

جامعة محمد الصديق بن يحي - جيجل -  
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية  
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس  
في التربية البدنية والرياضية  
فرع :تدريب رياضي تنافسي

الموضوع :

علاقة التحضير النفسي بدافعية الانجاز  
لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -  
دراسة ميدانية لأندية ولاية جيجل

إشراف :

الأستاذ : بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة :

☞ بوقطة أسامة

☞ كروم جيلالي

☞ دراجي ابراهيم

السنة الجامعية : 2018/2019

# شكر

اللهم صلّ على سيدنا محمد النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: ( ولئن شكرتم لأزيدنكم ) الآية 07 سورة إبراهيم ؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه .

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف بلفريطس ياسين ، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت و تبذلت؛ في سبيل تحرير مقالنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء،

أسامة جيلالي ابراهيم

# إهداء

إلى الذين بعثنا في نور الحياة، الذين قال فيهما تعالى : ( وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا )

الآية ( 24 ) سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعته في قلبي العطف والحنان ،

إلى التي قال فيها : ( الجنة تحت أقدام الأمهات ) ، إلى أمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقها ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى ، أبي

العزيز أطال الله في عمره

إلى أخي العزيز ، إلى كل الأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، إلى الأستاذ المشرف

بلفريطس ياسين ، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركائي في هذا العمل : عبد الحميد ولخضر

إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من عرفتهم في الدراسة

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه

قلمي

أسامة

## إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...  
إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درجـة النجاح إلى نبع العنان والعطف و الأمل تلك هي  
" أمي الغالية " أطال الله عمرها...

إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود و جاد علي بالموجود، و تحدى لأجلي كل الصعاب "  
أبي الغالي " أطال الله في عمره...

دون أن أنسى شموع حياتي و صناع إبتسامتي في جميع أوقاتي ...  
. إلى أخي العزيز ، إلى كل الأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، إلى الأستاذ المشرف

بلفريطس ياسين ، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل خاصة ملكي محسن و تحشه نورالدين

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركائي في هذا العمل : أسامة و ابراهيم

إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من عرفتهم في الدراسة

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه

قلمي

إلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لسانبي ولم يذكرهم قلمي ... إلى كل من  
اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي ...

جيلالي

## إهداء

إلى من قال فيهما الله عز وجل : { واخفض لهما جناح الذل من الرحمة، وقل رب ارحمهما كما

رباني صغيرا } الآية ( 24 ) سورة الإسراء

إلى التي قامت الليالي وسمرت في غفلي ، وسالت دموعها على حزني ، إلى العيون الحارسة ،  
إلى الشمعة التي تحترق لتبديد ظلام الفشل ، وتنير فضاءات الأمل في القلب ، الذي أعطى لي  
الكثير إلى أن ما لدي في هذا الوجود ، أمي ، ثم أمي ، ثم أمي الغالية حفظها الله ورعاها .  
إلى الذي سعى لإسعادي وقاسى مصاعب الدهر وتعبد وسهر من أجل تنوير طريقي ، وبناء  
مستقبلي ، وكان قدوة في إرشادي إلى طريق النجاح ، أبي العزيز أطال الله لي في عمرك .  
إلى جدتي العبيبة التي لطالما غمرتني بحبها وعطفها وحنانها ودعائها ودعمها ، حفظها الله .  
إلى أخوالي وخالاتي كل باسمه ، إلى عمتي ، إلى روح الفقيدين رحمهما الله ( خالي رشيد ، وعمي  
عبد الله ) ، على إخوتي وأخواتي ، إلى شموع البيت التي لا تنطفئ .

إلى أصدقاء الدرب ، إلى أصدقاء الحياة الجامعية ، إلى كل من عرفتهم في حياتي ، إلى كل من  
جمعتني به لحظة حب ووفاء وعلم

إلى كل من قاسمني هذا العمل بكل احترام وتقدير صديقي : أسامة وجيلالي .

إلى أستاذي الكريم الذي كان نعم المشرف : بلهريطس ياسين .

إلى كل من سيغضب لغيابه اسمه أو يتصفح هذه المذكرة في يوم ما .

## المحتوى

. الشكر

. الإهداء

. مقدمة

## الجانب التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة .....
- 2- فرضيات الدراسة .....
- 3- أهمية الموضوع .....
- 4 - أهداف الموضوع .....
- 5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات .....
- 6 - الدراسات السابقة والمرتبطة .....

## الجانب النظري

### الفصل الأول : التدريب النفسي

. تمهيد

- 1 - علم النفس الرياضي دوره ومهامه .....
- 1-1- مفهوم علم النفس الرياضي .....
- 1-2- دور علم النفس الرياضي .....
- 1-3-1- مهام علم النفس الرياضي .....
- 1-3-2-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي .....
- 1-3-3-1- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية .....
- 1-3-3-2- توطيد مستوى الإنجاز .....
- 1-3-4-1- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية .....
- 2 - علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي .....
- 3 - التدريب النفسي .....
- 3-1- تعريف التدريب النفسي .....
- 3-2- أهداف الإعداد النفسي .....
- 3-3- أنواع الإعداد النفسي .....

- ..... من حيث المدة. 1-3-3
- ..... الإعداد النفسي الطويل المدى. 1-1-3-3
- ..... المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى. 1-1-1-3-3
- ..... بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى. 2-1-1-3-3
- ..... الإعداد النفسي قصير المدى. 2-1-3-3
- ..... العوامل المؤثرة في حاجة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى. 1-2-1-3-3
- ..... النمط العصبي للفرد. 1-1-2-1-3-3
- ..... الخبرة السابقة. 2-1-2-1-3-3
- ..... الحالة التدريبية للفرد. 3-1-2-1-3-3
- ..... مستوى المنافسة وأهميتها. 4-1-2-1-3-3
- ..... الحالة المناخية. 5-1-2-1-3-3
- ..... الإعداد النفسي من حيث النوعية. 2-3-3
- ..... الإعداد النفسي العام. 1-2-3-3
- ..... الإعداد النفسي الخاص. 2-2-3-3
- ..... التوجيهات العامة. 3-3-3
- 4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة. 4
- 1-4 - القلق. 1-4
- 1-1-4 - أبعاد القلق. 1-1-4
- 1-1-1-4 - القلق البدني. 1-1-1-4
- 2-1-1-4 - القلق المعرفي. 2-1-1-4
- 3-1-1-4 - القلق الانفعالي. 3-1-1-4
- 2-1-4 - أسباب القلق. 2-1-4
- 2-4 - التوتر. 2-4
- 1-2-4 - أسباب التوتر. 1-2-4
- 3-4 - الضغط النفسي. 3-4
- 4-4 - الخوف. 4-4
- 5-4 - عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة. 5-4
- 1-5-4 - اللامبالاة. 1-5-4
- 2-5-4 - الإعداد غير الملائم. 2-5-4

- ..... 4-5-3- عدم الصبر.....
- ..... 4-5-4- العدوان.....
- ..... 4-5-5- الارتعاش.....
- ..... 4-5-6- التفكير السلبي.....
- ..... 4-5-7- الافتقار إلى الثقة.....
- ..... 4-5-8- عدم الشعور الجيد.....
- ..... 5- المهارات النفسية.....
- ..... 5-1- تعريف المهارات النفسية.....
- ..... 5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.....
- ..... 5-2-1- التركيز.....
- ..... 5-2-2- الانتباه.....
- ..... 5-2-3- التصور العقلي.....
- ..... 5-2-4- الثقة بالنفس.....
- ..... 5-2-5- الاسترخاء.....
- ..... 5-3- المسؤول عن التدريب المهاري النفسي.....
- ..... 5-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي.....
- ..... 5-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي.....
- ..... 5-3-3- الأخصائي النفسي.....
- ..... 5-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية.....
- ..... 6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....
- ..... 7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.....
- ..... 8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية.....
- ..... خلاصة .

## الفصل الثاني : الدافعية في المجال الرياضي

..... تمهيد .

- ..... 1- مفهوم الدافعية.....
- ..... 2- وظائف الدافعية.....
- ..... 2-1- مد السلوك بالطاقة.....
- ..... 2-2- أداء وظيفة الاختبار.....



- 3-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف .....
- 3 - تصنيف وتقييم الدوافع .....
- 3-1-3- تصنيف الدوافع .....
- 3-1-1-3- الدافع الداخلي .....
- 3-1-2-3- الدافع الخارجي .....
- 3-2-3- تقسيم الدوافع .....
- 3-1-2-3- الدوافع الأولية .....
- 3-2-2-3- الدافع الثانوي .....
- 4 - الدوافع والحاجات النفسية .....
- 4-1-4- الدوافع النفسية .....
- 4-2-4- خصائص الدوافع النفسية .....
- 5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي .....
- 6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية .....
- 7 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي .....
- 7-1-7- شدة الجهد .....
- 7-2-7- اتجاه الجهد .....
- 7-3-7- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد .....
- 8 - بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية .....
- 8-1-8- الحاجة للإنجاز .....
- 8-2-8- ضبط النفس .....
- 8-3-8- التدريبية .....
- 9 - دافع الإنجاز في التفوق في المنافسة الرياضية .....
- 9-1-9- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء ( المراهقة ) .....
- 9-1-1-9- اختبار النشاط .....
- 9-2-1-9- الجهد من أجل تحقيق الأهداف .....
- 9-3-1-9- المثابرة .....
- 9-2-9- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي .....
- 9-3-9- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي .....
- 10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي .....

- 10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي.....
- 10-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي .....
- 11 - تطور دوافع النشاط الرياضي .....
- 12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي.....
- 12-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة.....
- 12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة.....
- 12-1-2- نظرية دافعية الكفاءة .....
- 12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر .....
- 12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة ( الرغبة أو الميل ) الناشئ للرياضة .....
- 13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....
- خلاصة

## الفصل الثالث : كرة القدم

. تمهيد

- 1 - تعريف كرة القدم.....
- 1-1- التعريف اللغوي.....
- 1-2- التعريف الاصطلاحي .....
- 1-3- التعريف الإجرائي.....
- 2 - نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم .....
- 3 - التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.....
- 4 - كرة القدم في الجزائر.....
- 4-1- النادي الجزائري لكرة القدم.....
- 4-1-1- الإطار القانوني للنادي.....
- 4-1-2- هيكل النادي.....
- 4-1-3- مهام النادي .....
- 5 - مدارس كرة القدم.....
- 6 - المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
- 7 - قوانين كرة القدم .....
- 7-1- ميدان اللعب .....
- 7-2- الكرة .....

- 3-7- عدد اللاعبين .....
- 4-7- الحكم .....
- 5-7- مراقبو الخطوط .....
- 6-7- مدة اللعب .....
- 7-7- ابتداء اللعب .....
- 8-7- الكرة في الملعب أو خارج الملعب .....
- 9-7- طريق تسجيل الأهداف .....
- 10-7- التسلسل .....
- 11-7- الأخطاء وسوء السلوك .....
- 12-7- الضربة الحرة .....
- 13-7- ضربة الجزاء .....
- 14-7- رمية التماس .....
- 15-7- ضربة المرمى .....
- 16-7- ضربة الركنية .....
- 8 - طرق اللعب في كرة القدم .....
- 1-8- طريقة الظهر الثالث ( W M ) .....
- 2-8- طريقة 4 ، 2 ، 4 .....
- 3-8- طريقة متوسط الهجوم المتأخر MM .....
- 4-8- طريقة 4 ، 3 ، 3 .....
- 5-8- طريقة 4 ، 3 ، 3 .....
- 6-8- الطريقة الدفاعية الإيطالية .....
- 7-8- الطريقة الشاملة .....
- 8-8- الطريقة الهرمية .....
- 9 - متطلبات كرة القدم .....
- 1-9- الجانب البدني .....
- 1-1-9 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم .....
- 1-1-1-9 الإعداد البدني لكرة القدم .....
- 2-1-1-9 الإعداد البدني العام .....
- 3-1-1-9 الإعداد البدني الخاص .....

- 9-1-2- عناصر اللياقة البدنية.....
- 9-1-2-1- التحمل .....
- 9-2-1-2- القوة العضلية .....
- 9-3-2-1- السرعة .....
- 9-4-2-1- تحمل السرعة.....
- 9-5-2-1- الرشاقة.....
- 9-6-2-1- المرونة .....
- 9-2- الجانب النفسي.....
- 9-3- الجانب المهاري .....
- 10 - بعض عناصر الناحية الفنية في كرة القدم.....
- 10-1- حب اللاعب للعبة.....
- 10-2- الثقة بالنفس.....
- 10-3- التحمل وتمالك النفس .....
- 10-4- المثابرة .....
- 10-5- الجرأة ( الشجاعة وعدم الخوف ) .....
- 10-6- الكفاح.....
- 10-7- التصميم .....
- . خلاصة .

## الفصل الرابع : خصائص المرحلة العمرية

. تمهيد .

- 1 - مفهوم المراهقة .....
- 1-1- المراهقة لغة.....
- 1-2- المراهقة اصطلاحا .....
- 2 - مراحل المراهقة .....
- 2-1- المراهقة المبكرة .....
- 2-2- المراهقة الوسطى ( 15 - 18 سنة ).....
- 2-3- المراهقة المتأخرة ( 8 - 21 سنة ) .....
- 3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية .....
- 4 - حاجات المراهق .....

- 1-4- الحاجة إلى الغذاء والصحة .....
- 2-4- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية .....
- 3-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار.....
- 4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها .....
- 5-4- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق .....
- 5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى .....
- 5-1-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي.....
- 5-1-2- النمو العقلي .....
- 5-1-3- النمو الانفعالي.....
- 5-1-4- النمو الاجتماعي.....
- 5-1-5- النمو الحركي الجسمي.....
- 5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة في المرحلة الأولى .....
- 6 - أشكال المراهقة .....
- 6-1- المراهقة المتوافقة .....
- 6-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة .....
- 6-2- المراهقة المتطرفة .....
- 6-2-1- العوامل المؤثرة فيها .....
- 6-3- المراهقة العدوانية .....
- 6-4- المراهقة المنحرفة .....
- 6-4-1- العوامل المؤثرة فيها .....
- 7 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين .....
- 8 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق .....

خلاصة

# الجانب التطبيقي

## الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

تمهيد

1 - الدراسة الاستطلاعية.....

1-1- المجال المكاني والزمني.....

2 - تحديد متغيرات الدراسة.....

2-1- المتغير.....

3 - عينة البحث.....

4 - المنهج المستخدم.....

78

5 - أدوات الدراسة.....

6 - إجراءات التطبيق الميداني.....

7 - حدود الدراسة.....

. خلاصة

## الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

الصفحة	العنوان	الرقم
	جدول يوضح مدى سعي اللاعبين ليكونوا من المميزين	01
	جدول يوضح ما إذا كانت النجاحات في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية	02
	جدول يوضح ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أعلى المستويات	03
	جدول يوضح مدى ثقة اللاعبين للنجاح في هذه الرياضة	04
	جدول يوضح ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس	05
	جدول يوضح إذا كان للاعب تحفيز لمغادرة النادي لإظهار مواهبه أكثر	06
	جدول يوضح ما إذا كان الفوز يعطي للاعب درجة كبيرة من الرضا	07
	جدول يوضح ما إذا كان اللاعب يحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ	08
	جدول يوضح ما إذا كان اللاعب ليخشى مواجهة المنافس القوي	09
	جدول يوضح ما إذا كان الضغط النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعب	10
	جدول يوضح ما إذا كان اللاعب يبتعد عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين سابقا	11
	جدول يوضح إذا كان القلق والتوتر الذي قبل المنافسة يضايق اللاعب	12
	جدول يوضح ما إذا كان اللاعب يخشى الهزيمة	13
	جدول يوضح مدى ثقة اللاعبين في آدائهم أثناء المباريات	14
	جدول يوضح مدى ارتباك اللاعبين عند مواجهة جمهور كبير	15
	جدول يوضح مدى لوم اللاعب لنفسه عند ارتكابه للأخطاء	16
	جدول يوضح ما إذا كان اللاعب يفكر في عدم إكمال المباراة	17
	جدول يوضح مدى إحساس اللاعب بفقدان قدراتك وأنه يضعف في الأداء	18

2- فهرس الدوائر النسبية :

الصفحة	العنوان	الرقم
	دائرة نسبية تبين مدى سعي اللاعبين ليكونوا من المميزين	01
	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت النجاحات في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية	02
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أعلى المستويات	03
	دائرة نسبية تبين مدى ثقة اللاعبين للنجاح في هذه الرياضة	04
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس	05
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان للاعب تحفيز لمغادرة النادي لإظهار مواهبه أكثر	06
	دائرة نسبية تبين إذا كان الفوز يعطي للاعب درجة كبيرة من الرضا	07
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ	08
	دائرة نسبية تبين يوضح ما إذا كان اللاعب ليخشى مواجهة المنافس القوي	09
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الضغط النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعب	10
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يتعد عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين سابقا	11
	دائرة نسبية تبين إذا كان القلق والتوتر الذي قبل المنافسة يضايق اللاعب	12
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يخشى الهزيمة	13
	دائرة نسبية تبين مدى ثقة اللاعبين في آدائهم أثناء المباريات	14
	دائرة نسبية تبين مدى ارتباك اللاعبين عند مواجهة جمهور كبير	15
	دائرة نسبية تبين مدى لوم اللاعب لنفسه عند ارتكابه للأخطاء	16
	دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يفكر في عدم إكمال المباراة	17
	دائرة نسبية تبين مدى إحساس اللاعب بفقدان قدراتك وأنه يضعف في الأداء	18



## مقدمة :

التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ، وكرة القدم بصفة خاصة

على كل المستويات ، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لتحسين مستوى الأداء ، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع .

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19 ، بحيث أول من مارسها هم الانجليز ، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب ، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها وبيذل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية وال نفسية .

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

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

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

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

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

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

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

# الجانب التمهيدي

## الإشكالية:

لقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة ميدانا علميا من ميادين العلوم وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي الاجتماعية، الثقافية، النفسية، البدنية... الخ "ومن الدلائل العامة في مجتمعنا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة في المجتمع هو تخصيص مساحات زمنية للرياضة (عرض مباريات، برامج رياضية) في البرامج التلفزيونية والإذاعة وصحف الرياضة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط"<sup>1</sup>

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضة إلى رياضة فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة ككرة السلة وكرة الطائرة وكرة القدم والشيء الأكثر ملاحظة هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير من مختلف شرائح المجتمع، وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط لان إذا اتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهميتها لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا من اجل مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

---

<sup>1</sup> - إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي : الاجتماع الرياضي، مركز الكتاب والنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص 29 .

" وتعتبر دافعية الانجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء الرياضيين بشقيها دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ويعتبر الدافع مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه، كما يعتب مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها"<sup>1</sup>

" ولم يقف علم النفس الرياضي مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ تقطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللعب الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية والدولية والعالمية.<sup>2</sup>

ونظرا لاهتمام المنصب على الجانب البدني والمهاري وإهمال الجانب النفسي وبهذا الصدد جاءت دراستنا بهدف إلقاء الضوء على دراسة التحضير النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز

" والذي يعتبر من أهم المتغيرات التي يسعى العاملون في المجال الرياضي للتعرف على مكوناته لما يلعبه من دور هام وحيوي في شخصية الرياضي.<sup>3</sup>

وعليه طرحنا التساؤل الرئيسي والمتمثل في : - هل للتحضير النفسي علاقة بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

## التساؤلات الفرعية:

1-هل للتحضير النفسي علاقة بدافع النجاح؟

2-هل للتحضير النفسي علاقة بدافع تجنب الفشل؟

## 1. الفرضيات:

<sup>2</sup> - عبد اللطيف خليفة، : الدافعية للانجاز ، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة ، 2000، ص 69.

<sup>2</sup> - محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس ، مرجع سابق ، ص 124.

<sup>3</sup> - عبد اللطيف خليفة : الدافعية للإنجاز، القاهرة، دار غريب للطباعة و النشر، 2000، ص69.

- الفرضية العامة:

1- للتحضير النفسي علاقة بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

- الفرضيات الفرعية:

1- للتحضير النفسي علاقة بدافع النجاح .

2- للتحضير النفسي علاقة بدافع تجنب الفشل .

3-أهمية الدراسة:

- تبيان اثر الإعداد النفسي على مستويات اللاعبين وأداءهم.

- توضيح اثر الإعداد النفسي في تكامل الفريق وقوته.

4-أهداف الدراسة:

- إبراز دور التحضير النفسي وعلاقته بتنمية الدافعية للإنجاز في الفريق

- معرفة نوع العلاقة بين التحضير النفسي ودافعية الانجاز

-محاولة معرفة العوامل النفسية ومدى انعكاسها على دافعية الانجاز.

5-أسباب اختيار الدراسة:

- إهمال التحضير النفسي في عدد كبير من فرق كرة القدم الجزائرية.

- نقص الحرارة والدافعية للإنجاز لدى بعض اللاعبين واهتماماتهم بالجانب المالي كثيرا.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

- التحضير النفسي:

هو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين<sup>1</sup>

### - دافعية الانجاز:

**لغة:** الرغبة الجارفة التي لا يدري الفرد عنها شيئاً لكنها تؤثر فيه لكي يسلك سلوكاً معيناً قد يكون ضد إرادته

**اصطلاحاً:** استعداد 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 الفاعلية.<sup>1</sup>

**كرة القدم:**

**لغة:** هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.<sup>2</sup>

**اصطلاحاً:** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس تتم بين فريقين من احد عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس لمرمى للحصول على هدف.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1، مصر، 2001، ص263.

<sup>1</sup> بورصدي صلاح الدين :علاقة اللياقة البدنية ببعض المهارات النفسية ، مذكرة ماستر ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والمهارية ، جامعة ام البواقي ص65-64 .

<sup>2</sup> مامور ابن حسن ال سلمان : كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، بيروت ،دار ابن حزم ،1998، ص9

## 2. الدراسات السابقة:

★ الدراسة الأولى: عالم عبد الحميد، سنة 2016/2015 بجامعة محمد خيضر ببسكرة، ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان: الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء

لاعبي كرة القدم.

- أهداف الدراسة:

- توضيح الدور النفسي الذي يلعبه المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الايجابية

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.

- منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

- عينة الدراسة: عينة عشوائية تكونت من 30 لاعب ينشطون بالقسم الولائي لكرة القدم بسكرة

### الاستنتاجات والتوصيات:

- للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق.

- الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية.

- ينبغي إدراج المدربين للجانب النفسي في برامجهم التدريبية.

- الدراسة الثانية: عباس لونيس، سنة 2015/2014 بجامعة آكلي محند أو لحاج، بلبويرة ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البنبة والرياضية تحت عنوان: انعكاس الإصابات

الرياضية على دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد.

- أهداف الدراسة:

- التعرف على انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز.

- معرفة دور الإصابات في انخفاض مستوى الأداء وفقدان الرغبة في النجاح.



\_ منهج الدراسة: المنهج الوصفي.

\_ عينة الدراسة: عينة قصدية على 40 لاعب سبق لهم وان تعرضوا إلى إصابة.

\_ الاستنتاجات والتوصيات:

\_ الخوف من الإصابة الرياضية يقلل من مردودية اللاعب

\_ تؤثر الإصابات على الجانب البدني والجانب النفسي للرياضي

\_ الإصابات تعمل على التخفيض من دافعية الانجاز لدى اللاعبين

# الجانب النظري

## التحضير النفسي

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

**تمهيد:**

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة و ما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم وشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حسية اللعبة وأهمية المباراة، نقول لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا أهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنوط .

- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1--1 مفهوم علم النفس الرياضي:

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

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

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.<sup>(1)</sup>

1-2- دور علم النفس الرياضي:

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

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما

بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي .<sup>(2)</sup>

1- أسامة كا مل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17.

2- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة " ، دار المعارف ، ط4 ، مصر، 1985 ، ص 28 .

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.<sup>(1)</sup>

### 1-3-3 - مهام علم النفس الرياضي :

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

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

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، وأثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.<sup>(2)</sup>

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

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

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.<sup>(3)</sup>

1- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة " ،مرجع سابق ،ص 28 .  
2- محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب والمنافسات" ، دار المعارف ط7 القاهرة مصر ، 1992 ص 15- 16.  
3- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، دار المعارف ، ب ط، مصر، 1997 ، ص 124 ، 125 .

## 1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

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

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

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.<sup>(1)</sup>

## 2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالإهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة. وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن < دورث woodworth > (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتشير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية .<sup>(2)</sup>

1- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 124 ، 125 .  
2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 1997 ، ص 207 .

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدفاعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.<sup>(1)</sup>

### 3-التدريب الرياضي :

#### 3-1 تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>(2)</sup>

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.<sup>(3)</sup>

وعرف "فورينوف" : >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي ، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي . حسب فليب موست عام 1982 : "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.<sup>(4)</sup>

#### 3-2-أهداف الإعداد النفسي :

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط .
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات .<sup>(5)</sup>

1- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 207 .

2- حسن السيد أبو عيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001 ، ص263.

3- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، 1985 ، ص26.

4- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

5- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 2003 ، ص 162 .



- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لحوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموازنة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (1)

### 3-3- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:
  - الإعداد النفسي الطويل المدى.
  - الإعداد النفسي القصير المدى.
- من ناحية نوعيته:
  - الإعداد النفسي العام.
  - الإعداد النفسي الخاص.

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

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

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

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

- يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:
  - ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
  - المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
  - الفرح للاشتراك في المباراة.
  - عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
  - مراعاة الفروق الفردية.
  - تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية . (2)

1- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق، ص 162 .

2- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق ، 1980 ، ص 249، 250



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

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

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

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

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

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

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

3-3-1-2-1- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .<sup>(1)</sup>

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

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

\_ تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

\_ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

(2)

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197 .  
1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 27 .

ـ **تثبيت الحالة النفسية للاعب:** حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

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

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد .

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (1)

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

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

4-1- **القلق:**

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

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

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (2)

1- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق "كرة القدم " ،مرجع سابق ، ص 27 .

2- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 281 .

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (1)

#### 4-1-1- أبعاد القلق :

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

#### 4-1-1-1- القلق البدني :

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

#### 4-1-1-2- القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة .

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (2)

#### 4-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (3)

#### 4-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما

يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو

تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن

تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (4)

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 ص 277 .

2- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .

3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص 311 .

4- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97 .

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (1)

#### 4-2- التوتر :

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

#### 4-2-1- أسباب التوتر :

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة..... الخ.

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

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (2)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك .<sup>(1)</sup>

#### 4-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة".<sup>(2)</sup>

#### 4-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها .<sup>(3)</sup>

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

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي... الخ فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

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

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

#### 4-5-1- اللامبالاة :

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

#### 4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.<sup>(4)</sup>

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

2- أسامة كامل راتب: "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2000 ، ص 196.

3- صالح حسن الداهري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س، ص107 ، 108 .

4- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416 .

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

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

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

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

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

**4-5-8- عدم الشعور الجيد:** يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .<sup>(1)</sup>

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

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

## 5- المهارات النفسية :

**5-1- تعريف المهارة النفسية:** عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.<sup>(2)</sup>

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

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

**5-2-2- الانتباه:** يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .<sup>(3)</sup>

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص 415-416 .

2- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

3- يحيى كاضم النقيب: "علم نفس الرياضة" ، معهد إعادة القادة ، ب ط ، السعودية 1990 ، ص 384 .



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

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

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

5-2-4- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . (1)

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

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

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

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
  - تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء- التركيز- الانتباه - التصور العقلي)
- (3)

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

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

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

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

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (1)

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

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات . (2)

1-محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الراضية" ، المرجع السابق ،ص206-207

2- حسن السيد أبو عبده:" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص270- 271 .

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهديئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

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

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

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية .<sup>(1)</sup>

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية . . (1)

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

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

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

- الناحية البدنية .
- الناحية مهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية . (2)

1- حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص 284-286 .  
2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم" المرجع السابق ، ص31

## خلاصة :

نستخلص مما ذكر أن موضوع الاعداد النفسي في كرة القدم يزداد أهمية يوماً بعد يوم بالنسبة للاعبين كرة القدم، وأن الفرق العالمية على اختلاف مستوياتها بحاجة أكثر الى الاهتمام بهذا الموضوع لتتمكن من اعداد لاعبيها بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والذهنية والتي من بينها الناحية النفسية التي لها في كثير من الأحيان الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة.

# الفصل الثاني

## الفصل الثاني الدافعية في المجال الرياضي

---

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

## تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما . كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب ويهم المرابي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل ، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد .

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



**1. مفهوم الدافعية :**

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " الحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى " .<sup>(1)</sup>

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة " .<sup>(2)</sup>

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف " .<sup>(3)</sup>

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي " .<sup>(4)</sup>

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة " .<sup>(5)</sup>

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

1- صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .

2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .

3- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32

4- أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .

5- رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقاوض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

**2. وظائف الدوافع :**

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

**2-1- السلوك بالطاقة :**

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

**2-2- أداء وظيفة الاختيار :**

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

**2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :**

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

- أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل
- ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المشيرات الخارجية التي تثير السلوك .
- ج- اختيار نوع النشاط وتحديدده .
- د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت . (1)

**3- تصنيف وتقسيم الدوافع :****3-1- تصنيف الدوافع :**

يوضح " ساج " ( Sage ) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في متناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " ( Fousse ) و "تروپمان " ( Troppmanet ) عام 1981 " ليون " ( Liewelin ) و " بلوكر " ( Bluker ) عام 1982 " محمد علاوي " عام 1983 " سنجر " ( Singer ) عام 1984 " دروش " ( Harris ) و " هارس " ( Drothy ) عام 1984

**3-1-1- الدافع الداخلي :**

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

**3-1-2- الدافع الخارجي :**

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

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليًا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجيًا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .<sup>(1)</sup>

1- أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .

**3-2- تقسيم الدوافع :**

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

**3-2-1- الدوافع الأولية :**

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

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

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

**3-2-2- الدوافع الثانوية :**

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات .... الخ .<sup>(1)</sup>

**4 - الدوافع والحاجات النفسية :**

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

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي :

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعية

. حاجة التعلم والمعرفة.<sup>(2)</sup>

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .  
2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " المرجع السابق ، ص 34 .

**4-1- الدوافع النفسية :**

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

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات .<sup>(1)</sup>

**4-2- خصائص الدوافع النفسية :**

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع . لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

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

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي 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.<sup>(2)</sup>

1- مصطفى عشوي " مدخل علم النفس "، مرجع سابق ، ص 87،90 .

2- Gerand , bet gros.g " lentrqie:ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223.

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

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

الدافعية + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.<sup>1)</sup>

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

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

**1-7- شدة الجهد :**

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

**2-7- اتجاه الجهد :**

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

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

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها ( شدة الجهد ) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .<sup>2)</sup>

1- Macolin (Revue ) des ctours qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12 .

2- أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997،ص 42 .

**8 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :****8-1- الحاجة للإنجاز :**

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

**8-2- ضبط النفس :**

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

**8-3- التدريبية :**

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

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

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

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

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

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

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

**9-1-3- المثابرة :**

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية . (2)

1- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27،28 .  
2- أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47 .

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

• تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب .

- الجهد المبذول .

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

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات . (1)

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

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

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الاستثارة ) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة . (2)

1- صدقي نور الدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .  
2- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، التطبيقات " مرجع سابق ، ص 25 .



**10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :**

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

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

ومن أهمها :

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

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

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني 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<sup>(1)</sup>.

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

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

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

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

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم .<sup>(1)</sup>

## 11 - تطور دوافع النشاط الرياضي :

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

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .<sup>(2)</sup>

1- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .  
2- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات ) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

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

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

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

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

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

## 12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

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

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

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

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

### 12-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.<sup>(1)</sup>

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

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

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

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

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.<sup>(1)</sup>

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

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

في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " ( Wood worth ) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " ( Foyniki ) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " ( Liewelln and Blucker ) في كتابيهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

وفي سنة 1983 أشار " وليام وارن " ( William ) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع الرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة<sup>(2)</sup> .

1- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة ( مفاهيم وتطبيقات ) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

## خلاصة:

باختصار فان دافعية الانجاز هي احدى التكوينات النفسية وهي اساس التنبؤ بالنجاح في المواقف التنافسية حيث يتصف اللاعبون او الرياضيون ذو دافعية الانجاز العالية والمثابرة في التدريب والخصائص نوعية من الاداء .

وفي ضوء ماسبق يتضح مدى اهمية دافعية الانجاز كعامل مؤثر وحيوي في اداء الرياضي بوجه عام ولاعب كرة القدم بوجه خاص سعيا من هذا الاخير في تحقيق النجاح والحاجة الى اثبات الذات والتفوق بغرض الوصول الى مركز مرموق بين الجماعة وربما يسعى الى الوصول الى دروة المستوى الرياضي العالي في ادائه سواء خلال التدريب او المنافسة الرياضية بغية تحقيق بعض الفوائد المادية والمعنوية. كما ان دافعية الانجاز تشير ايضا الى حاجة الرياضي للشعور بالحاجة الى الانجاز وتطوير الاداء و النتائج في سبيل تحقيق النجاح والحصول على مدرب افضل في النشاط الذي يختص فيه كما انا للمدرب دور فعال في ذلك باستخدام تاثير معرفي على سلوك اللاعب من اجل الوصول الى دافعية الانجاز عليا كذلك الارتقاء بعمليات التدريب.

# الفصل الثالث

## كرة القدم

- تعريف كرة القدم
- نبذة تاريخية عن كرة القدم وتطورها في العالم .
- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم .
- كرة القدم في الجزائر .
- النادي الجزائري في كرة القدم .
- مدارس كرة القدم .
- المبادئ الأساسية لكرة القدم .
- قوانين كرة القدم .
- طرق اللعب في كرة القدم .
- متطلبات كرة القدم .
- الجانب البدني .
- عناصر اللياقة البدنية في كرة القدم .
- الجانب النفسي .
- الجانب المهاري .

## 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 انطلاقاً 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 .

**1-3- التعريف الإجرائي :**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

## 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاريز ) 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 الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها .<sup>(1)</sup>

**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 .<sup>(1)</sup>

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

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

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

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجليز 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 التسلسل .

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 لكرة القدم .

1963 . أول دورة باسم كأس العرب.<sup>(2)</sup>

1- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " مرجع سابق ، ص 09 .

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

- 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 مونترال .
- 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 .
- 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 1921م 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 للبيدة 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 تفطن 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 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 مشكلا 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 " محمد 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 ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية . (1)

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 .

**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 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 90/118 المؤرخ في 30 أبريل 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 PIPY ، FPIV .
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى . (1)

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 تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية . (1)

**6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :**

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة .

المحاورة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى . (2)

1- عبد الرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72 .  
2- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 .

**7- قوانين كرة القدم :**

- إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير الرسمية ، مابين 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 ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .
- . 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 :
- 7-1- ميدان اللعب :** يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .
- 7-2- 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 .
- 7-3- 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 ، و7 لاعبين احتياطيين
- 7-4- الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- 7-5- مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برابات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- 7-6- مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة . (2)

1- سامي الصفار : "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص 29.

2- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .



**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 .

**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 .<sup>(1)</sup>

**7-10- التسلسل :** يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

**7-11- الأخطاء وسوء السلوك :** يعتبر اللاعب مخطئا 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 ...<sup>(2)</sup>

**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 .<sup>(3)</sup>

1- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 255 .

2- سامي الصفار : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 30 .

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

**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 .<sup>(1)</sup>

**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 التسلسل 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 مكائهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكائهما 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 الإنجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

### 8-2- 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.<sup>(2)</sup>

1- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق ، ص 177 .  
2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 36 ، 104 ، 105 .

**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 التميريات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم . (1)

**4-8- طريقة 3-3-4 :**

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 .. (2)

**6-8- الطريقة الدفاعية الإيطالية:**

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

**7-8- 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 )...

**9- متطلبات كرة القدم :****1-9- الجانب البدني :****1-1-9- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى 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 90 دقيقة ، 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. (3)

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

2- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2<sup>eme</sup> édition ,Edition Chiron , paris ,1998 , p142 .

3- حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر ، 1998 ، ص 23 .

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا 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 خاص .<sup>(1)</sup>

### 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 والمفصالية<sup>(2)</sup> 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 طبقا لمطلوبات 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 .

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 .<sup>(3)</sup>

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  
3- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 63 .

**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 .<sup>(1)</sup>

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعبي 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 للاعب من المحجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

**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 للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب 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 .<sup>(2)</sup>

**9-2-1-3- 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 بالمهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية .<sup>(3)</sup>

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

2- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والاعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 111 .

3- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 ، ص 48 .

**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 . (1)

**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 تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة . (2)

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 . (3)

**9-1-2-6- المرونة :**

تعريفها : هي القدرة على إنجاز حركات بأكبر 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 . (4)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية ( stretching ) ، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب . (5)

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

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

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

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

5- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 395 .

**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 يشتد 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.

**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 . (2)

1- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 127 ،  
2- رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص 21-22 .

**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. (1)

**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.

**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 واجبه المجهومي 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. (2)

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص 21-22 .  
2- حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، ص 288 .



## خلاصة:

ان التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في ارضية الميدان التي يلعب عليها او في طريقة ممارستها، واستوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى و الشكل الجديد لها ، كما ان اللاعب نفسه اصبح ملزما بخوض التدريبات اللازمة من اجل اداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية او الجانب التكتيكي او النفسية كل حسب وضعيته ،والمكان الذي يلعب فيه ،ويسهر على ذلك المدرب وبعض الاخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المبارات، بالاضافة الى الاعداد التكتيكي و البدني و النفسي لهذا اللاعب من اجل اداء مقبول في الميدان و الخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ،يستوجب على اللاعب ان يكون على دلرجة لابس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع ان يتابع اللاعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة اذا علمنا ان كرة القدم هي لعبة المفاجات وكل الاحتمالات

## الفصل الرابع المراهقة

---

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

## تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من مراحل النمو الهامة ، إذ يشهد الأفراد فيها مجموعة من تغيرات كبيرة في نسب النضج والنمو ، ويصاحب ذلك مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والعقلية تنقل الطفل إلى عالم الكبار . هذه المرحلة تحدث فيها ما يسمى بالانفجار في النمو الجسدي ن كما أنها فترة استيقاظ القدرات العقلية الطائفية والخاصة ، وتمتاز هذه المرحلة بالانتقال من البيئة المعروفة ، وهي بيئة الأطفال إلى البيئة الجديدة التي لم يعدها الطفل من قبل ، مما يساهم بصورة ما في ظهور عدد من مشكلات التكيف مع البيئة الجديدة.

**1 - مفهوم المراهقة :****1-1- المراهقة لغة :**

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (1)

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد . (2)

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

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

وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

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

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلان اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق . (3)

**1-2- المراهقة اصطلاحاً :**

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى ( بدوير ) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب ( برنهام ) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع ( ستالين هول ) . . (4)

1- أبو الفضل جمال الدين ابن 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- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، ص 97 .

4- عبد الغني الإيادي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س ، ص 17 .

في كتابه المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى ( Hébélogie ) . (1)

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف ( ستالي هول ) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " . (2)

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

■ الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

■ ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد ( Freud ) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " . (3)

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

■ إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .

■ ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف ( أحمد زكي ) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي . (4)

1- عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 17 .

2- مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002 ، ص 379 .

3- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980 ، ص 75 .

4- محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني ( أسسه وتطبيقاته ) " ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1997 ، ص 315 .

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

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

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

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف ( ميخائيل عوض ) في قوله :  
" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته . (1)

## 2- مراحل المراهقة :

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

## 2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (2)

1- منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .  
2- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

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

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

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

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

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

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له . (1)

## 3 - التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

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

جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر  $\tau$  قال : عرضت على النبي  $\rho$  في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة

سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

#### 4- حاجات المراهق :

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

#### 4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية و الاجتماعية و العقلية ، و لا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق و صحته بالغذاء الذي يتناوله ، و لذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام و الشراب و إتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، و علم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على ( 450 غ ) مواد كربوهيدراتية ، ( 70 غ ) مواد دهنية حيوانية و نباتية ، و ( 100 غ ) مواد بروتينية .

و لما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة و متنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (1)

#### 4-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق و إحساسه و بالتقدير من طرف جماعته ، و أسرته ، و مجتمعه بيئته مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته و على سلوكه .

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، و أن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، و أن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم و أساليبهم . (1)

1- موسوعة : "التغذية و عناصرها " ، الشركة الشرقية للطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص 38 .

2- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع ط 3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .



إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار

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

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

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

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

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

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق . فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد . (2)

## 5 - خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

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

### 5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي ، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي . كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتغيير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغيير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (1)

### 5-1-2- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا ، كالذكاء والتذكر ، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو ، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد . والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب ، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون ، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار ، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم ( المنهج ، شخصيات المدرسين ، الرفاق ) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو . (2)

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .  
2- محمد زياد حمدان : " علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية " ، دار التربية الحديثة ، ط1 ، الأردن ، 2000 ، ص 28 .

**5-1-3- النمو الانفعالي :**

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة ، والتقلبات المزاجية السريعة ، في مرحلة المراهقة الأولى ، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب ، وينفعل ويغضب من كل شيء . فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب ، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه ، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية ، والانجذاب والنفور . (1)

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

**5-1-4- النمو الاجتماعي :**

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

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .  
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد . (2)

**5-1-5- النمو الحركي الجسمي :**

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية ، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة . (3)

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 352 ، 354 .  
2- محمد عماد الدين إسماعيل : " النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .  
3- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية ، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى ، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين ، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي ، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة .<sup>(1)</sup>

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

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

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

## 6 - أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

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

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي .

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .

- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .<sup>(2)</sup>

1- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

2- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

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

. معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية . (1)

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

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

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

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

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء . (2)

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

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

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

**6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :**

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

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

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

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ . (3)

1- راجح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .  
2- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .  
3- عبد الغني الإيبيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (1)

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

#### 6-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

#### 6-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومبررة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ .

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء (2)

#### 7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية. (3)

1- يوسف مخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

3- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996 ، ص 185 .

. مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء المهوبين.  
(1)

### 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

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

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

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

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

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المرء أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وحلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.(2)

1- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، مرجع سابق ، ص 185 .

2- بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .

## خلاصة :

من خلال ما سبق نستنتج أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الفرد للانتقال من الطفولة إلى الرشد ، وتتميز هذه المرحلة بعدة تغيرات فيزيولوجية ، جسدية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية .  
وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسدية المفاجئة ، مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة ، لذا يتطلب من المحيطين به أسرة ومدرسين مساعدته بالوقوف إلى جانبه والأخذ بيده حتى يمر عليها بسلام.



# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## الطرق المنهجية للبحث

---

- الدراسة الاستطلاعية
- تحديد متغيرات الدراسة
- عينة البحث
- المنهج المستخدم
- أدوات الدراسة
- إجراءات التطبيق الميداني
- حدود الدراسة

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

من خلال دراستنا حول موضوع " علاقة التحضير النفسي بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال - " ، توجهنا إلى فريق حي موسى وشباب جيغل، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم . وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

**1-1 المجال الزمني والمكاني :****1-1-1 المجال الزمني :**

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 27 أبريل 2019 إلى غاية يوم 15 ماي 2019، حيث تم توزيع الإستبيان على لاعبي الفرق.

**1-1-2 المجال المكاني :**

تم توزيع الاستبيان على فريق حي موسى و شباب جيغل -جيغل- .

**2- تحديد متغيرات الدراسة :**

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته .

**2-1 المتغير :**

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

**أ - المتغير المستقل :**

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

**ب- المتغير التابع :**

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: التحضير النفسي .

- المتغير التابع يتمثل في: دافعية الانجاز .

**3- عينة البحث وكيفية اختيارها :**

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (المتمثلة في 40 لاعبا). صف أشبال (14-16) سنة من فريقي شباب حي موسى و شباب جيغل وذلك بـ 20 لاعب من كل نادي ، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي :

**. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample** وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخصوصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام (1).

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف الأشبال ، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية جيغل.

**4- المنهج المستخدم :**

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحييد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث ( كونه مناسب ) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

## 5- أدوات الدراسة :

## . الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة ، الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات ، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

## 5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا .

## 5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب .

## 6- كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة .

## 7- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي .

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100 \times \text{مجموع التكرارات}}$$

اختبار كا<sup>2</sup>: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء المقارنة بين مختلف النتائج المحصلة عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي :

$$\text{مجموع (ت ح-ت ن) }^2 / 2 \text{ ت ن}$$

كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار .

ت ح : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهدة) .

ت ن : عدد التكرارات النظرية

مستوى الدلالة :  $\alpha$

درجة الحرية :  $df = N - 1$

## 8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : "علاقة التحضير النفسي بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال" حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية جيجل من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في :  
شباب حي موسى و شباب جيجل .

#### **9- حدود الدراسة :**

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

الفصل الثاني  
عرض وتحليل ومناقشة النتائج

---

## تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تمّ تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

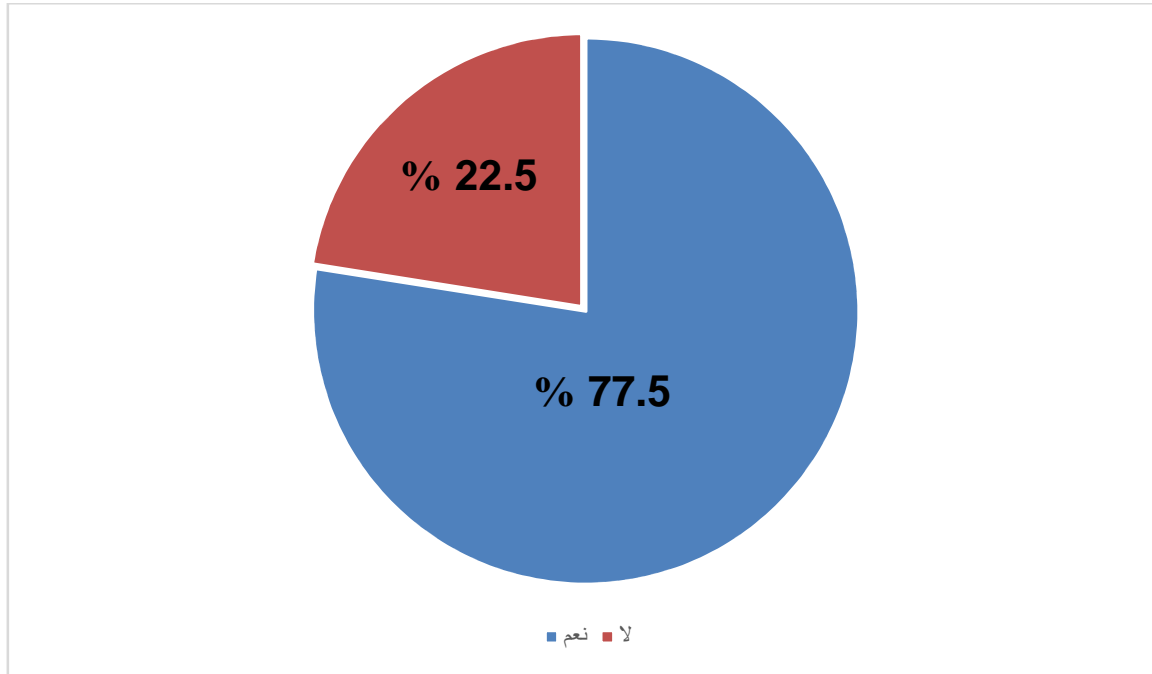


س1: هل تسعى لأن تكون من اللاعبين المميزين؟

الهدف: معرفة مدى سعي اللاعبين ليكونوا من المميزين.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	31	77.5	00.5	1	3.84	10.1
لا	09	22.5				
المجموع	40	100				

جدول 01: يوضح مدى سعي اللاعبين ليكونوا من المميزين



دائرة نسبية تبين معرفة مدى سعي اللاعبين ليكونوا من المميزين

تحليل نتائج الجدول 1: تبين لنا نتائج الجدول 1 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى

عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.1 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84

حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال يسعون ان يكونوا من اللاعبين المميزين والمقدرة نسبتهم 77.5 %

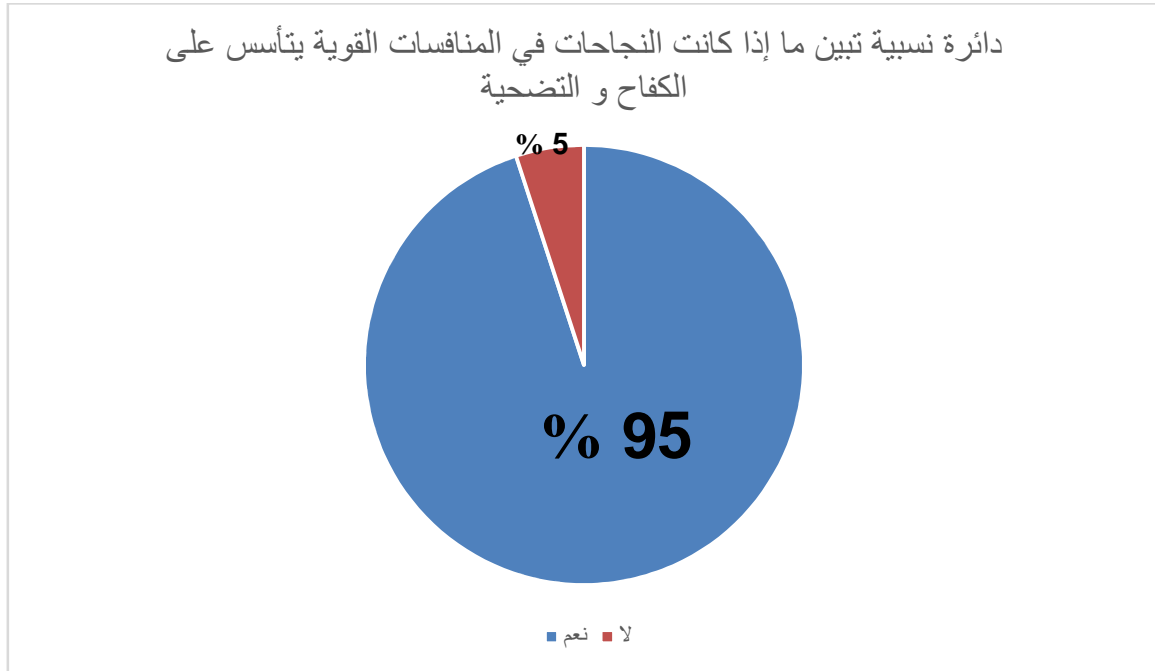
فيما نجد انه 22.55 % لايعون ان يكونوا من المميزين

س2: هل تعتقد أن النجاح في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية ؟

الهدف: معرفة ما إذا كانت النجاحات في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	38	%95	00.5	1	3.84	32.4
لا	02	%5				
المجموع	40	%100				

جدول 02: يوضح ما إذا كانت النجاحات في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية



تحليل نتائج الجدول 2: تبين لنا نتائج الجدول 2 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال يعتقدون ان النجاح في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح والتضحية والمقدرة نسبتهم 95 % فيما نجد انه 5% لا يعتقدون ان النجاح يعتمد على الكفاح و التضحية

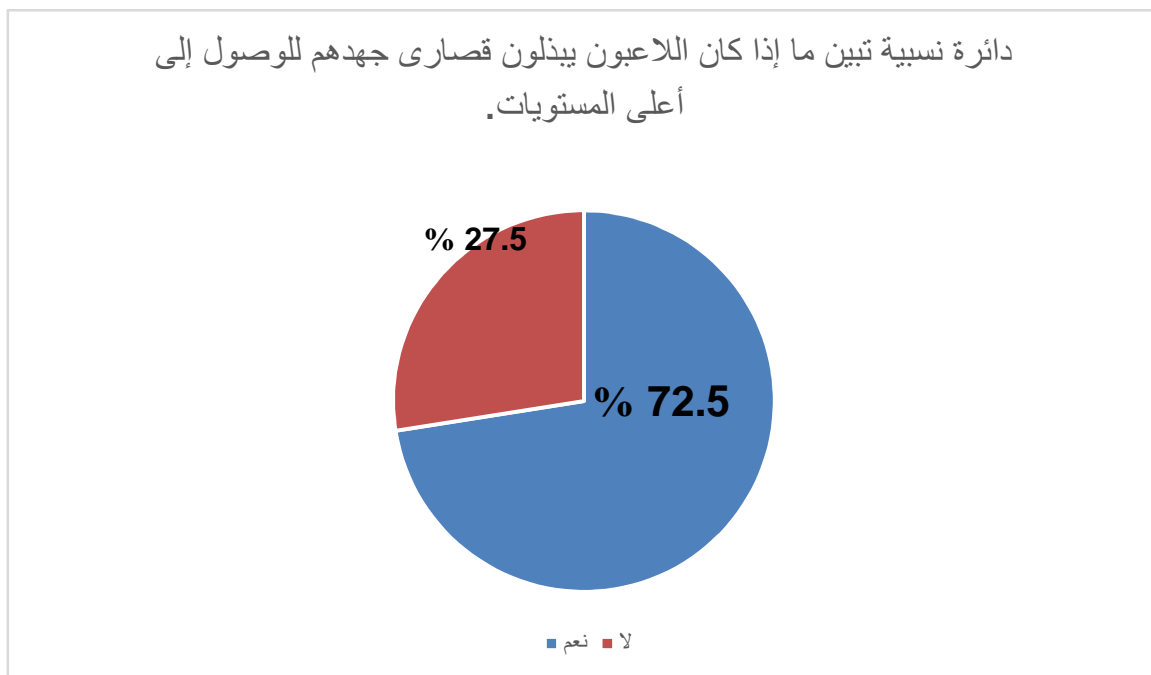
س3: هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

الهدف: معرفة ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أعلى المستويات.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
------------	-----------	------------------	---------------	-------------	--------------------------	--------------------------

8.1	3.84	1	00.5	72.5	29	نعم
				27.5	11	لا
				100	40	المجموع

جدول 03: يوضح ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم للوصول إلى أعلى المستويات.



تحليل نتائج الجدول 03: تبين لنا نتائج الجدول 3 أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 8.1 وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 حيث نجد أن أغلب اللاعبين الاشبالي يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول الى اعلى المستويات في الرياضة والمقدرة نسبتهم 72.5% فيما نجد انه 27.5% لا يبذلون قصارى جهدهم

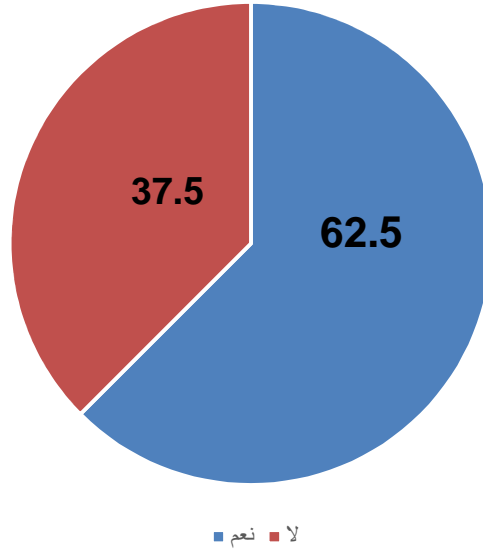
4- هل لديك ثقة للنجاح في هذه الرياضة؟

الهدف: معرفة مدى ثقة اللاعبين للنجاح في هذه الرياضة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	25	62.5	00.5	1	3.84	2.5
لا	15	37.5				
المجموع	40	100				

جدول 04: يوضح مدى ثقة اللاعبين للنجاح في هذه الرياضة

دائرة نسبية تبين مدى ثقة اللاعبين للنجاح في هذه الرياضة



تحليل نتائج الجدول 04: تبين لنا نتائج الجدول 4 انه هناك فروق ذات دلالة غير احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة 2.5 وهي اصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة 3.84 حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال لديهم الثقة للنجاح في هذه الرياضة والمقدرة نسبتهم 62.5% فيما نجد انه 37.5% ليس لديهم ثقة للنجاح في هذه الرياضة

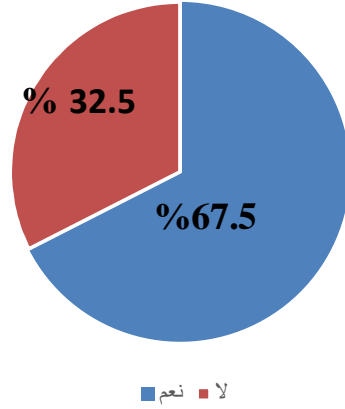
5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

الهدف: معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	$\chi^2$ الجدولة	$\chi^2$ المحسوبة
نعم	27	67.5	00.5	1	3.84	4.9
لا	13	32.5				
المجموع	40	100				

جدول 05: يوضح ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس

دائرة نسبية ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس



تليل نتائج الجدول 05: تبين لنا نتائج الجدول 5 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.9 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال من طبيعتهم تحدي المنافس والمقدرة نسبتهم 67.5% فيما نجد انه 32.5% لا يتمتعون بروح المنافسة

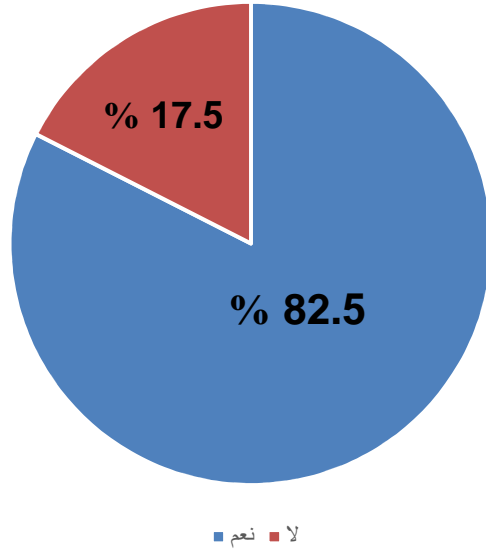
6- هل تجد تحفيز في مغادرة النادي لإظهار مواهبك وقدراتك؟

الهدف: معرفة ما إذا كان للاعب تحفيز لمغادرة النادي لإظهار مواهبه أكثر.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	33	82.5%	00.5	1	3.84	16.9
لا	07	17.5%				
المجموع	40	100%				

جدول 06: يوضح إذا كان للاعب تحفيز لمغادرة النادي لإظهار مواهبه أكثر

دائرة نسبية معرفة إذا كان للاعب تحفيز لمغادرة النادي لإظهار مواهبه أكثر



تحليل نتائج الجدول 06: تبين لنا نتائج الجدول 6 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.9 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال لهم الرغبة في مغادرة النادي لاطهار مواهب وقدراتهم بصورة جيدة والمقدرة نسبتهم 82.5% فيما نجد انه 17.5% لا يرغبون في مغادرة النادي

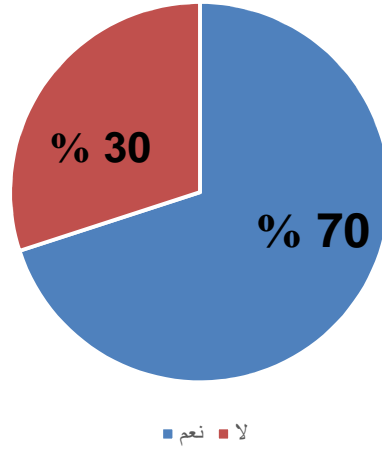
7- هل الفوز في المنافسات يعطيك درجة كبيرة من الرضاء؟

الهدف: معرفة إذا كان الفوز يعطي للاعب درجة كبيرة من الرضاء.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	28	70%	00.5	1	3.84	6.4
لا	12	30%				
المجموع	40	100%				

جدول 07: يوضح ما إذا كان الفوز يعطي للاعب درجة كبيرة من الرضاء

دائرة نسبية تبين ما إذا كان الفوز يعطي للاعب درجة كبيرة من الرضا



تحليل نتائج الجدول 07: تبين لنا نتائج الجدول 7 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كاس المحسوبة 6.4 وهي اكبر من قيمة كاس الجدولة 3.84 حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال يعطيهم الفوز في المنافسات درجة كبيرة من الرضاء على الجهد المبذول والمقدرة نسبتهم 70% فيما نجد انه 30% لايبالون بالنتائج المتحصل عليها

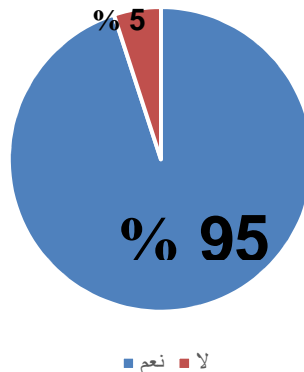
8- هل تحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ؟

الهدف: معرفة ما إذا كان اللاعب يحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كاس الجدولة	كاس المحسوبة
نعم	38	95%	00.5	1	3.84	32.4
لا	02	5%				
المجموع	40	100%				

جدول 08: يوضح ما إذا كان اللاعب يحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ

دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ

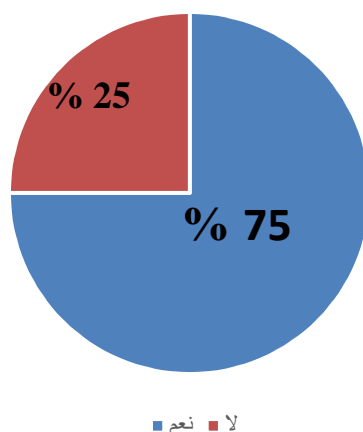


تحليل نتائج الجدول 08: تبين لنا نتائج الجدول 8 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 3.84 حيث 95% حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال يحققون افضل اداء ونتائج عندما يكونوا هادئين المقدره نسبتهم يتراجع ادائهم عند الارتباك والقلق % فيما نجد ان الاقلية المقدره نسبتهم 5

9- هل تحب أن تكون على منصة الإحتياط عند مواجهة منافس قوي جدا؟  
الهدف: معرفة ما إذا كان اللاعب ليخشى مواجهة المنافس القوي.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	30	75%	00.5	1	3.84	10
لا	10	25%				
المجموع	40	100%				

دائرة نسبية تبين إذا كان اللاعب ليخشى مواجهة المنافس القوي



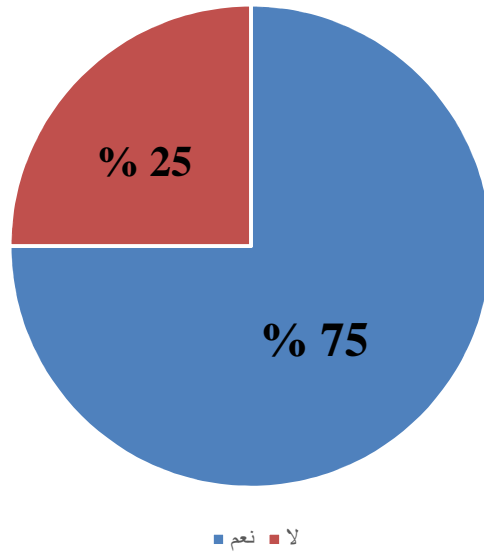
تحليل نتائج الجدول 09: : تبين لنا نتائج الجدول 9 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> 10 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 حيث نجد أغلب اللاعبين الأشبال يريدون أن يكونو على دكة الإحتياط عند مواجهة منافس قوي و المقدره نسبتهم 75% نظرا لخوفهم من الفشل فيما نجد الثلث من العينة لديهم الرغبة للتحدي و المقدره نسبتهم ب 25%

10- هل الضغط النفسي الذي تتعرض له يؤثر سلبا على نتيجة أدائك في المنافسة؟  
الهدف: معرفة ما إذا كان الضغط النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعب.



الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	30	%75	00.5	1	3.84	10
لا	10	%25				
المجموع	40	%100				

دائرة نسبية تبين ما إذا كان الضغط يؤثر سلبا على أداء اللاعب



تحليل نتائج الجدول 10: تبين لنا نتائج الجدول 10 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة 3.84 حيث نجد ان اغلب اللاعبين الاشبال المقدرة نسبتهم 75 بالمئة يرون ان الضغط النفسي الذي يتعرضون له يؤثر سلبا على نتيجة اداء المنافسة اما النسبة الثانية المقدرة ب25 بالمئة فهم لا يرون ان الضغط النفسي الذي يتعرضون له لا يؤثر سلبا على نتيجة اداء المنافسة وهذا راجع الى شخصية اللاعبين

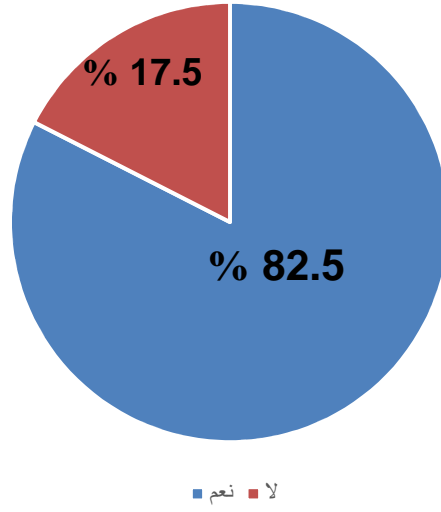
11- هل تتعد عن الصعاب التي فشلوا اللاعبين الآخرين في إجتيازها؟

الهدف: معرفة ما إذا كان اللاعب يبتعد عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين سابقا.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	33	%82.5	00.5	1	3.84	16.9
لا	07	%17.5				
المجموع	40	%100				

جدول 11: يوضح ما إذا كان اللاعب يبتعد عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين سابقا

دائرة نسبية ما إذا كان اللاعب يبتعد عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين سابقا



تحليل نتائج الجدول 11: تبين لنا نتائج الجدول 11 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.9 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 اي ان اغلبية اللاعبين الاشبال يبتعدون عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين الاخرين في اجتيازها سابقا المقدره نسبته 82.5 بالمئة وهذا راجع الى نقص التحضير النفسي فيما نجد ان الاقلية المقدره نسبتهم ب17.5 بالمئة لايبالون بالصعاب السابقة

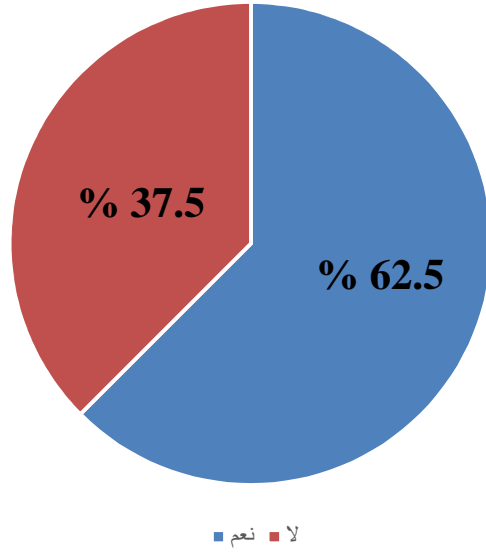
12- هل القلق والتوتر الذي يستغربه قبل المنافسة يضايقك؟

الهدف: معرفة إذا كان القلق والتوتر الذي قبل المنافسة يضايق اللاعب.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	25	62.5%	00.5	1	3.84	2.5
لا	15	37.5%				
المجموع	40	100%				

الجدول 12: يوضح ما إذا كان القلق والتوتر الذي قبل المنافسة يضايق اللاعب.

دائرة نسبية تبين إذا كان القلق والتوتر الذي قبل المنافسة يضايق اللاعب



تحليل نتائج الجدول 12: تبين لنا نتائج الجدول 12 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 32.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 ومعنى ذلك ان اغلب اللاعبين الاشبال يضايقهم التوتر والقلق الذي قبل المنافسة وذلك بنسبة 62.5 بالمئة والذي تقابله 37.5 بالمئة من العينة ان القلق و التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة لا يضايقهم ابدا

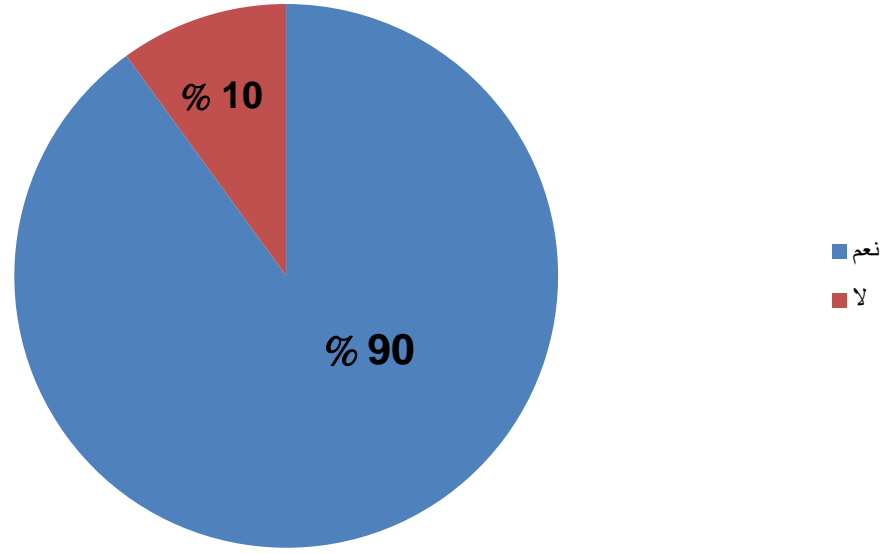
13- هل تخشى الهزيمة في المنافسة؟

الهدف: معرفة إذا كان اللاعب يخشى الهزيمة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	36	90 %	00.5	1	3.84	20
لا	04	10 %				
المجموع	40	100 %				

جدول 13: يوضح ما إذا كان اللاعب يخشى الهزيمة

دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يخشى الهزيمة



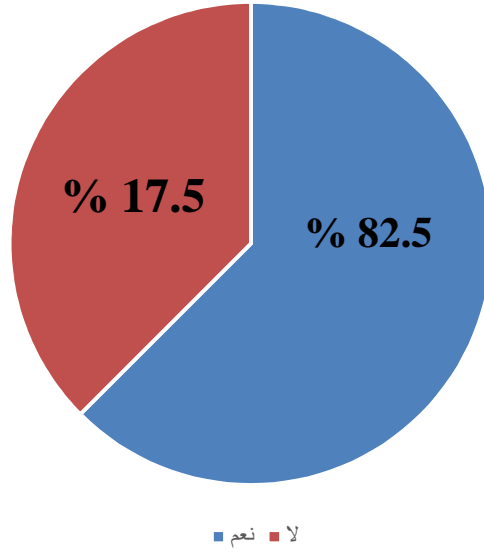
تحليل نتائج الجدول 13: تبين لنا نتائج الجدول 13 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 3.84 ومعنى ذلك ان معظم اللاعبين الاشبال يخشون الهزيمة في المنافسة المقدره نسبتهم 90 بالمئة اما الاقلية التي تقدر نسبتهم 10 بالمئة فهم لا يخشون الهزيمة في المنافسة

14- هل تفتقر للثقة في أدائك أثناء المباريات؟

الهدف: معرفة مدى ثقة اللاعبين في أدائهم أثناء المباريات.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	33	82.5%	00.5	1	3.84	16.9
لا	07	17.5%				
المجموع	40	100%				

نسبية تبين مدى ثقة اللاعبين في آدائهم أثناء المباريات.



تحليل الجدول 14: تبين لنا نتائج الجدول 14 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة 1 عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.9 وهي اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 ومعنى ذلك ان اغلبية الاشبال تفتقر للثقة في الاداء اثناء المباريات حيث تظن انها لاتقدم القدر الكافي من الاداء والمقدرة نسبتهم 82.5 بالمئة فيما نجد ان الاقلية المقدرة نسبتهم 17.5 بالمئة لديها الثقة الكاملة في ادائها خلال المباريات

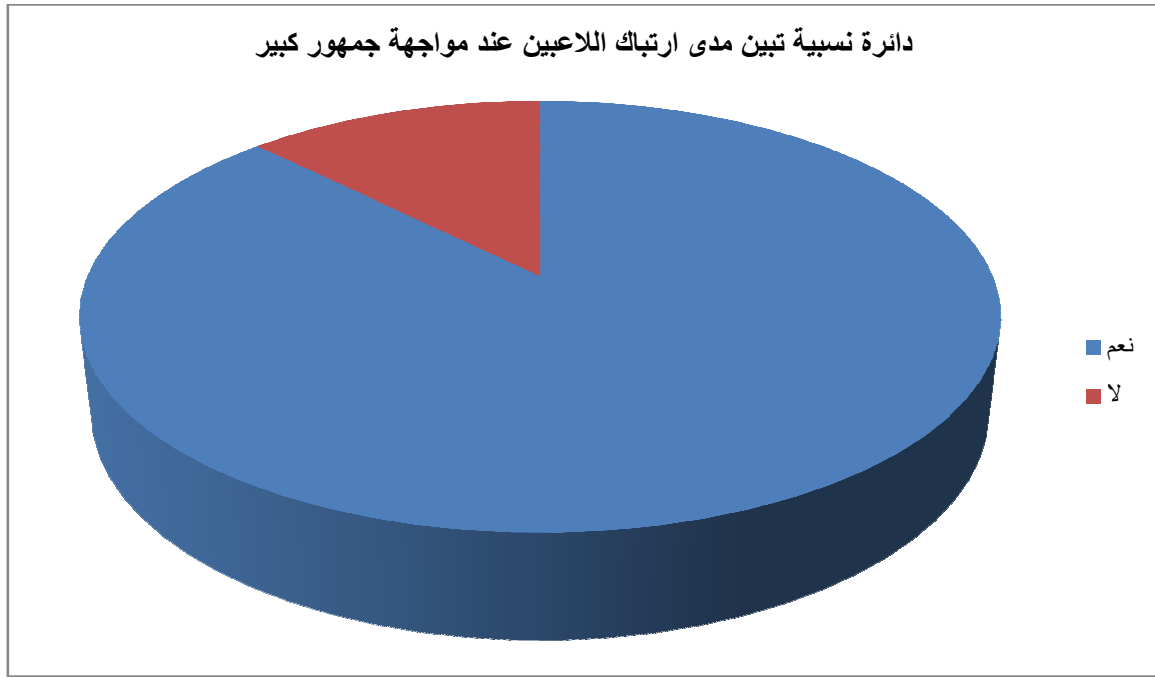
15- هل تشعر بالارتباك عند مواجهتك لجمهور كبير؟

الهدف: معرفة مدى ارتباك اللاعبين عند مواجهة جمهور كبير.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	35	87.5	00.5	1	3.84	22.5
لا	05	12.5				
المجموع	40	%100				

جدول 15: يوضح مدى ارتباك اللاعبين عند مواجهة جمهور كبير

دائرة نسبية تبيان مدى ارتباك اللاعبين عند مواجهة جمهور كبير



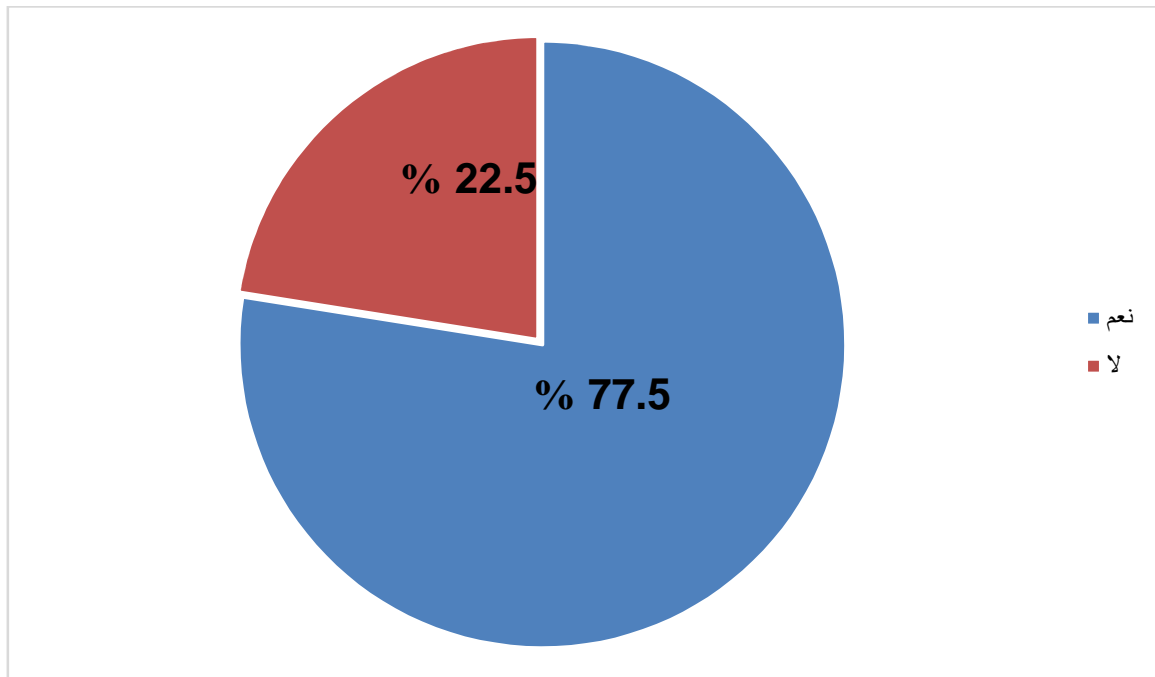
تحليل نتيج الجدول 15: تبين لنا نتائج الجدول 14 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 16.9 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> 3.84 ومعنى ذلك ان اغلب لاعبي العينة المقدرة قيمتهم 87.5 تشعر بالارتباك عند مواجهة الجمهور الكبير واقلية العينة المقدرة نسبتهم ب12.5 بالمئة لايشعرون بالارتباك عند مواجهتهم حشود الجماهير

16- هل تلوم نفسك عند ارتكابك الأخطاء؟

الهدف: معرفة مدى لوم اللاعب لنفسه عند ارتكابه للأخطاء.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية%	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	31	77.5	00.5	1	3.84	10.1
لا	09	22				
المجموع	40	%100				

جدول 16: يوضح مدى لوم اللاعب لنفسه عند ارتكابه للأخطاء



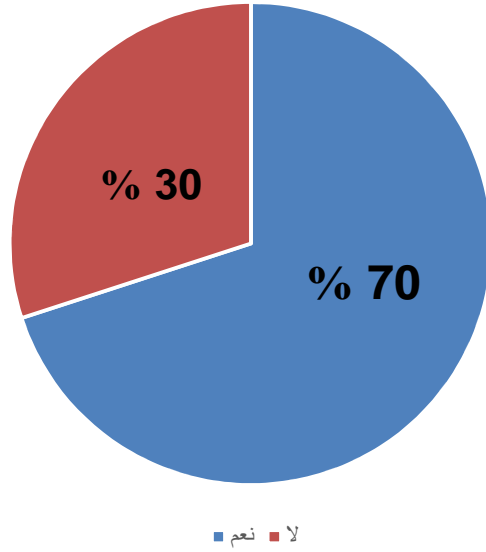
تحليل نتائج الجدول 16: تبين لنا نتائج الجدول 16 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.1 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 ومعنى ذلك ان اغلب اللاعبين الاشبال يلقون اللوم على انفسهم كثيرا عند ارتكابهم الاخطاء و المقدره نسبتهم 77.5 حيث نجد 22.5 بالمئة من اللاعبين لايلومون انفسهم عند ارتكاب الاخطاء

17- هل تفكر في عدم مقدرتك على إستكمال المباراة؟

الهدف: معرفة ماإذا كان اللاعب يفكر في عدم إكمال المباراة.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	28	70	00.5	1	3.84	6.4
لا	12	30				
المجموع	40	%100				

دائرة نسبية تبين ما إذا كان اللاعب يفكر في عدم إكمال المباراة



تحليل نتائج الجدول 17: تبين لنا نتائج الجدول 17 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 3.84 ومعنى ذلك ان معظم اللاعبين الاشبال تفكر في عدم مقدرتها على استكمال المبارات بنسبة 70 بالمئة على عكس ماتبقى من افراد العينة المقدرين ب 30 بالمئة يريدون اكمال المبارات

18- هل تحس بأنك تفقد قدراتك وضعفك في الأداء؟

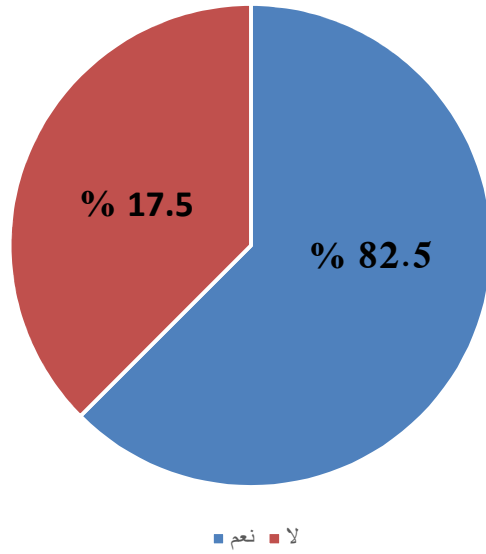
الهدف: معرفة مدى إحساس اللاعب بفقدان قدراتك وأنه يضعف في الأداء.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية %	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة
نعم	33	82.5%	00.5	1	3.84	16.9
لا	07	17.5%				
المجموع	40	100%				

جدول 18: يوضح مدى إحساس اللاعب بفقدان قدراتك وأنه يضعف في الأداء



دائرة نسبية تبين مدى إحساس اللاعب بفقدان قدراتك وأنه يضعف في الأداء



تحليل نتائج الجدول 18: تبين لنا نتائج الجدول 18 انه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة ا عند مستوى الدلالة 0.05 اذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 16.9 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة 3.84 حيث نجد ان نسبة 82.5 بالمئة من لاعبي العينة ينتابهم احساس بفقدان قدراتهم وضعف في الاداء وماتبقى من العينة لا يحسون بالضعف تقدر نسبتهم 17.5

## الاستنتاج العام :

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي ، من طرح أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية :

- فمن خلال نتائج السؤال الأول والذي كان الغرض منه مدى سعي اللاعبون لكي يصبحوا من المميزين في رياضتهم حيث كانت معظم الإجابات بنعم ، أي أنهم يأملون بأن يصبحوا من اللاعبين المميزين في رياضة كرة القدم ، بينما ترى قلة قليلة من اللاعبين عكس ذلك ، فهم ليس لديهم الحاجة لتحقيق النجاح الذي يعتبر السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات .

وهذا ما يفسر أن السعي للتميز يعتبر من أفضل وأبجع السبل للوصول للاعب إلى أعلى المستويات والتفوق في رياضته وهذا حسب أهداف ورغبات كل لاعب هذا حسب خصائصه وميوله وإمكانياته في تحقيق أهدافه . أما نتائج السؤال الثاني والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كانت النجاحات في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية حيث كانت معظم الإجابات بنعم ، حيث يرى اللاعبون أن النجاح يتأسس على الكفاح و التضحية ويعتمد على تكامل الفريق و قوته ، بينما ترى نسبة ضئيلة جدا من اللاعبين عكس ذلك ، وهو ما يفسر أن دافعية الانجاز لدى اللاعبين تكون أفضل في المنافسات القوية ، ويجمع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية وحجم المنافسة ودرجة الاستعداد النفسي التي يخضع لها اللاعب والحاجة للتفوق والنجاح .

- بينما من خلال نتائج السؤال الثالث والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ، فكانت معظم إجابات اللاعبين بنعم وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم. بينما ترى نسبة قليلة عكس ذلك وهذا ما يفسر أنه كلما كان الجهد المبذول من طرف اللاعبين كبيرا كلما استطاعوا الوصول إلى التفوق .

- أما نتائج السؤال الرابع والذي كان الغرض منه معرفة مدى ثقة اللاعبين للنجاح في هذه الرياضة ، فقد كانت إجابة نسبة معتبرة من اللاعبين بنعم ، وهو ما يعني أنهم يرون بأن لديهم الثقة للنجاح في الرياضة هو السبيل للتفوق الرياضي ، بينما يرى البعض الآخر من اللاعبين الذين أجابوا بلا عكس ذلك .

وهو ما يفسر أن التحضير النفسي يعطي اللاعبين ثقة كبيرة في تنمية رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي الوصول إلى درجة من التفوق و النجاح الرياضي .

- ومن خلال نتائج السؤال الخامس الذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس ، فكانت إجابات أغلب اللاعبين بنعم بمعنى أنهم يواجهون تحدي المنافس ، بينما ترى نسبة ضئيلة والتي أجابت بلا عكس ذلك فهم لا يواجهون تحدي المنافس .

وعليه يمكن تفسير ذلك بأن مواجهة تحدي المنافس من الأمور الضرورية والواجب توفرها لدى اللاعبين لما يزيدهم ذلك من إصرار في اللعب والدافعية للعمل من أجل الفوز واللعب بأكثر كفاءة وبالتالي تحسين نتائجهم

. ومن خلال نتائج السؤال السادس الذي كان الهدف منه : معرفة ما إذا كان للاعب تحفيز لمغادرة النادي لإظهار مواهبه أكثر فكانت نسبة كبيرة من الإجابات بنعم ، أي أن لديهم الرغبة في مغادرة النادي لإظهار قدر كبير من المواهب والقدرات نظرا لسوء المعاملة وعدم وجود تحفيزات ووجود استفزات طرف طاقم الفريق ، ونسبة قليلة من الإجابات كانت بلا أي أي ان ليس لهم الرغبة في مغادرة الفريق وهذا راجع الى شخصية اللاعب ومدى سعيه للنجاح.

. منة خلال نتائج السؤال السابع والذي كان الغرض منه معرفة إذا كان الفوز يعطي للاعب درجة كبيرة من الرضا، فكانت نسبة كبيرة من الإجابات بنعم حيث ان الفوز في المنافسات يرفع من معنوياتهم ويحسن مزاجهم ويزدهم دافعية للأداء والنجاح ، ونسبة قليلة أجابت بلا أي أنهم لا يبالون بالفوز لعدم اعطائهم تحفيزات وحتى معنويات فهم يسعون لعدم الفشل لا أكثر ، إذن من خلال هذه النتائج يظهر أن الإجابات تتنوع حسب أهداف ورغبات كل لاعب هذا حسب خصائصه وميوله وإمكانياته في تحقيق أهدافه .

. أما من خلال نتائج السؤال الثامن والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعب يحقق أفضل أداء عندما يكون هادئ فكانت الإجابات معظمها بنعم ، أي أنهم يقدمون أفضل أداء حين الهدوء والنفسية المريحة بعيدا عن الضغوطات ، ومنه يمكن القول أن للهدوء دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية .

-ومن خلال عرض نتائج المتحصل عليها (1.2.3.4.5.6.7.8) يتبين لنا الفرضية الجزئية الأولى و المتمثلة في علاقة الاعداد النفسي بدافع انجاز النجاح قد تحققت ،وهي علاقة ارتباطية موجبة حيث يعتبر الاعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين و سعيهم لتحقيق التفوق وتنمية الثقة بالنفس لدى الرياضي قبل دخول المنافسة او بعدها .

. ومن خلال نتائج السؤال التاسع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعب لينحشى لمواجهة المنافس القوي فكانت معظم الإجابات بنعم ، أي أنهم لا يريدون اللعب والمواجهة نظرا للشخصية الضعيفة والخوف من مواجهة المنافس لعدم الاحراج ولتجنب الفشل ، والنسبة المتبقية المعتبرة كانت بلا ، أي أنهم لا يبالون بقوة المنافس ولديهم الثقة لأداء افضل

. من خلال نتائج السؤال العاشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان الضغط النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعب. فكانت أغلبية الإجابات بنعم ، أي أن الضغط النفسي يؤثر سلبا على أداء اللاعبين ، والنسبة الأقل منها كانت لا ، أي أنهم يتأثرون بالضغط النفسي ويؤثر سلبا على أدائهم ومنه خلصنا باستنتاج مفاده أن الضغط يؤثر على نفسيته سلبا ويحدث له ارتباك ولكن يجب عليه تدرك ذلك من أجل تحقيق نتائج أفضل .

. ومن خلال السؤال الحادي عاشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعب يتعد عن الصعاب التي فشلوا فيها اللاعبين سابقا فكانت معظم الإجابات بنعم ، وهذا ما يعني بأنهم يتأثرون بالصعاب التي فشلوا سابقا في اجتيازها، بينما بقية اللاعبين الذين أجابوا ب لا أنهم لا يكتثرون بما سبق من سليات

.  
.  
- أما نتائج السؤال الثاني عشر والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم ، حيث كانت أغلب الإجابات بنعم ، بمعنى أن القلق والتوتر يضايقهم ، بينما البقية التي أجابت بلا فرأت العكس وأن القلق والتوتر لا يؤثر على أدائهم أو يضايقهم ، وهذا ما يفسر أن الحالات النفسية السلبية التي قد يشعر بها اللاعب قبل المنافسة تلعب دورا سلبيا ومؤثرا على مجمل أداء اللاعب طيلة المنافسة .

.  
أما نتائج السؤال الثالث عشر والذي كان المبتغى منه معرفة إذا كان اللاعب يخشى الهزيمة، حيث ان اغلب الاجابات كانت بنعم ، لانهم يضمنون هم السبب في الخسارة وعدم القاء اللوم عليهم وهذا راجع الى ضعف الشخصية وسوء التحضير النفسي .

- ومن خلال نتائج السؤال الرابع عشر والذي كان الغرض معرفة مدى ثقة اللاعبين في آدائهم أثناء المباريات حيث كانت إجابة نسبة جد معتبرة من اللاعبين بنعم ، فهم لا يملكون الثقة الكافية ودافعية النجاح بل تجنب الفشل فقط بينما ترى نسبة أخرى قليلة من اللاعبين لديهم الثقة في قدراتهم والسعي لإثبات الدات.

- أما نتائج السؤال الخامس عشر والذي كان الغرض منه معرفة مدى ارتباك اللاعبين عند مواجهة جمهور كبير فكانت معظم الإجابات بنعم ، حيث ان معظم اللاعبين تسوء حالتهم النفسية جراء تأثير الجماهير وهذا ايضا راجع الى مجموعة من العوامل منها التحضير النفسي و الخبرة الميدانية و المشاركة في المباريات، فيما نجد ان البقية ينفعلون مع الجمهور ويقدمون مستويات لا بأس بها

ومن خلال نتائج السؤال السادس عشر والذي كان الغرض منه هو معرفة مدى لوم اللاعب لنفسه عند إرتكابه للأخطاء حيث كانت إجابة معظم اللاعبين بنعم ، أي ان جانب كبير من الاعبين يلوم نفسه عند ارتكاب الاخطاء ومن اسباب ذلك التحضير النفسي الغير جيد ودافع تجنب الفشل ، بينما نسبة قليلة من اللاعبين أجابت بلا، أي انهم لا يكتثون للاخطاء بل يسعون لتصحيحها و معالجتها

أما نتائج السؤال السابع عشر والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعب يفكر في عدم إكمال المباراة كانت إجابة نسبة كبيرة من اللاعبين بنعم فهم يشعرون بالتعب نفسيا ولنقص الدافعية للإيجاز ولتجنب الفشل وهذا ما يفسر أن التقرب من اللاعبين ومحاولة معرفة انشغالاتهم وتشخيص مشاكلهم والعمل على حلها من الواجبات التي تقع على عاتق المدرب، وهي من الأمور الأساسية التي من اللازم توفرها لدى المدرب.

ومن خلال نتائج السؤال الثامن عشر والذي كان الغرض منه هو معرفة مدى إحساس اللاعب بفقدان قدراتك وأنه يضعف في الأداء حيث أجابت نسبة كبيرة من اللاعبين بنعم ، أي أنهم يحسون بضعف في أدائهم ومردودهم داخل الملعب وهذا ما يعني أن اللاعب لا يسعى للتميز و التفوق همه الوحيد أن لايفشل فقط

ومن خلال عرض نتائج السؤال (9.10.11.12.13.14.15.16.17.18) يتبين أن الفرضية الثانية و المتمثلة في علاقة الإعداد النفسي بدافع تجنب الفشل حيث ان نقص التحضير النفسي ينعكس سلبا على مردود اللاعب داخل الميدان

### التوصيات والاقتراحات:

- بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى علاقة التحضير النفسي بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ،جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالاتي:
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
  - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
  - ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
  - اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
  - يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
  - ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
  - تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
  - ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
  - يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

## خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية 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 ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدفاعية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أن موضوع الدفاعية بمختلف أبعادها ( الحاجة للإنجاز ، ضبط النفس ، التدريبية ... الخ ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا ، 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 تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب .

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف عن علاقة التحضير النفسي بدفاعية الإنجاز ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

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

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية دور التدريب النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة 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 .

المراجع

## قائمة المراجع

### 1- المراجع باللغة العربية :

- 1 - القراءان الكريم.
- 2- د/إبراهيم زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة"، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- 3- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.
- 4- أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
- 5- أسامة كامل راتب: "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.
- 6- أسامة كامل راتب: "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000.
- 7- أسامة كامل راتب: "دوافع التفوق الرياضي"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1990.
- 8- أسامة كامل راتب: "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1997.
- 9- أكرم رضا: "مراهقة بلا أزمة"، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000.
- 10- أمر الله أحمد السباطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 11- بوفلحة غياب: "أهداف التربية وطرق نجاحها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983.
- 12- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر، 1982.
- 13- حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر، 2001.
- 14- حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.
- 15- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 16- حسن عبد الجواد: "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط1، لبنان، 1977.
- 17- حلمي المليجي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت، 1984.
- 18- حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، ب س، .
- 19- رايح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد، 1990.
- 20- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة.
- 21- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 22- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.



- 23- صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.
- 24- صالح حسن الداھري و وهيب الكبسي: "علم النفس العام"، ب ط، بدون بلد، ب س.
- 25- صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التربوي"، دار المسيرة، ط1 ، الأردن، ب س.
- 26- عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.
- 27- عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 28- عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
- 29- أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 30- علي خليفة الهشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.
- 31- فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان، ب س.
- 32- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: "لسان العرب"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ح3، لبنان، 1997.
- 33- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983.
- 34- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد، 1984.
- 35- كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1979.
- 36- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1977.
- 37- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر، 1987.
- 38- محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر، 1992.
- 39- محمد حسان علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994.
- 40- محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
- 41- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.
- 42- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1987.
- 43- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر، 1992.
- 44- محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
- 45- محمد حسان علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1968.
- 46- محمد حسان علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.

- 47- محمد زياد حمدان : "علم النفس النمو التربوي-مجالاته و نظرياته و تطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن، 2008، ص28.
- 48- محمد السيد الطوب: "النمو الإنساني-أسسه وتطبيقاته"، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر، 1997.
- 49- محمد عبد الطاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994.
- 50- محمد علي تجاني: "الحديث النبوي وعلم النفس"، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، مصر، 1993.
- 51- محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1986.
- 52- محمود حسن: "الأسرة ومشكلاتها"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981.
- 53- محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، ص43.
- 54- مريم سليم: "علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان، 2002.
- 55- مصطفى عشوي: "مدخل إلى علم النفس"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1990.
- 56- مصطفى فهمي: "سيكولوجية الطفولة والمراهقة"، مكتبة مصر، ب ط، مصر، ب س.
- 57- منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2004.
- 58- موقف المجيد مولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999.
- 59- مجيد طالب وكمال ألويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق، 1980.
- 60- يحيى كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية، 1990.
- 61- يوسف ميخائيل أسعد: "رغبة المراهقين"، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد، ب س.

## 2- الموسوعات :

- 62- موسوعة "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.

## 3- الدوريات والمجلات :

- 63- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في 4 يونيو 1996.

## 4- رسائل علمية :

- 64- - بلقاسم بلي و مزهود لوصيف و الجابري عياشي: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، جوان 1997.

## 5- المراجع باللغة الأجنبية :

- 65-Ahmed Khelifi : "L'arbitrage a travers le caractère du Football ", ENAL Alger, 1990, p 107.
- 66-Alain Mischel : "Football, des systemes de jeux ", 2<sup>eme</sup> edition, Edition Chiron, Paris, 1998, p 14.

- 67-Gerand, Bet BROS, G : "Entraînement de BASKET BALL ", ed vigot, paris, 1985, p 223.
- 68-Michel Pradet : "La préparation physique, collection entraînement, I W S E D, Alger, 1990, p107.
- 69-Macolini (revue), Les farceurs qui contribuent a sa performance individuelle ou dîme epuique..... , spécial sportif, février, 1998, p 12.
- 70-Philippe Mort : "psychologie sportive, ed Mosson, paris, 1982, p 12.
- 71-Pierre wallacli: "medicine du sport" edition vi got saris 1990 p 145.
- 72-R-Thomas:" préparation psychologique du sportif " ed 1 vigot Paris 1991 p72.

**6- مواقع الكترونية :**

- 73- [www.ELAZAYEM.COM/a\(40\)htm-15/03/2008](http://www.ELAZAYEM.COM/a(40)htm-15/03/2008)

الأملاح

جامعة جيجل

كلية العلوم الاجتماعية و الانسانية

قسم علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية و الرياضية

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية  
والرياضية فرع : التدريب الرياضي تحت عنوان :

علاقة التحضير النفسي

بدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية جيجل

أرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات  
المطلوبة في هذه الصفحة وقراءة التعليمات. إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي  
لنجاح هذا البحث العلمي.

**ملاحظة:** وضع علامة × أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم ومساعدتكم.

تحت إشراف  
الأستاذ: بلفريطس ياسين

إعداد الطلبة  
بوقطة أسامة  
كروم جيلالي  
دراجي ابراهيم

السنة الجامعية 2018/2019

الاسم  اللقب  السن

### الأسئلة

#### المحور الأول: علاقة التحضير النفسي بدافع النجاح

1- هل تسعى لأن تكون من اللاعبين المميزين؟

نعم

لا

2- هل تعتقد أن النجاح في المنافسات القوية يتأسس على الكفاح و التضحية؟

نعم

لا

3- هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

نعم

لا

4- هل لديك ثقة للنجاح في هذه الرياضة؟

نعم

لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

نعم

لا

6- هل تجد تحفيز في مغادرة النادي لإظهار مواهبك و قدراتك؟

نعم

لا

7- هل الفوز في المنافسات يعطيك درجة كبيرة من الرضاء؟

نعم

لا

8- هل تحقق أفضل أداء عندما تكون هادئ؟

نعم

لا

## المحور الثاني: علاقة التحضير النفسي بدافع تجنب الفشل

9- هل تحب أن تكون على منصة الاحتياط عند مواجهة منافس قوي جدا ؟

نعم

لا

10- هل الضغط الذي تتعرض له يؤثر سلبا على نتيجة أدائك في المنافسة ؟

نعم

لا

11- هل تبتعد عن الصعاب التي فشلوا اللاعبون الآخرون في اجتيازها ؟

نعم

لا

12- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

نعم

لا

13- هل تخشى الهزيمة في المنافسة ؟

نعم

لا

14- هل تفتقر للثقة في أدائك أثناء المباريات ؟

نعم

لا

15- هل تشعر بالارتباك عند مواجهتك لجمهور كبير ؟

نعم

لا

16- هل تلوم نفسك عند ارتكابك للأخطاء ؟

نعم

لا

17- هل تفكر في عدم مقدرتك على استكمال المباراة ؟

نعم

لا

18- هل تحس بأنك تفقد قدراتك و ضعف في الأداء ؟

نعم

لا