

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم : .....

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : عطابي مهدي

تحت عنوان

## الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لفريق اتحاد برهوم أكابر لكرة القدم  
الموسم الرياضي 2018/2019

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الاستاذ (ة) عروسي عبد الرزاق رئيسا

اسم ولقب الاستاذ (ة) كرميش عبد المالك مشرفا ومقررا

اسم ولقب الاستاذ (ة) قروش النواري مناقشا

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

(( إِنَّا مَكْنُؤُنَآ لَهُ فِی الْاَرْضِ وَآتِیْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَیْءٍ سَبِیْۤا ))

سورة الكهف الآفة 84

## شكر و تقدير

### مصداقا لقوله تعالى

﴿لئن شكرتم لأزيدنكم﴾ سورة إبراهيم الآية:7

الحمد و الشكر أولا و أخرا لله عز و جل أن أمدنا بالصبر والتوفيق لإكمال هذا العمل.

الذي نسأله عزوجل أن يتقبله منا ويرضى عنا.

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن أتقدم بشكري و تقديري و عرفاني إلى الأستاذ المشرف "كرميش عبدالملك فريد" الذي لم يبخل علي بإرشاداته و نصائحه في إنجاز هذا العمل, كما أتقدم بجزيل الشكر و الامتنان إلى كل أساتذة قسم التدريب، إلى كل زملائي ومن ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

# قائمة المحتويات

	بسملة
	شكر وتقدير
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ-ب	مقدمة
<b>الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة</b>	
04	<b>1. الحالة البدنية</b>
04	1.1. تعريف الحالة البدنية
04	2.1. الحالة البدنية الجيدة
05	3.1. الخبرات الانفعالية المرتبطة بالصفات البدنية والمنافسة الرياضية:
06	4.1. الحالة البدنية واللياقة البدنية
06	5.1. اللياقة البدنية
25	<b>2. كرة القدم</b>
26	1.2. قوانين اللعبة
26	2.2. مهارة كرة القدم
27	<b>3. الدافعية</b>
27	1.3. مفهوم الدافعية
29	2.3. خصائص الدافعية
30	3.3. وظائف الدوافع
30	4.3. تصنيف الدوافع
33	5.3. الأسس التي تقوم عليها الدوافع
34	6.3. نظريات الدوافع

36	7.3. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
36	8.3. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
36	9.3. ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
37	10.3. تطور دوافع النشاط الرياضي
37	11.3. أهمية الدافعية في المجال الرياضي
38	12.3. نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
39	13.3. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية
39	14.3. دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية
41	<b>II – الدراسات السابقة</b>
43	1- التعقيب على الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة</b>	
45	1 –الكلمات الدالة في الدراسة
47	2 – إشكالية الدراسة
49	3 – أهداف البحث
50	4 – أهمية البحث
50	5 – فرضيات البحث
<b>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
52	تمهيد
53	1 – الدراسة الاستطلاعية
57	2 – المنهج المتبع في الدراسة
57	3 – مجتمع وعينة الدراسة
59	4 – حدود الدراسة
59	5 – أدوات الدراسة
61	6 – الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

62	خلاصة
الفصل الرابع : تحليل وتفسير النتائج	
64	تمهيد
65	1 – عرض النتائج تبعا للفرضيات
68	2 – تفسير النتائج
الفصل الخامس : استنتاجات عامة	
74	1 – استنتاجات عامة
74	2 – توصيات الباحث
74	3 – الآفاق المستقبلية للدراسة
75	المراجع المعتمدة في الدراسة
	الملاحق
	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
54	الجدول رقم (1): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول و الثاني لمحاور أداة القياس (ن = 5) لاستبيان الحالة البدنية	01
55	يبين معامل الارتباط والصدق الذاتي لاستبيان الحالة البدنية	02
56	معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الأول و الثاني لأداة القياس ككل (ن = 5). لاستبيان دافعية الإنجاز الرياضي	03
56	يبين معامل الارتباط والصدق المنطقي لاستبيان دافعية الإنجاز الرياضي	04
58	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الفئة العمرية	05
58	يوضح توزيع عينة البحث حسب الفئة الخبرة	06
60	شرح المحاور الخاصة بالاستبيان مع ذكر أرقام العبارات وعددها	07
60	يبين درجات الاختيارات المقابلة للعبارات المكونة للاستبيان الرضا الوظيفي	08
65	يبين العلاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	09
65	يبين العلاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	10
66	يبين العلاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	11
67	يبين العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم	12

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
13	أنواع التحمل	01
28	عناصر الدافعية	02
58	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الفئة العمرية	03
58	يوضح توزيع عينة البحث حسب المستوى التعليمي	04



# مقدمة

ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال . وهذا يعود إلى الخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب العلمية التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي و مردودة من خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة القدم بصفة خاصة تحظى باهتمام و شغف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية و الأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها. ونظرا لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي ولكن لم يعطوا نفس الاهتمام للجانب النفسي الذي يعتبر جانبا مهما في تحقيق الانجازات الرياضية بشكل عام وفي كرة القدم بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي .

إذ يعتبر الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها، وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وأن الشواهد الواقعية تؤكد على أن اللاعبين الأكثر تحضير نفسيية هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان أداء ونتيجة، لذلك أصبح من الضروري والواجب على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل اللاعبين.

وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثير مباشرة على أداء الرياضيين بشقيها دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ومن الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم.

وقد عرفها "هب" hebb بأنها أثر لحدثين حسيين هما الوظيفة المعرفية التي توجه السلوك، ووظيفة التيقظ أو الاستشارة التي تمد الفرد، و بذلك يعتبر الدافع أيضا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه، كما يعتبر مكونة أساسية في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها.(أسامة كامل راتب، 1997، ص184)

لذلك أصبح لدراسة الدافعية أهمية ومكانة كبيرة في ميادين مختلفة خاصة في علم النفس، سواء لدى علماء النفس المفكرين أو المحدثين منهم باعتبارها من أهم المفاهيم التي سبقت ووجدت من اجل فهم وتحديد مشكلات متعلقة بكيفية الوصول إلى الأهداف المبتغاة ونموذجا للتخطيط لظهور مختلف مستويات الأداء في جميع المجالات وكذا في علم النفس الرياضي الذي يهتم بدراسة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين، هذه الدافعية التي تختلف م ن لاعب لآخر نظرا لتأثرها بالجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للاعبين.

ومما لا شك فيه أنه يوجد تفاوت في المستويات الرياضية للاعبين رغم تلقيهم التدريبات نفسها، وعن سبب هذا التفاوت يؤكد بعض المدربين على أنه يعود إلى تفاوت اللاعبين في قدراتهم البدنية (اللياقة البدنية والنفسية) (دافعية الإنجاز الرياضي).

وهذا ما سنتطرق إليه في دراستنا: في الفصل الأول: تضمن محورين:

المحور الأول : الخلفية النظرية للحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي

المحور الثاني: الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت كلى المتغيرين والتعليق عليها

الفصل الثاني: خاص بالإطار العام للدراسة وتشكل من خمس محاور:

المحور الأول: الكلمات الدالة في الدراسة

المحور الثاني: إشكالية الدراسة

المحور الثالث: أهداف الدراسة

المحور الرابع: أهمية الدراسة

المحور الخامس: فرضيات الدراسة

الفصل الثالث : وقد خصص للإجراءات الميدانية للدراسة وقد تضمن ستة محاور :

المحور الأول: الدراسة الاستطلاعية

المحور الثاني: المنهج المتبع في الدراسة

المحور الثالث: مجتمع وعينة البحث

المحور الرابع: أدوات جمع البيانات والمعلومات

المحور الخامس : إجراءات التطبيق الميداني للأداة

المحور السادس: الأساليب الإحصائية المستعملة

الفصل الرابع: و خصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة وقسم إلى محورين:

المحور الأول: عرض النتائج

المحور الثاني: تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

الفصل الخامس: خاص بالاستنتاجات والبحوث المستقبلية وقسم إلى خمسة محاور:

المحور الأول: استنتاجات عامة

المحور الثاني: توصيات الباحث

المحور الثالث: الآفاق المستقبلية للدراسة

المحور الرابع: المراجع المعتمدة في الدراسة

المحور الخامس: الملاحق

و في الأخير ملخص للدراسة باللغتين العربية والفرنسية وأملنا التوفيق من الله تعالى في هذا البحث والله الموفق.

الفصل

الأول

الفصل الأول :  
الخلفية النظرية  
والدراسات  
السابقة

## I- الخلفية النظرية:

### الخلفية النظرية والدراسات السابقة :

يعتبر اللاعب من أهم عناصر النجاح في الفريق ، ونظرا لهذه الأهمية يسعى المسئولون و المدربون إلى أن يصل اللاعبون في مستواهم إلى أقصى كفاءة ممكنة، ولتحقيق هذا الهدف يعملون على توفير أحسن اللاعبين و أمهرهم في فرقهم أو الحرص على تدريبهم وإكسابهم الكفاءة اللازمة من أجل رفع المقدرة على الأداء لديهم، ولكن المقدرة وحدها غير كافية لكي يعمل اللاعب بأقصى كفاءة ومهارة لديه إذا لم يكن هناك حافز يستثير دافعيته وبدعم سلوكه وتحقيق رضاه عن النفس، ويدفعه نحو لعب الكرة قصد الإنجاز، لأن كفاءة اللاعب تتوقف على عنصرين أساسيين هما المقدرة على اللعبة والرغبة فيه، وتمثل المقدرة على اللعب فيما يمتلكه اللاعب من مهارات ومعارف وقدرات، والتي يكتسبها اللاعب بالتدريب والخبرة بالإضافة إلى الموهبة الفطرية، أما الرغبة فتتمثل في الحوافز التي تدفع سلوكه في الاتجاه الذي يحقق أهدافه الرياضية، فالحوافز هي مثيرات تلعب دورا في الأداء والمثابرة والتنافس من أجل الإنجاز .

#### 1. الحالة البدنية:

##### 1.1. تعريف الحالة البدنية:

يعرفها محمد حسن علاوي بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر "اللياقة البدنية" القوة التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة. ( محمد حسن علاوي، 1998، ص120) ويعرفها الباحث بأنها الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية النوعية للأداء الحركي الرياضي نفسه وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، أو هي الحالة التي تصف المظاهر الحركية و تعد ضرورية للأداء العام وتتضمن عناصر اللياقة البدنية.

##### 2.1. الحالة البدنية الجيدة:

يعتبر الأعداد البدني والمهاري والخططية من أهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة ويقصد هنا الأعداد البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحالة البدنية للرياضي من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة .. الخ، إضافة إلى الإعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة

لكل رياضة؛ إن الرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية، يمكنه توزيع طاقته البدنية بانتظام خلال المسابقة وسوف ينعكس ذلك التوجيه للأداء. (أسامة كامل راتب، 2000، ص351)

### 1 . 2 . 1 . التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الإنسان يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته و خلال ساعات محددة من اليوم بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترة أخرى. انه من الصعوبة بمكان أن يستطيع أي إنسان أن يكون مستعد للأداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم، ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني، وبناء على ذلك فان الدورة تعني الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاض الأداء؛ وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها، والتي يمكن الأغلب الرياضيين والمدربين ملاحظتها، و تشمل الاستعداد البدني للأداء .

### 1 . 2 . 2 . الحالة البدنية والمهارية:

أظهرت نتائج البحوث أن اللاعبين الذين يتمتعون بدرجة عالية من حيث لياقتهم البدنية أو المهارية يظهرون قدراً أقل من السلوك العدواني، مقارنة بأقرانهم الذين لم ينالوا تدريباً كافياً، ولا يتمتعون بحالة جيدة من حيث لياقتهم البدنية وقدراتهم المهارية.

### 1 . 3 . الخبرات الانفعالية المرتبطة بالصفات البدنية والمنافسة الرياضية:

ترتبط المنافسة الرياضية ارتباطاً بالانفعالات المتعددة، كما يتميز بقوة جاذبية الانفعالية مما يشكل الأساس للتأثير الهام الايجابي على الفرد، والخبرات الانفعالية في المنافسة الرياضية تؤثر بصورة ايجابية أو سلبية على العمليات البيولوجية والنواحي السلوكية للفرد، ويمكن تلخيص أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسة الرياضية بالاتي:

الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته وقدرته على التحمل، وان يحس بقدر معين من التفوق والامتياز لتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من الاهتمام بتلك العناصر والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها.

وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إليه نظره ملؤها الإعجاب والتقدير. وعلى العكس من ذلك فان تميز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات الانفعالية غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة في النفس. (محمد حسن علاوي، 1998، ص366)

#### 4.1. الحالة البدنية واللياقة البدنية

يستخدم اصطلاح اللياقة البدنية كمؤشر عن إعداد الفرد بدنيا بمدى تطوير قدراته البدنية والحركية، واللياقة البدنية تعبير كرس له العديد من الباحثين في شتي مجالات الحياة جهودهم للبحث عن أهميته للفرد والمجتمع، وعند الحديث عن اللياقة البدنية يجب أن نسترجع إلى الصفة المقرونة بهذه اللياقة، إذ يوضح ذلك لائقا لأي شيء بدنيا أو وظيفيا أو عقليا أو نفسيا، واللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة وكمظهر من مظاهرها تعتبر وسيلة وليست غاية في حد ذاتها؛ إذ تهدف إلى سلامه الفرد ككل متكامل، ولذا فقد تناول الكثيرون اللياقة البدنية بالتعاريف لتوضيح معالمها ومكوناتها المتعددة، وكان لتدخل الجوانب الكثيرة التي تشكل الفرد خ لال اللياقة البدنية (محور الحديث) له أثر في تضارب الآراء فتنوعت التعاريف، حيث يطلق على اللياقة البدنية مصطلح "عوامل الأداء البدني"، متمثلة في القوة، السرعة، القدرة، التحمل، الرشاقة، الاتزان، الإحساس الحركي، التوافق. ويرى "كاريفوتش" وقد وضع تحليله لمكونات اللياقة البدنية على أسس طبية فيحدها: 1- الجانب المورفولوجي. 2- الجانب الوظيفي. 3- الجانب النفسي.

ومن ذلك نجد أن مفهوم اللياقة البدنية متعددة الجوانب ومن الصعب تحديده وحصره لأن يشمل الفرد من جميع جوانبه الجسمية والمرتبطة بالنواحي الأخرى الصحية والبنائية والوظيفية والنفسية؛ ونجد استخدام المراجع الشرقية وبعض المراجع الغربية لمصطلح الحالة البدنية" وأنه لاختلاف بين الاصطلاحين الحالة البدنية واللياقة البدنية وقد حدث مراجع ألمانيا الشرقية ما تحت "الحالة البدنية" بالقدرات البدنية الأساسية وهي " القوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة" ويطلق عليها مصطلح "القوة المميزة بالسرعة" وهكذا.

#### 5.1. اللياقة البدنية :

##### 1.5.1. مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك والخبيرين من (FR.PAVCK) (J.KOZIK) تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش، محمد صبحي حسنين، 1984، ص35).

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم والتي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية



الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى. (حنفي محمود مختار، 1985، ص62).

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية.

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم رذك أندرسون فجاء على النحو التالي: هي قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين. (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1997، ص35).

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير إتجاهه الإيجابي نحو جسمه، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، و هكذا يصبح أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته .

يذكر " تشارلز بيوكر " أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية والنفسية، و عرفها العالم الفسيولوجي " كلا فج أندرسون " بأنها قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها " ليلي فرحات " على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الإحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو.

## 2.5.1. مكونات اللياقة البدنية:

### ☒ حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثلاث مكونات - :القوة العضلية -الجلد العضلي - الجلد الدوري. ( أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص11)

كما أنه ذهب إلى أبرز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:

القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - السرعة.

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي:

- توافق الذراعين و العينين.

- توافق القدم و العينين.

كما أنه أشار تشارلز بيوتسر شه 1960-1975 أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفيزيولوجية و وضعاً قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرها يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

✓ مقاومة المرض.

✓ القدرة العضلية والجلد العضلي.

✓ القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

✓ الجلد الدوري التنفسي.

✓ المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة. (أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص17).

✘ حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية (سابقاً) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير (HARRE) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي:

القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

أما في الإتحاد السوفييتي سابقاً فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي:

القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة.

ثم يلي ذلك من الأهمية:

الاسترخاء العضلي، التوازن، الإحساس بالمسافة.

1.3.5. أقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

✓ اللياقة البدنية العامة :

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، و إعداده لبذل المجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.

✓ اللياقة البدنية الخاصة :

هي ضرورة لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة .

1.4.5. بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

✚ طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فهدود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

أ-شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% - 80% من أقصى مستوى للفرد .

ب-حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

د- فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص156).

✚ طريقة التدريب الفتري:

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتنقسم إلى: ( أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص57).

✓ طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام و الخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتا:

أ-شدة التمرينات : تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري 60- 80 % من أقصى مستوى اللاعب، و إلى 50- 60 % من أقصى مستوى اللاعب .

ب-حجم التمرينات : يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 - 30 مرة تقريبا، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين

الواحد ما بين 14 - 30 ثا بالنسبة لتمارين القوة، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم 15 - 90 ثا تقريبا بالنسبة للجري، وما بين اللعب نفسه.

ج- فترات الراحة البينية : يفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمارين المشي والاسترخاء .

#### ✓ طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وحدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة، تحمل القوة، و القوة المميزة بالسرعة، والسرعة، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، و الحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمييار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120- 130) ن/د.

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

أ- حجم التمارين : ترتبط بشدة التمارين المستخدمة، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمارين القوة من 8- 10 .

ب- فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمارين، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، و يفضل إستخدام فترات الراحة البينية مثل تمارين الإسترخاء . (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 159).

#### 🇪🇬 طريقة اللعب :

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية و فعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية، و إن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم، فضلا عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم.

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملّة، لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، و لها تأثير مميز في زيادة النشاط.

### طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية، ويطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات وطول فترة التمرين وفترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري، ومجموع هذه التمرينات يطلق عليها إسم دورة.

وتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى وإتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها.

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- ☒ تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي .
- ☒ لتنمية القوة تستخدم 6 -10 تكرارات.
- ☒ لتنمية التحمل يؤدي من 12- 25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة. (أبو العلا عبد الفتاح، 2008، ص 243).

### طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل، و تهدف إلى تنمية - السرعة - القوة القصوى- القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص.

### طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة) :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية.

## 6.1. الصفات البدنية

### 1.6.1. التحمل:

#### - مفهوم التحمل:

يعرف محمد صبحي وأحمد كسرى (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى 1998، ص195) التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة".

ويتفق كل من تلمان (Telemann Renie Football Performance, p25)

(TAELEMANE) في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدما

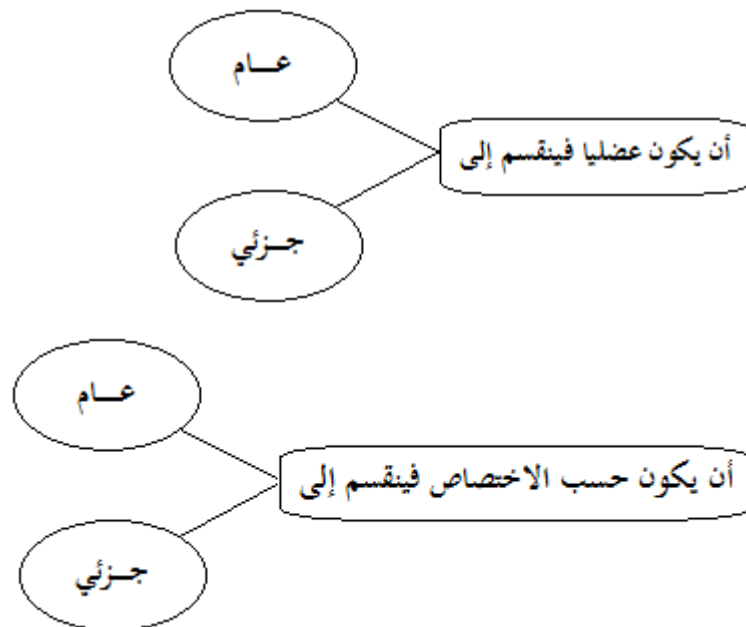
صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب ."

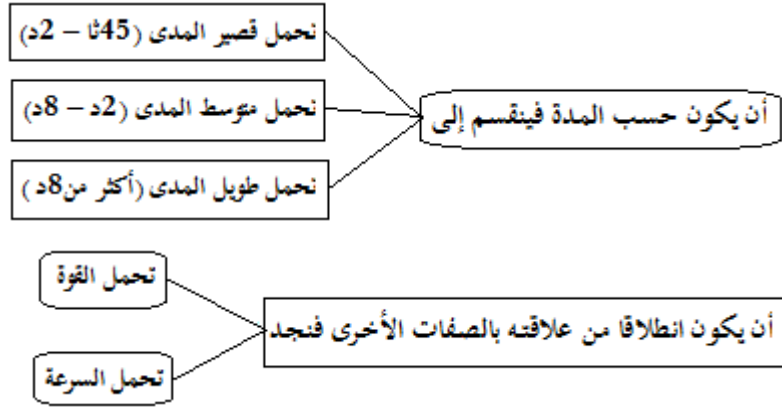
من هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

#### - أنواع التحمل:

يقول فاينك (Waeineck jurgain 1986, P 79) أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع

وذلك حسب وجهات النظر فيمكن:





### الشكل (1): أنواع التحمل

ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة .  
وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية عداء جري المسافات المتوسطة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال مراحل السباق.

#### - مبادئ وطرق تنمية التحمل:

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل. فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها.  
فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها:

- ✘ في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة. وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .
- ✘ تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجيا وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمرينات تحمل السرعة.
- ✘ أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمرينات .
- ✘ يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد

عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا. وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة .

✘ تعتبر طريقة "التدريب الدائري" و"التدريب الفترتي" من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لجري المسافات المتوسطة. وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء.

✘ أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (20-10 - 30 - 50 م ) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقا لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .

#### - أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدينا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو (Telmane Rene, 1991, P 26).

- ✓ يتطور الجهاز التنفسي.
- ✓ يزيد من حجم القلب.
- ✓ ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- ✓ يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- ✓ يرفع من النشاط الأنزيمي.
- ✓ يرفع من مصادر الطاقة.
- ✓ يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).

بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب.



## 1-7 القوة:

### ■ مفهوم القوة:

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. يرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي العصبي أقصى مقاومة خارجية. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1978، ص 59) ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (محمد توفيق الوليلي، 2000، ص 167).

ويضيف هو كس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على:

■ سرعة الانقباض.

■ حجم العضلة.

■ المقاومة.

■ استعداد العضلة.

■ عملية الميتابولزم.

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة (Tupin Bernard 1990, P 76)".

### ■ أنواع القوة:

يمكن أن نجد نوعان من القوة:

**أولاً: القوة العامة:** ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة : ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق:

❖ تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل.

❖ تمارين بواسطة الكرة الطبية.

❖ التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 - 10 وتكون على شكل دائري .

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة.

**ثانيا: القوة الخاصة:** ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشاركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحسبان، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندججه بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة.

■ **القوة القصوى:** ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعات العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي . (وجيه محجوب 1989، ص 110).

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وان إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية. (habil DORNHOFF. Martin 1993, P 81).

■ **قوة السرعة:** وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة وتعرف كذلك أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية: (قاسم حسن حسين وعبد العلي نصيف 1987، ص 69).

❖ درجة عالية من القوة العضلية.

❖ درجة عالية من السرعة.

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة.
- سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة.
- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة.

وتُعد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة.

وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبها معا.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة.

■ **قوة التحمل:** وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة.

(حنفي محمود مختار، 1980، صفحة ص 64).

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومنتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة.

(ريسان مجيد خريط 1989، ص 31).

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة .

■ **مبادئ وطرق تنمية القوة:**

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " لانج - Longe لورم " Lorme وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من

الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال. ويؤكد "لورم" Lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد

مقاومة كبرى، وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو Mourpirgo - برجر Berger ماكوين

Mequeen وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة

المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء.

أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على

القوة المميزة بالسرعة. ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40%-60) من أقصى

ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار

## الفصل الأول:..... الخلفية النظرية والدراسات السابقة

التمرين الواحد من 4- 6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة .

ويقول العالم "ديلورما" Delorma إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي:

- محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة.
- عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات.

- عمل ثلثي ( $\frac{2}{3}$ ) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة.

- عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبيا وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة .

أما "لوكهارت Lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتلخص

فيما يلي:

☒ السرعة التدريجية في أداء التمرين.

☒ الزيادة التدريجية في الحمل أو الجهود على العضلة.

☒ ويراعي هذان المبدأن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات .

☒ زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج .

☒ محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو الجهود .

☒ ويحدد هيتنجر " Hettinger للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية :

✓ شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة.

✓ زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30 % من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد

الجهد .

✓ تكرار المثير من 3- 5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم.

☒ إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل.

وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعيا وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة

تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع.

☒ لقد أثبت ماتيفيف Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق

التدريب السنوي المستمر والمنتظم . أما التابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه

نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية.

ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها. وهذا ما لاحظته خلال تجاربه.

لقد أثبت "واسليف" Wasslev أن متوسط نمو قوة العضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50 المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

## 8-1 السرعة:

### ❖ مفهوم السرعة:

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

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.

(habil. DORNHOFF.Martin 1993, P 82).

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن.

### ❖ أنواع السرعة:

\*أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى.

\*ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن.

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة.

فهناك السرعة الحركية لذراعان والسرعة الحركية للرجلين، وعموماً تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المأداة. (ريسان مجيد خريط، 1989، ص 79).

\*ثالثا: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي مثير وتعرف أيضا لكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن , وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة ونهاية الإستجابة له , أي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ونذكر أن هناك هذا لهذا الزمن، فهو عند الإثارة السمعية مثلا ) 0.12 - 0.18 من الثانية لذا يجب شحذ الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية ويشير " تريب " إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من:

- زمن الإستقبال.
- زمن التفكير.
- زمن الحركة .

ومن هنا نستنتج أن هناك أنواع مختلفة من السرعة ومن بينها السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية لذا يمكننا تعريفهما على التوالي : (هي عبارة عن أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متتالي من المرات في أقل زمن ممكن , وأداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية ومحددة) . والسرعة الإنتقالية القدرة على التحرك من مكان لآخر في أقصر زمن ممكن .

#### ❖ مبادئ وطرق تنمية السرعة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

- ✓ أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود. وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة.
- ✓ التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة.
- ✓ لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لا بد من بيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا.
- ✓ في مختلف الألعاب وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين.
- ✓ إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي.

✓ ينصح بعض الخبراء بمراجعة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ ما بين 10 إلى 20 م ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5- 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2- 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل.

✓ لقد أثبتت دراسات "كوروبكوف" Korobkov أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالموانع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة .

✓ ولقد استطاع "أوسولين" Oslin أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية .

✓ وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة.

#### ❖ أهمية السرعة.

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهمل من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات.

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها خصوصا في مسابقة 800 م.

#### 1-9 الرشاقة:

##### • مفهوم الرشاقة:

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدن أو القدم أو الرأس.

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمى أو القدرة. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين 1978، ص 84).

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة.

#### • أنواع الرشاقة:

هناك نوعان من الرشاقة:

**\*أولا: الرشاقة العامة:** وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 200).

**\*ثانيا: الرشاقة الخاصة:** وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

(Ladislav Kacani et Ladislav Horosky, 1986, P24)

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة واقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية. وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية. (عويس الجبالي، 2001، ص 485).

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في جري المسافات المتوسطة على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية .

#### • مبادئ وطرق تنمية الرشاقة:

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي:

1. لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية

المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف

والظروف المتغيرة، وغير المعروفة سلفا .



2. ويقول "أربلي" Arbley أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين مستواه(بصفة عامة) ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة .

3. يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن اللاعب وطوله، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء .

### 10-1 المرونة:

#### مفهوم المرونة:

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء.

ويعرف Haree و Frey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل.

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي.

ويعرف "زاتسيورسكي" Zatsiorsky المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع. ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة الجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال. والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما بأنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1982، ص 318).

#### أنواع المرونة:

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية.

فنقول إن المرونة العامة عندما تكون مكانيزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل. أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين.

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها.

#### مبادئ وطرق تنمية المرونة:

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة. ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد:

- تلعب المرونة دوراً هاماً في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعاً من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم ولكافة المجموعات العضلية المختلفة.
- لا بد أن يكون هناك نوعاً من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة. ولقد أوضح "هلين براندت Hellen Brondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص بزيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات.
- يربيان Allen.J.Ryan و فريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل (عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، بالإضافة إلى أن الخمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل.

▪ طريقة تدريب المستمر في جري 800 متر و دورها في تطوير الصفات البدنية المذكورة : تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المطاولة العامة والقدرة الهوائية، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية لمسابقات العاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المطاولة والعمل العضلي لمدة.

### 2. كرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً بكرة مُكوّرة. يلعب كرة القدم 250 مليون لاعب في أكثر من مائتي دولة حول العالم، فلذلك تكون الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً في العالم. تُلعب كرة القدم في ملعب مستطيل الشكل مع مرميين في جانبيه. الهدف من اللعبة هو إحراز الأهداف بكل الكرة داخل المرمى.

حارس المرمى هو اللاعب الوحيد الذي يُسمح له أن يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه، بشرط أن يكون داخل منطقة الجزاء. يستخدم اللاعبون غير الحارس أرجلهم غالباً في الهجوم أو تمرير الكرة ويمكنهم أيضاً استخدام رأسهم لضرب الكرة. الفريق الذي يحرز أهدافاً أكثر يكون هو الفائز. إذا أحرز الفريقان أهدافاً متعادلة في نهاية المباراة، فتكون نتيجة المباراة إما التعادل أو تدخل المباراة في نظام الوقت الإضافي و/أو الضربات الترجيحية ويعتمد ذلك على نظام البطولة. وُضعت قوانين لعبة كرة القدم في إنجلترا بواسطة الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم سنة 1863. يترأس لعبة كرة القدم دولياً الاتحاد الدولي لكرة القدم (الفيفا). تُنظّم بطولة كأس العالم لهذه الرياضة مرة كل أربع سنوات وهي البطولة الأهم دولياً.

تطور أسلوب لعب كرة القدم عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصة بها حتى وصلت إلى المرحلة الحالية المعروفة بكرة القدم الحديثة، التي لم تعد تركز على الهجوم وإحراز العدد الأكبر من الأهداف بقدر ما أصبحت تركز على التكتيك والمهارة، وهي تتمثل بالتنظيم العام الذي يستخدمه مدرب فريق كرة القدم لضبط تحركات الفريق داخل الملعب لتحقيق النتيجة المخطط لها.

### 1.2 قوانين اللعبة :

هناك 17 قانوناً رسمياً أصلياً للعبة، كل منها يتضمن شروطاً ومبادئ توجيهية. صُممت هذه القوانين لتناسب جميع المستويات من كرة القدم، لكن مع بعض التعديلات لتناسب بعض الفئات من الناس مثل الأطفال والناشئين والنساء والناس الذين يعانون من إعاقات جسدية. وهذه القوانين غالباً ما تصاغ في عبارات عامة، مما يتيح المرونة في تطبيقها اعتماداً على طبيعة اللعبة. تسهر الفيفا على تطبيق قوانين اللعبة، على الرغم من أنها

ذُكرت ووُضعت من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (IFAB). [42]. بالإضافة إلى القوانين السبعة عشر، تلعب قرارات وتوجيهات مجلس الاتحاد أيضاً دوراً في تنظيم هذه الرياضة.

## 2.2 مهارة كرة القدم

### 1.2.2 التحكم في الكرة :

التحكم في الكرة هو أن تسيطر عليها. إن التحكم بشكل صحيح في الكرة يعني النجاح في تحريك ما بالكرة كما أن حركات التحكم في الكرة التي سيتم التركيز عليها هي: التحكم الموجه و التقاط الكرة اثناء التحرك و هو الأمر الذي يدخل عامل السرعة على اللعبة.

### 2.2.2. مهارة الجري بالكرة :

وهذه المهارة تُعبر عن قدرة جري اللاعب بالكرة خلال المساحات الشاغرة وبتحكم عالي من خلال ما يتمتع به اللاعب من توازن جسدي وقدرة على توجيه النظر للأمام والرأس مرفوع لكي يتمكن من كشف زوايا اللعب بالاتجاه الذي يتحرك فيه .

### 3.2.2 مهارة تمرير الكرة :

وهذه من أساسيات لعبة كرة القدم وهي قدرة اللاعب في إيصال الكرة لزميله في الفريق بغرض الحفاظ نسبة عالية من امتلاك الكرة للشروع في الهجمات نحو الفريق الخصم وتسيير مجرى اللعب كيفما شاء الفريق بالإضافة لعمل هجمات معاكسة على الخصم .

### 4.2.2 مهارة تسديد الكرة :

وهذه أحد أهم المهارات الأساسية في كرة القدم من أجل تصويب الكرة نحو المرمى والذي يتطلب مهارات وفنيات في التهديف والدقة في توجيه الكرة مع توافر المزايا الجسدية كالقوة البدنية والتوازن والقدرة الذهنية مثل الثقة بالنفس واتخاذ القرارات.

## 3. الدافعية:

### 1.3 مفهوم الدافعية:

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

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي: المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى. (صالح محمد، ب.س، ص22)

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** انه: حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أولاً شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفوس عامة. ويرى **صدقي نور الدين محمد**: استعداد الفرد لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين. (صدقي نور الدين، 2004، ص127)

ويعرفها **THOMAS.R** انها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لاشباع الحاجات والبحث عن الأهداف (THOMAS. R, 1991, p32)

تعريف **محمد حسن علاوي**: انها مصطلح عام يشير الى العلاقة الدينامية بين الفرد وبيئته وتشمل العوامل والحالات المختلفة (الفطرية، المكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة والغير متعلمة، الشعورية واللاشعورية وغيرها). والتي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما. (محمد حسن، 2004، ص212)

تعريف **سيد خير الله**: هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، ويتم عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكييفية مع بيئته الخارجية، ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، لما ينتج إشباع حاجة معينة، أو الحصول على هدف معين". (جابر عبد الحميد، 1998، ص07)

وحتى يتسنى لنا فهم هذه التعاريف تجدر بنا الاشارة الى العناصر المتمثلة في الشكل (1):



الشكل (2): عناصر الدافعية

عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس

الاعلى للشباب والرياضة قطاع اعداد القادة.

2.3. خصائص الدافعية: من خصائص الدافعية ما يلي:

1. الغرضية: (Purpocive) :

إن الدافع في أساسه يوجه السلوك نحو غرض معين، ينهي حالة التوتر الناشئة من عدم اشباعه.

2. النشاط: (action):

اذ يبذل الانسان نشاطا ذاتيا تلقائيا لإشباع الدافع ويزداد هذا النشاط كلما زادت قوة الدافع.

3. الاستمرار: (Continaity):

يستمر نشاط الإنسان بوجه عام، حتى ينهي حالة التوتر التي أوجدها الدافع، ويعود الى حالة الاتزان.

4. التنوع: (variation):

يأخذ الانسان في تنوع سلوكه وتغيير اساليب نشاطه عندما لا يستطيع اشباع الدافع بطريق مباشر.

### 5. التحسن: (improvement):

يتحسن سلوك الانسان اثناء المحاولات لإشباع الدافع مما ينتج عنه سهولة في تحقيق اغراضه عند تكرار المحاولات التالية.

### 6. التكيف الكلي: (whole adgustment):

يتطلب إشباع الدافع من الانسان تكيفا كليا عاما، وليس في صورة تحريك جزء صغير من جسم، ويختلف مقدار التكيف الكلي باختلاف اهمية الدافع وحيويته فكلما زادت قوة الدافع، كلما زادت الحاجة للتكيف الكلي.

### 7. تحقيق الغرض: (purpo verification):

ويتم ذلك عندما يتوقف السلوك وعندما يتم تقيق الغرض اي الهدف الذي كان الانسان يرمي الى تحقيقه، وحيث يتم اشباع الدافع وعندئذ يتوقف السلوك.

من خلال هذه الخصائص يفهم بان الانسان يزداد نشاطه كلما كانت قوة الدافع لديه كبيرة، واذا واجه صعوبات في اشباع الدافع لديه، فانه يكيف نفسه وفقا لتلك المعوقات التي تحل دون اشباع دوافعه كما أوضح ماسلوان الانسان يولد بخمسة.

### 3.3. وظائف الدوافع:

ان اي رد فعل عن اي سلوك لا يمكن ان يحدث تلقائيا وانما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له اغراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة يلي بها الفرد حاجياته وغرائزه، ومنه نستخلص ان للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

### 1. السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك ان الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب احباط الدافع لدى الكائن الحي الى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه واعادة توازنه وتدل الملاحظة على ان الانسان والحيوان من خلال تجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة اما اذا تعرض للحرمان فانه ينشط من اجل اشباع هذه الحاجات والرغبات والدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافاة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافاة جاذبيتها اذا ادرك المراهق ان الرياضة اخلاق قبل ان تكون من اجل المكافاة ففي هذه النقطة تصبح المكافاة غير ضرورية.

## 2. أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في ان الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق وبهمل الأنشطة الأخرى كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد الحد الكبير للطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد اقرَّ **جوردن البورت** انه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فانه لا يخلق فقط حالة التوتر التي يسهل استثارها وتؤدي الى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.

**3. توجيه السلوك نحو الهدف:** إن مجرد عدم الرضا في حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث ونمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو اهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها.

## 3.4. تصنيف الدوافع:

يصب اقامة تصنيف واحد للدوافع وذلك لتعقيدها وتعيقدها بالسلوك الواحد ويمكن ارجاع ذلك الى انها تختلف باختلافات الاشخاص كما ان الدافع الواحد يمكن ان يؤدي الى الوان مختلفة من السلوك بالإضافة الى اننا قد نجد ان للسلوك الواحد مجموعة من الدوافع المختلفة وفيما يلي سوف نقدم التصنيف التالي:

- تصنيف على أساس شعوري، لاشعوري.
  - تصنيف على أساس فطري ومكتسب.
  - تصنيف على أساس داخلي وخارجي.
  - تصنيف على اساس دوافع مباشرة وغير مباشرة.
- أ - تصنيف على أساس شعوري لاشعوري:

### . الدوافع الشعورية:

وهي تلك الدوافع المرتبطة بالإدراك والفطنة اذ ان الانسان يستطيع تحديدها ويتفطن لوجودها فهي كل الاعمال التي نقوم بها عمدا وبمحض ارادتنا كالذهاب الى الملعب للتدريب أو المشاهدة. كما ان الفرد يشعر بها ويكرن على وعي بها، وهي ناتج نشاط عقلي لان الفرد يقوم باختيار الدافع الذي يسعى لتحقيقه والمعروف ان الدوافع الأولية هي التي تشبع أولا .

### الدوافع اللاشعورية:



الدوافع اللاشعورية لا يشعر بها الفرد اثناء قيامه بالسلوك أيا كان السبب وقسم مدرسة التحليل النفسي هذه الدوافع الى مؤقتة يمكن ان يدركها الفرد لتمحيص أو مراقبة سلوكه واخرى دائمة يصعب على الفرد معرفتها الا بطرق علاجية خاصة نادت بها نظريات علم النفس خاصة مدرسة التحليل النفسي.

كما ان الدوافع اللاشعورية لا يستطيع الانسان ادراك حدودها وطبيعتها ووجودها، وللدوافع اللاشعورية تأثير في السلوك، فنجد أن بعض الأمراض قد تنشأ عن ذكريات مكبوتة في اللاشعور من خبرات قديمة حدثت في مرحلة الطفولة.

ان الدوافع اللاشعورية يبدأ تكوينها لدى الانسان من الطفولة الى غاية الرشد وهذا يعني انه عند حدوث ضغط على الفرد سواء كان من طرف والديه وهو صغير أو المجتمع وهو كبير وحال ذلك دون تلبية حاجات هذا الفرد، وكلما حدث ذلك الصراع يؤدي الى الكبت اي ان الرغبات التي لا تحقق لسبب أو لآخر قد تتعرض للكبت وهوما يجعلها ترتسم في اللاشعور محاولة في كل حين البروز في اللاشعور.

. **الدوافع الفطرية:** يطلق عليها اسم الدوافع العضوية أو الفسيولوجية أو الأولية ويقصد بها ما يولد الانسان مزودا به ولا يحتاج الى تعلمه لأنه ينتقل عن طريق الوراثة، كما يعرف عند العلماء انه كل دافع يدفع الفرد الى التماس اهداف طبيعية موروثه بالرغم من تغيير السلوك ومن علامات الدافع الفطري ما يلي:

. اشترك النوع كله مهما اختلفت الظروف والمواقف والمحيط الاجتماعي.

. اشترك الانسان مع الحيوان في بعض الدوافع كثير ما يتخذ دليل على فطريته.

. ظهور الدوافع عند الميلاد وفي سن مبكرة اي قبل ان يستفيد الكائن من الخبرة والتعلم.

. **الدوافع المكتسبة:** هي دوافع ثانوية يكتسبها الفرد خلال عملية التطبع الاجتماعي وتساعد على استمرار العلاقات الانسانية والاجتماعية وتنظم سلوكه وعلاقاته وعدم اشباعها يؤدي الى الشعور بالقلق والاغتراب والتعاسة، واحتكار الذات، ولا تنشأ الدوافع المكتسبة بل يستند اساسها على الاتعدادات الفطرية وتثبتت في ثناياها تحت تأثير العوامل البيئية والاجتماعية.

- تصنيف على أساس دوافع داخلية وخارجية:

. **الدوافع الداخلية:**

تشير الدافعية الداخلية الى الاندماج في النشاط الرياضي لذاته من اجل الاستمتاع والرضا المشتقان من اداء النشاط ذاته. فعندما يكون الفرد مدفوعا داخليا سيؤدي سلوكه على النحو الارادي بالرغم من عدم وجود حوافز خارجية، أو إجبار خارجي على الممارسة الرياضية، فالرياضي الذي يذهب للتدريب لأنه يجده ممتعا ومرضيا

لتعلم المزيد من المهارات أو الخطط أو المعارف الخاصة برياضته، وأيضاً الرياضي الذي يتدرب بصورة منتظمة في رياضته للاستمتاع بالمحاولة الجادة لتحقيق التفوق على نفسه، وإتقان المهارات المختلفة سوف يكون مدركاً لدوافعه الداخلية نحو رياضته الخاصة، وهكذا فالأنشطة التي تسمح للفرد بخبرة مشاعر الكفاية، وتقديره لسلوكه سوف تسمح له بفرصة الاشتراك فيها بسبب الدافعية الداخلية.

#### . الدوافع الخارجية:

الدافعية الخارجية هي عكس الداخلية حيث تشير إلى سلوك عدم تقرير الفرد لمصيره، وذلك السلوك يستثار فقط عن طريق مثيرات خارجية مثل (المكافآت) أي أنه سلوك يأتي من داخل الفرد، ولكنه يأتي عن طريق أفراد آخرين ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الإيجابي أو السلبي. وقد يكون مادياً مثل المكافآت المادية والجوائز العينية، وقد يكون معنوياً مثل التشجيع والمرح.

#### د. تصنيف على أساس دوافع مباشرة وغير مباشرة:

##### . الدوافع المباشرة:

ومن أهمها:

. الاحساس بالرضا والاشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.

. المتعة الجمالية بسبب رشاقة جمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات.

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

. الاشتراك في المنافسات ( المباريات) الرياضية التي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

. تسجيل الأرقام والبطولات وأثبتات التفوق وأحراز الفوز.

##### . الدوافع الغير مباشرة: ومن أهمها:

. محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أن ممارسة الرياضة لأنها تبني الصحة وتجعلني قوياً.

. ممارسة النشاط البدني 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.

. الاحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه. (محمد حسن، 1987، ص208).

### 3.5. الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

#### - مبدأ الطاقة والنشاط:

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية وذلك بتمديد عضلات الجسم بالطاقة وتفرغ شحنة هذا النشاط بالاستثارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو من داخل الكائن الحي.

#### - مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام الماء والشريك الجنسي والمال والمركز والبيت.

#### - مبدأ التوازن:

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الاستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم  $37^{\circ}$  مئوية يحتفظ بها الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو وعملية حفظ التوازن الفيزيولوجي هذه تتم آليا وينظمها جسم الإنسان.

#### - مبدأ الحتمية الديناميكية:

معنى هذا أن كل السلوك له أسباب وهذه الأسباب توجد في الدوافع ومن هذه الدوافع ما هو فيزيولوجي ومنها ما هو مكتسب متعلم، والدوافع المكتسبة وإن كانت أصلا تقوم على دوافع فيزيولوجية إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة بها. (سعد جلال، 1963، ص227)

### 3.6. نظريات الدوافع:

هناك عدة نظريات تطرقت في تحليلاتها وتفسيراتها إلى المفاهيم النفسية والاجتماعية للدوافع حيث حاولت في مجملها إعطاء صورة كاملة عن مفهوم الدافع محاولة منها في مساعدتنا على فهم أعمق لهذا السلوك الإنساني وتكوين تصور واضح عنه ومن أهم النظريات نجد:

#### 3-6-1 نظرية التحليل النفسي:

تنسب هذه النظرية إلى العالم الشهير (سيغموند فرويد) حيث ترى هذه النظرية أن أي نشاط للإنسان يكون مدفوعا بدافعين هما الجنس والعدوان، كما تفسر مفهوم الدافعية بأنه يعود أساسا للاشعور فيما يقوم به الفرد من أفعال

وسلوكات كما أن للكبت دور في قدرتنا على تحديد أو معرفة الدوافع الكامنة وراء أي سلوك سواء كان ذلك الفعل والسلوك سوي أو غير سوي.

### 3-6-2 نظرية مفاهيم الحاجة:

ترجع أصولها إلى العالم "موراي سنة1938" وحسب هذه النظرية فإن القوة الدافعة للفرد تنطلق أصلا مما لديه من حاجات، والحاجة هي التي تجعل الفرد ينتقل من المواقف المشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجات. كما يعرف (زكي صالح 1972) الحاجة بأنها تنشأ عن الشروط البيولوجية الحيوية المثلى اللازمة لحفظ أو بقاء الإنسان. (أسامة كامل، 1990، ص17)

### 3-6-3 النظرية الفيزيائية:

تعود أصول هذه النظرية إلى العالم "لورنز 1950"، وفيها يبرز أهمية الجانب الحركي على الجانب الوجداني. حيث يبررها بالقوة الدافعة الذاتية إضافة إلى القوة الدافعة الخارجية، إذ أن هناك قوى خارجية تمثل المثير البيئي حيث إذا ازدادت هذه القوة الدافعة الذاتية أصدر الفرد أفعالا ما، وأصبح دور القوى الخارجية ثانوي.

### 3-6-4 النظرية المعرفية:

يرجع أصل هذه النظرية إلى العالم "أتكينسون ATKINSON سنة 1958" وتفسر هذه النظرية الدافع على أن الإنسان ليس مجبرا على تصرفاته بل مخير. فالنشاط الفرد الفعلي يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه مؤدية بذلك إلى النشاط الذي هو غاية وليس وسيلة للنجاح، ويكون نتاج ذلك مجموعة من العمليات معالجة للمعلومات والمدرجات الحسية المتوفرة لدى الفرد في الوضع المثير الموجود فيه وبذلك يتمتع بدرجة عالية من الضبط الذاتي.

### 3-6-5 نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير "فيدي 1989" إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصادر الدافعية فالنجاح أو الإخفاق لاستجابة معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، ومن ثمة الرغبة في تكرار السلوك الناجح كما أن أصحاب هذه النظرية يرجعون أصول الدافعية إلى العمليات الاجتماعية وحدها. وتركز النظريات التي تقول بالمنشأ الاجتماعي للدافعية المحددات الثقافية الحضارية لتشكيل السلوك الدافعي للإنسان.

وانطلاقا من أن الحاجة هي مفهوم افتراضي يختلف من فرد لآخر ولا يمكن قياسه، فقد حدد "موراي" خمسة معايير يمكن على أساسها تقييم فعالية هذه الحاجات وسلوك الفرد هي:

- تراجع السلوك ونتيجته.
- نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.
- الإدراك الانتقالي لمجموعة من الموضوعات والاستجابة لمؤثرات محددة.
- التعبير بصراحة عن الانفعالات والمشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
- إبداء الرضا عن تحقيق الحاجة وعدم الرضا عند الإخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة.

### 3-6-6 النظرية الوظيفية:

- تنسب هذه النظرية إلى العالم "ألبرت 1940 ALLPORT" ويقوم أساسها على أن لدوافع الإنسان وظيفة استقلالية مرحلية تتغير وتنمو مع الفرد حيث يتم عن طريق التعديل في الميول الفردية وقيمها واتجاهاتها وأنماط تفاعل الفرد في مختلف عناصر البيئة المادية والمعنوية، ولهذا النظرية مجموعة من المبادئ أهمها:
- المرحلة الوظيفية: حسب هذه النظرية تعني طاقة الدافع عند الفرد وهي مشتقة من طاقة اللاشعور خاصة أن عملية التعلم عند الفرد تتجدد دوماً.
  - مادام الدافع مرتبط بمرحلة نمو الفرد وتطوره حسب هذه النظرية نعني رفض المثير الشرطي أو الإلزامي.
  - التكامل والنمو والتدريب والنضج عوامل ضرورية لتكوين الدافعية لدى الفرد.
  - النظرية الوظيفية من خلالها يمكن تفسير الأحداث المفاجئة لحياة الفرد كالصدمات العصبية الناتجة من التخيلات والأوهام والمخاوف المرضية.

### 3.7. مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

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

### 3.8. الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

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

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

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

### 9.3. ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

#### 3-9-1- شدة الجهد:

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

#### 3-9-2- اتجاه الجهد:

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

#### 3-9-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

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

### 10.3. تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة ابد الدهر، بل تتناوله 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 طبقا لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع التلميذ في المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (أسامة كامل، 1990، ص42)

### 11.3. أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

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

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

وفي سنة 1982م، أشار كل من " ليولن وبلوكر" (Liewelln and Blucker) في كتابيهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين. وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية، أن استشارة 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.

(www.elazyem.com/(40)htm)

### 12.3. نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

#### 3-12-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة:

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

#### 3-12-1-1- 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.

#### 3-12-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

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

### 3-12-1-3- 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.

### 3-12-2- 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. (أسامة كامل، 1990، ص 27)

### 13.3. بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:

#### 3-13-1- الحاجة للإنجاز:

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

#### 3-13-2- 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.

#### 3-13-3- 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 جيداً ولا يتحيز للاعبين معينين.

### 14.3. 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.



### 3-14-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):

#### 3-14-1-1- اختيار النشاط:

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

#### 3-14-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

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

#### 3-14-1-3- 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. (أسامة كامل، 1990، ص 47).

### 3-14-2- 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 للإنجاز يشملان مفهومين مختلفين هما:

- هدف الاتجاه نحو الأداء.

- هدف الاتجاه نحو الذات.

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

### 3-14-3-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 ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

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

## II. الدراسات السابقة:

### الدراسة الأولى:

قام موسي فريد (2004 م)، بشراسة تحت عنوان تفسير الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، وهدفت هذه الدراسة إلى ايرار العلاقة الموجودة بين تقدير الذات واقعية الانجاز عدا لاعبي كرة القدم. رسالة دكتوراه) = التعرف على تقدير الذات عند اللاعبين - اعطاء صورة للمدربين من اجل معرفة مستوي دافعية الأتجار عقد اللاعبين - الوصول بلاعب كما يراها هوة وقد استخدم المنهج الوصفي، وستخدم الباحث مقياس تقدير الذات والذي أعد صورته النهائية عبد الرحمن صالح، ومقياس دافعية الانجاز والذي أعد صورته النهائية عبد الرحمن صالح الأزرق، وشملت عينة البحث من (55) لاعبا وتم اختيارها بطريقة العشوائية، وقد أكدت نتائج هذه الدراسة على أن درجة التعديل الرباطي للسلوك العدواني ترتبط بدرجة الانجاز الرياضي، أي كلما كان مستوى الانجاز عال زادت معه درجة التعديل و أن درجة التعديل الرياضي للسلوك العدواني لها علاقة طردية مع درجة الاحتكاك المدني للنشاط الرياضي الممارس، (مويسي فريد، 2004)

### الدراسة الثانية:

دراسة عبد العزيز بن علي بن أحمد السليمان عام (2000م) تحت عنوان السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على السلوك القيادي في المدربين السعوديين والعرب و علاقته بندا اقية الإنجاز لدي لاعبين بعض الألعاب الجماعية الفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية وكذلك التعرف على مدي تأثير المتغيرات التالية ( الجنسية، السن، سنوات الخبرة في مجال التدريب، طبيعة المهنة) على السلوك القيادي

للمدربين، ومدى تأثير المتغيرات التالية: (السن، سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية على دافعية الإنجاز لدين اللاعبين).

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي معتمداً على الأسلوب المسحي، والجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها استخدم الباحث مقياس السلوك القيادي لمدربي الألعاب الجماعية من أعداد أبو زيد (1990م) ومقياس من اقتباس (Willis) أنماط دافعية الإنجاز للاعب الرياضي من أعداد علاوي (1998م) إضافة لمقياس وليس علاوي (1998 م) لقياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية، وأجريت الدراسة الميدانية على عينة مدربي و (622) لاعبا من بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى الأندية المنطقة الشرقية (76 تتكون من المملكة العربية السعودية وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مربي يور بعض الألعاب الجماعية السعوديون و العرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية وبين دافعية الإنجاز اللاعبين، أن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين هو السلوك القيادي بأبعاده المختلفة مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرون أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل بعد الاهتمام بالجوانب الصحية، وبعد التدريب والإرشاد و أن مستوى دافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعا، وكذلك وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي للمدربين في بعد التدريب والإرشاد وذلك لصالح المدربين العرب، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين طبيعة المهنة والسلوك القيادي للمدربين في بعد المشاركة والسلوك الديمقراطي وذلك لصالح المدربين المتفرغين، وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين سنوات الخبرة في المجال الرياضي وبين دافعية الإنجاز للاعبين في بعد دفاع إنجاز النجاح وذلك لصالح اللاعبين ذوي الخبرة العالية من (16) سنة فما فوق) مقارنة باللاعبين ذوي الخبرة سنوات) لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن وسنوات الخبرة في مجال (51) المنخفضة من التدريب الرياضي وبين السلوك القيادي للمدرب، وأكدت الدراسة أيضا على عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن وثاقعية الإنجاز الرياضي الذي للاعبين. (عبد العزيز بن عطوي (2)

### الدراسة الثالثة:

قام مدحت صالح عام (1989 م)، بشراكة تحت عنوان أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة و علاقتها بمستوى الأداء، وهدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين مجموعتين مجموعة المتفوقين المستوى الأعلى ومجموعة غير متفوقة المستوى الأتني)، وشملت الدراسة عينة تتكون من (64) لاعبا واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المتفوقين واللاعبين غير المتفوقين لصالح مجموعة المتفوقين.

#### الدراسة الرابعة:

دراسة دانييل ثيل وأخرون عام (1969م) دراسة تحت عنوان " اللياقة البدنية وتقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني، وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية ذوي مستوى اللياقة البدنية المرتفعة ومستوى اللياقة البدنية المنخفضة في درجة مفهوم الذات العام والذات البدنية وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، أما الأدوات الإحصائية فقد استخدم اختبار الشباب الأمريكي لقياس اللياقة كما استخدم مقياس تسون ستروم لقياس تقدير الذات وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة بين المجموعة ذات مستوى اللياقة البدنية المرتفعة والمجموعة ذات المستوى اللياقة | البدنية المنخفضة لصالح المجموعة ذات المستوى ذات اللياقة البدنية المرتفعة.

#### الدراسة الخامسة:

دراسة ليندا لار اين بدراسة تحت عنوان المقارنة بين اللياقة البدنية و مفهوم الذات ومستوى الانجاز التعليمي لطلاب مقيدين ببرنامح إعداد المهنة التريبة البيئية وهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين - مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة " بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات البدنية به وجود اختلاف بين الطلاب والطالبات في مفهوم الذات و اللياقة البدنية وقامت باستخدام المنهج التجريبي، على عينة شملت (77) طالبا وطالبة مقيدين بجامعة جنوب فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سالبة منخفضة بين مفهوم الذات، و اللياقة البدنية .

#### تعقيب عن الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة المحلية منها والعربية يمكن رصد الكثير من أوجه الشبه والاختلاف بينها وبين هذه الدراسة والتي كان لها دور هام في بناء هذه الدراسة.

#### - من حيث موضوع الدراسة وأهدافها:

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث الموضوع والأهداف في معرفة الحالة البدنية حيث تناولت مفهومها، أنواعها ودافعية الانجاز.

#### - من حيث المنهج المستخدم في الدراسة:

استخدمت هذه الدراسة المنهج الوصفي وهي بذلك تتفق مع جميع الدراسات المحلية والعربية والأجنبية.

#### - من حيث أداة الدراسة:

اتفقت الدراسات السابقة الأجنبية على استعمال الاستبانة كأداة للدراسة.

- من حيث عينة الدراسة:

اتفقت الدراسة مع الدراسة السابقة في أن العينة كانت من اللاعبين الناشطين في البطولات.

- من حيث النتائج الدراسة:

اتفقت الدراسات على وجود علاقة في الحالة البدنية والأداء الرياضي للاعب ودافعية الانجاز.

الفصل

الثاني

الفصل الثاني:

الإطار العام  
للدراسة

## 1.الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1-2- الحالة البدنية:

#### التعريف الاصطلاحي :

يعرفها أمر الله أحمد بأنها تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، وبعد الارتقاء بمستوي هذه العناصر واجبا أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الأشجار في النشاط الرياضي.

كما يشير إليها محمد رضا على أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وقل جهد ممكن

#### التعريف الإجرائي

وتعني تصور وتقييم اللاعبين لمستوى لياقتهم البدنية المتشكلة من العناصر التالية: القوة العضلية، التحمل، السرعة المرونة والرشاقة، انطلاقا من مفهومهم عن ذواتهم.

### 1-3- دافعية الانجاز :

#### التعريف الاصطلاحي :

ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف " وكذلك نعني بها " الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الأداء " .

#### التعريف الإجرائي:

دافعية الانجاز هي المحرك الأساسي لشخصية الفرد وسلوكه من خلال الإصرار والمثابرة والتنافس لتحقيق أفضل مستوى ممكن بين الأفراد .

### 1-4- القوة: تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف

ضد اللاعب.



## 1-5- التحمل:

### التعريف الاصطلاحي :

يعرف محمد صبحي وأحمد كسرى (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى 1998، ص195) التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة".

## 1-6- السرعة:

### التعريف الاصطلاحي:

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

كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.  
(habil. DORNHOFF.Martin 1993, P 82).

## 2- إشكالية الدراسة:

إن دافعية الإنجاز الرياضي من المواضيع المهمة التي تتطرق إليها الباحثون فقد تناولوها من زوايا عديدة وذلك من خلال عناوين مختلفة ، لأن دافعية الإنجاز تمثل إحدى أهم الجوانب في نظام الدوافع الإنسانية وهذا ما أدى إلى بروزها في السنوات الأخيرة كأحد المعالم التي تميز في البحث في سيكولوجية اللاعبين بحيث مرت دراسة دافعية الاتجار بالعديد من الأطوار وذلك عن بدايتها التي نستطاع كل من ماكيلاند أنكسون، كلارك، الويلي (1953) أن يقيس الفروق الفردية في قوة الإنجاز.

كما أنه تم التركيز في الآونة الأخيرة على الأعمال العلمية وإجراء بعض التغيرات في النظرية الأولية الدافعية للإنجاز، كما أن محاولة دراسة العلاقة بجوانب أخرى أدى إلى فتح آفاق هائلة كما أن التطبيقات لها وظيفة

فعالة في شتى الميادين كعلم النفس الرياضي ، ولقد عرفها مواري على أنها الأداء في ضوء الامتياز أو مجرد لرغبة في النجاح (إبراهيم سلامة، 1979، ص 21).

وتعد دافعية الإنجاز من الأساسيات التي يسعى الفرد لتحقيقها لذاته وتأكيد لها ، إذ بفضلها يمكن الرياضي أن يعرف ماذا يفري عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها، وما مقدار تكرار هذا العمل لتحديد كمية الوقت والجهد الذي يستغرقها أثناء التدريب، كما حدد لها (Herrmans1970) أن لها أبعاد كما أنه لم ينظر الدافعية الإنجاز بأن لها وحدة موحدة، ولكنها مركبة من عدة هرمز وذلك على مستوى الطموح، السلوك المخاطر، المثابرة، توتر العمل، إدراك الزمن، التوجه المستقبلي، إن اختيار الرفيق، سلوك الإنجاز في حين يرى عبد اللطيف خليفة في الشعور بالمسؤولية، هي السعي نحو التفوق وتحقيق مستوى الطموح للمكابرة والشعور بأهمية الزمن و التخطيط للمستقبل، أما محمد حسن علاوي فقد حددها في محورين هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وهذا ما جسده دافعية الإنجاز التي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق ذاته من خلال تجاربه واحتكاكه بواقعه بناحية ونتيجة للعلاقات والأحكام والتقديرات التي يتلقها من الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى ، أي أن الذات هي تحتاج لعملية التفاعل الاجتماعي، ومن ثمة فهي تنمو في إطار العلاقات الاجتماعية، وإذا ما اضطرت فان الفرد لا يستطيع أن يكون مفهوما سويا عن ذاته كما أن فهم الفرد لذاته وتقديره لها يمثل مقوما من مقومات السواء النفسي، فمن خلال الفهم يتمكن من تكوين بصيرة أفضل عن أفكاره وأفعاله ومشاعره، وكذا بأفكار ومشاعر وأفعال الآخرين، ربه أيضا يكون أكثر واقعية مع نفسه ومع الآخرين، و أكثر إدراكا لأسباب ودوافع السلوك ونسبة النجاح فيه، ويكون أكثر قدرة على حل مشكلاته. (إدوارد.ج.مواري، 1988، ص 194)

وحتى يتمكن الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية و مختلف المهارات الفنية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة عليه

لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيا لأعلى المستويات الرياضية خاصة للاعبين الذين هم متخصصين في كرة القدم بحيث يتم هؤلاء بالملاحظة المستمرة والتركيز والاستعداد الدائم للتصرف في كل موقف والطموح من أجل تحقيق الفوز، والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات .

وأن المنافسة الرياضية بشكل عام و لاعبي كرة القدم يشكل خاص هم بحاجة إلى عدة وظائف التي تساعدهم في تنمية وتطوير مهارته وقدراته التي تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الأترك الانتباه = التفكير - التصوري، وهذا ما تصبوا إليه المنافسات الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى هذي ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونة بالإنجاز المطلوب أو المتوقع لذلك أصبح من الضروري في تصور وشعور اللاعبين بارتفاع قدراتهم البدنية التي تؤثر تأثيرا قويا ومباشرا على توازن أدائهم المهاري وهنا نرى أن تداخل الجانب البدني و الجانب النفسي للإعداد للمنافسة، ولكن في نفس الوقت لكل جالب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب ومنها الحالة البدنية للاعبين ومفهومهم عن دائهم البدنية والتي تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية، ومن خلال خبرة الباحث وقربه من لعبة كرة القدم كرئيس فرع محافظة الحديدة وحضوره للعديد من المباريات و المنافسات التي تنظم على مستوى المحافظة أو تلك التي ينظمها الاتحاد الجزائري لكرة القدم، رأينا أن هناك تفاوتات و اختلافات في مستوى أداء الفرق الرياضية، وكذلك مستوى أداء اللاعبين حيث كان المستوى الذي لاحظناه لا يرتقي إلى مستوى الطموح المطلوب، والذي من خلاله نستطيع أن نواكب التقدم الرياضي ذي مستويات العالية محليا ودوليا حيث أن هناك عدة أسبابا وعوامل أدت إلى هذا التفاوت اللاعبين منها الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وكل هذه العوامل قد تخلق علاقة قوية فيما بينها مما ينعكس سلبا أو إيجابا على الانجاز الرياضي المطلوب.

والدراسة الراهنة تحاول البحث والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز

الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اتحاد برهوم، ولذا يمكن تحديد المشكلة وصياغتها كما يلي:

### السؤال العام:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

ويتفرع السؤال العام إلى الأسئلة الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

### 3- أهداف البحث

1. معرفة العلاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
2. معرفة العلاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
3. معرفة العلاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 4- أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا الدراسة في تناولها لمتغيرين نفسيين و المتمثلين في الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي:  
من أجل:

- إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسة، خاصة ما يتعلق بتصوير اللاعبين لحالتهم البدنية.
- إبراز أهمية تصور اللاعبين لحالتهم البدنية، والتي تؤثر سلبا أو إيجابا على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في كرة القدم.

الارتقاء بالحركة الرياضية في الجزائر لمواكبة الدول التي سبقتها في هذا المجال وذلك من خلال تطبيق نتائج هذه الدراسة و إدخالها في برنامج اتحاد كرة القدم الجزائرية.

## 5- فرضيات الدراسة:

### الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية و دافعية الإنجاز الرياضي الذي لاعبي كرة القدم.

### الفرضيات الجزئية:

1. توجد علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي

كرة القدم.

2. توجد علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين التحمل و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة

القدم.

3. توجد علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين السرعة و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة

القدم.

الفصل

الثالث

الفصل الثالث

الإجراءات

الميدانية

الدراسة

## تمهيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصريتها، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وختاماً بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.



## 1- الدراسة الاستطلاعية

قبل أي دراسة ميدانية لابد على الباحث من القيام بدراسة استطلاعية للمكان الذي ستجرى فيه دراسته الأساسية.

لذلك فنحن إذ أقدمنا على مثل هذه الخطوة فذلك لتحقيق مجموعة من الأهداف التي يمكن ذكرها فيما يلي :

- 1- ضبط عنوان الدراسة ومتغيراتها.
- 2- معرفة صعوبات التطبيق التي من شأنها تحديد قيمة البحث العلمي ومكانته العلمية وذلك قصد التقليل من تلك الصعوبات في الدراسة الأساسية أو محاولة تفاديها.
- 3- التدريب على خطوات البحث العلمي.
- 4- الوقوف على حيثيات مجال الدراسة، من حيث الوقوف على الحدود المكانية التي يشغلها مجتمع الدراسة.

تم توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث على عينة تجريبية من (5) لاعبين من اتحاد برهوم الذي ينشط القسم ما بين الرباطات ولاية المسيلة من غير العينة الأصلية لدراسة الصدق والثبات لاستبانة الحالة البدنية وذلك ابتداء من 7 فيفري إلى غاية 22 فيفري 2019. قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في اتحاد برهوم لكرة القدم الذي ينشط في قسم ما بين الرباطات المختارة للدراسة والاتصال ببعض المدربين والمسيرين من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح.

### 1-1-2 الخصائص السيكومترية للاستبيان الحالة البدنية:

#### 1. ثبات الأداة:

ويعني أن الدرجات التي يتم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، وهذا يعني أنه في حالة تطبيق نفس أداة القياس (الاستبيان) على نفس الفرد أو الشيء أي عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة. ( محمد جاسم محمد ، 2004 ، ص 179 )

و يكون الاستبيان جيدا وصالحا إذا اتصف بمقدار كبير من الثبات عند الحصول على معامل الارتباط، ويمكن حساب ثبات الاختبار بالطرف التالية:

-إعادة الاختبار (مدة 15 يوم).

-طريقة التجزئة النصفية.

-الثبات عن طريق الصور المتكافئة.

الجدول رقم (1): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول و الثاني لمحاور اداة القياس (ن = 5)

لاستبيان الحالة البدنية

المحاور	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	التطبيق	اعادة التطبيق	التطبيق	اعادة التطبيق		
المحور الأول	19.32	16.324	4.543	4.621	0.543	0.04
المحور الثاني	21.21	19.235	3.231	3.435	0.632	0.02
المحور الثالث	21.54	20.651	3.324	2.376	0.754	0.00
أداة القياس ككل	22.98	18.154	3.835	4.617	0,669	0.00

( \*\* ) دال عند 0.01

وقد بلغت قيمة معامل الثبات للاستبيان 0,669

2. صدق الأداة:

يعد صدق الأداة أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، وتعرفه أنستازي Anastasi 1990 على النحو التالي: " إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس"، ويعرفه ليندكويس Lindquist 1951 هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وُضِع من أجله . (محمد جاسم محمد ، 2004 ، ص 177).

- صدق المحكمين:

عرضت الصورة الأولية للأداة على بعض من الأساتذة في قسم التدريب الرياضي بمعهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وذلك لإبداء الرأي في محاور الاستبيان، ومدى صلاحية ومناسبة العبارات الموضوعة لدى الفئة المدروسة، وكذا إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء الاستبيان. (الملحق رقم 4) .

- الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات، الحقيقة الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة.

جدول رقم (2) : يبين معامل الارتباط والصدق الذاتي لاستبيان الحالة البدنية

المحاور	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
محور القوة	0,583 *	0,763
محور التحمل	0,617 *	0,785
محور السرعة	0,800 **	0,894
أداة القياس ككل	0,653 **	0,801

(\*\* ) دال عند 0.01

وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي : 0,653 ، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ومنه فالصدق الذاتي = 0,801.

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق = 0,801 و الثبات = 0,653 )، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما أن كل محاور الاستبيان الخمسة مرتبطة مع الدرجة الكلية للاستبيان، كما يتميز الاستبيان بدرجة مقبولة من الثبات، وبالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

### 1-1-3 الخصائص السيكومترية للاستبيان دافعية الانجاز الرياضي:

#### 1. ثبات الأداة:

الجدول رقم (3): معامل الارتباط بيرسون بين التطبيق الاول و الثاني لأداة القياس ككل (ن = 5).

#### لاستبيان دافعية الانجاز الرياضي

المحاور	المتوسط الحسابي		الانحراف المعياري		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	التطبيق	اعادة التطبيق	التطبيق	اعادة التطبيق		
أداة القياس ككل	22.98	18.154	3.835	4.617	0,654	0.01

وقد بلغت قيمة معامل الثبات للاستبيان 0,654

#### 2. صدق الأداة:

يعد صدق الأداة أحد أهم الشروط الواجب توفرها في أدوات القياس، وهو من أهم معايير جودة الاختبار، وتعرفه أنستازي Anastasi 1990 على النحو التالي: " إن صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار وكيفية صحة هذا القياس"، ويعرفه ليندكويس Lindquist 1951 هو الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وُضِع من أجله. (محمد جاسم محمد، 2004، ص 177).

ويقبل الصدق على أساس معاملات الارتباط التي تشير إليه، ومن أجل التأكد من صدق الأداة تم إتباع أكثر من وسيلة لتقنين معامل صدق الاستبيان وهي كالتالي:

#### - الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات، الحقيقة الخالية من أخطاء القياس، ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة.

#### جدول رقم (4) : يبين معامل الارتباط والصدق المنطقي لاستبيان دافعية الانجاز الرياضي

المحاور	معامل الارتباط	الصدق المنطقي
أداة القياس ككل	0,654 **	0,713

(\*\*) دال عند 0.01

وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي : 0,654 ، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

معامل الصدق الذاتي = الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

ومنه فالصدق الذاتي = 0,713.

واستنتاجا من دراسة معاملي الصدق والثبات (الصدق = 0,713 و الثبات = 0,654)، نستطيع القول أن هناك دلالة إحصائية بين كل عبارات المحور والدرجة الكلية للمحور الذي يمثلها، كما يتميز الاستبيان بدرجة مقبولة من الثبات، وبالتالي نستطيع الحكم على أن الاستبيان يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات.

## 2- المنهج المستخدم

إذا كان المنهج كما يقال هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة، إما من اجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون بها جاهلين، وإما من اجل البرهنة عليها للآخرين عندما نكون بها عارفين، وإذا كانت المناهج او طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع؛ فان موضوعنا قد فرض علينا منهجه الخاص والمتمثل في المنهج الوصفي؛ والذي يمكننا أن نقدم له التعريف التالي :

عرفه عبيدات بأنه : «أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة».

كما عرفه شفيق بأنه: «طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة».

فالمنهج الوصفي هو طريقة التحليل والتفسير بشكل علمي منظم، من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية، من خلال تصوير الوضع الراهن للظاهرة، دون تدخل فيها من طرف الباحث.

## 3- عينة الدراسة

تعتبر خطوة العينة من أهم الخطوات المنهجية حيث أن الاختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي خطوات دراسته مما يؤدي إلى مصداقية أكبر، وهذا ما أدى بنا إلى مراعاة مجموعة من الجوانب الهامة والمساعدة؛ لتمثل عينتنا المجتمع الأصلي في مختلف نواحيه.

- أن تكون العينة من لاعبين كرة القدم من فريق اتحاد برهوم .
- الاختيار القصدي لأفراد العينة (عينة قصدية).

### خطوات استخراج العينة:

إن أي عينة يرتجي منها الوصول إلى تعميمات حقيقية، و تمثيل صدق للمجتمع ككل بالإضافة إلى محاولة تبني الموضوعية من طرف الباحث لا يمكن اختيارها إلا بمراعاة جملة من الخطوات تكون بمثابة تطبيق لما سبق من شروط، و قد تم في دراستنا اعتماد هذه الخطوات وفقا للاتي :

1. تم اعتماد المعاينة القصدية.

2. تم الحصول على قائمة كاملة لمجتمع الدراسة و المكون من 20 لاعبا.

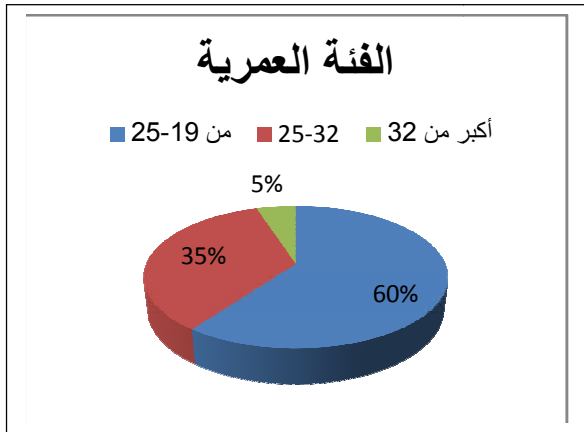
3. تم استبعاد بعض الحالات من مجتمع الدراسة على أساس عدم توفر الشروط السابقة فيها.

بعد الخطوات السابقة تم ضبط قائمة اسمية لإفراد العينة بغية تفادي الوقوع في الخطأ وعلى العموم وقدر عدد أفراد عينة الدراسة بـ (20) لاعبا بنسبة تمثيل قدرت بـ (86.95%) من المجتمع الصالح للدراسة . (بكر 2007 صفحة 156).

خصائص عينة الدراسة:

أ- الفئة العمرية:

جدول رقم (5): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الفئة العمرية

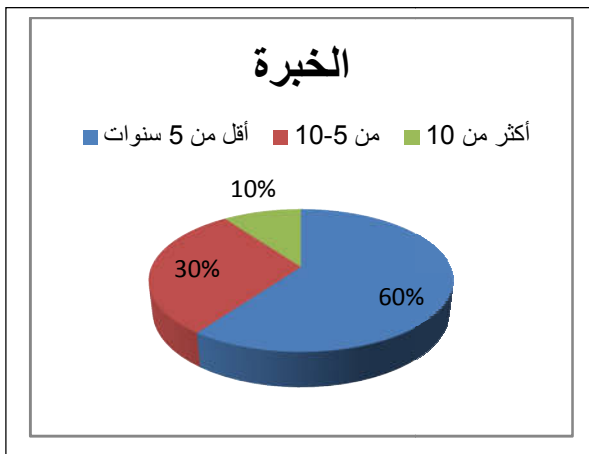


الفئة العمرية	العدد	النسبة
من 19-25	12	60.00%
32 - 25	07	35.00%
أكبر من 32	01	05.00%
المجموع	20	100%

شكل رقم (3): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الفئة العمرية

ب- الخبرة:

جدول رقم (6): يوضح توزيع عينة البحث حسب الفئة الخبرة



المستوى التعليمي	العدد	النسبة
أقل من 5 سنوات	12	60.00%
10 - 5	06	30.00%
أكثر من 10	02	10.00%
المجموع	20	100%

شكل رقم (4): يوضح توزيع عينة البحث حسب المستوى التعليمي

#### 4-حدود الدراسة

من البديهي أن يختار الباحث مكاناً مناسباً لدراسته يكون بمثابة الأرضية التي يطبق فيها أدواته، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

**1.4- الحدود المكانية :** جرت الدراسة بنادي اتحاد برهوم الذي ينشط في قسم ما بين الرابطات الذي تأسس عام 1990 ليصعد إلى الجهوي الثاني في 2000 ليواصل الصعود سنة 2004 إلى الجهوي الأول إلى قسم ما بين الرابطات في سنة 2013.

#### 2.4- الحدود الزمنية :

أ- الدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية من 7 فيفري إلى 22 فيفري 2019 وذلك في مدة 15 يوم.

ب- الدراسة الأساسية: تم إجراء الدراسة الأساسية من 01 مارس إلى 25 مارس 2019.

#### 5- أدوات الدراسة

إن أي دراسة علمية لا يمكن التأكد من مصدقة نتائجها إلا إذا تم تطبيق الأدوات المناسبة لها، وهذا ما حاولنا تحقيقه بالاعتماد على أداتين هما :

◀ استبانة الحالة البدنية. ( محمد حسن علاوي، 1998، ص 120 ). ( الملحق رقم 2 ) .

◀ استبانة دافعية الانجاز الرياضي. ( الملحق رقم 3 ) .

#### 1.5. استبانة الحالة البدنية:

على ضوء المعلومات المستقاة من بعض البحوث والكتب والمقاييس التي عالجتها وتطرقنا إلى موضوع الحالة البدنية، تم وضع الصورة الأولية للأداة "الاستبيان"، والتي تكونت من 30 عبارة، من تصميم بن (علي أحمد حسين، 2009/2008، ص 187) وقد روعي في صياغة عباراتها ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .

- أن لا تشمل العبارة أكثر من معنى .

جدول رقم (7): شرح المحاور الخاصة بالاستبيان مع ذكر أرقام العبارات وعددها

عدد العبارات	أرقام العبارات	المحور
06	6-5-4-3-2-1	القوة العضلية
05	11-10-9-8-7	التحمل
06	17-16-15-14-13-12	السرعة

وتتم عملية التصحيح كما هو مبين في الجدول رقم (2).

جدول رقم (8): يبين درجات الاختيارات المقابلة للعبارات المكونة للاستبيان الرضا الوظيفي

الخيارات	تنطبق بدرجة	تنطبق بدرجة	تنطبق بدرجة	تنطبق بدرجة	تنطبق بدرجة
	قليلة جدا	قليلة	متوسطة	كبيرة	كبيرة جدا
درجة العبارات	1	2	3	4	5

وتحسب الدرجة النهائية بحاصل جمع العلامات التي حصل عليها المفحوص على الفقرات الايجابية والسلبية، و هي بذلك تعبر عن درجة استبيان.

#### 2.4. استبانة دافعية الانجاز الرياضي:

على ضوء المعلومات المستقاة من بعض البحوث والكتب والمقاييس التي عاجلت وتطرت إلى موضوع التماثل التنظيمي، تم وضع الصورة الأولية للأداة "الاستبيان"، والتي تكونت من 20 عبارة، من تصميم الباحث (علي أحمد حسين، 2009/2008، ص187) رسالة ماجستير، وقد روعي في صياغة عباراتها ما يلي:

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة .
- أن لا تشمل العبارة أكثر من معنى .



## 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

إن طبيعة طرح الفرضيات تستوجب استخدام أساليب إحصائية معينة يمكن من خلالها التحقق من إثبات أو نفي هذه الفرضيات، وعلى هذا الأساس تم استخدام أسلوب نرى أنه الأنجع لمثل هذه الدراسة وهو :

- معامل الارتباط بيرسون *PEARSON* الذي يعتبر من أهم المعاملات و أكثرها شيوعا و أدقها جميعا إذ أنه يتأثر بجميع القيم، كما يمثل قوة العلاقة الخطية بين متغيرين دون التعرض لدراسة العلاقة السببية بينها،(عبد الحفيظ، 1993، ص78) وفي دراستنا هذه نستعمله للكشف عن العلاقة بين (الرضا الوظيفي وجودة الأداء من وجهة نظر الأساتذة). وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

- التكرارات والنسب المئوية (في اختيار العينة).

- الانحراف المعياري

- المتوسط الحسابي

- اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات.

- معامل الارتباط لبيرسون .

## خلاصة

من خلال كل ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم، واستيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات، كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى نتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة.

الفصل

الرابع

# الفصل الرابع: تحليل وتفسير النتائج

## تمهيد

تكتسي عملية عرض وتوضيح النتائج المتوصل إليها من خلال المناقشة والتحليل أهمية بالغة في الحكم على مدى صحة أو خطأ الفرضيات، ومن كل ما تقدم في الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من النتائج النظرية، والتي سنحاول فيما يلي من هذا الفصل إثباتها أو نفيها ميدانياً بتحليل ومناقشة البيانات على ضوء الفرضيات، وبالتالي الخروج ببعض الاقتراحات من خلال نتائج الدراسة.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات:

1-2- عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (9) يبين العلاقة بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
القوة العضلية	22.23	6.29	0.734	0.001	0.05
دافعية الإنجاز	70.56	17.87			

(\* معامل الارتباط دال عند 0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (9) الذي يبين العلاقة بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أن المتوسط الحسابي للقوة العضلية قدر بـ (22.23) والانحراف المعياري قدر بـ (6.29)، أما المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز الرياضي فقد قدر بـ (70.56) والانحراف المعياري قدر بـ (17.87)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.734) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.001) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحمل و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (10) يبين العلاقة بين التحمل و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
التحمل	29.54	4.23	0.698	0.003	0.05
دافعية الإنجاز	70.56	17.87			

(\* معامل الارتباط دال عند 0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) الذي يبين العلاقة بين التحمل و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أن المتوسط الحسابي للتحمل قدر بـ (29.54) والانحراف المعياري قدر بـ (4.23)، أما المتوسط

## الفصل الرابع:..... تحليل وتفسير النتائج

الحسابي لدافعية الإنجاز الرياضي فقد قدر بـ (70.56) والانحراف المعياري قدر بـ (17.87)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.698) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.003) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية الثالثة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

#### جدول (11) يبين العلاقة بين السرعة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
السرعة	21.54	3.23	0.723	0.000	0.05
دافعية الإنجاز	70.56	17.87			

(\*) معامل الارتباط دال عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) الذي يبين العلاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أن المتوسط الحسابي للسرعة قدر بـ (21.54) والانحراف المعياري قدر بـ (3.23) ، أما المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز الرياضي فقد قدر بـ (70.56) والانحراف المعياري قدر بـ (17.87)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.734) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.000) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 1-6- عرض نتائج الفرضية الرئيسية:

نص الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

جدول (12) يبين العلاقة بين الحالة البدنية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

الارتباط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	قيمة الاحتمال المعنوية	مستوى الدلالة
الحالة البدنية	85.60	29.35	0.576	0.012	0.05
دافعية الإنجاز	70.56	17.87			

(\* معامل الارتباط دال عند 0.05)

نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) الذي يبين العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أن المتوسط الحسابي للحالة البدنية قدر بـ (85.60) والانحراف المعياري قدر بـ (29.35)، أما المتوسط الحسابي لدافعية الإنجاز الرياضي فقد قدر بـ (70.56) والانحراف المعياري قدر بـ (17.87)، أما فيما يخص قيمة معامل الارتباط فتساوي (0.576) عند مستوى الدلالة (0.05)، و قيمة الاحتمال المعنوية (0.012) وهي أقل من 0.05 هذا معناه أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.



## 2- تفسير النتائج

في ضوء الدراسة ومن خلال الأساليب الإحصائية المعتمدة للتحقق من هذه الفروض، وبعد استعراض نتائج الدراسة يحاول الطالب الباحث مناقشتها وتفسيرها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة كما يلي: لقد بينت المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها على علاقة الحالة البدنية الايجابية بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم والتي شملت ما يلي:

### تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أما فيما يخص الفرضية الأولى التي مفادها: " توجد علاقة ايجابية بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم : تشير نتائج الجدول (9) أن هناك علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائية بين القوة العضلية ودافعية انجاز فم الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

وما يفسر ذلك التصور الصحيح للاعبين تجاه قوة البدنية، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة في كل من القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي مرتفعة أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالاتجاه الإيجابي نحو القوة العضلية كلما ارتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم؛ وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي.

ويشير أيضا ابو العلاء الفتح إلى أن مستوى القوة العضلية ترتبط بكثير من العوامل المختلفة منها عوامل الميكانيكا الحيوية، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة، وخاصة قوانين الروافع ومنها العوامل النفسية ( ابو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص98) . التي تشمل الإنفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة وهذا مايتفق مع ماتوصلت إليه الدراسة بأنها توجد علاقة بين القوة الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

وفي السياق نفسه يشير محمد صبحي حسنين بأن " القوة العضلية من أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي الدعامة التي تبين عليها الحركات والممارسات الرياضية والحياة العامة «ويذكر محمد حسن علاوي أن " القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، خاص بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى وذكر أيضا أن " قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ولتصوره للمنافسة وما يجري فيها من أحداث، وغير ذلك من النواحي التي تنقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارته وقلقه، وأيضا للرياضي القدرة على التصور الجيد لقوته الناتجة عن طريق الأبعاد والشحن الجيد أثناء المنافسة.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (محمد مدوي، 1997) في أنه توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ولذا تم قبول هذه الفرضية. وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على وجود علاقة ايجابية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي.

### تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي قادها: " توجد علاقة ايجابية بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم". تشير نتائج الجدول (10) أن هناك علاقة ارتباط معنوية قوية جدا دالة إحصائية بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أي أنه كلما كانت تصور اللاعبين عن تحملهم البدني قوية جدا كان دافعهم للإنجاز الرياضي عالية جدا.

كما ظهرت نتائج التحمل عالية ودافعية الانجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يعسر التصور الصحيح للاعبين جاء تحملهم البدن ودافعهم للإنجاز، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالاتجاه الإيجابي وتحملهم كلما ارتفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لديهم؛ هذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي. وفي السياق نفسه يشير السيد عبد المقصود إلى أن التحمل في المجالات الرياضية يعي الجلد الدوري النفسي يعثر عنصرة بدنية فسيولوجية مهما بين العناصر الأخرى، وله ارتباط كبير للقدرات البدنية سواء العنصري القوة والسرعة ويكون تأثيرهما كبيرا في مجالات في الألعاب الرياضية المختلفة، ومردودة على دافعية الانجاز الرياضية.

ويرى مدحت صالح عام (1989 م)، بشراة تحت عنوان أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة و علاقتها بمستوى الأداء، وهدفت هذه الدراسة إلى المقارنة بين مجموعتين مجموعة المتفوقين المستوى الأعلى ومجموعة غير متفوقة المستوى الأنتي)، وشملت الدراسة عينة تتكون من (64) لاعبا واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المتفوقين واللاعبين غير المتفوقين الصالح مجموعة المتفوقين.

ويرى أبو العلاء احمد عبد الفتاح أن التحمل يعمل على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي، وله تأثير ايجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي، وذلك لرفع مستوى التكيف الرياضي لأداء أفضل إنجاز رياضي. (أبو العلاء أحمد، 1997، ص162)

كما أكد محمود عنان على أن اللاعبين قوي الدفاعية متوسطة المستوى ينتجون أفضل مستويات الأداء على المهارات المعقدة، وكلما ازدادت صعوبة المهارة تقل مستوى الدفاعية المطلوبة لأدائها، فالمهارات البسيطة التي تتطلب عناصر القوة أو التحمل تؤدي بشكل أفضل تحت درجات عالية من الدفاعية".

وذكر ممدوح الكناني وآخرون أنه يظهر أثر دفاع الانجاز على سلوك الأفراد الذين يتمتعون به في المواقف التي تحتوي على مهام يمكن تقييم نتائج أداء الفرد فيها إما بنفسه أو من خلال الآخرين ويشير بسطويسي أحمد إلى أن التأثيرات النفسية تعمل على ترقية السمات الإرادية ومنها (دفاعية الانجاز) التي يتأسس عليها التفوق بأنواع الأنشطة الرياضية، وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة النحل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (أبو العلاء أحمد، 1997) في أنه توجد علاقة بين التحمل ودفاعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على وجود علاقة ايجابية بين السرعة ودفاعية الانجاز الرياضي .

### تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي مفادها: " توجد علاقة ايجابية بين السرعة ودفاعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" تشير نتائج الجدول (11) أن هناك علاقة ارتباطية معنوية قوية جده دالة إحصائية بين السرعة ودفاعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أي أنه كلما كانت تصورات اللاعبين من سر متهم عالية كان دافعهم للانجاز الرياضي عالية.

حيث ظهرت نتائج السرعة عالية، ودفاعية الانجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التصور الصحيح للاعبين نجاء سرعتهم ودافعهم للانجاز، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالاتجاه الايجابي نحو سرعتهم كلما ارتفع مستوى دفاعية الانجاز الرياضي لديهم. هذا ما يؤكد مدي العلاقة الارتباطية بين السرعة ودفاعية الانجاز الرياضي. يشير باروك 'Barrow' وماك جي Mcgee إلى أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية.

ويذكر في هذا السياق عادل عبد البصير أن صفة السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كما أن صفة السرعة تلعب دور مهم في معظم الأنشطة الرياضية وأداء مهارة معينة تتطلب سرعة إنقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومحمل القول أن السرعة تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية والتي تساهم في تحقيق الإنجازات الرياضية .

وفي السياق نفسه يذكر أبو العلاء أحمد عبد الفتاح بأن " استخدام الأساليب النسبة تزيد من دافعية الأداء على زيادة الأداء بسرعة عالية، ويساعد على ذلك إحاطة الرياضي بالأزمنة المطلوبة، وقد أشار پلانونف وپلانوفا إلى أن ذلك يؤدي إلى تحسين مستوى السرعة بنسبة 5-10%.

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (أبو العلاء أحمد، 1997) في أنه توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على وجود علاقة ايجابية بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي .

### تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

أما فيما يخص الفرضية العامة والى مفادها: "توجد علاقة ايجابية بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" فتشير نتائج الجدول رقت إلى أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الحالة البدنية للاعبين ومستوى دافعية انجازهم الرياضي، ويرجع ذلك إلى مفهوم اللاعبين نمحو أجسامهم ولياقتهم البدنية كما يشعرون بما من قوة وتحمل، وسرعة، ومرونة، ورشاقة، والتي أظهرت النتائج أنها عالية اي أقم يتمتعون بحالة بدنية مرتفعة كما أظهرت نتائج دافعية الإنجاز الرياضي بأنها أينما مرتفعة أي أنهم يتمتعون بدافعية انجاز عالية وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية، أي كلما كانت الحالة البدنية للاعبين مرتفعة كلما ارتفعت دافعية الانجاز الرياضي لديهم.

ويرى محمد توفيق الوليلي على أن " لعبة كرة القدم من الألعاب التي تحتاج إلى مستوى عالي من القوة والتحمل، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، وأن يتمتع اللاعبون بقدرات بدنية عالية وتلعب اللياقة البدنية

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **عصام عبد الخالق** حيث ذكر أن " التدريب الرياضي يهدف إلى الأعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والفسولوجية والنفسية، وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس" (عصام عبد الخالق، 1992، ص 35)

ويشير **محمد حسن علاوي** إلى أن " الاستعداد لدافع أنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل موجودان لدى كل فرد لكن بدرجات متفاوتة ومختلفة" (محمد حسن علاوي، 2001، ص 209)

إذن هذا ما يؤكد وجود علاقة بين الحالة البدنية للاعبين ودافعية انجازهم الرياضي، أي أنه كلما ارتفع تصور اللاعبون لحالتهم البدنية ارتفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لديهم، ولذا تم قبول الفرضية العامة للدراسة.

- دراسة ليندا لار اين بدراسة تحت عنوان المقارنة بين اللياقة البنية و مفهوم الذات ومستوي الانجاز التعليمي لطلاب مقيدین ببرنامج إعداد المهنة التربوية البيئية وهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين - مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة " بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات البدنية به وجود اختلاف بين الطلاب

والطالبات في مفهوم الذات و اللياقة البدنية وقامت باستخدام المنهج التجريبي، على عينة شملت (77) طالبا وطالبة مقيدين بجامعة جنوب فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سالبة منخفضة بين مفهوم الذات، و اللياقة البدنية .

- دراسة دانييل ثيل وآخرون عام (1969م) دراسة تحت عنوان " اللياقة البدنية وتقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني، وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين تلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية ذوي مستوي اللياقة البدنية المرتفعة ومستوي اللياقة البدنية المنخفضة في درجة مفهوم الذات العام والذات البدنية وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، أما الأدوات الإحصائية فقد استخدم اختبار الشباب الأمريكي لقياس اللياقة كما استخدم مقياس تسون ستروم لقياس تقدير الذات وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة بين المجموعة ذات مستوي اللياقة البدنية المرتفعة والمجموعة ذات المستوي اللياقة البدنية المنخفضة لصالح المجموعة ذات المستوي ذات اللياقة البدنية المرتفعة .

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية العامة التي تنص على وجود علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي .

الفصل

الخطامس

الفصل الخامس:

استنتاجات

عامة

## 1 - استنتاجات عامة

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموع من الحقائق المتعلقة بعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم شبيبة برهوم والمتمثلة أساسا في ما يلي:

1. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
2. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
3. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين السرعة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
4. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الحالة البدنية ككل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

## 2- توصيات الباحث:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج واستنتاجات تخص علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم شبيبة برهوم، يمكننا الخروج بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نقدمها إلى الباحثين والعاملين في الأندية الرياضية والاتحاد العام لكرة القدم وهي:

- ✓ ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بحالتهم البدنية و دافعية إنجازهم الرياضي.
- ✓ التأثيرها الكبير على تحديد حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بقدراتهم البدنية.
- ✓ ضرورة إشراك المختص النفسي ضمن كوادرات التدريب لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية .
- ✓ ضرورة تفعيل العلاقة بين المدرب واللاعبين من أجل إعداد متطلبات المستوى البدني بما يخدم لعبة كرة القدم.
- ✓ إجراء اختبارات مماثلة و بصورة دورية للاعبين للوقوف على سيرورة تكامل متطلبات مستواهم الرياضي.

## 3- الآفاق المستقبلية للدراسة

- الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- المهارات النفسية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الإعداد الخططي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- الأنماط الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم



# قائمة المراجع

## المراجع المعتمدة في الدراسة

- 1- أبو العلاء احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة : دار الفكر العربي، 2003م.
- 3- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات)، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990م.
- 4- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات)، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.
- 5- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات)، ط3، حلوان: دار الفكر العربي، 2000م.
- 6- أمر الله أحمد البساطي، التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية: دار المعارف، 1998م.
- 7- إبراهيم سلامة، اللياقة البدنية، الإسكندرية: نبع الفكر، 1979م.
- 8- إدوارد. ج. مواري، الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة ، دار الشروق، 1994م.
- 9- بسطويسى أحمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي 1999م.
- 10- حنفي محمود مختار، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، القاهرة: دار زهران، 1988م.
- 11- ريسان خريط محيد، تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي، بغداد: مكتب نون للتحضير أطياعي، 1995م.
- 12- سعد جلال ، مدخل في علم النفس، القاهرة: دار الفكر العربي ، 1985م.
- 13- صالح محمد علي أبو مادون علم النفس التربوي، ط4، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة 2005م.
- 14- عادل عبد البصير، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة: مركز الكتاب للنشر 1999م.
- 15- عبده علي نصيف، قاسم حسن، علم التدريب (المراحل الرابعة)، ط1، بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر، 1987م.
- 16- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، القاهرة: دار المعارف، 1992م.
- 17- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، حارس مرمي كرة القدم، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 1998م.

- 18- كمال عبد الرحمن درويش، محمد صبحي حسنين، الحديد في التدريب الدائري، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999م.
- 19- محمد توفيق الوليلي، كرة القدم، الكويت: مطابع السلام، 1985م.
- 20- محمد جاسم محمد، علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط1، الأردن: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2004م.
- 21- محمد حسن أبو عبيه، علم النفس الرياضي، مصر: دار المعارف الإسكندرية، 1986م.
- 22- محمد حسن علاوي، علم النفس (المدرّب والتدريب)، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1997م.
- حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، القاهرة: مركز الكتاب، 1998م.
- 23- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998م.
- 24- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 25- محمد حسن علاوي، كمال عبد الرحمن، وآخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم نظريات - تطبيقات ط3، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2003م.
- 26- محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معاني، موسوعة التدريب التطبيقي، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998م.
- 27- مفتي إبراهيم سلامة، التدريب الرياضي الحديث، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م.

#### الرسائل والمجلات العلمية:

- 1- محمود حسن علاوي، رسالة ماجستير، 1998.
- 2- مويسي فريد، تقدير الذات وعلاقتها بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، الجزائر: 2004.

#### المراجع الأجنبية

- 1- Topin Bernard: préparation et entrainement du foot balleurs, edition amphora, paris ;1990.
- 2- R-telman:foot ball techniques nouvelles edition amphora, paris :1990
- 3- Dornh martin habil :l'éducation physique et sportif, opu ,Alger :1993.

# الملاحق

## الملحق 01:

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

### استمارة استبيان موجهة للاعبين

في إطار انجاز مذكرة بعنوان علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز" والتي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي لي الشرف أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم، وذلك بملئها بإجابات واضحة ومدققة حول الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها ونشكركم على المساعدة.

ولعلمكم أنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيكم.

وشكراً

الأستاذ المشرف :

الطالب :

الملحق 02:

استمارة الحالة البدنية في صورتها الأولى قبل التحكيم:

رقم	العبارات	تنطبق بدرجة قليلة جدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
	<u>القوة العضلية</u>					
1.	استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة					
2.	اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة					
3.	جسمي ليس قويا بدرجة كافية					
4.	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة .					
5.	بعض زملائي يصفونني بأني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية .					
6.	اشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي					
	<u>التحمل</u>					
7.	لا استطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف					
8.	استطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن أتوقف لالتقط أنفاسي .					
9.	معظم زملائي يصفونني باني قوي بدنيا .					
10.	لا استطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة					
11.	احتاج للوقت الطويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف					
	<u>السرعة</u>					
12.	معظم زملائي أسرع مني في الجري					
13.	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة					
14.	احتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو) .					
15.	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة .					
16.	لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء					
17.	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري					

## استمارة الحالة البدنية في صورتها النهائية:

رقم	العبارات	تنطبق بدرجة قليلة جدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
	<u>القوة العضلية</u>					
01	استطيع حمل الأشياء الثقيلة بكل سهولة					
02	اشعر بتعب كبير حين ابذل جهدا كبيرا					
03	جسمي لا يتحمل الجهد التعب بدرجة كبيرة					
04	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة .					
05	بعض زملائي يصفونني بأني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية .					
06	اشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي					
	<u>التحمل</u>					
07	لا استطيع أن أعود لحالي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف					
08	لا أتوقف لألتقط أنفاسي حينما أبذل جهدا كبيرا					
09	معظم زملائي يصفونني باني قوي بدنيا .					
10	لا استطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة					
11	عقب بذلي لمجهود بدني عنيف احتاج للوقت الطويل حتى استرد أنفاسي					
	<u>السرعة</u>					
12	معظم زملائي أسرع مني في الجري					
13	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة					
14	احتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو) .					
15	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة .					
16	لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء					
17	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري					

استمارة دافعية الانجاز الرياضي:

رقم	العبارات	تنطبق بدرجة قليلة جدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا
1.	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة .					
2.	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3.	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأني احتاج البعض الوقت لكي انسي هذا الخطأ.					
4.	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية .					
5.	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .					
6.	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .					
7.	اخشي الهزيمة في المنافسة .					
8.	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد .					
9.	في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام					
10.	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضي					
11.	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.					
12.	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا .					
13.	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
14.	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.					
15.	عندما ارتكب خطأ في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.					
16.	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي .					
17.	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث					



					في المنافسة أو عن نتائجها .	
					أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب .	18.
					استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .	19.
					هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي .	20.

## استمارة التحكيم

الرقم	الاسم واللقب	الجامعة	الرتبة	الامضاء
01	بوصلاح النذير	جامعة المسيلة	دكتور	
02	مرنيز أسامة	جامعة المسيلة	دكتور	
03	بلخير عبد القادر	جامعة المسيلة	دكتور	
04	كرميش عبد المالك فريد	جامعة المسيلة	دكتور	
05				

## - ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : لحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة : معرفة العلاقة بين لحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

إشكالية الدراسة : هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى

لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة :

1. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3. توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين السرعة و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة : عشرون (20) لاعبا من شبيبة برهوم.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : استبيان الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي.

النتائج المتوصل إليها : تحققت جميع الفرضيات

الاستنتاجات والاقتراحات :

- الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية ، واعتبارها جزءا هاما من البرامج التعليمية لمواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان.

- التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مناهج التربية البدنية والرياضية بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة قلق الامتحان بصفة خاصة.

- الاهتمام بالبرامج التربوية الرياضية باعتبارها أحد الأساليب الهامون لعلاج المشكلات الدراسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل المدرسة، وضرورة انتباه الوزارة لفائدتها والتكفل بها.

## Résumé de l'étude

**Le titre de l'étude:** l'état physique et sa relation avec la motivation des sportifs pour les performances sportives.

**Objectif de l'étude:** Connaître le lien entre l'état physique de la motivation et les performances sportives des joueurs de football.

**Le problème de l'étude:** Existe-t-il une corrélation significative entre la force musculaire et la motivation des performances sportives des joueurs de football?

### **Hypothèses d'étude:**

1. Il existe une relation statistiquement significative entre la force musculaire et la motivation des sportifs pour la réussite sportive.
2. Il existe une relation statistiquement significative entre l'endurance et la motivation des performances sportives chez les joueurs de football.
3. Il existe une relation statistiquement significative entre la vitesse et la motivation des performances sportives chez les joueurs de football.
4. Il existe une relation statistiquement significative entre la flexibilité, la motivation et les performances sportives des joueurs de football.
5. Il existe une relation statistiquement significative entre la condition physique et les performances sportives chez les joueurs de football.

**Exemple de l'étude:** vingt (20) joueurs de la jeunesse de Barhoum.

**Méthodologie:** approche descriptive.

**Outils utilisés dans l'étude:** questionnaire sur la condition physique et motivation pour la réussite sportive.

### **Méthodes statistiques:**

- \* Coefficient de corrélation de Pearson  $r$

**Résultats:** toutes les hypothèses ont été rencontrées

### **Conclusions et suggestions:**

- L'attention portée à l'éducation physique et aux sports, et est considérée comme une partie importante des programmes éducatifs visant à résoudre les problèmes liés aux études, à assurer la sécurité psychologique et à rassurer.
- Focalisation sur les stratégies de développement et de prévention dans les programmes d'éducation physique et sportive concernant les problèmes d'étude en général et le problème de l'examen en particulier.
- L'attention portée aux programmes éducatifs sportifs en tant qu'une des méthodes importantes pour résoudre les problèmes d'étude et assurer la compatibilité et la santé mentale au sein de l'école, et la nécessité d'attirer l'attention du ministère pour son bénéfice et pour assurer.