

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تخصص: تحضير بدني

تحت عنوان:

علاقة الحالة البدنية (القوة، التحمل، السرعة) بدافعية الإنجاز
الرياضي لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -

-دراسة ميدانية لدى فرق كرة القدم القسم الشرفي لولاية جيجل-

إشراف الأستاذ:

- بن علي الهادي

إعداد الطالب:

✓ مصباحي بلال

لجنة المناقشة:

اللقب والاسم	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
قهلوز مراد	أستاذ مساعد	جامعة جيجل	رئيسا
بولحليب مبروك	أستاذ مساعد	جامعة جيجل	مناقشا
بن علي الهادي	أستاذ مساعد	جامعة جيجل	مشرفا

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

قال الله تعالى:

﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾

وقال الرسول الأكرم صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نتقدم بالشكر الجزيل إلى من قدم لنا يد العون والمساعدة

قليلا أو كثيرا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا البحث وأولهم بعد المولى عز وجل والوالدين الكريمين أطال الله في أعمارهما إذ لم يفتروا علينا بالدعاء والثبات، وحسن التحصيل والتوفيق وتمام التسهيل

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل بجامعة تاسوست وعلى رأسهم الأستاذ المشرف:

"بن عليّة الهادي" الذي حظيت بكرم إشرافه على مذكرتي وتتوير دربي بنصائحه الصائبة وتوجيهاته السديدة فكان له الفضل الكبير في متابعة مراحل هذا البحث والحرص على تحقيقه وإخراجه إلى الوجود في أجمل حلة، فله مني بالغ الشكر والعرفان وخالص الامتنان. إلى جميع الأساتذة الذين

سيشرفون على مناقشة هذه المذكرة، فلهم مني تحية تقدير وتمام احترام.

** بلال **



فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

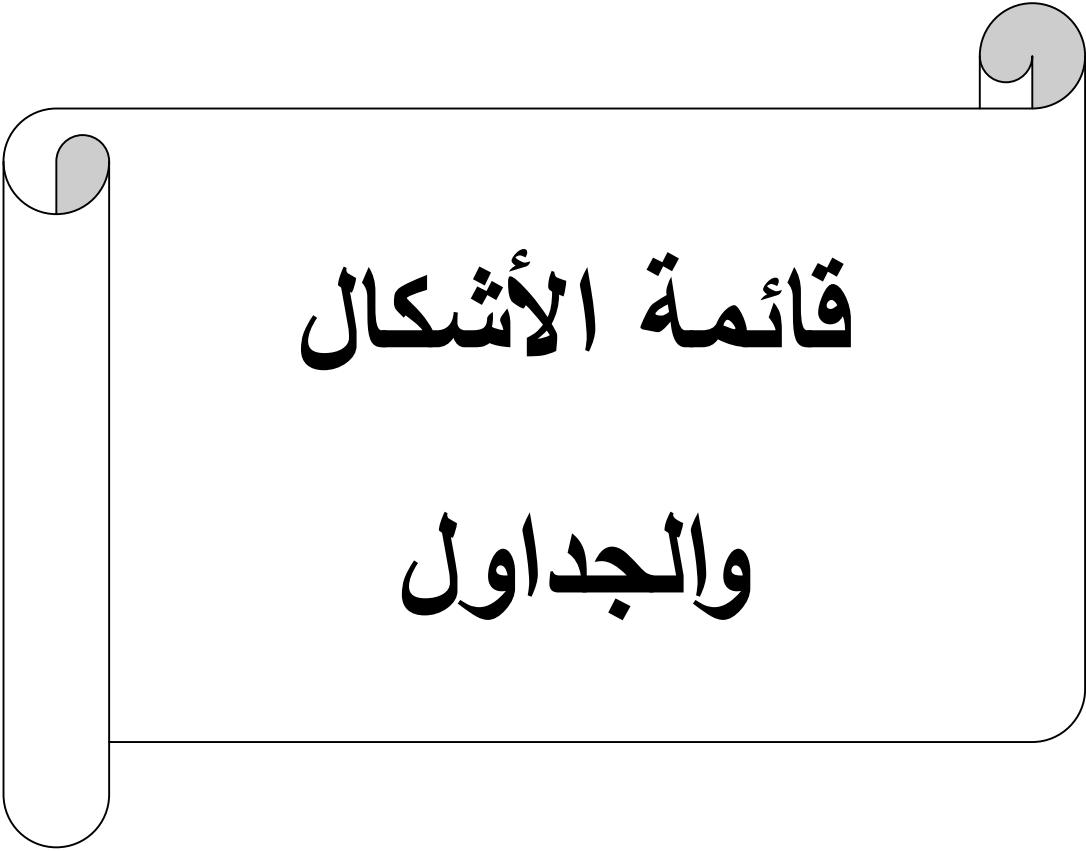
الصفحة	المحتوى
	الشكر
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الأشكال
	قائمة الجداول
أ	مقدمة
الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
5	1- الإشكالية
6	2- الفرضيات
6	3- أسباب اختيار الموضوع
7	4- أهداف الدراسة
7	5- أهمية الدراسة
8	6- المفاهيم والمصطلحات
10	7- الدراسات السابقة والمثابهة
13	8- التعليق على الدراسات السابقة والمثابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الحالة البدنية	
16	تمهيد
17	1-1 تعريف الحالة البدنية
17	1-2 التهيئة البدنية
17	1-3 اللياقة البدنية

17	1-3-1 تعريف اللياقة البدنية
18	1-3-2 خصائص اللياقة البدنية
19	1-3-3 أهمية اللياقة البدنية
20	1-3-4 أنواع اللياقة البدنية
21	1-3-5 مكونات اللياقة البدنية
28	1-3-6 طرق تنمية الصفات البدنية
31	1-3-7 الخبرات الإنفعالية المرتبطة بالصفات البدنية والمنافسة الرياضية
32	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي	
34	تمهيد
35	2-1 الدافعية
35	2-1-1 مفهوم الدافعية وأهميتها
35	2-1-2 أنواع الدافعية
36	2-1-3 نظريات الدافعية
39	2-1-4 تقنيات دراسة الدافعية
40	2-2 دافعية الإنجاز الرياضي
40	2-2-1 مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي
41	2-2-2 المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي
43	2-2-3 أهمية دافعية الإنجاز الرياضي
43	2-2-4 مستويات دافعية الإنجاز
45	2-2-5 سمات الرياضيين ذوي واقع الإنجاز المرتفع
46	2-2-6 توجهات دافعية الإنجاز الرياضي
48	2-2-7 طرق تنمية دافعية الإنجاز الرياضي

50	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: كرة القدم	
52	تمهيد
53	3-1- تعريف كرة القدم
53	3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم في العالم
55	3-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر
56	3-4- أهمية كرة القدم في المجتمع
58	3-5- مميزات لاعبي كرة القدم
60	3-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
61	3-7- متطلبات كرة القدم
64	3-8- طرق اللعب في كرة القدم
66	3-9- قوانين كرة القدم
70	3-10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
71	3-11- الاتجاهات الحديثة في كرة القدم
73	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
76	تمهيد
77	4-1- الدراسة الاستطلاعية
77	4-2- المنهج المتبع في الدراسة
78	4-3- مجتمع وعينة الدراسة
81	4-4- أدوات الدراسة
84	4-5- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة

91	4-6- متغيرات الدراسة
92	4-7- مجالات الدراسة
92	4-8- المعالجة الإحصائية
93	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة	
95	5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
95	5-1-1- عرض وتحليل نتائج دراسة المحور الأول: خصائص أفراد العينة
100	5-1-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (لبعد القوة العضلية)
102	5-1-3- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (لبعد التحمل)
105	5-1-4- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (لبعد السرعة)
108	5-1-5- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثالث: دافعية الإنجاز الرياضي
115	5-2- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات
117	5-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
118	5-3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
119	5-3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
120	5-3-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
121	5-3-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
123	الاستنتاج العام للدراسة
125	الخاتمة

126	الاقتراحات والتوصيات
130	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

A decorative scroll frame with a light gray background and a dark gray border. The frame has a vertical scroll on the left side and a horizontal scroll on the top right side.

قائمة الأشكال

والجداول

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
95	نسبة مئوية تمثل توزيع اللاعبين حسب السن.	01
97	نسبة مئوية تمثل توزيع اللاعبين حسب الطول.	02
98	نسبة مئوية تمثل توزيع أفراد العينة حسب الوزن.	03
99	يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة في اللعب.	04

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع عينة الدراسة.	80
02	الاستمارات الموزعة، غير المعادة، المستبعدة والخاضعة للتحليل من عينة الدراسة.	81
03	يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس الحالة البدنية.	82
04	يوضح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	83
05	الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعد القوة العضلية.	84
06	يبين الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعد التحمل.	85
07	الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعد السرعة.	86
08	الصدق الداخلي لفقرات المحور الثالث لدافعية الإنجاز الرياضي.	87
09	معامل ثبات أداة الدراسة.	90
10	يمثل توزيع اللاعبين حسب السن.	95
11	يمثل توزيع اللاعبين حسب السن.	96
12	يمثل توزيع اللاعبين حسب الطول.	97
13	يمثل توزيع اللاعبين حسب الوزن.	98
14	يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة في اللعب.	100
15	يمثل مستوى القوة العضلية لأفراد العينة.	102
16	يمثل مستوى التحمل لأفراد عينة الدراسة.	105
17	يمثل مستوى سرعة أفراد عينة الدراسة.	108
18	يمثل محور دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.	115
19	يمثل قيمة معامل الارتباط بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.	116
20	يمثل قيمة معامل الارتباط بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.	116
21	يمثل قيمة معامل الارتباط بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.	117

مقدمة

إن ما يحصل من تطور في مختلف الميادين الرياضية ما هو إلا حصيلة لأبحاث ودراسات وعلوم مختلفة، ويعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الذي ترك الأثر الكبير في الحركة الرياضية، لذا فإن عملية إعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي والبدني له أصبحت ضرورة ملحة لا بد من أخذها بعين الاعتبار.

إن ممارسة الأنشطة الرياضية ترتكز على أسس وقواعد عملية، وكذلك المستوى العالي في أداء اللاعبين في الأنشطة الرياضية هو الهدف الرئيسي الذي يسعى المدرب إلى تحقيقه وحتى يصل إلى هدفه عليه أن يراعي عوامل كثيرة منها الخصائص البدنية والنفسية والحركية ... إلخ، وهذه العوامل تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء.

تعتبر اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد في هذا المجتمع مهما كان عمره، ذكرا كان أو أنثى حيث كانت ولا زالت محل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تنميتها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه من التصدي للمنافسة وتحقيق نتائج مرغوبة في نوع الرياضة المتخصصة، لكن هذا طبعا لا يتحقق إن لم تكن هناك دافعية للإنجاز، حيث تعتبر هذه الأخيرة من العوامل المهمة التي تؤدي بالرياضي إلى القيام بسلوك أو نشاط هادف، إذ أنها تحفزه للوصول إلى أعلى المستويات وكذلك تتمثل في الحالات والقوة الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين.

وتعمل دافعية الإنجاز على حث اللاعب على أن يكون متقدما ومتميزا بين أقرانه في الفريق إذ أن حاجة اللاعب لأداء المهارة بفعالية والإنجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه، وتعمل على مضاعفة جهوده وطاقاته لتحقيق الهدف المنشود، كما تعتبر عاملا مهما في رياضة كرة القدم، في حين تعتبر هذه الأخيرة من أشهر وأهم الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب في كرة القدم، وقد بدأ الاهتمام بها يتزايد

خلال القرن العشرين، وظهر جليا من خلال البطولات والدورات العالمية التي أبرزت مدى تطورها من حيث مستوى الأداء، وقد تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء بصورة آلية ومتقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية في مجال هذه الدراسة وفقا للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد.

ويجب على لاعب كرة القدم أن يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية والحيوية واليقظة لفترة طويلة وهذا لمسابقة نسق المباراة، ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال ولم تتوقف عجلة التطور بل ما زالت الدراسات مستمرة بغرض الحصول على أفضل الطرق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الانجاز.

انطلاقا من المعطيات السابقة ونظرا لأهمية الموضوع، سأحاول إظهار العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي.

ومن هذا المنظور قسمت الدراسة إلى:

- المدخل العام للدراسة ويتضمن: إشكالية الدراسة، فرضياتها، أسباب الدراسة، أهميتها وأهدافها، أهم المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بها، بالإضافة إلى عرض بعض الدراسات المرتبطة بموضوع دراستي والتعليق عليها.

أما الجانب النظري وقد تضمن ثلاث فصول وهي:

- **الفصل الأول:** الحالة البدنية وفيه تم التطرق إلى تعريفها -اللياقة البدنية تعريفها، خصائصها، أهميتها أنواعها، مكوناتها، طرق تنمية الصفات البدنية.

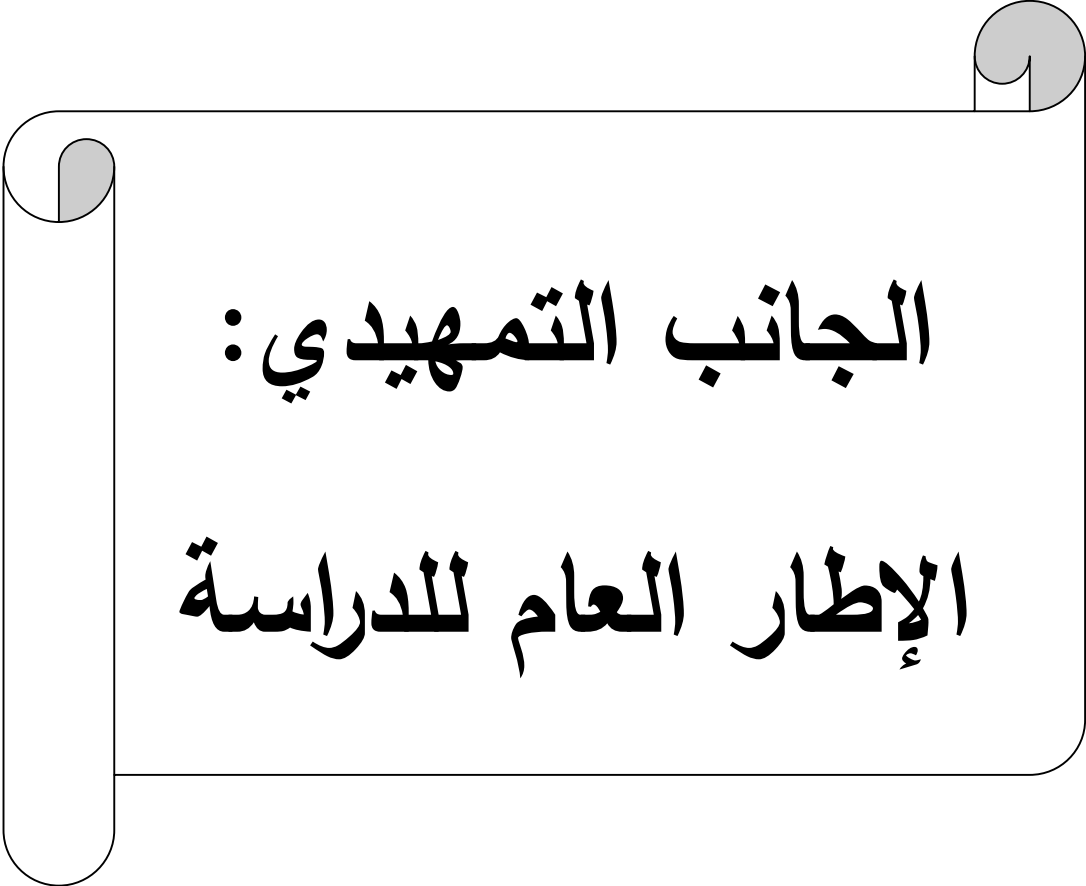
- **الفصل الثاني:** الدافعية مفهومها وأهميتها، أنواعها، نظرياتها، مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي، المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي وتوجيهاتها وطرق تنميتها.

- **الفصل الثالث:** تعريف كرة القدم، نبذة تاريخها، أهميتها، المبادئ الأساسية، متطلباتها، قوانينها، طرق اللعب فيها.

أما الجانب التطبيقي فيتضمن فصلين:

- **الفصل الرابع:** الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة وتم التطرق إلى: الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، المنهج المستخدم، أداة الدراسة، مجالاتها، الأساليب الإحصائية.

- **الفصل الخامس:** عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.



الجانِب التمهيدِي :

الإطار العام للدراسة

1-الإشكالية:

لقد اهتم الكثير من الباحثين والخبراء في المجال الرياضي بالممارسة الرياضية ومن بينها رياضات فردية وأخرى جماعية، حيث قاموا بعدة بحوث من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى تحقيق أفضل أداء يمكن أن يوصله إلى حد التنافس في المستويات العالمية.

تعتبر الرياضة الجماعية الأكثر شعبية في مختلف أنحاء العالم خاصة رياضة كرة القدم التي برزت على الساحة الدولية بشكل كبير وعرفت تطورا ملحوظا في الوقت الراهن من طرف الباحثين الذي اهتموا بالفرد الرياضي بشكل كبير سواء من الناحية النفسية أو الحالة البدنية التي تعتبر عاملا مهما في إبراز قدراته البدنية والمهارية ومعرفة ذاته وذلك لبذل جهد أكبر من أجل تحقيق أفضل المستويات، لكن فهذا لا يتحقق إلا إذا كان هناك دافع لدى اللاعب الرياضي.

حيث يعرف "الندي" الدافعية بأنها: « مجموعة القوى التي تحرك السلوك وتوجيهه نحو هدف من الأهداف »، كما أن مفهوم الدافعية يشمل عدة مفاهيم من الاستشارة والحاجة والحافز والهدف وهي حالة داخلية في الكائن الحي تستشير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين¹. ودافعية الانجاز الرياضي هي التي تؤدي إلى أفضل مستوى من الأداء وهذا ما أشار إليه "محمود عنان ومصطفى باهي" بأنه إذا تساوى لاعبان في القدرة ولكنهما لم يتساويا في دافعية الإنجاز فإن اللاعب ذو دافعية الإنجاز الأكبر يقدم الأداء الأفضل، وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي الركيزة الأساسية لقياس شدة المنافسة لدى اللاعبين، في حين أن هناك أسباب وعوامل أخرى أدت إلى خلق تفاوت واختلاف بين الأداء الرياضي للاعبين والفرق الرياضية ككل وتلك الأسباب قد تخلق علاقة بين الحالة البدنية للاعب ودافعيته للإنجاز الرياضي².

¹ معاينة خليل: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2006، ص86.

² صالح حسن الداهري: علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2005، ص 95.

وعلى ضوء ما سبق رغب الباحث في تسليط الضوء على إدراج الحالة البدنية ومعرفة ما إذا كانت لها علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

وعليه جاء التساؤل الرئيسي كما يلي:

- هل للحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

- هل لصفة القوة العضلية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل لصفة التحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل لصفة السرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

للحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- لصفة القوة العضلية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- لصفة التحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- لصفة السرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

من أهم الأسباب التي أدت بالباحث إلى دراسة الموضوع هي ما يلي:

- ميل الباحث إلى هذا النوع من المواضيع والذي هو مجال التخصص.

- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.

- محاولة الارتقاء بمستوى كرة القدم على المستوى المحلي والوطني.

- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.

4- أهداف الدراسة:

- من المؤكد أن لكل باحث أهداف يسعى إليها من خلال بحثه، وعليه إن الهدف من بحثي هذا هو:
- تحديد طبيعة العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة القدم.
- التعرف على مستوى الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة القدم.
- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعب كرة القدم والعمل على تنميتها.
- التعرف على مدى تأثير دافعية الإنجاز الرياضي على أداء اللاعبين.
- تحديد عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين مكونات اللياقة البدنية (القوة العضلية، السرعة، التحمل) ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل).

5- أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تزويد المكتبة بمرجع علمي جديد.
- فتح المجال لإجراء بحوث ودراسات في المستقبل وذلك للبحث والتوسع أكثر في هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في المجال الرياضي.
- إثراء الرصيد العلمي والزيادة في معارف الطلبة.
- تساهم هذه الدراسة في تطوير اللعبة كما أنها تهدف إلى دفع عجلة البحث العلمي في رياضة كرة القدم الجزائرية.

- إبراز أهمية اللياقة البدنية.

6- المفاهيم والمصطلحات:

6-1- تعريف الحالة البدنية:

تعرف الحالة البدنية على أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكن من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن¹. كما يعرفها البعض على أنها: « تشير الحالة البدنية إلى تطور مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي، وبعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر واجبا أساسيا لبلوغ المستويات العالية من الإنجاز في النشاط الرياضي »².

التعريف الإجرائي:

- الحالة البدنية: هي الحالة التي تصف المظاهر الحركية وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة، أو هي الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركية للأداء الحركي الرياضي وتتضمن عناصر اللياقة البدنية.

6-2- تعريف دافعية الإنجاز الرياضي:

تعود كلمة "الدافعية" إلى اللاتينية، حيث نجد جذورها في كلمة "movere" وتعني يدفع أو يحرك وتشمل دراستها على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك³.

ويمكن تعريف دافعية الإنجاز الرياضي بأنها: « استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار

¹ محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة، 2003، ص 143.

² أمر الله البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، 1998، ص 19.

³ عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000، ص 68.

قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية»¹.

كما يمكن تعريفها على أنها: « تشير إلى طموح الفرد المستمرة أو الثابتة عموماً في تحقيق هدف مماثل لمعايير معينة على أساس مستوى محدد للامتياز ».²

التعريف الإجرائي:

تعرف دافعية الإنجاز الرياضي بأنها محاولة التغلب على التدريبات اليومية الشاقة التي تتطلب من اللاعب الصبر والتحمل للاستفادة من ذلك في المباريات والمنافسات.

3-6- تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي:

كرة القدم "Foot Ball": « هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بال "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Soccer" ».

التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي: « رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس »، كما أشار "رومي جميل": «كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع»³.

كما يمكن تعريفها على أنها: « لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل

¹ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006، ص 252.

² BLOCH.H.etantres M. **crand dictionnaire de psuhologie**. Larousse, paris ; 1993, p40.

³ رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النقائض، لبنان، 1986، ص ص 50-52.

طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف»¹.

ويعرفها البعض على أنها: « لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم والمحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف كما تلعب بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط يتخلله وقت راحة يدوم 15 دقيقة، وهي رياضة أولمبية لها شعبية واسعة لدى الأواسط الجماهيرية تشمل 17 قانونا وتمارس تحت وصاية الاتحادية الدولية لكرة القدم، والذي يضم تحت غطاءه 208 فدرالية دولية »².

التعريف الإجرائي:

كرة القدم: « هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، تلعب فوق أرضية مستطيلة الشكل بواسطة كرة منفوخة، كما تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويشرف على تحكيم المباراة حكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت المحدد هو 90 دقيقة وفترة استراحة لمدة 15 دقيقة بين الشوطين ».

7- الدراسات السابقة والمثابرة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني فكل بحث هو عبارة عن تكملة وتتمتع لبحوث أخرى قادمة، أما بالنسبة للدراسات السابقة والمثابرة حتى وإن لم نجد دراسات اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط والخصوصية وكانت إشارات مثابرة فقط، كما أنها من أهم الدعائم المساعدة للباحث، ومن بين الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع دراستي ما يلي:

¹ مأمور بن حسن السليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، لبنان، 1998، ص 9.

² الحميسي خير الدين، معايير الصفات البدنية اللازمة لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 15، جامعة الجزائر 3، ديسمبر 2017، ص 65.

الدراسة الأولى:

دراسة "طيب محمد" جاءت تحت عنوان «التحفيز وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم» مذكرة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج، البويرة، 2015 .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة ودرجة العلاقة الموجودة بين التحفيز ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم وذلك باستخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لحل مشكلة بحثه.

وقد توصل الباحث من خلال نتائج دراسته إلى وجود قيم عالية لمستوى التحفيز للفريق لدى لاعبي كرة القدم وأن مستوى دافعية الإنجاز كانت قيمتها عالية، بالإضافة إلى أن التحفيز يلعب دورا كبيرا في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، ومن الاقتراحات التي قدمها الباحث استعمال المكافأة أي أسلوب الثواب لدفع اللاعب لإنجاز النجاح وأسلوب العقاب كالخضوع من المنح والعلاقات لدفع اللاعب لتجنب الفشل وبالتالي الرفع من دافعية الإنجاز، كما أن التحفيز يهدف للزيادة في مستوى الأداء والتنافس والمثابرة وبالتالي في مستوى دافعية الإنجاز.

الدراسة الثانية:

دراسة "تحيي عماد"، جاءت تحت عنوان «مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم»، مذكرة ماستر في التربية البدنية والرياضية، جامعة بسكر، 2012.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التحضير البدني على مستوى أداء اللاعبين أثناء فترة المنافسة عند فئة الأكابر، باستخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لحل مشكلة بحثه.

وقد توصل الباحث من خلال نتائج دراسته إلى مدى اهتمام المدربين ووعي اللاعبين بأهمية التحضير البدني وتنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم وذلك بإتباع الطرق التدريبية العلمية، كما أن الباحث اقترح الاهتمام بتنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة في برامج العمل التدريبية وضرورة برمجة حصص تدريبية لتنمية الصفات البدنية المختلفة.

الدراسة الثالثة:

دراسة "سعيد أمين"، جاءت تحت عنوان «قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط U19»، مذكرة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة آكلي محند أولحاج، 2015.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط "U 19"، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي باعتباره ملائم بنوع مشكلة بحثه. وقد توصل الباحث خلال دراسته إلى ترشيح الاختبارات البدنية بالاستدلال على عوامل الصفات البدنية للفئة وكذا عرضها على خبراء ومحكمين في مجال التدريب الرياضي، كما تم تحديد مستويات كيفية على البيئة الجغرافية والمستوى المحلي للاختبارات البدنية المستخدمة على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط "U 19"، وقد أوصى الباحث بضرورة منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الاهتمام في جميع النواحي وخاصة منها البدنية.

الدراسة الرابعة:

دراسة "جمال الدين بومنجل"، جاءت تحت عنوان «عامل الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي»، مذكرة ماجستير في منهجية ونظريات التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2007. تهدف هذه الدراسة إلى التأكيد على ضرورة اصطحاب أخصائي نفسي رياضي للقيام بالعملية الإرشادية هذه الأخيرة التي تعتبر مهمة جدا للرياضيين لما تنطوي عليه من أهداف تزيد من نجاعة وفعالية الرياضي من خلال إدراكه إمكانية الحقيقة وتحقيق الأمن الداخلي والطمأنينة، حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي في دراسته باعتباره المنهج الملائم لحل مشكلة بحثه.

وقد توصل الباحث من خلال نتائج دراسته إلى أن دافعية الإنجاز التدريبي حيث الرغبة في تجاوز الصعوبات ومحاولة تحسين المستوى (أي الحاجة إلى تحسين المستوى)، وقد اقترح انه لزيادة القدرة الإنجازية

يجب أن تتوافر جهود كل من (المدرّب، الطبيب الرياضي، الأخصائي النفسي الرياضي) لتنظيم أسلوب حياة الرياضي بما يتناسب مع متطلبات التدريب الهادف.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال قراءتي واستطلاعي لنتائج وتقارير الأبحاث السابقة المرتبطة بموضوع دراستي، تبين أن هناك اتفاق كبير بين معظم الدراسات من حيث الأهداف وكذا استخدامها لمنهج واحد ألا وهو المنهج الوصفي لكونه أدق المناهج التي تعتمد عليها الكثير من الدراسات، وتلتقي الدراسات السابقة مع دراستي هذه في كونها تسلط الضوء على بعض الجوانب التي تقيديني، إذ أن كل منها اهتم بجانب من جوانب بحثي فالجانب الأول يشمل الحالة البدنية والجانب الآخر يتمثل في دافعية الإنجاز الرياضي، في حين تناول هذا البحث كلا الجانبين الحالة البدنية التي تعني مفهوم اللاعب لذاته البدنية كما يشعر بها كمتغير مستقل ودافعية الإنجاز الرياضي كمتغير تابع وبهذا يمكن القول أن هذه الدراسة جاءت مكملّة للدراسات السابقة التي هي في حد ذاتها كانت مفاد لي في بعض الجوانب.

A decorative scroll frame with a light gray background and a dark gray border. The frame has rounded corners and a vertical strip on the left side. The text is centered within the frame.

الفصل الأول:

الحالة البدنية

تمهيد:

تعتبر الحالة البدنية محل بحث من قبل العلماء والباحثين والمتخصصين في مجال التدريب الرياضي وهذا من خلال شرح مفاهيمها، وذلك بالتطرق إلى تعريف اللياقة البدنية وشرح بعض خصائصها ومكوناتها من أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكن أن يبلغه من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي، وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية أو حتى في تحسين طريقة أداءه البدني في جميع جوانب حياته الشخصية والمهنية، وعلى هذا الأساس جاء هذا الفصل ليوضح بعض من جوانب اللياقة البدنية وبعض عناصرها.

1-1- الحالة البدنية:

- 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 »¹.

وتعرف أيضا أنها: « الصحة الشخصية والحالة الوظيفية ومستوى الإعداد البدني والمهاري والخططي والجانب الروحي للرياضي »².

1-2- التهيئة البدنية:

كما هو معروف أن الإنسان يطرأ عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته وخلال ساعات محددة من اليوم، بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو ساعات محددة مقارنة بفترة أخرى، ليس من السهل أن يكون كل إنسان مستعد للأداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم، ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الإنساني، وبناء على ذلك فإن الدورة تعني الأوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الأداء وانخفاضه، وتعتبر الدورة البدنية من أسهل الدورات التي مكن التعرف عليها، والتي يمكن لأغلب الرياضيين المدربين ملاحظتها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء³.

1-3- اللياقة البدنية

1-3-1- تعريف اللياقة البدنية:

هي مقدرة يتسم بها الفرد تتمكن من خلالها أجهزته الفيزيولوجية من الوفاء بمتطلبات بعض الواجبات البدنية والحياة بكفاءة وفاعلية⁴.

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص83.

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

³ أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي، حلوان، 2000، ص352.

⁴ مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة، ط1، القاهرة، 2004، ص 27.

كما تعرف بمفهومها البسيط بأنها: قدرة اللاعب على الأداء بأعلى كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أي أعباء اضافية على القلب والرئتين والعضلات¹.

وتعرف أيضا أنها نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم، والتي تخص مستوى القدرة الحركية، كما أن مفهوم اللياقة البدنية أو الصفات البدنية أو الحركية أو القابلية الحركية أو الفيزيولوجية أو خصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية التي تؤثر على نموه وتطوره فالغرض من تنمية اللياقة البدنية للوصول إلى الكفاءة، كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى إنجاز عالي².

1-3-2- خصائص اللياقة البدنية: وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوى معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته.
- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين الجسم على المواجهة مع المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد.
- اللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية.
- اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل منها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب³.

¹ حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2008، ص27.

² حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص ص62-63.

³ عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999، ص 122.

1-3-3- أهمية اللياقة البدنية:

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة¹. واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها، أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في إطار مبدأ تكامل الفرد، وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من أجل حياة أفضل للفرد والجماعة².

1-3-3-1 أهمية اللياقة البدنية في الحياة :

حيث ترجع أهمية اللياقة البدنية في معالجتها للتشوهات والانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها.

تعمل على أهمية سلامة جسم الفرد وتزداد مقاومته للأمراض فهي أفضل دواء للإنسان.

1-3-3-2 أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها فهي أساس لبناء الرياضة وتعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي تبنى عليها اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية³.

¹ مروان عبد المجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر للطباعة، الأردن، 1999، ص 99.

² كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية-الإعداد البدني- طرق القياس دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص40.

³ أحمد صلاح قرعه: مبادئ، نظريات في التدريب الرياضي، جامعة أسيوط، 2007، ص 124.

1-3-4 - أنواع اللياقة البدنية:

تتجلى أنواع اللياقة البدنية في ما يلي¹:

1-4-3-1 - اللياقة البدنية العامة:

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة والصحة وبما يضمن قيام الفرد بدور في المجتمع على أفضل صورة، ويعني مفهوم الارتقاء باللياقة العامة أن يسعى الفرد إلى تطوير مكوناتها الأساسية في ضوء الاتجاهات الآتية:

- الشمولية: هي تنمية جميع المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل: القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة... إلخ.

- الاتزان: يعني أن يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على الآخر.

- الحجم المناسب: أي أن تكون عملية التطوير في المكونات الأساسية بما يتناسب وإمكانيات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثية ومكتسبة.

1-4-3-2 - اللياقة البدنية الخاصة:

ترتكز اللياقة البدنية الخاصة على القواعد العامة التي تحقق تطور الألعاب الرياضية "تحديد المستوى" مما يتطلب تكويناً جسمى وعضوياً يمكنه من استخدام مهارته في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة بأقل جهد ممكن، وتعد اللياقة البدنية الخاصة أساساً يتم بها بناء اللياقة البدنية العامة.

إن التدريب على تنمية اللياقة البدنية في مراحل بناء التدريب، وتدريب المستوى ويعرض ظواهر اللياقة البدنية وارتباطها بالألعاب الرياضية المختلفة.

¹ قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان، 1998، ص ص 16-17.

1-3-5- مكونات اللياقة البدنية:

1-5-3-1- القوة العضلية:

يعرفها هارة "Harra" بكونها: « أعلى قدر من القوة يبدلها الجهاز العصبي والعضلي لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة »¹.

بينما يعرفها هنتجر "Hetenger" بأنها: « مقدرة العضلة على إنتاجها في حالة أقصى انقباض إيزومتري إرادي »².

1-1-5-3-1- أنواع القوة:

- القوة العامة: ويقصد بها قوة الجسم بشكل عام ونحتاجها في:
- الإعداد العام للرياضيين.
- إعداد الصغار.
- ضمن نظام الحياة اليومي لمعالجة الضعف البدني العام.
- القوة الخاصة: ويقصد بها القوة التي تحتاجها في الرياضة التخصصية ويمكن تصنيفها اعتمادا على الخصائص التالية:

- عدد الألياف العضلية المشاركة في تنفيذ الأداء الحركي.
- السرعة التي تخرج بها القوة العضلية.
- زمن استمرارية الأداء العام³.

¹ محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997، ص 91.

² محمد بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، 1997، ص 236.

³ علي البيك: أسس لاعب كرة القدم، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2013، ص ص 108-109.

- القوة الانفجارية:

هي القدرة على قهر ومقاومة أقل من القصوى ولكن في أسرع زمن ممكن، ولا بد من زمن الراحة يستجمع فيه اللاعب قوته ومثال على ذلك الوثب المتكرر وهي من متطلبات لاعب الكرة القدم فركل كرة يعتبر من القوة الانفجارية ومن أهم أساليب تطوير القوة الانفجارية التدريب على الاستلام القهري¹.

- القوة العظمى:

يقصد بها بلوغ أقصى انقباض عضلي إرادي يمكن أن تنتجه العضلة وتقاس عادة بحجم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة².

1-3-5-2- العوامل المؤثرة على القوة:

توجد بعض العوامل الوظيفية التي تساعد على الانقباض العضلي وإنتاج القوة ومنها:

- التحفيز العصبي.

- نوع الليف العضلي.

- استخدام مبدأ فوق التحمل.

ومعرفة هذه الأفكار الأساسية مهم جدا في فهم المبادئ التي ينظمها تدريب القوة³.

1-3-5-2- السرعة:

هي القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة، وهذا يعني أنها عبارة عن محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن⁴.

¹ علي البيك: أسس لاعب كرة القدم، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2013، ص ص109.108.

² أبو علا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الحديث والمعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013، ص140.

³ فاضل كامل، مذكور عامر فاضل شفتاني: اتجاهات حديثة في التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص116.

⁴ عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، بقاهرة، 2008 ص223.

ويقصد بها أيضا: قابلية الفرد لتحقيق عمل في أقل زمن ممكن، وتتوقف السرعة عند الرياضي على

سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة البدنية¹.

1-3-5-2-1-أنواع السرعة:

- سرعة الانتقال:

ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات

هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى².

كما تعرف على أنها القدرة على انتقال الجسم أو أحد أجزائه من نقطة لأخرى في أقل زمن ممكن.

وتشمل سرعة الانتقال الحركات المتكررة كالمشي، الجري، السباحة وركوب الدراجات³.

- سرعة الحركة:

والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن، وأداء

حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة قصيرة ومحددة⁴.

ويري "علي البيك" أن السرعة الحركية تنتقل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة

معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو سحب الرجل بعيدا قبل أن تصطدم برجل الخصم بعد تشتيت الكرة⁵.

¹ Dornhorff Matinhabil, l'education physique et sportif opu, Alger, 1993, p72

² نوال لمهدي لعبيدي وفاطمة عبد المالك: مرجع سابق، ص 114.

³ تقيلالت كمال، لعريبي حسين: استخدام التدريب الدائري في الاحماء وأثره في تنمية بعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2014، ص 35.

⁴ كمال جميل الرضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط 1، الجامعة الأردنية، الأردن، 2011، ص 95.

⁵ علي البيك، مرجع سابق، ص 82.

- سرعة الاستجابة:

وهي الفترة الزمنية التي تنقضي بين لحظة ظهور مثير معين وبداية الاستجابة لهذا المثير.

وفي مجال اللعبة فإنها تتمثل في قدرة اللاعب على سرعة الاستجابة لأي مثير خارجي كالكرة أو منافس ومقدرة اللاعب على سرعة التصرف نتيجة لتحركهم، وتتوقف هذه الصفة لدى اللاعب على سرعة التصرف، سلامة حواسه، ومقدرته على صدق التوقع وسرعة التفكير وسرعة الأداء الحركي¹.

1-3-5-2- العوامل المؤثرة على السرعة:

- العامل الوراثي للألياف العضلية.
- كفاءة الجهاز العصبي (التوافق العصبي العضلي).
- القوة العضلية المميزة بالسرعة.
- مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.
- الاستخدام الايجابي لقوانين الحركة.

1-3-5-3- التحمل:

يعرف التحمل على أنه قدرة اللاعب على مقاومة التعب الناتج عن تأدية الواجبات البدنية والمهارية والخطئية أثناء المباراة وبدرجة عالية من الكفاءة والدقة والتركيز قبل أن يشعر بالإجهاد أو التعب، ويقول "حنفي محمد مختار": التحمل عامة أن اللاعب يستطيع أن يستمر طول زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية وكذلك قدراته الفنية والخطئية بإيجابية وفعالية بدون أن يترك عليه تعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال المباراة².

¹ صاحبي عادل ومزياني محمد أمين : أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة ودقة التصويب)، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحضير الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016، ص57.

² حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1984، ص63.

1-3-5-3-1 أنواع التحمل:

- التحمل العام:

يعرفه "إبراهيم شعلان": التحمل العام هو « قدرة لاعب كرة القدم على استمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغيرة لفترة مستمرة ومتصلة تعمل فيها الأجهزة الحيوية والعضلات، ويؤثر إيجاباً على الأداء التخصصي في كرة القدم ». ويعتبر التحمل العام مفتاح أي رياضة من الرياضات وهو ضروري لأي نشاط بدني يقوم به الفرد.

- التحمل الخاص:

يعرفه "إبراهيم شعلان": التحمل الخاص هو استمرار اللاعب في الأداء للصفات البدنية العالية والقدرات الفنية والخططية المتقنة طوال هذه المباراة دون أن يظهر عليه التعب أو الإجهاد أو الإخلال بمستوى الأداء¹.

1-3-5-3-2 العوامل المؤثرة على التحمل:

تتمثل هذه العوامل فيما يلي:

- السن.
- الجنس.
- نمط الجسم.
- درجة الحرارة.
- التهوية الرئوية والسعة الحيوية.

¹ إبراهيم شعلان: كرة القدم بين نظرية والتطبيق في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1989، ص ص 97-98.

1-3-5-4- المرونة:

اتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع، أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم، وهذا المدى يمكن قياسه وقياس مدى التقييم فيه بكل الوحدات الخطية (السنتيمتر، البوصة، الوحدات الدورانية، أو الزاوية والدرجة النصف قطرية)¹.

1-3-5-4-1- أنواع المرونة:

القسم الأول: قسم بعض العلماء المرونة إلى نوعين:

- المرونة العامة: وهي عبارة عن المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعاً في الحركة أي مرونة جميع مفاصل الجسم.
- المرونة الخاصة: المدى الذي تصل إليه المفاصل المشتركة في الحركة فقط².

القسم الثاني: وينقسم إلى:

- المرونة الايجابية: يمكن تمثيلها بمدى الحركة التي تحدث على المفصل نتيجة انقباض العضلات التي تعمل على نفس المفصل هذا النوع من المرونة أهم من المرونة السلبية بالنسبة للأداء الرياضي.
- المرونة السلبية: يمكن تمثيل هذا النوع من المرونة بمدى الحركة التي تحدث على المفصل حينما تكون العضلات مرتخية حيث يترك جزء الجسم نتيجة فرد آخر أو قوى خارجية³.

القسم الثالث: وينقسم إلى ما يلي:

- المرونة الاستاتيكية (الثابتة): المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

¹ طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان، 2008، ص 240.

² حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة (وصف تشريحي واختبارات)، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة 2012، ص 20.

³ محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختيار الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص 27.

- المرونة الديناميكية: المدى الذي يصل إليه المفصل أثناء حركة تتسم بالسرعة القصوى¹.

1-3-5-4-2- أهمية المرونة:

- تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفاعلية.
- لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي.

1-3-5-5- الرشاقة:

يعرف مانيل "Maine" الرشاقة: « بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس »².

وتدخل الرشاقة في حركات الخداع، والتصويب والمحاورة والسيطرة على الكرة، وصفة الرشاقة مثل كل الصفات البدنية الأخرى ذات الارتباط الوثيق بالسرعة والقوة.

1-3-5-5-1- أنواع الرشاقة: هناك نوعين من الرشاقة هما³:

- الرشاقة العامة: تشير إلى القدرة على أداء الواجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

¹ حمدي أحمد السيد وتوت، مرجع سابق، ص 20.

² محمود عوض بسيوتي، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1983 ص 57.

³ صاحبي عادل، مزياني محمد أمين، مرجع سابق، ص 62.

- الرشاقة الخاصة: وتشير إلى القدرة على أداء واجب حركي مطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة.

1-3-5-2- أهمية الرشاقة:

ترتبط بكافة المهارات الحركية والعديد من العناصر البدنية في الكثير من الرياضيات وتعتبر من أهم متطلبات التخصصات الرياضية التي يحتاج تنفيذها إلى تغيير اتجاهات وسرعات ودمج عدد من المهارات في إطار واحد كما هو في الرياضات الجماعية ككرة القدم.

1-3-6- طرق تنمية الصفات البدنية:

إن الاختيار الأمثل لأساليب وطرق التدريب الرياضي المناسبة يعمل بشكل جيد وإيجابي على تحسين ورفع مستوى الانجاز الرياضي، فعلى المدرب معرفة هذه الطرق والمتغيرات التي تشمل عليها كل طريقة، وإمكانية استخدامها بشكل جيد تتناسب مع اتجاهات التدريب ويمكن تقسيم طرق التدريب إلى:

1-3-6-1- طريقة التدريب المستمر:

تتميز هذه الطريقة التدريبية باستمرار الحمل البدني لفترة طويلة من الوقت دون أن يتخللها فترات الراحة بينية، ويهدف هذا النوع من التدريب إلى الارتقاء بمستوى القدرات الهوائية، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين من خلال ترقية أجهزة الجسم الوظيفية (أي تطوير التحمل القاعدي العام) والتحمل الخاص (تحمل القوة)¹.

1-3-6-2- طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي حملا معينا ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانية ثم فترة راحة وهكذا، ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة، أما فترة الراحة

¹ بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 37.

فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 نبضة في الدقيقة ثم يعطى حملاً ثانياً، وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقاً¹.

وينقسم التدريب الفكري إلى نوعين:

- التدريب الفكري المرتفع الشدة:

يهدف إلى تحسين السرعة والقوة، والقوة المميزة بالسرعة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180ن/دقيقة الواحدة ويكون حجم الحمل قليلاً نسبياً.

- التدريب الفكري المنخفض الشدة:

يهدف إلى تطوير التحمل وتحمل السرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160ن/الدقيقة ويكون حجم الحمل أكبر قليلاً.

1-3-6-3- طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء اللاعب حمل مرتفع الشدة، ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى حالته الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا².

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة على التنمية المهارية الأساسية تحت ضغط الدافع.

1-3-6-4- طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين، ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة والقوة، فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 متر تكرر 5 مرات ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وآخر (10، 15، 20) ثانية على الترتيب.

¹ حنفي محمد مختار: مرجع سابق، ص 223.

² Dornhorff Matinhabil , l'education physique et sportif opu, OPCIT ,p74

وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة القصيرة، وكلما كبرت المسافة يصبح هدف التمرين تنمية تحمل السرعة، كما نستعمل هذه الطريقة غالباً في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في أن واحد¹.

1-3-6-5- طريقة المراقبة (المنافسة):

هي نوع خاص من التدريب، يستعمل عموماً للمراقبة أو التقييم المستوى، باعتمادها على أسلوب المنافسة وتحت ضغط لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعب من النواحي المختلفة البدنية والمهارية التكتيكية، وتتميز هذه الطريقة بالشدة القصوى أثناء الأداء، حيث ينفذ التدريب بشكل قريب جداً من أجواء المنافسة من حيث الشدة والحجم للحفاظ على إيقاع عالي للعب دون هبوط في مستوى الفعالية أثناء تجسيد الحركات التقنية والتكتيكية².

1-3-6-6- طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من (08) إلى (12) تمرين موزعة في الملعب أو قاعة تدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى آخر بطريقة سهلة ومنظمة، ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين.

وتقدر الدورة الواحدة بمجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ن/الدقيقة.

ويستغرق وقت التدريب من (10) إلى (30) دقيقة، والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات وأيضاً يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة إلى صفتي التحمل والتحمل القوة³.

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 162.

² أمر الله أحمد البساطي، مرجع سابق، ص 162.

³ حنفي محمد مختار، مرجع سابق، ص 230.

1-3-7- 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 فيما يلي:

الخبرات الانفعالية الناتجة عن اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة، فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية سرعته ورشاقته وقدرته على التحمل وأن يحس بقدر معين من التفوق والامتياز لتوفر 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 نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير، وعلى العكس من ذلك فإن 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 النفس¹.

¹ محمد حسي علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص ص 366-367.

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه في هذا الفصل تبين أن الحالة البدنية هي جوهر الإعداد البدني إذ أن لكل صفة بدنية أو حركية أنواع وأقسام مختلفة لا بد على المدرب أن يقوم بتنمية هذه الصفات تنمية متكاملة وحسب طرق التدريب الحديثة ومتطلبات اللعبة حتى يكون اللاعب في الجاهزية البدنية، وتعد كرة القدم من الألعاب التي تتطلب على اللاعب بذل الكثير من الجهد وكذا إبراز لياقته البدنية بمختلف أنواعها حتى يتمكن من الوصول إلى مستوى عالي من الأداء وتوجيهه نحو تحقيق الأفضل.

الفصل الثاني:

دافعية الإنجاز الرياضي

تمهيد:

تعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من الحالات التي تظهر كثيرا لدى العديد من اللاعبين وقد احتلت هذه الحالة اهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي، في حين توصل علم النفس الرياضي إلى أنها أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء الرياضيين بشقيها دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل ومن الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم، فهي تدفع الرياضي إلى تحقيق مستوى عالي من الأداء وذلك بإبراز مهاراته وبذل أكبر جهد ممكن من أجل تحقيق الهدف المنشود.

ونظرا للأهمية البالغة التي تزخر بها وتأثيرها على اللاعبين بصفة خاصة والرياضة بصفة عامة أخذ هذا الموضوع قسط كبير عند علماء النفس في معظم دراساتهم، وقد جرت العادة اقتران موضوع الدافعية بمقولة مشهورة والتي تقول في نصها "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر لكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" بمعنى أن الحصان سيشرب عندما تكون لديه دافعية للشرب، وفي المجال الرياضي الإقتران بالمقولة المشهورة والتي يكون نصها على النحو التالي "يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للإشتراك في المقابلة ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد".

ومما سبق يمكن القول أن أي أداء حركي لا يتحقق إلا بوجود دافعية وللتوضيح أكثر جاء هذا

الفصل لإبراز أهم الجوانب المتعلقة بدافعية الإنجاز الرياضي.

2-1- الدافعية:

2-1-1- مفهوم الدافعية وأهميتها:

إن الدافعية ليس لها تقنين محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات الغريزة، ولقد جمع "Low" سنة 1970 لأداء المدارس السيكلوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية فتوصل إلى التعريف التالي تحت مصطلح "الدافعية" تفهم على أنها نسيج مركب من الدوافع والقوى المحركة متعددة الأنواع والتي تنشأ في عملية داخلية وتشتط سلوك الإنسان (سلوك إنجازي وسلوك اجتماعي).¹

كما يمكن تعريفها على أنها: عبارة عن بنية افتراضية تستعمل لوصف القوى الداخلية أو الخارجية التي تنتج الانطلاق، الاتجاه، الشدة وإصرار السلوك، ومفهوم الدافعية يستخدم للإشارة إلى ما يحفز الفرد على القيام بنشاط ما وتوجيهه نحو وجهة معينة، وتلعب الدافعية دورا مهما في التعلم والاحتفاظ بالأداء وتتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التربوية من حيث كونها هدفا تربويا في ذاتها، فاستثارة دافعية الأفراد وتوجيهها وتوليد اهتمامات معينة لديهم تجعلهم يقبلون على ممارسة نشاطات معرفية وعاطفية كما تتبدى أهمية الدافعية من الوجهة التعليمية من حيث كونها وسيلة يمكن استخدامها في سبيل إنجاز أهداف تعليمية على نحو فعال.²

2-1-2- أنواع الدافعية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات، وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى الدافعية الداخلية والدافعية الخارجية.

¹ محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1997، ص 143.

² ثابت محمد، ساسي عبد العزيز: المناخ الدافعي والتوافق وعلاقته بالأداء والتفوق الرياضي مقارنة اجتماعية معرفية مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد 2، جامعة الجزائر 3، جوان 2011، ص 74.

2-1-2-1- الدافعية الداخلية:

هي سلوك موقفي مدفوع بالإدراكات الشخصية المشتقة من الإنجاز الذاتي المرتبطة بإجراءات السيطرة المهارية والتنافسية والمعرفية والخطئية، والتحدي البدني والثقة والقرار الذاتي واكتشاف الأخطاء ذاتيا لتلبية الحاجة للشعور بالكفاية، وتقدير الذات ويقسم "فاليرون" الدافعية الداخلية إلى ثلاثة أبعاد هي: دافع حسب الاستطلاع، دافع الانجاز والإتقان، دافع الإصرار.

2-2-1-2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة في الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية والأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي. كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها. وهذه الأخيرة يمكن تقسيمها إلى ثلاثة أبعاد: بعد الاحتواء، بعد تحقيق الذات و بعد الحوافز المادية والمعنوية الخارجية.¹

2-3-1-2- نظريات الدافعية:

تحولت النظريات النفسية المستخدمة لتفسير السلوك في سياقات الإنجاز في الثلاث عقود الأخيرة من التركيز على سلوك جدير بالملاحظة إلى التركيز على المتغيرات النفسية مثل: المعتقدات والأهداف والقيم التي يمكن أن يستند عليها السلوك لكن لا يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة، ومن أهم تلك النظريات ما يلي:

¹ محمد صدقي نور الدين: علم نفس الرياضة- المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد والقياس، المكتب الجامعي الحديث ط1 الإسكندرية، 2004، ص ص 110-111.

2-1-3-1- نظرية الحافز:

التي أسس عليها المدرس الأول مدخله لدافعية طلابه. لقد شرح لهم طبيعة أساس النظرية فيما يلي:
تعمل حاجات الكائنات الحية معا في تكوين العادات وفي أدائهم اللاحق بسبب زيادة الحساسية أو تنشيط
عمل الحاجات، تلك تسمى الحوافز.¹

2-1-3-2- نظرية التحليل النفسي:

شاعت هذه النظرية خلال النصف الأول من هذا القرن، وقد انصب اهتمام هذه النظرية على فهم
ومعالجة السلوك الشاذ، وتتضمن النظرية مفهومين لدافعين هما: الاتزان البدني أو الحيوي ومذهب المتعة أو
اللذة، ويعمل الاتزان البدني على استثارة أو تنشيط السلوك بينما يحدد مذهب المتعة اتجاه الأنشطة أو
السلوك، وقد استعار "فرويد" مفهوم مبدأ التوازن الحيوي من علم وظائف الأعضاء لينظر إلى الدافعية من
خلاله، ويشير هذا المفهوم إلى ما يقوم به الجسم من أنشطة تعيده إلى حالته الأولى من الاتزان إذا ما
تعرضت هذه الحالة إلى ما يخل بها.

فمثلا حينما تختل درجة حرارة الجسم الطبيعية بالارتفاع لسبب ما فإن ذلك يدفع الجسم إلى أن يزيد
من توارد الدم بالأوعية الدموية المنتشرة تحت الجلد فتزداد كمية العرق لتخفف من درجة حرارة الجسم.²

2-1-3-3- نظرية إنجاز الهدف:

تبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتتضح مواقف الإنجاز التي تعتمد
على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة الموقف.

¹نبيل محمد زايد، الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة، ط1، مصر، 2003، ص71-72.

²مصطفى حسين باهي وأمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص13.

وهناك افتراضات في نظرية هدف الإنجاز يحظى بها المجال الأكاديمي حيث أشارت إلى وجود توجهات أو أهداف في السلوك للإنجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذه التوجهات.¹

2-1-3-4- النظرية المعرفية الاجتماعية:

لقد تعرف "بنادورا" على التأثيرات القوية للتعزيز والعقاب على سلوكيات الأفراد لكنه اعترض تصوير التأثير التام للقوى الخارجية على الأفراد، ولقد طور النظرية المعرفية الاجتماعية كبديل لنظرية التعزيز الصارمة، حيث يفترض أن المعارف تتوسط تأثيرات البيئة على سلوك الفرد.

ولقد صرح "بنادورا" أنه ليست هناك تأثيرات معرفية على السلوك البشري من أحكام الناس على استطاعتهم لإنجاز أهداف معينة، وتتعلق فعالية الذات في نظرية "بنادورا" بأحكام الأفراد الشخصية على استطاعتهم لأداء مهمة ما في مجال معين في وقت محدد وترتبط تماما بتوقعات النجاح، وترتبط الفعالية بمفاهيم الكفاية ولكن على عكس المدركات العامة المطبقة في مواقف عديدة، فتشير فعالية الذات عادة إلى أحكام محددة في مواقف محددة.

2-1-3-5- نظرية العزو:

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية العزو إلى عالم النفس الاجتماعي "هيدر" إذ يرى: أن الإنسان ليس مستجيباً لأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية، وإنما تفكير في سبب حدوثها وأن سلوك الفرد الذي يؤثر على سلوكه القادم وليس نتيجة يحصل عليها، ويفرض أن الأفراد يقومون بالعزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم، وهو عبارة عن محاولة لربط السلوك بالظروف أو بالعوامل التي أدت إليه، إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة، ويعتقد "هيدر" أن معتقدات الأفراد حول أسباب

¹ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 216.

نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم، وأشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل خارجية أو إلى عوامل داخلية.¹

2-1-3-6- نظرية التقدير الذاتي:

تؤكد هذه النظرية على الاستقلال الذاتي، ولقد اتفق علماء دافعية الإنجاز على أن الأفراد يدفعوا داخليا لتنمية كفاياتهم وأن مشاعر الكفاية تزيد الاهتمام الداخلي بالأنشطة، إلا أنهم أضافوا حاجة فطرية أخرى هي الحاجة لأن يتمتعوا بالتقدير الذاتي.

فلقد افترض علماء هذه النظرية أن الأفراد يميلون بصورة فطرية للرجبة في الإعتقاد بأنهم يشتركون في الأنشطة بناء على إرادتهم الخاصة، أي أنهم يريدون الإشتراك بالفعل وليس عن طريق فرض عليهم الإشتراك في الأنشطة.²

2-1-4- تقنيات دراسة الدافعية:

يرى علماء النفس أن هناك عدة تقنيات لدراسة الدافعية نذكر منها ما يلي:³

2-1-4-1- تقنيات الحوار الموجه:

تكون نحو موضوع معين بحيث أن المقابلة تساعد على المحافظة أو الاستقرار مثل التقنية المساعدة في العلاج النفسي "كارل وجرس" 1966م والذي يركز على مبادئ منها: القبول، التفاهم، التعاطف و الاحترام أي أخذ بعين الاعتبار كل ما يقوله أو يصدر عنه.

¹نبيل محمد زايد: مرجع سابق، ص74.

²المرجع نفسه: ص78.

³مصطفى حسن باهي، أمينة شلبي: مرجع سابق، ص7.

2-4-1-2- تقنية التعاليق المثارة:

وتكون عن طريق مقابلات فردية أو جماعية مثل ديناميكية الفريق أو الجماعة، حيث يقوم الأفراد بتحليل وضعية فيعبرون عن آرائهم فيما يبدي الآخرون اتفاقات ومعارضات والتي تظهر من خلال موضوع التحليل ويندرج ذلك في رد فعل لفظي أو غير لفظي.

2-4-1-3- تقنيات الحوار الجماعي:

و هي عبارة عن ظاهرة جماعية (تتكون من 8-12 فرد أو عضو) لديناميكية الجماعة، حيث ينبغي تقويم موضوع الحوار مسبقا، كما ينبغي أيضا للمحاور أن يتقن النشاط الجماعي مثل المناداة للمشاركة، الدعوة لتكملة المعلومة.

2-4-1-4- تقنية العرض:

يستخدم الشخص مرتكزا على ميكانيزمات العرض بحيث تترجم العناصر المؤثرة التي تعطي الموضوع ميزة خاصة وتوجد علاقة بين التحضير وتحليل الشخصية، كما أن التحفيز يعرف لعدة مستجدات enter sitlationnelle مثل الحاجة إلى النجاح يعتبر موضوعا لتحليل الشخصية وعندما تنخفض الدوافع يكون الحديث عن الدافعية.

2-2- دافعية الانجاز الرياضي:

2-2-1- مفهوم دافعية الانجاز الرياضي:

يقصد بالدافعية في علم النفس الرياضي الموضع الذي يبحث عن أسباب أو محركات السلوك الرياضي وعن أهمية الدافعية نحو الإنجاز الرياضي على أنها محفز الرياضيين للوصول لأعلى¹ المستويات

¹مجدي محمد: السمات الشخصية وانعكاساتها على اتجاهات اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي والدافعية للإنجاز الرياضي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 1، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، ديسمبر 2010، ص152.

الرياضية، كما تحفزهم على ممارسة النشاط الرياضي والاستمرار فيه وكذا تمثل الحالات والقوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين¹.

كما يمكن تعريفها بأنها "استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والإمتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والإمتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة والكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية².

بالإضافة إلى تعريفها على أنها: الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة، كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التي يكلف بها.

في حين يرى "ماكيلاند" 1961م أن دافعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للإمتياز والتفوق والرغبة في النجاح³.

2-2-2- المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي:

يشير العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي تتمثل أساسا في دافعين رئيسيين وهما:

دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، بالإضافة إلى دافع القدرة، وهذا ما سنوضحه فيما يلي:

¹المرجع السابق، ص152.

²بورنان شريف مصطفى: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد7، جامعة الجزائر، 2011، ص53.

³أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، مرجع سابق ص153.

2-2-2-1- دافع إنجاز النجاح:

هو حالة داخلية للفرد، توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه، وتختلف هذه الحالة من لاعب لآخر حسب الفروق الفردية حيث يعتبر من السمات الشخصية للاعب، وتمثل الجانب الداخلي للاعب من خلال إقباله نحو أنشطة معينة دون الأخرى ومحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الشعور بالارتياح والفرح، و تتأثر هذه الحالة بمتغيرين اثنين هما: احتمال النجاح وجاذبية تحقيق الهدف.

- احتمال النجاح:

ويتمثل في درجة الاقتناع الذاتي بإمكانية الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو (كالفوز بالبطولة أو الميدالية). فكلما كانت درجة الاقتناع كبيرة كلما سهل تحقيق الأهداف المرجوة، أي توقع ضمان النجاح والعكس صحيح، بين هذا وذلك توجد علاقة مجالات تتضمن الدرجات المتوسطة التي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على دافعية الإنجاز.

- جاذبية تحقيق الهدف:

وهي تعني قيمة العائد من تحقيق الهدف المرجو فكلما ارتفعت القيمة الاجتماعية المرتبطة بالهدف ارتفعت درجة جاذبيته، فمثلا يعتبر الفوز بالكأس العربية أفضل من الفوز بالكأس الجمهورية نظرا لكون تقدير مستوى الهدف في الحالة الأولى هو أكبر من دون شك في الحالة الثانية، بالإضافة إلى ارتباط جاذبية تحقيق الهدف بالشهرة والمكاسب الشخصية أو ما يسمى بالمكانة الاجتماعية.¹

2-2-2-2- دافع تجنب الفشل:

هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء أو الوعي الشعوري بالانفعالات غير السارة، مما يسهم في محاولات تجنب مواقف الإنجاز

¹ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط4، مصر، 2004، ص141.

الرياضي، وهذا الدافع يكون واضحاً لدى اللاعب كلما ارتفع خوف و قلق اللاعب من احتمال توقع الفشل، أي كلما اعتقد بقلة فرصته في احتمال النجاح. وفي ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل بصورة إيجابية أي العمل على تدعيم وتقوية مكونات وعناصر دافعية إنجاز النجاح ومحاولة الإقلال من تأثير عواقب تجنب الفشل.¹

2-2-3- أهمية دافعية الإنجاز الرياضي:

تتجلى دافعية الإنجاز الرياضي في العناصر التالية:

- المثابرة على السلوك:

ويقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك، بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية.²

- اختيار السلوك:

ويقصد به المقدرة على اختيار البدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

- شدة السلوك:

ويقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.³

¹ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ص 145

² المرجع نفسه، ص ص 253-254.

³ أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط3، حلوان، 2000، ص 157.

2-2-4- مستويات الدافعية للإنجاز:

2-2-4-1- مستوى الطموح :

هو المستوى الذي يطمح الفرد أن يصل إليه أو يتوقعه لنفسه سواء في تحصيله الدراسي أو في إنجازاته الرياضي أو في إنتاجها ومهنته، إذن فهو مستوى الأهداف التي يضعها الفرد لنفسه متوقعا تحقيقا فكل فرد منا مستوى طموح معين يضعه أمامه ويجتهد في تحقيقه فقد يفشل أو ينجح في ذلك ولاشك أن هذا يعتمد على مدى كفاءته وقدراته، وعلى مدى ملائمة الظروف الخاصة به وبالبيئة من حوله.

2-2-4-2- مستوى المثابرة:

هو المستوى الذي يشعر به الفرد وبأنه مجد و مثابر في عمله ويبذل الجهد المتواصل الدؤوب لكي يتغلب على العقبات والمصاعب التي تواجهه في تحقيق أهدافه، دون الشعور بالملل أو الإحساس باليأس أو التفكير في التراجع أو الانسحاب.

2-2-4-3- مستوى الأداء:

هو المستوى الذي يستطيع الفرد إنجازته في عمله و يشعر بأنه قادر على بلوغه، ويسعى حديثا لتحسين أدائه بدرجة مرتفعة من الإتقان، وتحمله للمهام الصعبة في العمل وإحساسه بالقدرة على إنجازها دون تهاون في ظل كل الظروف والمؤثرات¹.

2-2-4-4- مستوى إدراك الزمن:

مفهومه يشير إلى قدرة الفرد على إعطاء تقدير ذاتي للوقت، وذلك من خلال إحساسه الشخصي بمروره وديمومته، وشعوره خلال العمليات والأحداث التي تقع فيه بالعمليات النفسية المرتبطة بالوقت وذلك دون الإستعانة بأدوات القياس الزمني، ورؤية مواضع الشمس والنجوم أو الكواكب وهذا ما يطلق عليه مفهوم

¹ طيب محمد، التحفيز وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم- صنف أكابر - ، مذكرة الماستر ، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة، 2015، ص15.

الوعي بالزمن أو الإحساس بالديمومة، وتتمثل في قدرة الفرد على تقدير الزمن المنقضي ذاتيا دون الإستعانة بأدوات القياس.

2-2-4-5- مستوى التنافس:

هو مستوى ممارسة الفرد أو شعوره بالرغبة في التفوق على الآخرين في العمل ومشاركته الفعالة في المسابقات ذات الصلة باهتمامه وإحساسه بالقدرة على مواجهة المواقف والظروف التي تتسم بالجو التنافسي والتحدي وصموده أمام الخصوم مهما كانت العقبات أو الجهد المبذول حيالهم.¹

2-2-5- سمات الرياضيين ذوي دافع الإنجاز المرتفع:

يعرف دافع الإنجاز المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن من حيث الأداء وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية يعبر عن دافع الإنجاز.

هذا ويندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل واعم وهي الحاجة للتفوق.

وبهذا يتضح أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في أنشطة الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي، وذلك على النحو التالي:

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة من الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم دون توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يتطلعون إلى المواقف التي تتطلب التحدي.

¹ طيب محمد، مرجع سابق، ص15.

- يقيمون قدراتهم ويسعون لتطويرها نحو الأفضل.¹

بالإضافة إلى أن الشخص الذي لديه هذه الصفة تجده:²

- يضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة والمثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.
- يميل إلى زيادة السلوك عقب خبرة الفشل بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة.
- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال إشراكه في مواقف الإنجاز.

2-2-6- توجهات دافعية الإنجاز الرياضي:

2-2-6-1- توجه الأداء:

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه لمحاولة تطوير مستواه، وتحسينه عن الأداء السابق له وبذل أقصى جهد في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة، وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة.³

2-2-6-2- توجهات التفوق الرياضي:

ميز "دونالدو" ثلاث توجهات للإنجاز والتفوق الرياضي فقام بوضع مقياس بهدف قياس هذه التوجهات أسماه مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وهذه التوجهات هي:⁴

¹ جمال الدين بومنجل: عامل الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي- الرياضات الفردية النخبوية- مذكرة الماجستير، جامعة الجزائر، 2007، ص57.

² طيب محمد: مرجع سابق، ص16.

³ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص294.

⁴ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص171.

التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية، التوجه نحو احترام الآخرين.

2-2-6-3- توجهات الأداء الجيد:

ميز "مارتن لي" (1990) ستة توجهات عندما يكون الهدف منها الأداء بصورة جيدة مثل الاختبارات وتجاوب الأداء لاسيما المنافسة الرياضية وهذه التوجهات هي: إظهار القدرة، التمسك من الأداء، الاجتياز القبول (الاستحسان) الاجتماعي، توجيه الفوز، العمل الجماعي.

هناك أيضا ثلاث توجهات لدافعية الإنجاز وهي:

- توجه التنافسية:

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

- توجه الفوز:

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الفوز بمحاولة الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسيهم ومحاولة مقارنة مستواهم بمستوى اللاعبين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان.

- توجه الهدف:

يتميز اللاعبون الذين يكون توجههم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينه لمحاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة مستواه بمستوى الآخرين ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة.¹

¹ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس، مرجع سابق، ص 292.

2-2-7- طرق تنمية دافعية الإنجاز الرياضي:

تعتبر الأهداف من أهم الوسائل التي تؤدي إلى رفع دافعية الإنجاز لدى الرياضيين وقد عرف "هارين" وضع الأهداف بأنه تعيين هوية الشيء الذي يريد الفرد أن يحققه أو ينجزه، أو بصيغة أخرى بأنه الشيء الذي يريد الفرد تحقيقه عن طريق أداء معين أو عن طريق مجموعة من الأداءات.

إن وضع الأهداف ترتبط بالأداء وبالتالي بالسلوك الذي يقوم به اللاعب وأن الدافع هو بمثابة المثير الذي يوجه السلوك، ولذا ينبغي على الرياضي أن يضع أهدافه لكي يكتسب الدافعية الضرورية لاستثارة السلوك الذي يتطلبه تحقيق الهدف.

فوضع الهدف يعتبر بمثابة آلية للدافعية وأن الدافعية تعتبر بمثابة محدد لنوع الجهد المطلوب بذله ومحددة لفترة المثابرة على بذل هذا الجهد لكي يمكن إنجاز الهدف ويمكن تلخيص آثار وضع الأهداف على سلوك الإنجاز لدى اللاعب الرياضي على النحو التالي:

- يساهم في إثارة الدافع الذاتي للاعب الرياضي.
- يوجه تركيز انتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول إنجازها.
- يعبئ الجهد بصورة تتناسب مع متطلبات بذل المزيد من الجهد والفعالية لفترات أطول.
- الإحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس وفعالية الذات والانفعالات الإيجابية السارة، والارتقاء بمستوى الطموح في حالة تحقيق الهدف المنشود بينهم في الإقلال من مستوى القلق المعيق لأداء اللاعب¹.

¹ أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص9.

إن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها وأمكن تمديدها بأسلوب سليم، فإنها بلا شك تساعد على توجيه سلوك اللاعب، وترشد اللاعب للغايات المأمول تحقيقها بكفاية وفاعلية فضلا عما تتضمنه من احتفاظ اللاعب بالدافعية خلال رحلة التدريب والمنافسات.¹

¹ أسامة كامل راتب: المرجع السابق، ص9.

خلاصة الفصل:

استخلص الباحث من خلال هذا الفصل إلى أن دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية لذلك اهتم بدراستها الباحثون في مختلف المجالات خاصة في المجال الرياضي، حيث تعد عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد الرياضي.

كما تعتبر مكونا أساسيا يسعى الفرد من خلاله اتجاه تحقيق ذاته وتأكيد لها، وأيضا تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق وإظهار قدر كبير من المثابرة والتنافس في ضوء مستوى معين من الامتياز، كما أكد علماء النفس أن للدافعية أهمية في الرياضة بشكل عام وعند الرياضي بشكل خاص. إذ بفضلها يمكن للرياضي أن يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها.

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضيات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضيات الأخرى، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية بين أفراد الجماعة، كما تعتبر لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة كما أن هذه الأخيرة تحكمها قوانين ساهمت في تطويرها وتسييرها على أكمل وجه.

3-1- تعريف كرة القدم

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى بغية الحصول على هدف، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء¹.

كما يمكن تعريفها بأنها: « رياضة يمارسها 22 لاعبا أساسيا، موزعين على فريقين مع سبعة لاعبين احتياطيين من كل جهة يسعى فيها كل فريق إلى إدخال الكرة في شباك خصمه دون استعمال الأيدي، في فترة تقدر بـ 90 دقيقة موزعة على شوطين في كل شوط 45 دقيقة².

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم في العالم

ظهرت كرة القدم في القديم، إذ يذهب بعض المؤرخين لهذه اللعبة إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين وبالتحديد في فترة ما بين 206 ق. م وسنة 250 ق. م كما وردت في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها ذكرت باسم "تسوتشو" "tsutchou" أي بمعنى " ركل الكرة" وكل ما عرف عنها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدما وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قدم واحد وكان هذا الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة³.

¹ جميل ناصف: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1988، ص 35.

² هبة محمد عبد الحميد: معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، ط1، دار الهداية ناشرون وموزعون، عمان الأردن، 2008، ص 165.

³ مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1998، ص 12.

ويتبارى أفضل الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب، وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان جزاء الفائز صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له.

ويجمع الكل أن نشر كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع فكرة القومية التي بنيت على هزيمة الدانماركيين الغزاة والتكامل برأس القائد الدانماركي¹. إن أول من لعب الكرة عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية كما لعبت أول مباراة في مدينة لندن " جارييز " بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة و المناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في " إتون " بنفس العدد من لعبي في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5 م وسجل هدفين في تلك المباراة وبعدها تم البدء بوضع القوانين سنة 1830 بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون "هاور".

كما أخرج القانون المعروف بقواعد "كامبرج" عام 1848 والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى إدخال الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها وفي عام 1863 أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد، وقد كانت أول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة، وفي عام 1889 تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دانماركي كانت رمية التماس بكلى اليدين وفي عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم " FIFA " وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا بلجيكا، سويسرا، دانمارك أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوروغواي عام 1930 وفازت بها².

¹ حسين عبد الجواد: كرة القدم، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 15.

² موقف مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص 9.

3-3- تاريخ كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود"، " علي رايس"، الذي أسس سنة 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير"

وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917 م وفي 07 أوت 1921 م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر"، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة "CSC" هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر¹.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الرياضية الوطنية مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956 م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت أوجين بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات في 11 مارس 1956 م تجنباً لأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958.

¹ طيب محمد: مرجع سابق، ص 19.

الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إيتيان، وسوخان، كرمالي، كريمو، أبرير... إلخ.

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

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

3-4- أهمية كرة القدم في المجتمع

للرياضة دور كبير داخل المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها وكرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوار عديدة يمكن تلخيصها في العناصر التالية:

3-4-1- الدور الاجتماعي

كرة القدم هي نظام اجتماعي حيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها سواء الخاصة بالفرد في حد ذاته أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون، المثابرة، الحب، الصداقة، الأمانة التسامح... إلخ كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

¹ صاحبي عادل، مزياني محمد أمين: مرجع سابق، ص ص 94-95.

3-4-2- الدور النفسي والتربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القائل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب كذلك دورا مهما في ترقية المستوى الأخلاقي للأفراد ونذكر أهم هذه الصفات الأخلاقية كالروح الرياضية وتقبل الآخرين اكتساب المواطنة، الصالة، تقبل القيادة والتمثيل من الغير.

3-4-3- الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزد أهميته إلا مؤخرا حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة و يعتقد أحد علماء اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى احتلال مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية¹.

وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في (الإشهار، التمويل مداخل المنافسات، أسعار اللاعبين...) قد تعاضد مع مرور الوقت فبعد الحرب العالمية الثانية فطنت المؤسسات التجارية إلى أن الرياضة تمثل وسيلة دعاية مجال إشهار واسع الانتشار.

وذكرت خبيرة الاقتصاد "Malenfant" أن موضوع دراسة اقتصاديات الرياضة لن تطرح البحث والدراسة إلا مؤخرا ذلك أن الرياضة ظلت لمدة طويلة من الزمن ليست أحد اهتمامات علم الاقتصاد بالرغم من أن الشواهد الحديثة تدل على اتصالها بوقت الفراغ وبالقائم الاستهلاكية وبالصحة والإنتاج ومجابهة البطالة.

3-4-4- الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة وكرة القدم في المجتمع على الخصوص على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996، ص 86.

الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر والتخفيف من حدة النزاعات مثلما جرى في أجسبورغ "augsbourg" حيث أجريت بين فريقَي الاتحاد السوفيتي سابقا وألمانيا الفيدرالية سابقا في سبيل تقليل التوتر بين البلدين، وتركت انطبعا طيبا بين البلدين خاصة لدى الشعب الألماني، كما ساهمت المباراة التاريخية بين الولايات المتحدة الأمريكية وإيران في مونديال 1998 بفرنسا والتخفيف من حدة النزاع ونالت تلك المباراة جائزة الروح الرياضية للمونديال¹.

3-5- مميزات لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص نذكر ما يلي:

3-5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولأن اعتقادنا بأن الرياضي مكتمل التكوين الجسماني قوي لبنية جيد التقنية، ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبون يختلفون من حيث الشكل والأسلوب ولنتحقق أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق تام².

3-5-2- التكنيك:

لكل لعبة رياضية مبادئها الأساسية أو ما يدعى بمهارتها الفنية وهكذا الحال مع الكرة القدم التي يكاد يكون فيها النصيب الأوفر بين الألعاب من هذه المبادئ والمهارات التي تميز لاعبيها وهذه المهارات

¹ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص ص 132-133.

² محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998، ص 99.

تتجسد عند حياة اللاعبين لكرة القدم بالمناولة بأنواعها أو التهديد أو استقبال الكرة أو إخمادها بأنواع مختلفة أو الجري بالكرة... كما أن هناك مهارات يؤديها اللاعب بدون كرة من أهمها الجري لأخذ المكان المناسب والمشاغلة والانفتاح... بالإضافة إلى المهارات الدفاعية.

3-5-3- خطط اللعب:

يختلف اللاعبون في كرة القدم في مدى اتقانهم المبادئ الأساسية للعبة فبعضهم يتقن المهارات الدفاعية أكثر من الهجومية والعكس، فمهمة الدفاع تستند إلى اللاعبين الذين يميلون إلى إتقان مهارات التشبث والمكافئة وإبعاد الكرة وغيرها، تستند مهمة الهجوم إلى اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات هجومية كالدرجة بسرعة وإخماد الكرة الجيد في مساحة صغيرة والقدرة على المراوغة الذكية والتهديد وهكذا نجد أن المدرب الجيد هو الذي يوظف لاعبيه في المكان الصحيح والمناسب¹.

3-5-4- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- التركيز: يعرف التركيز على أنه: « تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد » ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ مدى الانتباه).
- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من

¹ عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011 ص 59-60.

التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني¹.

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

- **الثقة بالنفس:** هو توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء².

3-6- المبادئ الأساسية في كرة القدم:

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

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

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم

¹ يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضية، معهد إعادة القادة، السعودية، 1990، ص 284.

² أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2000،

متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما وهذه المبادئ متعددة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب، وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة، المحاورة، المهاجمة، رمية التماس، ضرب بالكرة، لعب الكرة بالرأس حراسة المرمى¹.

بالإضافة إلى أن هناك مبادئ أخرى نذكرها في ما يلي:²

- **السلامة:** وتعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود الماضية فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم بملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

- **المساواة:** إن هذه اللعبة تمنح للممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

3-7- متطلبات كرة القدم:

3-7-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة

¹ طيب محمد: مرجع سابق، ص 21.

² مختار سالم: مرجع سابق، ص 13.

تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس تكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية¹.

3-7-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية².

3-7-1-2- عناصر اللياقة البدنية:

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

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

¹ حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23.

² أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف، مصر، 1990، ص70.

تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طول زمن المباراة¹.

- **السرعة:** وتعني القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم ميزات لاعب كرة القدم الحديثة، حيث يساهم في زيادة فعالية الخطط الهجومية².

- **المرونة:** عادة ما يستخدم المدرب تمارين المرونة خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمارين المرونة في بداية جرة التدريب ويتضح أن يقوم اللاعب بالتمارين المطاطية "stretching" مباشرة بعد نهاية جرة التدريب³.

- **الرشاقة:** يتحدد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة⁴.

3-7-2- متطلبات الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإدارة وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات

¹ أمر الله أحمد البساطي: المرجع السابق، ص 111.

² قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق، 1984، ص 84.

³ أبو العلا عبد الفتاح: إبراهيم شعلان، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994، ص 395.

⁴ قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجبار: مرجع سابق، ص 200.

المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، وبين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3-7-3- متطلبات الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات كما يلعب الأداء في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء¹.

3-8- طرق اللعب في كرة القدم:

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

3-8-1- طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925 لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق

3-8-2- طريقة 4-2-4:

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

¹ حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية،

3-8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم¹.

3-8-4- طريقة 3-3-3:

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

3-8-5- طريقة 3-3-4:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط².

3-8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا herera helinkiu) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

3-8-7- الطريقة الشاملة:

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

¹ علي خليفة الهنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، ليبيا، 1987، ص 211.

² نحوي عماد: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبين كرة القدم " صنف أكابر " الرابطة المحترفة الثانية، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2012، ص 22.

3-8-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمية لان تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)¹.

3-9- قوانين كرة القدم:

تعد قوانين اتحاد كرة القدم بقوانين اللعبة، وهي تركز على جهود بذلت في منتصف القرن التاسع عشر لتوحيد قوانين لعبة كرة القدم كثيرة الاختلاف التي كانت تمارس في المدارس الحكومية في إنجلترا اليوم. تحدد قوانين اللعبة من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم (ifab) وقد تأسس المجلس في عام 1892، بعد اجتماع في مانشستر لاتحاد كرة القدم وكان معهم اتحاد كرة القدم الاسكتلندي والويلزي الايرلندي بعدها أنشئت (FIFA) الهيئة الدولية لكرة القدم في باريس 1904². ومنها ظهرت قوانين رسمية تتمثل في ما يلي:

3-9-1- ميدان اللعب:

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر) يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12 سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9.15م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

- **منطقة المرمى:** تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب، حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5.5م) من الحافة الداخلية لكل قائم، هذان الخطان داخل ميدان بمسافة (5.5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.

¹ حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص 23.

² عادل خير الله، مريم بري: كرة القدم الرياضة خطوة خطوة، ط1، دار المؤلف، 2006، ص ص 58-59.

- **منطقة الجزاء:** تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب، حيث يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16.5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16.5م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى وداخل منطقة الجزاء توضع علامة على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة توضع في زواياها وارتفاعها (1.5م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (1م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب¹.

3-9-2 الكرة: تكون كروية الشكل، غطاؤها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ².

3-9-3 معدات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر (ويشمل ذلك أي نوع من المجوهرات).

3-9-4 عدد اللاعبين: تلعب المباراة بين فريقين، يتكون كل منهما من أحد عشر لاعبا أحدهم يكون حارس المرمى، لا يمكن بدء المباراة إذا كان عدد لاعبي احد الفريقين يقل عن سبعة لاعبين.

3-9-5 الحكم: تدار كل مباراة بواسطة الحكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق في المباراة التي يتم تعيينه فيها.

3-9-6 الحكام المساعدون: يعين حكمان مساعدان مهمتهما (خاضعة لقرار الحكم) أن يبين: متى تكون الكرة بكاملها قد عبرت خارج ميدان اللعب.

- أي فريق له الحق في الركلة الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.

- متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف تسلل.

- عند طلب إجراء التغيير.

- عند حدوث سلوك سيئ أو أي حادثة أخرى دون إن يتمكن الحكم من مشاهدتها.

¹ مصطفى كامل محمود: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص16.

² علي خليفة الهنشري وآخرون: مرجع سابق، ص 255

3-9-7- ابتداء اللعب: يتم إجراء قرعة بقطعة نقود معدنية، والفريق الذي يفوز بالقرعة يقرر المرمى الذي سيقوم بمهاجمته في الشوط الأول من المباراة ويأخذ الفريق الآخر ركلة البداية لبدء المباراة¹.

3-9-8- زمن المباراة: مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، فترة الراحة ما بين 15 دقيقة فيتم تعويض الوقت الضائع في كل شوط الناتج عن التبديل أو الإصابة أو أية أسباب أخرى، كما يمكن أن تمتد المباراة حتى 120 دقيقة في الدورات الاقصائية وذلك بعد انتهاء 90 دقيقة بالتعادل فيضاف إليها شوطين آخرين، حيث توجد راحة بينها وإذا يتم تعادل بينهما فتكون هناك ضربات جزاء وهي الفاصل الحقيقي².

3-9-9- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة³.

3-9-10- التسلل: هو تواجد اللاعب في وضعية على ميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسلة لهذا اللاعب من طرف احد مرافقيه، كم أن مبدأ الأفضلية يطبق على التسلل⁴.

3-9-11- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:⁵

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.

- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

¹ موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان، 2009، ص256.

² إبراهيم رحمة وآخرون: دليلك إلى اختبار لكرة القدم الإسكندرية، 2008، ص ص 209-210.

³ علي خليفة الهنشري وآخرون: المرجع سابق، ص 255.

⁴ مصطفى كامل محمود: المرجع سابق، ص 19.

⁵ رعد محمد عبد ربه: كرة القدم رياضة الشعوب، ط1، لجنادرية للنشر والتوزيع ، 2010، ص 38.

- مسك الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.

- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

3-9-12- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر¹.

3-9-13- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء.

3-9-14- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بأكملها عن خط التماس.

3-9-15- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها مهاجم².

3-9-16- الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين

سواء في الهواء أو على الأرض ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

3-9-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو

التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى

نهايتها³.

¹ سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982، ص 30.

² مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر، 2013، ص 87.

³ مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، 1994، ص ص 205-

3-10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

3-10-1- حب اللاعب للعبة: إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا

الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقاً من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا الناشئ يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

3-10-2- الثقة بالنفس: إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي بصورة أدق وبمجهود أقل

وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

3-10-3- التحمل وتمالك النفس: إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن

يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

3-10-4- المثابرة: على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته وعليه أن يثابر

للحصول على نتيجة أحسن وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

3-10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف): تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة

تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ

المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.¹

¹ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 21.

3-10-6- الكفاح: أصبح الآن كفاح اللعب لاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

3-10-7- التصميم: وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق¹.

3-11- الاتجاهات الحديثة في كرة القدم:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدم مستمر في عدة جوانب، رغم أن مهمة اللعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

3-11-1- اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازنة لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقييم المعارف القاعدية، مثل: التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها (التقني، التكتيكي، النفسي) وإعطائها مستوى عال من التطور، وكذلك يتضح لنا أن الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع بمحتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة.

¹ حنفي محمود مختار: المرجع السابق، ص 22.

ومن مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذا التحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية (اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية والسيكولوجية)، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال محتوى اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعية.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.¹

3-11-2- اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسيطر التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطى الأسس القاعدية المتصلة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي تشكيل التدريب عن طريق التنويع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.
- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.
- تسيطر التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.²

¹ عبدلي محمد، لعربي منير: واقع المراقبة الطبية لدى أندية كرة القدم - دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم لولاية المدية، مذكرة ماستر، جامعة مليانة، 2014، ص 93.

² المرجع السابق، ص 94.

خلاصة الفصل:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها.

أصبحت رياضة كرة القدم في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة والأکید أن أهم عضو في هذه رياضة هو اللاعب ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة وإعطاء النتائج المروجة، ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين حتى يتمكنوا من تقديم الأفضل.

الجانِب التّطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

إن طبيعة المشكلة التي يطرحها هذا البحث تستوجب التأكد من صحة أو عدم صحة الفرضيات التي قدمت صياغتها في بداية الدراسة، لدى استلزم على الباحث القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وللقيام بالبحث الميداني يتوجب على الباحث القيام ببعض الإجراءات التي تساهم في ضبط الموضوع وجعله ذو قيمة علمية والحصول على نتائج مضبوطة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، خاصة مشكلة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة لمجموعة من الأهداف الأخرى ومن بينها:¹

- تعميق معارف وأفكار الباحث.

- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.

- المساعدة في صياغة عنوان البحث.

- المساعدة في تحديد موضوعات الدراسة ذات العلاقات بالمشكلة.

- المساعدة في تحديد مجتمع البحث وخصائصه.

- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية والأولية.

ونظرا لطبيعة الدراسة والتي تتطلب مقياس للحالة البدنية وآخر لقياس دافعية الإنجاز الرياضي فقد قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على لاعبي كرة القدم لفريق الأمل الرياضي الجيملي لأجل تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فروضها.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

لكل دراسة علمية أسس منهجية يبني عليها الباحث انطلاقته في عملية البحث والدراسة وتكون بمثابة المرشد الذي يوجهه حتى تتم دراسته بالدقة والموضوعية. إن كلمة المنهج تعني الطريق والسبيل فهو فن

¹ محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2014 ص43.

التنظيم الصحيح للأفكار العديدة ويتم تحديد المنهج حسب طبيعة الموضوع أو الدراسة والأهداف المحددة مسبقاً، إذا فالمنهج هو الطريقة التي يعتمد عليها الباحث للوصول إلى هدفه المنشور¹.

كما يعني المنهج أيضاً مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، ويقول "عمار بوحوش" أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة².

كما يعرف على أنه طريقة من طرف التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصورها كمياً عن طريق جمع معلومات دقيقة مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة³.

إن طبيعة الدراسة تعتمد على وصف الظاهرة وجمع البيانات ومعلومات عنها وتحليل النتائج للوصول إلى الحقائق فقد اعتمد الباحث إلى إتباع أسلوب المنهج الوصفي الذي يعتبر من أكثر المناهج العلمية استعمالاً في ميدان البحوث التربوية والنفسية والرياضية فالمنهج الوصفي يهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظاهرة محل الدراسة ووصف الوضع الراهن لها وتفسيرها والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات لدى الأفراد.

4-3-مجتمع وعينة الدراسة:

4-3-1- مجتمع الدراسة: يعرف بأنه: تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى⁴.

¹مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة 2013، ص65.

²عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، المطبوعات الجامعية، 2001، ص137.

³كمال آيت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، الجزائر، 2003 ص18.

⁴ محمد نصر الدين: الإحصاء الاستدلالي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 2003، ص14.

وقد قام الباحث بتحديد مجتمع الدراسة والمتمثل في فرق كرة القدم لولاية جيجل الموضحة أدناه-

صنف أكابر- ، حيث حدد عدد أفراد مجتمع الدراسة بـ: (310) لاعبا لكرة القدم، القسم الشرفي .

- أكابر فريق شباب تاكسنة.
- أكابر فريق شباب فزة.
- أكابر فريق اتحاد أولاد علي.
- أكابر فريق اتحاد بوشركة.
- أكابر فريق الأمل الرياضي الجيملي.
- أكابر فريق نجم وجانة.
- أكابر فريق مولودية قاوس.
- أكابر فريق شباب بن باجيس.
- أكابر فريق شباب الشحنة.
- أكابر فريق اتلتيك تاسوست.
- أكابر فريق اتحاد جيجل.
- أكابر فريق نجم اتحاد سيدي معروف .

4-3-2- عينة الدراسة:

تعتبر أساس عمل الباحث في دراسته، ويعرفها محمد زكي "أنها مجموعة من الأفراد يبني الباحث

عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلا هادفا.

كما تعتبر من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات

وبيانات على المجتمع الأصلي للحب، يقول "عبد العزيز فهمي" عينة البحث هي معلومات عند عدد

الوحدات (التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً¹) ويجب أن تكون نموذجاً يشمل ويعكس جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصلي المعني بالبحث بحيث تمثل صفاته المشتركة².

وفي هذه الدراسة تكونت عينة البحث من 72 لاعب، تم اختيارها بالطريقة عشوائية والمتمثلة في لاعبي فريق "نجم وجانة"، فريق "الشباب الرياضي فازة" وفريق الاتحاد الرياضي "بوشركة" الطاهير والتي تندرج من مجتمع الدراسة الذي يتمثل في لاعبي كرة القدم صنف أكابر لفرق القسم الشرقي لولاية جيجل.

جدول رقم (01): يوضح توزيع عينة الدراسة.

عدد اللاعبين	فرق كرة القدم (القسم الشرقي ولاية جيجل)
20	"نجم وجانة"
23	"الشباب الرياضي فازة"
29	الاتحاد الرياضي "بوشركة" الطاهير
72	المجموع

هذا وقد تم توزيع 72 استمارة وتم استرجاع 62 منها. حيث قمت بإلغاء 6 استمارات نظراً لعدم استكمال الإجابة على بعض الأسئلة. و4 استمارات لم تسترجع ليكون عدد الاستمارات المقبولة والتي تم تحليل نتائجها 62 استمارة. أي بنسبة 86.11% من مجموع الاستمارات الموزعة. والجدول الموالي يوضح الموزعة الاستمارات على مجتمع الدراسة.

¹ عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994، ص95.

² عامر إبراهيم قنديلجي: منهجية البحث العلمي، دون طبعة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، الأردن، 2012 ص186.

جدول رقم (02): الاستثمارات الموزعة، غير المعادة، المستبعدة والخاضعة للتحليل من عينة الدراسة.

الاستثمار	التوزيع التكراري	النسبة %
الاستثمارات الخاضعة للتحليل	62	86.11
الاستثمارات المستبعدة	6	8.33
الاستثمارات غير المعادة	4	5.55
الاستثمارات الموزعة	72	%100

4-4- أدوات الدراسة:

تتطلب جميع الدراسات أدوات لجمع البيانات والمعلومات، ويقوم الباحث بتحديد نوع وشكل البيانات اللازمة لاختبار فروضه بفحص ما تيسر له من أدوات ليختار أكثرها ملائمة لتحقيق أهدافه، ويتم اختيار الأدوات بناء على نوع المشكلة وطبيعة الفروض وأدوات البحث ووسائل جمع البيانات متعددة ومتنوعة¹. والدراسة تتطلب استخدام اختبارين هما:

- الاختبار الأول:

اختبار وصف الحالة البدنية صممه "محمد حسن علاوي" كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي:

- **القوة العضلية:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

¹بوداد عبد اليمين: **مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي**، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 2010، ص36.

- **التحمل:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

- **السرعة:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالسرعة في الجري (العدو) وإجادة الحركات أو الأنشطة التي تتطلب عامل السرعة.

ويتضمن الاختبار 18 عبارة، وكل بعد من الأبعاد الثلاثة تقيسه 6 عبارات، نصفها في اتجاه البعد (موجبة) والبعد الآخر عكس اتجاه البعد (سالبة).

ويقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس خماسي التدرج (تتطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبرى، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) وقد كانت عبارات الاختبار كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس الحالة البدنية.

البعد	نوع العبارة	رقم العبارة
القوة العضلية	موجبة	4، 10، 16
	سالبة	1، 7، 13
التحمل	موجبة	2، 8، 14
	سالبة	5، 11، 17
السرعة	موجبة	6، 12، 18
	سالبة	3، 9، 15

وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات في نفس اتجاه البعد، أما بالنسبة للعبارات التي عكس اتجاه البعد عكس الدرجات كما يلي: 5 تصبح 1، 4=2، 3=3 كما هي)، 5=1، 4=2.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدى وبالتالي يمكن مقارنة الأبعاد بعضها ببعض الآخر كما يمكن جمع درجات جميع أبعاد الاختبار للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (اللياقة البدنية للفرد).

- الاختبار الثاني:

قام ولس wills (1982) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية، وقد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدين هما: (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) ويتضمن 20 عبارة فقط¹.

حيث يقوم اللاعب بالإجابة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وقد كانت عبارات الاختبار كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (04): يوضح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

البعد	نوع العبارة	رقم العبارة
دافع إنجاز النجاح	موجبة	20، 24، 28، 30، 34، 36، 38
	سالبة	22، 26، 32
دافع تجنب الفشل	موجبة	19، 21، 23، 25، 27، 31، 33
	سالبة	29، 35، 37

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدى طبقاً لما يلي:

- **بدرجة كبيراً جداً:** 5 درجات، بدرجة كبيرة: 4 درجات، بدرجة متوسطة: 3 درجات، بدرجة قليلة: درجتان، بدرجة قليلة جداً: درجة واحدة، أما العبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

¹ محمد حسن علاوي: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1998، ص120.

- **درجة كبيراً جداً:** درجة واحدة، **درجة كبيرة:** درجتان، **درجة متوسطة:** 3 درجات، **درجة قليلة:** 4 درجات، **درجة قليلة جداً:** 5 درجات.

4-5- الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة:

4-5-1- صدق وثبات أداة الدراسة :

يقصد بصدق أداة الدراسة: « شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح أسئلتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها ». وقد تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال الصدق الظاهري والداخلي.

- الصدق الظاهري للأداة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على صدق المحكم حيث عرضت استمارة المقياس في صورتها الأولية على الأستاذ المشرف لإبداء ملاحظاته وأرائه حول وضوح الصياغة اللغوية لها، ومدى ارتباط العبارات بالمحاور التي تندرج تحتها، من أجل صلاحيتها للتطبيق وبعد الأخذ برأيه. تم تعديل في عبارات المقياس بما يخدم فرضيات الدراسة.

4-5-1-1- صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده القوة العضلية:

جدول رقم (05) يبين كل فقرة من فقرات المحور الثاني والمعدل الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالت عند مستوى دلالة (0.05)

- **الجدول رقم (05):** الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده القوة العضلية.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.	0.527**	0.000
4	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسرعة	0.527**	0.000

7	جسمي ليس قويا بدرجة كبيرة	0.695**	0.000
10	معظم زملائي يصفونني بأني قوي بدنيا	0.566**	0.000
13	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	0.492**	0.000
16	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	0.768**	0.000

- ** دال إحصائيا عند مستوى الدالة (0.01) * دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى (0.05)

واتضح أيضا أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصورا بين 0.492 و 0.768

وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي جدا بين العبارات والدرجة الكلية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي

بين جميع عبارات المحور الثاني لبعده القوة العضلية وبين الدرجة الكلية له.

4-5-1-2- الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده التحمل:

- يبين الجدول رقم (06) بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني والمعدل الكلي لفقراتها والذي يبين أن

معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم (06): يبين الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده التحمل.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	أستطيع أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود	0.425**	0.001
5	أتعب بسرعة عند بدل جهد بدني لفترة طويلة	0.718**	0.000
8	أستطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن توقف لالتقاط أنفاسي	0.579**	0.000

11	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	0.556**	0.000
14	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	0.605**	0.000
17	أحتاج للوقت الطويل حتى أسترد أنفاسي عقب	0.612**	0.000

- ** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) واتضح أيضاً أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصوراً 0.425 و 0.718، وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي جداً بين العبارات والدرجة الكلية إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثاني لبعدها التحمل وبين الدرجة الكلية له.

4-5-1-3- الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعدها السرعة:

يبين الجدول رقم (07): بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني لبعدها السرعة والمعدل الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (07): الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعدها السرعة.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	معظم زملائي أسرع مني في الجري	0.655**	0.000
6	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	0.614**	0.000
9	أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	0.569**	0.000

12	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركات	0.679**	0.000
15	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	0.613**	0.000
18	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	0.581**	0.000

- ** دال إحصائياً عند مستوى (0.01)، * دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائية عند مستوى (0.05) واتضح أيضاً أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصوراً بين 0.569 و 0.679 وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي جداً بين العبارات والدرجة الكلية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثاني لبعد السرعة وبين الدرجة الكلية له.

4-5-1-4- الصدق الداخلي لفقرات المحور الثالث دافعية الإنجاز الرياضي.

يبين الجدول رقم (08) بين كل فقرة من فقرات المحور الثالث دافعية الإنجاز الرياضي الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة (0.05).

الجدول رقم (08): الصدق الداخلي لفقرات المحور الثالث لدافعية الإنجاز الرياضي.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط المحور	مستوى الدلالة
19	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	0.246	0.054
20	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	0.394**	0.002
21	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج	0.413**	0.001

		لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	
22	0.182**	0.158	الامتنياز في الرياضة لا تعتبر من أهدافي الأساسية
23	0.373**	0.003	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة
24	0.309**	0.015	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة
25	0.545**	0.000	أخشى الهزيمة في المنافسة
26	0.177	0.169	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد
27	0.525**	0.000	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام
28	0.464**	0.000	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي
29	0.205	0.110	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي نفي منافسة
30	0.296*	0.019	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا
31	0.367**	0.003	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
32	0.055	0.672	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية
33	0.170	0.188	عندما ارتكب خطأ في الأداء فغن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
34	0.394**	0.002	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي
35	0.131	0.309	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما

		يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	
36	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	0.254*	0.046
37	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	0.110	0.393
38	هدهي هو أن أكون مميزاً في رياضي	0.337**	0.007

- ** دال إحصائياً عند مستوى (0.01) دالة إحصائياً عند مستوى (0.05).

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) واتضح أيضاً أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصوراً بين 0.055 و 0.545 وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي بين العبارات والدرجة الكلية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثالث دافعية الانجاز الرياضي وبين الدرجة الكلية له.

4-5-2- ثبات الاستمارة:

يقصد بالثبات أو الاعتمادية مقدرة المقياس المستخدم على توليد نتائج متطابقة أو مقارنة نسبياً في كل مرة يتم استخدامه¹، أو بتعبير آخر هي الدرجة التي تتمتع بها الاستمارة المستخدمة في توفير نتائج متسقة في ظل ظروف متنوعة لأسئلة متعددة، ولكن لقياس نفس الخاصية أو الموضوع محل الدراسة وباستخدام نفس مجموعة المستقصى منهم.

ومن أكثر المقاييس شيوعاً لتحديد درجة الاتساق بين محتويات استمارة المقياس المستخدمة طريقة معامل الارتباط ألفا _ALPHA_ التي تنسب إلى كرونباخ (CRONBACH)، والتي تتسم بدرجة عالية من الدقة في تحديد درجة ثبات الاستمارة من خلال اعتمادها على حساب المعامل الكلي للارتباط بين جميع بنود

¹ بدر الدين هلال: الكامل في بحوث التسويق، دار زهران ، الأردن، 2002، ص 147.

الاستمارة المستخدمة، والقاعدة هنا أن معامل الارتباط المنخفض يشير إلى أن السؤال أو العبارة المستخدمة في الاستمارة يعتبر ضعيفا من حيث قدرته على قياس الخاصية موضوع البحث والعكس صحيح.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المقياس هو أنسب الأدوات استخداما في حالة المقاييس المتصلة أي التي تقبل قيما أكبر من مجرد الصفر والواحد. وهناك شبه اتفاق بين الباحثين على أن معامل ألفا كرونباخ لتقييم الثقة والثبات الذي تكون قيمته أكبر من 0.60 يعتبر كافيا ومقبولا، وأن معامل ألفا الذي تصل أو تفوق قيمته 0.785 يعتبر ذو مستوى ممتاز من الثقة والثبات.

والجدول الموالي يوضح معامل ثبات أداة الدراسة:

الجدول رقم(09): معامل ثبات أداة الدراسة.

معامل ثبات الدراسة : ألفا كرونباخ
0.785

تم حسابه بالاعتماد علي برنامج: SPSS .

ويلاحظ مما سبق أن قيمة ألفا لاستمارة المقياس ككل تساوي 0.785 مما يدل على أنه في حال إعادة تطبيق هذه الاستمارة وتوزيعها من جديد في ظروف مماثلة، فإنني سأتحصل على نفس النتائج والاستنتاجات بنسبة 78.5%، وهذا يدل على مدى اتساق الاستمارة ومصدقية النتائج المتحصل عليها.

4-6- متغيرات الدراسة:

بناءا على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

- المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي من خلاله قياس النتائج¹.

كما أنه عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر².

وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير المستقل في الحالة البدنية.

- المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي توجد أو تحتفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله³.

كما يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع⁴. وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير التابع في دافعية الإنجاز الرياضي.

4-7- مجالات الدراسة:

- المجال البشري: شملت الدراسة على 72 لاعبا ينشطون في ثلاث أندية (نادي نجم وجانة، نادي الشباب الرياضي فازة ونادي الاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير).
- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في ملاعب الأندية الثلاثة (نجم وجانة، الشباب الرياضي فازة والاتحاد الرياضي بوشركة الطاهير).

¹ عبد القادر محمود: سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص58.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة 1999، ص219.

³ حسين أحمد الشافي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009، ص74.

⁴ محمد حسن علاوي: أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص219.

- **المجال الزمني:** لقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة وكان ذلك في شهر ديسمبر 2017، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية من مختلف المراجع والمصادر أما البحث الميداني فكان خلال الفترة الممتدة من شهر أفريل إلى شهر جوان.

4-8- المعالجة الإحصائية:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي، هذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (SPSS) وهذا لحساب كل من:¹

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل الارتباط بيرسون.

¹ محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2002، ص334.

خلاصة الفصل:

من خلال هذا الفصل الذي تم التطرق فيه إلى طرق ومنهجية البحث المتبعة والإجراءات الميدانية حيث يعتبر من أهم الفصول في هذه الدراسة، فقد كان بمثابة الدليل الذي ساعدنا على تخطي الصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة وصولاً إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة وقد قمت في هذا الفصل بتحديد المنهج المتبع، متغيرات البحث الدراسة الاستطلاعية، مجتمع الدراسة أداة الدراسة، وأخيراً الطرق المعالجة الإحصائية المناسبة.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل نتائج

الدراسة

5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

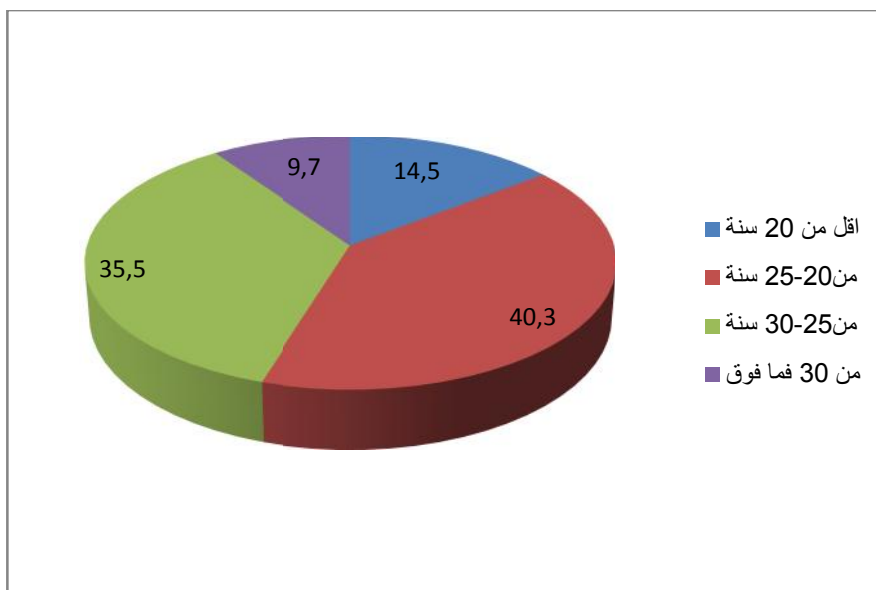
5-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج دراسة المحور الأول : خصائص أفراد العينة.

-السن: يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث السن وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (10): يمثل توزيع اللاعبين حسب السن.

السن	التكرارات	النسبة (%)
اقل من 20 سنة	09	14.5
من 20 إلى 25 سنة	25	40.3
من 25 إلى 30 سنة	22	35.5
من 30 فما فوق	06	9.7
المجموع	62	100



الشكل رقم (01): نسبة مئوية يمثل توزيع اللاعبين حسب السن.

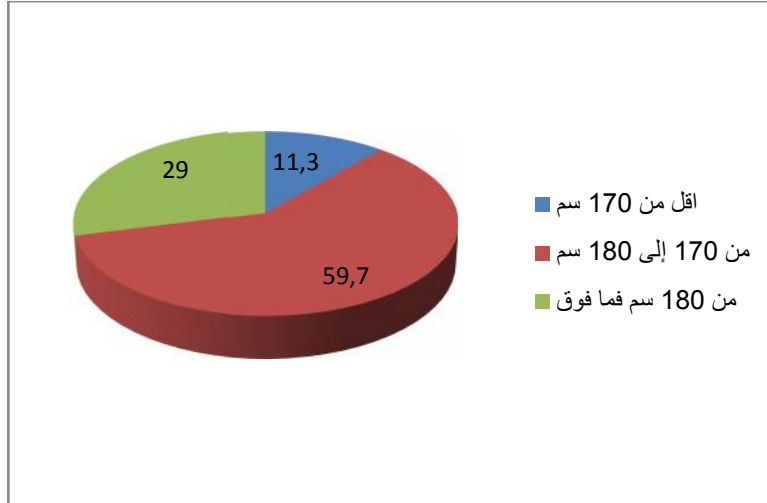
نلاحظ من خلال الجدول أن أكبر نسبة من اللاعبين والمقدرة ب (40.3 %) يتراوح سنهم من 20 إلى 25 سنة، ثم تليها نسبة (35.5%) من اللاعبين الذين يتراوح سنهم ما بين 25 سنة إلى 30 سنة، في حين أن النسبة المئوية تقدر ب (14.5%) الممثلة للاعبين الذين سنهم أقل من 20 سنة، وأخيرا اللاعبين الذين سنهم من 30 سنة فما فوق فتقدر نسبتهم ب(9.7%) وهي اقل نسبة، هذا معناه أن معظم اللاعبين الممثلين لأفراد عينة البحث هم في السن المناسب لممارسة كرة القدم.

ويتم تفسير ذلك إن عينة الدراسة مأخوذة من صنف الأكابر وبالتالي النسبة الكبيرة هي الفئة الشبابية المنحصرة بين (20-25) سنة وهذه المرحلة من السن هي الفترة التي يكون فيها اللاعبون في حالة نشاط وفي فترة العطاء النفسي والبدني أي في فورمة عالية، أما اللاعبين الذين تراوح أعمارهم من 30 سنة فما فوق فأغلبية اللاعبين يتجهون نحو الاعتزال مباشرة ينتهي مشوارهم الرياضي لنقص وتراجع حالته البدنية.

- **الطول:** يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (11): يمثل توزيع اللاعبين حسب الطول.

الطول	التكرارات	النسبة (%)
أقل من 170 سم	07	11.3
من 170 إلى 180 سم	37	59.7
من 180 سم فما فوق	18	29
المجموع	62	100



الشكل رقم (02): نسبة مئوية تمثل توزيع اللاعبين حسب الطول.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة والتي تقدر ب (59.7%) من اللاعبين متوسطي القامة أي

يتراوح طولهم ما بين 170 إلى 180 سم، في حين أن النسبة المئوية تقدر ب (29%) هي نسبة اللاعبين

الذي يملكون قامة طويلة ويتراوح طولهم من 180 سم فأكثر، أما أقل نسبة تقدر ب (11.3%) من اللاعبين

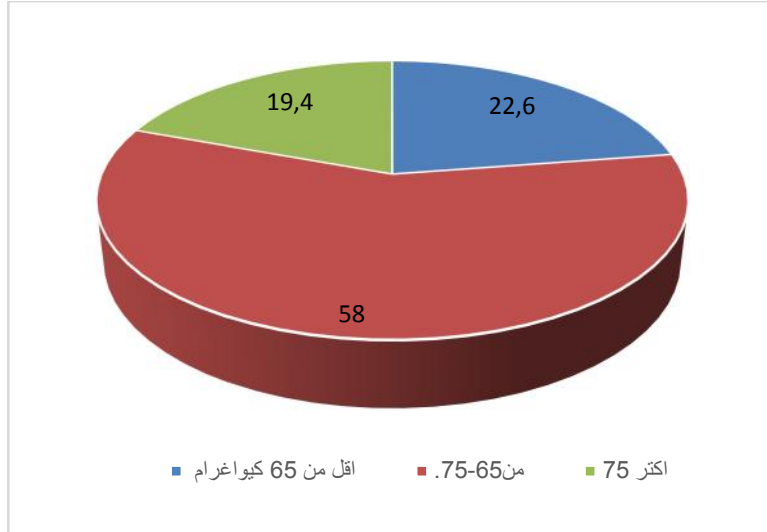
قصيري القامة أي أقل من 170 سم، وهذا يعني أن أطول اللاعبين بشكل عام مناسبة لممارسة رياضة كرة

القدم.

الوزن: يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث الوزن وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (12): يمثل توزيع اللاعبين حسب الوزن.

الوزن كلغ	التكرارات	النسبة (%)
أقل من 65	14	22.6
من 65 إلى 75	36	58
أكثر من 75	12	19.4
المجموع	62	100



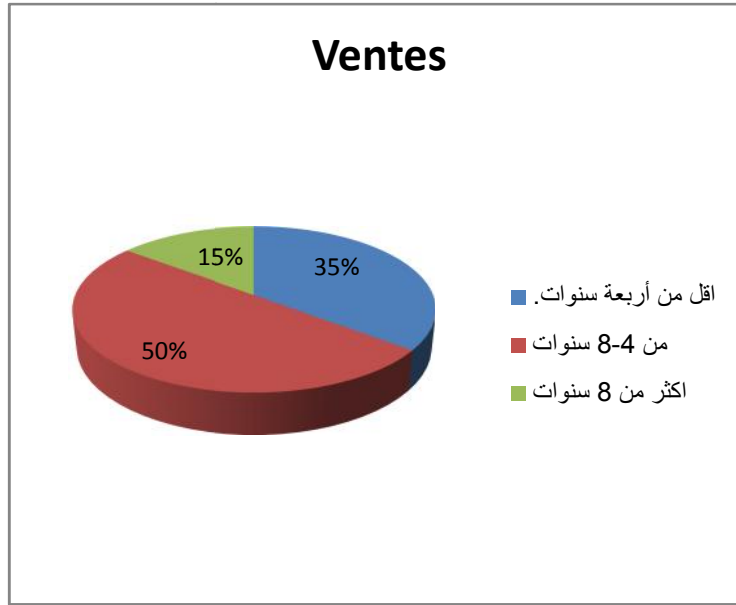
الشكل رقم (03): نسبة مئوية تمثل توزيع أفراد العينة حسب الوزن.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أعلى نسبة من اللاعبين الذين وزنهم يتراوح ما بين 65 و 75 كغ والتي تقدر ب(58%)، تليها نسبة اللاعبين الذي وزنهم لا يتجاوز 65 كغ والتي تقدر بـ (22.6%) أما اصغر نسبة فتقدر ب(19.4%) بالنسبة للاعبين الذين وزنهم أكثر من 75 كغ، هذا معناه أن معظم اللاعبين أوزانهم مناسبة لممارسة هذه الرياضة.

الخبرة: يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث الخبرة في اللعب وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم (13): يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة في اللعب.

الخبرة	التكرارات	النسبة (%)
أقل من 4 سنوات	22	35.5
4 - 8 سنوات	31	50
أكثر من 8 سنوات	09	14.5
المجموع	62	100



الشكل رقم (04): يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة في اللعب.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أعلى نسبة والتي تقدر بـ (50%) من اللاعبين الذي انضموا لممارسة رياضة كرة القدم في المستوى يتراوح سنهم من 4 إلى 8 سنوات، ثم تليها نسبة (35.5%) من اللاعبين الذين لا تتجاوز مدة ممارستهم لرياضة كرة القدم 4 سنوات، أما اصغر نسبة والتي تقدر بـ: (14.5%) تضم اللاعبين الذي تتراوح مدة خبرتهم في اللعب من 8 سنوات فما فوق، هذا دليل على أن أغلب اللاعبين ليس لديهم خبرة كافية في ممارسة هذه الرياضة وبشكل لهم صعوبة في الاندماج مع الفريق.

كخلاصة لما تم عرضه حول خصائص عينة الدراسة ومن خلال تحليل البيانات نستنتج أن عينة الدراسة اتصفت بان النسبة الأكبر من ذوي الفئة العمرية التي تتراوح من 20 إلى 25 سنة وأن أغلب أفراد العينة متوسطي القامة والوزن في حين أن أغلب أفراد العينة تتراوح خبرتهم بين (4 و 8) سنوات.

5-1-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (بعد القوة العضلية)

يوضح الجدول رقم (14) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب درجات القوة العضلية لأفراد

عينة الدراسة.

الجدول رقم (14): يمثل مستوى القوة العضلية لأفراد العينة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مؤشرات الدرجات										رقم العبارة
		كبيرة جدا		كبيرة		متوسطة		قليلة		قليلة جدا		
		ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	
0.849	4	22	35.5	18	29	22	35.5	0	0	0	0	1
0.841	3.31	3	4.8	24	38.7	25	40.3	9	14.5	1	1.6	4
0.914	3.40	11	17.7	10	16.1	34	54.8	7	11.3	0	0	7
1.038	3.19	6	9.7	19	30.6	21	33.9	13	21.0	3	4.8	10
0.828	3.26	5	8.1	15	24.2	34	54.8	7	11.3	1	1.6	13
0.773	3.37	4	6.5	21	33.4	32	51.6	4	6.5	1	1.6	16
0.51	3.42	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام										

فيما يخص آراء اللاعبين حسب قوتهم العضلية بالنسبة لكل عبارة من عبارات البعد فقد كانت متباينة ففيما يتعلق بالعبارة الأولى عدم شعورهم بالضعف في بعض جسمهم تقدر نسبتهم 35.5% لكل من الدرجة الكبيرة جدا والدرجة المتوسطة، فيما نلاحظ أن نسبة 29% لا يشعرون بالضعف في بعض عضلات جسمهم كبيرة، في حين لا يوجد لاعبين لا يشعرون بالضعف بدرجات قليلة وقليلة جدا، هذا ونلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر ب 4 والانحراف المعياري يساوي 0.849 يدل على وجود تناسق كبير في إجابات أفراد العينة .

أما العبارة رقم (4) أن اللاعبين الذين يستطيعون حمل الأشياء الثقيلة بسهولة فتقدر نسبتهم 4.8% بدرجة كبيرة جدا أما الدرجة الكبيرة فتقدر نسبتهم 38.7% بالإضافة إلى أكبر نسبة والتي تقدر ب: 4.3%

بدرجة متوسطة تليها نسبة 14.5% بدرجة قليلة في حين أن أقل نسبة تقدر ب16% بدرجة قليلة جداً، ونلاحظ المتوسط الحسابي بـ: 3.31 والانحراف المعياري يساوي 0.841 هذا ما يبين أن أكبر نسبة من اللاعبين صرحوا بأنهم يستطيعون حمل الأشياء الثقيلة بسهولة بدرجة متوسطة.

وصرح 17.7% من الأفراد العينة بأن أجسامهم قوية بدرجة كبيرة جداً في حين صرح 16.1% بأن أجسامهم قوية بدرجة كبيرة، أما أغلبية اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ 54.8% صرحوا بأن أجسامهم قوية بدرجة متوسطة بالإضافة إلى نسبة 11.3% من اللاعبين أجسامهم أقوى بدرجة قليلة، ونلاحظ أن المتوسط الحسابي 3.40 والانحراف المعياري يساوي 0.914.

وفي وصف معظم الزملاء بأن اللاعب قوي بدنياً فنجد نسبة 9.7% من اللاعبين صرحوا بأنهم أقوى بدرجة كبيرة جداً في حين نسبة 30.6% من اللاعبين أقوى بدنياً عند وصف زملائهم بأنهم أقوى بدنياً بدرجة كبيرة أما نسبة 33.9% أقوى بدنياً بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى درجة قليلة نجد نسبة 21% من اللاعبين لديهم قوة بدنية أما نسبة 4.8% من اللاعبين أقوى بدرجة قوية جداً، هذا ونلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر بـ 3.19 والانحراف المعياري يساوي 1.038.

في حين إجابات اللاعبين على العبارة 13 يتضح أن نسبة 8.1% من اللاعبين تظهر عضلات أجسامهم بصورة واضحة بدرجة كبيرة جداً أما نسبة 24.2% من اللاعبين أجابوا بأن عضلاتهم تظهر بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى نسبة إجابات اللاعبين المقدرة بـ: 54.8% بأن عضلات أجسامهم تظهر بدرجة متوسطة، أما نسبة 11.3% أجابوا بأن عضلات جسمهم تظهر قليلة ونسبة 1.6% من إجابات اللاعبين تظهر عضلات أجسامهم بدرجة قليلة جداً، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهذه العبارة تقدر بـ 3.26 والانحراف المعياري يساوي 0.828.

كما تبين إجابات العبارة (16) أن نسبة 6.5% من اللاعبين يشعرون بالقوة في معظم عضلات جسمهم بدرجة كبيرة جداً، في حين أن نسبة 33.9 أجابوا بأنهم يشعرون بأن لديهم قوة في معظم عضلات أجسامهم بدرجة كبيرة أما أغلبية اللاعبين والمقدرة نسبتهم ب51.6% أجابوا بأنهم يشعرون بالقوة في معظم العضلات بدرجة متوسطة بالإضافة إلى نسبة قليلة من اللاعبين والمقدرة ب6.5% صرحوا بأنهم يشعرون بأن لديهم قوة في العضلات بدرجة قليلة ونسبة 1.6% منهم لديهم درجة قليلة جداً في شعورهم بالقوة في العضلات كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر 3.37 والانحراف المعياري يساوي 0.773.

ويمكن تفسير نتائج العبارات الموضحة في الجدول لهذا البعد (القوة) أن لاعبي كرة القدم تنحصر قوتهم العضلية بدرجة متوسطة وذلك لعدم تركيزهم على هذه الصفة خصوصاً في الأطراف العلوية وبحيث يهتم تطوير هذه الصفة بدرجة كبيرة جداً لدى الرياضيين رفع الأثقال ويفسر ذلك أيضاً أن المدربين يركزون الصفات الأخرى بدرجة أكبر.

- من خلال تحليل الجدول (14): نستنتج أن القوة العضلية لها أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم.

3-1-5- عرض وتحليل لإجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (لبعد التحمل)

يوضح الجدول رقم (15) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب درجات التحمل لأفراد عينة الدراسة.

الجدول رقم (15): يمثل مستوى التحمل لأفراد عينة الدراسة.

رقم العبارة	مؤشرات الدرجات										المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
	درجة كبيرة جدا		درجة كبيرة		درجة متوسطة		درجة قليلة		قليلة جدا			
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%		
2	9	14.5	32	51.6	13	21.0	6	9.7	2	3.2	4	0.849
5	5	8.1	26	41.9	19	30.6	8	12.9	4	6.5	3.32	1.021

0.991	2.74	11.3	7	27.4	17	40.3	25	17.7	11	3.2	2	8
1.170	3.48	6.5	4	12.9	8	29.0	18	29.0	18	22.6	14	11
0.919	3.48	1.6	1	14.5	9	27.4	17	46.8	29	9.7	6	14
0.931	3.77	0	0	12.9	8	17.7	11	48.4	30	21.0	13	17
0.58	3.40	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام										

المصدر: إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS.

فيما يخص آراء اللاعبين حسب قدرتهم على التحمل لكل عبارة من عبارات البعد فقد كانت متباينة من خلال العبارة رقم (2) نجد أن نسبة 14.5% من اللاعبين يستطيعون العودة للحالة الطبيعية بسرعة بعد أداء جهد بدني بدرجة كبيرة جداً، أما نسبة 51.6% من اللاعبين لديهم القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بدرجة كبيرة، في حين نسبة 21% منهم لديهم درجة متوسطة في العودة والرجوع إلى الحالة الطبيعية بعد أداء جهد بدني، بالإضافة إلى نسبة 9.4% يستطيعون العودة إلى الحالة الطبيعية بعد القيام بأي مجهود بدني بدرجة قليلة ودرجة قليلة جداً نسبة اللاعبين 3.2% لديهم القدرة على العودة كما نلاحظ المتوسط الحسابي المقدّر 3.65 والانحراف المعياري 0.960، يدل على وجود تناسق بين إجابات أفراد العينة.

في حين إجابات اللاعبين القدرة 8.1% الذي يتبعون بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة بدرجة كبيرة جداً، أما نسبة 41.9% من اللاعبين يتبعون بسرعة عند أداء أو بذل جهد بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى نسبة 30.6% منهم يتبعون بسرعة عند بذل جهدين أما نسبة 12.9% من اللاعبين يتبعون بدرجة قليلة ونسبة 6.5% من اللاعبين يتبعون بدرجة قليلة جداً.

كما تبين إجابات اللاعبين المقدرة 3.2% الذين يستطيعون أداء جهد بدني عنيف دون أن يتوقفوا ليلتقطوا أنفاسهم، بدرجة كبيرة جداً، في حين نسبة 17.7% من اللاعبين يستطيعون القيام بجهد بدني عنيف دون توقف بدرجة كبيرة أما نسبة 40.3% منهم يستطيعون أداء جهد دون توقف بدرجة متوسطة، بالإضافة

إلى نسبة 27.4% من اللاعبين يستطيعون أداء جهد عنيف دون توقف بدرجة قليلة، تليها نسبة 11.3% منهم يستطيعون الأداء بمجهود عنيف بدرجة قليلة جدا ونلاحظ المتوسط الحسابي المقدّر بـ: 2.74 والانحراف المعياري يساوي 0.991 .

فيما يخص العبارة رقم (11) يتبين أن نسبة 22.6% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا أما نسبة 29% من اللاعبين لا يستطيعون تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة بدرجة كبيرة ومتوسطة بالإضافة إلى نسبة 12.9% صرحوا بأنهم لا يستطيعون التحمل في الأداء البدني بدرجة قليلة تليها نسبة 6.5% من اللاعبين لا يستطيعون التحمل في الأداء البدني بدرجة قليلة جدا حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي يساوي 3.48 والانحراف المعياري مقدّر بـ 1.170.

أما نسبة اللاعبين القدرة بـ 9.7% لا يتبعون بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وذلك أثناء وصف زملائهم لهم بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة 46.8% منهم لا يتبعون بسرعة أثناء الممارسة بدرجة كبيرة، أما الذين يتبعون بدرجة متوسطة أثناء الممارسة فتقدر نسبتهم بـ 27.4% تليها نسبة 19.5% منهم يتبعون بدرجة قليلة في حين نسبة 1.6% من اللاعبين يتبعون أثناء الممارسة لبعض الأنشطة الرياضية بدرجة قليلة جدا، هذا نلاحظ أن المتوسط الحسابي مقدّر بـ 3.48 والانحراف المعياري يساوي 0.919.

أما نتائج العبارة رقم (17) تبين أن نسبة 21% من اللاعبين يحتاجون للوقت الطويل من أجل استرداد أنفاسهم عقب بذلهم لمجهود بدني عنيف بدرجة عالية جدا، أما نسبة 48.4% منهم يحتاجون للوقت الطويل من أجل استرداد أنفاسهم بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى درجة متوسطة تقدر نسبة اللاعبين 17.7% يحتاجون للوقت الطويل لاسترداد أنفاسهم في حين نسبة 12.9% من اللاعبين يحتاجون للوقت الطويل

لاسترداد أنفاسهم بدرجة قليلة، والمتوسط الحسابي لهذه العبارة يقدر بـ 3.77 والانحراف المعياري مقدر بـ 0.931.

يمكن تغيير العبارات الموضح في الجدول (16) لهذا البعد (التحمل) أن لاعبي كرة القدم تنحصر قدرتهم على التحمل بدرجة كبيرة ونفسر ذلك بأنهم يركزون على هذه الصفة التي تتطلبها رياضة كرة القدم وذلك أثناء قدرتهم على إتمام المباراة دون تعب وإرهاق.

- نستنتج من خلال ما سبق أن صفة التحمل لها أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم.

5-1-4- عرض وتحليل لإجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (البعد السرعة)

يوضح الجدول (16) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب درجات السرعة لأفراد عينة الدراسة.

الجدول رقم (16): يمثل مستوى سرعة أفراد عينة الدراسة.

رقم العبارة	مؤشرات الدرجات										المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
	درجة كبيرة جدا		درجة كبيرة		درجة متوسطة		درجة قليلة		درجة قليلة جدا				
	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%			
3	27	43.7	19	30.6	14	22.6	1	1.6	1	1.6	4.134	0.932	
6	11	17.7	26	41.9	16	25.8	7	11.3	2	3.2	3.60	1.016	
9	7	11.3	18	29.0	16	25.8	14	22.6	7	11.3	3.06	1.199	
12	11	17.7	25	40.3	18	29.0	7	11.3	1	1.6	3.61	0.964	
15	19	30.6	31	50.0	9	14.5	2	3.2	1	1.6	4.05	0.858	
18	9	14.5	27	43.5	19	30.6	5	8.1	2	3.2	3.58	0.950	
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري العام												0.60	3.67

فيما يخص أراء اللاعبين حسب سرعتهم بالنسبة لكل عبارة من عبارات البعد فقد كانت متباينة ومن خلال العبارة رقم (3) نجد أن نسبة اللاعبين والمقدرة 43.5% زملائهم أن معظم الزملاء أسرع منهم في الجري بدرجة كبيرة جدا وأن نسبة 30.6% منهم أسرع منهم في الجري بدرجة كبيرة في حين نسبة مقدرة ب22.6% من اللاعبين أن معظم زملائهم أسرع منهم في الجري بدرجة متوسطة بالإضافة إلى نسبة 1.6% منهم معظم زملائهم في الفريق اسرع منهم بدرجة قليلة وقليلة جدا ونلاحظ المتوسط الحسابي يقدر ب4.13 والانحراف المعياري يساوي 0.932 في حين نسبة اللاعبين المقدرة ب17.7% صرحوا بأنهم يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة جدا، أما نسبة 41.9% من اللاعبين يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى نسبة 52.8% من اللاعبين يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة، تليها نسبة 11.3% منهم يجيدون الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة قليلة، أما 32% من اللاعبين يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة قليلة جدا، حيث نلاحظ المتوسط الحسابي مقدر ب3.60 والانحراف المعياري يساوي 1.016.

أما نسبة اللاعبين المقدرة 11.3% يحتاجون إلى تنمية القدرات في الجري السريع بدرجة كبيرة جدا في حين نجد نسبة 29% منهم لديهم حاجة إلى تنمية هذه القدرات في الجري بدرجة كبيرة، كما أن نسبة 25.8% من اللاعبين يحتاجون بدرجة متوسطة إلى تنمية القدرات في الجري.

بالإضافة إلى نسبة 22.6% من اللاعبين يحتاجون إلى تنمية القدرات في الجري بدرجة قليلة أما نسبة 11.3% منهم يحتاجون إلى تنمية القدرات في الجري بدرجة قليلة، وأن المتوسط الحسابي يقدر ب: 3.06 والانحراف المعياري يساوي 1.199.

وإلى نسبة اللاعبين التي تقدر ب17.7% لديهم قدرات جيدة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة جدا، أما نسبة اللاعبين المقدرة ب40.3% لديهم قدرات جيدة في الأنشطة التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة، في حين نجد نسبة 29% منهم يتميزون بقدرات جيدة بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى

نسبة 11.3% من اللاعبين لديهم قدرات جيدة في الأنشطة بدرجة قليلة تليها نسبة 1.6 منهم لديهم قدرات جيدة بدرجات قليلة جدا كما نلاحظ المتوسط الحسابي يقدر بـ: 3.61 والانحراف المعياري يساوي 0.964.

من خلال نتائج العبارة (15) يتضح لنا أن نسبة اللاعبين التي تقدر بـ 30.6% لا يستطيعون أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء بدرجة كبيرة جدا، أما نصف اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ 50% لا يستطيعون أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة أما نسبة اللاعبين المقدرة بـ 14.5% ليس لديهم القدرة على أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى نسبة قليلة من اللاعبين والقدرة بـ 3.2% لا يستطيعون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة قليلة تليها نسبة 1.6 من اللاعبين لا يستطيعون أداء تلك الحركات بدرجة قليلة جدا ونلاحظ أيضا أن المتوسط الحسابي يقدر بـ: 4.05 والانحراف المعياري يساوي 0.858.

في حين أن نسبة اللاعبين المقدرة بـ 14.5% أنهم أسرع من معظم زملائهم في الجري بدرجة كبيرة جدا، كما تبين نسبة 43.5% للاعبين الذين أسرع من زملائهم بدرجة كبيرة بالإضافة على نسبة 30.6% منهم لديهم سرعة أكبر من زملائهم بدرجة متوسطة تليها نسبة 8.1% من اللاعبين أسرع من زملائهم بدرجة قليلة كما أن نسبة 3.2% منهم لديهم سرعة أكبر من زملائهم بدرجة قليلة جدا كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر بـ 3.58 والانحراف المعياري يساوي 0.950.

كما يمكن تفسير نتائج العبارات الموضحة في الجدول لهذا البعد (السرعة) أن لاعبي كرة القدم تنحصر سرعتهم بدرجة كبيرة كما نفسر ذلك أيضا أنهم يركزون على هذه الصفة التي تتطلبها رياضة كرة القدم وذلك أثناء بناء هجمات سريعة أو معاكسة.

ومن خلال ذلك نستنتج أن لصفة السرعة دور كبيرة وأهمية بالغة لدى لاعبي كرة القدم.

5-1-5- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثالث، "دافعية الإنجاز الرياضي".

يوضح الجدول (17) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب دافعية إنجازهم الرياضي لأفراد الدراسة.

الجدول رقم (17): يمثل محور دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجات										رقم العبارة
		درجة قليلة جدا		درجة قليلة		درجة متوسطة		درجة كبيرة		درجة كبيرة جدا		
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
1.301	3.44	9.7	6	16.1	10	21	13	27.4	17	25.8	16	19
0.803	4.45	1.6	1	1.6	1	4.8	3	33.9	21	58.1	36	20
1.121	3.08	9.7	6	19.4	12	33.9	21	27.4	17	9.7	6	21
1.074	3.73	1.6	1	9.7	6	35.5	22	21	13	32.3	20	22
1.189	2.21	38.7	24	22.6	14	19.4	12	17.7	11	1.6	1	23
1.048	3.87	4.8	3	1.6	1	27.4	17	33.9	21	32.3	20	24
1.412	2.68	25.8	16	27.4	17	14.5	9	17.7	11	14.5	9	25
1.321	3.63	9.7	6	14.5	9	9.7	6	35.5	22	30.6	19	26
1.114	3.06	12.9	8	11.3	7	40.3	25	27.4	17	8.1	5	27
0.907	4.11	1.6	1	3.2	2	16.1	10	40.3	25	38.7	24	28
1.202	3.35	3.2	2	24.2	15	32.3	20	14.5	9	25.8	16	29
0.594	4.68	0	0	1.6	1	1.6	1	24.2	15	72.6	45	30
0.953	2.76	9.7	6	27.4	17	43.5	27	16.1	10	3.2	2	31
1.342	2.66	25.8	16	24.2	15	17.7	11	22.6	14	9.7	6	32
1.177	2.63	21	13	24.2	15	32.3	20	16.1	10	6.5	4	33
0.896	4.40	1.6	1	3.2	2	8.1	5	27.4	17	59.7	37	34
1.273	3.23	9.7	6	21	13	27.4	17	21	13	21	13	35
0.822	4.31	1.6	1	1.6	1	8.1	5	41.9	26	46.8	29	36
1.020	2.50	17.7	11	30.6	19	40.3	25	6.5	4	4.8	3	37
0.695	4.5	0	0	1.6	1	6.5	4	32.3	20	59.7	37	38

من خلال تحليل العبارة رقم 19: وجدنا أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا فيما يتعلق بصعوبة النوم عقب الهزيمة في المنافسة هي 25.8%، ونسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة هي 27.4%، أما نسبة 21% فتمثل اللاعبين الذين أجابوا بدرجة متوسطة، في حين أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة هي 16.1%، أما النسبة المتبقية فهي تمثل اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة جدا. وقد كان المتوسط الحسابي لهذه العبارة هو 3.44، أما الانحراف المعياري فيقدر بـ 1.301، ونفسر ذلك بـ: اختلاف درجة التأثير بالهزيمة من طرف كل لاعب.

من خلال تحليل العبارة رقم 20 تحصلنا على النسب التالية: نسبة 58.1% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه، في حين نسبة 33.9% أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 4.8% تمثل اللاعبين الذين أجابوا بدرجة متوسطة، نسبة 1.6% لمن أجابوا بدرجة قليلة، ونفس النسبة أجاب بدرجة قليلة جدا.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 4.45، والانحراف المعياري فيقدر بـ 0.803% نفسر ذلك بأن:

الطموح والرغبة في تحسين المستوى تمنح الثقة والتفوق للاعب. الوقت المستغرق لنسيان الخطأ المرتكب أثناء المنافسة"، هو ما حاولنا معرفته من خلال تحليل العبارة رقم 21: حيث وجدنا أن نسبة 9.7% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة 27.4% أجابوا بدرجة كبيرة ونسبة 33.9% أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 19.4% أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت النسبة 9.7% أجابوا بدرجة قليلة جدا.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 3.08، أما الانحراف المعياري فيقدر بـ 1.121

نفسر ذلك بمدى تأثر اللاعب بالخطأ المرتكب وشعوره بالذنب.

من خلال تحليل العبارة رقم (22): وجدنا أن أكبر عدد من اللاعبين لا يعتبرون الامتياز في الرياضة من الأهداف الأساسية بنسبة 35.5% كونهم أجابوا عن ذلك بدرجة متوسطة، في حين نسبة 32.3% أجابوا بدرجة كبيرة جداً، ونسبة 21% أجابوا بدرجة كبيرة، أما من أجابوا بدرجة قليلة فبلغت نسبتهم 9.7%، أما النسبة المتبقية 1.6% أجابوا بدرجة قليلة جداً، أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 3.73، أما الانحراف المعياري فكان 1.074.

ونفسر ذلك ب: اختلاف الأهداف من شخص لآخر.

من خلال تحليل العبارة رقم (23): وجدنا أن نسبة 1.6% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جداً حول شعورهم بالخوف قبل اشتراكهم في المنافسة، في حين نسبة 17.7% أجابوا بدرجة كبيرة ونسبة 19.4% أجابوا بدرجة متوسطة، أما نسبة 22.6% أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 38.7% تمثل من أجابوا بدرجة قليلة جداً.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فيقدر بـ 2.21، أما الانحراف المعياري فهو 1.189.

نفسر هذا باختلاف مستوى الثقة بالنفس لدى كل فرد، والقدرة على تحمل الضغوطات بتحمل المهام التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة، في حين بلغت نسبة 33.9% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 27.4% بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 1.6% الذين أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 4.8% ممن أجابوا بدرجة قليلة جداً.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فكان 3.87، أما الانحراف المعياري فقدر بـ: 1.048.

نفسر هذا بمحاولة تجربة القدرات وإثبات الذات.

أخشى الهزيمة في المنافسة، هذا ما قمنا بتحليله في العبارة رقم 25: فوجدنا أن نسبة 14.5% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جداً، في حين نسبة 17.7% أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 14.5% أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 27.4% أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة جداً هي 25.8%.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 2.68، والانحراف المعياري فكان 1.412. نفسر هذا بنقص الثقة في النفس لدى بعض اللاعبين.

خلال تحليل العبارة رقم (26): وجدنا أن نسبة 30.6% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جداً ممن يؤمنون بأن للحظ دور كبير في تحقيق الفوز بغض النظر عن الجهد المبذول، في حين سجلت نسبة 35.5% أجابوا بدرجة كبيرة، وبلغت نسبة 9.7% أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 14.5% بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 9.7% أجابوا بدرجة قليلة جداً.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 3.63، في حين الانحراف المعياري كان 1.321. نفسر ذلك بعدم الاهتمام باللياقة البدنية والجهد المبذول ومنح الحظ الجزء الأكبر في اللعبة.

عندما أنهزم فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام، هو ما حاولنا الوصول إليه من خلال تحليلنا للعبارة رقم 27: فوجدنا أن نسبة 8.1% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جداً، ونسبة 27.4% أجابوا بدرجة كبيرة، في حين سجلت نسبة 40.3% أجابوا بدرجة متوسطة، وكانت نسبة 11.3% ممن أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 12.9% ممثلة للإجابة بدرجة قليلة جداً.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 3.06، في حين كان الانحراف المعياري 1.114. نفسر هذا بمدى سهولة وصعوبة تقبل الهزيمة.

خلال العبارة رقم 28: وجدنا أن نسبة 38.7% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول استعدادهم للتدرب طوال العام دون انقطاع للنجاح في رياضتهم، في حين نسبة 40.3% أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 16.1% بدرجة متوسطة، ونسبة 3.2% أجابوا بدرجة قليلة، وتمثل نسبة 1.6% ممن أجابوا بدرجة قليلة جدا.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 4.11، في حين كان الانحراف المعياري 0.907. نفسر هذا بمحاولة الوصول إلى القمة والبقاء فيها.

خلال تحليل العبارة رقم (29): وجدنا أن نسبة 25.8% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول مدى قدرتهم على النوم ليلة الاشتراك في المنافسة، في حين نسبة 14.5% أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 32.3% أجابوا بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 24.2% ممن أجابوا بدرجة قليلة، وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة جدا هي 3.2%. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 3.35، والانحراف المعياري فكان 1.202.

نفسر هذا بمدى قدرة اللاعب على الشعور بالضغط والتأقلم معه.

خلال تحليل العبارة رقم (30): حاولنا قياس درجة الرضا التي يحققها الفوز في المنافسة للاعب، فمثلت نسبة 72.6% اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، وكانت نسبة 24.2% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 1.6% ممن أجابوا بدرجة متوسطة، ونفس النسبة أجابوا بدرجة قليلة، في حين درجة قليلة جدا لم تسجل أي إجابة فكانت نسبتها 0%. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 4.68 في حين الانحراف المعياري 0.594. نفسر هذا بمدى سعادة اللاعب بالجهد المبذول والشعور اللاحق لها.

لا أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية، حللنا هذا في العبارة رقم (31)، فكانت لنا النسب التالية: نسبة 3.2% للاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 16.1% ممن أجابوا بدرجة كبيرة، أما نسبة

43.5% أجابوا بنسبة متوسطة، درجة قليلة سجلت نسبة 27.4%، في حين نسبة 9.7% أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 2.76، أما الانحراف المعياري فكان 0.953. نفسر هذا بحجم الضغط والظروف التي تسبق المنافسة.

خلال تحليل العبارة رقم 32: فإن نسبة 9.7% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا يفضلون الاستراحة من التدريب بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية، وكانت نسبة 22.6% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 17.7% أجابوا بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 24.4% للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 25.8% أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 2.66، في حين الانحراف المعياري 1.342. نفسر هذا برغبة اللاعبين في الوصول إلى الهدف المسطر.

خلال تحليل العبارة رقم 33: وجدنا أن نسبة 6.5% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا يعانون من الخطأ المرتكب في أدائهم خلال فترة المنافسة، وكانت نسبة 16.1% أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 32.3% أجابوا بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 24.2% للذين أجابوا بدرجة قليلة ونسبة 21% للذين أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 2.63، في حين الانحراف المعياري 1.177. نفسر هذا بمدى تأثر اللاعب بالخطأ الذي يرتكبه والذي من شأنه أن يؤثر على الفريق ككل.

تحليلنا للعبارة رقم 34: وجدنا أن نسبة 59.7% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا لديهم رغبة كبيرة للنجاح في رياضتهم، وسجلت نسبة 27.4% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 8.1% للذين أجابوا بدرجة متوسطة، وكانت نسبة 3.2% للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 1.6% للذين أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 4.40، في حين الانحراف المعياري 0.896. نفسر هذا بحب الرياضة الممارسة من طرف اللاعب ورغبته في التفوق.

خلال تحليل العبارة رقم 35: وجدنا نسبة 21% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جداً بأنهم لا يهتمون بما يمكن أن يحدث في المنافسة ونتائجها قبل اشتراكهم فيها، وتتنافس النسبة للذين أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 27.4% للذين أجابوا بدرجة متوسطة، ومثلت نسبة 21% للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 9.7% للذين أجابوا بدرجة قليلة جداً. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 3.23، في حين الانحراف المعياري 1.273. نفس هذا بمدى تكيف اللاعب مع الظروف وتركيزه على بذل أفضل أداء ممكن.

قمنا بتحليل العبارة رقم (36): فوجدنا أكبر نسبة هي 46.8% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جداً بأنهم يحاولون بذل أكبر جهد ليكونوا أفضل اللاعبين، وكانت نسبة 41.9% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 8.1% للذين أجابوا بدرجة متوسطة، نسبة 1.6% للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونفس النسبة ممن أجابوا بدرجة قليلة جداً. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 4.31، في حين الانحراف المعياري 0.822. نفس هذا برغبة اللاعب في التميز عن الآخرين.

قبل المنافسة أستطيع أن أكون هادئاً خلال تلك اللحظات، هذا ما حللناه في العبارة رقم (37): فوجدنا نسبة 4.8% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جداً على ذلك نسبة 6.5% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 40.3% ممن أجابوا بدرجة متوسطة، وبلغت نسبة الذين أجابوا بدرجة قليلة 30.6%، ومثلت نسبة 17.7% ممن أجابوا بدرجة قليلة جداً.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 2.50، في حين الانحراف المعياري 1.020.

نفس هذا بمدى رزانة اللاعب وقدرة شخصيته.

هدفنا أن نكون مميزاً في رياضتي، هذا آخر ما قمنا بتحليله في العبارة رقم 38 فكانت لنا النسب

التالية:

59.7% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جداً، وبلغت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة

32.3%، نسبة 6.5% ممن أجابوا بدرجة متوسطة، ومثلت نسبة 1.6% الذين أجابوا بدرجة قليلة.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 4.50، في حين الانحراف المعياري 0.695.

نفسر هذا بمدى قدرة اللاعب على إبراز قدراته ومهاراته من خلال التدريب المستمر لتطوير مهاراته والوصول إلى أفضل أداء ممكن.

5-2- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات.

5-2-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى

" لصفة القوة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "

الجدول رقم (18) : يمثل قيمة معامل الارتباط بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
0.807**	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته بـ 0.807**، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته بـ 0.000 وهي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.05، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين القوة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-2-2- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية والتي مفادها:

" لصفة التحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم "

الجدول رقم (19) : يمثل قيمة معامل الارتباط بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
0.808**	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته بـ: 0.808**، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته بـ 0.000 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.05، إذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-2-3- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة :

" لصفة السرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ".

جدول رقم (20) : يمثل قيمة معامل الارتباط بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
0.707**	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته بـ: 0.707**، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته بـ 0.000 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.05، إذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-2-4- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية العامة والتي مفادها:

" للحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ."

الجدول رقم (21) : يمثل قيمة معامل الارتباط بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
0.833**	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته بـ: 0.833**، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته بـ 0.000 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.05 وبناءا على الفرضيات الفرعية السابقة التي كانت نتائجها تؤكد وجود علاقة بين ابعاد الحالة البدنية المتمثلة في القوة، التحمل، السرعة، مع دافعية الإنجاز الرياضي، إذ يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

5-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة:

انطلاقا من تحليل نتائج الدراسة سوف نناقش مدى تحقق أو عدم تحقق فرضيات الدراسة، ثم محاولة تفسير ذلك.

ومقارنتها بنتائج مختلف الدراسات التي أجريت حول جانب من جوانب هذا الموضوع:

5-3-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

أما فيما يخص الفرضية الأولى و التي مفادها: أن "القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعب كرة القدم": تشير نتائج الجدول (18) أن هناك علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائيا بين القوة العضلية و دافعية انجاز هم الرياضي لدى لاعب كرة القدم.

وما يفسر ذلك التصور الصحيح للاعبين تجاه قوتهم البدنية،حيث ظهرت نتائج القوة العضلية عالية وأيضاً دافعية الانجاز الرياضي مرتفعة، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالاتجاهات إيجابية نحو قوتهم العضلية كلما ارتفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لديهم، وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية بين القوة العضلية ودفعية الإنجاز الرياضي.

ويشير أيضا أبو العلاء عبد الفتاح إلى أن "مستوى القوة العضلية ترتبط بكثير من العوامل المختلفة منها: عوامل الميكانيكا الحيوية، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة، وخاصة قوانين الروافع، ومنها العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة"¹.

ويذكر محمد حسن علاوي أن " القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، خاصة 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 سيجري فيها من أحداث

¹ محمد حسن علاوي: علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1997، ص ص 370-371.

وغير ذلك من النواحي التي تثقل لتفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارة قلقه، وأيضاً للرياضي القدرة على التصور الجيد لقوته الناتجة عن طريق الأبعاد والشحن الجيد أثناء المنافسة¹.

5-3-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

في حين أن الفرضية الثانية والتي تنص على أن "للتحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"، حيث تبين نتائج الجدول رقم (19) أنه توجد علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائياً ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ويعني أنه كلما كان توقع اللاعبين بأن تحملهم البدني قوي كان دافعهم للإنجاز الرياضي مرتفع.

بالإضافة إلى أن نتائج التحمل مرتفعة ودافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التوقع الصحيح للاعبين تجاه تحملهم البدني ودافعهم للإنجاز، بمعنى أنه كلما كانت نظرة اللاعبين إيجابية نحو تحملهم كلما ارتفع مستوى دافعية الإنجاز لديهم، هذا ما يثبت ويؤكد على العلاقة الارتباطية الموجود بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي.

وفي نفس السياق يشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح إلى أن "التحمل يعمل على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي وله تأثير إيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي، وذلك لرفع مستوى التكيف الرياضي لأداء أفضل إنجاز رياضي².

ويرى السيد عبد المقصود أن: "التحمل في المجالات الرياضية يعني أن الجلد الدوري التنفسي يعتبر عنصراً بدنياً فسيولوجياً مهماً بين العناصر الأخرى، وله ارتباط كبير للقدرات البدنية سواء لعنصري القوة

¹ أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 98.

² أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 ص 162.

والسرعة ويكون تأثيرهما كبيرا في مجالات في الألعاب الرياضية المختلفة ومردودية على دافعية الإنجاز الرياضية¹.

ويشير بسطويسي أحمد إلى أن "التأثيرات النفسية تعمل على ترقية السمات الإدارية ومنها (دافعية الإنجاز) التي يتأسس عليها التفوق بأنواع الأنشطة الرياضية خاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر².

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة أي أنه لصفة التحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ولذا تم قبول هذه الفرضية.

5-3-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

كما أن الفرضية الثالثة والتي تنص على أن "للسرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"، والتي تبين نتائج الجدول رقم (20) أنه توجد علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائيا بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، يعني أنه كلما كانت توقعات اللاعبين عن سرعتهم مرتفعة كان دافعهم للإنجاز الرياضي مرتفع.

بالإضافة إلى نتائج السرعة كانت مرتفعة، ودافعية الإنجاز الرياضي عالية وهو ما يفسر التوقع الصحيح للاعبين تجاه سرعتهم ودافعتهم للإنجاز الرياضي، بمعنى أنه كلما كانت نظرة اللاعبين إيجابية نحو سرعتهم كلما ارتفع مستوى دافعية الإنجاز لديهم، وهذا ما يثبت ويؤكد على العلاقة الارتباطية الموجودة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي.

¹ السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة، 1996، ص 58.

² بسطويسي أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 24.

وفي السياق نفسه يشير باروك Barow وماك جي Macgee إلى أن "السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية"¹.

كما يذكر عادل عبد البصير أن "صحة السرعة إحدى مكونات الأداء البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كما أن صفة السرعة تلعب دورا مهما في معظم الأنشطة الرياضية أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومجمل القول أن السرعة تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية"².

ويرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأن "استخدام الأساليب النفسية تزيد من دافعية الأداء على زيادة الأداء بسرعة عالية، ويساعد على ذلك إحاطة الرياضي بالأزمة المطلوبة، وقد أشار بلاتونوف وبلاتوفا إلى أن ذلك يؤدي إلى تحسين مستوى السرعة بنسبة 5-10%، كما أن له تأثيرا كبيرا على فاعلية التدريب ويمكن لذلك استخدام بعض الألعاب التنافسية"³.

وهذا يتفق مع ما وصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، لذا تم قبول هذه الفرضية.

5-3-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

أما فيما يتعلق بالفرضية العامة والتي مفادها: "الحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" فتشير نتائج الجدول (21) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الحالة البدنية للاعبين

¹ كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: حارس مرمى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997، ص 168.

² عادل البصير: مرجع سابق، ص ص 104-105.

³ أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 198.

ومستوى دافعية إنجازهم الرياضي، ويرجع ذلك إلى نظرة اللاعبين نحو أجسامهم ولياقتهم، أي كما يشعرون بها، حيث أظهرت النتائج أنها عالية وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية، أي كلما كانت الحالة البدنية للاعبين مرتفعة كلما ارتفعت دافعية الإنجاز الرياضي لديهم.

وفي هذا السياق يشري "عصام عبد الخال" إلى أن اللياقة البدنية تعمل على تطوير اللياقة الوظيفية للفرد لرفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه ورفع اللياقة الحركية لزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة وتطوير القدرات العقلية لتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي وتطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس، المثابرة، الجرأة، المخاطرة... والمحافظة على الفرد خاصة من الناحية البدنية¹.

كما يشير "أسامة كامل راتب" بأن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلي منهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء².

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 35.

² أسامة كامل راتب: قلق المنافسة - ضغوط التدريب -، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 208.

الاستنتاج العام للدراسة:

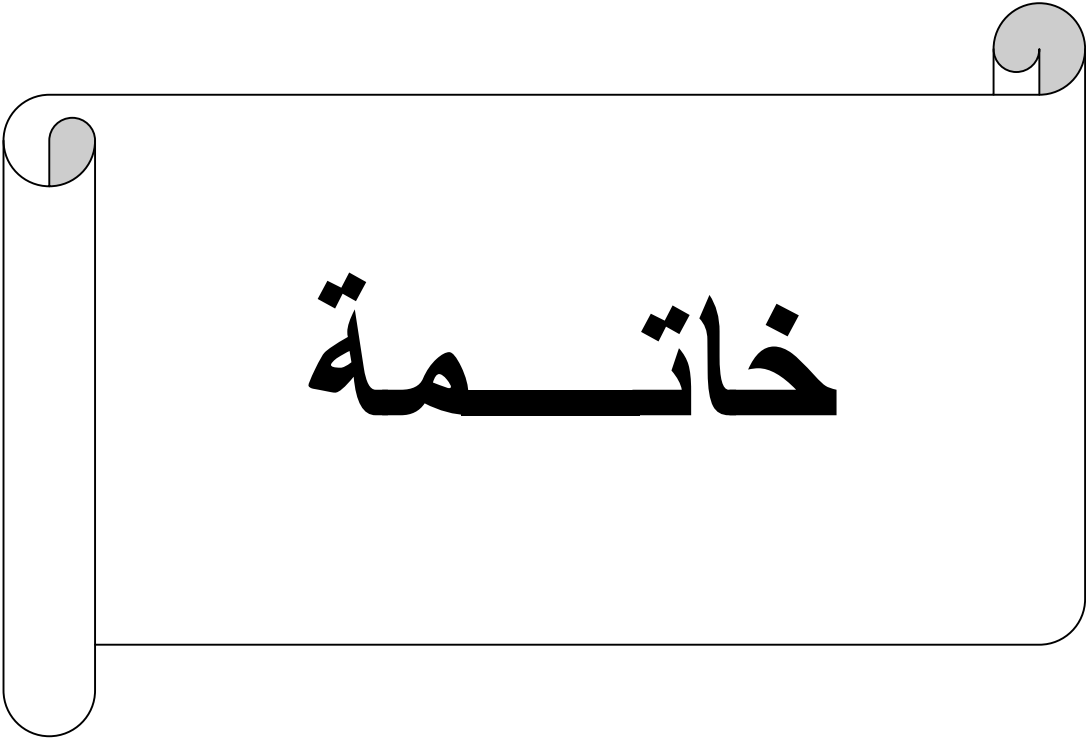
من خلال إجراء الباحث للدراسة الميدانية وقيامه بتحليل النتائج المتحصل عليها توصل إلى مجموعة من الاستنتاجات والحقائق المتعلقة بعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل فيما يلي:

1- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

2- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

3- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

4- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.



خاتمة

خاتمة:

تعد رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم واحتلت مراكز متقدمة ما جعلها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى، وقد زاد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين فتطورها وشعبيتها لم يكن صدفة بل كان حصيلة من تفاعل علوم مختلفة كعلم الترشيع والفسولوجيا وعلم النفس والتدريب الرياضي... إلخ التي ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة البدنية للاعبين. لقد تطورت طرق تدريباتها تطوراً سريعاً من الناحية البدنية والمهارية والنفسية للاعبين، فهم يحتاجون إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية، وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري تنمية قدرات اللاعبين بدنياً والتي تؤثر تأثيراً قوياً ومباشراً في رفع مستوى دافعية انجازهم الرياضي سلباً أو إيجاباً.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحديد طبيعة العلاقة القائمة بين الحالة البدنية والتي تعني تصور وشعور اللاعبين بعناصر اللياقة البدنية التي تتكون من (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة) وبين دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن خلال نتائج الدراسة الميدانية تبين أنه للحالة البدنية علاقة طردية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال صحة الفرضيات الفرعية التي تؤكد أن للقوة العضلية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي، وللتحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي، كما أن للسرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

والتساؤل المطروح يدور حول ما إذا كانت هناك عوامل أخرى تؤثر في دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم كالتحضير البدني والحوافز المادية والمعنوية، الأنماط الجسمية وغيرها.

وفي الختام يمكن القول أن النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة ليست نهائية بل تحتاج إلى جهود أخرى للبحث في هذا المجال كون هذا الموضوع واسع النطاق ويحتاج إلى التعمق في دراسته من جوانب أخرى لم يتم التطرق إليها قد تكون كانبثاق لدراسات أخرى من زوايا شتى.



قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

I- المصادر

1- هبة محمد عبد الحميد: معجم مصطلحات التربية وعلم النفس، ط1، دار الهداية ناشرون وموزعون عمان، الأردن، 2008.

II- المراجع

المراجع باللغة العربية

أولاً: الكتب

- 2- إبراهيم رحمة وآخرون: دليلك إلى اختبار لكرة القدم الإسكندرية، 2008.
- 3- إبراهيم شعلان: كرة القدم بين نظرية والتطبيق في كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1989.
- 4- أبو العلا أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- 5- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: إبراهيم شعلان، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي مصر، 1994.
- 6- أبو علا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الحديث والمعاصر، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2013.
- 7- أحمد صلاح قرعه: مبادئ، نظريات في التدريب الرياضي، جامعة أسيوط، 2007.
- 8- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 9- أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي مصر.

- 10- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، دار الفكر العربي ط1 القاهرة، 2000 .
- 11- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
- 12- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، ط3، دار الفكر العربي، حلوان 2000.
- 13- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة -ضغوط التدريب-، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 14- أمر الله البساطي: التدريب الرياضي وتطبيقاته، دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 15- أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 16- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب الكويت 1996.
- 17- بدر الدين هلال: الكامل في بحوث التسويق، دار زهران ، الأردن، 2002.
- 18- بسطوسي أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 19- بوداد عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.
- 20- حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر 1998.
- 21- حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر 2001.
- 22- حسن السيد أبو عبده: الإعداد البدني للاعب كرة القدم، ط1، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية 2008.

- 23- حسين أحمد الشافي وآخرون: مبادئ البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009.
- 24- حسين عبد الجواد: كرة القدم، دار العلم للملايين، ط2، بيروت.
- 25- حمدي أحمد السيد وتوت: تمرينات الإطالة والمرونة (وصف تشريحي واختبارات)، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة 2012.
- 26- حنفي محمد مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 27- رعد محمد عبد ربه: كرة القدم رياضة الشعوب، ط1، لجنادرية للنشر والتوزيع ، 2010.
- 28- رومي جميل، كرة القدم، ط1، دار النقائض، لبنان، 1986.
- 29- سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، 1982.
- 30- السيد عبد المقصود، نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية، القاهرة 1996.
- 31- صالح حسن الداهري: علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، الأردن، 2005.
- 32- عادل خير الله، مريم بري: كرة القدم الرياضة خطوة خطوة، ط1، دار المؤلف، 2006..
- 33- عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999.
- 34- عامر إبراهيم قنديلجي: منهجية البحث العلمي، دون طبعة، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع الأردن، 2012.
- 35- عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2011.
- 36- عبد العزيز فهمي: مبادئ الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1994.

- 37- عبد القادر محمود: سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 38- عبد اللطيف محمد خليفة: الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 2000.
- 39- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظريات التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 40- علي البيك: أسس لاعب كرة القدم، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2013.
- 41- علي خليفة الهنشري وآخرون: كرة القدم، الجماهيرية العربية الليبية، ليبيا، 1987.
- 42- عمار بوحوش: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، المطبوعات الجامعية، 2001.
- 43- فاضل كامل، مذكور عامر فاضل شفتي: اتجاهات حديثة في التدريب، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011.
- 44- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، ط1، عمان، 1998.
- 45- قاسم حسن حسين: قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق 1984.
- 46- كمال آيت منصور، رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة الجزائر، 2003 .
- 47- كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرون، ط 1، الجامعة الأردنية، الأردن 2011.
- 48- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية-الإعداد البدني- طرق القياس دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 49- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، حارس مرمى كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.

- 50- مأمور بن حسن السليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، لبنان 1998.
- 51- محمد بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، 1997.
- 52- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1997.
- 53- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997.
- 54- محمد حسن علاوي: علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، ط 1، دار المعارف، القاهرة، 1997.
- 55- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 56- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
- 57- محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، مركز الكتاب، القاهرة، 1998.
- 58- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 59- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: اختيار الأداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 2008.
- 60- محمد رضا الوقاد: التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة، 2003.
- 61- محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، دار البحار، لبنان، 1998.
- 62- محمد صدقي نور الدين: علم النفس الرياضة- المفاهيم النظرية التوجيه والإرشاد والقياس، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، 2004.
- 63- محمد محمد إبراهيم: دليل الباحث في إعداد ومناقشة الرسائل والبحوث العلمية، الدار الجامعية الإسكندرية، 2014.

- 64- محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2002
- 65- محمد نصر الدين: الإحصاء الاستدلالي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 2003.
- 66- محمود عوض بسيوتي، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1983 .
- 67- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، مكتبة المعارف، ط2، بيروت .
- 68- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر للطباعة الأردن، 1999.
- 69- مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، ط1، دار أسامة للنشر، 2013.
- 70- مصطفى حسين باهي وآخرون: البحث العلمي في المجال الرياضي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 2013.
- 71- مصطفى حسين باهي وأمينه إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1998.
- 72- مصطفى كامل محمود: الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، مركز الكتاب للنشر، ط2 القاهرة 1999
- 73- معاينة خليل: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2006.
- 74- مفتي إبراهيم محمد: الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي 1994.
- 75- مفتي إبراهيم: اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة، ط1، القاهرة، 2004.

76- موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان، 2009.

77- موقف مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.

78- نبيل محمد زايد، الدافعية والتعلم، مكتبة النهضة، ط1، مصر، 2003.

79- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضة، معهد إعادة القادة، السعودية، 1990.

ثانياً: المذكرات:

80- تقيلالت كمال، لعريبي حسين: استخدام التدريب الدائري في الإحماء وأثره في تنمية بعض القدرات

البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2014، ص 35.

81- جمال الدين بومنجل، عامل الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي-

الرياضات الفردية النخبوية- مذكرة الماجستير، جامعة الجزائر، 2007.

82- صاحبي عادل ومزياني محمد أمين: أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية (القوة

والسرعة) على بعض المهارات الأساسية في كرة القدم (الجري بالكرة ودقة التصويب)، مذكرة مكملة لنيل

شهادة الماستر في التدريب والتحضير الرياضي، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، 2016.

83- طيب محمد، التحفيز وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم- صنف أكابر- ، مذكرة

الماستر، جامعة آكلي محند أولحاج البويرة، 2015.

84- عبدلي محمد، لعريبي منير: واقع المراقبة الطبية لدى أندية كرة القدم - دراسة ميدانية لبعض أندية

كرة القدم لولاية المدية، مذكرة ماستر، جامعة مليانة، 2014.

85- نحوي عماد: مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم " صنف

أكابر " الرابطة المحترفة الثانية، مذكرة ماستر، جامعة بسكرة، 2012.

ثالثا: المجالات والموسوعات:

86- بورنان شريف مصطفى: قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، العدد7، جامعة الجزائر 2011.

87- ثابت محمد، ساسي عبد العزيز: المناخ الدافعاتي والتوافق وعلاقته بالداء والتفوق الرياضي مقارنة اجتماعية معرفية، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، العدد2، جامعة الجزائر3، جوان 2011.

88- جميل ناصف: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1988.

89- الحميسي خير الدين، معايير الصفات البدنية اللازمة لانتقاء المواهب الشابة في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 15، جامعة الجزائر 3، ديسمبر 2017.

90- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر عمان.

91- عبد الرحمان عبد الحميد زاهر: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، ط1، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، بقاهرة، 2008 .

92- مجيدي محمد: السمات الشخصية وانعكاساتها على اتجاهات اللاعبين نحو النشاط البدني والرياضي والدافعية للانجاز الرياضي، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد1، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، ديسمبر 2010.

المراجع باللغة الأجنبية:

93- BLOCH.H.etantres M. crand dictionnaire de psuhologie. Larousse, paris 1993.

95- Dornhorff Matinhabil, l'education physique et sportif opu, Alger, 1993.

الاقتراحات والتوصيات:

- منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الاهتمام في جميع النواحي خاصة منها البدنية.
- ضرورة إقامة رسكلات وملتقيات وتربصات وطنية ودولية للمدربين من أجل تجديد المعلومات والمعارف خاصة مع التطور الكبير في مجال التدريب.
- ضرورة تفعيل العلاقة بين المدرب واللاعبين من أجل إعداد متطلبات المستوى البدني بما يخدم رياضة كرة القدم.
- ضرورة إشراك المختص النفسي ضمن كوادرات التدريب لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية.
- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التقييم خاصة عند الفئات الشبانية التي تعتبر القاعدة الأخيرة في سلم تدرج الفئات الرياضية لتمويل الفرق باللاعبين الممتازين.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تحضير بدني ورياضي

استمارة بحث ميدانية لنيل شهادة الماستر lmd في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

عنوان البحث:

علاقة الحالة البدنية (القوة العضلية- التحمل- السرعة) بدافعية الإنجاز لرياضي لدى لاعبي كرة

القدم.

تحية طيبة وبعد:

الرجاء مساعدتنا في إنجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوك واتجاهك نحو بعض المواقف المنافسة الرياضية والتدريب والرياضة بصفة عامة.

- مع تشكراتنا لكم-

إشراف الأستاذ:

- بن علي الهادي

من إعداد الطالب:

✓ مصباحي بلال

السنة الجامعية: 2017/2018

تحتوي هذه الاستمارة على مقياسين:

المقياس الأول: الحالة البدنية، يحتوي على 18 عبارة.

فيما يلي بعض العبارات التي يمكن لكل فرد أن يصف بها حالته البدنية أو لياقته البدنية.

- اقرأ كل عبارة بعناية تامة وأرسم دائرة حول الدرجة التي تدل أنك تستحقها بالنسبة لكل عبارة في ضوء وصف لنفسك ومعرفتك بحالتك البدنية أو لياقتك البدنية.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، أرسم دائرة حول الرقم (5).
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة، أرسم دائرة حول الرقم (4).
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة، أرسم دائرة حول الرقم (2).
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، أرسم دائرة حول الرقم (1).

ملاحظة:

- رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الآخر في اللياقة البدنية.
- أرسم دائرة واحدة تمام كل عبارة.
- حاول أن تصف حالتك أو لياقتك البدنية كما تراها أنت في الوقت الحالي وليس كما تتمنى أن تكون.
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

المقياس الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعب يحتوي على 20 عبارة.

- اقرأ عبارة جيداً وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة جداً وضع علامة (x) أمام كل عبارة تراها لأنها مناسبة لحالتك.
- هذا ليس اختيار لقدراتك أو مستواك الرياضي.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر.

المعلومات الشخصية

السن: أقل من 20 ☐ من 20-30 سنة ☐

من 30-25 سنة ☐ من 30 فما فوق ☐

الطول: أقل من 170 سم ☐

من 170-180 سم ☐

180 سم فما فوق ☐

الوزن: أقل من 65 كـلـغ ☐

من 65-75 كـلـغ ☐

أكثر من 75 كـلـغ ☐

الخبرة في اللعب: أقل من 4 سنوات ☐

من 4-8 سنوات ☐

أكثر من 8 سنوات ☐

المقياس الأول: وصف الحالة البدنية

الرقم	العبارات	1	2	3	4	5
		بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	1	2	3	4	5
2	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود	1	2	3	4	5
3	معظم زملائي أسرع منفي الجري	1	2	3	4	5
4	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	1	2	3	4	5
5	اتعب بسرعة عند بدل جهد بدني لفترة طويلة	1	2	3	4	5
6	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	1	2	3	4	5
7	جسمي ليس قويا بدرجة كبيرة	1	2	3	4	5
8	أستطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن أتوقف لالتقط أنفاسي	1	2	3	4	5
9	أحتاج على تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	1	2	3	4	5
10	معظم زملائي يصفونني باني قوي بدنيا	1	2	3	4	5
11	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	1	2	3	4	5
12	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	1	2	3	4	5
13	عضلات جسمي لا تظهر	1	2	3	4	5

					بصورة واضحة	
5	4	3	2	1	بعض زملائي يصفونني بأنني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	14
5	4	3	2	1	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	15
5	4	3	2	1	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	16
5	4	3	2	1	أحتاج للوقت الطويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	17
5	4	3	2	1	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	18

المقياس الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

م	العبارات	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
19	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
20	يعجبني اللاعب الذي يتدرب للساعات الإضافية لتحسين مستواه					
21	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فغنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
22	الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي المنافسة مباشرة					
23	أس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
24	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى					

				بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	
				أخشى الهزيمة في المنافسة	25
				الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد	26
				في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فغن ذلك يضايقني لعدة أيام	27
				لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي	28
				لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة	29
				الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	30
				اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	31
				أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	32
				عندما ارتكب خطأ في الأداء فغن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	33
				لدي رغبة عالية جدا كي أكون ناجحا في رياضتي	34
				قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	35
				أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	36
				استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	37
				هدي هو أن أكون مميزا في رياضتي.	38

الملحق رقم 01: معامل ارتباط ألفا

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	62	100,0
Exclus ^a	0	,0
Total	62	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,785	38

ملحق رقم 02: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقوة العضلية

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
s1	62	4,00	,849
s4	62	3,31	,841
s7	62	3,40	,914
s10	62	3,19	1,038
s13	62	3,26	,828
s16	62	3,37	,773
القوة_العضلية	62	3,4220	,51896
N valide (listwise)	62		

الملحق رقم 03: متوسط الحسابي للانحراف المعياري للتحميل

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
s2	62	3,65	,960
s5	62	3,32	1,021
s8	62	2,74	,991
s11	62	3,48	1,170
s14	62	3,48	,919
s17	62	3,77	,931
التحميل	62	3,4086	,58181
N valide (listwise)	62		

الملحق رقم 04: المتوسط الحسابي للانحراف المعياري للسرعة

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
s3	62	4,13	,932
s6	62	3,60	1,016
s9	62	3,06	1,199
s12	62	3,61	,964
s15	62	4,05	,858
s18	62	3,58	,950
السرعة	62	3,6720	,60806
N valide (listwise)	62		

الملحق رقم 05: المتوسط الحسابي الانحراف المعياري لدافعية الإنجاز الرياضي

Statistiques descriptives

	N	Moyenne	Ecart type
s19	62	3,44	1,301
s20	62	4,45	,803
s21	62	3,08	1,121
s22	62	3,73	1,074
s23	62	2,21	1,189
s24	62	3,87	1,048
s25	62	2,68	1,412
s26	62	3,63	1,321
s27	62	3,06	1,114
s28	62	4,11	,907
s29	62	3,35	1,202
s30	62	4,68	,594
s31	62	2,76	,953
s32	62	2,66	1,342
s33	62	2,63	1,177
s34	62	4,40	,896
s35	62	3,23	1,273
s36	62	4,31	,822
s37	62	2,50	1,020
s38	62	4,50	,695
دافعية_الإنجاز	62	3,4637	,30944
N valide (listwise)	62		

الملحق رقم 06: معامل الارتباط القوة، السرعة، التحمل، دافعية الإجاز

Corrélations					
		القوة العضلية	التحمل	السرعة	دافعية الانجاز
القوة_العضلية	Corrélation de Pearson	1	,526**	,436**	,807**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,000
	N	62	62	62	62
التحمل	Corrélation de Pearson	,526**	1	,471**	,808**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000	,000
	N	62	62	62	62
السرعة	Corrélation de Pearson	,436**	,471**	1	,707**
	Sig. (bilatérale)	,000	,000		,000
	N	62	62	62	62
دافعية_الانجاز	Corrélation de Pearson	,807**	,808**	,707**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	
	N	62	62	62	62

الملحق رقم 07: معامل الارتباط بين الحالة البدنية دافعية الإنجاز الرياضي

Corrélations		
	الحالة البدنية	دافعية الانجاز
الحالة_البدنية	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	,833**
	N	,000
دافعية_الانجاز	Corrélation de Pearson	62
	Sig. (bilatérale)	62
	N	1

الملخص:

إن الهدف من إجراء هذه الدراسة يتمثل في الكشف عن العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الصنف أكابر، وقد كانت الفرضية العامة كالتالي:

- للحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ولإثبات صحة الفرضية أو عدم صحتها تم اختيار عينة عشوائية تتكون من ثلاثة فرق أخذت من مجتمع الدراسة والمتمثل في فرق كرة القدم صنف أكابر القسم الشرفي لولاية جيجل.

- أما بالنسبة للمنهج المتبع فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يعتبر الأنسب لموضوع الدراسة في حين أن الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة تتمثل في استمارة مقياس لوصف الحالة البدنية واستمارة مقياس لقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

وبعد اختيار العينة ومنهج وأدوات الدراسة وتطبيقها ميدانيا ثم جمع النتائج وتحليلها ومناقشتها واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة تم التوصل إلى صحة الفرضيات الفرعية ومنه تحقيق الفرضية العامة التي تؤكد على أنه للحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن الاقتراحات المقدمة نذكر:

- منح فئة الشباب القدر الكافي من الاهتمام بجميع النواحي خاصة منها البدنية.
- ضرورة إقامة رסקلات وملتقيات وتربصات وطنية ودولية للمدربين من أجل تجديد المعلومات والمعارف خاصة مع التطور الكبير في مجال التدريب.

Résumé :

L'objectif de cette étude est de révéler la relation entre la condition physique et la motivation de la performance sportive chez les joueurs de football, l'hypothèse générale étant la suivante:

- La condition physique est liée à la motivation de la réussite sportive des joueurs de football Afin de prouver la validité de l'hypothèse, un échantillon aléatoire composé de trois équipes a été sélectionné parmi la communauté d'étude représentée dans les équipes de football.

Quant à la méthodologie utilisée, nous nous sommes appuyés sur l'approche descriptive, considérée comme la plus appropriée pour le sujet de l'étude, alors que les outils utilisés dans cette étude sont une mesure de la condition physique et une forme de mesure de la motivation sportive.

Après la sélection de l'échantillon et la méthodologie et les outils de l'étude et l'application des méthodes statistiques appropriées ont été atteints la validité des sous-hypothèses et la réalisation de l'hypothèse générale qui confirme la relation entre la condition physique et la motivation sportive des joueurs de football.

- Parmi les suggestions faites sont:
- Donner à la jeunesse une attention suffisante à tous les égards, en particulier physique.

La nécessité d'établir des ateliers et des ateliers nationaux et internationaux pour les formateurs afin de renouveler l'information et les connaissances, en particulier avec le grand développement dans le domaine de la formation.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في 20/03/2018

إلى السيد(ة): رئيس القسم أ.م.ع. د. ب. ب. ب.

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : مضيق ب. ب. ب. د. ب. ب. ب......
أسماء الطلبة:

01/ مضيق ب. ب. ب.

02/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): د. ب. ب. ب.

إمضاء الأستاذ (ة): د. ب. ب. ب.

موافقة المؤسسة المستقبلة.

رئيس القسم

نائب رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

مختبر



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - بجيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في 20.11.2008

إلى السيد (ة): رئيسة نادي
الجميل

الموضوع: طالب تسهيلات

يُشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : تصميم بدني رياضي.....

أسماء الطلبة:

.....Jd solve /01

...../02

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم و لقب الأستاذ (ة) المشرف (ة): دة. عليّة البراهمة

إمضاء الأستاذ (د):

موافقة المؤسسة المستقبلة.

٤ / رئيس القسم

Handwritten signature and official stamp.



Pine Island Co

D. H. Smith & Co.

[Signature]

#

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضة

جيجل في: 18.03.2018

إلى السيد(ة): رئيس السادة الرياضيين

الموضوع: طلب تسهيلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبيين منكم تقديم ما أمكن من تسهيلات وعون للطلبة

الآتية أسماؤهم ، وهذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة التخرج ماستر LMD
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص : تخصص في اللياقة البدنية.....
أسماء الطلبة:

01/ مصطفى بلال

02/

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير والاحترام

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف (ة): د. عبد الحاميد

إمضاء الأستاذ (ة):

موافقة المؤسسة المستقبلة:

رئيس القسم

تتلقى رئيس قسم علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية من قبل السيد(ة)
بالتدريس



.....

جيجل في: 20.12.41

إلى السيد (ة): رئيس...
U.S.B. ...

...../01

..... 02

اسم ولقب الأستاذ(ة) المشرف(ة): بن علي الحادي

إمضاء الأستاذ (ة):

ع/ رئيس القسم

