جانب المهاجم المستحوذ يعلى الكرة وفي حالة ما إذا كان المدافعين أكثر من المهاجمين وفي حالة إذا أراد التسديد على المرمى ، ووجد صعوبة في تنفيذ ذلك .

4-1-6 السيطرة على الكرة :

تعد السيطرة على الكرة إحدى المهارات الأساسية في كرة القدم وقد عرفها قاسم لزام وآخرون أنها " حصول اللاعب على الكرة وجعلها تحت تصرفه ، وقد زادت أهميتها بزيادة سرعة اللعب الحديثة باعتبارها من العوامل الفنية الرئيسية في تنفيذ الخطط اللعب الدفاعية والهجومية .

وتتمثل أقسام السيطرة على الكرة في استلام الكرة لمقدمة القدم وبخارجه ، بالإضافة إلى القدرة على إخماد الكرة بداخل القدم وبأسفله وخارجه أو بإخماد الكرة بمناطق مختلفة من الجسم (بوحة القدم ، الفخذ ، بالصدر ، بالرأس...)².

5-1-6 مهارة التهديف:

إن إدخال الكرة إلى مرمى المنافس هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم ،لذا فإن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن تخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز على المنافس لذا تعد مهارة التهديف من أهم المهارات التي عن طريقها تحسم نتائج المباريات وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديف ، فالتهديف أحد الوسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية في عالية في

¹ François Gil et Christian Seguin: op.cit ,p 62.

² - قاسم لزام صبر صالح بشير أبوخيط ، يوسف لزام كماش : أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم ، ط 1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2010 ، ص 129 .

الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديد غالباً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين.¹

6-1-6 مهارات حارس المرمى :

مهارات حارس المرمى تشغل مكانة خاصة خلال قوانين اللعبة لأن الوحيد الذي يسمح له بإمساك الكرة باليد داخل منطقة الجزاء ويجب على حارس المرمى أن يتحرك في مرماه طبقاً لتحريك الكرة أثناء تواجدها مع المنافسين أو الزملاء بحيث يكون مواجهاً له وان يضع في اعتباره أن تحركه سيكون بخطوات جانبية وفي كل حالة يجب عليه أن يقف في منتصف المنطقة بينها وبين قائم المرمى أما ألفريد كونتزه " فيذكر بصدد مهارات حارس المرمى في أنها تشتمل على الناحية الفنية وكل يخدم حماية الهدف وهو ما يؤدي لوضع الكرة في اللعب أي عناصر الهجوم والدفاع .

6-1-7 مهاجمة الكرة :

وهي محاولة أخذ الكرة من اللاعب الخصم عندما تكون تحت سيطرته أو قطعها وتشتيتها قبل استلامها أو أثناء أو بعد السيطرة عليها من قبل اللاعب المنافس وها يستدعي التوقيت الصحيح في اختيار اللحظة المناسبة للهجمة وتوجد ثلاثة أنواع للهجمة وهي مهاجمة الكرة من الإمام من الخلف، من الجانب .

ويشير صالح محمود إلى أن مهاجمة الكرة هي مهارة دفاعية تستهدف إبعاد الكرة من المنافس أو الإستحواذ عليها ، وفي بعض الأحيان تستخدم هذه المهارة لتشتيت الكرة من بين أقدام المنافس وتوجد عدة طرق للمهاجمة كالقوة أو المكائفة أو الزحلقة لكن في حدود ما يسمح بيه قانون اللعبة.²

6-1-8 رمية التماس :

¹ - فرحات جبار سعد الله ، رشيد الزهاوي : التدريب العقلي و المعرفي للاعبين كرة القدم ، ط1 ، دار دجلة ، عمان ، 2011 ، ص 206.

² - زهوان السيد : المهارة الفنية في كرة القدم ، ط1 ، دار الوفاء لنديا الطباعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2005 ، ص 76

يبدو أن الرميات الجانبية تريح لاعبي كرة القدم من تركيزهم أكثر من أي مناسبة أخرى أثناء المنافسات والرميات الجانبية طريق محتمل للفوز عليك تركيز ستة أشياء لتحويل الرميات الجانبية إلى حركات هجومية ، من خلال تنفيذ الرمية بسرعة و إلى اللاعب غير المحتجز وذلك بطريقة تسهل له السيطرة عليها وهنا من خلال خلق مجال مكانيا للرمية حتى تكون فعالة .

وتعتبر الرمية الجانبية من المهارات الدفاعية والهجومية التي يؤديها اللاعب على جانبي الملعب لغرض إدخال الكرة إلى الملعب وهي المهارة الوحيدة التي يسمح بها قانون كرة القدم للاعبين يلعبها باليدين ،وتؤدي هذه المهارة من الثبات والحركة ولا تختلف هذه الرميات عن بعضها إلا من ناحية الأداء أو من ناحية واحدة وهي وضعية القدمين التي تكون من حركة متحركة أو ثابتة ¹.

6-2 المهارات الأساسية بدون الكرة :

6-2-1 الجري وتغير الاتجاه :

يمتاز لاعب كرة القدم بكثرة الجري بالكرة في ساحة الملعب ، فهو يقوم بحركات ومتعددة ولمختلف الاتجاهات طوال زمن المباراة ، ونظرا لمتطلبات اللعب والمواقف التي تتطلب منه أن يتحرك لإستقبال الكرة من زميله أو التحرك لقطع الكرة من اللاعب المنافس والجري لاحتلال موقع مناسب في الملعب أو التبادل المراكز أو لمتابعة الكرة في الهجوم ... وقد يكون الجري بخطوات قصيرة أو كبيرة ، وقد تكون بطيئة أو سريعة وحسب الموقف في مهياً لتغير اتجاهه في أي ناحية يتطلبها موقف اللعب

6-2-2 الوثب :

يعد الوثب من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لاستخدامات الوثب في الملعب، خاصة في ضرب الكرة بالرأس أو لقطع الكرة من اللاعب الخصم ، وأن تأدية الوثب بشكل سليم ووقف خطة اللعب الموضوعية قد يكون سبب في فوز الفريق عن طريق إحرازه هدفه أو في إنقاذ الفريق من خسارة محتملة

¹ - غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن : مرجع سابق ، ص 118 ، 119 .

عن طريق قطعها له والوثب له أهمية بالغة في الوصول إلى الكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب مما يتطلب التدريب المستمر وتطوير مقدرة اللاعب على الوثب.¹

6-2-3 الخداع :

هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه ، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم من محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الأخر، فمن الملاحظ بأن الخداع يعطي اللاعبين المهاجمين أفضلية للوصول على المساحة في الملعب وأن ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل ، وحسن الاختيار للكرة وبأقل فترة ممكنة.²

7- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- المساواة : إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .
- السلامة : وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

¹ يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، مرجع سابق، 2010، ص 102 .

² قاسم لازم صبر ،يوسف لازم كماش ، صالح بشير سعد أبو خيط : مرجع سابق ، ص104.

- التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...¹
- بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي :
- 1-7- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .
- 2-7- الكرة : كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .
- 3-7- مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .
- عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين
- 4-7- الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- 5-7- مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- 6-7- مدة اللعب : شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة .
- 7-7- ابتداء اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

¹ سامي الصفار : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص29.

- 7-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- 7-9- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة .
- 7-10- التسلل : يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- 7-11- الأخطاء وسوء السلوك : يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- ركل أو محاولة ركل الخصم
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة .
 - الوثب على الخصم
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
 - يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى .
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه .
- 7-12- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .
- 7-13- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- 7-14- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

7-15- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .

7-16- الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

7-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .⁽¹⁾

8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق .

8-1- طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM)

1- حسن عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي ، مرجع سابق ، ص 177 .

وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

2-8 - طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

3-8 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM)

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم .¹

4-8 - طريقة 4-3-3 :

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب .

5-8 - طريقة 4-3-3 :

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط ..

¹ - رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : كرة القدم، مرجع سابق ، ص 36 .

8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

8-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-8- الطريقة الهرمية :

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب

يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط

الوسط ، خمسة مهاجمين)¹ ...

9-متطلبات كرة القدم :

9-1- الجانب البدني :

9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ،

والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ،

والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة

تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع

بفعالية.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن

من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في

¹ - أبو العلاء، محمد صحيبي: فيسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضة و طرق القياس ،دار الفكر العربي ،1997،ص229 .

الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

9-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني : إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص¹.

9-1-1-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية².

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

9-1-1-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ .

¹ أمر الله أحمد البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف ، ط2 ، مصر ، 1990 ، ص70 .

² MICHEL PRADET – La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997, p22

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات .

9-1-2- عناصر اللياقة البدنية :

9-1-2-1- التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن .

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .¹

9-2-1- القوة العضلية :

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمديدات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب

1-AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990,p107

أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .

9-1-2-3- السرعة :

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لالعاب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية ¹.

9-1-2-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية ².

9-1-2-5- الرشاقة :

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما

¹ - قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 ، ص112.

² حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 39 ، 60 .

تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.¹ ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه . ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

- أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .
- ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .
- ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .²

9-1-2-6- المرونة :

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر . والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية .³ وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching) ، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب .⁴

¹ قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مرجع سابق ، ص 200 .

² محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 110 .

³ PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

⁴ أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص

9-2- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

9-3- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...¹

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها :

10-1- حب اللاعب للعبة :

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مرجع سابق ، ص 127 .

10-2- الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

10-3- التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه .¹

10-4- المثابرة :

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته ، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن ، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.²

10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور .

¹ رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص 21-22 .

² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم ، مرجع سابق، ص 21-22 .

10-6- الكفاح :

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث ، وخاصة لاعب الدفاع .

10-7- التصميم :

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .¹

¹ حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، ص 288 .

الخلاصة :

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أعقد و أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، وذلك لما تحمله من تغيرات جسمية و نفسية و فكرية مفاجئة تجعل المراهق يعيش في تناقضات، و إن لم نقل تقلبات تمتاز بالعنف و الإنذفاع، تؤدي إلى توترات و اضطرابات انفعالية حاذة لا يعرف لها استقرار تؤدي إلى انطواءات على نفسية الفرد و انعكاسات في التفكير الطويل و الشذوذ نظرا للمشاكل النفسية كونها مرحلة النمو و النضج و اتخاذ القرارات الحاسمة، و قد اتفق معظم علماء الطفولة و الرجولة، تساهم بقسط كبير في تربية و ترقية المراهق من الناحية البدنية و النفسية و الفكرية و الاجتماعية و اعتبروها حافزا و دافعا قويا في توجيه سلوك المراهق توجيهها صحيحا و سليم يتمشى مع ظروف المجتمع الذي يعيش فيه.

وعليه فإننا سنحاول أن نعرض المفاهيم الخاصة بالمراهقة و الاضطرابات التي تصيب المراهق وخصائص هذه المرحلة و أهم مشاكلها و كيفية تجاوزها و علاقتها بالجانب الرياضي .

1 - تعريف المراهقة :

1-1- لغة : تعني كلمة المراهقة في اللغة الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم. نقول راهق الغلام، بمعنى

قرب من الحلم، أي بلغ حد الرجل و المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم.¹

وكلمة addescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescon أو grow up ومعناها التدرج في النضج الجنسي

والعقلي والإنفعالي والإجتماعي.²

1-2- اصطلاحا : المراهقة مصطلح وصفي للدلالة على المرحلة النهائية المتوسطة بين الطفولة و الرشد و

لقد اختلف العلماء في إعطاء تعريف للمراهقة فالعالم: "ذورتي روجوز" يعرفها "بأنها فترة نحو جسدي و

ظاهرة اجتماعية و مرحلة ذهنية كما أنها مرحلة تحولات ذهنية".³

و يعرفها أيضا "أوزيبيل" بأنها "الوقت الذي يحدث فيه تحول في الوضع البيولوجي للفرد"⁴

و يرى العالم "فرويد" بأنها فترة اضطراب في الاتزان النفسي تظهر نتيجة النضج الجنسي و ما يشبهه من

يقظة القوى الشهوانية و عودة نشاطها.⁵

2 - أهمية دراسة مرحلة المراهقة :

لقد استأثرت دراسة المراهقة اهتماما كبيرا من الباحثين محاولين دراستها دراسة علمية موضوعية، لأنها

تهم المراهق لمعرفة خصائص هذه الفترة و اكتشاف المجهول، و لأنها فترة لا يفهمها الراشدون فهما كاملا،

وأكثر سوء الفهم ينشأ من الآباء بسبب عجزهما على إدراك القوى التي تسكن في نفوس أبنائهم، لأنه غالبا ما

يمر المراهق هذه الفترة بأوقات مشحونة بالتعاسة و الشقاء، و سوء فهمه قد يخرج منها مختل العقل إلى حد

¹ أحمد زكي صلح : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة ، ط1 ، القاهرة ، 1940 ، ص 22.

² حامد عبد السلام زهران : علم نفس الطفولة والمراهقة ، ط 4 ، بيروت ، 1980 ، ص 290 .

³ ميخائيل إبراهيم : مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط1، بيروت، 1991، ص23.

⁴ محمد زعفت: المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، ط1، بيروت، 1974، ص209.

⁵ مذكرة شهادة ليسانس: دورالنشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي والإندماج،جامعة الجزائر، 1999، ص42.

ما، فقد وصفها مصطفى فهمي "بأنها مرحلة تغير كلي شامل و ليست أزمة من أزمت النمو. و يضيف عبد المنعم القرطبي "بأنها أزمة نمو إذا فهمنا أنها مرحلة يعاد فيها تنظيم القوى النفسية و العقلية في تجابه مطالب الحياة الراشدة، لهذا يجب تحقيق التكامل في الشخصية و مستويات النضج و تحقيق الأهداف و مواجهة الواقع و المواقف الصعبة، كما تلعب البيئة و المدرسة دورا في تكوين المراهق و تطويره و الانطلاق به والانغمار به في الحياة قصد اكتمال النضج و الرشد.¹

ويرى العالم الكبير في علم النفس " ستانلي هول Stanley hell " أن هذه المرحلة تعتبر مولود جديذ للفرد و فترة عواطف و توتر و شدة لهذا سميت نظريته "بالعاصفة أو اللازمة" فهي تتضمن تغيرات ضخمة في الحياة و نوع جديذ من الميلاد مصحوبة بمشكلات و توترات لا يمكن تجنب أزمتها.²

3- مشاكل المراهقة :

إن تعقيد فترة المراهقة يرتبط ارتباط وثيق بالنمط الثقافي السائد في المجتمع الذي يعيش فيه المراهق، ولهذا يعتبر المراهق محطة أو نتاج للتفاعل بين العوامل الوراثية البيولوجية والنمط الثقافي الذي يعيش فيه.³ إن تعقد النمط الثقافي يجعل المراهق يعيش ويعاني عموما من مشاكل أهمها:

3-1- مشاكل اجتماعية :

يرى العالم النفسي بلانت أن العوز المادي المستمر يؤدي إلى قسوة في السلوك الاجتماعي والصلابة في الشخصية والشعور بعدم الأمن والنقص ولا يفهم من هذا بطبيعة الحال أن الفقر هو الحالة الوحيدة التي يمكن أن تنتج الشعور بعدم الأمن أو الشعور بالنقص أو ما شابههما.

¹صالح حسن أحمد الدايري: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2012، ص26-27.

²خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو - الطفولة والمراهقة، الجلال للطباعة، ط3، الاسكندرية، 1993، ص328.

³أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة، ط1، القاهرة، 1940، ص22.

3-2- مشاكل صحية :

نظرا للتغيرات الجسمية المصاحبة لمرحلة المراهقة التي هي نتاج تغيرات هرمونية بواسطة زيادة العوامل المفترزة للهرمونات الجنسية، ثم يتبع ذلك كبر في حجم الأعضاء التناسلية الخارجية ونزول ذم الحيض للإناث و كذلك بالنسبة للذكر في كبر الأعضاء التناسلية.

وهذه التغيرات الجسدية السريعة قد تحدث مشاكل صحية لدى المراهق، فيبدوا أنه لا يسيطر على أطرافه التي أصبحت أغلظ، أو أنه يخجل من السمنة أو النحافة، لدى يجب عرض المراهقين على أفراد على الأطباء للاستماع إلى متابعهم الذي هو في حد ذاته جوهر العلاج.¹

3-3- مشاكل انفعالية :

يعتقد علماء النفس أن حساسية المراهق الانفعالية و اضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته إلى الاندماج مع البيئة التي يعيش فيها، إذ يذرك المراهق عندما يتقدم به السن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من النضج.

ومن جملة الأسباب التي تعمل على اضطرابه عجز المالي الذي يقف بينه وما ينشد إليه من استقلال ومن التعبير عن روافعه النظرية، و شعوره بعدم الثقة مما ينجم عنه عدم الانسجام بين الجنسين و الارتباك في المعاملة، وشعوره أن الأسرة تعطي منه تحمل بعض المسؤوليات الصعبة.²

وجدير بالملاحظة أن مرحلة المراهقة ليست من الضروري أن تكون دائما مرحلة محفوفة بالمخاطر والاضطرابات ومشاعر القلق والتأزم والصراع و المعاناة، ومشاعر السخط والتبرم و الضجر والعناد والعصيان، حيث يتوقف نمط المراهقة الذي يحظى به الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف

¹حمودة عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، مكتبة النهضة، ط1، القاهرة، 1991، ص47-48.

²مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة: دار مكتبة الهلال، ط1، بيروت، 1979، ص23-24.

المحيطين به ومدى تمسكه بأداب الذين وأخلاقياته ومبادئه لكن الغاية العظمى من المراهقين أنها تمر بصراعات متعددة منها :

- صراعات بين تغيرات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشذوذ بذاته وشعوره بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليده المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلقى.
- صراع بين ما يتعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقيودها، وبين رغبته في الإعتماد. على الأسرة في قضاء حاجاته.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.
- صراعات بين أهداف متعارضة داخل نفسه يرغب في تحقيقها في وقت واحد، كالرغبة في الاستذكار والتفوق بين الرغبة في اللعب واللهو.

4- مراحل المراهقة:

يختلف علماء النفس في تحديد مراحل المراهقة منهم من يرى أنه يمكن أن تظم إليها المدة التي تسبق البلوغ، بينما يحصرها البعض في الفترة ما بين (13-19) ويطلقون عليها the teen years ويمكن تقسيمها إلى المراحل التالية:

4-1- مرحلة ما قبل المراهقة: preadolescence

ويطلق على هذه المرحلة التحفز والمقاومة وهذه المرحلة بين السن العاشرة والثانية عشر (10-12) تقريبا وتظهر لدى الفرد عملية التحفز تمهيدا للانتقال إلى المرحلة التالية من النمو، وكذلك تظهر مقاومة نفسية تبذلها الذات ضد التحفز للميول الجنسي ومن علامات هذه المرحلة زيادة إحساس الفرد بجنسه ونفور الفتى من الفتاة والإبتعاد عنها وتجنبها فالطفل الذي كان في المرحلة السابقة لا يجذ عضاضة في اللعب مع

الفتيات التي في سنه لشعوره بالحزن الشديد ويخشى تهكم أقرانه أو رفقاءه حتى لا يتهم بأن خشونة الرجال تنقصه وكذلك الحال عند الفتيات كما تعرف تغيرات جسمية فزيولوجية عقلية انفعالية واجتماعية وحسية.¹

4-2- المراهقة المبكرة: early adolescence تبدأ من السن (14-17 سنة) :

حيث أنها قد تظهر قبل أو بعد ذلك تبعاً لمعدل السرعة نحو الفرد، أي أنها تستغرق المرحلة الإعدادية تقريباً، حيث نلاحظ في هذه المرحلة تضائل سلوك الطفل وتبدأ المظاهر الجنسية البيولوجية والعقلية والاجتماعية المميزة للمراهق في الظهور والنضج يظهر فيها الفتى والفتاة بصورة نموذجية أكثر سلبية يكون ناقد للآخرين ويشكو من الحياة ويصبح يقاوم بصورة أكثر فعالية وإيجابية مولع بالجدل ويبدأ بالتجريب المبكر وتختبر القواعد والقيود ليرى ما يمكن فعله.²

وهي تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حتى بعد البلوغ بسنة تقريباً أي عند استقرار التغيرات البيولوجية عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلالية ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه.³

4-3- المرحلة المتأخرة: late adolescence (12-18 سنة) :

وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، ويوائم بين تلك المشاعر الجذبة وظروف البيئة ليحذد موقفه من هؤلاء الناضجين كما يسميها البعض بمرحلة الشباب، إذ تعتبر مرحلة الاستقلالية في اتخاذ القرارات وهنا يصبح المراهق طموحاً للحصول على التعليم العالي واختيار مهنة المستقبل ومنهم من يفشل في الفوز بشهادة البكالوريا ويختار الحياة العملية أو مراكز التكوين والبعض الآخر يكون ضحية للآفات الاجتماعية.

¹ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو-الطفولة والمراهقة، الجلال للطباعة، ط3، الإسكندرية، 1993، ص330.

² رضى المصري، فانت عمارة: مراهقة بلا إرهاب، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2010، ص14.

³ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو-الطفولة والمراهقة، الجلال للطباعة، ط3، الإسكندرية، 1993، ص330.

وفي هذه المرحلة بالذات يزيد الاهتمام بالمظهر الخارجي أكثر، والاعتماد على النفس والاهتمام كذلك بطريقة الكلام والميل إلى تكوين العلاقات الاجتماعية.¹

5- الخصائص الانفعالية لمرحلة المراهقة :

هذه المرحلة تتميز بخصائص كالتالي:

- اهتمام المراهق بذاته وما طرأ على جسمه من تغيرات وهو يحاول أن يتوافق مع جسمه الجذيد ويتقبله فهو يشعر بالرضا والارتياح عندما يحس أن النمو الجسمي جاء وفق متطلباته وفق النموذج الذي يتصوره فهو يرى في جسمه القوة والحيوية، والفتاة ترى جاذبيتها وجمالها وتناسق قوامها ويشعر بالضيق أو الرضا كلما تصور الصورة التي يريدها.
- يزداد شعور المراهق بالكآبة والضيق نتيجة كثرة الآمال والأحلام التي لا يستطيع أن يحققها أو يحقق بعضها.
- المراهق مثالي مرهق الحس، شذوذ الحساسية، يتأثر تأثيراً بالغاً بنقد الآخرين حتى لو كان هذا النقد هادفاً أو هادئاً.
- رغبة المراهق واهتمامه بالوظائف الجنسية واستطلاع مع رفقاءه بغية التأكد من أنهم يمرون بنفس التجربة والخبرة.
- انسامه بالتهور والتسرع والتقلب، وعدم الثبات فنجدته يطلق ضحكاته الفكاهة وقد تصدر في مواقف غير مناسبة كأن يكون الموقف جاد ومحزن، فيلوم نفسه وتنتابه الكآبة و غز الضمير ومواقف أخرى يغلب عليه المرح والسرور والزهور وسرعان ما تتحول انفعالاته فجأة إلى الحزن واليأس.
- التمرد والثورة على الكبار فلا تعجبه أفكارهم وآرائهم التي يعتبرونها آراء رجعية.

¹صالح حسن، أحمد الذاهوي: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دارق الوراق، الأردن، 2012، ص26.

- محاولة تعويض مختلف أنواع النقص والحرمان والفشل عن طريق أحلام اليقظة ويخطئ ذلك حذو المكان والزمان كأن يرى نفسه بطل من أبطال الرياضة أو شخص مرموق في الحياة وناجح.¹

6- أنواع المراهقة:

هناك عدة أنواع للمراهقة وقد قسم الباحث "صموئيل" المراهقة إلى أربع أنواع هي:

6-1- المراهقة المنحرفة :

من مصطلح المنحرفة نلتبس ميل أو لجوء المراهق إلى السلوك الإنحرافي يعبر عن وجوده أو كمحاولة لإبراز مكانته في المجتمع. فالتغيرات الجسمية التي تعرفها مرحلة المراهقة كفيلة في ظهور بعض المشكلات الانفعالية الاجتماعية عند المراهقين والمراهقات فيصبح بذلك غير قادر في التحكم في حركاته وسلوكياته.² فيلجأ المجتمع إلى إظهارها و التحقق منها عن طريق السرقة والإدمان على المخدرات الهروب من المنزل نتيجة غياب الرقابة الأسرية ودور المؤسسات التربوية وأحيانا تكوم وليدة للحياة الاقتصادية المزرية التي يعيشها المراهق في أسرته.

6-2- المراهقة المتكيفة :

هي نوع من أنواع المراهقة المعتدلة في النواحي العاطفية والانفعالية للمراهق، والتي تتميز بالاستقرار العاطفي والميل إلى تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين واكتساب وتقدير المجتمع له وكذلك بالحس والتفتح.³

6-3- المراهقة المنطوية :

وهنا يميل المراهق إلى الانطواء والعزلة عن الآخرين، والسبب في ذلك هو شعوره بالنقص وعدم التوافق مع المجتمع وهذا النوع يميل غالبا إلى الجانب الديني التأمل في القيم الروحية و الأخلاقية، كما يميل في

¹ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، الجلال للطباعة، ط3، الإسكندرية، 1993، ص347.

² جابر عبد الحميد جابر وآخرون: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، 1985، ص289.

³ محمد مصطفى زيدان: عن مدكرة في علم النفس التربوي، دور التربية البدنية في خفض السلوك العدوانى للمراهق، مكتبة بوزريعة، 1995، ص19.

التفكير الكثير وما يسمى بأحلام اليقظة ويصل به الأمر إلى درجة الإصابة بالوهم وهما ينفرد المراهق من تكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين ويميل إلى الانفراد بنفسه وقد يلجأ هذا المراهق إلى الانتحار نتيجة العزلة الاجتماعية وتجعل منه غير قادر على تلقي العون.¹

6-4- المراهقة العدوانية المتمردة :

إن الواقع المعاش أظهر على ما يسمى بالمراهق العدوانى الذي للأسف لم يكن لجملة التغيرات التي طرأت على النواحي العقلية الجنسية الانفعالية الاجتماعية والأخلاقية أما يسمى بالضمير الطي أصبح بمثابة الرقيب الذي يمنعه من القيام ببعض السلوكات السلبية التي ألفها أو اعتادها مع غياب دور الأسرة والمدرسة، فهو لم يستطع التحطم والسيطرة على كل التغيرات الحاصلة فيميل إلى العدوان على والديه وإخوته، وزملائه والمجتمع ككل ويعذ هذا الأمر على نفسيته من خلال الانتحار أو تعاطي المخدرات والتسرب المدرسي. كما تتسم شخصية المراهق بصفات عذبة كالتشتت والتمزق وعدم الثبات والتغيير الطرفية (حب-كراهية)، (تدين-كفر)، (اجتماع-انعزال)، (كريم-بخيل) لهذا يحتاج المراهق إلى توفير البيئة المنتظمة والمستقرة والانتباه إلى طرق التعامل معه وذلك من أجل مساعدته واكتساب العادات الحسنة والصفات الأخلاقية.²

7- المراهقة وممارسة التربية البدنية والرياضية :

المراهقة فترة تغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية فضلا عن كونها مرحلة إمتداد زمني، من شأنها خلق بعض الانعكاسات التي لا تخدم الأداء الحركي بصفة عامة لأن النمو السريع في أعضاء الجسم يولد نوعا من الخمول والتراخي والكسل، بالإضافة إلى أن المهارات الحركية عند المراهق تكون غير حقيقية دون أن يكون ذلك نتيجة للإهمال أو التقصير ويضاف هنا الخجل من ممارسة النشاط البدني خاصة أمام الجنس

¹ محمد سلامة آدم، توفيق حداد: علم النفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدين في المعاهد التكنولوجية للتربية، القاهرة، 1973، ص104.

² يوسف قطامي، عبد الرحمان عدس: علم النفس العام، دار الفكر، عمان، ط2، 2005، ص110

الأخر، ومع ذلك فإن التربية البدنية لها فائدة كبيرة في تثبيت مشاكل المراهق وكلما كانت جماعية كانت محيي وتزيل القلق في هذه الفترة، ضيف ذلك إلى نوايا الشباب. كلها تجارب تمكن المراهقين من تجاوز الانعكاسات والمشاكل التي تفرضها مرحلة المراهقة.¹

زيادة في الاضطرابات الحركية والجسمية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة يشير الدكتور "بن عكي" أن الشخصية السوية التي يطمح النشاط البدني الرياضي إلى تجسيدها لدى المراهقين تمكنهم من التكيف والتأقلم ومواجهة المصاعب التي يتعرضون إليها في مهتهم المستقبلية خاصة التي تتطلب إيجاد تفسيرات لسلوكهم العاطفي.²

وبمجرد إطلاق مصطلح المراهقة تتبادر في أذهاننا موضوع الجنوح والذي يعتبر أهم ميزة وأهم مشكل يواجهه الآباء المربين في مرحلة المراهقة، يقول الأستاذ "جون يان لاسال" من الناحية النظرية فإن أهمية الرياضة كوسيلة لوضع حد لعدم التكيف بالنسبة للنجاح كانت نتائجها الإيجابية مسطرة منذ أمد لكن هذه النظرية لا تزال تبحث عن متغيرات وأبحاث علمية تبين لنا هذا الاتجاه وتضع حد التكيف الحاصل لدى الناجحين.

ويضيف قائلاً: "إن محاسن ممارسة الرياضة بشكل عام من خلال اعتبار الرياضة كوسيلة علاجية، تعمل على تكميل الشخصية و انشراح الصدر واعتبارها كتهيئة للفرد الناجح لمختلف الأنشطة الاجتماعية.³ ويقول الدكتور "عبد الرحيم عدس": " إن فائدة الأنشطة التي يمارسها المراهق ضمن أوقات محددة و ضمن حدود مرسومة و مخطط لها هي أنها توفر له ما يشعر به كيانه و هويته وبأهميته ودوره في الحياة و كلما يشعر بكيانه و هويته كلما قل احتمال إقباله على ممارسة النشاط البدني يتعرض فيه للخطر من أجل أن يثبت كيانه أو يحقق ذاته، ويعزز هويته الشخصية، فهو ليس بحاجة لإثبات ذلك عن طريق المخاطرة والقيام

¹ محمد رفعت: المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، 1989، ص91.

² Ben kabi : rapport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement avec l'élève adolescent, p34.

³ Team-yves lassalle : sport et délinquance presses universitaires aix marseille economie a paris , sans anné, p141.

بتصرفات من أجل إثبات ذلك فحسب. و تكمن أهميتها في تكوينه اللائق من الناحية البدنية العقلية والانفعالية والاجتماعية لأنها تلعب دورا هاما جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب والانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات و هذا من الناحية البيولوجية والنفسية والاجتماعية للفرد.¹

7-1- تأثيرها على الجانب النفسي للمراهق :

التربية البدنية والرياضية تؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي، حيث أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن الصحة من أهم عوامل التعليم وبناء الشخصية السوية، كما أن الرياضة تعالج الانحرافات النفسية لدى المراهقين وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق الاتزان النفسي، ولها دور كبير في توجيه الرغبات لدى المراهق التي تتمثل في الطاقة الإضافية هذا التوجيه يعطي الفرصة للمراهقين للتحرر، والجانب النفسي للمراهق له علاقة متبادلة مع محيطه والنشاط الرياضي وسيلة لكي يكون المراهق أكثر انتباها و تطور و استعدادا وتتطور الجدية والإرادة والجرأة وتحفز الرؤية الفكرية له، لأن المحللين النفسانيين ينظرون للتربية البدنية والرياضية الطريق الأسمى، لفهم المحاولات التي تقوم بها ذات المراهق للتوفيق بين الخبرات المتعارضة التي يمر بها، والكشف عن المشكلات التي يعاني منها المراهق بشكل لا تعادله طريقة أخرى.²

7-2- تأثيرها على الجانب الاجتماعي للمراهق :

أما من الناحية الاجتماعية تلعب دور في التنشئة الاجتماعية للمراهق. أي تكمن أهميتها في زيادة أوصل الأخوة والصدقة بين الأفراد وكذا كيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة أي وجود علاقة بين التنشئة الاجتماعية للمراهق والتربية البدنية والرياضية. وتنسق الانجاز الشخصي والذي به يندمج المراهق في المجتمع للاستيعاب أثناء الطفل والمراهق ما دام هي ظاهرة اجتماعية في كل تعقيداتها.³

¹ محمد عبد الرحيم عدس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة، ط1، عمان، 2000، ص30.

² محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط2، مصر، 1986، ص120.

³ J-coja thill et R-thomas : manuel de l'éducateur sportif, édition vigot, 1993, p12.

8- تغيرات في مرحلة المراهقة :

يتعرض المراهق لتغيرات عذبة وهامة إبتداءا من سن البلوغ حتى اكتمال النضج وهذه التغيرات

بيولوجية اجتماعية معرفية انفعالية وهي مرتبطة ببعضها البعض من حيث ظهورها ومن هذا ارتأينا أن نسلط الضوء على بعض هذه التغيرات التي تتميز هذه المرحلة:

8-1- التغيرات الجسمية (النمو الجسمي):

تتميز هذه المرحلة بالبطئ في معدل النمو الجسماني ويلاحظ استعزاز الفتى أو الفتاة لتناسق الجسم كما تظهر المميز في تركيب الجسم بصورة واضحة ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من العظام حتى يستعيد الفتى اتزانه الجسمي ويصل كل من الجسمين إلى نضجها البدني الكامل تقريبا وتصبح عضلات قوة وفي حين تتميز عضلات الفتاة بالطراوة والليونة ويتحسس شكل القوام ويزداد حجم القلب ويكون للفتيان أطول وأقل وزن من الفتيات كما تبين بطئ عملية النمو الجسمي مع التناسق الجسمي وزيادة في نمو العضلات الكبيرة خاصة الصدر والرجلين ويكون في هذه المرحلة أقرب للمرض منه للصحة السليمة نتيجة النمو والتغيرات الداخلية، كما يكون ذلك في ضعف المقاومة كما تشهد نمو في الغذاء الجنسية كما تبلغ العظام تقريبا والشرايين وكذا الزيادة في سعة القلب ويصل الضغط الدموي للذكور 120 ملل، وعند الإناث تنقص عندهن هذه الكمية إلى 105 ملل في سن 19 و 115 ملل عند الذكور في سن 18 سنة¹.

كما في القرآن الكريم: "والله الذي خلقكم من ضعف"²

ولذلك ينصح باستمرار العناية بالجسم والاهتمام بنوع غذائي حتى تطمئن إلى سلامة تكوينه إلى نمو في

الطريق الصحيح وحتى يطمئن المراهق في الوقت نفسه ويتخلص من عوامل الخوف والقلق الذي ينتابه

بالنسبة للتغيرات والمشكلات التي تعرض هذا النمو.³

¹فؤاد الباهي السيد: التربية البدنية الحديثة، دار الطلاس، سوريا، 1987، ص85.

²القرآن الكريم: سورة الروم ، الآية54.

³محمد إقبال محمود: المراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2006، ص24.

8-2- التغيرات الفسيولوجية (الجنسية):

إن سيكولوجية المراهقين تتأثر بمظاهر النمو الفسيولوجي الذي يطرأ عليهم، ولا يمكن الحكم على سلوك الإنسان بالارتكاز على نقطة واحدة أو عامل واحد عند المراهق. كالنمو الجسمي العقلي، أو الفسيولوجي والاجتماعي، وإنما هي عوامل متداخلة متحدث في أحداث التغيرات النفسية وهذه التغيرات عبارة عن تضخم الصوت وظهور شعر العانة وشعر الوجه إلى جانب القذف ثم الحيض عند الإناث، كما تحدث تغيرات في إفراز الغدد الجنسية الصماء وتغيرات في حجم القلب وسرعة جريان الدم.

8-3- التغيرات الحركية (النمو الحركي):

من ناحية النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي أي نواحي الارتكاز والاضطراب الحركي كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي بدرجة كبيرة، وتعتبر هذه الحركة دورة جذيدة للنمو الحركي، يستطيع فيها الفتى بسرعة لاكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.¹ فإن التغيرات التي تحدث في الطول والوزن بنسبة متفاوتة في أعضاء الجسم المختلفة قد ينشأ عنها بعض الاضطرابات في الحركة والتوازن، ذلك أن العادات والمهارات الحركية والتي كان المراهق قد اكتسبها في طفولته السابقة تكون غير مجدية في هذه الفترة ويعني أصبح واجب تغييرها على حسب التغيرات التي ظهرت على الأعضاء وإلى المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي في السطحية الانفعالية وتقلب السلوك الانفعالي وتصرفات الكبار.²

بالإضافة إلى ذلك فإن زيادة قوة العضلات عنده تساعد على إمكانية ممارسة عدة أنواع من الأنشطة الرياضية كالجهاز مثلًا ويرى "حامد عبد السلام زهران" تصبح في هذه المرحلة أكثر توافق وانسجامًا ويزيد معها توافق المهارات الحركية.³

¹محمود حسن علاوي: علم النفس في مرحلة المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص147.

²عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، دار النفائس، الكويت، 1982، ص43.

³حامد المقصود: تطور الإنسان وأساسه، دار المعرفة، الإسكندرية، 1985، ص248.

8-4- التغيرات الانفعالية:

يعني الانفعال أن المرء يثار بمنبه خارجي أو داخلي وعندما يثار المرء تحدث له تغيرات جسمية يمكن أن تكون على درجة ما من الوضوح أو الغموض، ولآخرين من حوله ويشمل التجربة الانفعالية عموماً والشعور بالخوف مثلاً والنزعة للفعل والإدراك المثير، فالمراهقة مرحلة قلق انفعالي وهذا راجع إلى التغيرات النفسية التي تحدث له في هذه المرحلة ونتيجة الصراع الحادث في نفسية المراهق. "إن المراهق يعاني من انفعالات متناقضة كالحب والكره والشجاعة والخوف و الانسراح والاكتئاب وهو يسعى إلى تحقيق استقلاله الانفعالي، وتكوين شخصية مستقلة....، فهو غالباً لا يستطيع غالباً التحكم في المظاهر الخارجية كحالته الانفعالية نتيجة للتحقيق مع البيئة المحيطة به.¹

8-5- التغيرات العقلية (النمو العقلي):

يصاحب النمو الجسمي والفسولوجي النمو العقلي، وهذا يبدو من خلال تصرفات الفرد في مراحل نموه المختلفة وعند تعرضها للنمو العقلي لا بد أن نتطرق للقرارات التي تبرز في هذه المرحلة شتى من التفاصيل أهمها:

8-5-1- الذكاء:

القدرة المعرفة العامة، ينمو الذكاء نموا مضطرباً حتى سن الثانية عشر ثم يتعثر قليلاً في أوائل مرحلة المراهقة نظراً لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة و تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها أن التوزيع في الذكاء يختلف من شخص لآخر.² انتباه المراهق: تزداد نسبة المراهق في الانتباه سواء في مدة هذا الانتباه أو مذاه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة من سير و سهولة الانتباه.³

¹مالك سلمان المخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مؤسسة الوحدة، 1980، ص272.

²مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل المراهق ونظرية الشخصية، ط2، بيروت، دار الشروق، 1986، ص164.

³محمود محمد الزيني: سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب، 1996، ص286.

8-5-2- التذكر:

يبني تذكر المراهق ويؤسس على الفهم والميل فيعتمد على عملية الموضوعات المتذكّرة ولا يتذكر موضوعاً إلا إذا فهمه تماماً وربطه بغيره مما سبق إن مرت به في خبرات سابقة.¹

8-5-3- التخيل:

يتجه خيال المراهق نحو الخيال المجرد والمبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ونمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في المواد كالحساب والهندسة وما يصعب عليه إدراكه في المرحلة السابقة من التعلم.²

8-5-4- الاستدلال و التفكير:

نمو التفكير المجرد والقدرة على التخيل والتركيب وتكوين التصميمات الدقيقة وفهم الأفكار المجردة.³

¹محمود محمد الزيني : نفس المرجع ، ص286.

²محمود محمد الزيني : نفس المرجع السابق، ص286 .

³طلعت همام : سين جيم عن علم النفس التطويري، ط3، بيروت، دار عمان، 1989، ص227.

الخلاصة :

إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد بها في حياته، لأن في هذه المرحلة تطرأ على الفرد تغيرات عذبة ألا وهي التغيرات البيولوجية والفسولوجية والاجتماعية كما ينمو الفرد من الناحية العقلية، الفكرية والانفعالية، وفي هذه المرحلة يبلغ فيها الفرد الطفولة النهائية. كما تظهر الضرورة الفردية بشكل بارز ومتميز، إذ تنمو القدرات العقلية والميول وتتحد لدى الأفراد.

كما تحتاج هذه المرحلة إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين من أجل إتاحة الفرصة للمراهق للتعبير عن طاقاته و إمكانية تجسيد مواهبه والقدرات التي يتمتع بها وإعطائه الحرية من أجل الوثوق بنفسه وجعله مسئولاً عن نفسه من جهة أخرى، دون الخروج عن نطاق الجماعة والمبادئ والمثل العلى والمعايير الثقافية بينه وبين أقرانه ومجتمعه.

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ،
حتى نعطيه منهجية علمية ، و ذلك بعد زيارتنا لفريق الشقفة الذي ينشط في قسم الهواة لولاية جيجل ، حيث
قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين.

1- منهج البحث :

ان اختيار منهج لبحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي اد نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و انطلاقا من موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة علاقة دافعية الانجاز الرياضي بتحسين بعض المهارات الأساسية في كرة القدم .

فإن المنهج المتبع لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي، الذي يعتبر دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.¹ ويلجأ الباحث إلى إستخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تفيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها .²

ويعتبر المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم ، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا إلى إختياره .

2- الطرق المنهجية للبحث:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية وفق المراحل التالية :

2-1- الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من أجل التعرف على مختلف المؤثرات الداخلية و الخارجية التي تمس اللاعبين و تؤثر على مستواهم المهاري أثناء التدريبات و كدى المنافسات .

¹ بشير صالح الرشيدى : مناهج البحث التربوي ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ، الكويت ، ط1 ، 2000 ، ص59.

² محمد علي محمد ، علم الإجتماع والنهج العلمي ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ط3 ، 1986 ، ص181.

2-2- مجلات البحث:

2-2-1- المجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فريق الأمل السعيد الشقفي لولاية جيجل حيث يلعب في قسم الهواة .

2-2-2- المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر افريل ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 25 افريل إلى غاية 10 جوان .

2-3- الشروط العلمية للأداة:

2-3-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه¹

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح

فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه²

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له

حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة، وبالاعتماد على الملاحظات

والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف

بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

¹ فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، مصر، ط2002، ص1، ص167.

² فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: نفس المرجع، ص168.

2-4- ضبط متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو " دافعية الانجاز الرياضي".

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع " المهارات الأساسية في كرة القدم"¹

2-5 - عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"² و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".³

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لقسم الهواة و تعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ".⁴

2-6- المنهج المستخدم :

يعرف المنهج انه: " مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".⁵

¹ فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة: نفس المرجع، ص169.

² رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر، ط2002، ص91.

³ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط2 - القاهرة مصر 1999 ، ص143

⁴ محمد حسن علاوي- اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- مرجع سابق- ص 144

⁵ -عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 ، ص

و تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع " ¹.

2-7- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 29 سؤال موجهة للاعبين .

ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في

استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها " ².

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

- **الاستبيان المغلق** : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

يحتوي على أسئلة مغلقة وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاسئلة وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة.

- **الاستبيان النصف مفتوح** : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه

مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

- **أداة الإحصاء المستعملة** : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 30 اسبيان و 29 سؤال لكل استبيان و

قد استعملنا هنا في دراستنا الأسئلة المغلقة نظرا لسهولة فهمها واستيعابها .

1 - عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص 30.

2- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: نفس المرجع ، ص146.

3- الأساليب الإحصائية :

لقد استخدمنا من أجل معالجة النتائج الطرق التالية :

3-1- النسبة المئوية : طريقة حسابها تكون بالشكل التالي :¹

$$\frac{100}{\text{العينة}} \times \text{عدد التكرارات}$$

ع ← 100%

ت ← س

$$\text{س} = \frac{100 \times \text{ت}}{\text{العينة}}$$

ت : عدد التكرارات

س : النسبة المئوية

3-2 - إختبار كا² : يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من

خلال الإستبيان وهي كما يلي :

$$\text{كا}^2 : \text{مجموع} \frac{(\text{ت ح} - \text{ت ن})^2}{\text{ت ح}}$$

كا² : القيمة المحسوبة من عدد التكرارات النظرية خلال الإختبار.

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى ذلالة" : $\alpha = 0.05$

درجة الحرية : ن = ه - 1 حيث ه تمثل عدد الفئات.

¹ السمراني : طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، 1977، ص75.

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج .وكل دراسة علمية ناجحة و مفيدة لابد لها أن يتوفر لدى الباحث منهجية علمية مناسبة تتماشى مع موضوع و متطلبات البحث . و لا بد من توفر أدوات بحث مختارة بدقة تخدم البحث و تسمح له بالوصول الى حقائق علمية صحيحة و مفيدة . و منه فان العمل بالمنهجة يعد أمرا ضروريا في البحوث الحديثة قصد ربح الوقت و الوصول الى نتائج مؤكدة.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

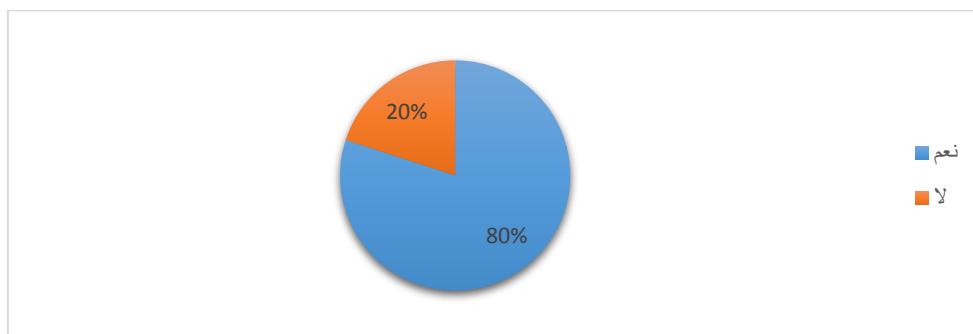
1- عرض وتحليل النتائج :

السؤال رقم 1: هل تتأثر وتتفعل عندما ينتقدك مدريك؟

جدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 01.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	%80	10.8	3.84	0.05	01	دال
لا	06	%20					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 03: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثرون بإنتقاد المدرب لهم .



تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (01) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.8) ، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (80%) من الرياضيين يرون أن إنتقاد المدرب لهم يؤثر عليهم وينفعلون كذلك ، بينما سجل (20%) منهم أن إنتقادات المدرب لهم لا تؤثر عليهم إطلاقا ولا ينفعلون من إنتقاداته.

الإستنتاج :

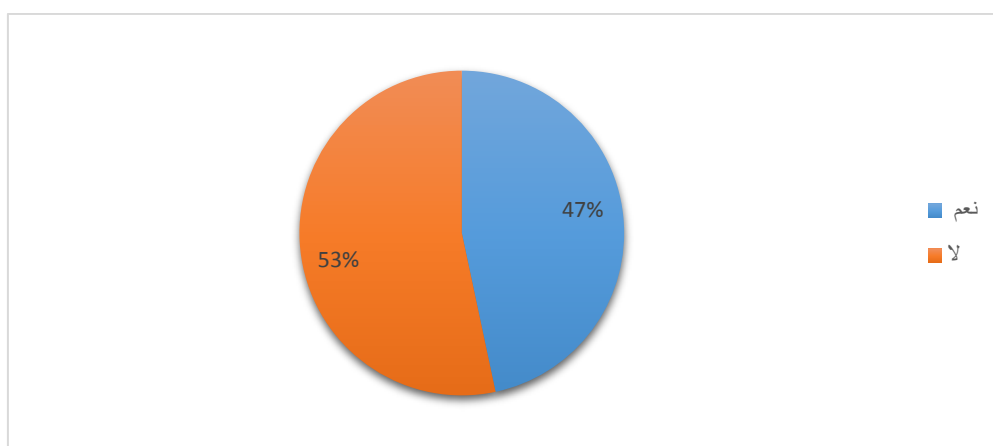
من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن إنتقادات المدرب لهم تؤثر عليهم وينفعلون لها.

السؤال رقم 02: هل يضعف مستواك المهاري عندما ينتقدك مدربك؟

جدول رقم 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيمة كا² للسؤال رقم 02.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	46.67%	0.132	3.84	0.05	01	غيردال
لا	16	53.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 04: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يضعف مستواهم عند إنتقاد المدرب لهم .



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.132) ، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (46.67%) من الرياضيين يرون أن إنتقادات المدرب المتكررة لهم تضعف مستواهم المهاري ، بينما سجلت نسبة (53.33%) منهم أن إنتقادات المدرب لهم لا تضعف من مستواهم المهاري.

الإستنتاج:

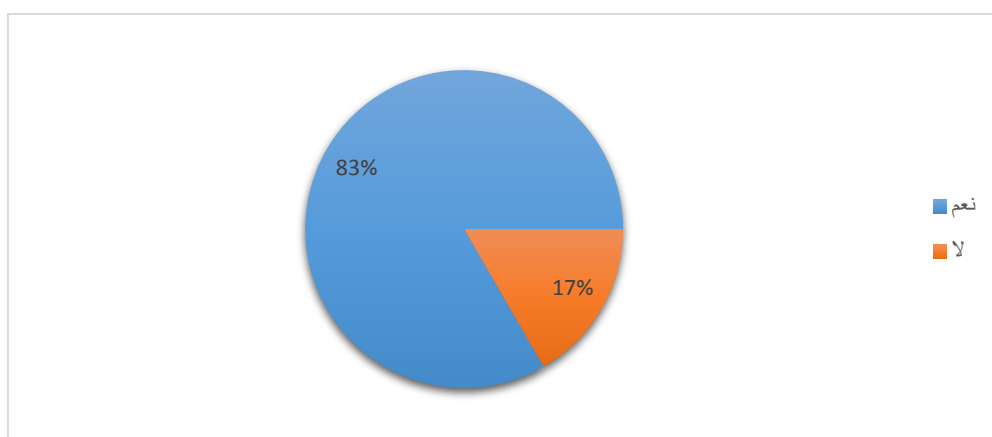
من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن إنتقادات الدرب لهم لا تضعف من مستواهم المهاري.

السؤال رقم 03: هل يؤثر تشجيع الجمهور على مستوى مهاراتهم؟

الجدول رقم 03: يمثل التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 03.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	%83.33	13.33	3.84	0.05	01	دال
لا	05	%16.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 05: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر مستوى مهاراتهم بتشجيع الجمهور لهم .



تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول (03) نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (13.33) ، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (%83.33) من الرياضيين يرون أن تشجيع الجمهور يؤثر على مستواهم المهاري، بينما سجلت نسبة (%16.67) يرون أن تشجيع الجمهور لا يؤثر على مستواهم المهاري.

الاستنتاج:

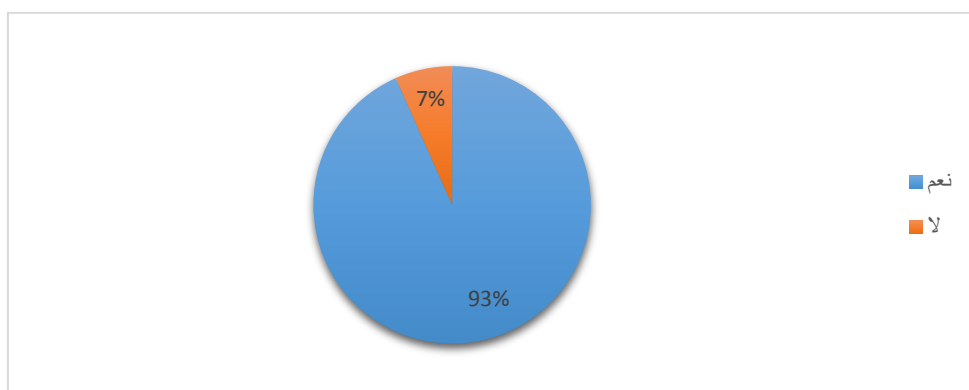
من خلال الجدول والنتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن تشجيع الجمهور يؤثر على مستواهم المهاري.

السؤال رقم 04: هل توفر الوسائل والظروف المناسبة للتدريب يعمل على تحسين مهارة التمرير لديك ؟

الجدول رقم 04: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 04.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	%93.33	22.54	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%6.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 06: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تتحسن مهارة التمرير لديهم عند توفر الوسائل والظروف المناسبة .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 04 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.54)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (93.33%) من الرياضيين يرون أن الوسائل المتوفرة والظروف المناسبة للتدريب عامل أساسي في تحسين مهارة التمرير ، بينما سجلت نسبة (6.67%) منهم أن توفر الوسائل والظروف المناسبة للتدريب لا يعمل على تحسين مهارة التمرير .

الاستنتاج:

من خلال الجدول والنتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن توفر الوسائل والظروف المناسبة للتدريب يعمل على تحسين مهارة التمرير لدى اللاعبين .

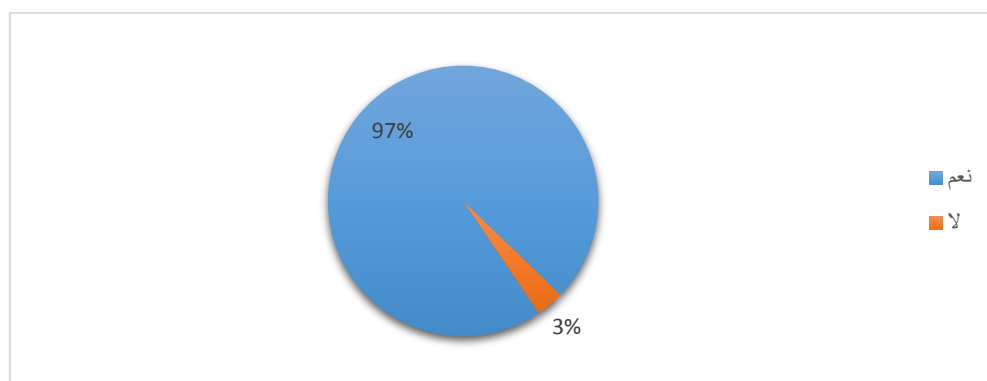
السؤال رقم 05: هل يؤثر عدم قيام المدرب بتقديم حوافز تشجيعية للاعبين على مستوى مهارات الفريق؟

الجدول رقم 05: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 05.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	29	96.67%	26	3.84	0.05	01	دال
لا	01	3.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 07: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تتأثر مهاراتهم على مستوى الفريق إذا لم يقدم المدرب

حوافز تشجيعية لهم .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 05 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (26)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (96.33%) من الرياضيين يرون أن عدم تقديم حوافز تشجيعية لهم من طرف المدرب يؤثر على مستوى مهارات الفريق ، بينما سجلت نسبة (3.33%) منهم يرون أنه لا يوجد تأثير على مستواهم المهاري إذا لم يقدم المدرب حوافز تشجيعية لهم.

الاستنتاج:

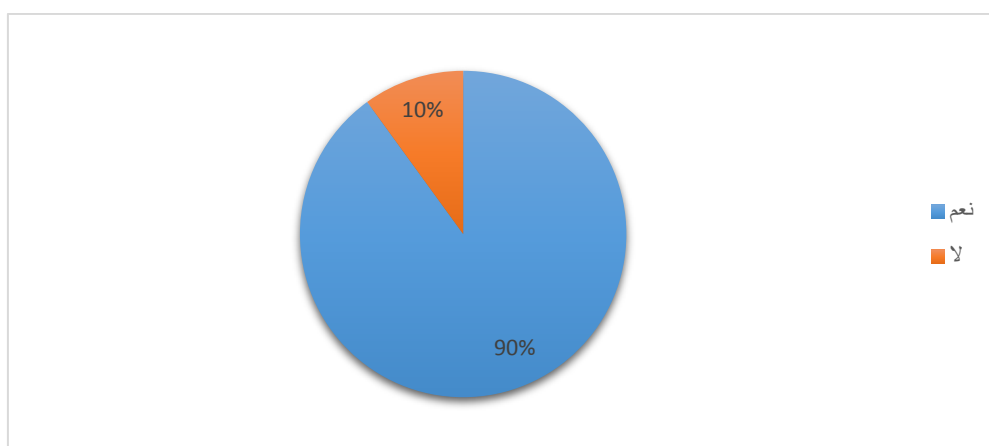
من خلال الجدول والنتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن غياب الحوافز التشجيعية من طرف المدرب يؤثر على مستوى مهارات الفريق.

السؤال رقم 06 : هل علاقة المدرب الجيدة مع اللاعبين تحفزهم على تقديم أفضل مستوى أثناء المنافسة؟

الجدول رقم 06 : يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا² للسؤال رقم 06.

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	27	%90	19.2	3.84	0.05	01	دال
لا	03	%10					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 08: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر مستوى مهاراتهم بتشجيع الجمهور لهم .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 06 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (19.2)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (90%) من الرياضيين يرون أن علاقة المدرب الجيدة مع اللاعبين تحفزهم على تقديم أفضل مستوى لديهم أثناء المنافسات، بينما (10%) من عينة البحث يرون أن علاقة المدرب الجيدة مع اللاعبين لا تحفزهم على تقديم أفضل مستوى أثناء المنافسة.

الاستنتاج:

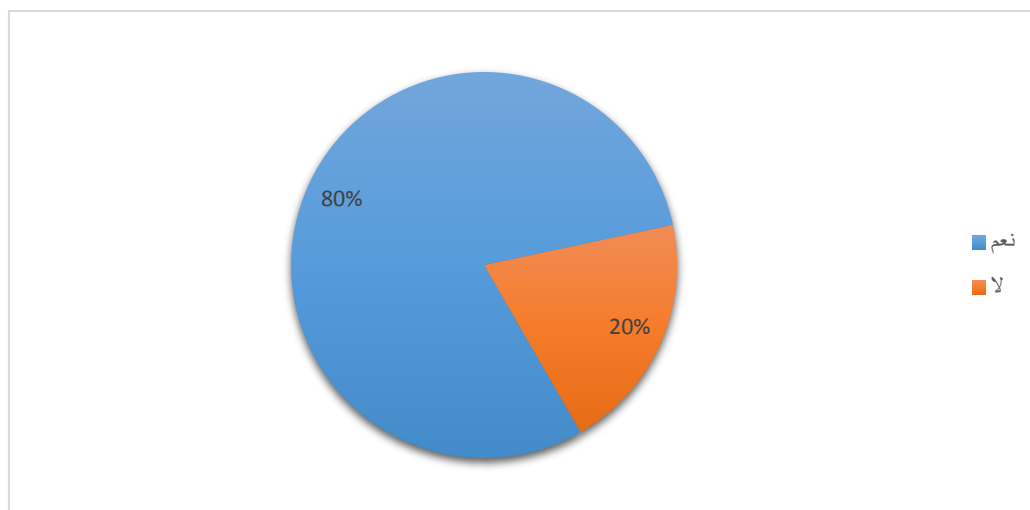
من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن علاقة المدرب الجيدة مع اللاعبين تحفزهم على تقديم أفضل مستوى أثناء المنافسة.

السؤال رقم 07 : هل يؤثر حماس المدرب على أدائك أثناء المبارات؟

الجدول رقم 07 : يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا² للسؤال رقم 07:

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	%80	10.8	3.84	0.05	01	دال
لا	06	%20					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 09: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر آداؤهم أثناء المبارات بسبب حماس المدرب .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 07 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.8) ، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة واللتى بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (80%) من الرياضيين يرون أن حماس المدرب يؤثر على آدائهم أثناء المبارات، بينما (20%) منهم يرون أن حماس المدرب لا يؤثر على آدائهم أثناء المبارات.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يرون أن حماس المدرب يؤثر على آدائهم أثناء المبارات.

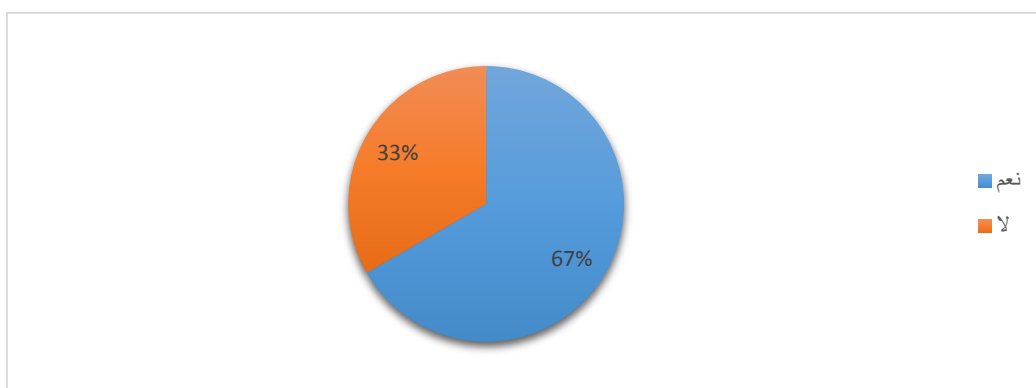
السؤال رقم 08 : هل تبدل أقصى مجهوداتك في المنافسة بغض النظر عن النتيجة؟

الجدول رقم 08: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 08.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	20	66.67%	3.43	3.84	0.05	01	غيردال
لا	10	33.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 10: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يبذلون أقصى جهودهم في المنافسة بغض النظر عن

النتيجة .



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 08 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (3.43)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (66.67%) من الرياضيين يبذلون أقصى مجهوداتهم في المنافسة بغض النظر عن النتيجة، بينما (33.33%) من الرياضيين في عينة البحث لا يبذلون أقصى مجهوداتهم في المنافسة بغض النظر عن النتيجة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم عينة البحث يبذلون أقصى مجهوداتهم في المنافسة بغض النظر عن النتيجة.

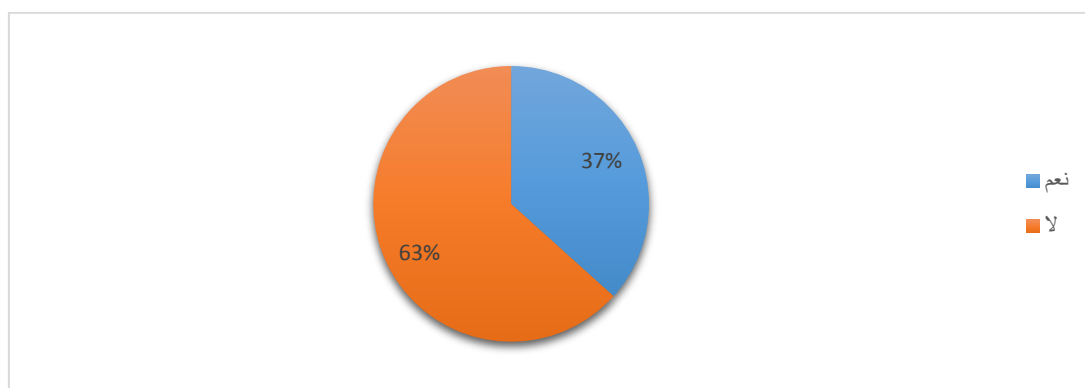
السؤال رقم 09 : هل تتلقى مكافأة من المدرب كتشجيع لك لتقديم أداء مهاري جيد؟

الجدول رقم 09 : يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا² للسؤال رقم 09.

الإجابات	التكرار	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	11	36.67%	2.3	3.84	0.05	01	غيردال
لا	19	63.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 11: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتلقون مكافأة من المدرب كتشجيع لهم لتقديم أداء مهاري

جيد.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 09 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (2.13)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (36.67%) من الرياضيين يتلقون مكافآت من مدربيهم كتشجيع لهم من أجل تقديم أداء مهاري جيد، بينما سجلت نسبة قدرت ب (63.33%) من الرياضيين لا يتلقون مكافآت من مدربيهم كتشجيع لهم من أجل تقديم أداء مهاري جيد.

الاستنتاج:

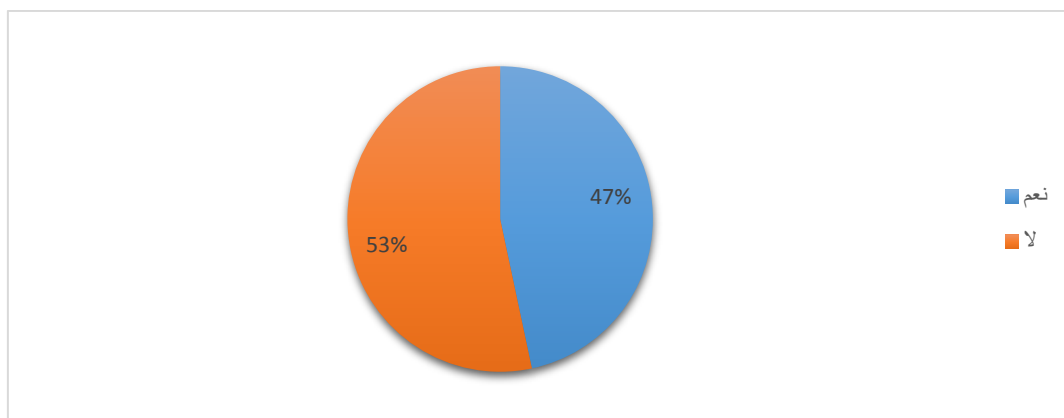
من خلال النتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم الرياضيين في عينة البحث لا يتلقون مكافآت من مدربيهم كتشجيع لهم على تقديم أداء مهاري جيد.

السؤال رقم 10 : هل تشعر بالقلق عندما يراقبك المدرب أثناء التدريب؟

الجدول رقم 10 : يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 10.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	14	46.66%	0.06	3.84	0.05	01	غيردال
لا	16	53.34%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 12: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم أثناء التدريب.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 10 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.06)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (46.66%) من اللاعبين يشعرون بالقلق عندما يراقبهم المدرب أثناء التدريب ، بينما سجلت نسبة (53.34%) من اللاعبين لا يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم أثناء التدريب.

الاستنتاج:

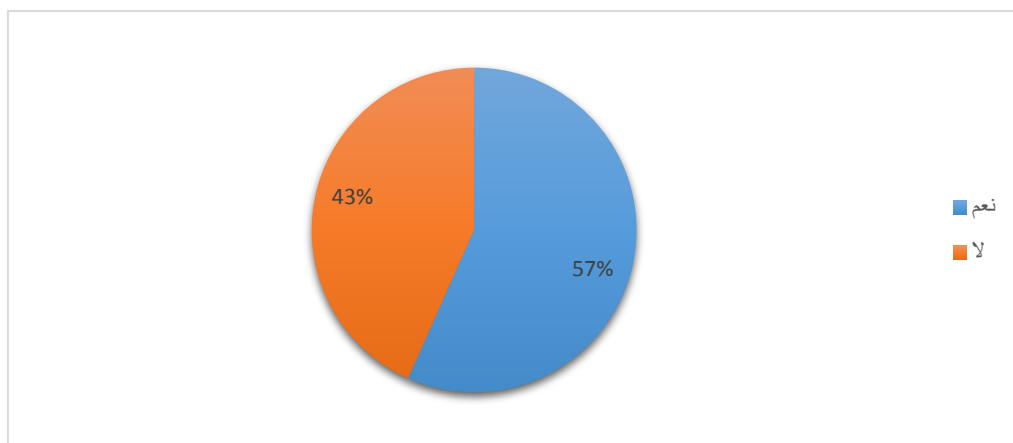
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين في عينة البحث لا يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم أثناء التدريب.

السؤال رقم 11: هل تشعر بالقلق عندما يراقبك المدرب أثناء المنافسة؟

الجدول رقم 11: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 11.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	17	56.67%	0.54	3.84	0.05	01	غيردال
لا	13	43.33%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 13: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم أثناء المنافسة.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 11 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.54)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (56.67%) من اللاعبين يشعرون بالقلق أثناء مراقبة المدرب لهم أثناء المنافسة، بينما سجلت نسبة (43.33%) من اللاعبين لا يشعرون بالقلق أثناء مراقبة المدرب لهم أثناء المنافسة.

الإستنتاج:

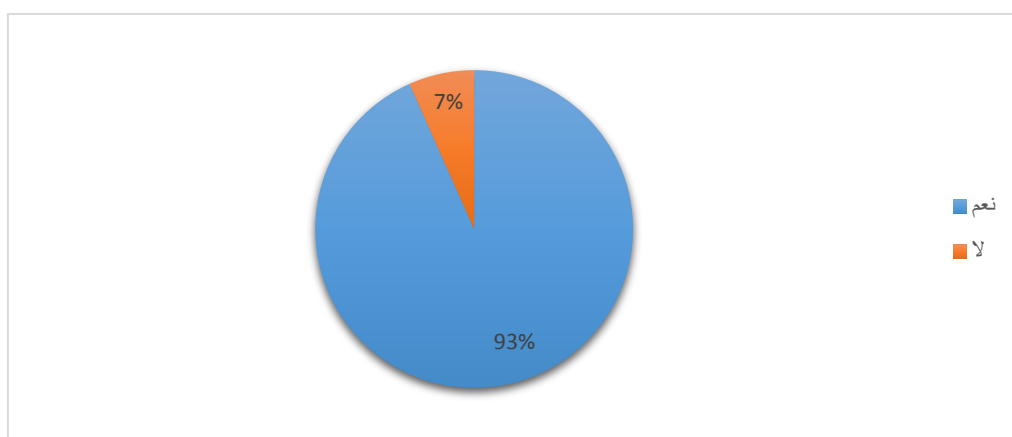
من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالقلق عند مراقبة المدرب لهم أثناء المنافسة.

السؤال رقم 12: هل تحسين أدائك المهاري يعطيك نوعا من الإثارة والتحدي؟

الجدول رقم 12: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 12.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	93.33%	22.54	3.84	0.05	01	دال
لا	02	6.67%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 14: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالإثارة والتحدي عند تحسين أدائهم المهاري .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 12 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.54)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (93.33%) من اللاعبين يرون أنتحسين الأداء المهاري لديهم يعطيهم نوعا من الإثارة والتحدي، بينما سجلت نسبة (6.67%) أن في تحسين أدائهم المهاري لا يشعروهم بالإثارة والتحدي.

الاستنتاج:

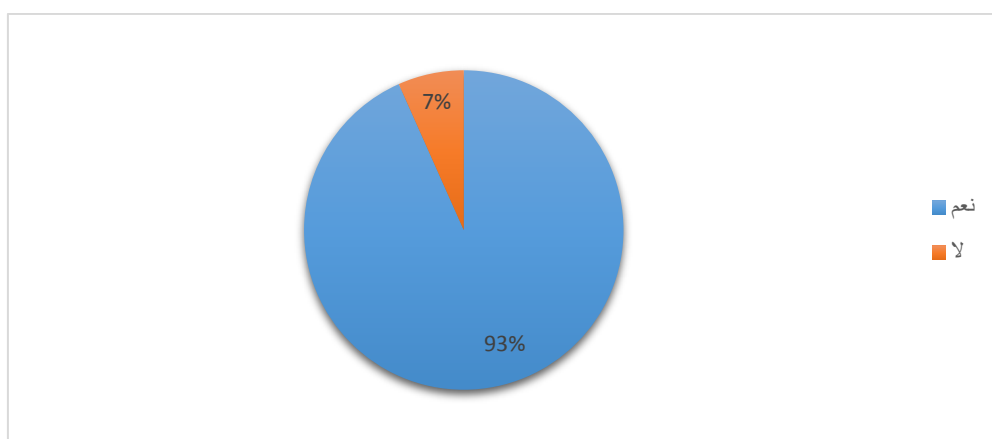
من خلال الجدول والنتائج المحصل عليها نستنتج أن معظم الرياضيين من عينة البحث : يشعرون بالإثارة والتحدي عند تحسين أدائهم المهاري.

السؤال رقم 13: هل يلعب طموحك دورا هاما في تحسين آدائك المهاري؟

الجدول رقم 13: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 13.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	%93.33	22.54	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%6.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 15: يمثل النسب المئوية للاعبين الذي يلعب طموحهم دورا هاما في تحسين آدائهم المهاري.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 13 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.54)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (93.33%) من اللاعبين يرون أن الطموح يلعب دورا هاما في تحسين آدائهم المهاري، بينما سجلت نسبة (6.67%) من اللاعبين أن الطموح لا يلعب دورا هاما في تحسين آدائهم المهاري.

الإستنتاج:

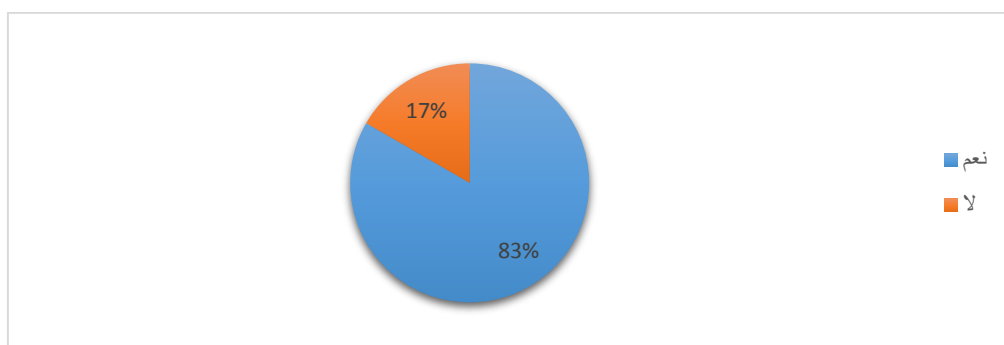
من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن الطموح يلعب دورا هاما في تحسين آدائهم المهاري.

السؤال رقم 14 : هل تعطيك قوة إرادتك دافعا في التغلب على التدريبات الصعبة؟

الجدول رقم 14: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 14.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	%83.33	13.34	3.84	0.05	01	دال
لا	05	%16.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 16: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تعطيهم قوة إرادتهم دافعا للتغلب على التدريبات الصعبة.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 14 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (13.34)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (83.33%) من اللاعبين تعطيهم قوة إرادتهم دافعا في التغلب على التدريبات الصعبة، بينما سجلت نسبة (16.67%) من اللاعبين لا تعطيهم قوة إرادتهم دافعا في التغلب على التدريبات الصعبة.

الاستنتاج:

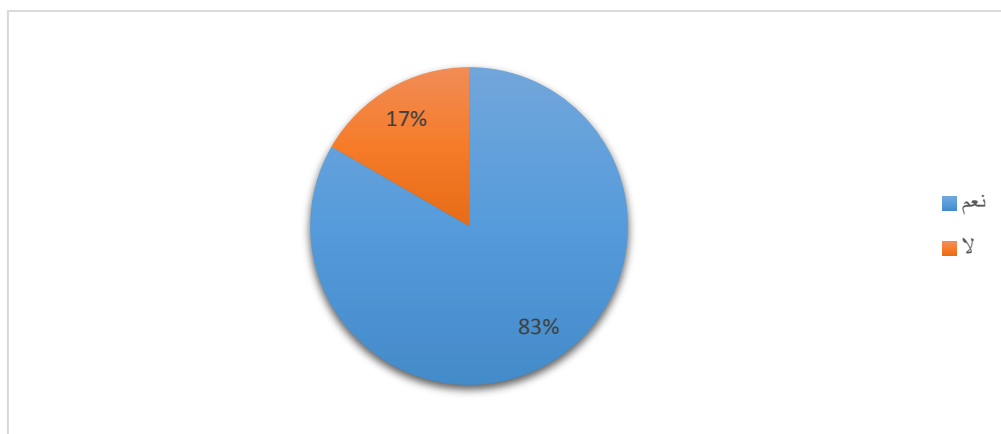
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن قوة إرادتهم تعطيهم دافعا في التغلب على التدريبات الصعبة.

السؤال رقم 15 : هل ارتكابك خطأ في الأداء يحفزك على بدل مجهودات أكثر؟

الجدول رقم 15: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 15.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	%83.33	13.34	3.84	0.05	01	دال
لا	05	%16.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 17: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتحفزون لبدل مجهودات أكبر عند ارتكابهم الأخطاء.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 15 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (13.34)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (83.33%) من اللاعبين يرون أن ارتكابهم خطأ في الأداء يحفزهم على بدل مجهودات أكثر، بينما سجلت نسبة (16.67%) من اللاعبين لا يبذلون مجهودات أكثر عند ارتكابهم خطأ في الأداء.

الاستنتاج:

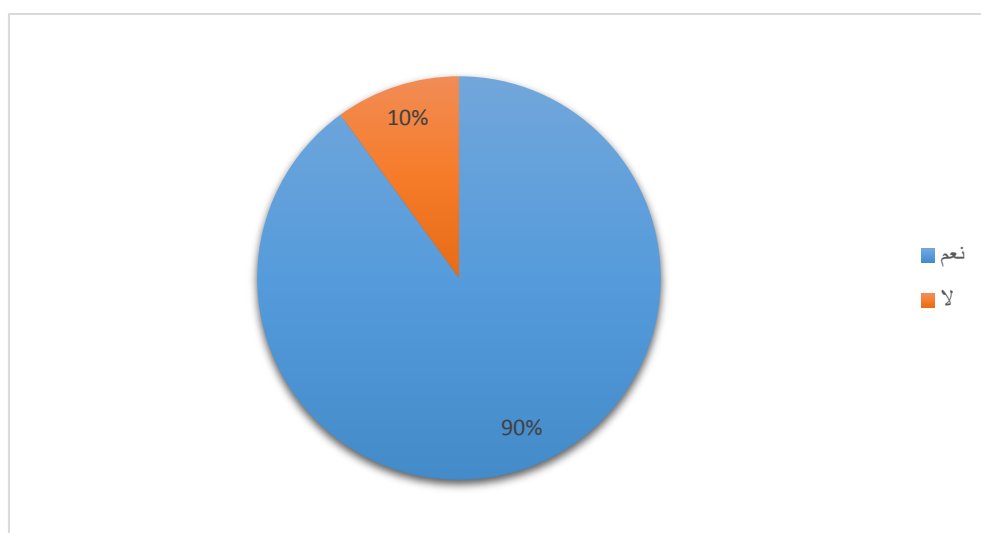
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نلاحظ أن معظم اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء يعطيهم ذلك تحفيز على بدل مجهودات أكثر.

السؤال رقم 16 : هل تجد متعة في التدريب على أداء مهاراتك ؟

الجدول رقم 16: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 16.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	27	%90	19.2	3.84	0.05	01	دال
لا	03	%10					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 18: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يجدون متعة في التدريب على أداء مهاراتهم .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 16 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (19.2) ، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (90 %) من اللاعبين يجدون متعة في التدريب على أداء مهاراتهم ، بينما سجلت نسبة (10%) من اللاعبين لا يجدون متعة في التدريب على أداء مهاراتهم .

الاستنتاج:

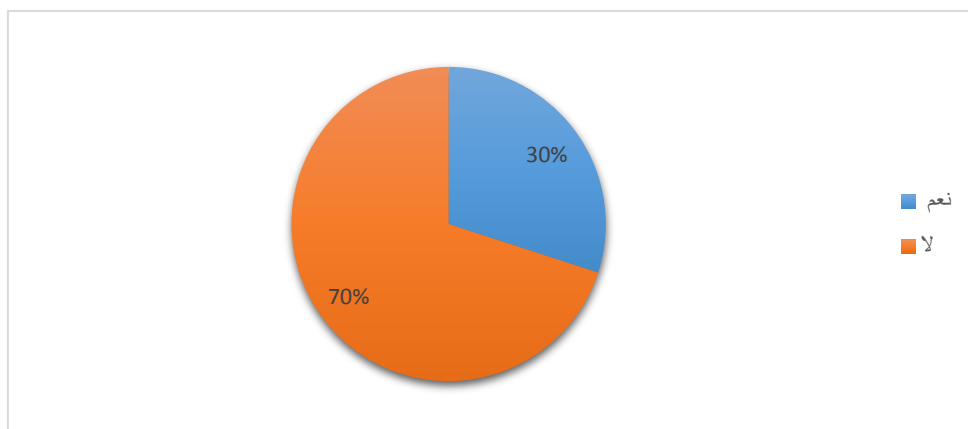
من خلال نتائج الجدول المحصل عليها نستنتج أن معظم اللاعبين يجدون متعة في التدريب على أداء مهاراتهم .

السؤال رقم 17: هل تظن أن مستوى مهاراتك عالية مقارنة بزملائك؟

الجدول رقم 17: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 17.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	09	%90	4.8	3.84	0.05	01	دال
لا	21	%10					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 19: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يظنون أن مستوى مهاراتهم أعلى من زملائهم .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 17 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (4.8)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (30%) من اللاعبين يظنون أن مستوى مهاراتهم عالية مقارنة بزملائهم ، و سجلت نسبة (70%) من اللاعبين يرون أن مستوى مهاراتهم ليس أعلى من مستوى مهارات زملائهم .

الاستنتاج:

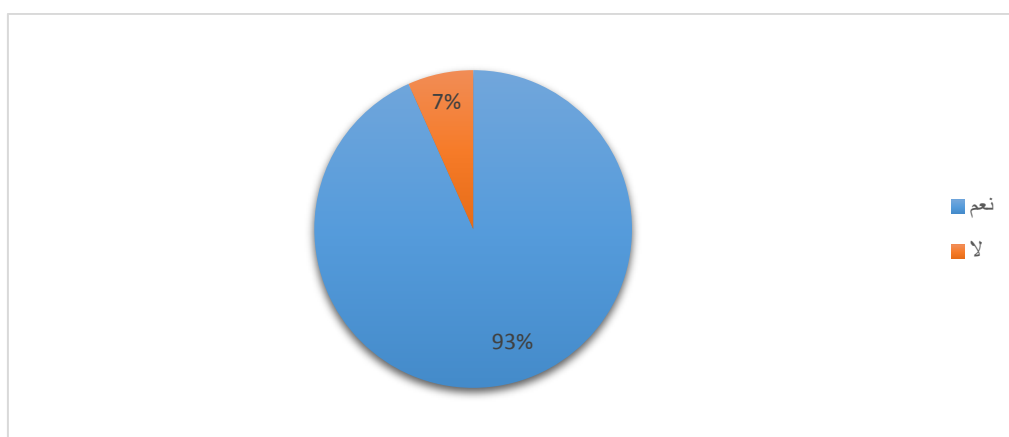
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين لا يظنون أنهم يمتلكون مسوى مهارات أحسن من زملائهم .

السؤال رقم 18 : هل تفوقك في أداء المهارات يجعلك مسرور؟

الجدول رقم 18: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 18.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	%93.33	22.52	3.84	0.05	01	دال
لا	02	%6.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 20: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالسرور عند التفوق في أداء المهارات .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 17 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.52)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (93.33%) من اللاعبين يرون أن تفوقهم في أداء المهارات يجعلهم مسرورين، بينما سجلت نسبة (6.67%) من اللاعبين يرون أن تفوقهم في أداء المهارات لا يجعلهم مسرورين.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يكونون في حالة سرور عند تفوقهم في أداء المهارات .

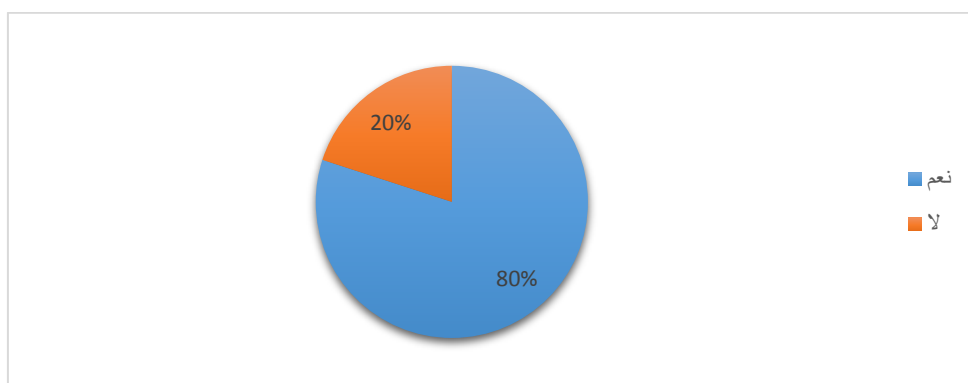
السؤال رقم 19 : هل معرفة أن بإمكانك القيام بمهارات عالية المستوى يجعلك راضيا عن نفسك؟

الجدول رقم 19: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 19.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	24	%80	10.8	3.84	0.05	01	دال
لا	06	%20					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 21: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بالرضى عن أنفسهم عند معرفتهم أن بإمكانهم

القيام بمهارات عالية المستوى.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 19 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة

(0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (10.8)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة

واللتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (80%) من اللاعبين يكونون في حالة رضى عن النفس

عند معرفة أن بإمكانهم القيام بمهارات عالية المستوى ، بينما سجلت نسبة (20%) من اللاعبين لا يكونو

في حالة رضى عن النفس رغم معرفة أن بإمكانهم القيام بمهارات عالية المستوى .

الإستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يكونون راضيين عن أنفسهم عند

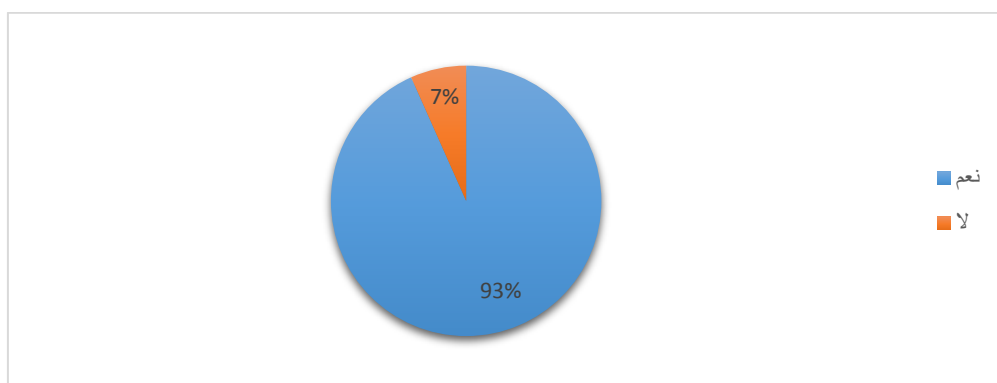
معرفة أن بإمكانهم القيام بمهارات عالية المستوى .

السؤال رقم 20: هل الثقة في النفس تجعلك تبذل مجهود أكبر من أجل إتقان مهارة صعبة؟

الجدول رقم 20: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 20.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	28	93.33%	22.52	3.84	0.05	01	دال
لا	02	6.67%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 22: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تجعلهم الثقة في النفس يبذلون مجهود أكبر من أجل إتقان مهارة صعبة .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 20 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (22.52)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (93.33%) من اللاعبين يرون أن الثقة في النفس تجعلهم يبذلون مجهود أكبر من أجل إتقان مهارات صعبة، بينما سجلت نسبة (6.67%) من الرياضيين يرون أن الثقة في النفس لا تجعلهم يبذلون مجهود أكبر من أجل إتقان مهارات صعبة .

الاستنتاج:

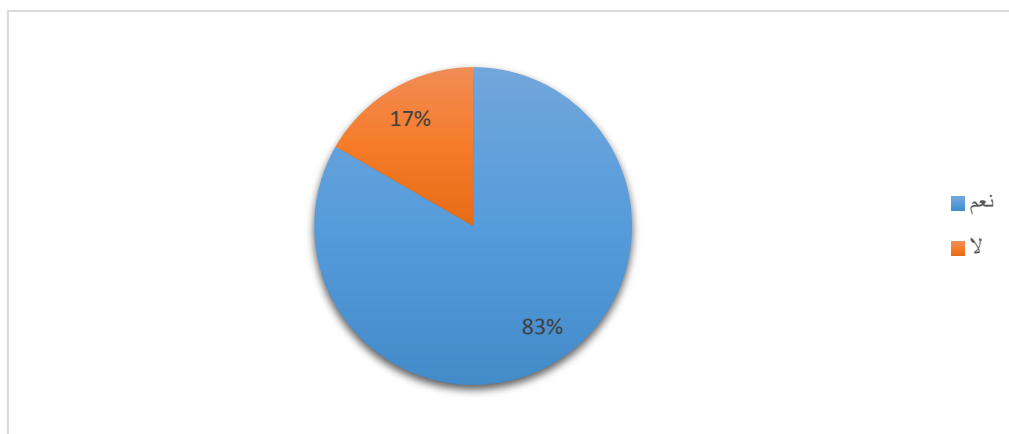
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن الثقة في النفس تجعلهم يبذلون مجهود أكبر من أجل إتقان مهارات صعبة .

السؤال رقم 21 : هل يدفعك الجمال الحركي لمهارة ما على التدريب عليها وإتقانها؟

الجدول رقم 21: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 21.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	25	%83.33	13.34	3.84	0.05	01	دال
لا	05	%16.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 23: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتدربون من أجل إتقان مهارة بسبب جمالها الحركي .



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 21 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (13.34)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (83.33%) من اللاعبين يدفعهم الجمال الحركي لمهارة ما على التدريب عليها وإتقانها ، بينما سجلت نسبة (16.67%) من اللاعبين لا يدفعهم الجمال الحركي لمهارة ما على التدريب عليها وإتقانها .

الاستنتاج:

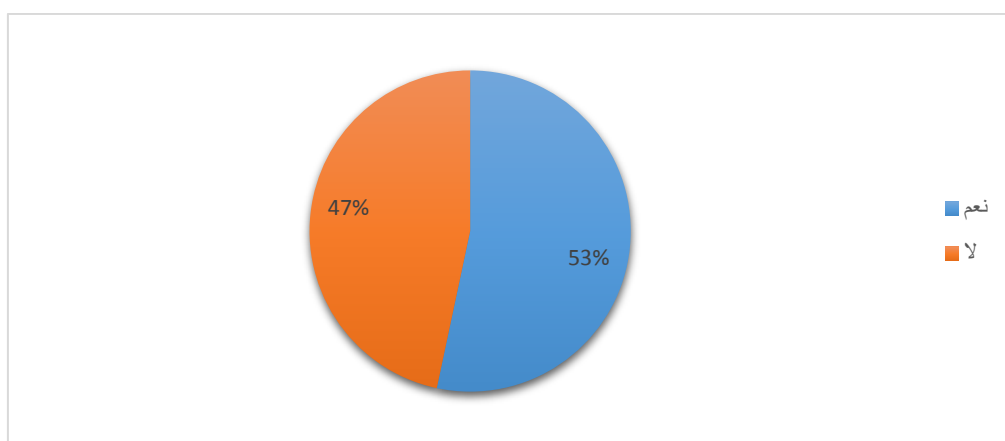
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين يدفعهم الجمال الحركي لمهارة ما على تعلمها وإتقانها .

السؤال رقم 22: هل كلما زادت صعوبة مهارة ما كلما زاد شغفك في تعلمها أكثر؟

الجدول رقم 22: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 22.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	53.33%	0.12	3.84	0.05	01	غير دال
لا	14	46.67%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 24: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يزيد شغفهم في تعلم مهارة ما كلما كانت أكثر صعوبة.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 22 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.12)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (53.33%) من اللاعبين يرون أنه كلما زادت صعوبة المهارة كلما زاد شغفهم لتعلمها أكثر، بينما سجلت نسبة (46.67%) من اللاعبين يرون أن صعوبة المهارة لا تزيد من شغفهم في تعلمها.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين يزداد شغفهم في تعلم المهارة كلما زادت صعوبتها.

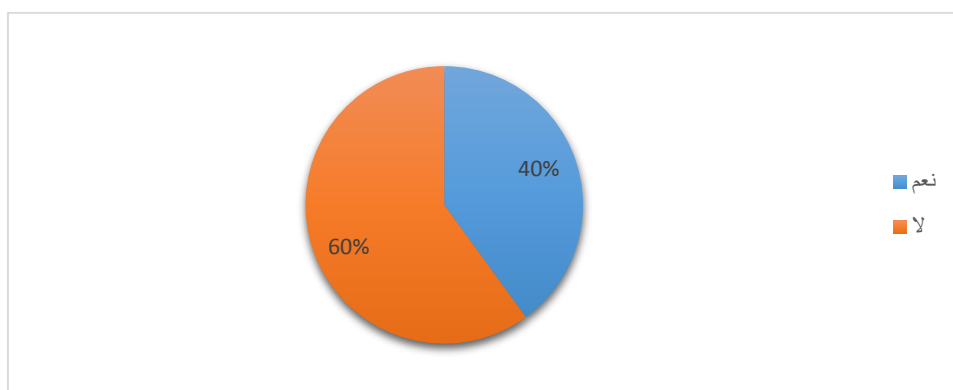
السؤال رقم 23: هل تستمر في التدريب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من أجل الإتقان التام لمهارة ما؟

الجدول رقم 23: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 23.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	40%	1.2	3.84	0.05	01	غير دال
لا	18	60%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 25: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يستمرون في التدريب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من

أجل الإتقان التام لمهارة ما.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 23 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (1.2)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (40%) من اللاعبين يستمرون في التدريب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من أجل الإتقان التام لمهارة ما ، بينما سجلت نسبة (60%) من اللاعبين لا يستمرون في التدريب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من أجل الإتقان التام لمهارة ما.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين لا يستمرون في التدريب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من أجل الإتقان التام لمهارة ما .

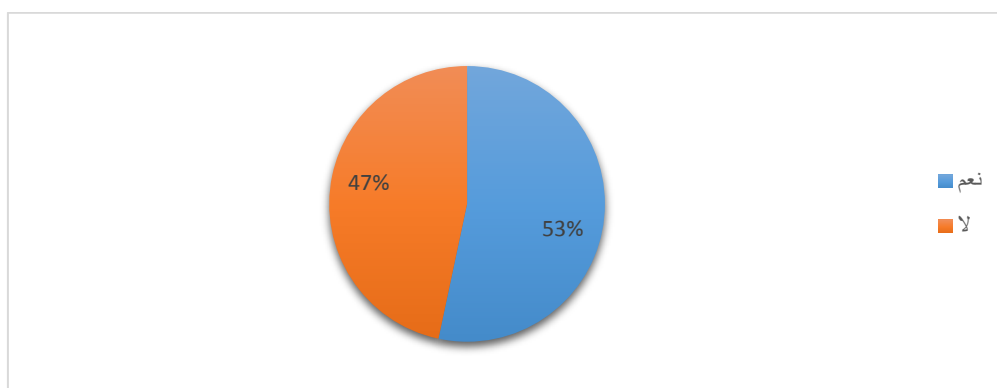
السؤال رقم 24: هل ستشعر بخيبة أمل إذا لم تبدل قصارى جهدك أثناء التدريبات؟

الجدول رقم 24: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 24.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	53.33%	0.12	3.84	0.05	01	غير دال
لا	14	46.67%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 26: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يشعرون بخيبة أمل إذا لم يبدلو قصارى جهدهم أثناء

التدريبات .



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 24 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند

مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.12)، وهي أصغر من

قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (53.33%) من اللاعبين يشعرون

بخيبة أمل إذا لم يبدلو قصارى جهدهم أثناء التدريبات، بينما سجلت نسبة (46.67%) من اللاعبين لا

يشعرون بخيبة أمل إذا لم يبدلو قصارى جهدهم أثناء التدريبات .

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين يشعرون بخيبة أمل إذا لم

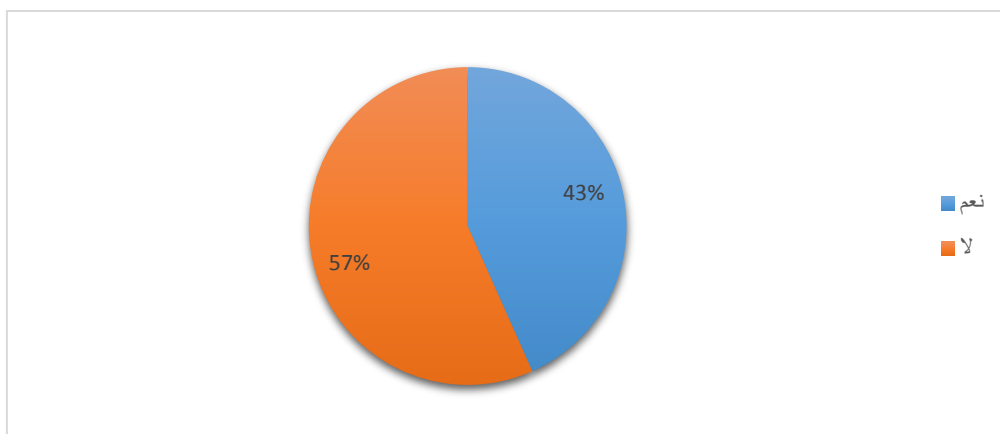
يبدلو قصارى جهدهم أثناء التدريبات .

السؤال رقم 25 : هل تستطيع أن تتحكم في مهارتك تحت ضغط المنافسة؟

الجدول رقم 25: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 25.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	13	%43.33	0.52	3.84	0.05	01	غير دال
لا	17	%56.67					
المجموع	30	%100					

الشكل رقم 27: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يستطيعون التحكم في مهاراتهم تحت ضغط المنافسة.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 25 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.52)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (43.33%) من اللاعبين يستطيعون التحكم في مهاراتهم تحت ضغط المنافسة، بينما سجلت نسبة (56.67%) من اللاعبين لا يستطيعون التحكم في مهاراتهم تحت ضغط المنافسة.

الاستنتاج:

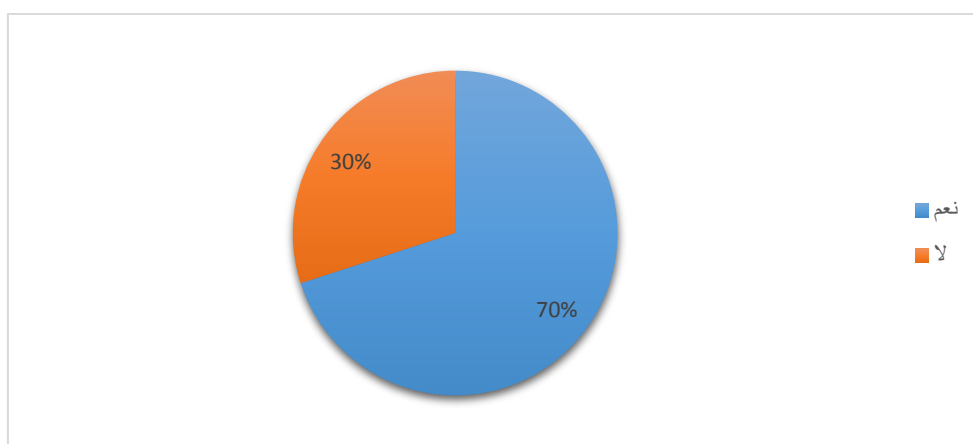
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نستنتج أن أكثر من منتصف اللاعبين لا يستطيعون التحكم في مهاراتهم تحت ضغط المنافسة .

السؤال رقم 26: هل تؤثر نتيجة المنافسة على مهارتك في اللعب؟

الجدول رقم 26: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 26.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	21	70%	4.80	3.84	0.05	01	دال
لا	09	30%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 28: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين تتأثر مهاراتهم في اللعب بسبب نتيجة المنافسة.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول 26 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (4.80)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة (3.84) والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (70%) من اللاعبين يرون أن نتيجة المنافسة تؤثر على مهاراتهم في اللعب، بينما سجلت نسبة (30%) من اللاعبين يرون أن نتيجة المنافسة لا تؤثر على مهاراتهم في اللعب.

الاستنتاج:

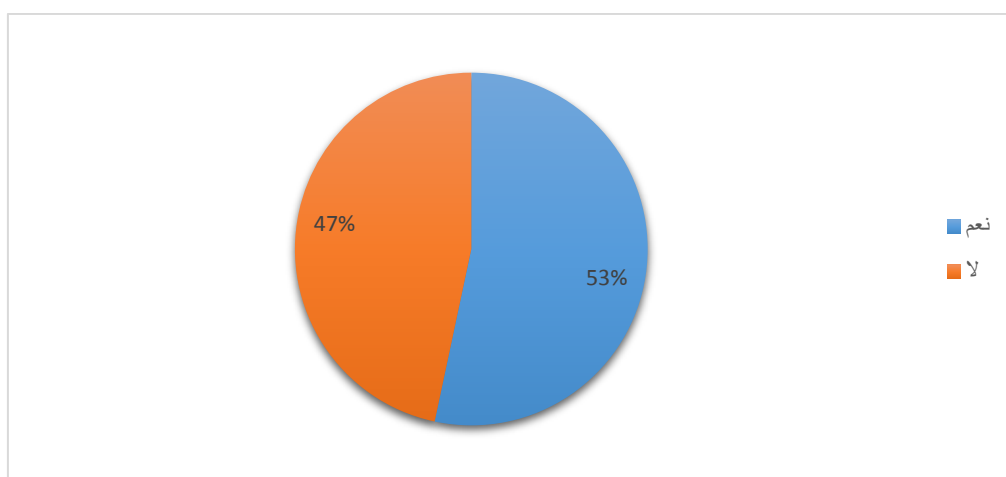
من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم اللاعبين تتأثر مهاراتهم في اللعب بسبب نتيجة المنافسة .

السؤال رقم 27: هل تؤثر الهزيمة على آدائك المهاري؟

الجدول رقم 27: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال رقم 27.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	16	53.33%	0.12	3.84	0.05	01	غير دال
لا	14	46.67%					
المجموع	30	100%					

الشكل رقم 29: يمثل النسب المئوية للاعبين الذين يتأثر آداؤهم المهاري بسبب الهزيمة.



تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 27 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01)، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.12)، وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.84). ومعنى ذلك أن نسبة (53.33%) من اللاعبين تؤثر الهزيمة على آدائهم المهاري، بينما سجلت نسبة (46.67%) من اللاعبين لا تؤثر الهزيمة على آدائهم المهاري.

الإستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول نستنتج أن أكثر من نصف اللاعبين تؤثر الهزيمة على آدائهم المهاري.

2- مقارنة النتائج بالفرضيات :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نص الفرضية : علاقة الدافعية الخارجية بتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين.

من خلال تحليلنا لأسئلة الفرضية الأولى تبين لنا ما يلي :

أن (80%) من اللاعبين يتأثرون بانتقادات مدربيهم ، كما تؤكد نسبة (83.33%) من أفراد العينة تأثرها

بتشجيع الجمهور على مستوى مهاراتهم، في حين أجابت (93.33%) من اللاعبين بأن توفر الوسائل

والظروف المناسبة للتدريب يحسن من أداء مهارة التمرير ، كما أكدت نسبة (90%) من اللاعبين بأن علاقة

المدرّب الجيدة تحفزهم على تقديم أفضل مستوى أثناء المنافسة ، يضاف لهذا (80%) أكدوا بأن حماس

المدرّب يؤثر على أدائهم أثناء المبارات ، كما نجد (66.67%) من إجابات المبحوثين تؤكد بدلها لمجهود

أقصى بالمنافسة بغض النظر عن نتيجة المبارات .

وفي ضوء هذا التحليل توصلنا إلى النتائج التالية:

- إنتقاد المدرّب للاعبين يؤثر على أدائهم.

- تشجيع الجمهور للاعبين يؤثر على مستوى مهاراتهم.

- توفر الوسائل والظروف المناسبة للتدريب يحسن مهارة التمرير لدى اللاعبين.

- علاقة المدرّب الجيدة مع اللاعبين تحفزهم على تقديم أفضل مستوى أثناء المنافسة.

- حماس المدرّب يؤثر على أداء اللاعبين أثناء المبارات.

ومن خلال هذا التحليل يمكننا القول أن الدافعية الخارجية لها علاقة بتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين،

وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي في الخلفية النظرية ، حيث أكد أن الدافعية الخارجية والممثلة في

الوسائل والمكافآت ، التشجيع الخارجي ، تحفيزات المدرّب كلها عوامل تزيد من رغبة اللاعب في تحسين

آدائه المهاري .

وبناء على هذا فإن الفرضية القائلة : علاقة الدافعية الخارجية في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين محققة .

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نص الفرضية : علاقة الدافعية الداخلية بتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين.

من خلال تحليلنا لأسئلة الفرضية الثانية تبين لنا ما يلي :

أن (93.33%) من اللاعبين يؤكدون بأن تحسين أدائهم المهاري يعطيهم الإثارة والتحدي ، كما أكد (93.33%) بأن طموحهم يلعب دورا هاما في تحسين أدائهم المهاري ، كما أضافت نسبة (83%) من اللاعبين بأن قوة إرادتهم تعطيهم دافعا قويا في التغلب على التدريبات الصعبة ، وأضافت نسبة (83.33%) من اللاعبين بأن إرتكابهم خطأ في الأداء يحفزهم على بدل مجهودات أكبر ، ويقول (90%) من اللاعبين بأنهم يجدون متعة في التدريب على أداء مهاراتهم كما أن تفوقهم في أداء المهارات يجعلهم يشعرون بالسرور وهذا ما أكدته نسبة (93.33%) منهم ، كما نجد (93.33%) من إجابات اللاعبين تؤكد بأن الثقة في النفس تجعلهم يبذلون مجهودا أكبر من أجل إتقان مهارات صعبة ، كما أكدت نسبة (53.33%) من اللاعبين أنه كلما زادت صعوبة مهارة كلما زاد شغفهم في تعلمها.

وفي ضوء هذا التحليل توصلنا إلى النتائج التالية:

- تحسين الأداء المهاري يعطي الإثارة والتحدي .
- طموح اللاعبين في تحسين أدائهم المهاري .
- قوة الإرادة تمثل دافعا قويا للتغلب على التدريبات الصعبة .
- إرتكاب الأخطاء في الأداء يحفز على بدل مجهودات أكبر.
- التفوق في أداء المهارات يجعل اللاعب مسرورا.
- الثقة في النفس تزيد من رغبة اللاعب في إتقان المهارات الصعبة.

ومن خلال هذا التحليل يمكن القول أن الدافعية الداخلية لها علاقة بتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين ، وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في الخلفية النظرية حيث أكد أن مثابرة اللاعب وقدرته على بدل المزيد من الجهد في تحقيق النجاح تمثل عاملا مهما في تحسين الأداء المهاري وبناءا على هذا فإن الفرضية القائلة : علاقة الدافعية الداخلية في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين محققة .

2-3- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضية الرئيسية :

بما أن الفرضيتين الجزئيتين محقتان فإن الفرضية الرئيسية الذي مفادها بأن هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي وتحسين أداء المهارات لدى لاعبي كرة القدم - أشبال - محققة . فمن خلال نتائج الجداول تبين أن لكل من الدافعية الداخلية والخارجية علاقة بتحسين الأداء المهاري .

خلاصة :

من خلال مناقشة النتائج توصلنا إلى إثبات صدق الفرضيتين الجزئيتين وبناء على هذا فإن الفرضية

الرئيسية محققة القائلة : علاقة دافعية الإنجاز الرياضي وتحسين أداء المهارات لدى لاعبي كرة القدم.

الإستنتاج العام :

من خلال تحليل النتائج المتحصل عليها من إجابات المبحوثين والفرضيات المطروحة في الدراسة

نستنتج ما يلي :

- إنتقاد المدرب للاعب يؤثر عليه و على مستوى أدائه .
- تشجيع الجمهور للاعبين يؤثر على مستوى مهاراتهم .
- توفر الوسائل والظروف المناسبة للتدريب يحسن مهارة التمرير لدى اللاعبين.
- إهتمام المدرب بتحفيز اللاعبين يساعد على تقديم مستوى أداء أفضل.
- تنمية روح الإثارة والتحدي في نفس اللاعب تجعله يبذل ما بوسعه لإجتياز العقبات.
- طموح اللاعب له دور في تحسين أدائه المهاري .
- قوة الإرادة تساعد اللاعب في التغلب على التدريبات الصعبة .
- ثقة اللاعب بنفسه تزيد من عزيمته وتجعله يبذل مجهودات أكبر في تطوير مهاراته .
- حماس المدرب يؤثر على أداء اللاعب أثناء المبارات .
- قدرة اللاعب على إنجاز المهارات بكفاءة تجعله مسرور وتعطيه دافع لإستغلال إمكانياته .

الخاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات صعبة تتطلب دقة عالية في الأداء ، كما أن نظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة أن نبين مدى تأثير دافعية الإنجاز الرياضي على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم ، و منه فإن معرفة العلاقة بين الدافعية والتحسين في أداء المهارات شيء مهم و إيجابي للمدربين و ذلك للتحكم في الدوافع و التعرف على مزايا اللاعبين و سماتهم الشخصية ومختلف المؤثرات التي تمس مستواهم المهاري و محاولة التحكم فيها .

كما يعتبر علم النفس من أكثر موضوعات ذات الأهمية و الإهتمام الواسع ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن ، بالخصوص فئة الأشبال التي تنزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب . و حاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف على العلاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي و تحسين اداء المهارات الأساسية ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

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

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية تنمية دوافع الإنجاز الرياضي قصد التحسين في المهارات الأساسية في كرة القدم ، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب ، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا.

إقتراحات وفروض مستقبلية :

من خلال نتائج التي توصلنا إليها من هذه الدراسة نقدم مجموعة من الإقتراحات التي نأمل أن تفيد وتساهم في تحسين وتطوير نظام الحوافز المادية والمعنوية في الفرق الرياضية لكرة القدم بشكل خاص مما ينعكس بالإيجاب على الأداء المهاري لدى اللاعبين وفيما يلي أهم هذه التوصيات :

- إعطاء جانب التحفيز الأهمية الكبيرة كغيره من الجوانب الأخرى كالجانب النفسي والجانب المهاري .
- تفعيل الحوافز في التدريبات وكذا خلال المنافسات .
- إشراك اللاعبين في إتخاذ القرارات والذي يعتبر حافز معنوي يجعل اللاعب في قمة الرضا على عمله ويعمل من أجل إرضاء الإدارة والمدرّب من أجل إتقان مختلف مهاراته .
- الإهتمام بالتحفيز المادية (النقل ، الأكل ، المستحقات المالية) وكذا التحفيز المعنوي (كعبارات التشجيع والمدح) .
- مراعاة الجانب الإجتماعي للاعبين من طرف المدرّب والإدارة للوقوف مع اللاعبين وقت الحاجة يعتبر حافزا ماديا وحتى معنويا مما يجعل اللاعب يسعى إلى رد الجميل وذلك عن طريق إسعاده بالنتائج الجيدة والإنضباط في التدريبات .
- توفير العتاد والوسائل المتطورة في التدريبات وبالتالي التحفيز على التدريب ومنه الإرتقاء في مستوى الأداء المهاري وتحقيق الإنجاز .
- إستعمال المكافأة أي أسلوب الثواب لدفع اللاعب لتحقيق النجاح ، وأسلوب العقاب كالخصم من المنح والعلاوات لدفع اللاعب لتجنب الفشل وبالتالي الرفع من دافعية الإنجاز الرياضي .
- العمل على تنمية العلاقات بين المدرّب واللاعبين داخل الفريق والمحيط الخارجي .
- توفير جو من المحبة والألفة بين عناصر الفريق .
- تشجيع وتحفيز اللاعبين من أجل الحصول على نتائج جيدة .

- متابعة المدرب المستمرة لأحوال اللاعبين من الناحية الإقتصادية والإجتماعية والنفسية .
- العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعبين والعمل على تنميتها .

قائمة المراجع



قائمة المراجع :

1- المراجع باللغة العربية :

أ- الكتب :

1- أبو العلاء، محمد صحبي: فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضة و طرق القياس، دار الفكر العربي، ب ط
1997.

2- أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، ب ط
، مصر ، 1994 .

3- إبراهيم الشافعي : الفكر النفسي وتوجيهه للعمل التربوي ، ط1، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة
1969.

4- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف ، ط2 ، مصر ،
1990 .

5 - أحمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، طبعة1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، 2003

6 - أحمد بلقيس، توفيق مرعي: الميسر في علم النفس التربوي، ط2، عمان ، دار الفرقان للنشر
والتوزيع ، 1996.

7- أحمد زكي بدوي : معجم مصطلحات العلوم الإجتماعية ، إنجليزي، فرنسي ،عربي، مكتبة لبنان ،
بيروت ، 1978.

8- أحمد زكي صلح : علم النفس التربوي ، مكتبة النهضة ، ط1 ، القاهرة ، 1940.

9- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة،
1997م.

- 10- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق الرياضي ، دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990.
- 11- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، 1997 .
- 12- السمراني : طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية ، بغداد ، 1977، ص75.
- 13- بشير صالح الرشيد : مناهج البحث التربوي ، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع ، الكويت ، ط1 ، 2000 .
- 14- بلقاسم تلي ، مزهود لوصيف ، الجابري عيساني : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 .
- 15- جابر عبد الحميد جابر وآخرون: مقدمة في علم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، 1985.
- 16- حامد المقصود: تطور الإنسان وأساسه، دار المعرفة، الإسكندرية، 1985، ص248.
- 17- حامد عبد السلام زهران : علم نفس الطفولة والمراهقة ، ط 4 ، بيروت ، 1980 .
- 18- حسن عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي ، مرجع سابق .
- 19- حمودة عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، مكتبة النهضة، ط1، القاهرة، 1991،
- 20- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س.
- 21- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، الجلال للطباعة، ط3، الإسكندرية، 1993.
- 22- رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر، ط1، 2002 .

- 23- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : كرة القدم، الأمل للطباعة ، الطبعة الثانية ، مصر،2012.
- 24- رضى المصري، فتن عمارة: مراهقة بلا إرهاب، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، ط1، الجزائر،2010.
- 25- رومي جميل : كرة القدم ، دار العز ، الأردن، 2012.
- 26- زهوان السيد : المهارة الفنية في كرة القدم ، ط 1 ، دار الوفاء لندنيا الطباعة ،الإسكندرية ، مصر ، 2005 .
- 27- سامي الصفار : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 .
- 28- سعد جلال ،محمد حسن علاوي : علم النفس التربوي الرياضي ،ط7،دار المعارف ، القاهرة ،1982،
- 29- صالح حسن، أحمد الزاهوي: سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دارق الوراق، الأردن، 2012.
- 30- طلعت همام : سين جيم عن علم النفس التطويري، ط3، بيروت، دار عمان، 1989.
- 31- عبد الحميد نشوان: علم النفس التربوي ، ط3 ، عمان دار الفرقان للنشر والتوزيع ، 1996.
- 32- عبد الحليم محمود السيد : معتز عبد الله وآخرون ،علم النفس العام،القاهرة ، مكتبة غريب، 1990.
- 33- عبد اللطيف محمد خليفة : الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر ،القاهرة،2000.
- 34- عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 .
- 35- عدى النميرين : مهارات كرة القدم وقوانينها ، ط 1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن، 2013 .
- 36- علي السلمي : السلوك التنظيمي ، ط3،دار غريب للنشر والطباعة والتوزيع، القاهرة 1988.

- 37- عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة ، دار النفائس، الكويت، 1982.
- 38- غازي صالح محمود ، هاشم ياسر حسن : كرة القدم (التدريب المهاري) ، ط1، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ،الأردن، 2013 .
- 39- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة: أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية، مصر، ط2002،1.
- 40- فؤاد الباهي السيد: التربية البدنية الحديثة، دار الطلاس، سوريا، 1987.
- 41- فرحات جبار سعد الله ، رشيد الزهاوي : التدريب العقلي و المعرفي للاعبي كرة القدم ، ط1 ، دار دجلة ، عمان ، 2011.
- 42- قاسم حسن حسين ، قيس ناجي عبد الجبار : مكونات الصفات الحركية ، مطبعة الجامعة ، العراق ، 1984 .
- 43- قاسم لزام صبر وآخرون : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2005 .
- 44- قاسم لزام صبر وآخرون : أسس التعليم الحركي وتطبيقاته في كرة القدم ، ط1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2010 .
- 45- مالك سلمان المخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مؤسسة الوحدة، 1980،.
- 46- محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003م.
- 47- محمد إقبال محمود: المراهقة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، 2006.
- 48- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1999.
- 49- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، المطبعة الثالثة عشر، ب ط ، مصر ، 1994 .

- 50- محمد حسن علاوي: علم النفس في مرحلة المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 51- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، ط5 ، مركز الكتاب للنشر ،مصر ، 2006.
- 52- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار الفكر العربي ، مصر ، 2009.
- 53- محمد حسن محمد حمادات: السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية ، ط1، دار حامد للنشر والتوزيع 2008.
- 54- محمد جاسم محمد : علم النفس التربوي وتطبيقاته ، ط1، الأردن ،مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2004م.
- 55- محمد رفعت: المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، بيروت، 1989.
- 56- محمد زعفت: المراهقة وسن البلوغ، دار المعرفة، ط1، بيروت، 1974.
- 57 محمد سلامة آدم، توفيق حدار : علم النفس الطفل للطلبة المعلمين والمساعدين في المعاهد التكنولوجية للتربية، القاهرة، 1973.
- 58- محمد علي محمد ، علم الإجتماع والنهج العلمي ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ط3 ، 1986 .
- 59- محمد عبد الرحيم عدس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة، ط1، عمان، 2000.
- 60- محمود محمد الزيني: سيكولوجية النمو والدافعية، دار الكتب، 1996.
- 61- محمد مصطفى زيدان: عن مذكرة في علم النفس التربوي، دور التربية البدنية في حفص السلوك العدوانى للمراهق، مكتبة بوزريعة، 1995.
- 62- مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر، 2010 .
- 63- مصطفى عشوي : مدخل إلى علم النفس ديوان المطبوعات الجامعية ،دون طبعة ، 1990.
- 64- مصطفى غالب: سيكولوجية الطفولة والمراهقة: دار مكتبة الهلال، ط1، بيروت، 1979.

65- مصطفى محمد زيدان: النمو النفسي للطفل المراهق ونظرية الشخصية، ط2، بيروت، دار الشروق، 1986.

66- موقف أسعد محمود : التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم ، ط 2 ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، عمان ، الأردن ، 2009 .

67- موقف مجيد المولي : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999.

68- ميخائيل إبراهيم : مشكلة الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط1، بيروت، 1991.

69- يوسف قطامي، عبد الرحمان عدس: علم النفس العام، دار الفكر، عمان، ط2، 2005.

70- يوسف لازم كماش ، صالح بشير أبو خيط : المبادئ الأساسية لتدريب كرة القدم ، ط 1 ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2013.

71- يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، مرجع سابق، 2013.

ب - الرسائل والمذكرات :

1- مذكرة شهادة ليسانس: دور النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الإدماج ، جامعة الجزائر، 1999.

ج - المجلات :

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 04 يونيو 1996.

2- محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة : مركزالكتاب، 1998 م.

3- بثينة محمد فاضل الولاني : دافعية الإنجاز واللاعب الرياضي ، جامعة الاسكندرية.

د - القرآن الكريم :

1- القرآن الكريم: سورة الروم ، الآية 54.

2- المراجع باللغة الأجنبية :

أ- باللغة الفرنسية :

- 1- AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990.
- 2- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} edition ,Edition chiron , paris ,1998.
- 3- Ben kabi : rapport de la psycho-sociologie dans la relation de l'enseignement avec l'élève adolescent.
- 4- francois Gil .christian Seguin football (initiations et perfectionnement des jeunes , édition amphora 2001 .
- 5-J-cojathill et R-thomas : manuel de l'éducateur sportif, édition vigot, 1993.
- 6- Gerard , BetGros.G ,in , l'entrainement de Basket-ball , ed ,vigot ,Paris ,1985 .
- 7-MICHEL PRADET – La Préparation physique , collection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997.
- 8- Macolin (revie) : Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d uneéquipe , N.Spécial Sport .Février 1998.
- 9- PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990.
- 10- Team-yveslassalle : sport et délinquance presses universitaire saix marseille economie a paris , sans annè.

الملاحق



- جامعة محمد الصديق بن يحيى - بجبل -

كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

تخصص : تدريب رياضي تنافسي

تحت عنوان:

علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء المهارات
الأساسية في كرة القدم .

تحت إشراف الأستاذ

- بن عالية محمد الهادي

من إعداد الطلاب :

- بوسعيد نبيل .

- رقاط فتحي .

- بالكرديد وليد .

- فيثة هشام .

نرجو منكم التكرم بالإجابة عن أسئلة هذا الاستبيان بكل صراحة وموضوعية ، علما أن إجاباتكم ستبقى سرية
و تستعمل لأغراض علمية بحتة .

ملاحظة : ضع علامة " X " أمام الإجابة المختارة .

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

المحور الأول : محور البيانات الشخصية

س 1 - العمر :

س 2 - سنوات الإنخراط :

المحور الثاني : علاقة الدافعية الخارجية بتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين .

س 3 - هل تتأثر وتنقل عندما ينتقدك مدربك ؟

نعم لا

س 4 - هل يضعف مستواك المهاري عندما ينتقدك مدربك ؟

نعم لا

س 5 - هل يؤثر تشجيع الجمهور على مستوى مهاراتك ؟

نعم لا

س 6 - هل توفر الوسائل و الظروف المناسبة للتدريب يعمل على تحسين مهارة التمرير لدى اللاعبين ؟

نعم لا

س 7 - هل يؤثر عدم قيام المدرب بتقديم حوافز تشجيعية للاعبين على مستوى مهارات الفريق ؟

نعم لا

س 8 - هل علاقة المدرب الجيدة مع اللاعبين تحفزهم معنويا على تقديم أفضل مستوى أثناء المنافسة ؟

نعم لا

س 9 - هل يؤثر حماس المدرب على أدائك أثناء المبارات ؟

نعم لا

س 10 - هل تبدل أقصى مجهوداتك في المنافسة بغض النظر عن النتيجة ؟

نعم لا

س 11 - هل تتلقى مكافأة من المدرب كتشجيع لك لتقديم أداء مهاري جيد ؟

نعم لا

س 12 - هل تشعر بالقلق عندما يراقبك المدرب أثناء التدريب ؟

نعم لا

س 13 - هل تشعر بالقلق عندما يراقبك المدرب أثناء المنافسة ؟

نعم لا

المحور الثالث : علاقة الدافعية الداخلية بتحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين .

س 14 - هل تحسين أدائك المهاري يعطيك نوعا من الإثارة والتحدي ؟

نعم لا

س 15 - هل يلعب طموحك دورا هاما في تحسين أدائك المهاري ؟

نعم لا

س 16 - هل تعطيك قوة إرادتك دافعا في التغلب على التدريبات الصعبة ؟

نعم لا

س 17 - هل ارتكابك خطأ في الأداء يحفزك على بذل مجهودات أكثر ؟

نعم لا

س 18 - هل تجد متعة في التدريب على أداء مهاراتك ؟

نعم لا

س 19 - هل تظن أن مستوى مهاراتك عالية مقارنة بزملائك ؟

نعم لا

س 20 - هل تفوقك في أداء المهارات يجعلك مسرور ؟

نعم لا

س 21 - هل معرفة أن بإمكانك القيام بمهارات عالية المستوى يجعلك راضيا عن نفسك ؟

نعم لا

س 22 - هل الثقة في النفس تجعلك تبدل مجهودا أكبر من أجل إتقان مهارات صعبة ؟

نعم لا

س 23 - هل يدفعك الجمال الحركي لمهارة ما على التدرّب عليها وإتقانها ؟

نعم لا

س 24 - هل كلما زادت صعوبة مهارة ما كلما زاد شغفك في تعلمها أكثر ؟

نعم لا

س 25 - هل تستمر في التدرّب بعد إنتهاء فترة التدريب العادية من أجل الإتقان التام لمهارة ما ؟

نعم لا

س 26 - هل ستشعر بخيبة أمل إذا لم تبدل قصارى جهدك أثناء التدريبات ؟

نعم لا

س 27 - هل تستطيع أن تتحكم في مهاراتك تحت ضغط المنافسة ؟

نعم لا

س 28 - هل تؤثر نتيجة المنافسة على مهاراتك في اللعب ؟

نعم لا

س 29 - هل تؤثر الهزيمة على أدائك المهاري ؟

نعم لا