



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -



رقم التسجيل: .....

الرقم التسلسلي: .....

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### العنوان:

أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز  
لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية- تبسة -  
دراسة ميدانية بنادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكبر)

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي  
تخصص: التحضير الذهني

إشراف:  
د. يزيد قلاتي

إعداد:  
حسان زمالي

لجنة المناقشة				
الرقم	الإسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	حسام بشير	أستاذ التعليم العالي	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -	رئيسا
02	يزيد قلاتي	أستاذ محاضر أ	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -	مشرفا ومقررا
03	حسان ايدير	أستاذ محاضر أ	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -	عضوا
04	رشيد محيمدات	أستاذ محاضر أ	جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة 2 -	عضوا
05	عبد المالك شتيوي	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد خيضر - بسكرة -	عضوا
06	فارس بكة	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	عضوا

السنة الجامعية: 2017 - 2018



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -



رقم التسجيل: .....

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي: .....

قسم التربية البدنية والرياضية

### العنوان:

أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز  
لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة -  
دراسة ميدانية بنادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكبر)

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي  
تخصص: التحضير الذهني

إشراف:

د. يزيد قلاتي

إعداد:

حسان زمالي

لجنة المناقشة				
الرقم	الإسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
01	حسام بشير	أستاذ التعليم العالي	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -	رئيسا
02	يزيد قلاتي	أستاذ محاضر أ	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -	مشرفا ومقررا
03	حسان ايدير	أستاذ محاضر أ	جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -	عضوا
04	رشيد محيمدات	أستاذ محاضر أ	جامعة عبد الحميد مهري - قسنطينة 2 -	عضوا
05	عبد المالك شتيوي	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد خيضر - بسكرة -	عضوا
06	فارس بكة	أستاذ محاضر أ	جامعة محمد بوضياف - المسيلة -	عضوا

السنة الجامعية: 2017 - 2018





## شكر وتقدير:

بسم الله الرحمن الرحيم، اللهم صلّ على سيدنا محمد، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

الحمد لله والشكر لله، لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتني إليه.

يسرني أن أتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى الأستاذ المشرف: الدكتور **|| قلاتي يزيد ||** الذي دعمني بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة، فشكرا لما بذلت وتبذلت، الشكر كل الشكر على صبرك الجميل الذي كان نتاجه النجاح المغمور بالثناء والعرفان.

عبارات تقدير وامتنان إلى السيد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - الأستاذ الدكتور **|| بشير حسام ||** لتضحياته اللامعدودة وخدماته القيمة وسعيه الدؤوب للرقى بالمعهد، شكرا لك وجزاك الله عني خير جزاء.

الشكر كل الشكر إلى الدكتور **|| شتيوي عبد المالك ||**، الدكتور **|| عبدلي فاتح ||**، الأستاذ الدكتور **|| عمرو زهير ||**، الأستاذ الدكتور **|| غنام نور الدين ||**، الدكتور **|| محييدات رشيد ||** على توجيههم الدائم ودعمهم اللامتناهي، عرفانا مني لخدماتهم الجليلة، أدامهم الله في خدمة العلم وأعانهم في تحقيق مبتغاهم.

وأقدم بالشكر الجزيل لكل من الطاقم الإداري و البيداغوجي بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة **|| أم البواقي ||**، وأخص بالذكر **|| أ. بوطيبة عومار، د. مرابط مسعود، أ. قرماط النوري، مراح فتحي || || زكي، شفيق، ... ||**

شكر موصول لطاقمي نادي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم، وكذا لفريق العمل المساعد وعلى رأسهم **|| مصطفى ||** الذي تكبد معي عناء الشقاء والسهر.

الشكر كل الشكر لكل من ساندني في إنجاز هذا العمل ولو بالدعاء.

**لكم كل الشكر**



## إهداء:

إلى من كان عظيماً في عطائه.. إلى رمز الشموخ والنضال أبي.

إلى نور الحياة وبهجتها.. إلى نبع الحب والحنان أمي.

إلى أعز ما أملك إخوتي ( مصطفى، عابد، قيس )..

إلى سندي في الحياة أخواتي.

إلى بسملة الحياة.. إلى سراج الأمل ( أميم حبيب، بهس عزيز )..

إلى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

إلى قائمة طويلة يذكرها قلبي ويتناساها قلمي.

إليكم أهدي ثمرة جهدي

\*حسان\*

## ملخص البحث:

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أكابر)، في حين تمثلت عينة البحث في لاعبي نادي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، والتي تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وقد عددها بـ (48) لاعب، وهي تشكل ما نسبته (12.73%) من مجتمع البحث البالغ عدده (377) لاعب.

استخدم الباحث المنهج التجريبي، معتمداً على التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية)، حيث تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث شملت المجموعة الضابطة لاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، في حين شملت المجموعة التجريبية لاعبي نادي أفاق الحمامات (ذكور، أكابر)، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح على المجموعة التجريبية بواقع (12) أسبوع، تم إجراء القياسات والإختبارات البعدية، ومن خلال معالجة النتائج المحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، توصل الباحث إلى:

◆ فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى دافع إنجاز النجاح إضافة إلى دافع تجنب الفشل، ومنه تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

◆ فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي المتمثلة في (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية)، ومنه زيادة مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

◆ فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية المتمثلة في (الفعالية والكفاءة، المثابرة، التكيف والتقبل الاجتماعي، روح المنافسة (التنافسية)، الاصغاء والاهتمام)، ومنه زيادة تكرار مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية، وكذا فاعليته في التأثير على مستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة المتمثلة في (الانفعالات السلبية، التراخي وعدم الجدية، ضعف روح التحدي، الملل والضجر، الرهبة من الفشل)، ومنه خفض تكرار مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة.

## المحتويات:

الصفحة	المحتوى
أ	- البسمة .....
ب	- شكر وتقدير .....
ج	- الإهداء .....
د	- ملخص البحث باللغة العربية .....
هـ - ك	- المحتويات .....
ل - ع	- قائمة الجداول .....
ف - ص	- قائمة الأشكال .....
ق	- قائمة الملاحق .....

### الفصل الأول: التعريف بالبحث.

01	1-1- مقدمة وأهمية البحث .....
04	2-1- مشكلة البحث .....
06	3-1- أهداف البحث .....
06	4-1- فرضيات البحث .....
07	5-1- مجالات البحث .....
07	6-1- مصطلحات البحث .....

### الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة.

10	1-2- الإطار النظري .....
10	1-1-2- التدريب الذهني .....
10	1-1-1-2- تعريف التدريب الذهني .....
11	2-1-1-2- أهمية التدريب الذهني .....
13	3-1-1-2- أهداف التدريب الذهني .....
14	4-1-1-2- أنواع التدريب الذهني .....
14	5-1-1-2- استخدامات التدريب الذهني .....

15	..... متطلبات التدريب الذهني 6-1-1-2
16	..... مقومات الإعداد الجيد للتدريب الذهني 7-1-1-2
17	..... ضوابط التدريب الذهني 8-1-1-2
17	..... شروط التدريب الذهني 9-1-1-2
20	..... العوامل المؤثرة في التدريب الذهني 10-1-1-2
21	..... مراحل التدريب الذهني 11-1-1-2
23	..... المهارات الذهنية 12-1-1-2
23	..... محتويات التدريب الذهني 13-1-1-2
24	..... النظريات المستخدمة في التدريب الذهني 14-1-1-2
27	..... تقنيات التحضير الذهني 15-1-1-2
29	..... التقنيات العلمية الحديثة في التدريب الذهني 16-1-1-2
34	..... برامج التدريب الذهني 17-1-1-2
35	..... خطوات وضع برامج التدريب الذهني 18-1-1-2
36	..... مبادئ تطبيق برامج التدريب الذهني 19-1-1-2
37	..... الإعداد الذهني في كرة القدم 20-1-1-2
38	..... استخدامات التدريب الذهني في كرة القدم 21-1-1-2
40	..... مميزات الرياضي الممارس للتدريب الذهني 22-1-1-2
41	..... إرشادات تطبيقية للمدربين في المجال الذهني 23-1-1-2
41	..... أسباب عدم الاهتمام بالتحضير الذهني 24-1-1-2
44	..... دافعية الإنجاز 2-1-2
44	..... بدايات التنظير في دافعية الإنجاز 1-2-1-2
45	..... مفهوم دافعية الإنجاز 2-2-1-2
47	..... نظريات دافعية الإنجاز 3-2-1-2
47	..... الدافعية للإنجاز في إطار نظرية حاجة الإنجاز 1-3-2-1-2
47	..... موراي (Murray, 1938) 1-1-3-2-1-2
48	..... الدافعية للإنجاز في ضوء منحنى التوقع - القيمة 2-1-3-2-1-2
48	..... ماكلياند (McClelland, 1953) 1-2-1-3-2-1-2
50	..... أتكنسون (Atkinson, 1957) 2-2-1-3-2-1-2

53	.. 3-1-3-2-1-2- المعالجات النظرية الجديدة لنموذج أتكينسون – ماكلياند في الدافعية للإنجاز ..
53	..... 1-3-1-3-2-1-2- نموذج فروم (Vroom, 1964)
53	..... 2-3-1-3-2-1-2- معالجة وينر (B. Weiner, 1965)
54	..... 3-3-1-3-2-1-2- معالجة هورنر (M. S. Horner, 1968)
55	..... 4-3-1-3-2-1-2- تصور بيرني وآخرون (R. C. Birney et al, 1969)
55	..... 5-3-1-3-2-1-2- تصور راينور (J. O. Raynor, 1969)
56	... 6-3-1-3-2-1-2- تصور أتكينسون وبرش (J. W. Atkinson & D. Birch, 1970)
58	..... 2-3-2-1-2- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية العزو
58	..... 1-2-3-2-1-2- فريتز هايدر (F. Heider, 1958)
59	..... 2-2-3-2-1-2- برنارد وينر (B. Weiner, 1966)
59	..... 3-2-3-2-1-2- أندي كوكلا (A. Kukla, 1972)
60	..... 3-3-2-1-2- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية إنجاز الهدف
60	..... 4-3-2-1-2- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية التنافر المعرفي
61	..... 4-2-1-2- مكونات دافعية الإنجاز
61	..... 1-4-2-1-2- دافع إنجاز النجاح
63	..... 2-4-2-1-2- دافع تجنب الفشل
63	..... 5-2-1-2- مظاهر وسمات دافعية الإنجاز
67	..... 6-2-1-2- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي
68	..... 7-2-1-2- توجهات دافعية الإنجاز
69	..... 8-2-1-2- توجهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي
72	..... 9-2-1-2- تنمية دافعية الإنجاز
72	..... 1-9-2-1-2- تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر ماكلياند
74	..... 2-9-2-1-2- تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر أشولر
74	..... 3-9-2-1-2- تنمية الدافعية للإنجاز من وجهة نظر ريمبول وبيون
75	..... 10-2-1-2- قياس دافعية الإنجاز
75	..... الفئة الأولى: الأساليب الإسقاطية
76	..... الفئة الثانية: المقاييس الموضوعية



97	..... دراسة كاتلين وكريغ (Katheelin & Craig, 1995)
97	..... دراسة هال، تاووز وروودجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990)
98	..... مناقشة الدراسات السابقة والمثابفة

### الفصل الثالث: إجراءات البحث.

101	..... 1-3- منهج البحث
101	..... 2-3- تصميم البحث
102	..... 3-3- مجتمع البحث
102	..... 4-3- عينة البحث
102	..... 1-4-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
103	..... 2-4-3- شروط اختيار عينة البحث
108	..... 5-3- الاجراءات الإدارية
108	..... 6-3- أدوات ووسائل جمع البيانات
167	..... 7-3- ضبط متغيرات الدراسة
167	..... 8-3- الدراسة الاستطلاعية
169	..... 9-3- التجربة الرئيسية
170	..... 10-3- الوسائل الإحصائية

### الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج.

172	..... 4- عرض ومناقشة نتائج البحث
172	..... 1-4- عرض ومناقشة نتائج استبيان الدراسة الاستطلاعية
182	..... 2-4- عرض ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي
182	..... 1-2-4- عرض ومناقشة نتائج بعد إنجاز النجاح
182	..... 1-1-2-4- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة
183	..... 2-1-2-4- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية
	..... 3-1-2-4- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح
184	.....
186	..... 2-2-4- عرض ومناقشة نتائج بعد تجنب الفشل
186	..... 1-2-2-4- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة

- 187 ..... 2-2-2-4 عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية
- 188 ..... 3-2-2-4 عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل
- 190 ..... 3-2-4 عرض ومناقشة نتائج دافعية الانجاز
- 190 ..... 1-3-2-4 عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة
- 191 ..... 2-3-2-4 عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية
- 192 ..... 3-3-2-4 عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز
- 194 ..... 3-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي
- 194 ..... 1-3-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة
- 196 ..... 2-3-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية
- 196 ..... 3-3-4 عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي
- 198 ..... 4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز
- 201 ..... 1-4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز العالية
- 201 ..... 1-1-4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة
- 203 ..... 2-1-4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية
- 203 ..... 3-1-4-4 عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز العالية
- 205 ..... 2-4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة
- 209 ..... 1-2-4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة
- 211 ..... 2-2-4-4 عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية
- 213 ..... 3-2-4-4 عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات.

217	..... 1-5- الإستنتاجات
219	..... 2-5- التوصيات
220	..... 3-5- خاتمة

- ..... - المصادر والمراجع
- ..... - الملاحق
- ..... - ملخص البحث باللغة الفرنسية
- ..... - ملخص البحث باللغة الإنجليزية

## قائمة الجداول:

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يوضح متطلبات كرة القدم الحديثة حسب توربان (Turpin, 2002).	87
02	يوضح العوامل النفسية المميزة للاعب كرة القدم الحديثة حسب إيريك (Erick, 1996).	88
03	يوضح خصائص مجتمع البحث.	102
04	يوضح عينة البحث.	102
05	يوضح خصائص المجموعة الضابطة.	103
06	يوضح خصائص المجموعة التجريبية.	103
07	يوضح تجانس مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.	104
08	يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البيولوجية.	105
09	يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية والذهنية.	107-106
10	يوضح نتائج آراء الخبراء والمختصين فيما يخص اختيار مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	114
11	يوضح نتائج آراء الخبراء والمختصين فيما يخص اختيار مظاهر الإنجاز المنخفضة.	115
12	يوضح نتائج آراء اللاعبين فيما يخص اختيار مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	116
13	يوضح نتائج آراء اللاعبين فيما يخص اختيار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	117
14	يوضح النتائج النهائية لسلم مظاهر دافعية الإنجاز.	118
15	يوضح شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية لدى لاعبي كرة القدم.	119
16	يوضح شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم.	120
17	يوضح المعاملات العلمية المستخدمة لتقنين أدوات البحث.	121
18	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	121
19	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد دافع انجاز التفوق والدرجة الكلية للبعد.	122
20	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد دافع تجنب الفشل والدرجة الكلية للبعد.	123
21	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للمقياس.	124
22	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لبعدي دافع إنجاز التفوق ودافع تجنب الفشل.	124

الرقم	الجدول	الصفحة
23	يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	125
24	يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	126
25	يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان – براون لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.	127
26	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد اختبار المصفوفات المتتابعة والدرجة الكلية للاختبار.	127
27	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (أ) والدرجة الكلية للبعد.	128
28	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (ب) والدرجة الكلية للبعد.	129
29	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (ج) والدرجة الكلية للبعد.	130
30	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (د) والدرجة الكلية للبعد.	131
31	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (هـ) والدرجة الكلية للبعد.	132
32	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد الاختبار.	133
33	يوضح قيم معاملات الارتباط لاختبار المصفوفات المتتابعة.	134
34	يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لاختبار المصفوفات المتتابعة.	134
35	يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان – براون لاختبار المصفوفات المتتابعة.	135
36	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المهارات النفسية.	136
37	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المهارات النفسية والدرجة الكلية للمقياس.	137
38	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على التصور والدرجة الكلية للبعد.	137
39	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على الاسترخاء والدرجة الكلية للبعد.	138
40	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على تركيز الانتباه والدرجة الكلية للبعد.	139
41	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على مواجهة القلق والدرجة الكلية للبعد.	139
42	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية للبعد.	140
43	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الحاجة للإنجاز والدرجة الكلية للبعد.	140
44	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس.	141
45	يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس المهارات النفسية.	142
46	يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لمقياس المهارات النفسية.	143
47	يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان – براون لمقياس المهارات النفسية.	144

الرقم	الجدول	الصفحة
48	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس السمات الدافعية للرياضيين.	145
49	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الحاجة للإنجاز والدرجة الكلية للبعد.	146
50	قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية للبعد.	147
51	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد التصميم والدرجة الكلية للبعد.	148
52	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد ضبط النفس والدرجة الكلية للبعد.	149
53	يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد التدريبية والدرجة الكلية للبعد.	150
54	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس.	151
55	يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس السمات الدافعية للرياضيين.	152
56	يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لمقياس السمات الدافعية للرياضيين.	153
57	يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان – براون لمقياس السمات الدافعية للرياضيين.	153
58	يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الباحث والحكم الأول لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.	155
59	يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الباحث والحكم الثاني لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.	156
60	يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الحكم الأول والثاني لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.	157
61	يوضح الإطار الزمني العام لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي الذهني المقترح.	164
62	يوضح محتوى البرنامج التدريبي الذهني المقترح.	166-165
63	يوضح تواريخ اجراء التجربة الرئيسية.	169
64	يوضح العمر البيولوجي لمدربي مجتمع البحث.	172
65	يوضح الشهادة التدريبية التي يمتلكها مدربو مجتمع البحث.	173
66	يوضح الخبرة التدريبية لمدربي مجتمع البحث.	174
67	يوضح نسب معرفة مدربي مجتمع البحث لمفهوم التحضير الذهني.	175
68	نسب دراية ومعرفة مدربي مجتمع البحث بتقنيات التحضير الذهني.	176
69	يوضح نسب تكوين مدربي مجتمع البحث في مجال التحضير الذهني.	177
70	يوضح نسب تخصيص مدربي مجتمع البحث لخصص للتدريب الذهني خلال البرنامج التدريبي.	178
71	يوضح نسب مكونات البرامج التدريبية السنوية لمدربي مجتمع البحث.	179

الرقم	الجدول	الصفحة
72	يوضح نسب أهمية التحضير الذهني في عملية الإعداد العام للاعبين بالنسبة لمدرربي مجتمع البحث.	180
73	يوضح نسب لاعبي مجتمع البحث الذين مارسوا التدريب الذهني من قبل.	181
74	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد إنجاز النجاح.	182
75	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.	183
76	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.	184
77	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد تجنب الفشل.	186
78	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.	187
79	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.	188
80	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص دافعية الإنجاز.	190
81	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.	191
82	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.	192
83	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.	194
84	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.	196
85	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.	198
86	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	201
87	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	203
88	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	205

الرقم	الجدول	الصفحة
89	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	209
90	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	211
91	يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	213

## قائمة الأشكال:

الرقم	الشكل	الصفحة
01	يمثل التصميم التجريبي المستخدم.	101
02	يمثل العمر البيولوجي لمدرربي مجتمع البحث.	172
03	يمثل الشهادة التدريبية التي يمتلكها مدرربي مجتمع البحث.	173
04	يمثل الخبرة التدريبية لمدرربي مجتمع البحث.	174
05	يمثل نسب معرفة مدرربي مجتمع البحث لمفهوم التحضير الذهني.	175
06	يمثل نسب دراية ومعرفة مدرربي مجتمع البحث بتقنيات التحضير الذهني.	176
07	يمثل نسب تكوين مدرربي مجتمع البحث في مجال التحضير الذهني.	177
08	يمثل نسب تخصيص مدرربي مجتمع البحث لحصص للتدريب الذهني خلال البرنامج التدريبي.	178
09	يمثل نسب مكونات البرامج التدريبية السنوية لمدرربي مجتمع البحث.	179
10	يمثل نسب أهمية التحضير الذهني في عملية الإعداد العام للاعبين بالنسبة لمدرربي مجتمع البحث.	180
11	يمثل نسب لاعبي مجتمع البحث الذين مارسوا التدريب الذهني من قبل.	181
12	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد إنجاز النجاح.	182
13	يوضح مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.	183
14	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.	184
15	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد تجنب الفشل.	186
16	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.	187
17	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.	188
18	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص دافعية الإنجاز.	190
19	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.	191

الرقم	الشكل	الصفحة
20	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.	192
21	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.	194
22	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.	196
23	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.	198
24	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	201
25	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	203
26	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.	205
27	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	209
28	يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	211
29	يمثل مقارنة بين نتائج قيم المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.	213

## قائمة الملاحق:

الرقم	الملحق
01	يوضح طلب تسهيل مهمة.
02	يوضح استبيان موجه لمدربي مجتمع البحث يهدف إلى معرفة واقع التدريب الذهني ميدانيا ومدى تطبيقه، وكذا تقصي مدى معرفة مدربي مجتمع البحث بالتدريب الذهني ومتطلباته.
03	يوضح مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.
04	يوضح اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة.
05	يوضح مقياس المهارات النفسية في الرياضة.
06	يوضح قائمة السمات الدافعية للرياضيين.
07	يوضح استبيان موجه لذوي الخبرة والاختصاص بغرض ترشيح مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.
08	يوضح استبيان موجه للاعبين العينتين الضابطة والتجريبية بغرض ترشيح مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.
09	يوضح شبكة الملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.
10	يوضح قائمة فريق العمل المساعد.
11	يوضح قائمة الخبراء والمحكمين.
12	يوضح استبيان آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

الفصل الأول

التعريف بالبحث

**1-1- مقدمة وأهمية البحث:**

أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية، الذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساهمت في التطور الذي آلت إليه في وقتنا الحاضر، في حين أضحت التدريب الرياضي ميدانا تجريبيا هدفه تكوين الفرد تكوينا لائقا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، يقوم على أسس تعمل كمقومات له لا تخرج عما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها، وعليه فهو علم يرتبط ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم الأخرى والتي من بينها علم النفس الرياضي، هذا الأخير الذي يعتبر من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب والرياضي.

ومما لا شك فيه أن التحضير الجيد المقنن والمبني على أسس علمية يؤثر بطريقة مباشرة في النتائج المحققة، فهو إحدى الدعائم الهامة لرفع مستوى اللعبة من حيث الأداء والمهارات والخطط وطرق اللعب، هذا بالإضافة إلى اعتباره أحد أهم المتطلبات التي توصل الرياضي إلى المستوى العالي والتفوق الرياضي، هذا الأخير الذي يتوقف على مدى استفادة الرياضي من مهاراته النفسية وقدراته الذهنية على نحو لا يقل عن الاستفادة من مهاراته الحركية وقدراته البدنية، حيث يشير بعض الخبراء أنه وفي حالة التساوي في المستوى من حيث جميع العوامل الأخرى بما فيها التحضير البدني والخططي والمهاري فإن التفوق يكون للفرد ذو التحضير الذهني الجيد، حيث يؤكد كل من شمعون وإسماعيل أن الحقائق المتراكمة بواسطة اللاعبين والمدربين والإداريين وحتى الجمهور تشير إلى أن الفروق الجسمية والبدنية بين اللاعبين في القياسات الجسمية والعناصر البدنية، القوة، السرعة، التحمل... وغيرها، إلى جانب الفروق في عامل المهارة وأهمية الجوانب الميكانيكية وطريقة الأداء، وكافة هذه المكونات لم تستطع تفسير الفروق بين الفائز والمهزوم ودعمت أهمية الجوانب الذهنية. (شمعون وإسماعيل، 2007، 77-78)

ويمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه خاصة في رياضة المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والتحضير للدخول في المسابقات، وما يقدمه من إستراتيجيات عقلية تلعب دورا في تحقيق التفوق. (شمعون، 1996، 05)

وفي السياق ذاته يشير مارتنز (1986)، أن برنامج التدريب الذهني يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي، ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي، ويضيف شمعون (1996) أن التدريب الذهني يجب أن يحقق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير مختلف المهارات النفسية، وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما

له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، باعتباره يمثل أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي، ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، تم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبي العالم في مستويات رياضية عالية وأنشطة مختلفة. (شمعون وإسماعيل، 2007، 79)

ولما كان الهدف الأبرز لكل رياضي المستوى العالي هو تحقيق التفوق، فإن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا إلى أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الانجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال والإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتنياز في مواقف المنافسة الرياضية. (عبد الحليم، 2009، 231)

ولما كانت المتطلبات المحددة وطبيعة التنافس في أي رياضة قد فرضت على ممارسيها قدرات بدنية ومهارية وخطبية خاصة، فإنها قد فرضت أيضا توافر قدرات ذهنية وسمات نفسية معينة لكل نوع من أنواع هذه الرياضات، ولما كانت الحاجة إلى تحقيق انجازات كبيرة كانت الحاجة إلى الاهتمام بالمؤشرات التي لها علاقة بالإنجاز والتي من بينها العوامل الذهنية التي يجب التدخل بإجراءات هادفة لإظهارها وتنميتها وتوجيهها، وهو ما جعل خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف نواحيها خاصة منها المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، فظهرت بذلك عدة بحوث ودراسات تناولت موضوع التدريب الذهني بشكل دقيق (دراسة بوخراز، رضوان (2008)، بلعيد، عقيل عبد القادر (2008)، دراسة الجنابي، الترجاوي والوطيفي (2014)، حناملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة (2011)، الزبيدي، محمد خالد، (2011)، رحال، بلال (2010)، ذيب، ميرفت عاهد حسن (2007)، الحريري، يحيى محمد زكريا (2006)، أبو عبدون، فاطمة (2006)، محمود، نبيلة أحمد (2003)، دراسة شارل ديبري (Charles Debris, 2012)، أليخاني، فايزموسافي ومختاري (Alikhani, Vaez Mousavi, Mokhtari, 2011)، فولغام (Fulgham, 1999)، بوشو، هاليوال، فورنيي وكوستنر (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996)، كاتلين وكريغ (Katheelin & Craig, 1995)، هال، تاووز وروودجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990))، حيث أكدت هذه الدراسات أن الإعداد الذهني للرياضيين يعتبر مطلبا أساسيا لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، المهاري والخططي بل ويعتبر العامل الفاصل في التفوق الرياضي، وأبرزت علاقته وأثره الفعال في تحسين دافعية الإنجاز، التي تعرف بأنها الميل للوصول إلى النجاح ورغبة الفرد في أن يكون أدائه على مستوى الامتنياز، أو هي الرغبة القوية لإتمام الأهداف على نحو أفضل. (Johnson et McClelland, 1984, 111)

وبما أنه أصبح من الضروري لقيام ونهوض أي رياضة الاستناد على أسس وتعاليم سليمة على نمط ما فاضت به البحوث العلمية، ونظرا للتطور الكبير الذي شهده مفهوم التدريب في مجال رياضة كرة القدم من مفهوم عام وشامل إلى مفهوم خاص ودقيق، شملت مجالات بحثه جميع الجوانب من أجل المساهمة في رسم منحنيات التقدم الفردي، والجماعي، والتي لا يمكن أن تستكمل مؤشراتها وتظهر دلالاتها إلا في ضوء نتائج لقياسات ومعطيات دقيقة وهادفة، كانت الحاجة لإجراء البحوث والدراسات وإيجاد العلاقات ما بين مختلف هذه الجوانب والتي من بينها الذهني، وبناء على كل هذا كانت الحاجة لإجراء هذا البحث، والذي تكمن أهميته في محاولة وضع برنامج تدريبي ذهني مقترح يساهم في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم و منه بلوغ النتائج الرياضية العالية والفعالية في الأداء، هذه الأهمية بدورها تستمد قوتها من مميزات وخصائص هذا البحث المتمثلة في النقاط التالية:

- يهدف هذا البحث للتعرف على أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز ميدانيا (تجريبيا). (براغماتي)
- سيعمل هذا البحث على قياس مظاهر دافعية الإنجاز انطلاقا من متابعة مؤشرات بصرية (مرئية) خلال الأداء.
- سيتضمن هذا البحث استراتيجيات وتقنيات تنمية دافعية الإنجاز بشكل دقيق مفصل في شكل برنامج تدريبي ذهني.
- سيتعمق هذا البحث في دراسة أثر التدريب الذهني على دافعية الإنجاز الرياضي بكافة مكوناتها.
- الاعتماد على أحدث الاستراتيجيات الذهنية من مخابر البحث العلمي الأمريكية والأسترالية في بناء البرنامج التدريبي الذهني.

## 2-1- مشكلة البحث:

من خلال إطلاع الباحث على الأدبيات فضلا عن الدراسات والبحوث الخاصة التي تناولت موضوعي التدريب الذهني ودافعية الإنجاز، ومن خلال التحليل المعمق والدقيق لها، توصل إلى صحة ما ذهب إليه هال، تاووز وروودجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990) بأن التدريب الذهني ودافعية الإنجاز هما الموضوعان الأكثر بحثا في علم النفس الرياضي، وعلى النقيض فإن هذا يصادف ويتعارض بشكل صريح مع قلة وندرة الأبحاث والدراسات التطبيقية التي تتطرق للتأثير المتبادل بينهما، هذا الأخير الذي ما يزال حبرا على ورق. (Hall & all, 1990)

وانطلاقا من التمعن في مجموعة من الأفكار التي لها نقاط تقاطع مع البحث، الأولى منها تلك المبنية على أن المبتغى المراد بلوغه والهدف الأبرز للرياضة في المستوى العالي هو التفوق انطلاقا من الفعالية في الأداء وتحقيق النتائج الرياضية العالية بغض النظر عن باقي الأهداف. (عبد الفتاح، 1995، 343)

الثانية المبنية على ما أشار إليه العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، بأن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الانجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال والإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002، 142)

الثالثة المبنية على ما أشارت إليه هبة محمد نديم لبيب نقلا عن كل من عصام حلمي (1980)، جاك وجودي (Jack & Judy, 1982)، نديفر (Nideffer, 1985) وبيت (Butt, 1987) أن التدريب الذهني من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافة المستويات الرياضية لجميع الأعمار السنية إذا ما تم بدرجة كافية، وعلى مدى كافي لأنه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز، وذلك لأن التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدرة عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستثارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل التدريب الذهني على إفساح مساحة كبيرة منه لاجتيازها ونقل الحدود الذهنية لاكتشاف رغبات التدريب. (لبيب، 2014، 12)، وهو ما أكدته هارا (Harra, 1982) بأن التدريب الذهني يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية العالية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات. (Harra, 1982, 12)

والرابعة المبنية على ما ذهب إليه سعد الله والزهاوي بضرورة أن يوجه التدريب الذهني في مجال المنافسات بشكل قليل على الأداء وبشكل أكبر وأدق على الاستثارة، مستدلين في ذلك بما ذهب إليه بافيو (Paivio, 1985) بأن للتصور العقلي تأثيرا معرفيا ودافعيا، وعلى هذا الأساس يمكن جعل التدريب الذهني ذو اتجاهين، الأول يمكن استخدامه في العملية التعليمية بوصفه جانبا معرفيا، والثاني له علاقة بالتهيئة للأداء حيث يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض إعطاء أداء فاعل. (سعد الله والزهاوي، 2011، 129)

وبناء على القيام بدراسة استطلاعية شملت جميع مدربي مجتمع البحث بغرض تقصي واقع معرفتهم بالتدريب الذهني ومدى تطبيقهم لمحتوياته، والتي أفرزت عن غياب تطبيقهم له على أرض الواقع وتهميشهم له بكافة أشكاله وهذا راجع لعدم معرفتهم به وبمكوناته ومحتوياته، وكذا نتيجة لترسخ بعض الأفكار الخاطئة لديهم حوله.

بناء على كل هذا تبلورت إشكالية البحث وتم صياغتها في التساؤل الرئيسي التالي:

- هل يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بنادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) ؟

هذا التساؤل الرئيسي بدوره اندرجت تحته الأسئلة الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ومنه مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قياسي المتابعة القبلية والبعدي لمستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية، وكذا المنخفضة لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

### 1-3- أهداف البحث:

- اقتراح برنامج تدريبي ذهني بغرض تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم للاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر).
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين مستوى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ومنه مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تنمية السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تنمية مظاهر دافعية الإنجاز العالية، وكذا خفض مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

### 1-4- فرضيات البحث:

- الفرضية الرئيسية:
  - يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- الفرضيات الجزئية:
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، ومنه مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لصالح القياس البعدي للاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لصالح القياس البعدي لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
  - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قياسي المتابعة القبلي والبعدي لمستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية، وكذا المنخفضة لصالح قياس المتابعة البعدي للاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

## 5-1- مجالات البحث:

أ - المجال البشري: لاعبو نادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم لكرة القدم (ذكور، أكابر).

ب- المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2016-09-30 إلى غاية 2017-05-25.

ج- المجال المكاني: الملعب البلدي (الحمامات)، الملعب البلدي (بئر مقدم).

## 6-1- مصطلحات البحث:

### 1-6-1- اصطلاحا:

1-1-6-1- التدريب الذهني: حسب أونثال (unestable): هو تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين: الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة. (شمعون، 1996، 30)

1-2-1-6-1- دافعية الإنجاز: ويقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز عن طريق اظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002، 142)

1-3-1-6-1- كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من (11) لاعبا يستعملون الكرة، وفي نهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى خصمه عبر حارس المرمى، بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس. (مختار، 1988، 11)

### 1-2-6-1- إجرائيا:

1-2-6-1- التدريب الذهني: هو البرنامج التدريبي الذهني المقترح من طرف الباحث، هذا الأخير الذي انطلق من قاعدة بيبلوغرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثة، معتمدا في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التدريبي الذهني الأكثر شيوعا واستعمالا، في الرياضات الجماعية ورياضة كرة القدم خاصة، وكذا على نماذج وأبحاث لرواد واختصاصيي التدريب الذهني.

**1-2-6-2- دافعية الإنجاز:** هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها اللاعب المختبر بعد الإجابة على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي لجو ولس (Willis, 1982) والمعرب من طرف محمد حسن علاوي. وتشير الدرجة العالية من هذا المقياس لارتفاع مستوى دافعية الإنجاز للرياضي المختبر، في حين تشير الدرجة المنخفضة منه لانخفاض مستوى دافعية الإنجاز للرياضي المختبر.

**1-2-6-3- كرة القدم:** لعبة جماعية، تتم بين فريقين الواحد ضد الآخر، يتكون كل فريق من (11) لاعبا، يتبارون لمدة (90) دقيقة، يفوز الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف.

# الفصل الثاني

الإطار النظري

والدراسات السابقة والمشتابهة

## 2-1- الإطار النظري:

يتفق كل من حلمي (1980)، جاك وجودي (Jack & Judy, 1982)، نديفر (Nideffer, 1985) وبيت (Butt, 1987)، بأن التدريب الذهني من الوسائل الفعالة في تحقيق الفوز على كافة المستويات الرياضية لجميع الأعمار السنية إذا ما تم بدرجة كافية، وعلى مدى كافي لأنه يحل المشاكل المتعلقة بالفوز، وذلك لأن التفوق في النشاط الرياضي يتطلب قدرة عالية من التركيز لضبط درجة الجهد والاستثارة اللازمة لإخضاع المتغيرات الداخلية والعوامل البيئية المشوشة والمعوقة للأداء والتي يعمل التدريب الذهني على إفراح مساحة كبيرة منه لاجتيازها ونقل الحدود الذهنية لاكتشاف رغبات التدريب. (ليبب، 2014، 12)

فيما أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، بأن وصول الرياضي إلى أعلى المستويات يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال والإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002، 142)

ورياضة كرة القدم حالها حال باقي رياضات المستوى العالي، يتمثل الهدف الأبرز فيها والمبتغى المراد بلوغه منها في التفوق انطلاقاً من الفعالية في الأداء وتحقيق النتائج الرياضية العالية بغض النظر عن باقي الأهداف، والتي تلعب العوامل الذهنية والنفسية الدور الأبرز في بلوغ التفوق فيها.

انطلاقاً مما سبق، وبغرض التعمق وإيجاد نقاط التقاطع بين المفاهيم السابقة، سوف يتطرق الباحث في هذا الفصل إلى التدريب الذهني، دافعية الإنجاز وكرة القدم، بشيء من التفصيل والربط بين مكوناتهم.

## 1-1-2- التدريب الذهني:

### 1-1-1-2- تعريف التدريب الذهني:

يعرف أونستال (Unestahl) التدريب الذهني بأنه نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات الذهنية، إذ يخدم بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة. (شمعون، 1996، 30)

في حين يرى مورجان (Morgane) بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم. (شمعون وعبد النبي، 1996، 13)

ويعرفه شميدت (Schmidt, 1991) بأن المتعلم يفكر بأداء المهارات ذهنياً ويعيد تكرار خطوات أدائها ذهنياً وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح. (سعد الله والزهاوي، 2011، 101)

ويعرفه بيك وفهرير (Beck & Fruhrer, 1992) بأنه تعلم أو تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها من خلال عملية التصور المركزي لسير الحركة ودون الأداء الفعلي لها. (عثمان، 1987، 20)

ويعرفه مختار بأنه يعنى بكل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب خلاقاً ذا مبادأة، يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الأساسية ويستغل خبراته الخطئية في الوقت المناسب، والإعداد الذهني والتعليم النظري يمثلان حالي جزءاً هاماً من التدريب الحديث. (مختار، 1974، 277)

في حين يعرفه كوربين (Corbin, 1972) بأنه تكرار لمهمة دون حركة ظاهرة وهذا قصد التعلم. (Thomas et al, 1987, 268)

من خلال التعاريف السابقة يمكن للباحث أن يحدد مفهوم التدريب الذهني، بأنه تكرار مهارات حركية ذهنياً بكل تفاصيلها وبسلسلة متعاقبة دون الأداء الحقيقي لها، ما من شأنه أن يساعد الرياضي سواء كان في مراحل التعلم أن يكتسب بسهولة وبسرعة المهارات الجديدة، أو كان في مراحل التثبيت أن يتقن أداءه ويحقق أحسن النتائج وهذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وكذا تطوير الصحة العامة، وهو بذلك جزء لا يتجزأ من التدريب الحديث.

## 2-1-1-2- أهمية التدريب الذهني:

يمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه خاصة في رياضة المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والتحضير للدخول في المسابقات، وما يقدمه من إستراتيجيات عقلية تلعب دوراً في تحقيق التفوق. (شمعون، 1996، 05)

حيث يشير بعض الخبراء أنه في حالة التساوي في المستوى من حيث جميع العوامل الأخرى بما فيها التحضير البدني والخططي والمهاري فإن التفوق يكون للفرد ذو التحضير الذهني الجيد، حيث أن المهارات الذهنية هي التي تساعد على تعبئة قدرات وطاقات الرياضي لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، وفي هذا المعنى يشير كالميلز وآخرون (Calmels et al, 2000) أن التفوق يكون لصالح الرياضيين الذين يتميزون بتحضير جيد للجانب الذهني إذا كان لديهم نفس الاستعداد البدني والفني، إضافة إلى أن الفرد لا يتمكن من التحكم في المهارات الذهنية واستخدامها حسب متطلبات الموقف إلا إذا تدرب عليها من خلال برنامج مقنن يندرج ضمن البرامج التدريبية. (Calmels et al, 2000, 143-146)

كما يساهم التدريب الذهني في اكتساب وتنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات الذهنية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي حيث أنه عند التصور العقلي للمهارة تحدث استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات الموالية. (شمعون وعبد النبي، 1996، 14)

كما أنه يعتبر أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة وتساهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع الذهني الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء، كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105-106)

وقد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل، الصحة، الطب، الفنون وغيرها.. ويرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة. (شمعون وعبد النبي، 1996، 15)

### 2-1-1-3- أهداف التدريب الذهني:

يتفق معظم الباحثين على تقديم محورين للبحث في التدريب الذهني بهدف تحقيق الهدفين الأسميين والرئيسيين التاليين:

- تحويل التدريب الذهني إلى المنافسة: انطلاقاً من توجيه كل ما يجري والالتزام به تجاه المنافسة، إضافة إلى المحافظة على المهارات الحركية والذهنية المكتسبة خلال التدريب على حالة معينة من المنافسة، عوامل التوتر، مصدر للقلق من المجهول، القضايا الاجتماعية، السياسية، الاقتصادية، التي يمكن توليدها، في هذه الحالة التدريب الذهني هو تعزيز التحويل الإيجابي للمهارات من المواقف التدريبية إلى مواقف المنافسة.

- تعزيز الوصول لحالة الأداء المثالي: انطلاقاً من إتاحة الفرصة للرياضي لإيجاد واستنساخ المشاعر المعاشة في كل تدريب ومنافسة في حالة الأداء المثالية، هذه الحالة محددة بالخصائص التالية: استرخاء ذهني وعضلي، التركيز، غياب الخوف، الرضا، المثالية، الثقة، التدفق النفسي، مقاومة الألم والتعب، الإحساس بالقوة والتحكم، اختفاء وتشويه المسافة – الزمن. (Raimbault et Pion, 2004, 38-39)

فيما يحدد شمعون أهداف التدريب الذهني في البنود التالية:

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير و تنمية المهارات الذهنية المرتبطة بها.
- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتنشيط والتحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العوائق أمام التطور العام للأداء.
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- الاستفادة من التدريب البدني عن طريق:
- تطوير نوعية ونظام التدريب.
- تطوير القدرة على الراحة واستعادة الاستشفاء من الفترات التدريبية.
- تطوير أداء المهارات الذهنية والإعداد للمنافسات.
- تطوير و تنمية الشخصية.
- تطوير الصحة العامة. (شمعون، 1999، 16)

#### 2-1-1-4- أنواع التدريب الذهني:

1. التدريب الذهني المباشر: ويشتمل على:

أ- التصور العقلي.

ب- الانتباه: ويشمل: (انتقاء الانتباه - توزيع الانتباه - تركيز الانتباه - تحويل الانتباه)

2. التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على:

أ- القراءة لوصف مهارة معينة.

ب- مشاهدة الأفلام.

ج- مشاهدة النماذج الحية.

د- كتابة التعليمات.

هـ- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية. (شمعون، 1996، 46)

#### 2-1-1-5- استخدامات التدريب الذهني:

هناك المئات من الدراسات التي تدعم فاعلية التدريب الذهني وتأثيره على تطوير مستوى الأداء الرياضي، هذا وقد قضى الكثير من علماء الرياضة الوقت الطويل في البحث عن هذه العلاقة الدقيقة، ومحاولة التعرف على توقيت وكيفية استخدام هذا التدريب للوصول إلى أفضل تأثير على الأداء. (شمعون وإسماعيل، 2007، 85)

وبناء على ذلك يمكن استخدام التدريب الذهني في المجال الرياضي لأغراض عديدة، وهي كما يلي:

#### 2-1-5-1-1- اكتساب وتنمية المهارات الحركية:

يستخدم التدريب الذهني في مراحل التعلم الحركي، حيث يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد اكتسابها والمعلومات المرتبطة بها في المرحلة الأولى، ويساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل مع الأداء الحركي في المرحلة الثانية، ويساهم الإعداد الذهني في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء في المرحلة الثالثة وحتى الآلية.

#### 2-5-1-1-2- الإعداد للمنافسات:

يساهم في الإجراءات المستخدمة في استراتيجيات البطولة التي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها وإعداد اللاعب لهذا الموقف، وكذلك في اللحظات السابقة على الاشتراك في المنافسة مباشرة في المحاولة بالوصول باللاعب إلى المستوى الأمثل من الاستثارة، وتركيز الانتباه، وعزل التفكير عن طريق الاسترخاء والأساليب الأخرى.

#### 2-5-1-1-2- حالات السفر والإصابة:

في حالات التوقف عن التدريب وخاصة الإصابة والسفر يكون الوقت مناسباً للتدريب الذهني على مهارة أو سلسلة من المهارات تؤدي متتابعة أو استرجاع استراتيجيات المنافسات أو خطط اللعب والتدريب على المهارات الذهنية.

#### 2-5-1-1-2- الأنشطة الرياضية ذات الظروف الخاصة:

يستخدم التدريب الذهني في جميع الأنشطة الرياضية التي تتسم طبيعة التنافس فيها بخصائص مميزة مثل الأنشطة الرياضية ذات التكرار مثل الوثب العالي والطويل والرمي والقفز بالزانة في ألعاب القوى، والرماية والجولف والأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراثون أو سباحة المسافات الطويلة، الدراجات والتجديف، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المغلقة والتي يعرف فيها اللاعب مقدماً قبل الدخول في المنافسة الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز والغطس، وكذلك الأنشطة ذات الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية ككرة القدم والسلة والطائرة، واليد والهوكي وغيرها، كل منها وفقاً للمتطلبات الخاصة التي تحددها ظروف كل نشاط. (شمعون وإسماعيل، 2007، 83-84)

#### 2-6-1-1-2- متطلبات التدريب الذهني:

تنقسم متطلبات التدريب الذهني إلى متطلبات شخصية ومتطلبات عامة:

#### 2-6-1-1-2-1- متطلبات شخصية:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب الذهني.
- إعطاء الفرص لصفاء الذهن والهدوء.

- الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.
- عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
- تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على ذهن.
- التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة الذهنية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

#### 2-6-1-1-2- متطلبات عامة:

يفضل أن يتم التدريب الذهني في ظروف تتضمن:

- جو هادئ.
- مكان مناسب.
- انخفاض في الإضاءة.
- المصاحبة بالموسيقى.
- تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق والساعات والأحذية والأحزمة. (شمعون وعبد النبي، 1996، 20-21)

#### 2-1-1-7- مقومات الإعداد الجيد للتدريب الذهني:

- التأكد من الاسترخاء التام.
- التعريف الكامل لمهارة محددة.
- توجيه الانتباه لنوعية التدريب.
- تقديم إشارات سمعية رمزية خارجية إن أمكن.
- إعطاء التعليمات للتركيز على الشعور والإحساس الحركي للأداء الناجح.
- التشجيع للتدريب الذهني.
- استمرار تكرار التدريب يعزز الاستجابات المرغوبة. (سعد الله والزهاوي، 2011، 167-168)

### 2-1-1-8- ضوابط التدريب الذهني:

- تطوير المهارات الذهنية يسير ضمن نفس الخط، حيث أو لا هناك التصميم، تليه التعليمات، وأخيرا التمرين.
- كل شخص باستطاعته تطوير قابلياته الذهنية، بحيث أن درجة التعلم غالبا ما تتوقف على الطبيعة الشخصية للفرد، لذا فعلينا ألا نضع أنفسنا في مقارنة مع الآخرين. (هوفمان، ترجمة الدفاعي، بدون سنة، 19)
- تطوير المهارات الذهنية يعتمد على قدرة الفرد على التغيير الإرادي للشعور، التي تعمل ضمن حالات متعددة سواء كان الفرد يدرك ذلك أو لا. (هوفمان، ترجمة الدفاعي، بدون سنة، 45)
- فعالية التدريب الذهني متعلقة بالخبرة في الحركة والمعرفة التقنية، ولهذا لا يمكن استعماله قبل سن الحادية عشرة.
- التدريب الذهني لا يناسب كل الرياضات، ويستحسن تطبيقه في تلك التي تتطلب تقنيات ذات دقة عالية.
- التدريب الذهني لا يمكن استعماله لوقت طويل، بسبب التعب الملحوظ الذي تسببه مجهودات التركيز.
- استعمال التدريب الذهني بكثرة أو لمدة مطولة كثيرا دون الأداء الحركي الحقيقي، ينتج عنه تطور وتثبيت حركات عشوائية. (Weineck, 2001, 467)

### 2-1-1-9- شروط التدريب الذهني:

#### 2-1-9-1-1-2- الاتجاه الإيجابي:

يمثل أحد الشروط المهمة في تحقيق فاعلية التدريب الذهني، ويتضمن توقع نتائج إيجابية بعد تطبيق برنامج التدريب الذهني واقتناع اللاعب بأهمية التدريب الذهني والدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير المهارات الذهنية ومنه مساعدة اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية وتقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد وبالتالي الارتقاء في المستوى. (شمعون وعبد النبي، 1996، 16)

#### 2-1-9-1-1-2- الذكاء:

أشار هارا (Harra) إلى أن المستويات الرياضية التنافسية تتطلب درجة عالية من الذكاء، كما أكد أن التدريب الذهني أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط التنافس. (Martens, 1987, 81)

### 2-1-1-3- الخبرة السابقة:

تمثل الخبرة السابقة أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الذهني، فقد لاحظ شرام (Schram, 1967) أن النشاط العضلي يكون في أعلى مستوياته عندما يعتمد التدريب الذهني على خبرة سابقة، حيث أن تكرار المثير في التدريب الذهني مع الاستجابة المطلوبة ينتج عنه ارتباط قوي بين المثير والاستجابة، ولهذا فإن التكرار يؤدي إلى تطوير الأداء للمهارة التي تمت ممارستها ذهنياً. (شمعون، 2001، 53-57)

### 2-1-1-4- الأداء الصحيح:

إن التركيز على هذا النوع من التدريب يجب أن يكون على الأداء الصحيح فقط، حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، وبدلاً من أن يكون التدريب الذهني عاملاً مساعد على تطوير الأداء يصبح عاملاً في تثبيت الأخطاء وبالتالي الفشل في الأداء، والأداء الصحيح هو أحد الدعائم التي يبني عليها التدريب الذهني، حيث يعمل على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء. (سعد الله والزهاوي، 2011، 110)

### 2-1-1-5- الاحساس والإيقاع الحركي:

يشير نايدفر، إلى أن الوقت الذي يستغرقه الرياضي في أداء المهارة ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي يعد جزءاً مهماً وأساسياً لتقدير مستوى الإنجاز العالي وأن التصور العقلي يزيد من السيطرة على التوقيت وعمل العضلات في الوقت المناسب وبسلسلة صحيحة خلال الأداء. (نايدفر، ترجمة إبراهيم، 1990، 145)

ويشير كلارك (Clark, 1960) إلى أن الرياضيين الجيدين وأثناء التدريب على أداء الحركات ذهنياً في أية لعبة من الألعاب والتي تتطلب وقتاً معيناً يكونون أكثر دقة في تقدير الوقت الذي يستغرقه الرياضي في أداء الحركة أو المهارة ذهنياً ضمن الوقت الحقيقي، الأمر الذي يعتبر جزءاً مهماً وأساسياً للوصول لمستوى الانجاز العالي. (Clark, 1960, 118)

### 2-1-1-6- جو التدريب:

كلما كان التدريب الذهني في نفس الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية من أدوات وأجهزة كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع، وخاصةً تلك التي تتعلق بالوصول إلى الحالة الانفعالية المثالية للأداء. (شمعون وعبد النبي، 1996، 16)

#### 2-1-1-1-7- الانتظام في التدريب:

إن عملية الانتظام في التدريب الذهني تزيد من فاعليته وتسهم في تحقيق الأهداف الموضوعية.

#### 2-1-1-1-8- المهارة المطلوبة:

يشترط أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر من النشاط بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

#### 2-1-1-1-9- مستوى من اللياقة البدنية:

أكدت دراسات كل من وايتلي (Whitley, 1962) ودويل (Doyle, 1968) أن اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب الذهني أكثر من اللاعب ذو القدرة العضلية المحدودة، مما يدعم أهمية هذا الشرط لتحقيق أفضل عائد من التدريب الذهني. (سعد الله والزهاوي، 2011، 109)

#### 2-1-1-1-10- التدريب الذهني قبل الأداء مباشرة:

ينصح أن يكون هناك تدريب واحد على الأقل يسبق الأداء الحركي بقدر الإمكان ويتوقف عدد التكرارات على اللاعب نفسه، وعلى الرغم من أن هذه النقطة ما زالت تحت الدراسة، إلا أنه يترك للاعب عدد التكرارات التي يرى أنها ضرورية مع الاسترشاد ببعض التعليمات:

أ - التوقف عند الشعور بالحاجة إلى ذلك.

ب- معرفة الواجب و القيام به للحصول على أفضل النتائج.

ج - الثقة في النفس لتحديد عدد التكرارات المطلوبة.

وفي هذا الاتجاه يشير بارجو (Barrago) أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب الذهني قبل الاشتراك في المنافسات لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى في الأداء. (Martens, 1987, 56)

#### 2-1-1-1-11- الثقة المتبادلة:

يذكر تيل وفلورنس (Thill & Fleurence) نقلا عن تايلور (Taylor) بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي الذي يطبق التدريب الذهني والرياضيين لتحقيق أفضل عائد من التدريب الذهني في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات. (Thill et Fleurence, 1998, 07)

### 2-1-1-10-1- العوامل المؤثرة في التدريب الذهني:

تتداخل مجموعة من العوامل كي تؤثر على فاعلية التدريب الذهني، وقد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه ومحاولة ضبط الظروف المحيطة وتوفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، ومن بين هذه العوامل ما يلي:

#### 2-1-10-1-1-2- العوامل المرتبطة بالتدريب:

- طول فترة التدريب.
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.
- توزيع فترات التدريب.
- نوع التدريب الذهني.
- نوع المهارة.
- ميكانيكية الأداء.

#### 2-1-10-1-1-2- العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:

- إستراتيجية التعليمات.
- كيفية إصدار التعليمات.
- إعداد اللاعب للتدريب الذهني.

#### 2-1-10-1-1-2-3- العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:

- اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.
- نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي.

#### 2-1-10-1-1-2-4- العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين:

- الأشكال الحسية.
- درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي.
- مستوى الأداء.
- درجة الاستثارة.
- نوع الجنس. (شمعون وعبد النبي، 1996، 19)



## 2-2-11-1-1-2- المرحلة الثانية:

تعتمد أساسا على ثلاث نقاط رئيسية هي:

أ- الأولى: الشرح الشفوي للحركة ككل بالاشتراك مع المدرس.

ب- الثانية: الملاحظة لخط سير الحركة بعد أدائها من احد لاعبي المستوى العالي أو من خلال استخدام وسيلة تعليمية.

ج- الثالثة: التصور الكامل للمهارة التي أداها المتعلم نفسه مع التركيز على عملية الشعور بالحركة. (المالكي، 1998، 31)

## 2-3-11-1-1-2- المراحل حسب شمعون:

### 2-3-11-1-1-2-1- مرحلة الإعداد الذهني:

تهدف هذه المرحلة إلى التعلم الخاص لحالة الذهن وحالة الشعور الواعي (حالة الوعي البديل)، والتي تمثل القاعدة الأساسية للتحكم والتغير الإيجابي انطلاقا من تعليم الاسترخاء العضلي والذهني والتدريب المؤثر على الإيحاء الذاتي.

### 2-3-11-1-1-2-2- مرحلة التدريب على الطّرق الذهنية:

تهدف هذه المرحلة إلى تعليم النظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه الذاتي، التكوين الذاتي، وطرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

### 2-3-11-1-1-2-3- مرحلة تدريب القوى الذهنية:

تهدف هذه المرحلة إلى دمج المهارات الذهنية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات مثل الدافعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات والتركيز وغيرها. (شمعون وعبد النبي، 1996، 20)

## 12-1-1-2- المهارات الذهنية:

تلعب المهارات الذهنية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات الذهنية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الضغوط النفسية، تنظيم الطاقة النفسية، الثقة وبناء أهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة، وتتعدد المهارات الذهنية لتشمل:

- التصور العقلي.
- تركيز الانتباه.
- تنظيم الطاقة النفسية.
- الثقة وبناء الأهداف.
- إدارة الضغوط النفسية. (شمعون وعبد النبي، 1996، 45)

## 13-1-1-2- محتويات التدريب الذهني:

يرى جورون (Gauron)، أن محتوى التدريب الذهني يتضمن:

- التدريب الجيد على الاسترخاء.
- استرجاع النواحي الفنية.
- التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب.
- التدريب على تركيز الانتباه.
- التصور الحركي العقلي.
- استرجاع خبرات النجاح.
- التدريب على عزل التفكير السلبي.

هذا إلى جانب أنه يضيف بعدين مهمين، وهما أهمية وجود خطة استراتيجية إلى جانب حلول لبعض المشكلات المتوقعة. (علي، 1995، 70).

## 2-1-1-14-1- النظرية المستخدمة في التدريب الذهني:

استخدمت بعض النظريات في التدريب الذهني من واقع الدراسات والبحوث، التي حاولت تقديم التفسيرات المتعددة لأهم المظاهر المرتبطة في هذا المجال، ومن بين أهم النظريات التي شاع تطبيقها:

### 2-1-14-1-1-2- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب الذهني (A Gross Frame Work Theory :Of Mental Training)

يعتبر لوثر (Lawther, 1968) رائد هذه النظرية، التي ترى أنه من الواجب على المتعلم أن يكون قادراً على تكوين إطار عام (جشنتلت) عن المهارة المراد تعلمها حتى يمكن تطوير الأداء، وأشار إلى أن ذلك يمثل أحد الشروط الضرورية للتعلم الحركي.

وترى هذه النظرية أهمية توجيه انتباه المتعلم إلى الانطباع العام أو الإطار الكلي عن المهارة لأكثر من التفاصيل الدقيقة للحركة، وهنا تبرز أهمية التدريب الذهني في مساعدة المتعلم على تكوين فكرة عامة عن العمل المطلوب إنجازه.

وقد كان لنتائج كوربين وآخرين (Corbin et al, 1967) حول أهمية الخبرة السابقة في عملية التعلم، الفضل في إلقاء المزيد من الضوء على شرح مفهوم التدريب الذهني وتوضيح دوره في هذه النظرية، وأكدت هذه النتائج سواء أكانت الخبرة السابقة أصلية أو مكتسبة (أفلام، أو نموذج... إلخ) فهي على جانب كبير من الأهمية في عملية التصور الأولى للمهارة المتعلمة.

وتتضمن هذه النظرية أيضاً أنه في حالة ما إذا تحقق تأكيد وتثبيت الإطار المرجعي الكلي عن المهارة من خلال الخبرة السابقة، فإن التدريب العقلي لن يقدم مزيداً من الفائدة، ولكن الأمر يتطلب التعرف على دور التدريب الذهني بعد اكتساب وتشكيل الإطار المرجعي للمهارة.

### 2-14-1-1-2- نظرية الانتباه الانتقائي والتدريب الذهني (Selective Attention And Mental :Training)

تشير هذه النظرية إلى أن أحد أولويات الاهتمام في تعلم المهارة الحركية هو الانتباه الانتقائي حيث يتم توجيه انتباه المتعلم إلى الأبعاد الهامة المكونة للمهارة المراد تعلمها، وأن هذا الانتباه هو الطريق للوصول إلى الاتقان المهاري وبالتالي تطوير الأداء.

وقد أشار برونر (Pruner, 1960) إلى أهمية التركيز في العملية التعليمية على أساسيات التفكير، وأوضح أن التفاصيل عادة ما يتم نسيانها بسرعة إلا إذا ما تم وضعها في أنماط تكوينه.

وتبدو علاقة التدريب الذهني بهذه النظرية في قدرته على مساعدة المتعلم في تركيز الانتباه على استرجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة إلى تكرار أن الممارسة يعمل على تعزيزها، ويساهم أيضا في عدم نسيانها.

وقد يبدو للوهلة الأولى أن هذه النظرية على عكس نظرية الإطار المرجعي الكلي والتي تهتم بالغطاء العام دون التفاصيل، ولكنها في نفس الوقت يمكن أن تقوم بالدفاع ضد وجهة النظر التي ترى عدم فاعلية التدريب الذهني بعد تثبيت الإطار المرجعي للمهارة، حيث أن هذه النظرية تعمل على الاتقان المهاري بعد تمام عملية التعلم.

### 3-14-1-1-2- نظرية التغذية الرجعية والتدريب الذهني (A Feed Back Theory Of Mental Training)

أشار بودليير (Bowdlear, 1927) إلى أن المحاولة والخطأ ضرورية في اكتساب التعلم المهاري، واقترح استخدام التحليل الذهني كأحد الأجزاء المؤثرة في التعلم، وأوضح أن الخطأ في المحاولة الأولى يؤدي إلى إنتاج التوافق قبل بداية المحاولة الثانية، وهو ما يمكن تفسيره في ضوء نظرية التغذية الرجعية.

ودور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري غاية في الوضوح، ولكن هل يمكن تطبيقها في التدريب الذهني أيضا؟ الإجابة عن هذا السؤال هي (نعم) ولكن يتوقف استخدام التدريب الذهني وفقا لهذه النظرية على شرطين:

- الأول: قدرة الفرد على تكوين صورة حقيقية تحت التحكم بالمهارة المطلوب تطويرها.

- الثاني: الاستثارة العصبية للعضلات العاملة في المهارة التي يتم تصورها عقليا.

وهذه الاستثارات العصبية تؤدي إلى الإمداد بالتغذية الرجعية الحركية المطلوبة لعمل التوافق في المحاولات المستقبلية، وبالتالي إلى تطوير أداء المهارات الحركية.

#### 2-1-1-1-4- الاستبصار الداخلي والتدريب الذهني (Insight Through Mental Training):

ارتبطت فكرة نظرية (الإطار المرجعي العام) كضرورة لفاعلية الأداء بنظرية (الجشنتل) والتي ترى مدى الحاجة إلى تفهم الكل في التعلم، بالإضافة إلى ذلك قد أشار علماء الجشنتل إلى الحاجة للاستبصار في النجاح لحل المشكلات، وأن تطوير الأداء ليس بالضرورة أن يكون راجعا إلى طول فترة التدريب، ولكن التعلم يحدث عن طريق التعديلات المتعاقبة في السلوك الناتجة من الداخل، وغالبا فإن خبرة الاستبصار تتكون لدى معظم الأفراد بعد فترة من الممارسة، وبغض النظر عن المهارة المتعلمة فإن بعض التصورات العقلية تبدو ضرورية قبل وأثناء تطوير الأداء من الداخل.

ومن هنا تأتي علاقة التدريب الذهني بهذه النظرية، حيث يساهم في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك النابع من داخل الفرد، ومزاولة التدريب الذهني قد لا تؤكد تطوير الأداء أو التعلم ولكن سوف تعمل على تنظيم جديد للإدراك من الداخل والنتائج السابقة التي أكدت أهمية الخبرة السابقة في التدريب الذهني ترجع إلى نظرية الإستبصار الداخلي، والتي تشترط أن تكون هذه الخبرة قادرة - على الأقل - على استدعاء الصورة الكلية الذهنية للمهارة المتعلمة حتى يمكن تقديم الفرصة للتعلم من خلال الاستبصار الداخلي.

#### 2-1-1-1-5- الدافعية والتدريب الذهني (Motivation And Mental Training):

في الدراسات والبحوث المرتبطة بالتدريب الذهني تم استخدام التصميم التجريبي من خلال أربع مجموعات: تدريب بدني، تدريب ذهني، تدريب مختلط بدني وذهني، ومجموعة ضابطة، ويرى المهتمون أن الاختلاف في مستوى الأداء بين هذه المجموعات قد يرجع إلى اختلاف في مستوى الدافعية بين هذه المجموعات، وهناك وجهتا نظر في هذا الاتجاه:

- الأولى: ترى أن الانتباه إلى التعليمات اللفظية، النماذج أو ما شابه ذلك يخلق اهتماما خاصا أو مستوى من الدافعية للفرد، حيث يؤدي عقليا بعض التدريبات، وكنتيجة لذلك تتكون الرغبة لتجربة ممارسة مهارات جديدة، ومجموعة التدريب الذهني سوف تتفوق على المجموعة الضابطة بسبب الدافعية، لأنها تمارس المهارة التي تم استرجاعها ذهنيا.

- الثانية: ترى أن مجموعة التدريب الذهني قد تؤدي أفضل من المجموعة الضابطة كنتيجة لتأثير الإيحاء الكاذب (Hawthorne Effect) حيث أن المجموعة الضابطة لم تتلق أية معالجات، بينما مجموعة التدريب الذهني قامت بجلسات تدريبيه، والحقيقة أن المجموعة تشعر بالتميز والأخرى لا تشعر بشيء يدعم تأثير

حدوث الإيحاء الكاذب، وفي مثل هذه التجارب فإن تفوق مجموعة التدريب الذهني لا يمكن أن يعزى فقط إلى الدافعية الناتجة من الممارسة التجريبية.

ومن المثير هنا أن بحثاً تم إجراؤه بواسطة ويليامز (Williams, 1970) أثبت عدم وجود فروق بين مجموعة التدريب الذهني والمجموعة الضابطة عند مقارنتها في متغير الاستثارة، كما تم قياسه بواسطة النشاط الكهربائي للعضلات (EMG) ومن الواضح أن التدريب الذهني يمكن أن يفسر في جانب الافتراضات التعليمية، ولا يعزى إلى الاختلاف في متغيرات الاستثارة (الدافعية) الناتجة عن التحيز التجريبي.

#### 6-14-1-1-2- النظرية الترابطية والتدريب الذهني (A Connectional Theory Of Mental Training)

كما هو الحال بالنسبة لأهمية الانقباضات الطفيفة لنظرية التغذية الرجعية في التدريب الذهني فإنها تلعب دوراً مهماً أيضاً في النظرية الترابطية، حيث أن التدريب الذهني يؤدي إلى استجابات عضلية محددة في مدى ضيق، ويمكن القول أنها مجرد استجابات من ارتباط مع مثيرات التدريب الذهني، وتكرار المثير في التدريب الذهني مع الاستجابة المطلوبة (الجهد EMG) التي ينتج عنها ارتباط قوي بين المثير والاستجابة، ولهذا فإن التكرار يؤدي إلى تطوير الأداء للمهارة التي تمت ممارستها ذهنياً. (شمعون، 2001، 53-57)

#### 15-1-1-2- تقنيات التحضير الذهني:

وتتمحور الطرق والتقنيات المستعملة في ثلاث مجموعات أساسية تتم بطريقة مباشرة ومقننة أثناء التدريبات الرياضية هي:

- الطرق والتقنيات التي تهدف إلى تنشيط وتنظيم الطاقة النفسية.

- الطرق والتقنيات التي تهدف إلى تطوير الأداء الحركي.

- الطرق والتقنيات التي تساعد على تحسين الاتصال بين الأفراد والعلاقات الجماعية.

(Thomas, 1994, 59)

### 1-15-1-1-2- الطريقة السلوكية المعرفية (Congnitivo - Comportementale):

ظهرت هذه الطريقة خلال الخمسينات في الولايات المتحدة الأمريكية، لا تبحث عن أسباب سلوك غير مألوف لكن تعمل على تصحيحه وهذا بما يحدث هنا والآن بدون عودة إلى الوراء، هذه العملية تزيل الأفكار والشعور السلبي الذي يسبب اضطراب للفرد، وفيما يلي بعض التقنيات الخاصة بالرياضي التي تدخل ضمن نطاق الطريقة السلوكية المعرفية:

### 1-1-15-1-1-2- تقنية الفصل والدمج (Dissociation – Association) :

وهي تقنية وسيطية بين الدمج- الفصل (Association – Dissociation) وهي الأكثر تطبيقاً، أي بمعنى الغناء الداخلي (Une mélopée) وهي تسمح بالإبقاء والمحافظة على الإيقاع الحركي للجسم (عداء المسافات الطويلة، دراج)، وتستعمل من قبل الرياضيين الذين لديهم منافسة طويلة لا تحتاج إلى يقظة كبيرة.

### 2-1-15-1-1-2- تقنية الفصل (La Dissociation):

قليلة التطور، الرياضي يبذل مجهوداً كبيراً كي لا يفكر في المنافسة وصعوباتها، يركز ذهنه على المميزات الخارجية للمنافسة أو على مميزات خاصة بها لكن في إطار مختلف عن طبيعتها كما يوضح ذلك مورجان وبولوك (Morgan & pollok, 1977) في مثال لعداء يتصور خلال سباقه بأنه يركض في كل خطوة من خطواته على صورة يتخيلها لمنافسه.

### 3-1-15-1-1-2- تقنية الدمج (L'association):

التركيز يكون على التنفس، تقلصات العضلات وأحاسيس الجسم، وهذه التقنية تسمح للرياضي أن يتجاوز حدوده الفيزيولوجية. (Thomas, 1994, 91)

### 4-1-15-1-1-2- تقنية تسيير الأهداف (Gestion des buts):

تستعمل هذه التقنية من أجل التفاؤل بالنتيجة، يحدد من خلالها الرياضي إطار خاص يمكنه من تحقيق نتيجة أحسن، وتعتمد أولاً على تحديد الهدف الذي يصبو إليه بوضوح، بحيث لا يهم أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة بل واقعية ويمكن تحقيقها، كما يمكن الطلب من الرياضي تمثيل هذه الأهداف على شكل صور عقلية. (Thomas, 1994, 87)

## 2-1-15-1-1-2- تقنية إقح التوتر (Inoculation du stress):

هذه التقنية تشبه تقنية التلقيح، نلقح مرض ما (حالة التوتر) لخلق مضادات حيوية (إنشاء إستراتيجيات) تكون قادرة على حماية الفرد من القلق الشديد وحالة التوتر الشديدة التي يعيشها خاصة الرياضي، إذ يتم تعويده على جرعات شديدة التوتر حتى يبحث ويعمل على إيجاد إستراتيجيات مناسبة للاسترخاء، ومن ثم يتم التحقق من صحة نجاح الإستراتيجية المختارة لحالة معينة.

## 2-15-1-1-2- تقنيات التصور العقلي والتكرار العقلي:

من الطرق المعرفية الأكثر استعمالاً، ويعرفها ريتشاردسون (Richardson) بأنها جميع أنواع الخبرات شبه الحسية والإدراكية التي نشعر بها في العقل الواعي في حالة غياب المثيرات الشرطية والتي تستدعي ظهور نظائرها الحسية والإدراكية الحقيقية. (شمعون، 2001، 210)

## 2-16-1-1-2- التقنيات العلمية الحديثة في التدريب الذهني:

### 2-16-1-1-2- تقنية الاسترخاء (La relaxation):

يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط، يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والذهنية والانفعالية. (شمعون، 1996، 168)

فيما يعرفه أسامة راتب بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. (راتب، 2000، 345)

وتعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم وتوجيه استنارته الانفعالية خلال عملية التدريب أو المنافسة الرياضية فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، وتمثل بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر والقلق، كما تتميز بغياب النشاط والتوتر، وهي فترة من السكون وإغفال الحواس. (شمعون وعبد النبي، 1996، 74)

وتهدف هذه التقنية إلى خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة وكذلك أثناء وبعد المنافسة إضافة إلى تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي وكذا العودة إلى نقطة الاتزان. (شمعون، 1996، 172)

## 1-1-16-1-1-2- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (La relaxation progressive de JACKOBSON)

يرجع الفضل أساساً في ظهورها إلى أيدمون جاكوبسون، وهي تقنية تحليلية تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص والارتخاء العضلي، حيث تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند التقلص العضلي والإحساس بالاسترخاء العضلي، ويطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظراً لأنه يشمل التقديم من مجموع عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية، ينجم عنه خلق حالة الإحساس بالراحة وهذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية وتدرجية على كل أعضاء الجسم بحيث يحدث انعكاس إيجابي يشعر به الذهن مباشرة. (Thomas, 1987, 259)

هذا وقد بينت أعمال كل من جاكوبسون وجيلورن (Jackobson & Gelhorn)، أن المشاعر بجميع أنواعها ومخرجاتها تتوقف عندما يدل ويؤشر جهد العمل على شدة منعدمة، وانطلاقاً من هذا التبادل العلمي النفسي الذي يدل على أن انخفاض التعب والانتباه النفسي السلبي فإنه يوجد مستويان:

- القيام بتمديد لمجموعة عضلية.

- استرخاء العضلات غير المعنية. (Boutebba, 1999, 35)

## 1-1-16-1-1-2- الاسترخاء الذاتي لشولتز (Training Autogène de SHULTZ)

ظهرت هذه الطريقة على يد عالم النفس الأمريكي جوهان شولتز (Johanes Schultz)، في ضوء قيامه بمجموعة من الدراسات بغرض التخصص في مجال الطب النفسي في علم المناعة والأمراض الجلدية. (Boutebba, 1999, 34)

وهي تقنية كلية شاملة يمر الاسترخاء من خلالها بألية التركيب على الصورة الذهنية للارتخاء، وتنطلق هذه التقنية من عملية الاسترخاء الذهنية التي تحصل بمجهودات إرادية.

ونبعت هذه الطريقة انطلاقاً من اعتقاد شولتز أن مبدأ التدريب هو الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية ذهنية ومحدودة مما يسمح بتحقيق الحالات الإيجابية وهذا انطلاقاً من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي. (Rioux et Thill, 1982, 82)

كما يذكر بوطبة نقلا عن روي (Roy, M, 1990) أن هذه الطريقة تتطلب تحضير نفسي متواصل، هذا الأخير الذي يمكن استعماله بعد حصص التدريب والمنافسة التحضيرية قبل الدمج في المنافسة الرسمية. (Boutebba, 1999, 35)

#### 2-16-1-1-2- تقنيات التأمل والتفكير (Les techniques de meditation):

#### 1-2-16-1-1-2- اليوغا (Le Yoga):

على الأرجح هي أقدم تقنية تم تصميمها للتحسن الفردي للإنسان، حيث يرجع تاريخ معالجة الهنود لليوغا إلى قرابة 2500 سنة. (Choque, 2004, 14)

وهي ليست ديانة أو فلسفة، ولكن في الأصل تجمع بين هذين التعريفين في إعادة دمج الفرد في النظام الكامل المتناغم والتوحيد من خلال التأمل والتفكير، حيث أن كل هذه المضامين الفلسفية وجدت مصادرها في الديانة الهندوسية، رغم أنه لم توجد ديانة أو عقيدة محددة تنتمي إليها اليوغا. (Sabbash, 2006, 09)

ويرجع أصل كلمة يوغا للكلمة السنسكريتية (Yuj) ذات الأصول الهندية والتي تعني فكرة الإتحاد، الانضمام، الربط معاً، العقد الضيق، التسخير، حيث أن هذه الكلمة لها مدلولان الأول الهدف منه الإتحاد، والثاني تحقيق هذا الهدف بمبدئ الجهد، الأدب، الطريقة، التعليمات. (Choque, 2004, 10)

إن هدف اليوغا هو الصفاء والدخول في التحكم النفسي بالتوافق مع التعالي، إذن اليوغا تمكن الرياضي من التحكم في ثبات الجسم والتنفس والصرامة وتنمية الثقة في النفس. (Christian, 1990, 76)

#### 2-2-16-1-1-2- تقنية التأمل السامي :

هذه التقنية تخفض من مستوى الاستقلاب العضوي وتحسين تقدير النفس، والتأمل السامي يستحق المعاملة على أنه وضعية من وضعيات الاسترخاء (استرخاء جسد)، في حين أن الموضوع يركز في نظريته على التدريب الذهني. (Rioux et Thill, 1982, 176)

#### 3-2-16-1-1-2- الصفرولوجيا (La Sophrologie):

اقترحت تقنية الصفرولوجيا من طرف البروفسور ألفونسو كايبيدو عام 1960 وهي تدرس الوعي الإنساني انطلاقاً من مفاهيم عديدة وتبحث عن بيانات كيميائية فيزيائية نفسية لاستعماله في الطب، استنبطها كايبيدو من الإغريق القديمة والتي تعني انسجام الشعور (الوعي). (Fernandez, 1987, 26)

والصنفولوجيا غنية في نطاقها فهي عبارة عن توليفة من المقاربات الشرقية (اليوقا، الزان، النشوة..) وطرق غربية أخرى، وهي كما يذكرها كايبدو (Caycedo, 1969) بأنها ليست فقط مجموعة من العلوم، بل هي أيضا فلسفة تهدف إلى البحث عن التوازن بين الفرد ومحيطه. (Boutebba, 1999, 36) وتعتمد هذه التقنية على إدخال الشخص في حالة (نوم - وعي) وذلك بخلق ذكريات وهمية إيجابية في اللاشعور والتي تأخذ موضعها. (Fernandez, 1987, 47)

#### 4-2-16-1-1-2- تقنيّة التنويم المغناطيسي لإيريكسون (L'hypnose Ericksonienne):

معروفة منذ العصور القديمة، اقتبسها لعصرنا الطبيب إيريكسون (Erickson)، ويعتبر التنويم المغناطيسي بمثابة نافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية وجعلها مناسبة لحالة معينة.

وحسب جورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط سيكولوجي يمكن فيه للرياضي وبفضل تدخل شخص آخر أن يتجرد من العالم المحيط به ويبقى على علاقة بمرافقه، وهذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، وهذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة وهي تأثير الروح بالجسد أو عمل سيكولوجي على مستوى اللاشعور.

ويعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، يكون المعني فيها في حالة وعي ولكن حالة وعي خاصة وهي حالة الوعي القريبة من النوم أين تكون المتدخلات على مستوى الشعور. (إفروجن، 2014، 37)

كما يعرف التنويم المغناطيسي بأنه أسلوب الخطوة خطوة الذي يتيح للشخص الخاضع له الاسترخاء التام إلى حد يتوقف معه نشاط وعيه الذهني، ويستخدم عادة لمعرفة تخزين اللاشعور أو وضع أفكار معينة فيه أو إزالة أخرى منه. (هوفمان، ترجمة الدفاعي، بدون سنة، 53)

#### 5-2-16-1-1-2- الزان (Le zen):

أصل هذه الكلمة صيني بحيث أخذت من (Su Sanskrit Dhyana) الذي أعطي كلمة (Tch'an) التي تعني (Zen) باللغة اليابانية، ومعنى هذه الكلمة هو التأمل والتفكير بغير هدف معين وهذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين ولا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص

ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة للحياة اليومية. (إفروجن، 2014، 37)

وتعتبر هذه التقنية أحد الأبعاد الهامة في المجال الرياضي والفني، وتهدف إلى التركيز على تدريب الذهن، وقد تم تطويرها وممارستها في الفنون الجميلة والفنون الحربية من خلال النظرة العامة إلى الحياة نفسها، ومن أهم الدروس المستفادة من هذه الطريقة هو مفهوم التوحد (One – Ness) والذي أصبح ملازماً وغير منفصل عما تؤديه في كل في كل لحظة من لحظات الأداء، مع التواجد والحضور الكلي، والاستغراق الكامل والاتصال الدائم، والتوحد مع الجسم والمهارة والطبيعة، مع الشجرة التي تنظر إليها، والطفل الذي تلعب معه، والشخص الذي تحدثه.. فعندما تكون داخل ما تؤديه يتم توقيف جميع الأحكام على نفسك والآخرين والأداء، ولكن عندما تبدأ في التفكير والتساؤل أو إصدار الأحكام يبدأ فقدان الاتصال أو الانفصال وتتحطم الرابطة الطبيعية الأساسية بين الذهن والجسم، والذهن والمهارة، والذهن والابتكار، والذهن والطبيعة، وهناك أوقات للتفكير والانعكاسات ولكن هناك أيضاً أوقات للاتصال الكلي بما تؤديه وترك الأفكار والأداء من جهة نظر طريقة زين (Zen) هو وقف الاتصال أكثر من الانعكاسات. (شمعون، 2001، 407)

## 2-1-1-1-6- البرمجة العصبية اللغوية (La programmation neurolinguistique):

ظهرت هذه التقنية في الولايات المتحدة الأمريكية بفضل جون جريندر و ريتشارد بوندلر (Richard Bandler & John Gringer, 1970)، وقد تضمنت العديد من المقاربات بما في ذلك المقاربة السيكلوجية لإريكسون، ومن أهداف البرمجة العصبية اللغوية الوصول إلى التغيير في السلوك وتحسين الإتصال وفي هذا المعنى ينقل بوطبة عن شوفالييه وآخرون (Chevalier et al, 1990) أن هذه التقنية لها أثر كبير على مايلي:

- تعلم أفضل.
- رفع حالة الأداء الرياضي.
- تحسين التناسق والترابط الحركي.
- الدافعية الإيجابية.
- تنظيم اليقظة.
- التحكم في التوتر. (Boutebba, 1999, 44)

## 2-1-1-17- برامج التدريب الذهني:

يحتل إعداد البرامج في مجال التدريب الذهني أهمية خاصة نظرا للتباين الشديد بين متطلبات الأنشطة الرياضية من الجوانب الذهنية وخاصة في ظروف المنافسة. (شمعون وإسماعيل، 2007، 157)

إن ارتفاع المستوى، وشدة التنافس، وتحمل أعباء التدريب، وأعباء السفر... إلخ، أدى إلى ظهور مزيد من الضغوط على الرياضيين وإلى وجود عدد من المشكلات، لذا زاد الاهتمام بالعمل على إيجاد وسائل تقدم الحلول لهذه المشكلات وانتشرت بعض الطرائق لتلبية احتياجات اللاعبين النفسية مثل التدريب على الاسترخاء والإيحاء الذاتي والتصور العقلي... إلخ، إذ بدأت هذه الطرائق بأسلوب مستقل ثم مع التقدم ظهرت الحاجة الملحة لتقديم برنامج للتدريب الذهني، وقد ظهر أول برنامج للتدريب الذهني عام (1970) في السويد من قبل (لارس إيريك أوننتال) بهدف الارتقاء بمستوى الأداء في مجال المنافسات الرياضية والصحة العامة وقد شمل العديد من المكونات:

- الاسترخاء الذهني والعضلي.

- التدريب على المهارات الذهنية.

- التدريب الدافعي.

- الإعداد للمنافسات.

وقد تم بناء هذا البرنامج في ضوء دراسات استمرت أكثر من (10) سنوات وعلى عينات كبيرة من الرياضيين ومن فعاليات مختلفة. (سعد الله والزهاوي، 2011، 170-171)

وظهرت بعد ذلك العديد من البرامج أمثال (سير كونوللي، Sir Connolly) و(جابرون، Gabaron) و(بريفاتز، Privatatz). (راتب، 1997، 35)

حيث أنه وفي منتصف الثمانينات تم تصميم ما يقرب من أكثر من مائة برنامج للتدريب الذهني اختلفت في الأسلوب والطريقة أكثر من الاختلاف. (شمعون وإسماعيل، 2007، 158)

ومع زيادة فاعلية هذه البرامج وانتشار تطبيقها بدأ الاهتمام بالاعتناء بالناشئين وإعدادهم في هذا المجال، واهتم العلماء بالتعرف على العلاقات بين طرق التدريب الذهني والمراحل السنوية المختلفة، وظهرت القوائم التي توضح كيفية التعامل مع الناشئين والبرامج المناسبة لهم والإعداد الطويل. (علي، 1995، 64)

## 18-1-1-2- خطوات وضع برامج التدريب الذهني:

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج هناك خطوات متدرجة يجب العمل من خلالها بالإضافة إلى المبادئ والتعليمات السابقة الذكر والواجب مراعاتها:

18-1-1-2-1- الخطوة الأولى: إتقان كافة المهارات الذهنية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي والتمكن منها.

18-1-1-2-2- الخطوة الثانية: التعرف على البرامج الشائعة في التدريب الذهني، والتي انتشرت وحقت النتائج الإيجابية، وكذلك البرامج الخاصة الموضوعة ويفضل في نفس النشاط.

18-1-1-2-3- الخطوة الثالثة: الإلمام بالاستراتيجيات الذهنية المستخدمة في المنافسات في النشاط الرياضي بشكل عام والنشاط التخصصي بشكل خاص لاستخدامها في وضع البرنامج الشخصي.

18-1-1-2-4- الخطوة الرابعة: جمع كافة المعلومات حول أساليب الخداع في المنافسات الرياضية في مجال النشاط الرياضي إن كانت طبيعة النشاط الرياضي تسمح بذلك.

18-1-1-2-5- الخطوة الخامسة: دراسة طرق ووسائل التقويم للبرامج حتى يمكن التعرف على نتائج كل خطوة وعدم حدوث أي مشكلات تتعلق بتطوير مستوى الأداء.

18-1-1-2-6- الخطوة السادسة: التحليل الشامل للمتطلبات الذهنية للنشاط الرياضي حتى يمكن وضع البرنامج المناسب الذي يغطي كافة أبعاد التنافس.

18-1-1-2-7- الخطوة السابعة: استشارة المدرب والأخصائي النفسي الرياضي - إن وجد - في أبعاد ومحتوى البرنامج.

18-1-1-2-8- الخطوة الثامنة: تقويم البرنامج وتعديله بما يتفق وإمكانيات اللاعب خطوة خطوة حتى الوصول إلى البرنامج الجيد الذي يساهم في تطوير مستوى الأداء ويعمل على أن يصل اللاعب إلى حالة ذهنية مناسبة. (شمعون وإسماعيل، 2007، 160-161)

## 19-1-1-2- مبادئ تطبيق برامج التدريب الذهني:

### 1-19-1-1-2- مراعاة الفروق الفردية (Individual differences):

يجب الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين اللاعبين في القدرات الذهنية المرتبطة ببرامج التدريب الذهني، فنجد أن لاعبا يمتلك مهارات ذات مستوى عالي في إحدى المجالات الخاصة بالتصور العقلي، وعلى درجة كبيرة من التطور فهذا اللاعب ليس بحاجة إلى وقت طويل من التدريب الذهني، في حين نرى لاعبا آخر يحتاج إلى وقت أطول في نفس البرنامج للوصول إلى المستوى المناسب، وذلك يرجع إلى عامل الفروق الفردية في عملية اكتساب المهارات أو التعلم الحركي من خلال امتلاك اللاعب الأول لعمليات ذهنية ذات مستوى إدراكي عالي تمكنه من التعلم بدرجة كبيرة وبوقت أسرع من اللاعب الثاني الذي يمتلك مستوى أقل من هذه العمليات وبالتالي قدرة ذكاء أقل من حيث النسبة من اللاعب الأول.

### 2-19-1-1-2- الاستمرارية بالتدريب:

تتكون برامج التدريب الذهني من أبعاد تعمل على اكتساب مجموعة من المهارات الذهنية يتم بناؤها وفقا لخطوات متتابعة، ومن أجل تحقيق مستوى جيد من التدريب يتطلب الاستمرار خلال الممارسة اليومية مثلما يحدث في التدريب البدني تماما، وتجدر الإشارة بأن تنمية المهارات الذهنية تزداد مع تقدم السن على عكس اللياقة البدنية التي تتأثر بعدم الانتظام في التدريب وخاصة بعد الاعتزال.

### 3-19-1-1-2- عدم التسرع بالانتقال من مرحلة إلى أخرى:

يجب التأكيد والانتباه إلى عدم الوقوع في خطأ الانتقال السريع دون إتقان المهارات المحددة في البرنامج وفقا للجدول الزمني الموضوع، فقد يندفع اللاعب إلى الانتقال السريع من مهارة إلى أخرى بغرض الرغبة في التعلم، ويشير (نديفير) إلى أن التقدم البطيء يؤدي إلى نتائج أفضل في مجال التدريب الذهني، إذ أن لكل مرحلة من البرنامج هدف معين تعمل على تنميته، فإن الانتقال السريع قد يضر في تحقيق الأهداف.

### 4-19-1-1-2- مراعاة الترتيب والتكوين الهرمي:

تبنى برامج التدريب الذهني في تتابع منسق تعتمد الخطوة التالية على ما تحقق في الخطوة الأولى، ويتوقف التقدم على ما تم إنجازه في المرحلة السابقة، فالاسترخاء الذهني من الأهمية لتحقيق الخطوة الثانية لتحقيق الاسترخاء العضلي، والذي تتأسس عليه الخطوة الثالثة وهكذا.

## 2-1-1-1-5- مراعاة الظروف المناسبة للتطبيق:

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في التدريب الذهني يفضل عدم تطبيق البرامج في الحالات التالية:

- بعد وجبات الغذاء الثقيلة.
- بعد تناول مشروبات بكمية كبيرة.
- بعد المجهود الشاق.
- عدم النوم إلا في حالة استخدام الاسترخاء لهذا الغرض. (سعد الله والزهراوي، 2011، 171-173)

## 2-1-1-1-6- المعرفة التامة بمتطلبات التدريب الذهني:

يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة وال نقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب الذهني المناسب، وفي هذا الصدد يقترح تايلور (Taylor) الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية في تطبيق التدريب الذهني:

- المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لا هوائية أو مداومة.
- درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة.
- مدة المنافسة.
- نوع التخطيط، قصير المدى أم طويل المدى. (Thill et Fleurence, 1998, 08)

## 2-1-1-2- الإعداد الذهني في كرة القدم:

لقد صنفت لعبة كرة القدم من الألعاب ذات المحيط المتغير وغير قابلة أو صعبة التنبؤ، كما صنفت مهارات هذه اللعبة تحت ما يسمى بالمهارات المفتوحة (Open skills)، حيث أن الزملاء والمنافسون يتمركزون في كل أرجاء الملعب وبذلك تكون متغيرات أنية وغير محسوبة مسبقا ويجب التصرف إزاءها.

وبشكل عام فإن كل المهارات ذات المحيط المتغير (المهارات المفتوحة) تحتاج إلى قابليات وقدرات ليس من الضروري توافرها في تعلم المهارات ذات المحيط الثابت والمعروفة بالمهارات المغلقة (Closed skills) ومن هذه القابليات الواجب توافرها لغرض الإنجاز هي:

- بسبب تغير المحيط يحتاج لاعب كرة القدم إلى قدرة التفكير السريع واتخاذ الاستجابة الملائمة بسرعة.
- بسبب تغير المحيط يحتاج لاعب كرة القدم إلى قابلية التوقع الحركي حتى يكون مهيبًا إلى الأحداث الطارئة التي قد تحدث، حيث أن قابلية التوقع الحركي لها علاقة قوية مع الخبرات الخاصة.
- سرعة الاستجابة الحركية: وهذه تعتمد على سرعة رد الفعل مضافا إليها سرعة التفكير والذات يولدان سرعة اتخاذ القرار وسرعة الاستجابة وهنا يجدر القول بأن سرعة الاستجابة الحركية تعتمد أيضا على القدرات البدنية بالإضافة إلى القدرات الذهنية ومن هذه القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية ومطاولة السرعة والتي يحتاجها لاعبو خط الوسط، وفي هذا المجال ترتبط سرعة التفكير واتخاذ القرار مع سرعة التحرك وبذلك يظهر اللاعب رشيقا سريع الحركة.
- سرعة اتخاذ القرار: وتعتمد على سرعة وصول المعلومات إلى المراكز العصبية العليا وبالتالي تمر بمراحل صنع القرار (التعرف على المحفز – تحديد الاستجابة – برمجة الاستجابة) والتي تعتبر مهمة جدا للاعب كرة القدم في اتخاذ القرار المناسب والصحيح في أقل وقت ممكن والتي يحتاجها بشكل كبير المهاجم وحارس المرمى في فريق كرة القدم. (سعد الله والزهاوي، 2011، 183-184)

## 2-1-1-2- استخدامات التدريب الذهني في كرة القدم :

### 2-1-1-1-2-1- تنمية المهارة: إكتساب و تنمية المهارة:

من خلال مراحل التعلم الحركي نرى أنه في المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الخام) فإنه يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها والمعلومات المتعلقة بها، وفي المرحلة الثانية (مرحلة التوافق الدقيق) فإنه يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال التبادل بين التصور والأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة مرحلة التوافق الثابت (الآلية في الأداء) فيساهم التدريب الذهني في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

### 2-1-1-1-2-2- الإعداد للمنافسات المقبلة:

يمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد الإجرائية الهامة في استراتيجية المنافسة لأنه يتضمن الجوانب الحركية التي تعد اللاعب للأداء الجيد، وتحمل المهام المكلف بها بطريقة أفضل، ووضع الاستراتيجيات المسبقة التي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرائق التعامل معها.

#### 2-1-1-1-3- قبل المنافسة مباشرة:

غالباً ما يكون اللاعب في حالة انفعالية غير مستقرة في هذه المرحلة، ويتطلب الأمر الوصول إلى المستوى الجيد من الاستثارة وتركيز الانتباه وعزل التفكير، ويمكننا هنا أن نستخدم طرائق الاسترخاء العضلي والذهني والإيحاء الذاتي في مساعدة اللاعب في التحكم وتركيز الانتباه.

#### 2-1-1-1-4- المهارات الحركية التي يتكرر فيها الأداء أثناء المنافسة:

يستخدم التدريب الذهني في أداء المهارات الحركية أثناء المباراة والتي تتكرر بصورة مستمرة مثل مهارات الدرجة والإخماد والمناولة والتهديف وغيرها من المهارات، كذلك في الحالات الثابتة التي تهيب للاعب الفرصة من إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل أداء الحالة الثابتة، مثل ضربة الجزاء أو الضربة الحرة المباشرة، ويجب التخطيط للبرامج ضمن الاستراتيجية العامة للأداء الذهني للمنافسة.

#### 2-1-1-1-5- البطولات التي تستغرق وقتاً طويلاً:

يستخدم التدريب الذهني في مثل هذه البطولات التي تستمر لفترات طويلة مثل بطولة كأس العالم أو الأولمبياد أو كأس القارات وذلك من خلال التصور العقلي لجزء من هذه البطولة أي لكل مباراة لتحقيق الاستراتيجية العامة للتدريب الذهني للبطولة.

#### 2-1-1-1-6- المهارات ذات الدوائر المفتوحة والمغلقة:

وينطبق ذلك على المهارات التي يكون اللاعب على معرفة مسبقة بتفاصيلها قبل الدخول في المنافسة، حيث يتذكر الأداء الحركي بكافة تفاصيله انطلاقاً من برنامج حركي متكامل لأداء هذه المهارات مثل مهارة المناولة القصيرة أو الضربة الحرة المباشرة أو ضربة الزاوية أو ضربة الجزاء، فضلاً عن استخدام التدريب الذهني في المهارات المفتوحة التي تتغير فيها المواقف وتكون صعبة التوقع، إذ يتم التركيز على الإعداد الخططي وتنفيذ المهام المطلوبة من الفريق مثل وضع برنامج حركي متعدد لتنفيذ ضربة الزاوية باتجاهات مختلفة وكذلك الحال بالنسبة لضربة الجزاء أو الضربة الحرة المباشرة أو لحالة هجومية أو دفاعية متعددة الإجراءات والمفاهيم.

#### 2-1-1-1-7- حالات الإصابة والسفر:

في حالات الإصابة والسفر وأثناء التوقف عن التدريب أو حتى في الأوقات التي تحول فيها الظروف الجوية أو أية ظروف طارئة على عدم إمكانية التدريب البدني أو المهاري عندها سيكون من المناسب إجراء

التدريب الذهني على مهارة من المهارات الحركية مثل مهارة المناولة والدرجة أو التهديد أو استرجاع خطط اللعب الفردي أو الجماعي والتدريب على المهارات الذهنية مثل التصور أو الانتباه أو الاسترخاء.

#### 2-1-1-1-8- التحكم في الاستجابة الحركية:

تعد مشكلة تواجه الكثير من اللاعبين ناتجة عن فقدان السيطرة على الانفعالات وخاصة أثناء المنافسات الرياضية، فالتدريب يكسب اللاعب القدرة على المواجهة والسيطرة على الانفعالات وهذه ناتجة عن استحضار صورة لمواقف معينة (سلبية) تسبب عدم السيطرة على الانفعالات (كحالات الخوف والغضب والسلوك العدواني والاعتداء على المنافس والحكم) لذلك يتطلب من الرياضي استحضار صورة لموقف سابق (إيجابي) لمواجهة هذا الموقف.

#### 2-1-1-1-9- بناء ثقة النفس:

إن التدريب الذهني خصوصاً الإيجابي يساعد في بناء الثقة في النفس عن طريق دعم التقدير الإيجابي للقدرات البدنية والمهارية مما يكسب ثقة عالية بالنفس. (سعد الله والزهاوي، 2011، 163-166)

#### 2-1-1-22- مميزات الرياضي الممارس للتدريب الذهني:

أثبتت العديد من الدراسات والبحوث مجموعة من الخصائص والمميزات التي تميز الرياضيين المشاركين في برامج التدريب الذهني وهي كالآتي:

- الرغبة القوية في النجاح.
- الإيجابية في مواجهة التحديات.
- التحكم في غير المتحكم.
- الالتزام الكامل.
- الاتجاه المتوازن.
- مستوى عالي من الاعتقاد الذاتي.
- لغة إيجابية للجسم.
- التغلب على الخوف من الفشل. (شمعون وإسماعيل، 2001، 88-93)

- تنظيم التوتر العضلي والذهني في التدريب والمنافسة.
- القدرة على التركيز في أي موقف أثناء الأداء.
- استخدام المهارات الذهنية في تطوير الأداء والمنافسة.
- تغيير و تعديل الأفكار والاتجاهات السلبية إلى الايجابية.
- التمكن من استخدام الخبرات السابقة في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. (سعد الله والزهاوي، 2011، 168)

### 2-1-1-23- إرشادات تطبيقية للمدربين في المجال الذهني:

- عند مقارنة تأثير التدريب الذهني للمتقدمين مع المبتدئين، يكون تأثيره على المتقدمين أكثر، لذا يجب على مدربي المنتخبات استخدامه.
- لا يلغى التدريب الذهني للمبتدئين ويعطى بصورة سهلة وجزئية وبشكل مستوف وعند الممارسة العملية.
- التدريب الذهني هو جزء من مفردات الحالة النفسية وهو عبارة عن عملية تصور، وعلى المدربين أن يستغلوا هذه المفردة في تطوير الحالة الشعورية للاعب بالسفرات وفي الطائرة والسيارة.
- يجب أن يتضمن التدريب الذهني الوحدات التدريبية سواء كانت تعليمية أو تدريبية، ما لم يحدث تعلم أو تدريب بدون وجود تدريب ذهني مصاحب للتدريب العملي، إذ أن البحوث أكدت على أن هناك تدريب ذهني مباشر أفضل أو غير مباشر أفضل ولكل واحد أهدافه.
- كما أشير إليه في معظم الدول المتقدمة أن البرنامج الطويل الأمد يتضمن برنامج متخصص في التدريب الذهني، كأن تكون نسبة استخدامه (30 %) من البرنامج الأساسي. (سعد الله والزهاوي، 2011، 184-185)

### 2-1-1-24- أسباب عدم الاهتمام بالتحضير الذهني:

- أشار العديد من الباحثين مثل وينبروج جولد (Weinberg, 1999)، وانشل (Wanshel, 1994)، ودورثي هاريس (Dourthy Haris, 1990) إلى أهم الأسباب التي يعزى إليها عدم الاهتمام أو إهمال تدريب الرياضيين على المهارات النفسية (الذهنية)، والتي يمكن تخليصها فيما يلي:

## 2-1-24-1-1-2- نقص المعارف و المعلومات:

هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق اكتساب و تدريب المهارات النفسية (الذهنية) للاعبين الرياضيين فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرب الرياضي اللاعب بقوله (حاول أن تركز)، أو (حاول أن يكون الجسم مسترخيا) أو (لا تخف ولا تتفعل وحاول أن تضبط أعصابك) أو غير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالبا ما يرددها المدربون للاعبين.

ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز أو كيف يستطيع الاسترخاء أو كيف تكون له الثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره؟

وفي حالة عدم تدريب الرياضي على مثل هذه المهارات الذهنية فإنه سوف يجد صعوبة بالغة في تنفيذ توجيهات المدرب الرياضي لأنه لم يتعلم ويتدرب على طرق تركيز الانتباه الاسترخاء، مواجهة التوتر أو طرق تنمية الثقة بالنفس، فكأن المدرب الرياضي يطالب اللاعب بأداء بعض أنواع السلوك التي تحتاج إلى مهارات ذهنية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

فالمدرّب الرياضي عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له أن تعلمها أو التدريب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية، وهو الأمر الذي ينطبق على تمام الانطباق على مطالبة اللاعب الرياضي بأن يركز ويسترخي، أو يضبط أعصابه ولا ينفعل في حين أن المدرب لم يدرّب اللاعب على كيفية التركيز، الاسترخاء و مواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في التوتر.

## 2-1-24-1-1-2- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات الذهنية:

البعض من المربين والمدربين لا يخصص الوقت الكافي لتنمية وتطوير هذه القدرات بحجة أن الوقت المخصص للحصص التدريبية غير كافي وأن التدريب على المهارات الذهنية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على الرياضيين، ويعتقد البعض الآخر أن التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية كذلك الاستراتيجيات الخطية يأخذ الكثير من وقت التدريب وليس لهم المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية الذهنية، هذا وقد بينت الدراسات الحديثة أنه بالرغم من أهمية العناصر البدنية والحركية التي يجب تطويرها عند الرياضي، تبقى القدرات الذهنية من المكونات الأساسية لتفعيل والحفاظ على هذا التطور وكسب المزيد من النجاح.

### 2-1-1-1-23- النظر للمهارات الذهنية على أنها فطرية لدى اللاعب:

يعتقد بعض المدربين أن بعض المهارات الذهنية كالتركيز والانتباه، ضبط النفس أو القدرة على الاسترخاء قد يصعب على الرياضي اكتسابها وتنميتها لأنها فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية، والخطأ في مثل هذه النظرة أنه يمكن أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير، فالمهارات الذهنية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

### 2-1-1-1-24- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات الذهنية:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين على المهارات الذهنية وهذه المفاهيم لا تستند إلى أسس علمية خبيرة أو تجريبية، والتي من بينها:

### 2-1-1-1-24-4-1- تدريب المهارات الذهنية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات:

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات الذهنية يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات الذهنية هو في الأساس للاعبين الذين لا يعانون من مشكلات حادة، وذلك بهدف بلوغ أقصى قدرات ذهنية لهم ومحاولة الوصول إلى أقصى درجات الأداء الذهني.

### 2-1-1-1-24-4-2- تدريب المهارات الذهنية يصلح فقط مع اللاعبين المتفوقين:

إن تدريب المهارات الذهنية ليس مقصوراً على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية ولكن يصلح للجميع سواء كانوا ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات الذهنية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً على جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

### 2-1-1-1-24-4-3- تدريب المهارات الذهنية ليس له فائدة كبرى:

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات الذهنية، ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات الذهنية أنه له فائدة كبرى للاعبين الرياضي وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم كما إن العديد من اللاعبين في مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات الذهنية من الضروريات في برنامج تدريبهم. (علاوي، 2002، 202-204)

## 2-1-2- دافعية الإنجاز:

### 1-2-1-2- بدايات التنظير في دافعية الإنجاز:

يرجع استخدام مصطلح الدافعية للإنجاز في علم النفس، من الناحية التاريخية إلى ألفرد أدلر (Adler) الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة، وكورت ليفن (Levin) الذي عرض هذا المفهوم، في ضوء تناوله لمفهوم الطموح. (خليفة، 2000، 88)

وعلى الرغم من هذه البدايات المبكرة فإن الفضل يرجع إلى هنري موراي (Murray) حيث كان أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق، بوصفه مكوناً من مكونات الشخصية، وذلك في دراسة له في (1938) بعنوان (استكشافات في الشخصية) والتي عرض فيها عدة حاجات نفسية. (خليفة، 2000، 88)

بدأ مفهوم الحاجة للإنجاز يتبلور عند موراي في إطار محاولاته لوصف السلوك وتفسيره، حيث يعترف بأن تصوره للشخصية ولمتغيراتها، متحيز نحو الجوانب الدينامية أو الدافعية للشخصية، ومن هنا كان محور تصور موراي للشخصية هو فكرة التنظيم الهرمي للحاجات أو الدوافع الإنسانية نفسية المنشأ أو فكرة التشكل النقي لهذه الحاجات أو الدوافع. (قشقوش ومنصور، 1979، 25)

هذا وقد أبرزت نظرية موراي في تصنيف الدوافع طبيعة هذه المكونات الدافعية من أكثر من منظور، الأمر الذي ساعد الباحثين في الدافعية، من بعده سواء من حيث التنظير أو التجريب أو فنيات الدراسة والقياس، وبالنظر إلى أن هذه النظرية انطوت على جوانب للضعف تمثلت في احتمالية المخاطرة بتفسيرات خاطئة قد يقع فيها بعض علماء النفس، فإن هذا ما دفع موراي إلى تعديلها عدة مرات (1951، 1953، 1959) ليستقر في النهاية على مفهوم (الاستعداد للموضوع) بدل مفهوم (الحاجة)، وانعكس هذا التطور في بنائه وتطويره لأداة هي الآن من أكثر الأدوات استعمالاً في مجال قياس الشخصية، ونعني بها اختبار تفهم الموضوع اختبار تفهم الموضوع (الثات). (قشقوش ومنصور، 1979، 30)

بعد ذلك وانطلاقاً مما توصل إليه موراي أتى الدور في البحث وتطوير النظرية بغرض الدقة والتعمق ومعالجة النقائص على كل من دافيد ماكلياند (McClelland) وجون أتكينسون (Atkinson) وكلاارك (Klarck) وذلك في الفترة من (1951 إلى غاية 1974) حيث قاموا بمحاولة لقياس الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز وذلك باستخدام اختبار (الثات) الذي قدمه موراي والذي أظهرت نتائجه صدق مقياس الثات، ثم تركزت جهودهم حول صياغة نظرية لدافعية الإنجاز. (قشقوش ومنصور، 1979، 22)

## 2-2-1-2- مفهوم دافعية الإنجاز:

لقد اهتم علماء النفس بدراسة الدوافع التي تحرك سلوك الإنسان بشكل عام والدافعية للإنجاز التي تؤثر في مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات بشكل خاص، هذه الأخيرة التي تحتل موقعا أساسيا في كل ما قدمه علم النفس حتى الآن من نظم وأنماط نفسية.

ويعرف موراي الدافعية للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك.

إذا فتعريف موراي للحاجة للإنجاز يشير إلى الحرص متضمنا معنى المثابرة والإتقان أخذا الطموح في الاعتبار وفهم الفرد لذاته، ويركز هذا التعريف على عاملين مهمين، يتناول الأول الإتقان مع الأهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل واستعداده لبذل الجهد أملا في تحقيق النجاح، أما العامل الثاني فيتمثل في السرعة نظرا لتقدير أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز. (خليفة، 2000، 89)

فيما عرفها ماكلياند وزملاؤه (1953) بأنها تشير إلى استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز. (خليفة، 2000، 90)

وقد أشار جون هول ولندزي (Hall & Lindsey, 1957) لدافعية الإنجاز بأنها تحقيق شيء صعب، والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة. (علاوي، 2002، 251)

ويرى ماكلياند (McClelland, 1961) أن دافعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للامتياز والتفوق والرغبة في النجاح.

ويشير إليها يونج (Young, 1961) بأنها تخطي العقبات والحواجز كما تعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة.

ويعرفها أتكينسون (Atkinson) بأنها المنافسة من أجل المستويات الممتازة. (راتب، 1990، 21)

ويراها جيل (Gill, 1983) بأنها التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح والمثابرة في مواجهة الفشل وخبرة الزهو للإنجازات. (عبد العزيز، 1999، 12)

فيما يراها ميدنيك (Mednick) بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح والاستقلالية. (عبد العزيز، 1999، 13)

بناء على ما سبق من تعريفات يمكن للباحث أن يعرف دافعية الإنجاز بأنها سعي الفرد للمنافسة رغبة في تجاوز العقبات بهدف تحقيق التفوق والنجاح والإصرار على مواجهة الفشل عن طريق إظهار قدر كبير من الكفاح والمثابرة والاستقلالية والسرعة في مواقف الإنجاز في ضوء مستوى محدد من الامتياز.

فيما تعرف دافعية الإنجاز في الرياضة بأنها استعداد اللاعب للإقبال والإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، لذا فإن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي يفضل استخدام مصطلح التنافسية (Compétitivité) للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز (Martens, 1987) بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (عبد العزيز، 1999، 13)

كما يعرفها فاروق عبد الفتاح موسى (1991) بأنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك. (موسى، 1991، 05)

ويرى أسامة كامل راتب (1997) بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام. (راتب، 1997، 157)

في حين يرى محمد حسن علاوي (2002) أنها يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز عن طريق اظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي، 2002، 142)

انطلاقاً مما سبق يمكن تعريف دافعية الإنجاز في الرياضة بأنها التنافسية والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية رغبة في التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من مستويات أو معايير التفوق والامتياز والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام في ضوء مستويات الطموح الايجابية، عن طريق إظهار الرياضي لأكبر قدر ممكن من الكفاح والمثابرة على بذل الجهد والالتزام بالمهام التي يكلف بها.

### 2-1-2-3- نظريات دافعية الإنجاز:

هناك العديد من النظريات الحديثة ذات الصلة للبحث عن الدافع لتحقيق النجاح، نظريات مختلفة من دافعية الإنجاز تكمل بعضها البعض في كثير من الجوانب، حيث يمكن تصنيفها حسب إكلس، ويجفيلد وشيفيل (Eccles, Wigfield et Schiefele, 1998) على أنها محاولة للإجابة على الأسئلة التالية:

- هل يمكنني إجراء هذه المهمة؟

- هل أريد القيام بهذه المهمة؟

- ماذا علي أن أفعل لتحقيق النجاح في هذه المهمة؟ (Eccles et al, 1998, 1017-1095)

وقد عبرت كل نظرية عن وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الإنجاز، ومن بين نظريات دافعية الإنجاز تحظى ثلاث نظريات منها بالقبول في المجال الرياضي ويشير إلى ذلك وينبرج وجولد (Weinberg & Gould, 1995) وهي على النحو التالي:

- نظرية حاجة الإنجاز.

- نظرية العزو.

- نظرية إنجاز الهدف. (عبد المحسن، 2002، 30)

- نظرية التنافر المعرفي. (خليفة، 2000، 145)

### 2-1-3-2-1- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية حاجة الإنجاز:

وتندرج هذه النماذج ضمن منحنى (التوقع – القيمة).

### 2-1-3-2-1- موراي (Murray, 1938):

بدأ مفهوم الحاجة للإنجاز يتبلور عند موراي في إطار محاولاته لوصف السلوك و تفسيره، حيث يعترف بأن تصورهِ للشخصية ولمتغيراتها، متحيز نحو الجوانب الدينامية أو الدافعية للشخصية، ومن هنا كان محور تصور موراي للشخصية هو فكرة التنظيم الهرمي للحاجات أو الدوافع الإنسانية نفسية المنشأ أو فكرة التشكل النقي لهذه الحاجات أو الدوافع. (قشقوش ومنصور، 1979، 25)

ويمكننا أن نميز في نظرية موراي أربعين حاجة تقريبا مقسمة إلى الحاجات حشوية الأصل وعددها (13) حاجة، والحاجات نفسية الأصل (أو الحاجات الظاهرة) وعددها (20) حاجة منها الحاجة للإنجاز، وقد افترض موراي أن حاجة الإنجاز كأحد متغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته، وعرفها على أنها حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، السيطرة على البيئة الفيزيقية والاجتماعية، التحكم في الأفكار، حسن تناولها وتنظيمها، سرعة الأداء، الاستقلالية، التغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، والاعتزاز بالذات وتقديرها بالممارسة الناجمة عن القدرة. (باهي وشلبي، 1998، 22)

وبالنظر إلى أن هذه النظرية انطوت على جوانب للضعف تمثلت في احتمالية المخاطرة بتفسيرات خاطئة قد يقع فيها بعض علماء النفس، فإن هذا دفع موراي إلى تعديلها عدة مرات (1951، 1953، 1959) ليستقر في النهاية على مفهوم (الاستعداد للموضوع) بدل مفهوم (الحاجة)، واعتمد في افتراضه على مفهومي القدرة والإنجاز، حيث تمثل القدرة الجانب المعرفي للشخصية بينما يمثل الإنجاز الجانب الانفعالي، وهكذا يكمل كل منهما الآخر، وانعكس هذا التطور على نظريته في بنائه وتطويره لأداة هي الآن من أكثر الأدوات استعمالا في مجال قياس الشخصية، وهي اختبار تفهم الموضوع (التات). (قشقوش ومنصور، 1979، 30)

## 2-1-3-2-1-2- الدافعية للإنجاز في ضوء منحى التوقع - القيمة:

### 2-1-3-2-1-2- ماكليلاند (McClelland, 1953):

قدم ماكليلاند (McClelland, 1953) أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد، حيث اختار حاجة الإنجاز من قائمة موراي للحاجات النفسية وواصل السعي لاستكمال الجهود التي ركزت في تنظيرها وبحوثها الإمبريقية على متغير دافعي واحد وهو دافع الإنجاز، الذي عرفه بأنه الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح، هذا وحاول إضافة تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل ما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة. (عبد القادر، 1977، 18)

لم يحصر ماكليلاند الدافعية للإنجاز في الحاجة بل نقل مفهومها إلى تصور وجداني محدد بالتوقع، حيث أطلق على تصور الدافعية نموذج - الاستثارة الانفعالية - (Affective Arousal Model) ويتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل، حيث أنه يعتقد أن الدوافع تتضمن نقطتين على متصل انفعالي، فالحالة المتوقعة سواء كانت إيجابية أو سلبية أو

محايدة هي التي تحدد من خلال التعلم السابق، حالة ثانية تتضمن زيادة أو نقصان من اللذة والألم بالنسبة للحالة الراهنة، ثم تثار الدوافع في المواقف التي يوجد فيها تباين بين الحالة الانفعالية الراهنة وحالة انفعالية متوقعة وتؤدي إلى التباين بين الحالات الانفعالية في الحاضر والمستقبل إلى سلوك إقدامي أو إجمامي، وهذا يعني أنه إذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية بالنسبة للفرد، فإنه يميل لمواصلتها والانهمك فيها، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية، فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل.

وقد أوضح كورمان (Korman, 1974)، أن تصور ماكلييلاند في الدافعية للإنجاز له أهمية كبيرة لسببين هما:

**السبب الأول :** أنه قدم لنا أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد وانخفاضها لدى البعض الآخر، حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي أو السلبي على الأفراد، فإذا كان العائد إيجابيا ارتفعت الدافعية، أما إذا كان سلبيا انخفضت الدافعية، ومثل هذا التصور قد أمكن من خلاله قياس دافعية الأفراد للإنجاز، والتنبؤ بالأفراد الذين يؤديون بشكل جيد في مواقف الإنجاز بالمقارنة بغيرهم. (خليفة، 2000، 109)

وكذا إمكانية اكتساب وتعزيز دافعية الانجاز انطلاقا من معرفتنا لصفات الشخص عالي الإنجاز، سيمكننا استخدام هذه المعرفة في تنمية أو استثارة بعض هذه الصفات في الأفراد الأقل اتجاها نحو الإنجاز، عن طريق إعداد برامج تدريبية ملائمة لهم، غايتها الأولى تحسين الدافعية لديهم، وهذه العملية ممكنة في تصور ماكلييلاند كون أن الفروق الفردية في قوة الدافع للإنجاز تقاس بمقياس تفهم الموضوع. (باهي وشلبي، 1996، 29)

**السبب الثاني :** استخدم ماكلييلاند فروضا تجريبية أساسية لفهم وتفسير ازدهار وهبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات، والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب أمكن تحديده في الآتي:

- هناك اختلاف بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم.

- يميل الأفراد ذوو الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في مواقف المخاطرة المتوسطة، التي يتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء، التي يكون فيها الفرد مسؤولا عن ذاته، وذلك بالمقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة.

- نظرا لأن الدور الملزم لعمل ما يتسم بعدد من الخصائص فإن الأفراد ذوو الحاجة المرتفعة للإنجاز سوف ينجذبون إلى هذا الدور أكثر من غيرهم. (خليفة، 2000، 109-110)

## 2-2-1-3-2-1-2- أتكسون (Atkinson, 1957):

قدم أتكسون (Atkinson, 1957) نظرية تتميز عن باقي النظريات بالدقة والتفصيل في العوامل المحددة لدافعية الإنجاز، واتسمت هذه النظرية بعدد من الملامح التي تميزها عن نظرية ماكلياند، ومن أهم هذه الملامح أن أتكسون أكثر توجهاً معملياً، وتركيزاً على المعالجة التجريبية للمتغيرات، التي تختلف عن المتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ماكلياند. (خليفة، 2000، 113)

وحاول أتكسون في كتابيه (مدخل للدافعية) عام 1964، و(نظرية دافعية الإنجاز) عام 1966، تصور نظرية أو نموذج للسلوك المدفوع، في ضوء مبادئ نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي وخاصة إسهامات كل من تولمان و كيرت ليفن (Tolman & Kirt Levin) حيث افترض دور الصراع بين الدافعية للإنجاز والخوف من الفشل. (قشقوش ومنصور، 1979، 39)

كما قام أتكسون بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، وأن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحدها أربعة عوامل منها عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يرتبطان بخصائص المهمة أو العمل المراد إنجازه وذلك كما يلي:

### - فيما يتعلق بخصال الفرد :

صنف أتكسون الأفراد إلى نمطين، يعمل كل منهما بطريقة مختلفة عن الآخر في مجال التوجه نحو الإنجاز:

- النمط الأول: ويتسم أفراد هذا النمط بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل.

- النمط الثاني: ويتسم أفراد هذا النمط بارتفاع الخوف من الفشل مقارنة بالحاجة للإنجاز.

وقد ركز علماء النفس في دراستهم للدافع للإنجاز على هذين النمطين المتقابلين أو المتناظرين، فلا يوجد فرد يتمتع بنفس القدر من النمطين، فالأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يتوقع أن يظهروا الإنجاز الموجه نحو النشاط، وذلك لأن قلقهم من الفشل محدود للغاية، أما فيما يتعلق بالأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز فيتوقع أن لا يوجد النشاط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة، وذلك بسبب افتقارهم للحاجة للإنجاز، وسيطرة القلق والخوف من الفشل عليهم.

- بالنسبة لخصائص المهمة:

بالإضافة إلى العاملين السابقين، هناك أيضا موقفان أو متغيران يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما بعين الاعتبار وهما:

- العامل الأول: ويمثل احتمالية النجاح: وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة، وهي أحد محددات المخاطرة.

- العامل الثاني: الباعث للنجاح في المهمة: يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة، ويقصد به الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص. (خليفة، 2000، 113-115)

وقدم أتكينسون (Atkinson, 1957-1964) معادلات دقيقة تلخص العوامل المحددة للدافعية للإنجاز- سواء ما يتعلق منها بالميل لتحقيق النجاح، أو الميل لتحاشي الفشل - وذلك على النحو الآتي:

أولا - الميل لتحقيق النجاح:

يشير إلى دافعية الدخول أو البدء في موقف الإنجاز ويتحدد هذا الميل بثلاثة عوامل عبر عنها أتكينسون في المعادلة التالية:

$$\text{الميل إلى النجاح} = \text{الدافع لبلوغ النجاح} \times \text{احتمالية النجاح} \times \text{قيمة الباعث للنجاح}$$

ويتضح من هذه المعادلة أن الميل للنجاح باعتباره دالة لاستعداد ثابت نسبيا هو محصلة أو نتاج العوامل الثلاثة التالية:

- الدافع إلى بلوغ النجاح: يتم تقديره بواسطة درجة الحاجة للإنجاز على اختبار تفهم الموضوع.
- احتمالية النجاح: تشير إلى اعتقاد الشخص وتوقعه بأنه سوف ينجح في أداء مهمة.
- قيمة الباعث للنجاح في أداء مهمة ما: ويتم تقديره من خلال طرح احتمالية النجاح من واحد صحيح.

ثانيا - الميل إلى تحاشي الفشل:

هو محصلة ثلاثة عوامل حددها أتكينسون في معادلة موازية للمعادلة السابقة، على النحو التالي:

$$\text{الميل إلى تحاشي الفشل} = \text{الدافع إلى تحاشي الفشل} \times \text{احتمالية الفشل} \times \text{قيمة الباعث للفشل}$$

فالميل إلى تحاشي الفشل يتحدد بالعوامل الثلاثة التالية:

أ- الدافع إلى تحاشي الفشل: ويتم تقديره بالدرجة على اختبار قلق الاختبار (TAQ) الذي أعده سارسون وماندلر (Sarson & Mandler).

ب- احتمالية أو توقع الفشل: وهي محددة في معظم المواقف التجريبية، حيث أن مجموع كل من:

$$\text{احتمالية الفشل} + \text{احتمالية الفشل} = 1$$

ج- قيمة الباعث للفشل: ويأخذ دائما رقما سلبيا، لأن الفشل قيمته سلبية.

ونظرا لأن قيمة الباعث للفشل دائما سلبية، فإن قيمة الميل لتحاشي الفشل سوف تكون سلبية في جميع الحالات.

ثالثا - تقدير محصلة الدافعية للإنجاز:

لحساب الدافعية للإنجاز، نكون بحاجة إلى تقدير كل من:

أ - الميل إلى بلوغ النجاح

ب - الميل إلى تحاشي الفشل.

ومنه فالميل النهائي نحو موقف الإنجاز يساوي مقدار الميل إلى بلوغ النجاح + الميل إلى تحاشي

الفشل

ونظرا لأن قيمة الميل لتحاشي الفشل دائما سلبية فإن الميل النهائي نحو موقف الإنجاز يتم تقديره

على النحو الآتي:

$$\text{محصلة أو ناتج دافعية الإنجاز} = \text{الميل إلى بلوغ النجاح} + \text{الميل إلى تحاشي الفشل}$$

= (الدافع لبلوغ النجاح × احتمالية النجاح × قيمة الباعث للنجاح) + (الدافع إلى تحاشي الفشل × احتمالية

الفشل × قيمة الباعث للفشل). (خليفة، 2000، 117-121)

### 2-1-3-2-1-2-3-1-3-2-1-2-3-1-3-2-1-2 المعالجات النظرية الجديدة لنموذج أتكسون – ماكيلاند في الدافعية للإنجاز:

#### 2-1-3-2-1-3-2-1-2-3-1-3-2-1-2 نموذج فروم (Vroom, 1964):

نظرا لأن نموذج أتكسون قد ركز على الدافعية للإنجاز كأحد أنواع الدافعية الداخلية، ولم يأخذ في الاعتبار المكون الخارجي للدافعية، فقد ظهرت بعض المناذج التي تعطي أهمية للدافعية الخارجية، وكان من هذه النماذج نموذج فروم.

وقدم فروم (1964) نموذجه في الدافعية الذي يقوم على مسلمة هي أن سلوك الفرد تسبقه عملية مفاضلة بين عدة بدائل، حول القيام بالفعل أو عدمه، وأنماط الجهد المختلفة التي يمكن أن يقوم بها الفرد، هذه المفاضلة تتم على أساس قيمة العوائد المتوقعة من بدائل السلوك. (Jean et Teboul, 1990, 20)

وقد اهتم فروم بالقوة الموجه نحو الفعل، وافترض أن أي فعل يمكن أن يؤدي إلى العديد من النتائج أو المترتبات، وأوضح أن القوى نحو الفعل تتحدد بواسطة عاملين:

1- مكافئ حيز المترتبات أو النتائج من الدرجة الأولى.

2- التوقع بأن الفعل سوف يؤدي إلى هذه النتائج.

ويلاحظ أن التكافؤ الذي أشار إليه فروم مثل الاحتمالية الذاتية لدى أتكسون التي تمتد من 0 إلى 1.

وتتمثل الصياغة الدقيقة لنموذج فروم في أن القوى نحو الفعل هي دالة لمقدار تكافؤ كل ناتج أو مترتب مضروبا في التوقع بأن الفعل سوف يؤدي إلى ناتج أو مخرج، وذلك كما هو مبين في المعادلة الآتية:

القوى نحو الفعل = مجموع التوقع بأن الأداء سوف يؤدي إلى نتائج معينة × التكافؤ لكل من هذه النتائج.

#### 2-1-3-2-1-3-2-1-2-3-1-3-2-1-2-3-1-3-2-1-2 معالجة وينر (B. Weiner, 1965):

قام وينر بإعادة تحليل ومراجعة نظرية الدافعية للإنجاز التي قدمها كل من ماكيلاند وأتكسون، وافترض أن النجاح يترتب عليه تقوية وتدعيم الميل نحو الإنجاز للحصول على الهدف، وأما الفشل فإنه يحدد للميل أن يستمر في اتجاه واحد.

وأوضح وينر أنه إذا فشل الفرد في أداء مهمة ما فإن هذا الفشل سوف يجعله يثابر ويبدل المزيد من الجهد لإنجاز المهمة، حيث يترتب على الفشل إثارة الدافعية مرة أخرى، وينتج عن الفشل في أداء مهمة ما نوعان من التوافق للميل الناتج:

- الأول: انخفاض احتمالية النجاح (Ps)، حيث يتحقق الفرد من أن المهمة صعبة أكثر مما يتصور.

- الثاني: تضاف المحاولة السابقة غير الناجحة إلى الميل الناتج في المحاولة الحالية وينشأ عن هذا النوع الثاني من التوافق نوع من المثابرة للتغلب على التوتر الناتج عن عدم الحصول على الهدف.

وأطلق وينر على الدافعية المتبقية من المحاولة الأولى، والدافعية المثارة في المحاولة التالية اسم (ميل القصور الذاتي)، وعدل وينر من معادلة الميل الناتج أو النهائي من خلال إضافة (ميل القصور الذاتي)، وذلك على النحو التالي:

$$\text{الميل النهائي} = (\text{الدافعية لبلوغ النجاح} - \text{الدافع لتجنب الفشل}) (\text{احتمالية النجاح} \times \text{قيمة الباعث للنجاح}) + \text{ميل القصور الذاتي}.$$

ومن التنبؤات التي أقيمت في ضوء هذا التصور الذي قدمه وينر من خلال هذه المعادلة، هو أن الأفراد الذين يتزايد لديهم الدافع للنجاح عن الدافع لتحاشي الفشل سوف يظهرون زيادة في الدافعية بعد الفشل، تنبؤ آخر مهم يتمثل في أن الأفراد الذين يتزايد لديهم الدافع لتحاشي الفشل عن الدافع للنجاح سوف يكونوا أكثر فقراً مع زيادة عدد مرات الفشل، لأن الميل الناتج عندهم يكون سلبياً دائماً، وينتهي هذا الميل السلبي دائماً بعد النجاح بينما يستمر بعد الفشل. (خليفة، 2000، 132-133)

### 2-1-2-3-3-1-3-3-1-2 معالجة هورنر (M. S. Horner, 1968):

اهتمت هورنر بدراسة الدافعية للإنجاز لدى المرأة وحاولت بذلك معالجة بعض جوانب الضعف أو القصور في ما قدمه كل من ماكلياند و أتكسون، من خلال طرحها لمفهوم جديد يفسر عدم استجابة المرأة لظروف الاستثارة الانفعالية، هذا المفهوم هو الدافع لتجنب النجاح أو الخوف من النجاح، واعتبرته أحد صفات الشخصية الكامنة والمستقرة لدى الإناث، ذلك أنهن يتعرضن لتهديدات داخلية وخوف كبير من الرفض الاجتماعي إثر نجاحهن.

وفي ضوء فرضية هورنر أوضح كل من أركيس وجراسكي أن معادلة الميل النهائي - بالنسبة للإناث - يجب تعديلها لتشمل الدافع لتحاشي النجاح، وذلك على النحو الآتي:

$$\text{ناتج الدافعية للإنجاز} = (\text{الدافع لبلوغ النجاح} - \text{الدافع لتجنب الفشل} - \text{الدافع لتجنب النجاح}) (\text{احتمالية النجاح} \times \text{قيمة الباعث للنجاح}).$$

(خليفة، 2000، 134-135)

## 2-1-3-2-1-3-4- تصور بيرني وآخرون (R. C. Birney et al, 1969):

أوضح بيرني وزملاؤه عدم رضاهم عن تحليل أتكسون وافترضاته واستنتاجاته التي توصل إليها في نظرية الدافعية للإنجاز وذلك للأسباب التالية:

- الاعتراض على افتراض أتكسون أن الأشخاص الذين يتزايد لديهم الدافع لتحاشي الفشل عن الدافع إلى النجاح سوف يظهرون أداء مرتفعا جدا على المهام التي يحتمل النجاح فيها بدرجة كبيرة، مستدلين في ذلك بما أثبتته مجموعة من الدراسات منها دراسة مولتون (R. W. Moulton) التي أكدت أن الأشخاص الذين يتزايد لديهم الدافع لتحاشي الفشل عن الدافع إلى النجاح لا يفضلون أداء المهام التي يحتمل النجاح فيها بدرجة كبيرة.

- الاعتراض على افتراض أتكسون القائل بأن: قيمة الباعث للنجاح = 1 - احتمالية النجاح.

وأوضحا أن المهمة تؤثر في الباعث، كما تؤثر التدعيمات الخارجية على النجاح.

- الاعتراض على افتراض أتكسون الرامي إلى أن: وجود الدافع المرتفع لتحاشي الفشل لدى الفرد يكف من أدائه قبل البدء فيه أو أثناء الأداء نفسه، حيث أشار بيرني إلى أن الشخص الذي لديه خوف مرتفع من الفشل ليس بالضرورة أن يؤدي مثل هذا الخوف إلى كف أدائه في موقف الإنجاز، وأوضح أن هذا الخوف يمكن أن تنشأ عنه أنواع مختلفة من السلوك تشمل كف الأداء، أو ترك المهمة، أو زيادة سلوك الإنجاز.

وفي ضوء هذه الانتقادات التي وجهها بيرني إلى نظرية أتكسون، قدم صياغة بديلة مقترحة، تشمل على فئات لأنماط الشخصية تختلف عن تلك التي استخدمت من قبل أتكسون.

لكن هذا النموذج لم يحظ بالشيوع والانتشار مثل نموذج ماكلياند - أتكسون، إلا أن أهميته تمثلت في أنه لفت أنظار بعض الباحثين للقيام بعدد من التعديلات في هذا النموذج، مثل إضافة راينور للوسيلة المدركة وظهور تصور أتكسون وبرش. (خليفة، 2000، 138-139)

## 2-1-3-2-1-3-5- تصور راينور (J. O. Raynor, 1969):

حاول راينور الكشف عن بعض الغموض فيما توصل إليه كل من ماكلياند وأتكسون في مجال الدافعية للإنجاز، فقد بين ماكلياند أن الإنجاز الخيالي في مهمة القصة المكتوبة أفضل في حال تضمين الأنا (ego-involing) (التي تصف المهمة كنمط من اختبارات الذكاء) أكثر منه إذا كانت المعلومات المقدمة تتسم بالحياد.

وأوضح راينور أن هذه النتائج لا يمكن أن تؤدي إلى فروق في استثارة الحاجات الداخلية للإنجاز، لأن المبحوثين يدركون أيضا هذه الاعتبارات على أنها تعكس الجوانب المستقلة المحتملة.

وللتحقق من صحة افتراض العلاقة القوية بين أداء الفرد الحالي لمهمة ما والتوجه المستقبلي، افترض راينور دلالة التوجه المستقبلي وأهميته بالنسبة للأداء الأكاديمي، وذلك من خلال قياس ما أسماه بالوسيلة المدركة لدى مجموعة من الطلاب الجامعيين ممن يدرسون مقرر علم النفس.

وقد أوضح راينور عكس ما توصل إليه أتكينسون من خلال تصوره للعلاقة بين أداء المهمة الحالية والنتائج المستقبلية، حيث تبين أن المرتفعي في الحاجة للإنجاز سوف يفضلون المهام السهلة، بينما يفضل المنخفضون في الحاجة للإنجاز المهام الصعبة، فمن خلال اختيار المهام السهلة يتزايد توجه الشخص نحو الإنجاز تدريجيا، حيث الاستمرار والمواصلة في ضوء التوجه نحو الهدف المستقبلي.

كما أشار راينور إلى أنه في حالة ارتفاع الدافع لبلوغ النجاح عن الدافع إلى تحاشي الفشل، فإن هناك احتمالية لزيادة باعث النجاح، وهذا يعني أن محصلة الدافعية للإنجاز سوف يكون على النحو التالي:

$$\text{محصلة الدافعية للإنجاز} = (\text{الدافع لبلوغ النجاح} - \text{الدافع لتحاشي الفشل}) (\text{احتمالية النجاح} \times \text{قيمة الباعث للنجاح})$$

(خليفة، 2000، 139-142)

## 2-1-3-2-1-3-6- تصور أتكينسون وبرش (J. W. Atkinson & D. Birch, 1970):

قدم أتكينسون وبرش تحليلا رياضيا متصورا للدافعية للإنجاز، وقدموا اطارا نظريا يأخذ في الحسبان مشكلات التغير في ميول الفعل عبر الوقت، والعلاقات القائمة بين العديد من هذه الميول، وتبلور هذا التصور فيما أطلق عليه أتكينسون وبرش (بنظرية الفعل) أو (النظرية الدينامية للدافعية للإنجاز).

وبنيت هذه النظرية على افتراض بأن هناك تفاعلا بين الدافع للنجاح والدافع لتجنب الفشل، وأن القوى الدافعية الدينامية الناتجة عن هذا التفاعل تؤثر في اختيارات المهام الصعبة وفي الميول الموجهة نحو الهدف - والتي تمتلك خصائص القصور الذاتي المشابهة لفيزياء نيوتن - حيث تتغير أهمية هذه الميول عندما توجه إليها بعض القوى.

وافترض أتكينسون وبرش عمليتين للقصور الذاتي هما كالتالي:

- **العملية الأولى:** (ميل الفعل): يحدد ميل الفعل نشاط الفرد لاختيار الأداء، فميل الفعل من أجل النشاط يتزايد كنتيجة لقوى الإثارة والتي تنشأ وتستثار بواسطة العديد من المنبهات، حتى يصبح هذا الميل مسيطرا على الفرد ويدفعه لإنهاء المهمة.

وفي مقابل ذلك نجد قوى الاكتمال أو الاستهلاك، وهي القوى التي تضعف من ميل الفعل عندما يندمج الفرد في نشاط معين حتى يصبح ميل الفعل لأداء مهمة أخرى أكثر سيطرة وسيادة، ويتحول الفرد إلى هذه المهمة، وقوى الاستهلاك، حيث يتزايد الميل للاندماج في نشاط أكبر من قوى الاستهلاك، في حين تتناقص قوى الميل إذا كانت قوى الاستهلاك أكبر من قوى الإثارة.

- **العملية الثانية:** (ميل الرفض): افترض أنكنتسون وبرش أن أفعال الخوف من الفشل تعمل كميل للرفض، في حين أن أفعال الأمل للنجاح تعمل كميل للأداء والفعل، كما افترضنا أن الأفراد الذين يتزايد لديهم الدافع لتحاشي الفشل عن الدافع إلى النجاح يظهرون مثابرة وأداء أفضل بعد النجاح أكثر منه بعد الفشل، أما الأفراد الذين يتزايد لديهم الدافع إلى النجاح عن الدافع لتحاشي الفشل فيؤدون ويثابرون بشكل أفضل بعد الفشل عنه بعد النجاح، وذلك نتيجة الافتقاد إلى نيل الرفض الذي يأتي عن طريق النجاح.

إلا أن هذا التصور كما أشار برودي به بعض الغموض والمشكلات التي مازالت في حاجة للبحث الإمبريقي. (خليفة، 2000، 142-144)

أيدت الكثير من الدراسات التوجه القائم على تفسير مفهوم الدافعية للإنجاز في ظل نظرية حاجة الإنجاز وخاصة في ظل مفهوم التوقع - القيمة، وقد وجد فعلا أن هذين المفهومين يرتبطان بالجهد والأداء، ذلك أن الأفراد - وفق هذه الأبحاث - لن يتحفزوا للقيام بعمل معين إلا إذا:

- قيموا المكافآت المتوقعة.

- اعتقدوا بأن جهدهم سيؤدي إلى الأداء.

- اعتقدوا أيضا أن أدائهم سيحقق لهم مكافآت مرغوبة.

ورغم ذلك فقد وجهت العديد من الانتقادات لنظرية حاجة الإنجاز مما أدى إلى إعادة النظر في مفهومها ومن بين هذه الانتقادات:

- عدم وضوح السلوك الإنجازي بين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لإنجاز النجاح وبين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل وأشارت إلى ذلك دراسة سوزان هورنر (Horner, 1986) من حيث أن اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل لا ينسحبون من ممارسة النشاط بل يستمرون في

الاشتراف في المواقف الانجازية وذلك عكس افتراضات نظرية حاجة الإنجاز وعلى هذا الأساس أضاف أكنسون (1966) متغيراً خاصاً بالدافعية الخارجية لضمان استمرار اللاعبين في المواقف الإنجازية.

- تحيزها للعوامل الشخصية وعدم قدرتها على التنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي وهو ما أشارت إليه دراسة روبرتس (Roberts, 1992). (علاوي، 2002، 271-273)

- صعوبة اختبارها تجريبياً، كما أن الإجراءات التي استخدمت لاختبار العلاقات بين المتغيرات لم تتبع أساليب متقدمة للبحث العلمي من وجهة نظر بعض الباحثين بالإضافة إلى أن الأفراد قد لا يتميزون بالرشد دوماً في اختيار السلوك كما توقعت هذه النظرية. (حسن، 1999، 132)

## 2-1-2-3-2- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية العزو:

تعد نظرية العزو من النظريات المهمة في مجال دراسة الدافعية الانسانية بوجه عام، والدافعية للإنجاز بوجه خاص، وتعتمد هذه النظرية على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية، وذلك لأن الأفراد لا يعززون السببية للفاعل فقط، ولكن أيضاً للبيئة ويفترض منظرو العزو الدور المهم الذي تقوم به المعارف والمعلومات في عملية العزو، حيث يسعى الأشخاص لتفسير وفهم الأحداث ومحاولة التنبؤ بها. (خليفة، 2000، 152-153)

وقد أوضح كل من أركيس وجارسكي أن للعزو أهمية بالغة في الدافعية لإنجاز، ذلك أن الأفراد الذين يوجد لديهم دافع للنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل، يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب داخلية، وفي المقابل نجد أن الأفراد الذين لديهم الدافع لتحاشي الفشل بدرجة أكبر من الدافع لتحقيق النجاح يميلون إلى عزو النجاح إلى أسباب خارجية، وخلافاً لما جاء به أكنسون، فإن برنارد واينر يقر بأن الفشل في تحقيق الهدف يمكن أن يؤدي إلى ترك العمل، كما يمكن أن يؤدي أيضاً إلى إعادة النظر والمثابرة في أداء العمل حتى الوصول إلى الهدف. (باهي وشلبي، 1998، 40)

وقد ظهرت عدة معالجات وتصورات منها مايلي:

## 2-1-2-3-2-1- فريتز هايدر (F. Heider, 1958):

يعد فريتز هايدر هو المؤسس لنظرية العزو، ومن أوائل المهتمين بدراسة دوافع الأفراد والكامنة وراء تفسيراتهم السببية، وقد قدم نظرية تفسر السلوك على إدراك الشخص الآخر، وتحليل الفعل، وتأثير المتغيرات البيئية في عملية العزو، وغير ذلك من الجوانب. (خليفة، 2000، 153-154)

وافترض هايدير في نموذجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية كي يكون لديه قدرة على التنبؤ بأحداث المستقبل، ويشير إلى أن حصائد السلوك ترجع إلى قوة شخصية فاعلية وهي قدرة داخلية تتركز على عنصرين هما القدرة والدافعية، وقوة أخرى هي القوة البيئية الفاعلة وهي خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والحظ الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها. (عبد العزيز، 1999، 20)

#### 2-2-3-2-1-2-2- برنارد وينر (B. Weiner, 1966):

افترض وينر في نموذجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين أساسيين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة، وقد قام بإعادة افتراضات هايدير وصاغها من خلال متغيرين هما وجهة التحكم، الثبات أو الاستقرار، ثم قام بتطوير هذا النموذج (1989) على أساس تقسيم وجهة التحكم إلى متغيرين هما وجهة السببية وإمكانية التحكم، ثم قام بتوسيع نموذجه المعدل الذي تضمن ثلاث متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو، دافعية الإنجاز والانفعال. (علاوي، 2002، 308-314)

#### 2-2-3-2-1-2-3- أندي كوكلا (A. Kukla, 1972):

اعتمد كوكلا في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الإنجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع الإنجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع إنجاز منخفض وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد أجريت دراسة تجريبية (1984) أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة وإدراك صعوبة الأداء وما لهذا الأداء من مثابرة وتحمل كمظهرين أساسيين لدافع الإنجاز. (عبد الفتاح، 1999، 16)

بالرغم من الأهمية البالغة لهذه النظرية التي ترجع أساساً إلى اهتمامها بالجوانب المعرفية في الدافعية والسلوك، إلا أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي قاموا بنقد نظرية وينر حيث أشاروا إلى أن بعض الأسباب التي حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل صعوبة المهمة، وأشاروا إلى أن نموذج وينر قد ينطبق على المجال العام بشكل أكبر من المجال الرياضي لذلك قام بعض الباحثين بمحاولة تعديله وتطويره في المجال الرياضي، هذا وقد أشار إستيفاني هانراهان (1995) إلى تحيز نظرية العزو للعوامل الشخصية عند نجاح الفرد في الأداء بينما يرجع فشله لعوامل خارجية. (علاوي، 2002، 316)

إضافة إلى أن هذه النظرية مازالت في بداية التكوين حيث تفتقر إلى دقة التنبؤ، فالأفراد الذين يتميزون بدافعية إنجاز مرتفعة ليسوا في حاجة إلى القدرة وحدها بل هناك أسباب أخرى تكون وراء مسببات النجاح أو الفشل. (عبد العزيز، 1999، 20)

### 2-1-2-3-3- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية إنجاز الهدف:

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الإنجازي في ضوء هدف الإنجاز وتبنت هذه النظرية مفهوم دافعية الإنجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتتضح مواقف الإنجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة متطلبات الموقف.

قدم كل من ميهر ونيكولاس (1980) نموذجا لمحاولة فهم السلوك الإنجازي لدى الناشئ يعتمد على مدى إدراكه للنجاح والفشل، إضافي إلى توجهات الإنجاز وتم تصنيفها إلى ثلاثة توجهات رئيسية هي توجه القدرة، وتوجه المهمة، وتوجه القبول الاجتماعي. (عبد العزيز، 1999، 22)

ويظهر جليا أن هناك افتراض في نظرية هدف الإنجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجهان أو هدفان يسهمان في سلوك الإنجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1948) مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه دويك (1986) هدف الأداء، وأميس (1984) أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة، كما أطلق عليه روبرتس (1996) مصطلح هدف التنافس، هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع.

أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه نيكولاس (1984) توجه المهمة، في حين أطلقت عليه أميس (1984) مصطلح هدف التفوق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع. (عبد العزيز، 1999، 22)

### 2-1-2-3-4- الدافعية للإنجاز في إطار نظرية التنافر المعرفي:

تمثل هذه النظرية التي قدمها ليون فستنجر (Festinger, 1957) امتدادا لمنحنى التوقع - القيمة، وتشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفته بذاته (ما نحبه وما نكرهه، وأهدافنا، وضروب سلوكنا) كما أن لكل منا معرفة بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا، فإذا ما تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقيا بغياب الآخر، حدث التوتر الذي يملي علينا ضرورة التخلص منه. (خليفة، 2000، 145-146)

ويرى فستنجر استنادا إلى فكرة الاتزان النفسي أن الإنسان عندما يقع تحت أفكار متناقضة، فإنه يتولد داخله نوع من التوتر من شأنه إحداث تغيير، وإزالة هذا التنافر والعودة بالشخص مرة أخرى إلى حالة

التوازن والتآلف في سلوكه أو في أفكاره أو في عنصر أو أكثر من العناصر المعرفية التي يحملها وقد يلجأ الشخص إلى التقليل من أهمية الأفكار المتضاربة في نفسه كل هذا لإزالة حالة التوتر أو التقليل منها. (مكاوي والسيد، 2002، 139-140)

ونظرا لبعض المآخذ وأوجه القصور في نظرية التنافر المعرفي فقد قام فيشباين وأجزين (Fishbein & Ajzen, 1975) نموذج - الفعل المبرر عقليا - لتحديد العلاقة بين المعتقدات والاتجاهات من ناحية، والسلوك من ناحية أخرى، وتحديد العوامل المسؤولة عن الاتساق بينهما، مع الافتراض المبدئي بأن الأشخاص يسلكون بناء على منطق معين، ويتخصص هذا النموذج في ثلاث خطوات:

**الأولى:** يمكن التنبؤ بسلوك الشخص من خلال متغيرين من خلال النية أو المقصد.

**الثانية:** يمكن التنبؤ بالمقاصد السلوكية من خلال متغيرين هما اتجاه الشخص نحو السلوك، وإدراك الشخص لاتجاه الآخرين نحو هذا السلوك.

**الثالثة:** يمكن التنبؤ بالاتجاه نحو السلوك من خلال إطار التوقع - القيمة. (خليفة، 2000، 147)

#### 2-1-2-4- مكونات دافعية الإنجاز:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل (علاوي، 2002، 144)، اللذان يوجهان سلوك الإنجاز في الرياضة حيث أن الأنشطة المرتبطة بالإنجاز تستدعي توقعات انفعالية موجهة بسبب ما أحرزه الشخص من نجاح في الماضي وما أحدث من اعتزاز نتيجة لذلك وقد تستدعي هذه الأنشطة توقعات انفعالية سلبية مكتسبة من إخفاقاته في الماضي وما أحدثته من خيبة أمل ومن ثم يتأثر بالخوف من الفشل وكذلك الرجاء في النجاح في المواقف المرتبطة بالإنجاز. (قشقوش ومنصور، 1979، 43)

#### 2-1-2-1-4- دافع إنجاز النجاح:

وهو يمثل الدافعية الداخلية للإقبال على أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضى والسعادة. (علاوي، 2002، 259)



## 2-1-2-4-2- دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج لفشل في الأداء الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز واللعب الذي يتميز بدافع تميز الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدرته كما أنه يعزو نجاحه كنتيجة لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس فهو كثير الشك في مقدرته ويعاني المزيد من القلق حيث ينخفض مستوى أدائه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة وهو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء لذلك فهو يفكر كثيرا في الانسحاب من الرياضة. (علاوي، 2002، 144-145)

وتشير الدلائل إلى أن دافع تحقيق النجاح ودافع تجنب الفشل لدى الناشئ الرياضي يتوقف بدرجة كبيرة على كيفية تفسيره لمسببات قدرة الفشل، فعندما يتم التفسير على أساس ضعف مقدرته وكفاءته فإن ذلك يؤدي إلى إحباط ومن ثم انخفاض الدافع وربما التسرب والانسحاب من الرياضة، أما عندما يعتمد التفسير على أن هناك أخطاء أو قصورا في عمليات التدريب فإن ذلك يحسن الدافعية لديه. (راتب، 1990، 91)

## 2-1-2-5- مظاهر وسمات دافعية الإنجاز:

يحددها موراي في الإتقان مع الأهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل واستعداده لبذل الجهد أملا في تحقيق النجاح، وكذا السرعة في الأداء نظرا لتقدير الوقت بالنسبة للشخص المنجز، وكذا تخطي الفرد لما يقابله من عقبات وتفوقه على ذاته وعلى الآخرين، تقدير الفرد لذاته.

في حين حددها ماكلياند في سعي الفرد ومثابرتة في سبيل تحقيق الهدف وبلوغ نجاح يترتب عنه نوع من الإرضاء يعبر عنه الميل نحو تحقيق النجاح والميل إلى تحاشي الفشل.

وفي ضوء تصور أتكسون فإن دافعية الإنجاز هي ذلك المركب الثلاثي من قوة الدافع، ومدى احتمالية نجاح الفرد، والباعث ذاته بما يمثله من قيمة بالنسبة له.

وأوضح أتكسون أن مؤشرات الدافعية للإنجاز من حيث قوتها أو ضعفها تتمثل في الآتي:

1- محاولة الوصول للهدف، والإصرار عليه.

2- التنافس مع الآخرين وما يعنيه ذلك من سرعة الوصول للهدف، وبذل الجهد.

3- أن يتم ذلك وفقا لمعيار الإمتياز أو الجودة في الأداء.

ويتسق ذلك مع ما أشار إليه ميهر بأن الدافعية للإنجاز تعنى بشكل محدد الجوانب التالية:

- 1- السلوك الذي يحدث في ضوء معيار الإمتياز، وهو ما يمكن تقويمه في ضوء النجاح أو الفشل.
- 2- احساس الفرد بأنه مسؤول عن نتائجه أو مترتبات سلوكه.
- 3- مستويات التحدي والإحساس بعدم التأكد.

كما يتسق ذلك مع ما كشفت عنه الدراسة التي قامت بها صفاء الأعسر وآخرون، من أن الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز يميلون إلى السلوك والتصرف بطرق وأساليب معينة تميزهم عن غيرهم من الأفراد، كما كشفت هذه الدراسة عن أن هناك ثمانية عشر مظهرا للدافعية للإنجاز، منها توجه العمل، ووجهة الضبط، والتعاطف الوالدي، والخوف من الفشل، والقلق المعوق، ووجهة مثير السلوك، والتقبل الاجتماعي، وقلق التحصيل الإيجابي، والمثابرة، والاستقلال، واحترام الذات، والاستجابة للنجاح والفشل، والتوجه نحو المستقبل، والاستغراق في العمل، والتحكم في البيئة.

في حين توصل فرينش إلى أن الأفراد المنجزين يتسمون بعدة سمات، من أهمها تحمل المسؤولية الشخصية لإيجاد حلول للمشكلات، والميل لوضع أهداف بعيدة، والميل إلى حساب المخاطرة، وتفضيل معرفة العائد لما يقومون به من أعمال.

وحدد هرمانز مظاهر الدافع للإنجاز في عشرة جوانب هي: مستوى الطموح، سلوك تقبل المخاطرة، الحراك الاجتماعي، المثابرة، توتر العمل أو المهمة، إدراك الزمن، التوجه للمستقبل، اختيار الرفيق، سلوك التعرف، سلوك الإنجاز.

وأشار عبد الخالق والنيال - من خلال استعراضهما لعدد من التعريفات التي تناولت الدافع للإنجاز - إلى أن مظاهر هذا الدافع الرغبة أو الميل إلى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقة ممكنة، أحدهما، أو كلاهما، ويتضمن الدافع للإنجاز أنماطا متباينة من السلوك، يتدخل فيه عنصر التحدي، وهو الدافع إلى إنجاز شيء ذي شأن، فضلا عن كونه الحافز إلى حل مشاكل صعبة تتحدى الفرد وتعرض طريقه.

وتوصل زكريا الشريني إلى إحدى عشرة سمة تعبر عن الدافع للإنجاز هي: الطموح، المثابرة، الاستقلال، تقدير النفس، الاتقان، الحيوية، الفطنة، التفاؤل، المكانة، الجراءة الاجتماعية.

وتوصل محمود عبد القادر من خلال استقرائه للدراسات السابقة إلى أن هناك ثلاثة دوافع فرعية للإنجاز تتمثل في الطموح العام، والنجاح بالمثابرة على بذل الجهد، والتحمل من أجل الوصول للهدف. (خليفة، 2006، 89-94)

وانتهى جيلفورد (Guilford, 1959) إلى وجود ثلاث متغيرات تحدد الفروق الفردية في الدافعية للإنجاز وهي: الطموح العام، المثابرة، التحمل. (موسى رشاد، 1994، 120)

في حين حددها يونج (Young, 1961) في تخطي العقبات والحواجز، وكذا القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة بقدر الإمكان. (موسى رشاد، 1994، 120)

وأسفر التحليل العاملي لجاكسون وآخرون (Jackson et al, 1976) عن العوامل التالية: المكانة بين الأنداد، المكانة بين الخبراء، التملك، الإنجاز باستقلال، التنافسية، الاهتمام. (موسى رشاد، 1994، 121)

كما بينت العديد من الدراسات أن من أهم مظاهر الدافعية للإنجاز الشعور بأهمية الوقت والتفاني في العمل والسعي نحو الكفاءة في تأدية المهام التي توكل إلى الشخص، والرغبة المستمرة في الإنجاز. (حسين، 1988، 22)

وأشار هوينغا وهوينغا (Hoyenga K. B & Hoyenga K. T, 1984) إلى أن مرتفعي الإنجاز يتميزون بارتفاع المثابرة والطموح وشدة الانهماك في أداء المهام وإتمامها على أكمل وجه وذلك بالاستمرار لفترات طويلة في العمل، ومحاولة التغلب على العقبات التي تواجهه وذلك بهدف السعي لتحقيق الأداء بدرجة عالية من الكفاءة. (Hoyenga K. B & Hoyenga K. T, 1984, 178)

وبين موراي أن ذوي المستوى المرتفع من دافعية الإنجاز يتسمون بإنجاز أشياء صعبة، الفهم الدقيق ومعالجة وتنظيم الأشياء أو الأفراد أو الأفكار وأداء العمل بسرعة واستغلال الوقت ما أمكنه ذلك، بذل الجهود الشاقة المستمرة في سبيل إنجاز المهمة، العزم والتصميم على الفوز في المنافسة، التفاني والإتقان في العمل، المجاهدة في سبيل التغلب على الضجر والتعب. (المشعان، 1993، 115)

في حين حدد حسن أبو عبده (1993) أن الرياضيين الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يتميزون بالخصائص الشخصية التالية:

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب التحدي.

- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.
- القدرة على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد للنجاح. (السيد، 1993)

في حين يرى بيك وويتلو (Peck & Whitlow, 1975) أن الأفراد ذوي الدافعية للإنجاز المنخفضة يتسمون بنقص الثقة في الذات، كما ان لديهم تصورات فقيرة عن إمكانياتهم، فهم ينغمسون في المطالب السهلة التي تكون فيها فرص الفشل ضئيلة، أو في المطالب الصعبة، حيث أنهم يعززون فشلهم في هذه المطالب إلى صعوبة المطلب، وليس إلى عجزهم الشخصي، بالإضافة لذلك فهم يشعرون بالملل والضجر في أداء المهام. (موسى رشاد، 1994، 109)

ووجد كل من ستيرز (Steers, 1975) وسبينسر (Spencer, 1977) إلى أن الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من دافع الإنجاز لا يظهرون رضا عن الأداء وإن كان جيدا. (كشرو، 1995، 76)

كما أبرز المشعان (1993)، أن الشخص ذو الدافعية لتجنب الفشل يتميز بما يلي:

- لا يتوقع النجاح في أي عمل يقوم به.
- يتجنب الإقدام على الإنجاز خشية الفشل.
- يرفض أداء الأعمال التي يشعر أن قدراته على أداءها أقل من الآخرين.
- يرفض أداء الأعمال التي تتطلب منه مجهودا ومثابرة.
- تثبط همته بسرعة عندما يواجه عوائق حتى ولو كانت بسيطة.
- يستسلم للفشل بسرعة ولا يعاود المحاولة ليأسه من النجاح.
- يتجنب الأعمال التي تتطلب المهارة والمثابرة ويقبل على الأعمال السهلة المضمونة النجاح.
- يضع لنفسه أهدافا بسيطة سهلة لا تكلفه جهدا أو مشقة.
- يرضى بما هو عليه ولا يسعى إلى تحسين مستواه في أي ناحية من نواحي الحياة.
- أحيانا يضع لنفسه مستويات عالية من الطموح فيفشل.
- كثيرا ما يقنع نفسه بأن فشله كان نتيجة لأسباب خارجة عن إرادته.
- النجاح من وجهة نظره مجرد حظ أو مصادفة. (المشعان، 1993، 117)

## 2-1-2-6- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:

ترتبط دافعية الإنجاز الرياضي وتتأثر طرداً بمجموعة من العوامل التالية:

**2-1-2-1-6-1-1- الرؤية المستقبلية:** تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصراً هاماً لزيادة دافعية الإنجاز العالي، حيث أنها مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق الهدف.

**2-1-2-2-6-2-1-2- التوقع للهدف:** ليس الهدف وحده يوجه دافع الإنجاز، ولكن نوع ومستوى التوقع، والفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الإنجاز، لذلك من الأهمية مساعدة اللاعب الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.

**2-1-2-3-6-2-1-2- خبرات النجاح:** الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الناشئ النجاح والرضا في أي نشاط، تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة لاستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف.

**2-1-2-4-6-2-1-2- التقدير الاجتماعي:** تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له مثل الأسرة، المدرب، الإداري، جماعة الأصدقاء، وبالتالي فإن توقعات الأهداف المطلوب من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا له للسعي نحو الامتياز والتفوق للحصول على تقديرهم.

**2-1-2-5-6-2-1-2- الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح:** هناك نمطان شائعان يؤثران في السلوك الإنجازي للرياضي وكلاهما يؤثر في مستوى الإنجاز الرياضي، والجوانب النفسية للرياضي، فالخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسن الأداء الرياضي، ولكن يؤثر سلباً على روح المخاطرة، كما يعوق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح.

كما أن الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر في السلوك الإنجازي للرياضي، حيث يرى اللاعب أن النجاح والارتقاء إلى أفضل المستويات يفقده بعض المميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه.

**2-1-2-6-6-2-1-2- تقدير الذات:** يعتبر مفهوم الناشئ عن نفسه أو مدى اعتقاده وثقته في استعداداته وقدراته، وهو ما يطلق عليه تقدير الذات أو الفعالية الذاتية أحد العوامل الهامة التي تؤثر على السلوك الإنجازي للناشئ من حيث الاختيار، المثابرة، أو نوعية الأداء.

فباللاعب الذي يدرك أن لديه التقدير الذاتي الإيجابي لأداء مهام معينة يتوقع أن يؤديها بقدر كبير من الحماس والثقة بالنفس، أما إذا اعتقد أن قدراته لا تسمح له بأداء ذلك أي انخفاض تقدير الذات فإنه قد يعرض عن أدائها ويؤثر ذلك سلباً على سلوك الإنجاز.

**2-1-2-6-7- الحاجة للإنجاز:** يمكن اعتبار درجة الشعور بالحاجة للإنجاز أنها سمة عامة، ولكن مستوى شدتها نوعي لكل نشاط أو موقف، بمعنى أن اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الإنجازي بدرجة عالية نحو موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف آخر، ويتوقف ذلك إلى درجة كبيرة على قيمة الحافز الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل، ومستوى الحاجة للإنجاز يتوقع أن يؤثر في سلوك الناشئ من حيث تحمل المخاطر. (راتب، 2001، 256)

فيما يلخص دافيدوف مجموعة العوامل في:

- الآثار الناجمة عن الإنجازات إن كانت سلبية أو إيجابية، مباشرة أو غير مباشرة.
- الذكريات التي نحملها عن الأداء السابق والانفعالات المرتبطة به.
- توقعات النجاح والفشل في الأداء.
- مدى تأكيد البيئة الاجتماعية والأسرية على الإنجاز الفردي المرتفع وتعزيزها له، ويبدو التأثير الاجتماعي في مجال التمييز بين الجنسين فيما يتوقع أدائه منهما في ذات المجتمع، كما يبدو تباين في هذه الدافعية بتباين المجتمعات. (دافيدوف، ترجمة الطواب، 1983، 466-471)

### 2-1-2-7- توجهات دافعية الإنجاز:

ميزت ديانا جيل (Gill, 1986) ثلاث توجهات لدافعية الإنجاز وهي:

#### 2-1-2-7-1- توجه التنافسية:

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

### 2-1-2-7-2- توجّه الفوز:

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

### 2-1-2-7-3- توجّه الهدف:

يتميز اللاعبون الذين يكون توجّهم نحو الهدف بالتركيز على مستوى أدائهم الشخصي حيث يرتبط هذا التوجّه بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعاً نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق وبذله لأقصى 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. (علاوي، 2002، 292)

### 2-1-2-8- توجّهات دافعية الإنجاز في المجال الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن موقف المنافسة الرياضية سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة مناس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغيرها من أنواع المنافسات الأخرى تعتبر من أهم مواقف الإنجاز الرياضي وهو الأمر الذي دعا بعض الباحثين إلى استخدام (التنافسية) للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي.

ويشير محمد حسن علاوي إلى التنافسية بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية محاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والتميز. (شمعون وإسماعيل، 2001، 252)

ويعرفها أسامة راتب (1998) بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام. (راتب، 1998، 157)

وتعتبر الفروق الفردية في توجه الإنجاز التنافسي واضحة بين المتميزين في المجال الرياضي وترتبط هذه الفروق بصورة منطقية بسلوك الإنجاز في الرياضة، وذلك تبعا لنظرية دافع الإنجاز لأتكسون والطرق المعرفية التي تشير إلى أن الفرد الذي يتميز بالإنجاز لدرجة كبيرة يبذل ما في وسعه ويسعى وراء النجاح تجاه معايير الإنجاز ويثابر في مواجهة الفشل وسلوكيات الإنجاز هذه يجب أن تقود إلى النجاح في الرياضة. (خليل، 2001، 18)

#### 2-1-8-2-1-2-1-2 توجه النتيجة وتوجه الأداء:

لاحظ بعض الباحثين في علم النفس الرياضي مثل فايلى (Vaeley, 1986)، جل وديتر (Gill & Deeter, 1988) أن هناك توجهين متميزين للإنجاز في الرياضة هما: توجه النتيجة وهو الرغبة في الفوز أو الحصول على مركز عال بالنسبة للمنافسين الآخرين، توجه الأداء وهو يشير إلى هدف الأداء الجيد بالنسبة لقدرة الفرد نفسه. (Gill & Deeter , 1988, 191-202)

#### 2-1-8-2-1-2-1-2 توجه النتيجة:

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر والزهو عند الفوز لإدراكه قدراته العالية، وبالحزن عندما ينهزم لإدراكه بأنه يملك قدرات منخفضة. (علاوي، 2002، 292)

وهذا يعني أن إدراكات النجاح لدى اللاعب سوف تشمل مقارنة قدراته الحالية في ضوء مفهوم القدرة كسمة بالنسبة لقدرة اللاعبين الآخرين المشاركين معه في النشاط الرياضي، وذلك بهدف إثبات أو إظهار مفهوم أكثر تميز للقدرة فمثلا لاعب كرة القدم الذي يكون منشغلا بتوجه النتيجة سوف يكون أكثر تركيزا نحو إظهار أنه أفضل لاعب ليكون جديرا بمكانة هامة أو متميزة على مستواه مقارنة بمستوى زملائه الآخرين من اللاعبين. (محمد، 1994، 22)

ويشير بورتون (Burton, 1993) إلى مشكلتين متعلقتين بأهداف النتيجة أولهما أن أهداف النتيجة لا يمكن التحكم فيها فاللاعب الرياضي لا يستطيع التحكم في قدرة وأداء منافسة وظروف اللعب وقرارات الحكام والقرعة، ثانيهما أن توجه النتيجة يحد من مرونة وضع الهدف فإذا تعرض اللاعب الرياضي لأي ظرف طارئ فإن كل ما هو سهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح. (خليل، 2001، 19)

## 2-1-8-2-1-2- توجيه الأداء:

هذا التوجه يرتبط بمحاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له 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 ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدف بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة. (علاوي، 2002، 294)

وهذا يعني أن إدراكات النجاح لدى اللاعب سوف تقوم على مفهوم أقل تميزا لإثبات قدراته لأنه لا يقارن بين أدائه وأداء اللاعبين الآخرين، مثل لاعب كرة السلة الذي يكون تركيزه موجه نحو أداء مهارة حركية معينة كالصويب على السلة من القفز بل سوف يكون مهتما بالتركيز على تحسين مهارته الهجومية للصويب بدرجة أعلى من تركيزه على مقارنة أدائه للصويب بالنسبة لأداء تصويب اللاعبين الآخرين. (محمد، 1994، 21)

وقد أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن بعض اللاعبين يمكن أن تكون توجهاتهم نحو كل من توجه النتيجة و توجه الأداء في نفس الوقت كما هو الحال بالنسبة للرباعي الذي يشترك في منافسة لرفع الأثقال بهدف الفوز بالمركز الأول وفي نفس الوقت تسجيل رقم جديد له، إلا أن العديد من نتائج البحوث في علم النفس الرياضي أسفرت عن أن معظم اللاعبين قد تكون توجهاتهم أما نحو توجه النتيجة أو نحو توجه الأداء (المهمة). (علاوي، 2002، 294)

في حين يشير أسامة كامل راتب أن توجيه الناشئ نحو توجه الأداء أفضل من توجه النتيجة حيث يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب الإحباط والفشل ما دامت الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدراته وليس في ضوء قدرات الآخرين، كذلك فإن الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف الأداء لا يخاف الفشل لأن إدراكه لقدراته يكون في حدود مستواه و دائما يكون إدراكه لقدراته إيجابيا وواقعيا بينما الناشئ الذي يهتم بإنجاز هدف النتائج يكون أكثر عرضه لخبرات الفشل لأن تقييم أدائه يكون في ضوء مستوى المنافس وهو أمر خارج حدود أو قدرات اللاعب. (راتب، 1998، 171)

## 2-8-2-1-2- توجهات التفوق الرياضي:

ميز دونالدول ثلاث توجهات للإنجاز والتفوق الرياضي فقام بوضع مقياس بهدف قياس هذه التوجهات أسماء مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وهذه التوجهات هي:

أ- التوجه نحو ضبط النفس.

ب- التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية.

ج- التوجه نحو إحترام الآخرين. (علاوي، 1998، 208)

### 2-1-2-3- توجهات الأداء الجيد:

ميز مارتن لي (1990) ستة توجهات عندما يكون من الأهداف الأداء بصورة جيدة مثل الاختبارات وتجاوز الأداء لاسيما المنافسة الرياضية وهذه التوجهات هي:

أ- إظهار القدرة

ب- التمسك من الأداء

ت- القبول (الاستحسان) الإجتماعي

ث- توجيه الفوز

ج- الاجتياز

ح- العمل الجماعي. (خليل، 2001، 21)

### 2-1-2-9- تنمية دافعية الإنجاز:

#### 2-1-2-9-1- تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر ماكيلاند:

صمم ماكيلاند برنامجا يتضمن أربعة محاور أساسية لتنمية دافعية الإنجاز هي:

أ- **التعريف بدافعية الإنجاز:** إن دافعية الإنجاز هي نظام شبكي من التفكير والمشاعر والسلوك المرتبط بالسعي نحو الامتياز، ويبدأ ماكيلاند وينطلق في برنامجه بتكوين ذلك النظام الشبكي ويستهدفه بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الإنجاز وتدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الإنجازية ويتم ذلك بأشكال متعددة منها أن يطلب القائم على التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصا على بطاقات اختبار تفهم الموضوع (التات)، ثم يقوموا بتصحيحها في ضوء المفاهيم الإنجازية مما يساعدهم على معاشة الأفكار الإنجازية واكتساب لغة جديدة هي لغة الإنجاز.

ويبدأ المشاركون لأول مرة في التعرف على خصائص الشخص المنجز حيث يقدم لهم المسؤول عن البرنامج تعريفاً يتضمن الخصائص التالية:

- التنافس مع الذات.
- التنافس مع الآخرين.
- الاستغراق في عمل طويل.
- الإنجاز الفردي المتميز.

ويصنع ماكلياند المدخل الخاص بالتفكير الإنجازي بأنه بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة ووضوح مفاهيم النظام الشبكي الإنجازي، بقدر ما ينمي ويقوي الدافع الإنجازي لديه.

ب- **دراسة الذات:** انطلاقاً من ترك الفرصة للفرد في البرنامج كي يستبصر الحقائق الخاصة بحياته ويعمله وبأهدافه وقيمه، وكيف يمكن أن تتأثر دافعية الإنجاز لديه بهذه الحقائق، كل هذا وما سبق بغرض محاولة إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري والسلوكي لدى الفرد.

ج- **تحديد الهدف:** انطلاقاً من استثارة اهتمام المشاركين ومساعدتهم على صياغة الأهداف التي يريدون الوصول إليها، ويتم ذلك بحث الفرد على وضع هدف عام يحلله إلى أهداف صغيرة، فيبدأ المشارك بذلك في تحديد الاستجابات المرغوبة والمطلوب تنميتها، والاستجابات الغير مرغوبة والمطلوب التخلي عنها أو تعديلها.

د- **الدعم والمساعدة:** يرى ماكلياند أن التفاعل بين الأفراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك، حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تنفصل عن الخبرة المعرفية وبخاصة أن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به، ومن هنا يؤكد ماكلياند على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم، وبينهم وبين المدرب يعد أمراً لا يمكن إغفال أثره في التدريب، وقد أشار أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع تخلي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة على التفكير والسلوك وما يصاحب ذلك من قلق معوق يعطل التغيير، ويبرز دور دفء العلاقة الصادقة في تخفيف القلق الناجم عن هذا التغيير. (أبو رياش وآخرون، ، 195-198)

## 2-9-2-1-2- تنمية دافعية الإنجاز من وجهة نظر الشولر:

يتفق الكثير ممن عملوا في مجال التربية السيكولوجية مع (ماكليلاند) في الجوانب الأساسية للبرنامج سواء في الأساس النظري أو في محتوى البرنامج، ومن هؤلاء نعرض الأسس التي وضعها الشولر في بناء برامج دافعية الإنجاز، حيث يلخص تلك الأسس في ست خطوات اجرائية هي:

- ركز انتباه المشاركين فيما يجري الآن.
- قدم خبرات مركزة ومتكاملة لأفكار جديدة وانفعالات وسلوك جديدين.
- ساعد المشاركين على استخلاص معنى لهذه الخبرات وذلك بتقديم عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن تعلمها.
- ساعدهم في إدراك العلاقة بين تلك الخبرات وبين قيمهم وأهدافهم ومفاهيمهم عن الذات أو الآخرين.
- اعمل على تثبيت الأفكار والسلوك الجديدين بالتدريب عليها وممارسة الخبرة عمليا.
- بعد أن يتمثل المشاركون تلك الخبرة فإنها ستدخل في نسيج أفكارهم ومشاعرهم وسلوكهم، أي تصبح جزءا من شخصياتهم. (أبو رياش وآخرون، 2006، 199-200)

## 2-9-2-1-3- تنمية الدافعية للإنجاز من وجهة نظر ريمبول وبيون:

انطلاقا من تفيد المدرب بالقواعد العشر التالية:

- كن إيجابيا.
- الرضا عن الأداء.
- من المستحيل إعطاء الدافعية للاعبك.
- امتلاك أهداف في حدود إمكانيات ومستوى لعب الفريق.
- تحديد أهداف واقعية لك وللاعبك.
- كن عضوا من الفريق.
- إبقاء خطوط الاتصال والتفاعل مفتوحة.
- الاحترام المتبادل.
- معرفة حدودك.
- تعبئة الخوف ليس الحل. (Raimbault et Pion, 2004, 129-133)

## 10-2-1-2- قياس دافعية الإنجاز:

تبين أن المقاييس التي استخدمت في قياس الدافعية للإنجاز تنقسم إلى فئتين هما:

### الفئة الأولى: الأساليب الإسقاطية:

قدم موراي وزميلته مورجان في عام 1935 اختبار تفهم الموضوع، بناء على فكرة أن الشخص عندما يحاول تفسير موقف اجتماعي معقد فإنه يميل لأن يكشف عن نفسه وحاجاته ورغباته وآماله ومخاوفه بالقدر نفسه الذي يتحدث به عن الظاهرة التي يتركز انتباهه فيها، وفي هذه الأثناء يكون الشخص بعيدا عن مراقبته لذاته طالما يعتقد أنه يقوم بمجرد شرح وقائع موضوعية. (فرج، 2000، 201)

وعلى الرغم من أن ماكلياند وزملاؤه قد كشفوا عن معاملات ثبات وصدق مرتفعة لاختبار تفهم الموضوع، إلا أن أغلب الدراسات التي استخدمت هذا الاختبار في مجال الدافع للإنجاز كشفت عن انخفاض ثباته فقد حصل هابر Haber على ثبات تراوح من (0.60) باستخدام نفس الصور إلى (0.55) باستخدام الصور المتوازية ذات التحفيز العالي لدافع الإنجاز، ولكن ماكلياند نبه إلى أن اختبار تفهم الموضوع هو من النوع الذي يترك التطبيق الأول له أثارا تخريبية بالنسبة للتطبيق الثاني. (Joseph, 1963, 30)

أما بخصوص الصدق فقد تبين أن اختبار تفهم الموضوع لا يزال ينطوي على نقص نسبي من حيث صدق المضمون، وذلك أن واضعي الاختبار لم يوضحوا الأساس المنطقي الذي يكمن وراء اختيارهم لهذه الصور والنماذج الموقفية. (قشقوش ومنصور، 1979، 80)

كما قام فاينستين بحصر الدراسات التي أجريت على الدافع للإنجاز حتى عام (1968)، والمقاييس التي استخدمت فيها، وأوضح أنها تفتقر إلى الثبات والصدق، وخاصة الاختبارات الإسقاطية، كما أن نتائجها متعارضة ولا تزيد معاملات الارتباط فيها عن (0.40).

وعندما بدأ النقد يوجه إلى أساليب القياس الإسقاطية حاول البعض ادخال بعض التعديلات على هذه الأساليب، فقد قامت فرنش بوضع مقياس الاستبصار (F T I) في ضوء تصور ماكلياند لتقدير صور وتخيلات الإنجاز، كما قام أرنسون بوضع اختبار التعبير عن طريق الرسم (A G E T) وذلك لقياس الدافع عند الأطفال. (خليفة، 2000، 99)

إضافة إلى ذلك قامت ماتينا ونتريوم باستخدام مثيرات لفظية تتكون من مجموعتين من العلامات اللفظية للاسترشاد بها في تكوين مجموعتين من القصص، الأولى تكتب في ظروف الاسترخاء، أما الثانية

فإن ظرفاً آخر كان يخلق وهو ظرف الإنجاز، حيث كان يقال للأطفال أنه سيقدم لهم اختبار ألغاز يختبر مهاراتهم أو براعتهم، ويمكنهم أن يبذلوا أقصى جهد لأن درجاته ستقارن بدرجات زملائهم من نفس الفصل، وبوجه عام كانت درجات الأطفال في ظروف الإنجاز أعلى من درجاتهم في ظروف الاسترخاء. (موسى رشاد، 1994، 23-24)

وتعرضت هذه الطرق والأساليب الإسقاطية في قياس الدافع للإنجاز للنقد الشديد أيضاً من جانب العديد من الباحثين، فيرى البعض أن هذه الطرق الإسقاطية ليست مقاييس على الإطلاق، ولكنها تصف انفعالات المبحوث بصدق مشكوك، كما أن طريقة تصحيحها تحتاج لوقت كبير وتتسم بالذاتية، هذا بالإضافة إلى انخفاض ثبات وصدق هذه الطرق الإسقاطية.

ونظراً لذلك فقد ابتعد الباحثون عن الطرق الإسقاطية وبدأ التفكير في تصميم وإعداد أدوات أخرى أكثر موضوعية لقياس الدافع للإنجاز، وذلك على النحو التالي:

#### الفئة الثانية: المقاييس الموضوعية:

تعددت المقاييس الموضوعية المعدة لقياس الدافع للإنجاز وتتنوعت، فبعضها أعد لقياس الدافع للإنجاز لدى الأطفال مثل مقياس وينر وكوكلا (Weiner & Kukla, 1970)، وبعضها صمم لقياس الدافع للإنجاز لدى الكبار مثل مقياس مهربيان عن الميل للإنجاز (Mehrabian, 1968)، ومقياس لين (Lynn, 1969)، ومقياس هرمانز (Hermans, 1970). (خليفة، 2000، 99-100)

كما قام جو ولس (Willis, 1982) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية، ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد هي: (دافع القدرة، دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل)، وذلك في ضوء نموذج «ماكلييلاند - أنكنسون» في الحاجة للإنجاز.

وقام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين تم الاختصار على بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وعدد (20) عبارة فقط. (علاوي، 1998، 181)

أما في إطار الجهود العربية التي حاولت تقديم وسائل لقياس الدافعية للإنجاز أكثر تواءماً مع خصائص المجتمعات العربية قام إبراهيم قشقوش (1975) بتصميم أول أداة عربية لقياس دافع الإنجاز، استند فيها للمفهوم نفسه الذي اعتمده ماكلييلاند وزملاؤه عن دافع الإنجاز. (قسقوش ومنصور، 1979، 95)

## 2-1-3- كرة القدم:

### 2-1-3-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ (Regby) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها تسمى (Soccer). (جميل، 1986، 05)

وهي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (السلمان، 1998، 09)

وتدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط، يتخللها وقت راحة يقدر بـ 15 دقيقة، وتجرى المقابلة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون، وتتكون هذه الأخيرة من: تبان، قميص، جوارب، وحذاء رياضي خاص باللعب. (المفكرة الرياضية، 1989، 06)

ويصفها أونجي ولورون (Anger & Laurent) نقلا عن بيليه (Pelé) بأنها الرياضة الأسهل في العالم، فببساطة هي تعني اللعب. (Anger, Laurent, 2006, 34) ونقلا عن مارادونا (Mradona) بأنها الرياضة الأجمل في العالم. (Anger, et Laurent, 2006, 38)

وبحوالي 200 اتحادية وطنية وأكثر من 160 مليون ممارس وأكثر من 100 مليون ممارس حامل للرخصة، فكرة القدم هي الرياضة العالمية والأكثر شعبية بامتياز.

ومقارنة بباقي التخصصات الرياضية الأخرى فإن كرة القدم لديها أولويات تنافسية مهمة جدا، بحيث أنها يمكن أن تمارس على الأرض، الأراضي الإسفلتية، أرصفة الشوارع، المساحات الخضراء، الملاعب الثابتة أو المغطاة، كما أن إقامة مباراة يتطلب كومة من الملابس من أجل تحديد وتشكيل عمودي المرمى، وإيجاد كرة (كرة من الخرق القديمة، كرة تنس قديمة..)، وعكس العديد من الرياضات فهي لا تتطلب ضرورة توفر الوسائل القانونية للممارسة (Anger, et Laurent, 2006, 45-46)

### 2-3-1-2- المبادئ الرئيسية لكرة القدم:

أسندت صياغة قوانين إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ كما يلي:

#### أ- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالقات يعاقب عليها القانون.

#### ب- السلامة:

وهي تعتبر روح اللعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها، وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

#### ج- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (الصفار، 1982، 29)

### 2-3-1-3- أسس كرة القدم الحديثة:

إن سر تقدم كرة القدم هو احتياج اللعب للسرعة والدقة لمسايرة اللاعب للمستوى الذي وصل إليه اللعب في هذا الوقت، هذا وبنيت هذه الكرة الحديثة على مبادئ وأسس يمكن حصرها فيما يلي:

#### 2-3-1-3-1- السيوالة الإيجابية والحركة المستمرة للمهاجمين:

ويتم هذا التحرك عن طريق استعمال كل الطاقة بطريقة منظمة من قبل الزملاء وذلك لفتح الفراغات وأماكن شاغرة يمكن استعمالها في المناورة والتقدم نحو المرمى.

#### 2-3-3-1-2- الاستغلال الأمثل لإمكانيات اللعب في المناطق القريبة من الكرة:

ويكون هذا بإعطاء لحامل الكرة المساندة والدعم الدائم وذلك لإيجاد الحلول السريعة والمناسبة ولا يتم هذا إلا إذا كان تفوق عددي في هذه المنطقة.

#### 2-3-3-1-2- الاستغلال الأمثل لإمكانيات اللعب الموجودة في الاتجاه المعاكس للكرة:

معظم الأهداف المسجلة في كرة القدم الحديثة تتم بهذه الطريقة أي بتحويل الكرة من اليمين إلى اليسار بعد تعذر إيجاد الحل المناسب في الجهة التي تكون فيها الكرة ولا يتم هذا إذا كان حامل الكرة واللاعب في الجهة المعاكسة يتمتعون بتفكير تكتيكي عالي ومتطور.

#### 2-3-3-1-2- سرعة تنقل الكرة:

ويكون ذلك عن طريق التمريرات السريعة بين الزملاء وذلك ما يحدث حالة من التثبيت والتجميد لدى الخصم بتأخر على أثرها رد فعلهم وفي الحالة التي تفتح إمكانيات لعب للمهاجمين.

#### 2-3-3-1-2- القدرة على التصرف في ريثم اللعب:

وهنا تبرز قدرة اللاعبين في التنويع في طرق اللعب واستعمال الوسائل اللازمة والأشكال المناسبة حسب متطلبات اللعب ونقاط ضعف وقوة الخصم وحسب الوقت المناسب لذلك، فهناك وقت يجب استعمال اللعب المباشر والتمرير الطويلة ووقت آخر يجب استعمال اللعب مباشر و التمرير القصيرة.

#### 2-3-3-1-2- الاعتماد على الإمكانيات التكتيكية الهجومية الفردية:

يتم ذلك من خلال التغير المستمر لأماكن اللاعبين وتكثيف مناداتهم للكرات، وهما عمليتان مترابطتان تسمحان بالتحرك من المراقبة لاستقبال الكرات في معزل عن الضغط ويستعملان أيضا لاستدراج المدافعين إلى مواقع لعب لا يراد استغلالها لتحرير بالمقابل أماكن للولوج منها فعليا. (مختار، 1995، 33)

#### 2-3-1-4- التدريب الحديث في كرة القدم:

التدريب في كرة القدم الحديثة هو عملية مخطط لها، منهجيا من أجل التكامل الرياضي وهدفها الوصول إلى الأداء أو الإنجاز المثالي وتهيئة اللاعب والفريق. (Bauer, 1993, 19)

وهو عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب لاعب كرة القدم وتهذيبهم، وذلك باستخدام الوسائل الخاصة والمتاحة للحصول على حالة التدريب القصوى لكل لاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته، ويتطلب تحقيق هذا الهدف أن يقوم المدرب بالتخطيط لتطوير قدرات لاعبيه الفنية والذهنية والبدنية والأخلاقية للوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ومن ثم تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق. (الخشاب وأخران، 1999، 12)

وبما أن لعبة كرة القدم الحديثة تميزت بالسرعة والقوة، فإنه أصبح لزاماً على لاعبي الفريق التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع الفريق الخصم وفي الوقت نفسه إيجاد لاعبين مدافعين أكثر من لاعبي خط الهجوم للفريق الخصم وضرورة امتلاك لاعبي كرة القدم في الوقت الحاضر قدرات كافية من المهارة التي تسمح لهم بالسيطرة على الكرة والتحكم بها وكذلك القدرة على المناولة في أثناء الركض بأنواعه والخداع والتهديف بدقة وكذلك القوة الكافية من أجل الاستحواذ على الكرة دون خوف وهذا ما يسمى باللعب الرجولي. (الخشاب وأخران، 1999، 13)

### 2-1-3-5- مكونات التدريب الحديث في كرة القدم:

إن التدريب الحديث عملية شاملة ومتكاملة، وإهمال أي مكون من مكونات اللعبة بالتدريب يجعل اللاعب غير مؤهل لأداء واجباته في الملعب، كما أن ارتقاء أي جزء من مكونات اللعبة يفتح آفاقاً جديدة أمام اللاعب في المكونات الأخرى، ومن هنا يتضح أن الترابط بين مكونات اللعبة جميعها ليس من شأنه أن يجعل اللاعب يؤدي واجبه بصورة طبيعية فحسب وإنما يوفر قاعدة جيدة للتطور كذلك. (الصفار، 1987، 09)

إن حالة الرياضي التدريبية تتوقف على درجة تطور مكوناتها فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع المستوى، (مما يستدعي) مراعاة التناسق بين درجة تنمية و تطوير هذه المكونات طبقاً لمتطلبات المنافسة حتى يمكن بلوغ الفورمة الرياضية. (البساطي، 1998، 18-19)

ويكتسي التدريب الرياضي العلمي الحديث أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين واللاعبات من الناحية البدنية والعقلية والحركية والاجتماعية، بحيث نجد إن حصة التدريب الرياضي هي الوحدة التشكيلية للدورة تمد اللاعب بالمعارف والخبرات بما يكسبهم المهارات والقدرات الحركية، وبذلك تساهم في بناء شخصيتهم وإدماجهم اجتماعياً. (قلاتي، 2012، 51)

## 2-1-3-1-1- الإعداد البدني:

إن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب مجهودا كبيرا من أجل الوصول إلى المستوى العالي وتحقيق الفوز، والتي تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرات بدنية عالية وذلك لمواجهة متطلبات اللعب والمنافسة وخاصة المباراة التي تستغرق وقت أطول من وقتها الأصلي، فاللاعب الذي يمتلك المهارات الفنية وحدها لا تكون كافية ما لم ترتبط بالمستوى الجيد من حيث اللياقة البدنية، وبشكل يضمن قدرة اللاعب على الاستجابة السريعة لكافة احتمالات المباراة، وإن ارتفاع مستوى القدرات البدنية له تأثير إيجابي على حالة اللاعب النفسية والمعنوية، إذ يؤدي إلى تطوير عامل الإرادة لديه بشكل يجعله قادرا على التحرك داخل الملعب، لذا يجب الاهتمام بمكونات الأداء البدني التي تعد من العناصر الأساسية للوصول إلى مستوى الأداء العالي. (Tchokonté, 2011, 39)

وينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى فرعين رئيسيين هما:

### أ- الإعداد البدني العام:

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات أو العناصر البدنية بصورة عامة وشاملة ومنتزعة ومن أهمها القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق وهو القاعدة الأساسية التي يبنى عليها الإعداد البدني الخاص.

### ب- الإعداد البدني الخاص:

ويقصد به إكساب اللاعب الصفات البدنية الأساسية والضرورية للعبة كرة القدم، وقد أجمع خبراء كرة القدم على أنها خمس وهي: القوة العضلية - التحمل - السرعة - الرشاقة - المرونة. (الوحش وحماد، 1994، 91)

## 2-1-3-1-2- الإعداد الفيزيولوجي (الوظيفي):

يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغييرات فسيولوجية كثيرة تشمل معظم أجهزة الجسم، ويتم الارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي كلما كانت هذه التغييرات إيجابية وبالتالي يحدث تكيف في أجهزة الجسم نتيجة لضغط الحمل التدريبي أو الضغوط الخارجية المختلفة لأداء الحمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية واقتصاد في الجهد والوقت، ويمكن ملاحظة نتيجة تأثيرات التدريب عند لاعبي كرة القدم من خلال:

- زيادة حجم العضلات.
- زيادة الحجم العضلي للقلب ووزنه المطلق.
- زيادة كمية الأوكسجين.
- العودة السريعة للحالة الطبيعية (الضغط، النبض، سعة القلب) في الدقيقة.
- قلة إفراز العرق عند اللاعبين المتدربين.
- زيادة احتياطات الطاقة والإمكانيات الجيدة لاستعمالها. (الربيعي والمولى، 1988، 36-37)

هذا وبينت دراسة جورج كازورلا (Cazorla, 2006) ضرورة توفر اللاعب الحالي والمستقبلي لكرة القدم على ما يلي:

- الوصول إلى سرعة هوائية قصوى (VMA) تساوي أو تتعدى 17.5 كم/سا.
- محافظة اللاعب على نشاطه خلال شوطي المباراة دون الشعور بالتعب الشديد.
- الاسترجاع الجيد والسريع ما بين جهدين أو أكثر خلال المباراة.
- زيادة قدرة تدريب اللاعب (الشدة والزمن).
- القدرة اللاكتيكية التي يمكن أن تمثل فارقا في بعض المواقف (حالات الدفاع والهجوم الجماعي للفريق، المحاصرة فردا لفرد، صعود الدفاع عاليا). (Cazorla, 2006)

## 2-1-3-5-3- الإعداد المهاري:

المهارات الأساسية في كرة القدم هي كل الحركات التي تؤدي بهدف محدد في قانون اللعبة، وهي جوهر الانجاز خلال المباريات، ويهدف الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية أو الأساسية ومحاولة إتقانها وتثبيتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى ممكن في كرة القدم. (الوحش وحماد، 1994، 67)

وتعرف المهارات على أنها قدرة اللاعب على تنفيذ وإعادة الحركات الخاصة بكرة القدم، هذا وبين العديد من المختصين أن القدرات التقنية للاعب لكرة القدم من حيث حركات اللعب، عدد التمريرات، عدد القذفات، خلال مباراة ذات مستوى عالي، ترتفع بشكل كبير مما يدل على وجود تأقلم واضح مع ما تتطلبه كرة القدم الحديثة. (Dellal, 2008, 231)

وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسة الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يخصص فيه. (علاوي، 1990، 257)

وتمر عملية الإعداد المهاري بثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية.

- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية.

- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية.

#### 2-1-3-4- الإعداد الخططي:

يهدف الإعداد الخططي إلى اكتساب الفرد الرياضي المعلومات الخططية وإتقانها بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة أثناء المنافسات الرياضية (المباريات). (علاوي، 1990، 272)

ويذكر محمد حسن علاوي نقلا عن ستيهلر (Stiehler, 1959) أن مصطلح الخطة (Taktik) مستعار من لغة الحروب ويقصد به في هذا المجال فن الحرب في غضون المعركة، أما في المجال الرياضي فيقصد به فن التحركات أثناء المباراة، أو فن إدارة أو قيادة المباراة الرياضية. (علاوي، 1990، 272)

ويقصد به في كرة القدم الجزء الأخير والمكمل لإعداد لاعبي كرة القدم وارتقائهم إلى أعلى مستوى من الأداء لتنفيذ الواجب الخططي الدفاعي والهجومي في المباراة بأعلى مستوى مستفيدا من الصفات البدنية والمهارية والنفسية التي يعمل على المحافظة عليها ورفعها خلال التدريب الخططي. (الطائي، 20، 2001)

وتشتمل عملية الإعداد الخططي على المراحل الأساسية التالية التي ترتبط فيما بينها مكونة وحدة واحدة، هذه المراحل هي:

- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخططية.

- اكتساب وإتقان الأداء الخططي.

- مرحلة تنمية وتطوير القدرات الخلاقة. (علاوي، 1990، 276)

### 2-1-3-5- الإعداد النفسي :

هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية، كما يعمل على تطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي. (بسطويسي، 1998، 273)

كما إن الحالة النفسية لكل من اللاعب والفريق كمجموعة أصبحت ركنا أساسيا في العملية التدريبية لذا فإن الإعداد النفسي يعد من الضروريات في عملية التدريب لأجل مواجهة مختلف المشاكل والضغوط والذي يتفاعل مع أركان الإعداد الأخرى لزيادة رغبة اللاعبين في الاشتراك في التدريب والمنافسة بأقل ما يمكن من الضغوط مما يسهم بشكل مؤثر في تحقيق النتائج الإيجابية كل ذلك يعد من العوامل الهامة في زيادة الاتجاه نحو التدريب لرفع مستوى الكفاءة وزيادة الخبرات وبالتالي عدم الشعور بالتردد والخوف من المنافسين وهذا كفيل بتحقيق الفوز. (إسماعيل، 1990، 20)

### 2-1-3-6- الإعداد الذهني:

إن ارتفاع المستوى، وشدة التنافس، وتحمل أعباء التدريب، وأعباء السفر... إلخ، أدى إلى ظهور مزيد من الضغوط على الرياضيين والى وجود عدد من المشكلات، لذا زاد الاهتمام بالعمل على إيجاد وسائل تقدم الحلول لهذه المشكلات وانتشرت بعض الطرائق لتلبية احتياجات اللاعبين النفسية مثل التدريب على الاسترخاء والإيحاء الذاتي والتصوير العقلي... إلخ، إذ بدأت هذه الطرائق بأسلوب مستقل ثم مع التقدم ظهرت الحاجة الملحة لتقديم برنامج للتدريب الذهني، وقد ظهر أول برنامج للتدريب الذهني عام (1970) في السويد

من قبل (لاوس ايريك أوننتال) بهدف الارتقاء بمستوى الأداء في مجال المنافسات الرياضية والصحة العامة، وقد شمل العديد من المكونات:

- الاسترخاء الذهني والعضلي.
- التدريب على المهارات الذهنية.
- التدريب الدافعي.
- لإعداد للمنافسات. (سعد الله والزهاوي، 2011، 180-181)

ويلعب الإعداد الذهني دورا مهما يوم المباراة، حيث يجب التخلص من المشتتات الذهنية ولا بد من أن يتناسب الإعداد الذهني قبل المنافسة مع صفات اللاعب الشخصية وحالته المزاجية والبدنية.

وتتمثل مقومات الإعداد الجيد للتدريب الذهني فيما يلي:

- التأكد من الاسترخاء التام.
- التعريف الكامل لمهارة محددة.
- توجيه الانتباه لنوعية التدريب.
- تقديم اشارات سمعية رمزية خارجية إن أمكن.
- إعطاء التعليمات للتركيز على الشعور والاحساس الحركي للأداء الناجح.
- التشجيع للتدريب الذهني.
- استمرار تكرار التدريب يعزز الاستجابات المرغوبة.

فيما يظهر تأثير استخدام برامج التدريب العقلي كما يلي:

- تنظيم التوتر العضلي والذهني في التدريب والمنافسة.
- القدرة على التركيز في أي موقف أثناء الأداء.
- استخدام المهارات الذهنية في تطوير الأداء والمنافسة.
- تغيير وتعديل الأفكار والاتجاهات السلبية إلى الإيجابية.
- التمكن من استخدام الخبرات السابقة في الوصول إلى حالة الأداء المثالية. (سعد الله والزهاوي، 2011، 166-168)

## 2-1-3-5-7- الإعداد النظري والتربوي:

يعد الإعداد النظري والتربوي من المستلزمات الأساسية في بناء المستوى الرياضي، حيث يعد التدريب الرياضي عملية تربوية، وعملية لترسيخ المفاهيم الاجتماعية، وترابطا إنسانيا واجتماعيا بين المدرب واللاعب، ويتم التأثير على الرياضي من خلال البيت والمدرسة، وعلى ذلك يتم ترتيب الرياضي على مؤشرات تربوية مؤثرة دائما، فبواسطة المؤسسة الرياضية، والتربوية، والتدريب يمكن بناء الرياضي أخلاقيا، جسميا، عقليا، تقنيا وثقافيا، ويجب استقرار الرياضي في أسلوب التربية الرياضية، ومستلزمات التدريب وصولا إلى المستويات الرياضية العليا، ومن بين محاور الإعداد النظري والتربوي:

- محددات الصحة العامة والخاصة.

- محددات الوقاية.

والتي تشتمل بدورها على مجموعة من الأبعاد:

- التغيرات التي تتبع بعد الأداء الرياضي.

- الصحة الفردية للرياضي.

- النظافة.

- تغذية الرياضي.

- النوم اللازم للرياضي. (هادي، 2005، 92-102)

## 2-1-3-6- متطلبات كرة القدم الحديثة:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها متطلباتها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها وتطويرها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى توفر أفرادها على المتطلبات الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها 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، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. (عبد الجواد، 1984، 25-27)

ويؤكد برنارد توربان (Bernard Turpin) ضرورة توفر القدرات البدنية المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (01): يوضح متطلبات كرة القدم الحديثة حسب توربان (Turpin, 2002):

العدو السريع (كم)	الجري السريع (كم)	الجري البطيء (كم)	المشي (كم)	المسافة الكلية (كم)	الباحث (الكاتب)
0.829	1.634	3.406	2.280	8.149	<b>Thomas Reilly (1976)</b>
50 مرة جري لمسافة 5.0 إلى 30 (م)	70 مرة جري لمسافة 10 إلى 40 م + 200 مراوغة	1.5 إلى 2.0	2.5 إلى 3.0		<b>Palfai</b>
24 % من الوقت أي 60 إلى 100 عدو سريع من 3.0 إلى 6.0 (م)		49 % من الوقت أي 4.0 إلى 8.0 (كم)	27 % من الوقت أي 1.0 إلى 2.0 (كم)	7.0 إلى 12	<b>Lacour (1982)</b>
30 إلى 60 مرة من 10 إلى 15 (م) أي 800 (م)		إضافة للقفز	80 % من الوقت مشي	6.0 إلى 8.0	<b>Talaga (1983)</b>
60 مرة عدو سريع		3.0	4.0 إلى 6.0	8.0 إلى 10	<b>الإتحادية الكندية للمدربين (1985)</b>
100 مرة عدو سريع 12 (م)		3.340	3.020	7.515	<b>Turpin (1988)</b>
0.762 0.231 ±	1.493 0.241 ±	2.937 0.603 ±	2.354 0.554 ±	7.546 0.699 ±	<b>Goubet (1989)</b>
109 مرة عدو سريع				8.448	<b>Cazorla (1998)</b>

(Turpin, 2002, 09)

أما حسب كازورلا (Cazorla, 2006) فإن النجاح في هذه الرياضة يتطلب ضرورة توفر في اللاعب الصفات المورفولوجية، والقدرات الفيزيولوجية والبدنية التالية:

- امتلاك قامة مساوية أو أكثر من 180 سم.
- لا يجب أن تتعدى نسبة الدهون 11%.
- جري سرعة 30 م في أقل من 3.95 ثا.

- القدرة على إعادة 12 انطلاقة سريعة 20 م بدون هبوط أقل من 0.17 ثا مقارنة بأحسن نتيجة مسجلة في هذه المسافة.

- تسجيل اتقاء عمودي لا يقل عن 65 سم بجهاز (ABALAKOV) أو 53 سم في جهاز (BOSCO).

- الوصول إلى سرعة هوائية قصوى (VMA) مساوية أو تتعدى 17.5 كم/سا. (Cazorla, 2006)

في حين يحدد إيريك مومبايريتس (Erick Mombaereats, 1996) أهم الصفات والقدرات النفسية للاعب كرة القدم الحديثة كما يلي:

**جدول رقم (02): يوضح العوامل النفسية المميزة للاعب كرة القدم الحديثة حسب إيريك (Erick, 1996):**

القدرات النفسية		الصفات النفسية	
- التفكير التكتيكي	- الأمان	- المبادرة والمبادرة	- الثقة
- التعاون	- الدافعية	- الاجتماعية	- الحاجة إلى الإنجاز
- الخدر والانتباه	- تجاوز الذات	- التيقظ النفسي	- التحمل النفسي
- التنسيق	- الكفاح	- الرشاقة	- العدوانية
- مجابهة الخطر	- الذكاء الاستراتيجي	- المجازفة	- الإبداع

(Erick, 1996, 67)

إضافة إلى ذلك فإن كرة القدم الحديثة تستوجب على كل لاعب دراية مهارية عالية واستجابة خطية تتعدل حسب معطيات اللعب، فهي تتميز بإيقاع جد مرتفع في اللعب بسبب سرعة تنفيذ الحركات المهارية داخل التطبيقات الخطية، الشيء الذي يرفع من النشاط الذهني للاعب بغرض الوصول إلى حل المهام الحركية والمهارية الخطية وهذا يبرز اتجاهها جديدا يرتكز على تقسيم المناطق، الشيء الذي يستدعي من اللاعب مهارة عالية خلال تعامله مع الكرة أو من خلال تنقلاته الهادفة للسيطرة على منطقتيه وربط اللعب بينه وبين زملائه، ما ينتج عنده التحكم في مجريات المنافسة حيث أن أحسن الفرق في العالم توصلت إلى إنجاح من (760 – 840) لقطة مهارية خطية خلال مقابلة. (Abd elmalek et Lotfi, 1993, 28)

### 2-1-3-7-1-2- متطلبات لاعبي كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب:

يحددها بوحاج نقلا عن كل من حنفي مختار، ثامر إسماعيل وموفق المولي، في البنود التالية:

#### 2-1-7-3-1-2- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلط منطقة اللعب المباشرة الخطرة.

#### 2-2-7-3-1-2- متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم داخل الملعب للأهداف التالية:
- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح.
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.

#### 2-3-7-3-1-2- متطلبات لاعبي الوسط:

حتى يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم الدعم في العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية، ويمكن ترتيب مهام لاعبي الوسط كالآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعبين الخصم.

#### 2-1-3-4- متطلبات مدافعي الجناح:

إن التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم، وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط، وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تلقي كرة القدم الحديثة واجبات إضافية على مدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمي جناح وحتى إلى مهاجمي إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبين خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب، ومن أهم المهام الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي التغطية. (بوحاج، 2012، 14-16)

## 2-2- الدراسات السابقة والمثابمة:

من خصائص البحث العلمي أنه تكاملي البناء، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيد لبحوث قادمة، وتعتبر الدراسات السابقة والمثابمة أساس ومصدر كل باحث وهي تتطلب منه تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، بدافع الحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الباحث الانطلاق منها، بغرض الإثبات أو النفي، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات السابقة والمثابمة:

### 2-2-1- الدراسات المحلية:

2-2-1-1- دراسة بوخراز، رضوان (2008): التي هدفت إلى معرفة أهمية التحضير الذهني للمهام الحركية (فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)، وانقسمت إلى (03) أقسام:

- الأول: هدف إلى تشخيص واقع التحضير الذهني من خلال استجواب عنصر هام في العملية التكوينية ألا وهو المدرب، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (18) فردا من المدربين والمربين القائمين على تكوين الرياضيين على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وقد خلص القسم الأول من البحث إلى الخلفية النظرية التي تحدد ثلاثة أسباب أساسية لعدم الاهتمام بالتدريب الذهني عند المدربين، وهي النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالتحضير النفسي والتدريب الذهني هو السبب الرئيسي الذي يدفع المربين والمدربين إلى عدم إدماج برامج للتحضير النفسي والتدريب الذهني ضمن المخطط التدريبي، وكذا عدم التخطيط المنهجي من أجل وضع برامج مقننة للتدريب على المهارات النفسية، إضافة إلى النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالتحضير النفسي والتدريب الذهني.

- الثاني: هدف إلى تحديد مدى تأثير المهارات النفسية خاصة منها التصور الذهني على النتائج الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (100) فردا من الرياضيين الذين يتابعون دراستهم على مستوى الثانوية الوطنية الرياضية، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وقد خلص القسم الثاني من البحث إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج التصور الذهني واختبارات القدرة الحركية.

- الثالث: هدف إلى النظر إلى مدى فعالية استعمال هذه المهارات النفسية على تعلم مهارة حركية عند الأطفال أثناء حصص التربية البدنية والرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (60) تلميذا بمجموع (30) تلميذ من المتوسطة و(30) آخرين من الثانوية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، تتكون كل واحدة من (30) تلميذ بحيث تحوي (20) ذكور و(10) إناث، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية، وقد خلص القسم الثالث من البحث إلى فعالية التدريب الذهني في تنمية المهارات النفسية خاصة التصور الذهني الذي استعمل لتسهيل عملية اكتساب المهارة الحركية المتعلمة. (بوخراز، 2008)

**2-1-2-2-2 دراسة بلعيد، عقيل عبد القادر (2008):** والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير التدريب العقلي في تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضيي الكراتي دو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (12) رياضي نخبة ضمن الفريق الوطني للكراتي دو - أكابر-، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية بواقع (06) لاعبين لكل مجموعة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية بعد تطبيق البرنامج التدريبي، أن التدريب العقلي أدى إلى تطوير مهارة التصور العقلي (البصري، السمعي، الحسي حركي، الوعي بالحالة الانفعالية، التحكم في الصورة)، وهو ما أدى إلى تطوير مهارة الهجوم المعاكس لرياضيي النخبة الوطنية للكراتي دو. (بلعيد، 2008)

### 2-2-2-2 الدراسات العربية:

**2-2-2-2-1 دراسة الجنابي، الترجاوي والوطيفي (2014):** والتي هدفت إلى التعرف على مدى تأثير تمارين التدريب الذهني في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين، وتم استخدام المنهج التجريبي، وأشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخب ناشئة محافظة النجف الأشرف ممن هم بأعمار (15 - 17) سنة بواقع (30) لاعبا تم اختيار (20) لاعبا منهم يمثلون عينة البحث ونسبة (66.66%) بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة)، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وأخرى ضابطة كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد تطبيق البرنامج التدريبي الذهني لمدة (12) أسبوع وبواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا، أن تمارين التدريب الذهني ساهمت في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين منتخب محافظة النجف الناشئين. (الجنابي، الترجاوي والوطيفي، 2014)

**2-2-2-2-2 دراسة حتاملة، محمود عايد ، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة (2011):** والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام (2007)، فيما تكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية التوصل إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الكرة الطائرة؛ حيث جاءت بالترتيب الآتي: العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن. (حتاملة، العلوان، مغايرة، 2011)

**2-2-2-3- دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011):** والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين الكرة القدم الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفئة الشباب بالدوري العراقي خلال الموسم (2009-2010)، في حين تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وقد بلغت (33) لاعبا بأعمار (16-19) سنة من نادي المستقبل المشرق الرياضي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز وكذا مستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية. (الزبيدي، 2011)

**2-2-2-4- دراسة رحال، بلال (2010):** والتي هدفت إلى معرفة مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة (أشبال وناشئين) وعلاقته بالإنجاز، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، واشتملت عينة البحث على (80) لاعبا ولاعبة من ستة منتخبات عربية مشاركة في البطولة العربية الخامسة عشر التي أقيمت في عمان في الفترة 2008-07-29 إلى 2008-08-04، ومن النتائج التي توصل إليها البحث أن مستوى التصور العقلي لدى المنتخبات العربية للمبارزة للناشئين والأشبال يقع ضمن التقدير المتوسط على سلم المقياس المستخدم في الدراسة وكذا أن مستوى التصور العقلي الجيد يسهم بعلاقة دالة إحصائية في تحقيق الإنجاز والميداليات للاعبين ولاعبات المبارزة بالسيف، إضافة إلى أن لاعبي المبارزة العربية من الناشئين والأشبال يمتازون في أبعاد التصور العقلي التي تعتمد على تدريبات الإدراك البصري والإحساس الحركي وينقصهم بشكل عام التدريب العقلي للتصور العقلي والمهارات العقلية الأخرى. (رحال، 2010)

**2-2-2-5- دراسة ذيب، ميرفت عاهد حسن (2007):** والتي هدفت إلى معرفة مدى تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي (الاسترخاء، التصور العقلي، الحديث مع الذات) والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (22) لاعبا ولاعبة في الموسم الرياضي (2005-2006)، طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية له أثر إيجابي على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي والحديث مع الذات، وكذلك أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر إيجابي على تطوير بعض المهارات النفسية كمواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه. (ذيب، 2007)

**2-2-2-6- دراسة الحريري، يحيى محمد زكريا (2006):** والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية على الذراعين على جهاز حسان القفز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية والضابطة)، وتكونت عينة البحث من (16) طالباً من طلاب الصف الثالث بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية طبق عليها البرنامج المقترح ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية أن برنامج التدريب العقلي المقترح المدعم أثر إيجابياً على تطوير بعض المهارات النفسية: القدرة على الاسترخاء - التصور العقلي بأبعاده الخمسة (البصري- السمعي - الحس حركي - الانفعالي - التحكم في الصور) وتركيز الانتباه لدى أفراد المجموعة التجريبية. (الحريري، 2006)

**2-2-2-7- دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006):** والتي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج للمهارات النفسية على مستوى الأداء لبعض مهارات كرة اليد لطالبات السنة الثانية بجامعة الزقازيق، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين، وتكونت عينة البحث من (60) طالبة، تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية طبق عليها البرنامج المقترح ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) ومستوى الأداء المهاري في كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية. (أبو عبدون، 2006)

**2-2-2-8- دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003):** والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها وكذا التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبات كرة السلة بالدوري المصري، في حين تمثلت عينة البحث في لاعبات كرة السلة بأندية منطقة الإسكندرية (سموحة - الإسكندرية) وقدر عددهن بـ (26) لاعبة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية، التوصل لتحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة. (محمود، 2003)

**2-2-3- الدراسات الأجنبية:**

**2-2-3-1- دراسة شارل ديبري (Charles Debris, 2012):** والتي هدفت إلى تحليل وضع ودور وتأثير التحضير الذهني على الأداء الفردي للاعب كرة القدم المحترف في الأندية الفرنسية، وتم استخدام المنهج التجريبي وكذا استخدام الاستبيان، وتم توزيع المجتمع التجريبي توزيع متساوي سمح بوصف وتحليل مفصل لشروط التدريب الذهني في هذه الرياضة الجماعية، فيما تكونت العينة من (168) لاعب محترف من الذكور ذوي متوسط عمري يساوي (25.7) سنة، وبانحراف معياري قدر بـ ( $\pm 4.8$  سنة)، ومن المستويات الثلاثة للدوري: الدوري الفرنسي 1، الدوري الفرنسي 2، الوطني. وتم توزيع (232) استبانة بهدف تعظيم وتحسين معدل العائد، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت نتائج الدراسة أن دعم العامل النفسي معالج ومغطى بشكل جيد في الأندية من طرف المحضرين الذهنيين أو المحضرين النفسيين الرياضيين المؤهلين ومن طرف المدرب، على عكس الجوانب والمحاور الفنية - التكتيكية والبدنية التي هي وفي الوقت نفسه، تعالج بشكل كبير من قبل المدرب نفسه ومساعديه، في حين بينت أن غياب التحضير الذهني له تأثير ضئيل جدا على الأداء الفردي الذي يفرض على اللاعبين إدارة ذاتهم عقليا، هذه الإدارة الذاتية لديها الكثير من التأثير على الأداء الفردي وينتج عنها تأثير معتدل على الأداء الجماعي، ووفقا لعينة الدراسة، فإن طريقة دعم العوامل النفسية تحدد مستوى الأداء الفردي للاعب كرة القدم المحترف، إضافة إلى أن إدارة الذات لديها الكثير من التأثير على الأداء في حين أن غياب التحضير الذهني قليل جدا وشبه منعدم، وقد أظهر هذا البحث أنه يجب النظر إلى علم النفس الرياضي كدعامة لممارسة كرة القدم، كما بين أن إضفاء الطابع المؤسسي عليه لا يزال غير مستقر وهش، هذا وأوضحت الدراسة أن العلاج النفسي يجب أن يقتصر على المختصين المؤهلين في الأندية الفرنسية لمرافقة اللاعبين في سعيهم لبلوغ الأداء الأمثل. (Debris, 2012)

**2-2-3-2- دراسة أليخاني، فايزموسافي ومختاري (Alikhani, Vaez Mousavi, Mokhtari, 2011):** التي هدفت إلى معرفة تأثير التصور المعرفي والدافعي في اختيار وقت رد الفعل، وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (45) طالبا من طلبة التدريب البدني بجامعة لاهيجان آزاد بمعدل عمر (22,5) سنة، تم تقسيمهم إلى (03) مجموعات متكافئة تضم (15) فردا كالاتي: مجموعة ضابطة، ومجموعتين تجريبيتين، الأولى طبق عليها برنامج للتصور العقلي الدافعي والثانية طبق عليها برنامج للتصور العقلي المعرفي، لمدة (14) يوما، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية عدم وجود فروق بين تأثير البرنامجين التدريبيين الذهنيين فيما يخص اختيار وقت رد الفعل، إضافة إلى التوصل إلى أن التصور العقلي الدافعي والتصور العقلي المعرفي يمكن أن تظهر وظيفتهما من خلال آليات إنجاز مختلفة. (Alikhani, Vaez Mousavi, Mokhtari, 2011)

**2-2-3-3-دراسة فولغام (Fulgham, 1999):** والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على لاعبات الكرة الطائرة بالمدارس الثانوية وكذا تأثيره على (القلق، الثقة بالنفس، فعالية الأداء في المباريات)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (11) لاعبة من منتخب الأنسات للكرة الطائرة بإحدى المدارس الثانوية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: ضابطة ضمت (05) لاعبات، وتجريبية ضمت (06) لاعبات طبق عليهن البرنامج التدريبي المقترح لتدريب المهارات العقلية، واشتمل هذا البرنامج على تدريبات التصور العقلي ووضع الأهداف، في حين حددت مدة تطبيقه بـ (04) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين المهارات العقلية وزيادة الثقة بالنفس وفعالية الأداء في المباريات، إضافة إلى خفض القلق لدى اللاعبات قيد الدراسة. (Fulgham, 1999)

**2-2-3-4-دراسة بوشو، هاليوال، فورني وكوستنر (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996):** والتي هدفت إلى استكشاف الآثار المترتبة عن (14) أسبوع من التحضير والإعداد المرفق ببرنامج التعليم المعرفي السلوكي (Cognitive-Behavioral Psychological skills) (CBP) مقابل تدخل المهارات البدنية والحركية، مقابل عدم التدريب على التحفيز، وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (65) لاعب غولف راشد، من ذوي المستوى المبتدئ، تم تقسيمهم إلى (03) مجموعات الأولى خضعت للبرنامج المقترح، والثانية خضعت للتدريب على المهارات البدنية والحركية، في حين المجموعة الثالثة لم تخضع للتدريب على التحفيز، والتحضير والإعداد، وحددت مدة تطبيق البرنامج بـ (14) أسبوعاً، وتم استخدام مقياس الدافعية الرياضية للمقياس الجوهري مقابل أشكال التحليل النفسي للتنظيم الذاتي، وتم قياس روتين ما قبل قذفة والأداء والوضع الفعلي المقاس انطلاقاً من تقدير الملاحظ، وكذا الانتهاء من جميع التدابير المعتمدة والمفروضة خلال التدريب انطلاقاً من (03) مرات إضافية خلال فترة (04) أسابيع، ومن أبرز النتائج المحصل عليها تبين أن برنامج التعليم المعرفي السلوكي المقترح (CBP) أدى لتعزيز الدوافع الذاتية، كما أدى إلى استخدام أكثر اتساقاً لروتين ما قبل القذفة، وكذا تحسن وضع الأداء مقارنة بالمجموعتين الأخريين، إضافة إلى ذلك ظهر أثر برنامج التعليم المعرفي السلوكي (CBP) من خلال انخفاض كبير في استخدام الاستدماج (التحليل النفسي للتنظيم الذاتي)، هذا وخلص الباحث إلى أن النهج المعرفي السلوكي فعال لتحسين الأداء، ويؤدي إلى آثار تحفيزية إيجابية. (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996)

**2-2-3-5- دراسة كاتلين وكريغ (Katheelin & Craig, 1995):** والتي هدفت إلى معرفة أثر استخدام التصور العقلي في تعزيز الدافعية الداخلية، حيث كان الافتراض بأن الأشخاص الذين يستخدمون التصور العقلي سوف يقضون المزيد من الوقت في ممارسة مهمة موضوعة ومحددة في لعبة الغولف (مهمة القذف)، وسوف يكون لهم مهمة أعلى ذات كفاءة ذاتية مميزة مقارنة بأفراد العينة الضابطة، وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (39) لاعب غولف من ذوي المستوى المبتدئ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، محددة بضرورة التوفر على شرط معالجة التصور (الأداء بالإضافة إلى نتائج التصور أو تصور الأداء) للمجموعة التجريبية أو حالة عدم التصور للمجموعة الضابطة، وتم تدريس جميع الأفراد حول كيفية قذف كرة الغولف خلال الدورات الثلاث الأولى، كما شارك أفراد معالجة التصور أيضا في برنامج تدريبي ذهني للتصور العقلي، والذي صمم خصيصا للقيام بهذه المهمة (القذف في الغولف)، في حين أنه في الدورات الثلاث الأخيرة تم التأكيد على الأفراد (اللاعبين) على أن الهدف من الدراسة كان على الأداء، ومن أبرز النتائج المحصل عليها أن الأفراد في مجموعة التصور قضت أداء مزيدا من الوقت ممارسة الغولف في مهمة القذف أكثر من أفراد المجموعة الضابطة، إضافة إلى أن الأشخاص الذين استعملوا التصور العقلي أيضا قاموا بتعيين أهداف عليا لأنفسهم، وكانوا أكثر واقعية في التوقعات الذاتية، كما كانوا أكثر التزاما ببرامجهم التدريبية خارج المختبر. (Katheelin & Craig, 1995)

**2-2-3-6- دراسة هال، تاووز وروودجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990):** والتي هدفت إلى التعرف على المحاور الدافعية للتصور العقلي في الأنشطة الحركية، فيما انقسم البحث إلى شقين:

- الشق الأول: وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (18) رياضي المشاركين في دورة تمهيدية في علم النفس بجامعة ويستيرن أونتاريو، قسموا إلى مجموعتين متكافئتين تضم (09) فردا أحدهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد أشارت النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الاحصائية إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في حجم وتكرار الأداء وكذا في عدد المحاولات الإضافية لصالح المجموعة التجريبية.

- الشق الثاني: وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (22) متزلج فني من مدرسة التزلج الفني سيلفرثورن قسموا إلى مجموعتين متكافئتين تضم (11) فردا كلاهما تجريبية طبق على المجموعة الأولى برنامج للتصور العقلي موجه نحو هدف والمجموعة الثانية طبق عليها برنامج للتصور العقلي موجه نحو مهارة، ولقد أشارت النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الاحصائية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تأثير التصور العقلي الدافعي (الموجه نحو الأهداف) والتصور العقلي المعرفي (الموجه نحو المهارات) على دافعية الإنجاز لدى المجموعتين. (Hall, Toews, Rodgers, 1990)

#### 4-2-2- مناقشة الدراسات السابقة والمساهمة:

إن الدراسة موضوع الحال لها نقاط تقاطع مع الدراسات السابقة والمساهمة التي توفرت لنا وانطلاقاً من ذلك فقد اتضح للباحث حصيلة معرفية مرتبطة بالأدوات والوسائل والمعالجات الإحصائية التي يجب الاستعانة بها لدراسة المتغيرات التي تناولتها أغلب الدراسات، كما كانت عوناً في صياغة الأهداف والفرضيات واختيار العينة، وفي كيفية معالجة مشكلة البحث بطريقة علمية صحيحة ودقيقة.

#### 1-4-2-2- نقاط التقاطع مع الدراسات السابقة والمساهمة:

**1-1-4-2-2- من حيث الأهداف:** دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة ميرفت، عاهد حسن ذيب (2007)، دراسة الحريري، يحيى محمد زكريا (2006)، دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003)، دراسة فولغام (Fulgham, 1999)، دراسة كريغ، جينيفير، ويندي (Hall, Toews, Rodgers, 1990).

**2-1-4-2-2- من حيث المنهج:** دراسة بوخراز، رضوان (2008)، دراسة بلعيد، عقيل عبد القادر (2008)، دراسة ذيب، ميرفت عاهد حسن (2007)، دراسة الحريري، يحيى محمد زكريا (2006)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، شارل ديبري (Charles Debris, 2012)، دراسة فولغام (Fulgham, 1999)، دراسة بوشو، هاليوال، فورنيي وكوستنر (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996)، دراسة كريغ، جينيفير، ويندي (Hall, Toews, Rodgers, 1990).

**3-1-4-2-2- من حيث تصميم البحث:** تصميم المجموعتين المتكافئتين: دراسة بوخراز، رضوان (2008)، دراسة بلعيد، عقيل عبد القادر (2008)، دراسة ذيب، ميرفت عاهد حسن (2007)، دراسة الحريري، يحيى محمد زكريا (2006)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، شارل ديبري (Charles Debris, 2012)، دراسة فولغام (Fulgham, 1999)، دراسة بوشو، هاليوال، فورنيي وكوستنر (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996).

**4-1-4-2-2- من حيث العينة:** دراسة بوخراز، رضوان (2008)، دراسة الجنابي، الترجاوي والوطيفي (2014)، دراسة الزبيدي، محمد خالد (2011)، شارل ديبري (Charles Debris, 2012).

**5-1-4-2-2- من حيث المهارات العقلية قيد الدراسة:** دراسة بوخراز، رضوان (2008)، دراسة بلعيد، عقيل عبد القادر (2008)، دراسة الجنابي، الترجاوي والوطيفي (2014)، دراسة الزبيدي، محمد خالد (2011)، دراسة رحال، بلال (2010)، دراسة ذيب، ميرفت عاهد حسن (2007)، دراسة الحريري، يحيى

محمد زكريا (2006)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003)، دراسة أليخاني وفايز موسافي ومختاري (Alikhani, VaezMousavi, Mokhtari, 2011)، دراسة فولغام (Fulgham, 1999)، دراسة كريغ، جينيفير، ويندي (Hall, Toews, Rodgers, 1990).

#### 2-2-4-1-6- من حيث أدوات ووسائل جمع البيانات:

- مقياس دافعية الإنجاز: دراسة أليخاني وفايز موسافي ومختاري (Alikhani, VaezMousavi and Mokhtari, 2011)، دراسة كريغ، جينيفير، ويندي (Hall, Toews, Rodgers, 1990).

- قائمة السمات الدافعية للرياضيين: دراسة حتاملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة (2011)، دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003).

- مقياس المهارات النفسية في الرياضة: دراسة حتاملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة (2011)، دراسة ذيب، ميرفت عاهد حسن (2007)، دراسة الحريري، يحيى محمد زكريا (2006)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003).

#### 2-2-4-2- امتاز البحث الحالي عن الدراسات السابقة والمشابهة بما يلي:

- يعتبر هذا البحث بادرة إذ يهدف للتعرف على أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز ميدانيا (تجريبيا).

- سيحاول هذا البحث قياس مظاهر دافعية الإنجاز انطلاقا من مؤشرات بصرية (مرئية) خلال الأداء.

- سيتضمن هذا البحث استراتيجيات تنمية دافعية الإنجاز بشكل دقيق مفصل في شكل برنامج تدريبي ذهني.

- سيتعمق هذا البحث في دراسة دافعية الإنجاز الرياضي بكافة مكوناتها.

- الاعتماد على أحدث الاستراتيجيات الذهنية من مخابر البحث العلمي الأمريكية والأسترالية في بناء البرنامج التدريبي الذهني.

# الفصل الثالث

إجراءات البحث

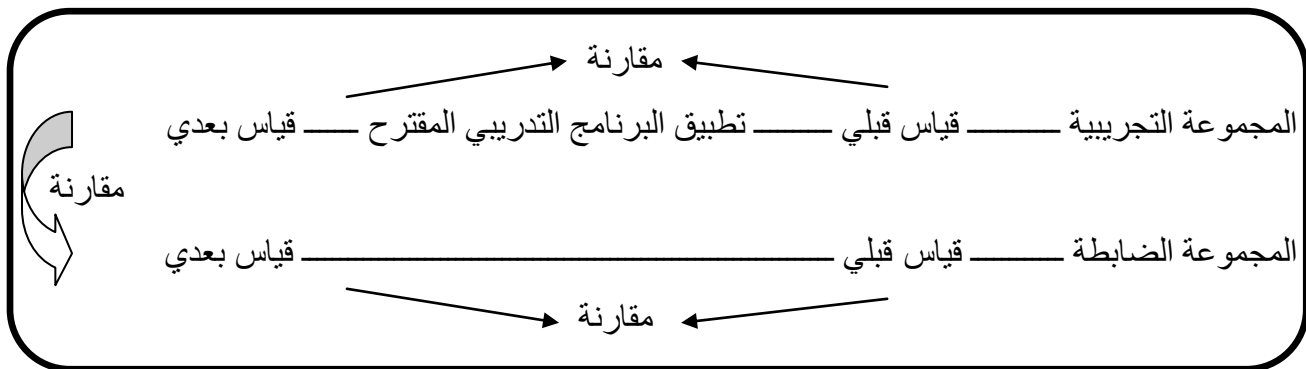
### 1-3- منهج البحث:

يعرف المنهج أنه مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحث، ويعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، لذلك فإن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث.

وتماشيا مع طبيعة البحث وأهدافه فقد اتبعنا المنهج التجريبي، وذلك لأنه يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغيرا مقصودا ويتحكم في متغيرات أخرى، فهو يعد منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق. (علاوي وراتب، 1999، 104)

### 2-3- تصميم البحث:

استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ذات الإختبار القبلي والبعدى، مع مراعاة الإختيار العمدي، حيث يتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي على المجموعة التجريبية والمتمثل في البرنامج التدريبي الذهني المقترح، وترك الضابطة في ظروفها الاعتيادية، كما هو موضح في الشكل رقم (01):



شكل رقم (01): يمثل التصميم التجريبي المستخدم.

### 3-3- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - فئة (أكابر، ذكور).

جدول رقم (03): يوضح خصائص مجتمع البحث.

متوسط العمر التدريبي	متوسط العمر	عدد اللاعبين	المناصب		
11.43	22.77	48	حراسة المرمى	رابطة تبسة	المسابقة
12.36	26.32	125	الدفاع	16	عدد النوادي
10.12	25.59	112	وسط الميدان	كرة القدم	التخصص
09.71	24.11	92	الهجوم	ذكور	الجنس
10.93	25.11	377		أكابر	الفئة

### 4-3- عينة البحث:

#### 1-4-3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي أفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)، وقدر عددها بـ (48) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.73%) من مجتمع الأصل (لاعبو نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم ذكور، أكابر) والبالغ عددهم (377) لاعب.

وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العشوائية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث:

- المجموعة الضابطة: شملت لاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- المجموعة التجريبية: شملت لاعبي نادي أفاق الحمامات (ذكور، أكابر).

جدول رقم (04): يوضح عينة البحث.

المجتمع	العدد	المجموعة	التجربة
لاعبو البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أواسط)	22		الاستطلاعية
لاعبو البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أكابر)	24	الضابطة	الرئيسية
لاعبو البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (ذكور، أكابر)	24	التجريبية	

### 3-4-1-1- المجموعة الضابطة:

جدول رقم (05): يوضح خصائص المجموعة الضابطة.

النادي	الموقع الجغرافي	الملعب	التخصص	الفئة	المناصب	الجنس	عدد اللاعبين	متوسط العمر البيولوجي	متوسط العمر التدريبي
جيل بئر مقدم	ولاية تيسة	الملعب البلدي	كرة القدم	أكابر	حراسة المرمى	ذكور	03	24.33	11.33
					الدفاع	ذكور	08	25.50	13
					وسط الميدان	ذكور	08	24.62	11.37
					الهجوم	ذكور	05	24.60	11.20
						ذكور	24	24.70	11.87

### 3-4-1-2- المجموعة التجريبية:

جدول رقم (06): يوضح خصائص المجموعة التجريبية.

النادي	الموقع الجغرافي	الملعب	التخصص	الفئة	المناصب	الجنس	عدد اللاعبين	متوسط العمر البيولوجي	متوسط العمر التدريبي
آفاق الحمامات	ولاية تيسة	الملعب البلدي	كرة القدم	أكابر	حراسة المرمى	ذكور	03	23.66	10.33
					الدفاع	ذكور	09	25.77	13.77
					وسط الميدان	ذكور	06	24.33	11.50
					الهجوم	ذكور	06	24.66	12.16
						ذكور	24	24.87	12.37

### 3-4-2- شروط اختيار عينة البحث:

- النشاط في نفس القسم الوطني.
- التقارب في المستوى الرياضي.
- التقارب في الأهداف المسطرة من قبل الإدارة.
- التقارب من حيث الإمكانيات المادية.
- التكافؤ والتجانس من حيث المتغيرات النفسية، الذهنية والبيولوجية.

## 3-4-2-1- تجانس المجموعتين:

جدول رقم (07): يوضح تجانس مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

الالتواء	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة	المتغير الاحصائي	
	تج	ض	تج	ض		العينة	
-0.18	1.36	1.48	24.70	24.87	سنة	العمر البيولوجي	
-0.58	1.77	2.06	11.87	12.37	سنة	العمر التدريبي	
-0.10	3.11	2.81	70.87	72.45	كغ	الوزن	
0.15	3.16	2.29	177.91	179.04	سم	الطول	
-0.82	0.67	0.64	22.63	22.42	(كغ/م <sup>2</sup> )	مؤشر الكتلة الجسمية Imc	
-0.03	2.45	2.39	63.75	63.62	درجة	دافعية الإنجاز	
0.53	3.03	2.57	44.45	43.95	درجة	الذكاء	
-0.50	1.36	1.04	15.83	15.91	درجة	القدرة على التصور	المهارات العقلية
0.25	1.21	1.06	16.33	15.83	درجة	القدرة على الاسترخاء	
-0.07	0.88	0.87	15.70	15.66	درجة	القدرة على تركيز الانتباه	
-0.15	0.99	1.04	15.54	15.37	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
-1.14	1.11	0.90	16.25	15.95	درجة	الثقة بالنفس	
-0.23	0.95	0.75	15.08	15.33	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي	
0.03	1.48	1.28	13.04	13.45	درجة	الحاجة للإنجاز	السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي
-0.17	1.12	0.91	12.95	12.83	درجة	الثقة في النفس	
0.36	0.93	1.02	12.79	13.00	درجة	التصميم	
-0.08	0.97	0.85	13.41	13.29	درجة	ضبط النفس	
0.09	1.11	1.08	12.87	13.04	درجة	التدريبية	
0.27	2.65	2.13	31.25	32.00	تكرار	الفعالية والكفاءة	مظاهر دافعية الإنجاز العالية
0.43	3.04	2.26	44.87	43.50	تكرار	المثابرة	
0.19	1.60	1.80	12.00	12.12	تكرار	التكيف والتقبل الاجتماعي	
-0.11	6.16	9.19	208.62	206.75	تكرار	روح المنافسة	
-0.41	9.69	9.48	136.00	135.25	تكرار	الاصغاء والاهتمام	
-0.33	6.86	4.05	117.50	119.87	تكرار	الانفعالات السلبية	مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة
-0.69	5.28	2.49	70.62	71.25	تكرار	التراخي وعدم الجدية	
-0.47	6.84	5.84	155.00	160.75	تكرار	ضعف روح التحدي	
0.38	6.59	3.29	59.87	57.00	تكرار	الملل والضجر	
0.003	3.35	2.38	31.12	30.62	تكرار	الرغبة من الفشل	

نلاحظ من خلال الجدول أن جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين القيمتين (03- و 03+) وهذا يؤكد اعتدالية التوزيع التكراري، ومنه فإن المجموعتين متجانستين في المتغيرات البيولوجية (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الطول، الوزن، مؤشر الكتلة الجسمية)، وكذا الذهنية والنفسية (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة).

### 3-4-2-2- تكافؤ المجموعتين:

#### أ- المتغيرات البيولوجية:

جدول رقم (08): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البيولوجية.

مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م <sup>2</sup> )	الطول (سم)		الوزن (كغ)		العمر التدريبي (سنة)		العمر البيولوجي (سنة)			
	تج	ض	تج	ض	تج	ض	تج	ض		
22.63	22.42	179.04	177.91	72.45	70.87	12.37	11.87	24.87	24.70	المتوسط الحسابي
0.67	0.64	2.29	3.16	2.81	3.11	2.06	1.77	1.48	1.36	الانحراف المعياري
1.10	1.41	1.84	0.90	0.40						ت المحسوبة
0.27	0.16	0.07	0.37	0.68						الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05						مستوى الدلالة
46	46	46	46	46						درجة الحرية
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال						النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الوزن، الطول، مؤشر الكتلة الجسمية)، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمترابطة بين (0.40 و 1.84) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.68 و 0.07) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

**النتيجة:** انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (العمر البيولوجي، العمر التدريبي، الوزن، الطول، مؤشر الكتلة الجسمية)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب البيولوجي.

## ب- المتغيرات النفسية والذهنية:

جدول رقم (09): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية والذهنية.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.05	46	0.85	0.17	2.39	63.62	ض	دافعية الإنجاز (درجة)
					2.45	63.75	تج	
غير دال	0.05	46	0.54	0.61	2.57	43.95	ض	الذكاء (درجة)
					3.03	44.45	تج	
غير دال	0.05	46	0.78	0.26	1.04	15.91	ض	القدرة على التصور (درجة)
					1.36	15.83	تج	
غير دال	0.05	46	0.10	1.65	1.06	15.83	ض	القدرة على الاسترخاء (درجة)
					1.21	16.33	تج	
غير دال	0.05	46	0.88	0.14	0.87	15.66	ض	القدرة على تركيز الانتباه (درجة)
					0.88	15.70	تج	
غير دال	0.05	46	0.51	0.65	1.04	15.37	ض	القدرة على مواجهة القلق (درجة)
					0.99	15.54	تج	
غير دال	0.05	46	0.38	0.87	0.90	15.95	ض	الثقة بالنفس (درجة)
					1.11	16.25	تج	
غير دال	0.05	46	0.39	0.85	0.75	15.33	ض	دافعية الإنجاز الرياضي (درجة)
					0.95	15.08	تج	
غير دال	0.05	46	0.30	1.03	1.28	13.45	ض	الحاجة للإنجاز (درجة)
					1.48	13.04	تج	
غير دال	0.05	46	0.67	0.42	0.91	12.83	ض	الثقة في النفس (درجة)
					1.12	12.95	تج	
غير دال	0.05	46	0.46	0.73	1.02	13.00	ض	التصميم (درجة)
					0.93	12.79	تج	
غير دال	0.05	46	0.63	0.47	0.85	13.29	ض	ضبط النفس (درجة)
					0.97	13.41	تج	
غير دال	0.05	46	0.60	0.52	1.08	13.04	ض	التدريبية (درجة)
					1.11	12.87	تج	

تابع الجدول رقم (09): الذي يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية والذهنية.

غير دال	0.05	14	0.54	0.62	2.13	32.00	ض	الفعالية والكفاءة في تأدية المهام (تكرار)	مظاهر دافعية الإنجاز العالية
					2.65	31.25	تج		
غير دال	0.05	14	0.32	1.02	2.26	43.50	ض	المثابرة (تكرار)	
					3.04	44.87	تج		
غير دال	0.05	14	0.88	0.14	1.80	12.12	ض	التكيف والتقبل الاجتماعي (تكرار)	
					1.60	12.00	تج		
غير دال	0.05	14	0.58	0.55	9.19	206.75	ض	روح المنافسة (التنافسية) (تكرار)	
					6.16	208.62	تج		
غير دال	0.05	14	0.87	0.15	9.48	135.25	ض	الاصغاء والاهتمام (تكرار)	
					9.69	136.00	تج		
غير دال	0.05	14	0.41	0.84	4.05	119.87	ض	الانفعالات السلبية (تكرار)	مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة
					6.86	117.50	تج		
غير دال	0.05	14	0.76	0.30	2.49	71.25	ض	التراخي وعدم الجدية في أداء المهام (تكرار)	
					5.28	70.62	تج		
غير دال	0.05	14	0.09	1.80	5.84	160.75	ض	ضعف روح التحدي (تكرار)	
					6.84	155.00	تج		
غير دال	0.05	14	0.28	1.10	3.29	57.00	ض	الملل والضجر (تكرار)	
					6.59	59.87	تج		
غير دال	0.05	14	0.73	0.34	2.38	30.62	ض	الرغبة من الفشل (تكرار)	
					3.35	31.12	تج		

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت - الجدولية: عند درجة الحرية (14) ومستوى دلالة (0.05) = 2.145

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند درجة الحرية (14) ومستوى دلالة (0.01) = 2.977

عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.05) = 2.013

عند درجة الحرية (46) ومستوى دلالة (0.01) = 2.687

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتراوحة بين (0.14 و 1.65) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة

حرية 46، كما أن جميع قيم ت المحسوبة والمتراوحة بين (0.14 و 1.80) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.145 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.09 و 0.88) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

**النتيجة:** انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني.

### 3-5- الإجراءات الإدارية:

- سحب طلب تسهيل مهمة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، وهذا موضح في الملحق رقم (01).
- الاتصال برئيسي النادييين ومخاطبتهما بالكتاب الصادر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -.
- الاتصال بمدربي كرة القدم فئة (أكابر، ذكور) على مستوى النادييين قيد البحث.
- الشروع في تطبيق العمل الميداني.

### 3-6- أدوات ووسائل جمع البيانات:

**3-6-1- التحليل النظري:** وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

**3-6-2- استبيان موجه لمدربي مجتمع البحث:** تم بناء استبيان لاستخدامه في هذه الدراسة تضمن فقرات تهدف إلى معرفة واقع التدريب الذهني ميدانيا ومدى تطبيقه وكذا إلى تفصي مدى معرفة مدربي مجتمع البحث بالتدريب الذهني ومتطلباته، وتضمن الاستبيان (10) أسئلة منها المغلقة ومنها نصف المفتوحة وكذا المفتوحة، وهذا موضح في الملحق رقم (02).

**3-6-3- الاختبارات والمقاييس النفسية:** من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات والبحوث التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الإتفاق على الاختبارات التالية:



و (ب) عدد الخيارات ستة وفي بقية المجموعات عدد الخيارات ثمانية)، تبدأ المجموعة (أ) بفقرات سهلة، حيث تبدأ بأسئلة تحتاج إلى مقدرة وإكمال بسيط، والإكمال إما أن يكون في شكل مقارنة بسيطة أو في شكل تفكير منطقي بسيط، كذلك تبدأ المجموعة (ب) بمتدرجة في الصعوبة من الأسهل إلى الأصعب وهذه المجموعة في مجملها أصعب من المجموعة (أ) ويركز القياس فيها على مدى مقدرة المفحوص على التعرف على مدى التماثل بين الأشكال.

تتدرج أسئلة المجموعة (ج) بدرجة أكبر في صعوبتها، وهي في مجملها أكثر صعوبة من المجموعة (ب) ويتركز القياس فيها على مدى قدرة المفحوص في التعرف على التغيير المنتظم في أنماط الأشكال. تتدرج أسئلة المجموعة (د) في الصعوبة بدرجة أكبر من تدرج أسئلة المجموعة (ج)، وهذه المجموعة في مجملها أكثر صعوبة من المجموعة (ج) ويكون القياس في فقرات هذه المجموعة مركزاً على مدى قدرة المفحوص على إعادة ترتيب الشكل أو على إعادة تغييره بصورة منظمة ومنطقية. تتدرج أسئلة المجموعة (هـ) في الصعوبة بدرجة أكبر من نظيرتها في المجموعة (د)، ويتركز القياس في هذه المجموعة على مدى مقدرة المفحوص على تحليل الشكل إلى عناصره وإدراك العلاقة المنطقية بين هذه العناصر.

تعتبر الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في الاختبار مؤشراً على القدرة العقلية العامة لهذا المفحوص، كما تسهم الدرجة الفرعية التي يحصل عليها في كل مجموعة من مجموعات الاختبار في دراسة اتساق الاختبار.

من حيث طريقة التطبيق يعد اختبار المصفوفات المتتابعة العادي لرافن من الاختبارات الفردية والجمعية بمعنى إمكانية تطبيقه على المفحوصين بطريقة فردية أو جماعية، ومن حيث طريقة أداء المفحوص فهو اختبار ورقة وقلم، ومن حيث محتوى الاختبار فهو اختبار غير لغوي، ومن حيث العمليات والوظائف النفسية التي يقيسها الاختبار فهو من اختبارات الأداء الأقصى لأنه يقيس بالفعل مستوى النمو الذي وصل إليه المفحوص في القدرة العقلية العامة. (المتوكل، عطا الله، حسيب، محمد وحسن، 2006، 10-31)

والاختبار موضح في الملحق رقم (04).

**3-1-3-6-3- مقياس المهارات النفسية في الرياضة:** اختبار المهارات العقلية وصممه ستيفان بل (Bull)، جون البنسون (Albinson) وكريستوفر شامبروك (Shambrook) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي، وقد قام محمد حسن علاوي باقتباسه وتعديله، وتتكون أبعاده من:

- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء
- القدرة على تركيز الانتباه
- القدرة على مواجهة القلق
- الثقة بالنفس
- دافعية الإنجاز الرياضي

- ويتضمن الاستخبار (24) فقرة، ويتضمن (06) أبعاد كل بعد تمثلة (04) عبارات كالآتي:
- القدرة على التصور ويشمل العبارات (1 - 7 - 13 - 19)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (13) في عكس اتجاه البعد.
  - القدرة على الاسترخاء ويشمل العبارات (2 - 8 - 14 - 20)، وكلها عبارات ايجابية عدا العبارة (8) في عكس اتجاه البعد.
  - القدرة على تركيز الانتباه ويشمل العبارات (3 - 9 - 15 - 21) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
  - القدرة على مواجهة القلق ويشمل العبارات (4 - 10 - 16 - 22) وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
  - الثقة بالنفس وتشمل العبارات (5- 11 - 17- 23) العبارتان (5 - 17) في اتجاه البعد و (11 - 23) في عكس اتجاه البعد.
  - دافعية الانجاز الرياضي وتشمل العبارات (6 - 12 - 18 - 24) وكلها في اتجاه البعد.
- ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات مقياس سداسي التدرج (الرقم 1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، والرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة، والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا. وهذه الدرجات باتجاه البعد، أما العبارات بعكس اتجاه البعد فتكون (1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3).
- ويتم جمع درجات كل بعد على حدى حيث الدرجة الصغرى (04) والدرجة الكبرى (24)، وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرجة من الوسط الفرضي وهو (14) لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد، وتكون الدرجة الصغرى للمقياس ككل (24) والكبرى (144) أما درجة الوسط الفرضي (84). (علاوي، 1998، 543-547)

والمقياس موضح في الملحق رقم (05).

**3-6-3-1-4- قائمة السمات الدافعية للرياضيين:** يهدف مقياس السمات الدافعية للرياضيين الذي قام بإعداده محمد حسن علاوي في ضوء مقياس سابق (قائمة السمات الدافعية) إلى قياس بعض السمات الدافعية المختارة التي ترتبط بالإنجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي، ويتضمن المقياس (05) أبعاد أشارت إليها العديد من الدراسات في مجال السمات الدافعية الرياضية، وهذه الأبعاد هي:

- **الحاجة للإنجاز:** وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للنفوق الرياضي.

- **الثقة في النفس:** اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمه الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة ويعبر بثقة عن وجهة نظره بدون تردد.

- **التصميم:** اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمه التصميم يعتبر من بين اللاعبين الأكثر بذلا للجهد سواء في التدريب أو في المنافسة ولا يحاول أن يتراخي بغض النظر عن طول فترة التدريب أو نتيجة المنافسة وينفق المزيد من الوقت والجهد لتحسين قدراته ومهاراته ويتمسك بأهدافه لأقصى مدى.

- **ضبط النفس:** اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمه ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات في أثناء المنافسة الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

- **التدريبية:** اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمه التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين.

ويتضمن المقياس (40) عبارة وكل من الأبعاد الخمسة تقيسه (08) عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج: (نعم، غير متأكد، لا).

- يتضمن بعد الحاجة للإنجاز على (08) عبارات:

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 31/21/11/1

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 36/26/16/6

- بعد الثقة بالنفس يتضمن (08) عبارات:

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 37/27/17/7

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 32/22/12/2

- بعد التصميم يتضمن (08) عبارات:

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 33/23/13/3

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 38/28/18/8

- بعد ضبط النفس يتضمن (08) عبارات:

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 39/29/19/9

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 34/24/14/4

- بعد التدريبية يتضمن (08) عبارات:

أرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 35/25/15/5

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 40/30/20/10

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم = 3 درجات

غير متأكد = 2 درجة

لا = درجة واحدة

كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم = درجة واحدة

غير متأكد = 2 درجة

لا = 3 درجات

ويتم جمع درجات كل بعد من أبعاد المقياس على حدى، إذ أن المقياس ليست له درجة كلية، والدرجة العالية تشير إلى تميز اللاعب الرياضي بالسمة التي يقيسها البعد. (علاوي، 1998، 27-33)

والقائمة موضحة في الملحق رقم (06).

### 3-6-3-1-5- شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة لدى لاعبي كرة القدم:

بغرض التدرج العلمي السليم في بناء الشبكة، اعتمد الباحث على عدد معتبر من المراجع العلمية، وكذا استبيان مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص إضافة إلى لاعبي العينتين الضابطة والتجريبية بغرض ترشيح مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة حسب آرائهم، وهذا موضح في الملحقين رقمي (07) و (08).

ثم قام الباحث ببناء شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة لدى لاعبي كرة القدم، وتم اللجوء بعد ذلك إلى مجموعة من الخبراء والمختصين في ضبط الصورة النهائية لها.

### 3-6-3-1-5-1- تحديد وتكييف سلم مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

انطلاقاً من استطلاع رأي ذوي الخبرة والاختصاص أولاً، حول رأيهم في الصورة الأولى للسلم والمعدة من قبل الباحث، وضبط صورة ثانية بناء على توجيهاتهم، ثم استطلاع رأي لاعبي المجموعتين في الصورة الثانية للسلم والمحكمة من طرف الخبراء والمختصين، بغرض ضبط الصورة النهائية لها.



## ب- مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة:

جدول رقم (11): يوضح نتائج آراء الخبراء والمختصين فيما يخص اختيار مظاهر الإنجاز المنخفضة.

الرقم	المظهر	عدد التكرارات	النسبة المئوية	المظهر المستبعد
1	نقص الثقة في الذات	16	% 100	
2	الاستسلام للصعوبات والعقبات	14	% 87.50	
3	الخوف والتردد في الإقدام على الإنجاز	09	% 56.25	
4	انخفاض الرضا الحركي	10	% 62.5	
5	الانهيار الذهني	12	% 75	
6	عدم التوازن الذهني	05	% 31.25	×
7	الإنسداد الذهني	04	% 25	×
8	الانفعالات السلبية	14	% 87.50	
9	عدم الانضباط في التدريب	07	% 43.75	×
10	توتر منتظم	09	% 56.25	
11	ضعف الفعالية	11	% 68.75	
12	ضعف روح التحدي	16	% 100	
13	ضعف ديناميكية المجموعة	06	% 37.50	×
14	غياب المهارة الفردية	07	% 43.75	×
15	تسرع ونقص الذكاء في اللعب	11	% 68.75	
16	أداء المهام مضمونة النجاح	15	% 93.75	
17	الملل والضجر	15	% 93.75	
18	الشك في الإمكانيات	06	% 37.50	×
19	عدم احترام توجيهات المدرب	12	% 75	
20	مجهودات فاشلة	05	% 31.25	×
21	ضعف روح المنافسة	16	% 100	
22	الأناية في اللعب	11	% 68.75	
23	تأقلم غير مناسب	05	% 31.25	×
24	عدم الرغبة في التطور	16	% 100	
25	وضع أهداف صعبة المنال	07	% 43.75	×
26	الإحباط من الفشل	16	% 100	
27	التعب بسرعة	14	% 87.50	
28	الرغبة من الفشل	13	% 81.25	
29	عزو الفشل	14	% 87.50	
30	التراخي وعدم الجدية في أداء المهام	16	% 100	

## 3-6-3-1-5-1-2- حسب رأي اللاعبين:

## أ- مظاهر دافعية الإنجاز العالية:

جدول رقم (12): يوضح نتائج آراء اللاعبين فيما يخص اختيار مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

الرقم	المظهر	عدد التكرارات	النسبة المئوية	المظهر المختار
1	الاستقرار الذهني	35	72.91%	
2	الإرادة والطموح	36	75%	
3	المثابرة	43	89.58%	×
4	المقاومة الذهنية	31	64.58%	
5	الفعالية والكفاءة في تأدية المهام	41	85.42%	×
6	المهارة الفردية	33	68.75%	
7	الإصغاء والاهتمام	37	77.08%	×
8	سرعة التنفيذ	27	56.25%	
9	أخذ القرار	29	60.42%	
10	الثقة في النفس	36	75%	
11	التفاؤل	35	72.91%	
12	روح المنافسة (التنافسية)	42	87.50%	×
13	روح التضحية والمخاطرة	31	64.58%	
14	التكيف والتقبل الاجتماعي	39	81.25%	×
15	العزيمة والإصرار بعد الفشل	32	66.67%	
16	التركيز	31	64.58%	
17	الحيوية	29	60.42%	
18	تحقيق الأهداف الفرعية	30	62.50%	
19	التفاني في التقيد بأوامر المدرب	32	66.67%	
20	الجرأة الاجتماعية	27	56.25%	
21	الاستمتاع في اللعب	34	70.83%	

## ب. مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة:

جدول رقم (13): يوضح نتائج آراء اللاعبين فيما يخص اختيار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

الرقم	المظهر	عدد التكرارات	النسبة المئوية	المظهر المختار
1	نقص الثقة في الذات	37	77.08%	
2	الاستسلام للصعوبات والعقبات	35	72.91%	
3	الخوف والتردد في الإقدام على الإنجاز	36	75%	
4	انخفاض الرضا الحركي	31	64.58%	
5	الانهيار الذهني	33	68.75%	
6	الانفعالات السلبية	39	81.25%	×
7	توتر منتظم	34	70.83%	
8	ضعف الفعالية	31	64.58%	
9	ضعف روح التحدي	42	87.50%	×
10	تسرع ونقص الذكاء في اللعب	29	60.42%	
11	أداء المهام مضمونة النجاح	35	72.91%	
12	الملل والضجر	41	85.42%	×
13	عدم احترام توجيهات المدرب	35	72.91%	
14	ضعف روح المنافسة	38	79.16%	
15	الأناية في اللعب	32	66.67%	
16	عدم الرغبة في التطور	29	60.42%	
17	الإحباط من الفشل	36	75%	
18	التعب بسرعة	36	75%	
19	الرغبة من الفشل	41	85.42%	×
20	عزو الفشل	29	60.42%	
21	التراخي وعدم الجدية في أداء المهام	40	83.33%	×

### 3-6-3-1-3-5-2- الصورة النهائية لسلم ملاحظة مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

جدول رقم (14): يوضح النتائج النهائية لسلم مظاهر دافعية الإنجاز.

المظاهر المناسبة لها	دافعية الإنجاز
الفعالية والكفاءة في تأدية المهام	العالية
المثابرة	
التكيف والتقبل الاجتماعي	
روح المنافسة (التنافسية)	
الاصغاء والاهتمام	
الانفعالات السلبية	المنخفضة
التراخي وعدم الجدية في أداء المهام	
ضعف روح التحدي	
الملل والضجر	
الرغبة من الفشل	

### 3-6-3-1-3-5-3- شبكة الملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

بعد الاستعانة بعدد معتبر من المصادر والمراجع استطاع الباحث أن ينجز سلم ملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة لدى لاعبي كرة القدم، وبعد تمريرها على مجموعة من الخبراء والمختصين:

- تم استبعاد المظاهر التي لم تحظى بنسبة اتفاق الخبراء والمختصين تساوي أو تفوق (50%).
- تم اختيار وترشيح المظاهر الخمسة الأولى (05) لكل من دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة التي حظيت بأكبر وأعلى نسبة اتفاق بين اللاعبين.

وبعد إعداد شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة بالاستعانة بمجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص، تم ضبط الصورة النهائية لها والموضحة في الملحق رقم (09)، وهي كالآتي:

أ- شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية لدى لاعبي كرة القدم:

جدول رقم (15): يوضح شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية لدى لاعبي كرة القدم:

المظاهر	المؤشرات	المؤشرات البصرية	التكرار	
الفعالية والكفاءة في الأداء	الذكاء في اللعب	التمركز الجيد فوق أرضية الملعب		
		التسيير العقلاني للجهد البدني		
		تفادي المجهودات الفاشلة		
	انجاز المهام المرتبطة بالمنصب بكفاءة	تغطية مهام المنصب		
		التفوق على الخصم في المنصب		
		تغطية منصب الزميل عند الضرورة		
	الجدية في اللعب والرغبة في الفوز		تمريرات صحيحة	
			انزلاقات صارمة ودقيقة	
			تسديدات قوية ودقيقة	
			احتكاكات بدنية	
التكيف والتقبل الاجتماعي	ديناميكية المجموعة	خلق جو من المتعة والطرافة		
		التعاون والتضامن		
		العلاقات الاجتماعية القوية		
المثابرة	الالتزام بمدة التمرين التدريبي ومحتوياته	الالتزام بمدة التمرين		
		الالتزام بالتكرار		
		الالتزام بالمحتوى		
	المثابرة في سبيل تحقيق الهدف	بذل أقصى جهد ممكن		
روح المنافسة	تحدي الخصم	الإقدام على المواجهات الثنائية		
		عدم الإحباط في حال خسارة صراع ثنائي		
		عدم التردد والخوف من الخصم		
	الكفاح من أجل التفوق في الصراعات الثنائية		الكرات الهوائية	
			المراوغة والتصدي	
			الجري السريع مع الخصم	
			المحاصرة وقطع الكرة	
	التحمل والإرادة رغم التعب		الجري وراء الكرة	
			الصراعات الثنائية	
			الإرادة والحيوية	
الاصغاء والاهتمام	الانضباط في مواعيد التدريب	بداية ونهاية التدريب		
		بداية ونهاية التمرين التدريبي		
	الالتزام بأوامر المدرب		عدم الاحتفاظ بالكرة	
			عدم التسرع في اللعب	
			الدقة في التمرير	
			المراقبة الصارمة للخصم	
			التركيز والاهتمام	
			تطبيق الأوامر	

ب- شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم:

جدول رقم (16): يوضح شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم:

المظاهر	المؤشرات	المؤشرات البصرية	التكرار
الانفعالات السلبية	الانفعالات السلبية	تدخلات عنيفة	
		مناوشات كلامية	
		الاحتجاجات المتكررة	
الانفعالات السلبية	التوتر المنتظم	الارتباك	
		الضغط النفسي	
		أعراض فيزيولوجية: التبول المتكرر، ....	
الانفعالات السلبية	الانهيار الذهني	الإحباط	
		كثرة الأخطاء	
		غياب التركيز الذهني	
التراخي وعدم الجدية	عدم احترام توجيهات المدرب	عدم تغطية مهام المنصب	
		التسرع في اللعب	
		عدم مراقبة الخصم	
التراخي وعدم الجدية	المجهودات الفاشلة	استنزاف الطاقة دون جدوى	
		نقص الذكاء في اللعب	
		المدة	
التراخي وعدم الجدية	عدم الانضباط في التدريب	التكرار	
		المحتوى	
		عدم المراوغة داخل منطقة الجزاء	
ضعف روح التحدي	نقص المجازفة	عدم التسديد على المرمى	
		تفادي الانزلاق لقطع الكرة رغم الامكانية	
		أداء المهام مضمونة النجاح	
ضعف روح التحدي	خسارة الصراعات الثنائية بسهولة	الكرات الهوائية	
		المراوغة والتصدي	
		الجري السريع مع الخصم	
ضعف روح التحدي	التعب بسرعة	المحاصرة و قطع الكرة	
		التراخي في المهام الهجومية والدفاعية	
		ضعف الحماس	
الملل والضجر	الملل في أداء المهام	الضجر	
		التراخي في أداء المهام	
		جري مشتت	
الرهبة من الفشل	التسرع في اللعب	غياب الدقة في اللعب	
		الإحباط من الفشل	
		الاستسلام للخصم بسهولة	
الرهبة من الفشل	التردد والخوف	ضعف الثقة بالنفس	
		الحديث عن خبرات الفشل	
		استكبار الخصم	

### 3-6-3-2- المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكومترية):

جدول رقم (17): يوضح المعاملات العلمية المستخدمة لتقنين أدوات البحث:

- الاختبارات والمقاييس النفسية	
الصدق	ظاهري، تكوين فرضي، تمييزي
الثبات	إعادة الاختبار (Test-Retest) ، التجزئة النصفية

ملاحظة: بالنسبة للصدق الظاهري: تم اختيار مجموعة الاختبارات والمقاييس النفسية قيد الدراسة وذلك بعد عرضها على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص، والذين أكدوا على صلاحيتها وملاءمتها للدراسة، بحيث أنها تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث.

### 3-6-3-1-2-3- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

#### 3-6-3-1-1-2-3- الصدق:

أ- صدق التكوين الفرضي: تم حسابه من خلال حساب معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، والجدول التالي توضح ذلك:

جدول رقم (18): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

دافع تجنب الفشل		دافع إنجاز التفوق		البعد	
-	1	قيمة - ر -	دافع إنجاز التفوق	-	دافع تجنب الفشل
-	0.000	الاحتمالية		قيمة - ر -	
-	0.05	مستوى الدلالة		الاحتمالية	
-	دال **	النتيجة		مستوى الدلالة	
1	0.721	قيمة - ر -	دافع تجنب الفشل	-	دافع تجنب الفشل
0.000	0.000	الاحتمالية		قيمة - ر -	
0.05	0.05	مستوى الدلالة		الاحتمالية	
دال **	دال **	النتيجة		مستوى الدلالة	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين بعدي المقياس قدرت بـ (0.721) في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعدي مقياس دافعية الإنجاز الرياضي فيما بينها، مما يدل على أن البعدين يتمتعان بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (19): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد دافع إنجاز التفوق والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود دافع إنجاز التفوق
دال **	0.05	0.001	0.676	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.
دال **	0.05	0.000	0.734	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.
دال **	0.05	0.002	0.620	أستمتع بتحمل أية مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.
دال **	0.05	0.002	0.619	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.
دال **	0.05	0.001	0.655	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.
دال **	0.05	0.001	0.647	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
دال **	0.05	0.004	0.587	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.
دال **	0.05	0.000	0.752	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.
دال **	0.05	0.000	0.701	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.
دال **	0.05	0.000	0.818	هدفي هو أن أكون مميّزا في رياضتي.

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.587 و 0.818) في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.004) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود دافع إنجاز التفوق والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد دافع إنجاز النجاح يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (20): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد دافع تجنب الفشل والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود دافع تجنب الفشل
دال **	0.05	0.009	0.546	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.
دال **	0.05	0.002	0.615	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.
دال **	0.05	0.000	0.699	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
دال **	0.05	0.000	0.763	أخشى الهزيمة في المنافسة.
دال **	0.05	0.000	0.793	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام.
دال **	0.05	0.009	0.543	لا أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.
دال **	0.05	0.000	0.689	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.
دال **	0.05	0.004	0.584	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
دال **	0.05	0.000	0.732	قبل اشتراكي في المنافسة لا أشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
دال **	0.05	0.000	0.708	أستطيع أن أكون هادناً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.543 و 0.793) في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.009) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود تجنب الفشل والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد دافع تجنب الفشل يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل يتمتعان بدرجة عالية من الصدق، مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق تكويني عالي.

جدول رقم (21): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للمقياس.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس - ر -	البعد
دال **	0.05	0.000	0.734	دافع إنجاز النجاح
دال **	0.05	0.001	0.663	دافع تجنب الفشل

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن قيمتي معامل الارتباط قدرتا بـ (0.663 و 0.78)، في حين قدرت قيمتا الاحتمالية بـ (0.001 و 0.000) وهما أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعدي المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن المقياس يتمتع بصدق تكويني عالي.

#### ب- الصدق التمييزي:

بعد ترتيب درجات الأفراد لكل بعد تصاعدياً، تم اختيار مجموعتين على طرفي المنحنى، تمثل كل مجموعة (27%) من المجموع الكلي للمختبرين بواقع (06) أفراد لكل مجموعة، تلاه حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (22): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لبعدي إنجاز التفوق ودافع تجنب الفشل:

بعد تجنب الفشل		بعد إنجاز النجاح		الفئة
الدنيا	العليا	الدنيا	العليا	
26.66	30.16	30.66	35.5	المتوسط الحسابي
0.81	0.98	1.03	1.04	الانحراف المعياري
6.70		8.04		ت المحسوبة
0.0000053		0.0000011		الاحتمالية
10		10		درجة الحرية
0.05		0.05		مستوى الدلالة
دال **		دال **		النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.228

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.169

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية لبعدها إنجاز النجاح وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **8.04** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.228** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **10**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000011 < 0.05** (مستوى الدلالة). كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية لبعدها تجنب الفشل وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **6.70** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.228** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **10**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000053 < 0.05** (مستوى الدلالة).

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الفئة العليا والدنيا لبعدها إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **10**، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي عالي.

### 3-6-3-2-1-2- الثبات:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (23): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

الدرجة الكلية	بعد تجنب الفشل	بعد إنجاز النجاح	
0.822	0.818	0.831	قيمة - ر -
0.000	0.000	0.000	الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة
دال **	دال **	دال **	النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أنه بالنسبة لبعدها إنجاز النجاح بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (**0.831**)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (**0.000**) وهي أصغر من مستوى الدلالة (**0.05**)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين، وما في حين أنه بالنسبة لبعدها تجنب الفشل بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (**0.818**)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (**0.000**) وهي أصغر من مستوى الدلالة (**0.05**)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين، أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني

(0.822)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين الأول والثاني فيما يخص بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- **التجزئة النصفية:** تم حساب معامل الثبات انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بيرسون من خلال التجزئة النصفية ثم حساب معامل الثبات للاختبار ككل سييرمان – براون، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (24):** يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

الدرجة الكلية	بعد تجنب الفشل	بعد إنجاز النجاح	
0.871	0.864	0.858	قيمة - ر -
0.000	0.000	0.000	الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة
دال **	دال **	دال **	النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أنه بالنسبة لبعد دافع إنجاز النجاح بلغت قيمة معامل الارتباط بين جزئي البعد (0.858)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين جزئي البعد، في حين أنه بالنسبة لبعد دافع تجنب الفشل بلغت قيمة معامل الارتباط بين جزئي البعد (0.864)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين جزئي البعد، أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين بين جزئي الدرجة الكلية (0.871)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين جزئي الدرجة الكلية للمقياس.

$$- \text{تقدير ثبات الاختبار ككل: } r = \frac{21 \text{ ر } 2}{21 \text{ ر } + 1} = 11$$

حيث: ر 11: تقدير معامل ثبات درجات الاختبار ككل.

ر 21: قيمة معامل ثبات درجات نصف الاختبار.

جدول رقم (25): يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان - براون لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

الدرجة الكلية	بعد تجنب الفشل	بعد إنجاز النجاح	
0.931	0.927	0.923	قيمة - ر 11 -
0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة
دال **	دال **	دال **	النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أنه بالنسبة لبعدها إنجاز النجاح بلغت قيمة معامل الثبات سبيرمان - براون (0.923) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على درجة عالية من الثبات لهذا البعد، في حين أنه بالنسبة لبعدها تجنب الفشل بلغت قيمة معامل الثبات سبيرمان - براون (0.927) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على درجة عالية من الثبات لهذا البعد، أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الثبات سبيرمان - براون والمقدرة بـ (0.931) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على درجة عالية من الثبات لهذا البعد.

النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 3-6-3-2-2-3-2- اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة:

#### 3-6-3-2-3-1- الصدق:

أ- صدق التكوين الفرضي: تم حسابه من خلال حساب معامل ارتباط كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، والجدول التالي توضح ذلك:

جدول رقم (26): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد اختبار المصفوفات المتتابعة والدرجة الكلية للاختبار.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للاختبار - ر -	البعد
دال **	0.05	0.000	0.887	المجموعة (أ)
دال **	0.05	0.000	0.825	المجموعة (ب)
دال **	0.05	0.000	0.811	المجموعة (ج)
دال **	0.05	0.000	0.765	المجموعة (د)
دال **	0.05	0.001	0.653	المجموعة (هـ)

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.653 و 0.887)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.001) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للاختبار.

جدول رقم (27): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود المجموعة (أ) والدرجة الكلية للبعد.

بنود المجموعة (أ)	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
الصورة رقم (01)	0.831	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (02)	0.787	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (03)	0.762	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (04)	0.746	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (05)	0.723	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (06)	0.711	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (07)	0.718	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (08)	0.727	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (09)	0.659	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (10)	0.696	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (11)	0.621	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (12)	0.608	0.001	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.608 و 0.831)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.001) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات بنود المجموعة (أ) والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد المجموعة (أ) يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (28): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (ب) والدرجة الكلية للبعد.

بنود المجموعة (ب)	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
الصورة رقم (01)	0.732	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (02)	0.749	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (03)	0.704	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (04)	0.689	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (05)	0.658	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (06)	0.602	0.003	0.05	دال **
الصورة رقم (07)	0.694	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (08)	0.702	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (09)	0.693	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (10)	0.697	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (11)	0.657	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (12)	0.626	0.002	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.602 و 0.749)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.003) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات بنود المجموعة (ب) والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد المجموعة (ب) يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (29): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (ج) والدرجة الكلية للبعد.

بنود المجموعة (ج)	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
الصورة رقم (01)	0.691	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (02)	0.688	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (03)	0.654	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (04)	0.694	0.000	0.05	دال **
الصورة رقم (05)	0.637	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (06)	0.669	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (07)	0.633	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (08)	0.617	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (09)	0.626	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (10)	0.624	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (11)	0.612	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (12)	0.604	0.003	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.604 و 0.694)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.003) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات بنود المجموعة (ج) والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد المجموعة (ج) يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (30): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (د) والدرجة الكلية للبعد.

بنود المجموعة (د)	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
الصورة رقم (01)	0.622	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (02)	0.626	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (03)	0.607	0.003	0.05	دال **
الصورة رقم (04)	0.565	0.006	0.05	دال **
الصورة رقم (05)	0.547	0.008	0.05	دال **
الصورة رقم (06)	0.593	0.004	0.05	دال **
الصورة رقم (07)	0.581	0.005	0.05	دال *
الصورة رقم (08)	0.533	0.011	0.05	دال *
الصورة رقم (09)	0.492	0.020	0.05	دال *
الصورة رقم (10)	0.529	0.011	0.05	دال *
الصورة رقم (11)	0.497	0.019	0.05	دال *
الصورة رقم (12)	0.468	0.028	0.05	دال *

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.468 و 0.626)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.002 و 0.028) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات بنود المجموعة (د) والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد المجموعة (د) يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (31): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد المجموعة (هـ) والدرجة الكلية للبعد.

بنود المجموعة (هـ)	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
الصورة رقم (01)	0.575	0.005	0.05	دال **
الصورة رقم (02)	0.619	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (03)	0.677	0.001	0.05	دال **
الصورة رقم (04)	0.617	0.002	0.05	دال **
الصورة رقم (05)	0.607	0.003	0.05	دال **
الصورة رقم (06)	0.528	0.012	0.05	دال *
الصورة رقم (07)	0.604	0.003	0.05	دال **
الصورة رقم (08)	0.451	0.035	0.05	دال *
الصورة رقم (09)	0.537	0.010	0.05	دال *
الصورة رقم (10)	0.531	0.011	0.05	دال *
الصورة رقم (11)	0.451	0.035	0.05	دال *
الصورة رقم (12)	0.445	0.038	0.05	دال *

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.445 و 0.677)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.001 و 0.038) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات بنود المجموعة (هـ) والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد المجموعة (هـ) يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن أبعاد اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بصدق تكويني عالي.

ب- الصدق التمييزي:

بعد ترتيب درجات الأفراد لكل بعد تصاعدياً، تم اختيار مجموعتين على طرفي المنحنى، تمثل كل مجموعة (27%) من المجموع الكلي للمختبرين بواقع (06) أفراد لكل مجموعة، تلاه حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا للاختبار، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (32): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد الاختبار:

المجموعة (أ)		المجموعة (ب)		المجموعة (ج)		المجموعة (د)		المجموعة (هـ)		الفئة
عليا	دنيا	عليا	دنيا	عليا	دنيا	عليا	دنيا	عليا	دنيا	
11.33	8.66	11	09	10.50	8.33	9.16	6.66	1.83	0.16	المتوسط الحسابي
0.51	1.36	0.63	1.26	0.54	0.81	0.75	1.21	0.98	0.40	الانحراف المعياري
4.47	3.46	5.39	3.83	4.29	0.003	0.0015	0.0003	0.006	0.0011	ت المحسوبة
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	درجة الحرية
دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	مستوى الدلالة
دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.228  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.169

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد الاختبار أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية، وما يؤكد ذلك هو أن قيم ت المحسوبة المتراوحة بين (3.46 و 5.39) وهي جميعها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ (2.228) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي تراوحت بين (0.003 و 0.006) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد (المجموعة (أ)، المجموعة (ب)، المجموعة (ج)، المجموعة (د)، المجموعة (هـ)) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بصدق تمييزي عالي.

### 3-6-2-2-3- الثبات:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للاختبار، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (33): يوضح قيم معاملات الارتباط لاختبار المصفوفات المتتابعة:

المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	المجموعة (ج)	المجموعة (د)	المجموعة (هـ)	الدرجة الكلية
0.872	0.865	0.815	0.766	0.731	0.854
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.731 و 0.872)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد الاختبار وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد الاختبار والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### ب- التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بيرسون من خلال التجزئة النصفية ثم حساب معامل الثبات للاختبار ككل سبيرمان – براون، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (34): يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لاختبار المصفوفات المتتابعة:

المجموعة (أ)	المجموعة (ب)	المجموعة (ج)	المجموعة (د)	المجموعة (هـ)	الدرجة الكلية
0.742	0.723	0.717	0.657	0.623	0.816
0.000	0.000	0.000	0.001	0.002	0.000
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.623 و 0.816)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.002) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات جزئي أبعاد الاختبار والدرجة الكلية له.

- تقدير ثبات الاختبار ككل:

$$r_{11} = \frac{r_{21}^2}{r_{21} + 1}$$

حيث r 11: تقدير معامل ثبات درجات الاختبار ككل.

r 21: قيمة معامل ثبات درجات نصف الاختبار.

جدول رقم (35): يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان – براون لاختبار المصفوفات المتتابة.

الدرجة الكلية	المجموعة (هـ)	المجموعة (د)	المجموعة (ج)	المجموعة (ب)	المجموعة (أ)	
0.898	0.767	0.792	0.835	0.839	0.851	قيمة – r 11 -
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة
دال	دال	دال	دال	دال	دال	النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الثبات سبيرمان – براون قد تراوحت بين (0.767 و 0.898) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على درجة عالية من الثبات لأبعاد الاختبار وكذا الدرجة الكلية له.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

## 3-2-3-6-3-3 مقياس المهارات النفسية:

## 3-2-3-6-3-1- الصدق:

## أ- صدق التكوين الفرضي:

جدول رقم (36): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المهارات النفسية.

البعد	القدرة على التصور	القدرة على الإسترخاء	القدرة على تركيز الانتباه	القدرة على مواجهة القلق	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز الرياضي
القدرة على التصور	قيمة - ر -	1	-	-	-	-
	الاحتمالية	0.000	-	-	-	-
	مستوى الدلالة	0.05	-	-	-	-
	النتيجة	دال **	-	-	-	-
القدرة على الإسترخاء	قيمة - ر -	0.510	1	-	-	-
	الاحتمالية	0.011	0.000	-	-	-
	مستوى الدلالة	0.05	0.05	-	-	-
	النتيجة	دال *	دال **	-	-	-
القدرة على تركيز الانتباه	قيمة - ر -	0.447	0.806	1	-	-
	الاحتمالية	0.028	0.000	0.000	-	-
	مستوى الدلالة	0.05	0.05	0.05	-	-
	النتيجة	دال *	دال **	دال **	-	-
القدرة على مواجهة القلق	قيمة - ر -	0.508	0.681	0.433	1	-
	الاحتمالية	0.011	0.000	0.035	0.000	-
	مستوى الدلالة	0.05	0.05	0.05	0.05	-
	النتيجة	دال *	دال **	دال *	دال *	-
الثقة بالنفس	قيمة - ر -	0.472	0.655	0.545	0.568	1
	الاحتمالية	0.020	0.001	0.006	0.004	0.000
	مستوى الدلالة	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
	النتيجة	دال *	دال **	دال **	دال **	دال **
دافعية الإنجاز الرياضي	قيمة - ر -	0.704	0.581	0.452	0.475	0.785
	الاحتمالية	0.000	0.003	0.026	0.019	0.000
	مستوى الدلالة	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
	النتيجة	دال **	دال **	دال *	دال *	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.433 و 0.806)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.035) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل

على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس المهارات النفسية فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (37): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس المهارات النفسية والدرجة الكلية للمقياس.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للمقياس - ر -	البعد
دال *	0.05	0.011	0.509	القدرة على التصور
دال **	0.05	0.001	0.632	القدرة على الاسترخاء
دال **	0.05	0.000	0.708	القدرة على تركيز الانتباه
دال **	0.05	0.002	0.609	القدرة على مواجهة القلق
دال **	0.05	0.001	0.651	الثقة بالنفس
دال **	0.05	0.000	0.779	دافعية الانجاز الرياضي

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.509 و 0.779)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.011) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (38): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود القدرة على التصور والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود القدرة على التصور
دال **	0.05	0.000	0.737	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
دال **	0.05	0.000	0.782	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً
دال **	0.05	0.000	0.670	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي
دال **	0.05	0.000	0.764	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.670 و 0.782)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود القدرة على التصور والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد القدرة على التصور يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (39): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على الاسترخاء والدرجة الكلية للبعد.

بنود القدرة على الاسترخاء	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة	0.722	0.000	0.05	دال **
عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة	0.698	0.000	0.05	دال **
من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة	0.749	0.000	0.05	دال **
من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية	0.773	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.698 و 0.773)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود القدرة على الاسترخاء والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد القدرة على الاسترخاء يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (40): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على تركيز الانتباه والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود القدرة على تركيز الانتباه
** دال	0.05	0.000	0.782	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
** دال	0.05	0.000	0.719	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة
** دال	0.05	0.000	0.753	مشكلتي هي فقدان القدرة على التركيز الانتباه في بعض اوقات المباراة
** دال	0.05	0.000	0.804	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.719 و 0.804)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود القدرة على تركيز الانتباه والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد القدرة على تركيز الانتباه يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (41): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد القدرة على مواجهة القلق والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود القدرة على مواجهة القلق
** دال	0.05	0.000	0.692	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها
** دال	0.05	0.000	0.712	أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة
** دال	0.05	0.000	0.733	عندما اشترك في منافسة فابني أشعر بالمزيد من القلق
** دال	0.05	0.000	0.768	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.692 و 0.768)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود

علاقة ارتباط معنوية بين بنود القدرة على مواجهة القلق والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد القدرة على مواجهة القلق يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (42): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية للبعد.

بنود الثقة بالنفس	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي	0.745	0.000	0.05	دال **
عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء	0.766	0.000	0.05	دال **
طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	0.728	0.000	0.05	دال **
أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة	0.711	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.711 و 0.766)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود الثقة بالنفس والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد الثقة بالنفس يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (43): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الحاجة للإنجاز والدرجة الكلية للبعد.

بنود الحاجة للإنجاز	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد	0.764	0.000	0.05	دال **
أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة	0.781	0.000	0.05	دال **
أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة	0.716	0.000	0.05	دال **
أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة	0.744	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.716 و 0.781)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد دافعية الإنجاز الرياضي يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن أبعاد (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي) تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي، ومنه فالمقياس يتمتع بصدق تكويني عالي.

#### ب- الصدق التمييزي:

بعد ترتيب درجات الأفراد لكل بعد تصاعدياً، تم اختيار مجموعتين على طرفي المنحنى، تمثل كل مجموعة (27%) من المجموع الكلي للمختبرين بواقع (06) أفراد لكل مجموعة، تلاه حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (44): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس:

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
القدرة على التصور	عليا	16.66	0.81	0.0000016	10	0.05	دال**
	دنيا	13.16	0.75				
القدرة على الاسترخاء	عليا	17.00	0.89	0.00000097	10	0.05	دال**
	دنيا	13.50	0.54				
القدرة على تركيز الانتباه	عليا	16.83	0.40	0.0000017	10	0.05	دال**
	دنيا	14.16	0.75				
القدرة على مواجهة القلق	عليا	17.00	0.89	0.0000058	10	0.05	دال**
	دنيا	13.83	0.75				
الثقة بالنفس	عليا	17.16	0.75	0.0000041	10	0.05	دال**
	دنيا	14.16	0.75				
دافعية الإنجاز الرياضي	عليا	16.83	0.75	0.0000034	10	0.05	دال**
	دنيا	14.00	0.63				

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.228

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.169

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية، وما يؤكد ذلك هو أن قيم ت المحسوبة المتراوحة بين (6.63 و 8.17) وهي جميعها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ (2.228) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي تراوحت بين (0.0000058 و 0.0000097) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على التركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بصدق تمييزي عالي.

### 3-6-3-2-3- الثبات:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات المقياس انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (45): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس المهارات النفسية:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	
دال **	0.05	0.000	0.802	القدرة على التصور
دال **	0.05	0.000	0.823	القدرة على الاسترخاء
دال **	0.05	0.000	0.768	القدرة على تركيز الانتباه
دال **	0.05	0.000	0.731	القدرة على مواجهة القلق
دال **	0.05	0.000	0.764	الثقة بالنفس
دال **	0.05	0.000	0.817	دافعية الإنجاز الرياضي
دال **	0.05	0.000	0.821	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.731 و 0.823)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**ب- التجزئة النصفية:**

تم حساب معامل الثبات انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بيرسون من خلال التجزئة النصفية ثم حساب معامل الثبات للمقياس ككل سبيرمان – براون، والجدول التالي يوضح ذلك:

**جدول رقم (46):** يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لمقياس المهارات النفسية:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	
دال **	0.05	0.000	0.706	القدرة على التصور
دال **	0.05	0.000	0.699	القدرة على الاسترخاء
دال **	0.05	0.000	0.742	القدرة على تركيز الانتباه
دال **	0.05	0.000	0.778	القدرة على مواجهة القلق
دال **	0.05	0.000	0.785	الثقة بالنفس
دال **	0.05	0.000	0.710	دافعية الإنجاز الرياضي
دال **	0.05	0.000	0.739	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.699 و 0.785)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات جزئي أبعاد المقياس والدرجة الكلية له.

- تقدير ثبات الاختبار ككل:

$$r = \frac{2r_1 + 1}{21} = 11$$

حيث r = 11: تقدير معامل ثبات درجات الاختبار ككل.

r = 21: قيمة معامل ثبات درجات نصف الاختبار.

جدول رقم (47): يوضح قيم معاملات الثبات لـ سبيرمان – براون لمقياس المهارات النفسية:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر 11 -	
دال **	0.05	0.000	0.827	القدرة على التصور
دال **	0.05	0.000	0.822	القدرة على الاسترخاء
دال **	0.05	0.000	0.851	القدرة على تركيز الانتباه
دال **	0.05	0.000	0.875	القدرة على مواجهة القلق
دال **	0.05	0.000	0.879	الثقة بالنفس
دال **	0.05	0.000	0.830	دافعية الإنجاز الرياضي
دال **	0.05	0.000	0.849	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الثبات سبيرمان – براون قد تراوحت بين (0.822 و 0.879) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على درجة عالية من الثبات لأبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية له.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

## 3-6-3-2-4- مقياس السمات الدافعية للرياضيين:

## 3-6-3-2-4-1- الصدق:

## أ- صدق التكوين الفرضي:

جدول رقم (48): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس السمات الدافعية للرياضيين.

التدريبية	ضبط النفس	التصميم	الثقة في النفس	الحاجة للإنجاز	البعد	
-	-	-	-	1	قيمة - ر -	الحاجة للإنجاز
-	-	-	-	0.000	الاحتمالية	
-	-	-	-	0.05	مستوى الدلالة	
-	-	-	-	دال **	النتيجة	
-	-	-	1	0.727	قيمة - ر -	الثقة في النفس
-	-	-	0.000	0.000	الاحتمالية	
-	-	-	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
-	-	-	دال **	دال **	النتيجة	
-	-	1	0.709	0.735	قيمة - ر -	التصميم
-	-	0.000	0.000	0.000	الاحتمالية	
-	-	0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
-	-	دال **	دال **	دال **	النتيجة	
-	1	0.545	0.501	0.527	قيمة - ر -	ضبط النفس
-	0.000	0.006	0.013	0.008	الاحتمالية	
-	0.05	0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
-	دال **	دال **	دال *	دال **	النتيجة	
1	0.568	0.705	0.652	0.761	قيمة - ر -	التدريبية
0.000	0.004	0.000	0.001	0.000	الاحتمالية	
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05	مستوى الدلالة	
دال **	دال **	دال **	دال **	دال **	النتيجة	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.501 و 0.735)، في حين تراوحت قيم الاحتمالية بين (0.000 و 0.013) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد مقياس السمات الدافعية للرياضيين فيما بينها، مما يدل على أن أبعاد المقياس تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (49): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الحاجة للإنجاز والدرجة الكلية للبعد.

بنود الحاجة للإنجاز	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي.	0.719	0.000	0.05	دال **
أتدرب بجدية فقط حتى لا أنهزم في المنافسة.	0.724	0.000	0.05	دال **
مستواي أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.	0.706	0.000	0.05	دال **
في بعض الأحيان يبدو أنني لا أبذل قصارى جهدي في المنافسة.	0.753	0.000	0.05	دال **
أبذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية.	0.825	0.000	0.05	دال **
ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي المنافس.	0.722	0.000	0.05	دال **
التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.	0.807	0.000	0.05	دال **
في بعض المنافسات يبدو أنني لا أتنافس بصورة جدية.	0.736	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.719 و 0.825)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود الحاجة للإنجاز والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد الحاجة للإنجاز يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم يوضح (50): قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد الثقة بالنفس والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود الثقة بالنفس
** دال	0.05	0.000	0.772	أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى.
** دال	0.05	0.000	0.720	قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي.
** دال	0.05	0.000	0.841	ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا.
** دال	0.05	0.000	0.823	أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المنافسة.
** دال	0.05	0.000	0.697	أحيانا أمتنع عن إبداء رأي لمدربي خوفا من أن ينتقدني.
** دال	0.05	0.000	0.786	معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسه.
** دال	0.05	0.000	0.712	أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى أدائي في المنافسة.
** دال	0.05	0.000	0.716	أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي المدرب.

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.697 و 0.841)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود الثقة في النفس والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد الثقة في النفس يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (51): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد التصميم والدرجة الكلية للبعد.

بنود التصميم	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
أتنافس بأقصى جهدي سواء كنت فائزا أو مهزوما بفارق كبير.	0.788	0.000	0.05	دال **
هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها.	0.704	0.000	0.05	دال **
في المنافسة الرياضية أحاول أن أبذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.	0.849	0.000	0.05	دال **
أنا من النوع الذي يمكن أن يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير.	0.702	0.000	0.05	دال **
أتدرب بمفردي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية.	0.694	0.000	0.05	دال **
إذا طلب مني أن أخضع لجدول تدريب قاسي بعد انتهاء الموسم الرياضي فإنني أتضايق.	0.728	0.000	0.05	دال **
عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما.	0.793	0.000	0.05	دال **
نادرا ما استمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية.	0.741	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.694 و 0.849)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود التصميم والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد التصميم يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (52): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد ضبط النفس والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود ضبط النفس
** دال	0.05	0.000	0.703	يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال.
** دال	0.05	0.000	0.757	أثناء المنافسة عندما أنفعل بسبب ما فإنني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة.
** دال	0.05	0.000	0.786	القلق والتوتر الذي قد أشعر به قبل المنافسة يضايقتني.
** دال	0.05	0.000	0.711	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة.
** دال	0.05	0.000	0.714	أجد أنه من الصعوبة محاولتي التحكم في انفعالاتي أثناء المنافسة.
** دال	0.05	0.000	0.752	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك لا يؤثر على أدائي بصورة واضحة.
** دال	0.05	0.000	0.773	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوني عندما أواجه بعض المشكلات.
** دال	0.05	0.000	0.769	أفقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المنافسة.

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.703 و 0.786)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جمعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود ضبط النفس والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد ضبط النفس يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

جدول رقم (53): يوضح قيم معاملات الارتباط بين درجات بنود بعد التدريبية والدرجة الكلية للبعد.

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	معامل الارتباط مع الدرجة الكلية للبعد - ر -	بنود التدريبية
** دال	0.05	0.000	0.818	أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب مني.
** دال	0.05	0.000	0.701	يتحيز المدربون غالبا لبعض اللاعبين.
** دال	0.05	0.000	0.728	هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب.
** دال	0.05	0.000	0.737	أشعر بأن مدربي لا يفهمني جيدا.
** دال	0.05	0.000	0.794	احترمت كل مدرب قام بتدريبي.
** دال	0.05	0.000	0.723	أشعر بأن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.
** دال	0.05	0.000	0.771	أستشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشكلات.
** دال	0.05	0.000	0.735	إذا لم يشركني المدرب كأساسي في المنافسة فإني أكاد أعتقد أنه يتخذ مني موقفا.

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط تراوحت بين (0.701 و 0.818)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بنود التدريبية والدرجة الكلية للبعد، مما يدل على أن بعد التدريبية يتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقا من النتائج المحصل عليها أن أبعاد (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية) تتمتع بدرجة عالية من صدق التكوين الفرضي، ومنه فالمقياس يتمتع بصدق تكويني عالي.

ب- الصدق التمييزي:

بعد ترتيب درجات الأفراد لكل بعد تصاعدياً، تم اختيار مجموعتين على طرفي المنحنى، تمثل كل مجموعة (27%) من المجموع الكلي للمختبرين بواقع (06) أفراد لكل مجموعة، تلاه حساب الفروق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (54): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس:

الفئة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الحاجة للإنجاز	عليا	16.33	0.81	9.92	0.00000017	10	دال**
	دنيا	11.83	0.75				
الثقة بالنفس	عليا	16.00	0.89	8.76	0.00000052	10	دال**
	دنيا	11.66	0.81				
التصميم	عليا	15.66	0.51	14.26	0.000000005	10	دال**
	دنيا	11.83	0.40				
ضبط النفس	عليا	15.50	0.54	10.24	0.00000012	10	دال**
	دنيا	12.00	0.63				
التدريبية	عليا	15.66	0.51	13.02	0.00000001	10	دال**
	دنيا	12.16	0.40				

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.228  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.169

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية، وما يؤكد ذلك هو أن قيم ت المحسوبة المترابحة بين (8.76 و 14.26) وهي جميعها أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ (2.228) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي تراوحت بين (0.000000005 و 0.00000052) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

النتيجة: نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بصدق تمييزي عالي.

### 3-6-3-2-4- الثبات:

أ- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest): تم حساب ثبات الاختبار انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني لكل بعد على حدى وكذا للدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (55): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس السمات الدافعية للرياضيين:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	
دال **	0.05	0.000	0.802	الحاجة للإنجاز
دال **	0.05	0.000	0.842	الثقة في النفس
دال **	0.05	0.000	0.768	التصميم
دال **	0.05	0.000	0.723	ضبط النفس
دال **	0.05	0.000	0.764	التدريبية
دال **	0.05	0.000	0.821	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل معاملات الارتباط قد تراوحت بين (0.723 و 0.842)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية للتطبيقين الأول والثاني، وهذا يدل على أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب- التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الثبات انطلاقاً من حساب معامل الارتباط بيرسون من خلال التجزئة النصفية ثم حساب معامل الثبات للاختبار ككل سبيرمان – براون، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (56): يوضح قيم معاملات الارتباط لبيرسون لمقياس السمات الدافعية للرياضيين:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر -	
دال **	0.05	0.000	0.726	الحاجة للإنجاز
دال **	0.05	0.000	0.764	الثقة في النفس
دال **	0.05	0.000	0.789	التصميم
دال **	0.05	0.000	0.715	ضبط النفس
دال **	0.05	0.000	0.703	التدريبية
دال **	0.05	0.000	0.858	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.703 و 0.858)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجات جزئي أبعاد المقياس والدرجة الكلية له.

ر 11: تقدير معامل ثبات درجات الاختبار ككل.  
 - تقدير ثبات الاختبار ككل:  $r = \frac{r_{21}}{r_{21} + 1}$  حيث:  
 ر 21: قيمة معامل ثبات درجات نصف الاختبار.

جدول رقم (57): يوضح قيم معاملات الثبات لسبيرمان – براون لمقياس السمات الدافعية للرياضيين:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة - ر 11 -	
دال **	0.05	0.000	0.841	الحاجة للإنجاز
دال **	0.05	0.000	0.866	الثقة في النفس
دال **	0.05	0.000	0.882	التصميم
دال **	0.05	0.000	0.833	ضبط النفس
دال **	0.05	0.000	0.825	التدريبية
دال **	0.05	0.000	0.923	الدرجة الكلية

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الثبات سبيرمان – براون قد تراوحت بين (0.825 و 0.923) عند مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على درجة عالية من الثبات لأبعاد المقياس وكذا الدرجة الكلية له.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

### 3-6-3-2-5- شبكة الملاحظة:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2017/01/10 إلى غاية 2017/01/22)، على عينة مكونة من (02) لاعبين، تم اختيارهما بطريقة عشوائية من لاعبي آفاق الحمامات (ذكور، وأساط)، وكان الغرض منها استخراج الأسس العلمية والسيكومترية للشبكة، وكذا الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث وطاقم الفريق المساعد أثناء التطبيق.

### 3-6-3-2-5-1- الصدق:

- **الصدق الظاهري:** تم التحقق من صدق الأداة انطلاقاً من عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها في متابعة وتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة.

### 3-6-3-2-5-2- الثبات:

قام الباحث باستخراج معامل ثبات المصححين، والذي يعد أحد المصادر الرئيسية لتباين الخطأ في المقاييس التي تعتمد على تقدير المصحح وليس على مفتاح التصحيح، وذلك عندما قام رفقة عضوين من طاقم الفريق المساعد من ذوي الاختصاص بتقييم أداء (02) لاعبين من أفراد العينة الاستطلاعية في مباراة (حيث يتابع الباحث والحكماء الآخرين كل على حدى اللاعبين في نفس الوقت)، وبعد الملاحظة والمعالجة الإحصائية للنتائج، تم استخراج معامل الارتباط (سبيرمان) بين تقديرات الباحث وتقديرات الحكم الأول وكذا تقديرات الحكم الثاني، والجداول التالية تبين ذلك:

جدول رقم (58): يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الباحث والحكم الأول لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

دافعية الإنجاز	المظاهر	قيمة -ر-	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
العالية	الفعالية والكفاءة في تأدية المهام	0.776	0.000	0.05	دال **
	المثابرة	0.822	0.000	0.05	دال **
	التكيف والتقبل الاجتماعي	0.763	0.000	0.05	دال **
	روح المنافسة	0.757	0.000	0.05	دال **
	الاصغاء والاهتمام	0.809	0.000	0.05	دال **
المنخفضة	الانفعالات السلبية	0.794	0.000	0.05	دال **
	التراخي وعدم الجدية	0.784	0.000	0.05	دال **
	ضعف روح التحدي	0.766	0.000	0.05	دال **
	الملل والضجر	0.814	0.000	0.05	دال **
	الرغبة من الفشل	0.734	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.734 و 0.822)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقديرات الباحث والحكم الأول.

جدول رقم (59): يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الباحث والحكم الثاني لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

دافعية الإنجاز	المظاهر	قيمة -ر-	الاحتمالية	مستوى الدلالة	النتيجة
العالية	الفعالية والكفاءة في تأدية المهام	0.729	0.000	0.05	دال **
	المثابرة	0.784	0.000	0.05	دال **
	التكيف والتقبل الاجتماعي	0.741	0.000	0.05	دال **
	روح المنافسة	0.762	0.000	0.05	دال **
	الاصغاء والاهتمام	0.788	0.000	0.05	دال **
المنخفضة	الانفعالات السلبية	0.827	0.000	0.05	دال **
	التراخي وعدم الجدية	0.767	0.000	0.05	دال **
	ضعف روح التحدي	0.753	0.000	0.05	دال **
	الملل والضجر	0.795	0.000	0.05	دال **
	الرغبة من الفشل	0.778	0.000	0.05	دال **

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.729 و 0.827)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقديرات الباحث والحكم الثاني.

جدول رقم (60): يوضح قيم معامل ارتباط تقديرات الحكم الأول والثاني لشبكة الملاحظة لمظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة:

النتيجة	مستوى الدلالة	الاحتمالية	قيمة -ر-	المظاهر	دافعية الإنجاز
دال **	0.05	0.000	0.815	الفعالية والكفاءة في تأدية المهام	العالية
دال **	0.05	0.000	0.769	المثابرة	
دال **	0.05	0.000	0.771	التكيف والتقبل الاجتماعي	
دال **	0.05	0.000	0.754	روح المنافسة	
دال **	0.05	0.000	0.782	الاصغاء والاهتمام	
دال **	0.05	0.000	0.764	الانفعالات السلبية	المنخفضة
دال **	0.05	0.000	0.774	التراخي وعدم الجدية	
دال **	0.05	0.000	0.791	ضعف روح التحدي	
دال **	0.05	0.000	0.707	الملل والضجر	
دال **	0.05	0.000	0.719	الرغبة من الفشل	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أن كل قيم معامل الارتباط تراوحت بين (0.707 و 0.815)، في حين قدرت كل قيم الاحتمالية بـ (0.000) وهي جميعها أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقديرات الحكم الأول والثاني.

**النتيجة:** نلاحظ انطلاقاً من النتائج المحصل عليها وجود علاقة ارتباط معنوية بين تقديرات الباحث والحكم الأول والثاني، وهذا يدل على أن شبكة الملاحظة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

**ملاحظة:** رغم أن جميع المقاييس والاختبارات تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظراً لاستعمالها سابقاً من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أن الباحث أثر التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظ أن جميع مفردات المقاييس والاختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

### 3-6-4- القياسات الجسمية: الطول، الوزن.

- الطول: تم قياس طول اللاعبين بـ (سم) حيث يقف اللاعب فوق جهاز قياس الأطوال ثم تحديد الطول بقراءة أين توقفت المسطرة فوق الرأس.
- الوزن: تم قياس وزن اللاعبين بـ (كغ) عن طريق وقوفه فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.
- مؤشر الكتلة **IMC**: ويعرف باسم مؤشر كيتليت (Quetelet's Index) وهو عبارة عن طريقة فنية للتعبير عن وزن الجسم في ضوء علاقته بطول القامة، ومن ثم نجده مؤشرا جيدا للتعبير عن درجة البدانة، وتم حساب مؤشر الكتلة وفق القانون التالي:  $IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (م)})^2}$ .

### 3-6-5- الوسائل المورفولوجية: من المعروف أن الوسائل الأساسية التي تستعمل في القياس الجسمي في مورفولوجيا الرياضة تتوفر في الحقيبة الأنثروبومترية، وقد تمثلت فيما يلي:

- الميزان الطبي: يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة بـ (كغ).
- الشريط المترى.

### 3-6-6- الوسائل الديدانتيكية:

- صافرة.
- ميفاتية.
- مشغل موسيقى.
- تسجيل صوتي للوحدات التدريبية (تسلم كل وحدة بعد نهاية الحصة الأولى منها على شكل أقراص مضغوطة أو على شكل ملف يتم إرساله إلى هواتف اللاعبين عن طريق تقنية البلوتوث أو الشيريت).
- إضافة إلى الإمكانيات المتوفرة لدى النادي والتي وضعت تحت تصرف الباحث وفريق العمل المساعد نذكر منها: الكراسي والطاولات، شاشة العرض الضوئي....

### 3-6-7- الوسائل البشرية: الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص، بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

### 3-6-8- البرنامج التدريبي الذهني المقترح:

#### 3-6-8-1- الأسس العلمية للبرنامج:

- تعتبر عملية التنفس الصحيحة هي مفتاح إنجاز أو أداء الإسترخاء لأنها تعتبر إحدى الوسائل الهامة والفاعلة للتحكم في التوتر العضلي، لذا ينبغي الاهتمام بتدريب اللاعب الرياضي على التنفس الصحيح من الحجاب الحاجز بدلا من التنفس على الصدر. (علاوي، 2000، 218)

- يعتبر الإسترخاء الخطوة الأولى قبل ممارسة أي نوع من أشكال التصور العقلي قبل وأثناء وبعد المنافسة. (شمعون، 2001، 165)

- يشير بيتر هانسون (P. Hanson)، إلى العلاقة بين الضغط النفسي والإنجاز حيث يشير إلى أنه مع الضغط النفسي المرتفع تنخفض دافعية إنجاز الفرد، بحيث يصبح مستوى الكفاءة لديه منخفضا ويشعر بعدم الجدوى والقيمة. (Hanson, 1986, 17)

- يشير ريمبول وبيون (Raimbault & Pion)، إلى أن الإتصال هو أحد القواعد الذهبية للتحضير الذهني التي يجب أخذها بعين الاعتبار في حال العمل على تحسين دافعية الإنجاز. (Raimbault. N, Pion. J, 128, 2004)

- إن إنتاجية فريق العمل تتوقف على مدى فعالية القيادة وديناميكية الجماعة وقدرتها على توجيه الجهود وإعلاء مستوى دافعية الإنجاز، مما يحث على بذل الجهد. (رسمي، 2000، 304)

- يشير كل من ريمبول وبيون (Raimbault & Pion)، إلى أن أحد أهم القواعد الذهبية في التحضير الذهني بغرض تنمية دافعية الإنجاز لدى اللاعبين هي تنمية والمحافظة على وحدة الفريق، ويقدمان بذلك التوصيات التالية: اللاعبون هم حساسون لكل ما تقول وتفعل، حاول تقديم حافز متساوي للاعبين ذوي المستوى الأقل مثلهم مثل الأعلى مستوى، بغرض تفادي التناقضات والانشقاقات الداخلية التي من شأنها خلق الشقاق، إضافة لذلك لا تجعل بقية أعضاء الفريق يحسون بأنك تميز بينهم من خلال قضاء الكثير من الوقت مع لاعب معين. (Raimbault. N, Pion. J, 129, 2004)

- الإصغاء: الانتباه إلى التعليمات اللفظية، النماذج أو ما شابه ذلك يخلق اهتماما خاصا أو مستوى من الدافعية للفرد، حيث يؤدي عقليا بعض التدريبات، وكننتيجة لذلك تتكون لديه الرغبة لتجربة ممارسة مهارات جديدة. (شمعون وإسماعيل، 2007، 56)

- يشير كل من ريمبول وبيون (Raimbault & Pion)، إلى أن أحد أهم القواعد الذهبية في التحضير الذهني الفعالة في كل الأوقات، والتي تهدف إلى تنمية دافعية الإنجاز لدى اللاعبين هي **الخطاب التحفيزي** وكذا **خطاب النجاحات**، مؤكداً أن اللاعبين يقدرون ويستجيبون بشكل جيد لتشجيعات مدربيهم وخطاباته التحفيزية، لذا ينبغي على المدرب دائماً أن يكافئهم على العمل المتقن وأن يجعلهم يحسون أنهم موضع تقدير وفخر. (Raimbault. N, Pion. J, 129, 2004)

- أشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي دورثي هاريس (Harris, 1994) وكريمر (Kremer) وسكلي (Scully, 1994)، إلى أن **وضع الأهداف** يعتبر من بين أهم الآليات التي يمكنها تدعيم وتطوير الدافعية نحو الإنجاز لدى اللاعبين على أساس أن تحقيق الهدف يعمل على إثبات الدافعية والتي بدورها توجه وتثبئ السلوك الإنجازي. (علاوي، 2002، 160)

- يشير بافيو (1985)، بأن **للتصور العقلي** تأثيراً معرفياً ودافعياً. (سعد الله و الزهاوي، 2011، 129)

- **للتصور العقلي** تأثير دافعي إذا كان **التصور العقلي** موجه نحو هدف في ضوء الخبرات السابقة. (Craig Hall, Jennifer Toews, Wendy Rodgers, 1990)

- حسب علاوي هنالك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها لوضع برامج التصور العقلي للاعبين وهي:

- تقديم التصور العقلي للاعب.

- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.

- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.

- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة ومنتظمة. (علاوي، 2002، 252)

- من أهداف **البرمجة العصبية اللغوية** الوصول إلى التغيير في السلوك و**تحسين الإتصال** وفي هذا المعنى ينقل بوطبة عن شوفالييه وآخرون (Chevalier et al, 1990) أن هذه التقنية لها أثر كبير على مايلي:

- تعلم أفضل.

- رفع حالة الأداء الرياضي.

- تحسين التناسق والترابط الحركي.

- **الدافعية الإيجابية**.

- تنظيم اليقظة.

- التحكم في التوتر. (Boutebba, 1999, 44)

- يضمن وصول الرياضي إلى حالة الأداء الأمثل ما يلي:

- مستويات عالية من الثقة.

- ضمان أفكار بناءة.

- الحفاظ على التركيز المناسب.

- ضمان إثارة ما قبل المنافسة والقلق الأمثل.

- إمتلاك مستويات عالية من الدوافع الذاتية. (Kaufman, Glass, Arnkoff, 2009, 331)

- **التدفق النفسي:** يترتب على الشعور بالتدفق النفسي آثار إيجابية منها خفض الشعور بالخوف والملل واللامبالاة، تقوية الثقة بالنفس والاستقلالية، تنمية التصور العقلي، تنمية التفكير الإبداعي، تنمية مستوى الطموح ودافع الإنجاز، تنمية القدرة على مواجهة التحديات في الأداء، تنمية الفاعلية الذاتية وتحمل المسؤولية. (باظة، 2009، 03)

- يشير مقاق، كمال في دراسة له أن **التحفيز** أحد أهم العوامل المؤثرة بصورة مباشرة وفي الاتجاه الإيجابي على الرفع من دافعية الإنجاز. (مقاق، 2006-2007)

- يذكر شمعون أنه في الدراسات والبحوث المرتبطة بالتدريب الذهني تم استخدام التصميم التجريبي من خلال أربع مجموعات: تدريب بدني، تدريب ذهني، تدريب مختلط بدني وذهني، ومجموعة ضابطة، ويرى المهتمون أن الاختلاف في مستوى الأداء بين هذه المجموعات قد يرجع إلى اختلاف في مستوى الدافعية بين هذه المجموعات، ويذكر أن إحدى وجهتي النظر المفسرة لذلك هي أن مجموعة التدريب الذهني قد تؤدي أفضل من المجموعة الضابطة كنتيجة لتأثير **الإيحاء الكاذب (Hawthorne Effect)** حيث أن المجموعة الضابطة لم تتلق أية معالجات، بينما مجموعة التدريب الذهني قامت بجلسات تدريبية، والحقيقة أن المجموعة تشعر بالتميز والأخرى لا تشعر بشيء يدعم تأثير حدوث الإيحاء الكاذب. (شمعون، 2001، 56)

- **الإدراك الذهني:** يعد الإدراك الذهني والتذكر والنسيان من أكثر مجالات البحث أهمية في علم النفس، وأحد العمليات العقلية ذات التأثير الفعال في السلوك الإنساني، ولاسيما في مجال العملية التعليمية، إذ ترتبط هذه العمليات بعضها ببعض ارتباطاً وثيقاً كونها من العوامل الأساسية في عملية التخيل وتكوين التصور العقلي والتفكير الذي يعد أعلى مراحل العمليات العقلية. (الكناني وديوان، 2012، 584)

يذكر كل من الكناني وديوان نقلاً عن الطوبجي (1983)، أنه كلما ازدادت عمليات الفهم وتكوين المفاهيم زادت خبرة الإنسان واستطاع أن يستخدم هذه الحصييلة في حل ما يصادفه من مشكلات وإثراء معنى للكلمات والرموز التي يستخدمها للدلالة على أشياء محسوسة حتى يصبح لها معنى وتصور واضح في ذهن الشخص. (الكناني وديوان، 2012، 585)

### 3-8-6-2- المرجعية العلمية والأسس المنهجية للبرنامج:

بني هذا البرنامج التدريبي الذهني وفق المرجعية العلمية السليمة والأسس المنهجية الصارمة، بحيث أن جميع محتوياته موجهة نحو هدف تحسين دافعية الإنجاز، وتم ذلك بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين - كما هو موضح في الملحق رقم (10) - ، وكذا مجموعة كبيرة من البحوث والدراسات ذات نقاط التقاطع مع الهدف المرجو، إضافة إلى نماذج وأبحاث لرواد واختصاصيي التدريب الذهني كل حسب اختصاصه، التي نستعرض من بينها:

- محاربة التوتر: (نموذج: تلقح التوتر (V. M. B. R) (Suin, 1984)
- هيكلية الجماعة: (في ضوء أبحاث: إيلتون، فريديريك، كورت (elton mayo, frederick taylor, kurt (lewin
- وحدة الفريق (التماسك (cohesion): (في ضوء أبحاث: كارون (CARRON، 1985)
- تفعيل الإتصال الإيجابي. (نموذج: الاتصال (DESC)
- البرمجة اللغوية العصبية (P.N.L.): (المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية (www.icnlp.net)
- بناء الأهداف: (نموذج: جروو (GROW) جون وايتمور
- التدفق النفسي (FLOW): (في ضوء أبحاث: ميهاييلي (csikszent mihayli 2000)
- حالة الأداء المثالية (IPS): (في ضوء أبحاث: نيديفير (robert. M. nideffer)

### 3-8-6-3- القاعدة البيبلوغرافية للبرنامج:

انطلق الباحث في بنائه للبرنامج التدريبي الذهني المقترح من قاعدة بيبلوغرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثة، واعتمد في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التدريب الذهني الأكثر شيوعا واستعمالا، في الرياضات الجماعية ورياضة كرة القدم خاصة.

### 3-8-6-4- هيكلية البرنامج:

- المقاربة: مقاربة المواجهة (المنافسة) (L'approche de Compétition)
- النظرية: الدافعية والتدريب الذهني (Motivation Et Entraînement Mentale)
- الطريقة: السلوكية - المعرفية (Congnitivo-Comportementale)
- الاستراتيجيات: محاور البرنامج.
- التقنيات: أبعاد البرنامج.

### 3-6-8-5- أهداف البرنامج:

- أهداف رئيسية:
  - تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- أهداف فرعية:
  - تنمية المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.
  - محاربة الضغوط النفسية.
  - تحسين وتفعيل ديناميكية المجموعة.
  - تحسين وتفعيل الاتصال الإيجابي.
  - بناء وهيكلة الأهداف في ضوء خبرات النجاح.
  - تنمية العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز.
  - تحسين النتائج الرياضية.

### 3-6-8-6- خصوصية البرنامج:

- التفاعل بين محاوره وأبعاده.
- التداخل في التأثير والهدف والنتيجة.
- التكامل بين محاوره وأبعاده.
- التنظيم والتدرج في التطبيق.
- موجه في جميع محاوره وأبعاده نحو تحسين دافعية الإنجاز.

### 3-6-8-7- الإطار الزمني العام لتنفيذ البرنامج:

قدرت المدة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي بـ (12) أسبوعا، بواقع (04) وحدات تدريبية أسبوعيا توافق الأيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس، الجمعة)، حيث صادف التطبيق الفترة الممتدة من تاريخ (2017/02/27) إلى غاية تاريخ (2017/05/15).

جدول رقم (61): يوضح الإطار الزمني العام لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

بعد التدريب	أثناء التدريب	قبل التدريب	
* بناء وهيكلية الأهداف في ضوء خبرات النجاح وفق مهارة التصور العقلي	* تفعيل الاتصال الإيجابي - الإصغاء. - الخطاب التحفيزي. - خطاب النجاحات.	* محاربة الضغوط النفسية - الإسترخاء.	<u>الأحد</u>
* تحسين ديناميكية المجموعة - هيكلية الجماعة. - روح الجماعة المعنوية. - وحدة الفريق (التماسك)	* تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية	* بناء وهيكلية الأهداف في ضوء خبرات النجاح وفق مهارة التصور العقلي	<u>الثلاثاء</u>
* الإيحاء * تحسين ديناميكية المجموعة - هيكلية الجماعة. - روح الجماعة المعنوية. - وحدة الفريق (التماسك)	* تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية	* تفعيل الاتصال الإيجابي (البرمجة اللغوية العصبية) * محاربة الضغوط النفسية - محاربة التوتر	<u>الخميس</u>
* الإيحاء * محاربة الضغوط النفسية - السترينتينغ	* تفعيل الاتصال الإيجابي - الإصغاء. - الخطاب التحفيزي. - خطاب النجاحات.	* تنمية الإدراك الذهني * محاربة الضغوط النفسية - الإسترخاء.	<u>الجمعة</u>

### 3-6-8-8- محتويات البرنامج:

بعد تمرير البرنامج المعد على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص - كما هو موضح في الملحق رقم (11) - تم ضبط الصورة النهائية له على الشكل التالي:

جدول رقم (62): يوضح محتوى البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

<p><b>1- المحور الأول: محاربة الضغوط النفسية.</b></p> <p><b>1-1- البعد الأول: الإسترخاء.</b></p> <p>1-1-1- التنفس الصحيح:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التنفس الاسترخائي.</li> <li>- التنفس الإيقاعي.</li> <li>- التنفس الديناميكي.</li> <li>- التنفس نسبة (2 : 1).</li> </ul> <p>1-1-2- الاسترخاء العضلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- التدريب الاسترخائي التدريجي الإيجابي.</li> <li>- التدريب الاسترخائي التدريجي السلبي.</li> <li>- التدريب الاسترخائي الذاتي.</li> </ul> <p>1-1-3- الاسترخاء العقلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإحساس بثقل العضلات.</li> <li>- الإحساس بسخونة ودفء العضلات.</li> <li>- تنظيم معدل دقات القلب.</li> <li>- تنظيم معدل التنفس.</li> <li>- الإحساس بالدفء في فم المعدة.</li> <li>- استرخاء الجبهة.</li> </ul> <p><b>2-1- البعد الثاني: الستريتينغ.</b></p> <p><b>3-1- البعد الثالث: محاربة التوتر.</b></p>
<p><b>2- المحور الثاني: تحسين ديناميكية المجموعة.</b></p> <p><b>1-2- البعد الأول: هيكلية الجماعة:</b></p> <p><b>2-2- البعد الثاني: العمل الجماعي والمشاركة الجماعية (روح الجماعة المعنوية).</b></p> <p><b>3-2- البعد الثالث: وحدة الفريق (التماسك (cohésion))</b></p>

3- المحور الثالث: تفعيل الإتصال الإيجابي. (نموذج: الاتصال (DESC)
1-3- البعد الأول: الإصغاء. 2-3- البعد الثاني: الخطاب التحفيزي. 3-3- البعد الثالث: خطاب النجاحات. 4-3- البعد الرابع: البرمجة اللغوية العصبية. (P.N.L.)
4- المحور الرابع: بناء وهيكلة الأهداف في ضوء خبرات النجاح وفق مهارة التصور العقلي.
1-4- البعد الأول: بناء الأهداف: 1-1-4- أهداف الأداء 2-1-4- أهداف النتيجة 2-4- البعد الثاني: هيكلة الأهداف في ضوء خبرات النجاح (التصور العقلي): 1-2-4- تنمية التصور العقلي: - التصور العقلي الأساسي. - التصور العقلي متعدد الأبعاد. 2-2-4- التصور العقلي الموجه نحو الهدف الرئيسي للفريق في ضوء خبرات النجاح بغرض تنمية العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز. - الرؤية المستقبلية (الأهداف الشخصية). - التوقع للهدف (توقع إيجابي وواقعي لتحقيق الهدف). - استحضار خبرات النجاح. - تعزيز التقدير الاجتماعي. - تنمية الحاجة إلى النجاح وتجنب الفشل. - تعزيز تقدير الذات. - تنمية الحاجة للإنجاز.
5- المحور الخامس: تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية:
1-5- البعد الأول: التدفق النفسي (FLOW). 2-5- البعد الثاني: حالة الأداء المثالية (IPS).
6- المحور السادس: تنمية الإدراك الذهني
تنمية الإدراك الذهني لتفاصيل ومحتوى المهمة.
7- المحور السابع: الإيحاء والتحفيز (المعنوي)
1-7- البعد الأول: الإيحاء. 2-7- البعد الثاني: التحفيز (المعنوي).

### 7-3- ضبط متغيرات الدراسة:

- 7-3-1- المتغير المستقل: يعرف بأنه المتغير الذي نتداوله لقياس التأثير في المتغير التابع ويسمى كذلك المتغير السبب أو النشط، وحسب متطلبات الدراسة تحدد فيما يلي: البرنامج التدريبي الذهني المقترح.
- 7-3-2- المتغير التابع: يعرف بأنه المتغير الذي يجري عليه الفعل بغرض قياس التغيرات، وقد تمثل في: دافعية الإنجاز.

### 8-3- الدراسة الاستطلاعية:

#### 8-3-1- المجال المكاني والزمني للتجربة الاستطلاعية:

- أ- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى الملعب البلدي والملحق التدريبي للنادي.
- ب- المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: صادفت تاريخ (2016/09/30)، وهدفت إلى الوقوف على واقع التدريب الذهني ميدانيا ومدى تطبيقه، وكذا تقصي مدى معرفة مدربي مجتمع البحث بالتدريب الذهني ومتطلباته انطلاقاً من استبيان مبني لهذا الغرض.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادف التطبيق الأول تاريخ (2016/10/09)، والثاني تاريخ (2016/12/11)، هدفت إلى تقنين الاختبارات والمقاييس، وتحديد وتكييف السلم الخاص بدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة تمهيداً لبناء شبكة الملاحظة.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: صادفت تاريخ (2016/12/20)، حيث تم إجراء القياسات القبلية والتكافؤ بين المجموعتين في:

- 1- متغيرات مرتبطة بخصائص أفراد العينة (الطول - الوزن - العمر البيولوجي - العمر التدريبي).
- 2- الاختبارات والقياسات النفسية.

- الدراسة الاستطلاعية الرابعة: صادفت تاريخ (2017/01/10) إلى غاية (2017/01/22) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح، وكذا استطلاع وتقنين شبكة الملاحظة بغرض ضبط الصورة النهائية لها.

### 3-8-2- إجراءات التطبيق:

#### 3-8-2-1- الاختبارات والقياسات النفسية:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات على عينة تمثلت في (22) لاعبا من فئة (أواسط، ذكور)، حيث صادف التطبيق الأول تاريخ (2016/10/09)، والثاني تاريخ (2016/12/11)، وقد تم مراعاة التحكم في متغيرات البحث الإجرائية من خلال الظروف التي أجرينا فيها الاختبار وإعادة الاختبار كما يلي:

- أجريت الاختبارات الثانية في نفس وقت إجراء الاختبارات الأولى. (الفترة المسائية).
- سلمت الاختبارات والمقاييس يدويا عن طريق الباحث.
- أجريت جميع الاختبارات قبل بداية الحصة التدريبية.

3-8-2-2- تحديد وتكييف السلم الخاص بدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة: انطلاقا من استبيان سلم يدويا للاعبين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

3-8-2-3- البرنامج التدريبي الذهني المقترح: قام الباحث بتطبيق (06) وحدات تدريبية من البرنامج التدريبي الذهني المقترح على لاعبي أفق الحمامات فئة (أواسط، ذكور) المكونة من (22) لاعبا.

### 3-8-3- الغرض من التجربة الاستطلاعية:

اعتمادا على التجربة الاستطلاعية خلص الباحث إلى:

- الوقوف ميدانيا على غياب التدريب الذهني.
- التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح.
- التحقق من مقدرة العينة على تطبيق الاختبارات.
- تحديد مستلزمات ومكان إجراء التجربة الرئيسية، وكذا التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- التعرف على الصعوبات التي قد تظهر عند تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح بغية تجاوزها وتفاديها في التجربة الرئيسية.
- استخراج المعاملات العلمية للاختبار (الصدق، الثبات، الموضوعية).
- تدريب فريق العمل المساعد على المهام المسندة إليهم في التجربة الرئيسية.
- التعرف على الإجراءات الإدارية لتطبيقها وإمكانية فريق العمل المساعد التعامل معها.

### 3-9- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية شهر ماي 2017، وقد كانت تواريخ إجراء التجربة الرئيسية كما يلي:

جدول رقم (63): يوضح تواريخ إجراء التجربة الرئيسية.

التاريخ	الإجراء	المهمة
2017/02/26	بداية التطبيق	تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح
2017/05/22	نهاية التطبيق	
2016/12/20	القياس القبلي	قياس مستوى دافعية الإنجاز
2017/05/24	القياس البعدي	
2017/12/20	القياس القبلي	قياس مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي
2017/05/24	القياس البعدي	
2016/01/07	بداية المتابعة	تقييم مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة
2017/02/24	نهاية المتابعة	
2017/04/07	بداية المتابعة	
2017/05/25	نهاية المتابعة	

#### ملاحظة:

- تم اعتماد قياسات التكافؤ كقياسات قبلية.
- تم إجراء القياس القبلي (المتابعة) لتقييم مظاهر دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة دون إخضاع كل من المجموعتين لأي حصة من التدريب الذهني، في حين تم إجراء القياس البعدي (المتابعة) مع إخضاع المجموعة التجريبية فقط للبرنامج التدريبي الذهني المقترح.

#### - حدود التجربة الرئيسية:

- المجال البشري: لاعبو نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر)
- المجال الزمني: الفترة الممتدة من ديسمبر 2016 إلى غاية ماي 2017.
- المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية الحمامات.

### 10-3- الوسائل الإحصائية:

أ- بالنسبة للاحصاء الوصفي تم استخدام:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- النسبة المئوية.
- التكرار.

ب- بالنسبة للاحصاء الاستدلالي تم استخدام:

- معامل الالتواء.
- اختبار كا<sup>2</sup>.
- (ت) ستيودنت.
- معامل الارتباط (بيرسون).
- معامل الثبات سبيرمان – براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 16.0) في المعالجات الإحصائية.

# الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

**1-4- عرض ومناقشة نتائج استبيان الدراسة الاستطلاعية:**

بعد جمع الاستثمارات التي تم توزيعها على مدربي مجتمع البحث، وبعد تفريغ النتائج ومعالجتها احصائياً، تم التوصل إلى النتائج التالية:

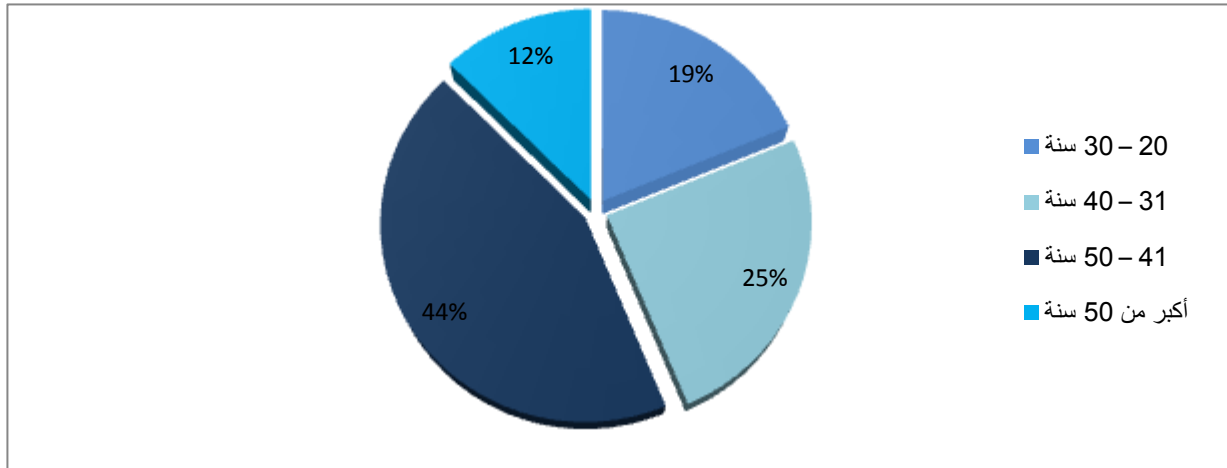
أ - العمر البيولوجي:

جدول رقم (63): يوضح العمر البيولوجي لمدربي مجتمع البحث.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك2 المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	0.05	03	3.50	18.75 %	03	20 - 30 سنة
				25 %	04	31 - 40 سنة
				43.75 %	07	41 - 50 سنة
				12.5 %	02	أكبر من 50 سنة

قيمة ك2 الجدولية = 7.81

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (02): يمثل العمر البيولوجي لمدربي مجتمع البحث.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ك2 المحسوبة والمقدرة بـ (3.50) أصغر من قيمة ك2 الجدولية والمقدرة بـ (7.81) عند درجة الحرية (03) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير الشريحة العمرية، وما يثبت ذلك أن مدربي المجتمع بأعمار (41 - 50 سنة) يمثلون ما نسبته (43.75%)، تليهم المجموعة بأعمار (31 - 40 سنة) بنسبة (25%)، ثم المجموعة بأعمار (20 - 30 سنة) بنسبة (18.75%)، ثم المجموعة بأعمار (أكبر من 50 سنة) بنسبة (12.5%)، وهذا يدل على أن مدربي مجتمع البحث ينتمون إلى كافة الفئات العمرية دون حصر.

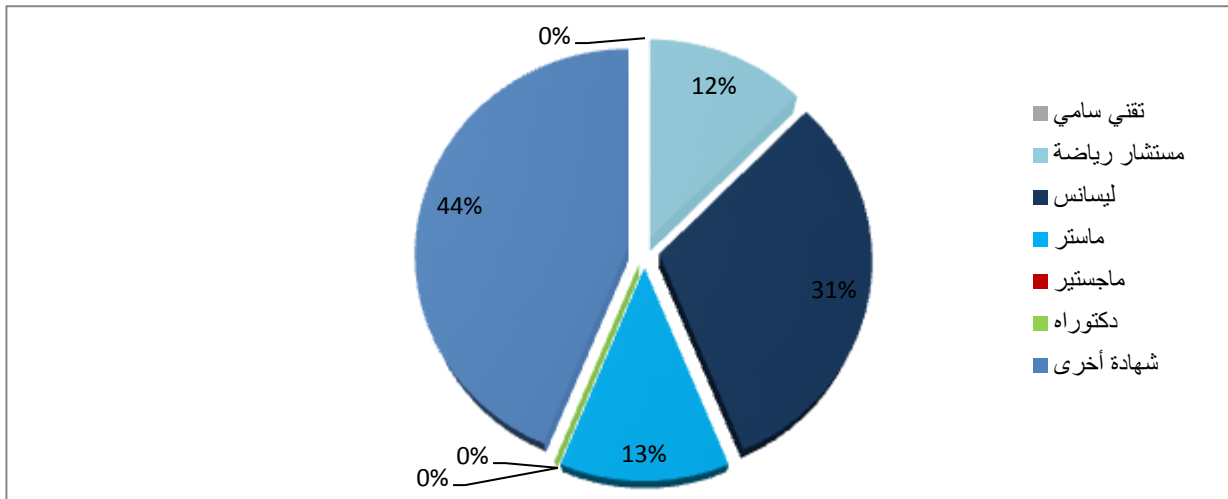
ب - الشهادة التدريبية:

جدول رقم (64): يوضح الشهادة التدريبية التي يمتلكها مدربي مجتمع البحث.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	06	16.02	00 %	00	تقني سامي
				12.5 %	02	مستشار رياضة
				31.25 %	05	ليسانس
				12.5 %	02	ماستر
				00 %	00	ماجستير
				00 %	00	دكتوراه
				43.75 %	07	شهادة أخرى

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية = 12.59

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (03): يمثل الشهادة التدريبية التي يمتلكها مدربي مجتمع البحث.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (16.02) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (12.59) عند درجة الحرية (06) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير الشهادة التدريبية، وما يثبت ذلك أن معظم مدربي المجتمع هم من حملة شهادة أخرى تمنح من الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم بنسبة (43.75%)، تليهم مجموعة حملة شهادة الليسانس بنسبة (31.25%)، ثم مجموعة شهادة مستشار في الرياضة بنسبة (12.5%)، ثم مجموعة شهادة ماستر بنسبة (12.5%)، أما باقي الشهادات (تقني سامي، ماجستير، دكتوراه) فقد كانت النسبة منعدمة أي (0%)، وهذا يدل على أن مدربي مجتمع البحث كلهم من ذوي الاختصاص في مجال التدريب في كرة القدم بالرغم من اختلاف شهاداتهم التدريبية.

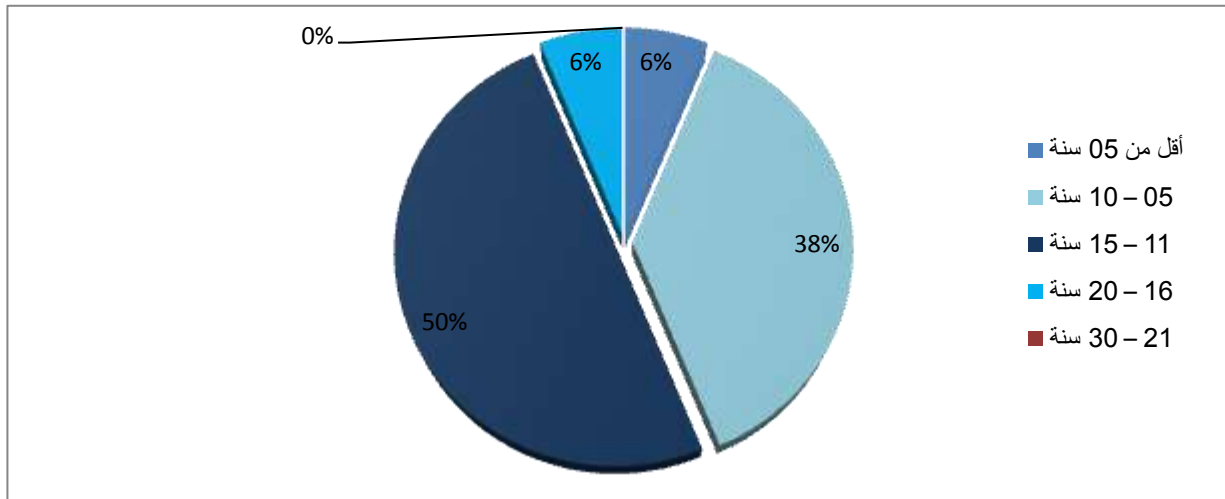
ج - الخبرة التدريبية:

جدول رقم (65): يوضح الخبرة التدريبية لمدربي مجتمع البحث.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	04	15.87	06.25 %	01	أقل من 05 سنة
				37.5 %	06	05 - 10 سنة
				50 %	08	11 - 15 سنة
				06.25 %	01	16 - 20 سنة
				00 %	00	21 - 30 سنة

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية = 9.49

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (04): يمثل الخبرة التدريبية لمدربي مجتمع البحث.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (15.87) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (9.49) عند درجة الحرية (04) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير الخبرة التدريبية، وما يثبت ذلك أن معظم مدربي المجتمع لهم خبرة تتراوح بين (11 - 15 سنة) بنسبة (50%)، تليهم المجموعة ذات الخبرة التدريبية المتراوحة بين (05 - 10 سنة) بنسبة (37.5%)، ثم المجموعة ذات الخبرة التدريبية المتراوحة بين (16 - 20 سنة) بنسبة (6.25%)، ثم المجموعة ذات الخبرة التدريبية المقدرة بـ (أقل من 05 سنة) بنسبة (6.25%)، في حين قدرت نسبة المجموعة ذات الخبرة التدريبية المتراوحة بين (21 - 30 سنة) بـ (00%)، وهذا يدل على أن جل مدربي مجتمع البحث لهم خبرة وباع طويل في مجال التدريب في كرة القدم.

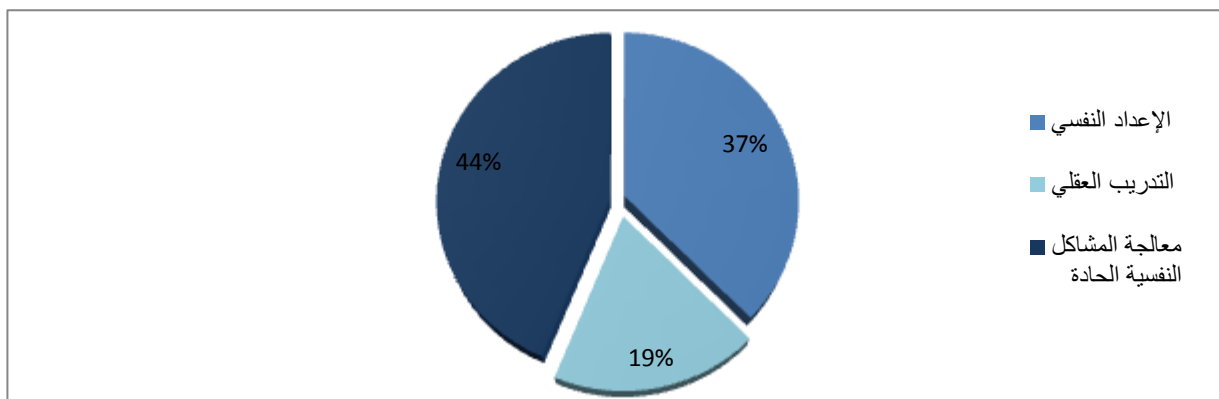
## 01- ماذا يقصد بالتحضير الذهني ؟

جدول رقم (66): يوضح نسب معرفة مدربي مجتمع البحث لمفهوم التحضير الذهني.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
غير دال	0.05	02	1.61	37.50 %	06	الإعداد النفسي
				18.75 %	03	التدريب العقلي
				43.75 %	07	معالجة المشاكل النفسية الحادة

قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية = 5.99

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (05): يمثل نسب معرفة مدربي مجتمع البحث لمفهوم التحضير الذهني.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (1.61) أصغر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (5.99) عند درجة الحرية (02) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير مفهوم التحضير الذهني، وما يثبت ذلك أن نسبة مدربي مجتمع البحث الذين يعرفون التحضير الذهني على أنه معالجة المشاكل النفسية الحادة قد بلغت (43.75%)، في حين بلغت نسبة من يعرفونه على أنه الإعداد النفسي (37.50%)، وبدرجة أقل بلغت نسبة من يعرفونه على أنه التدريب العقلي (18.75%)، وهذا يدل على أن مدربي مجتمع البحث يخلطون بين مفهوم التحضير الذهني والنفسي وليست لهم دراية تامة بالمقصود بالتحضير الذهني.

ويدعم الباحث النتيجة المتوصل إليها بما أشار إليه "علاوي"، نقلا عن العديد من الباحثين مثل وينبروج (Weinberg, 1999)، وانشل (Wanshel, 1994)، ودورثي هاريس (Dourthy Haris, 1990)، بأن هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات الذهنية يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات الذهنية هو في الأساس للاعبين الذين لا يعانون من مشكلات حادة، وذلك بهدف بلوغ أقصى قدرات ذهنية لهم ومحاولة الوصول إلى أقصى درجات الأداء الذهني. (علاوي، 2002، 202-204)

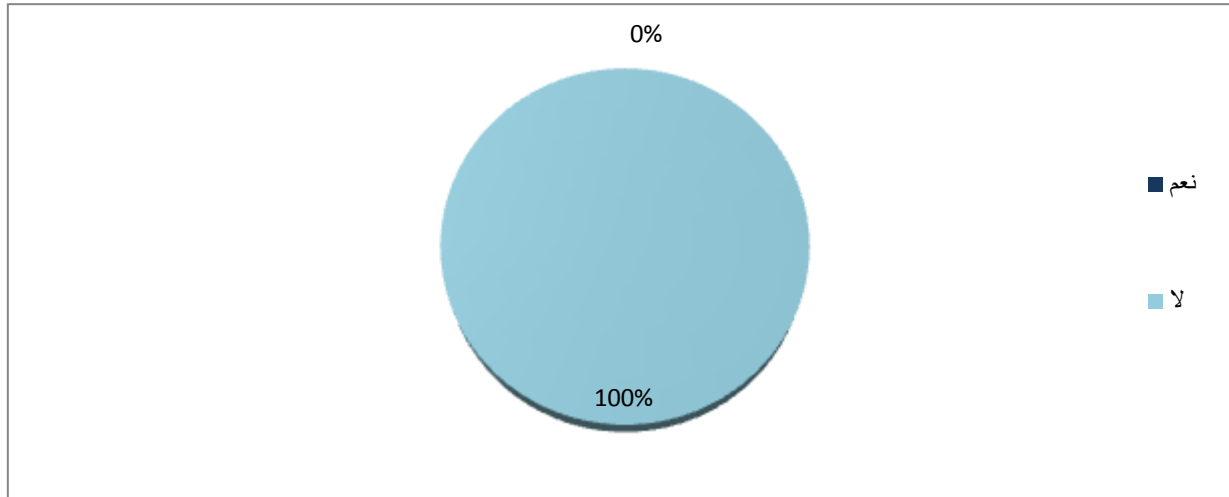
## 02- هل لديك دراية بتقنيات التحضير الذهني ؟

جدول رقم (67): نسب دراية ومعرفة مدربي مجتمع البحث بتقنيات التحضير الذهني.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	01	16	% 00	00	نعم
				% 100	16	لا

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية = 3.84

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (06): يمثل نسب دراية ومعرفة مدربي مجتمع البحث بتقنيات التحضير الذهني.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (16) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير الدراية بتقنيات التحضير الذهني، وما يثبت ذلك أن كل مدربي مجتمع البحث والمقدر عددهم بـ (16) أجابوا بـ (لا) أي بنسبة (100%)، في حين بلغت نسبة الإجابة بـ (نعم) (00%)، وهذا يدل على أن مدربي مجتمع البحث ليست لهم أي دراية بمدخلات ومخرجات التحضير الذهني.

ويدعم الباحث النتيجة المتوصل إليها بما أشار إليه "علاوي"، نقلا عن العديد من الباحثين مثل وينبروج (Weinberg, 1999)، وانشل (Wanshel, 1994)، ودورثي هاريس (Dourthy Haris, 1990)، بأن هناك العديد من المدربين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق اكتساب وتدريب المهارات النفسية (الذهنية) للاعبين الرياضيين. (علاوي، 2002، 202-204)

وكذا ما توصل إليه "بوخراز" (2008) في دراسته، إلى أن أحد أبرز الأسباب الأساسية لعدم الاهتمام بالتدريب الذهني عند المدربين، هي النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالتحضير النفسي والتدريب الذهني، وهو السبب الرئيسي الذي يدفع المرين والمدربين إلى عدم إدماج برامج للتحضير النفسي والتدريب الذهني ضمن المخطط التدريبي. (بوخراز، 2008)

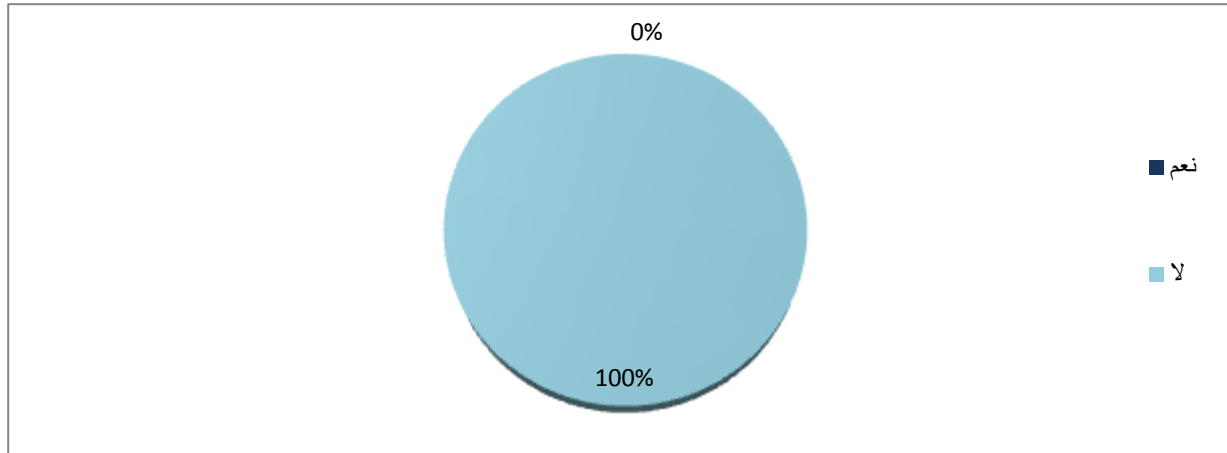
## 03- هل خضعتم لتكوين في مجال التحضير الذهني ؟

جدول رقم (68): يوضح نسب تكوين مدربي مجتمع البحث في مجال التحضير الذهني.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	01	16	% 00	00	نعم
				% 100	16	لا

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية = 3.84

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (07): يمثل نسب تكوين مدربي مجتمع البحث في مجال التحضير الذهني.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (16) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير التكوين في مجال التحضير الذهني، وما يثبت ذلك أن كل مدربي مجتمع البحث والمقدر عددهم بـ (16) أجابوا بـ (لا) أي بنسبة (100%)، في حين بلغت نسبة الإجابة بـ (نعم) (00%)، وهذا يدل على أن كل مدربي مجتمع البحث لم يخضعوا لتكوين في مجال التحضير الذهني، وهذا أحد أهم الأسباب التي جعلتهم يهملون التدريب الذهني.

وفي هذا المعنى يشير "شمعون وعبد النبي"، إلى أن هناك مجموعة من العوامل التي تتداخل كي تؤثر على فاعلية التدريب الذهني، وتمكن من التحكم في العائد منه ومحاولة ضبط الظروف المحيطة وتوفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، هذه العوامل تتطلب من المدرب تكويننا في المجال الذهني بهدف التخصص، والتي من بينها العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء والمتضمنة:

- إستراتيجية التعليمات.
- كيفية إصدار التعليمات.
- إعداد اللاعب للتدريب الذهني. (شمعون وعبد النبي، 1996، 19)

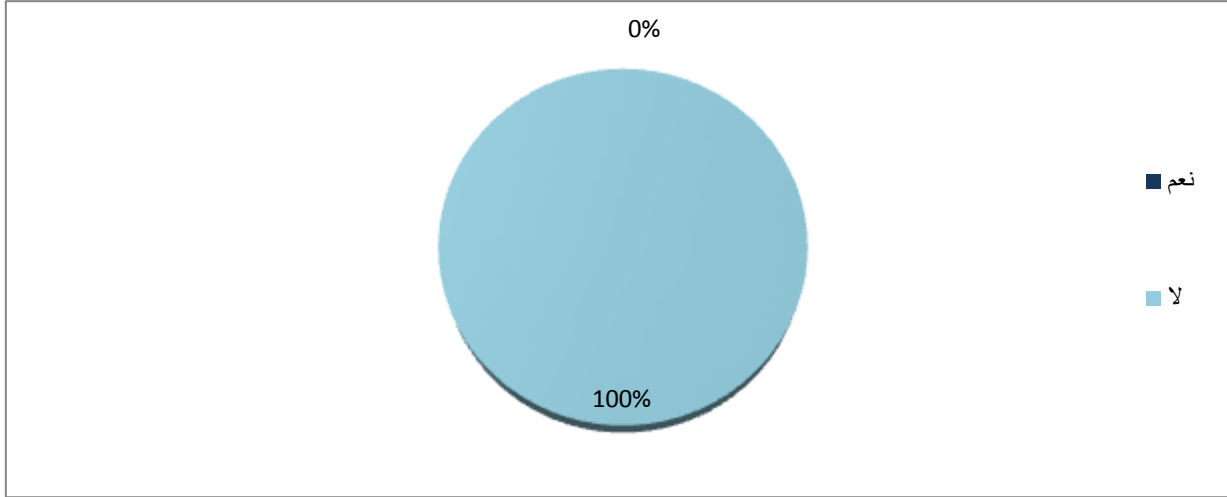
## 04- هل تخصصون حصصاً للتدريب الذهني خلال برنامجكم التدريبي؟

جدول رقم (69): يوضح نسب تخصيص مدربي مجتمع البحث لخصص للتدريب الذهني خلال البرنامج التدريبي.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	01	16	% 00	00	نعم
				% 100	16	لا

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية = 3.84

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (08): يمثل نسب تخصيص مدربي مجتمع البحث لخصص للتدريب الذهني خلال البرنامج التدريبي.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (16) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير نسبة خصص التدريب الذهني، وما يثبت ذلك أن كل مدربي مجتمع البحث والمقدر عددهم بـ (16) أجابوا بـ (لا) أي بنسبة (100%)، في حين بلغت نسبة الإجابة بـ (نعم) (00%)، وهذا يدل على أن مدربي مجتمع البحث لا يخصصون حصصاً للتدريب الذهني خلال برنامجهم التدريبي.

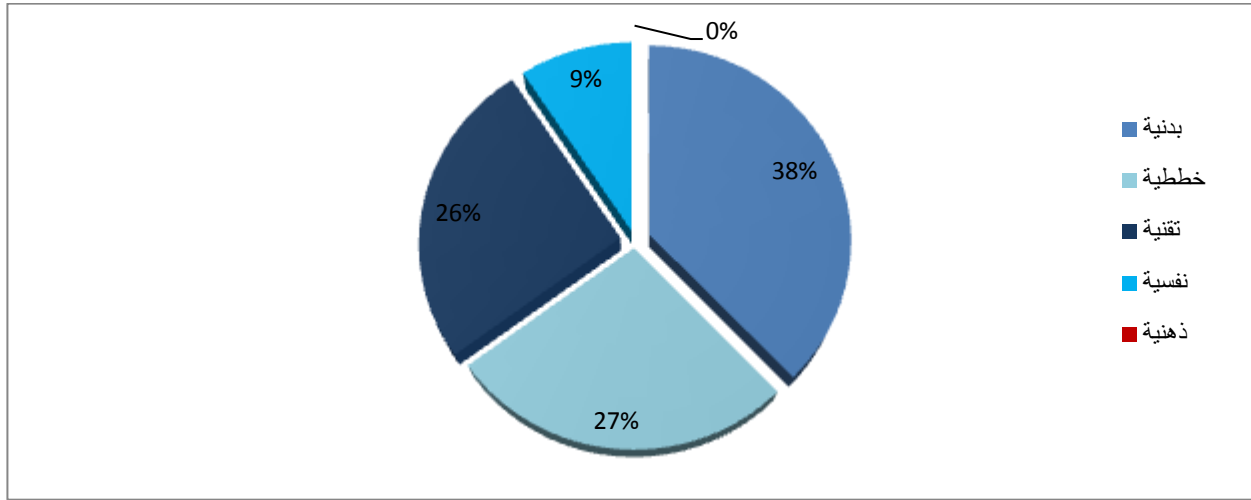
ويدعم الباحث النتيجة المتوصل إليها بما ذهب إليه "علاوي"، نقلاً عن العديد من الباحثين، بأن هناك البعض من المدربين لا يخصص الوقت الكافي لتنمية وتطوير هذه القدرات بحجة أن الوقت المخصص للخصص التدريبية غير كافي وأن التدريب على المهارات الذهنية قد يلقي بالمزيد من الأعباء على الرياضيين. (علاوي، 2002، 202-204)

هذا وتوصل "بوخرز" (2008) في دراسته، إلى أن أحد أبرز الأسباب الأساسية التي تدفع المدربين والمدربين لعدم التخطيط المنهجي من أجل وضع برامج مقننة للتدريب على المهارات النفسية، هي النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالتحضير النفسي والتدريب الذهني، إضافة إلى عدم إدماج برامج للتحضير النفسي والتدريب الذهني ضمن المخطط التدريبي. (بوخرز، 2008)

## 05- ما هي نسب مكونات برنامجكم التدريبي السنوي ؟

جدول رقم (70): يوضح نسب مكونات البرامج التدريبية السنوية لمدربي مجتمع البحث.

بدنية	خططية	تقنية	نفسية	ذهنية	المتوسط الحسابي
37.75	27.21	25.71	09.33	00	



شكل رقم (09): يمثل نسب مكونات البرامج التدريبية السنوية لمدربي مجتمع البحث.

نلاحظ من خلال الجدول أن معظم مدربي المجتمع ومن خلال نسب مكونات برامجهم التدريبية السنوية يولون أهمية كبرى للجانب البدني في المقام الأول بنسبة بلغ متوسطها الحسابي (37.75%)، يليه الجانب الخططي بنسبة (27.21%)، ثم الجانب التقني بنسبة بلغ متوسطها الحسابي (25.71%)، ثم الجانب النفسي بنسبة بلغ متوسطها الحسابي (09.33%)، في حين بلغ المتوسط الحسابي لنسب الجانب الذهني (00%)، وهذا يدل على أن كل مدربي مجتمع البحث لا يولون أهمية للجانب الذهني في برامجهم التدريبية السنوية.

ويدعم الباحث النتيجة المتوصل إليها بما أشار إليه "علاوي"، بأن هناك البعض من المدربين من يعتقد أن التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية كذلك الاستراتيجيات الخططية يأخذ الكثير من وقت التدريب وليس لهم المزيد من الوقت للتدريب على المهارات النفسية الذهنية. (علاوي، 2002، 202-204)

وفي هذا المعنى يشير "كالميلز وآخرون" (Calmels et al, 2000)، أن التفوق يكون لصالح الرياضيين الذين يتميزون بتحضير جيد للجانب الذهني إذا كان لديهم نفس الاستعداد البدني والفني، إضافة إلى أن الفرد لا يتمكن من التحكم في المهارات الذهنية واستخدامها حسب متطلبات الموقف إلا إذا تدرّب عليها من خلال برنامج مقنن يندرج ضمن البرامج التدريبية. (Calmels et al, 2000, 143-146)

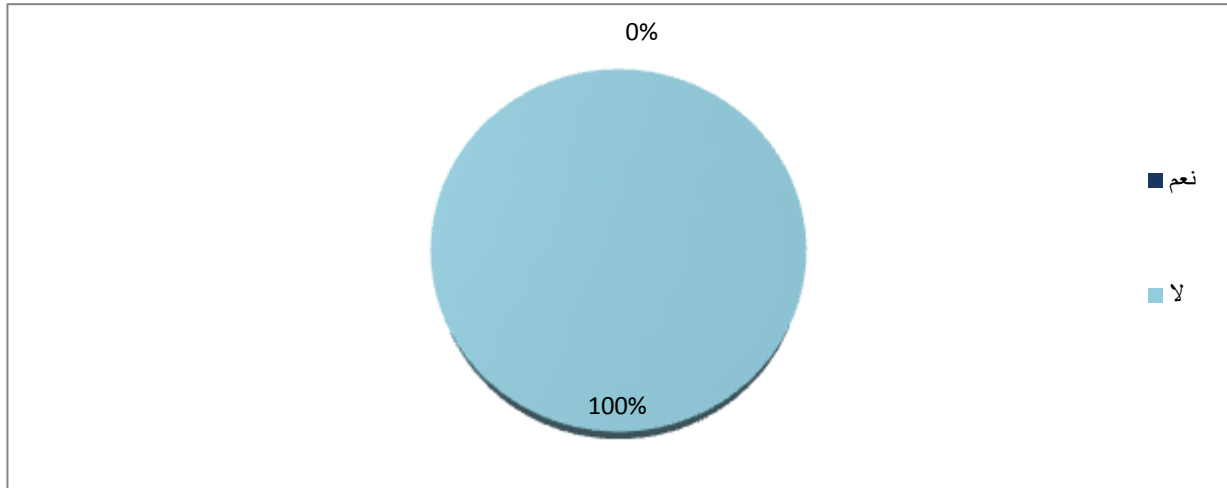
## 06- هل تعتقد أن التحضير الذهني مهم وضروري في عملية الإعداد العام للاعبين؟

جدول رقم (71): يوضح نسب أهمية التحضير الذهني في عملية الإعداد العام للاعبين بالنسبة لمدربي مجتمع البحث.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	01	16	% 00	00	نعم
				% 100	16	لا

قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية = 3.84

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (10): يمثل نسب أهمية التحضير الذهني في عملية الإعداد العام للاعبين بالنسبة لمدربي مجتمع البحث.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (16) أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير أهمية التدريب الذهني، وما يثبت ذلك أن كل مدربي مجتمع البحث والمقدر عددهم بـ (16) أجابوا بـ (لا) أي بنسبة (100%)، في حين بلغت نسبة الإجابة بـ (نعم) (00%)، وهذا يدل على أن كل مدربي مجتمع البحث لا يعتبرون التحضير الذهني ذو أهمية خلال عملية الإعداد العام للاعبين.

ويدعم الباحث النتيجة المتوصل إليها بما أشار إليه "علاوي"، نقلا عن العديد من الباحثين مثل وينبروج (Weinberg, 1999)، وانشل (Wanshel, 1994)، ودورثي هاريس (Dourthy Haris, 1990)، بأن هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات الذهنية، ويعتقدون بأنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقضيه اللاعب في ممارسته. (علاوي، 2002، 202-204)

في حين يؤكد "هارا" (Harra, 1982)، بأن التدريب الذهني يعتبر أحد الأساليب الحديثة المستخدمة في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها إلى جانب الإعداد للمنافسات، وأن الإنجازات الرياضية العالية تتطلب قدرا كبيرا من الاستخدامات الذهنية وإصدار القرارات، وهو ما يجب التركيز عليه خلال التدريب قبل الوصول إلى المنافسات. (Deitrich Harra, 1982, 12)

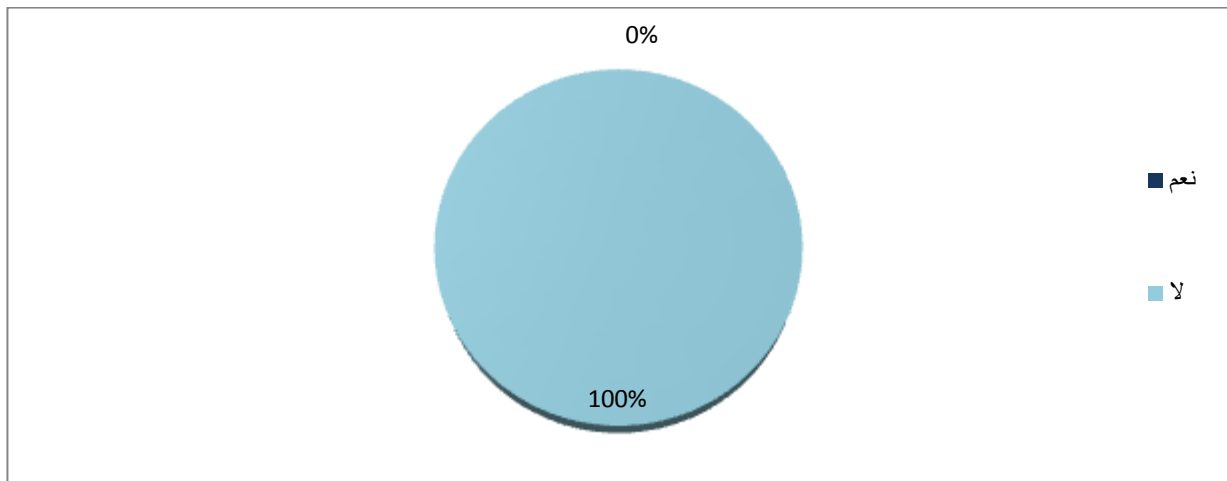
07- هل مارس لاعبو الفريق الذي تدريبه حالياً (فئة الأكابر، ذكور) البالغ عددهم ... (دون استثناء أحد منهم)، التدريب الذهني من قبل (في الفئات الصغرى، أو مع مدرب آخر) ؟

جدول رقم (72): يوضح نسب لاعبي مجتمع البحث الذين مارسوا التدريب الذهني من قبل.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة	التكرار	
دال	0.05	01	16	% 00	00	نعم
				% 100	16	لا

قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية = 3.84

مجموع التكرارات = 16



شكل رقم (11): يمثل نسب لاعبي مجتمع البحث الذين مارسوا التدريب الذهني من قبل.

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة بـ (16) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية والمقدرة بـ (3.84) عند درجة الحرية (01) ومستوى الدلالة (0.05)، وهو ما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمتغير الخبرة السابقة في التدريب الذهني، وما يثبت ذلك أن كل لاعبي مجتمع البحث والمقدر عددهم بـ (377) أجابوا بـ (لا) أي بنسبة (100%)، في حين بلغت نسبة الإجابة بـ (نعم) (00%)، وهذا يدل على أن كل لاعبي مجتمع البحث لم يمارسوا التدريب الذهني من قبل إطلاقاً.

ويدعم الباحث النتيجة المتوصل إليها بما أشار إليه "شمعون"، بأن الخبرة السابقة تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب الذهني، (شمعون، 2001، 57)

وفي هذا المعنى يشير "كالميلز وآخرون" (Calmels et al, 2000)، إلى أن الفرد لا يتمكن من التحكم في المهارات الذهنية واستخدامها حسب متطلبات الموقف إلا إذا تدرب عليها من خلال برنامج مقنن يندرج ضمن البرامج التدريبية. (Calmels et al, 2000, 143-146)

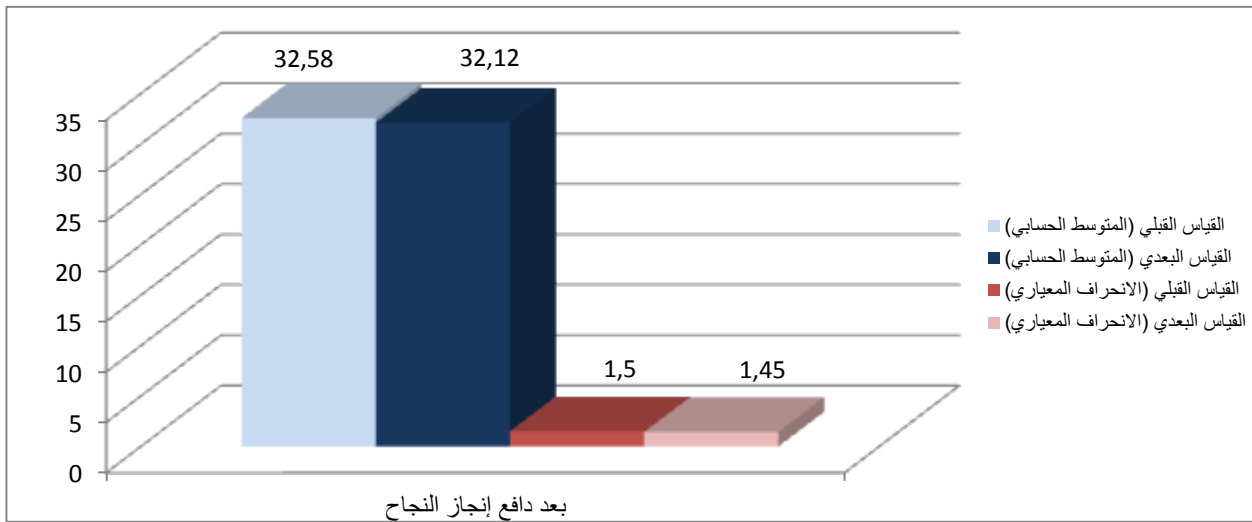
ويشير "علاوي"، إلى أن هناك البعض من المدربين من يعتقد أن بعض المهارات الذهنية قد يصعب على الرياضي اكتسابها وتنميتها لأنها فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية. (علاوي، 2002، 202-204)

**4-2- عرض ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي:****4-2-1- عرض ومناقشة نتائج بعد إنجاز النجاح:****4-2-1-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:**

جدول رقم (73): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد إنجاز النجاح.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	بعد إنجاز النجاح
غير دال	0.05	23	0.069	1.90	1.50	32.58	القبلي	
					1.45	32.12	البعدي	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (12): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد إنجاز النجاح.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية لبعيد إنجاز النجاح فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 1.90 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.069 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.069 < 0.05$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى دافع إنجاز النجاح، ويعزو الباحث ذلك لغياب برنامج تدريب ذهني ذو أسس علمية سليمة بغرض تنميته.

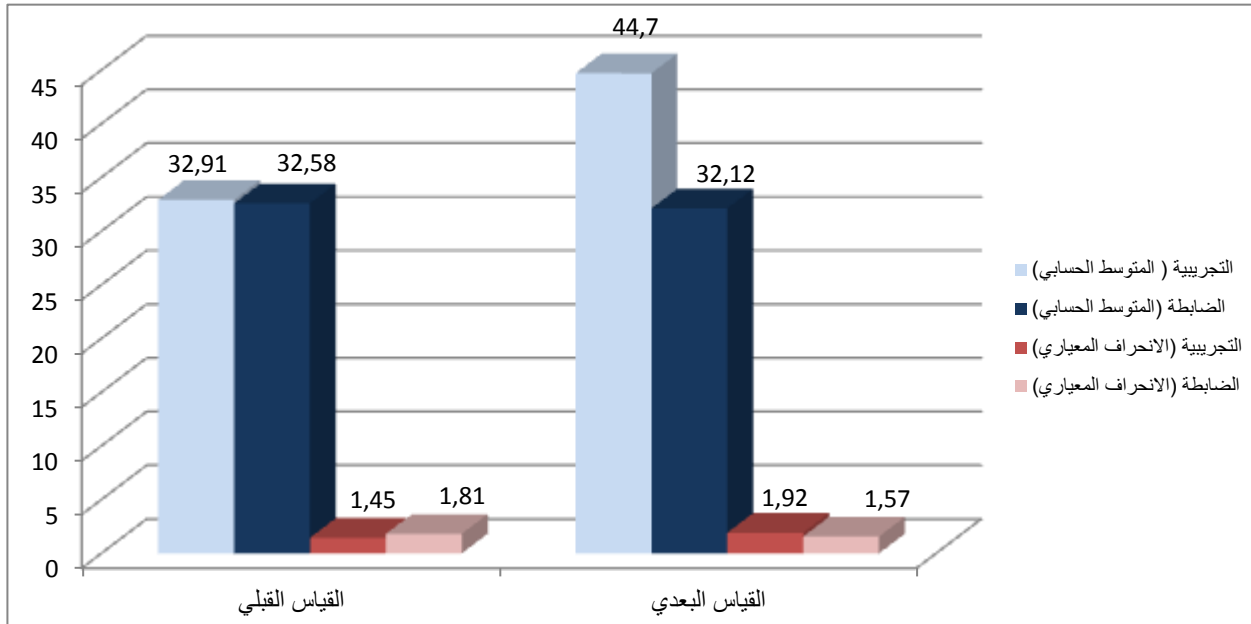


### 4-1-2-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح:

جدول رقم (75): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
							ض	تج
غير دال	0.05	46	0.49	0.69	1.50	32.58	القبلي	ض
					1.81	32.91	القبلي	تج
دال**	0.05	46	7.65 E-29	25.57	1.45	32.12	البعدي	ض
					1.92	44.70	البعدي	تج

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687



شكل رقم (14): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية لبعد إنجاز النجاح للعنيتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ **0.69** أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.49** < **0.05** (مستوى الدلالة)، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو



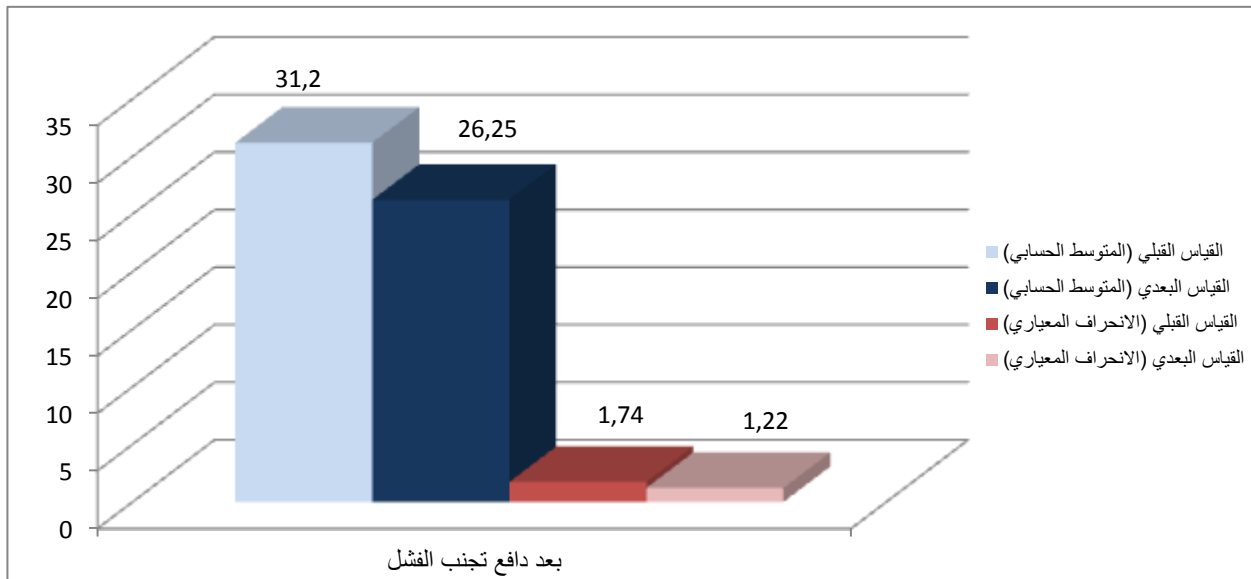
4-2-2-2- عرض ومناقشة نتائج بعد تجنب الفشل:

4-2-2-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (76): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد تجنب الفشل.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	بعد تجنب الفشل
غير دال	0.05	23	0.23	1.22	1.78	31.04	القبلي	
					1.24	31.41	البعدي	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (15): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص بعد تجنب الفشل.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية لبعد تجنب الفشل فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 1.22 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.069 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.23 < 0.05$  (مستوى الدلالة).

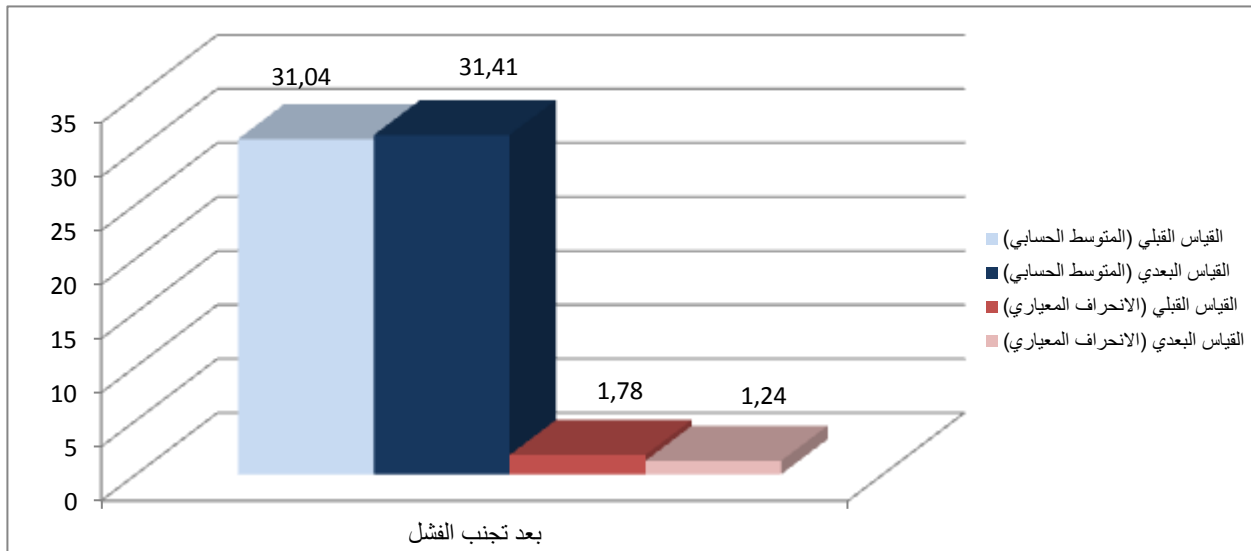
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى دافع تجنب الفشل، ويعزو الباحث ذلك لغياب برنامج تدريب ذهني ذو أسس علمية سليمة بغرض خفضه.

## 4-2-2-2- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (77): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	بعد تجنب الفشل
دال**	0.05	23	1.92 E-11	12.08	1.74	31.20	القبلي	
					1.22	26.25	البعدي	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).  
 / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (16): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية لبعدي تجنب الفشل فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 12.08 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.069 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.000000000000192 > 0.05$  (مستوى الدلالة).

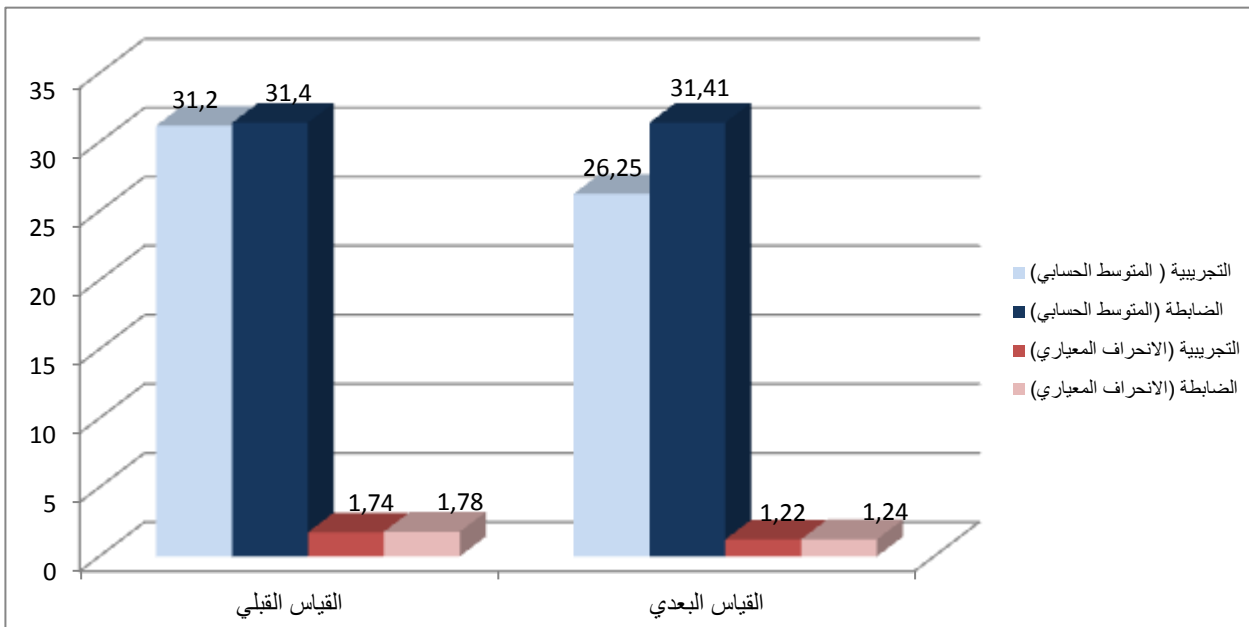
وهذا ما يؤكد انخفاض درجة بعد دافع تجنب الفشل للقياس البعدي مقارنة بالقبلي، ويعزو الباحث ذلك إلى أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح والذي يعتمد على أساس علمي سليم ومقنن، في تطور مستوى بعد تجنب الفشل لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاتجاه السلبي.

### 4-2-2-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل:

جدول رقم (78): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
							ض	تج
غير دال	0.05	46	0.74	0.32	1.78	31.04	القبلي	ض
					1.74	31.20	القبلي	تج
دال**	0.05	46	9.60 E-19	14.47	1.24	31.41	البعدي	ض
					1.22	26.25	البعدي	تج

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687



شكل رقم (17): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية لبعد تجنب الفشل للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 0.32 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.74 < 0.05$  (مستوى الدلالة)، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة

ت المحسوبة المقدرة بـ **14.47** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000000000000096 > 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدته دراسة "هال، تاووز وروودجيرز" (Hall, Toews, Rodgers, 1990)، بأن التدريب الذهني يخفض من درجة بعد دافع تجنب الفشل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "شمعون وإسماعيل"، بأن بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب الذهني بينت أن بعض اللاعبين لديهم الدافع للتسلط بواسطة الخوف من الفشل، حيث أنهم يحاولون جاهدين لأنهم لا يحبون الهزيمة ولذلك نجد أن الخوف من الفشل واضح بدرجة كبيرة حتى أنهم يحجمون عن التحدي الحقيقي، ويتميز الأداء بعدم الانسيابية ومع أنهم يؤدون في جو ليس به تهديد لتقدير الذات وأن النجاح مؤكد، ولكن يميل هؤلاء إلى الاستغراق تحت الضغوط. (شمعون وإسماعيل، 2007، 93)

ويتفق مع ما ذهب إليه "سعد الله والزهاوي"، باعتبار التدريب الذهني أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105-106)

وكذا ما أشار إليه "خليفة"، بأن الأفراد الموجهين بدافع الميل إلى تحاشي الفشل يدخلون الموقف ولديهم مشاعر القلق والخوف من الفشل، والميل إلى تحاشي الفشل يكف قيمة الباعث للنجاح، ويؤثر سلباً على الدخول في مواقف الإنجاز. (خليفة، 2000، 119)

كما يتسق ذلك مع ما كشفت عنه الدراسة التي قامت بها "صفاء الأعسر وآخرون"، من أن الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز يميلون إلى السلوك والتصرف بطرق وأساليب معينة تميزهم عن غيرهم من الأفراد، كما كشفت هذه الدراسة عن أن هناك ثمانية عشر مظهراً للدافعية للإنجاز، منها توجه العمل، ووجهة الضبط، والتعاطف الوالدي، والخوف من الفشل، والقلق المعوق، ووجهة مثير السلوك، والتقبل الاجتماعي، وقلق التحصيل الإيجابي، والمثابرة، والاستقلال، واحترام الذات، والاستجابة للنجاح والفشل، والتوجه نحو المستقبل، والاستغراق في العمل، والتحكم في البيئة. (خليفة، 2000، 92-93)

وكذا ما أبرزه "خليفة"، بأن الأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز، يتوقع أن لا يوجد النشاط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة، وذلك بسبب افتقارهم للحاجة للإنجاز، وسيطرة القلق والخوف من الفشل عليهم. (خليفة، 2000، 115)

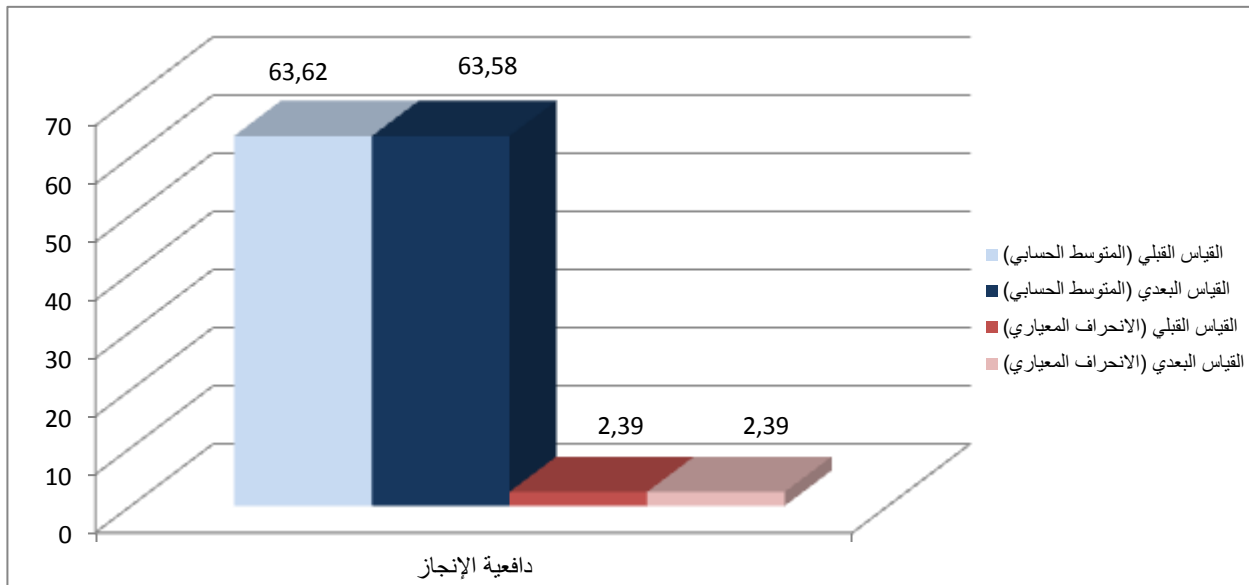
## 4-2-3- عرض ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضى:

## 4-2-3-1- عرض ومناقشة نتائج العينة الضابطة:

جدول رقم (79): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدى للعينة الضابطة فيما يخص دافعية الإنجاز.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	الدرجة الكلية
غير دال	0.05	23	0.84	0.19	2.39	63.62	القبلي	
					2.39	63.58	البعدى	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (18): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدى للعينة الضابطة فيما يخص دافعية الإنجاز.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للدرجة الكلية للمقياس فيما يخص العينة الضابطة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 0.19 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.069 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.84 < 0.05$  (مستوى الدلالة).

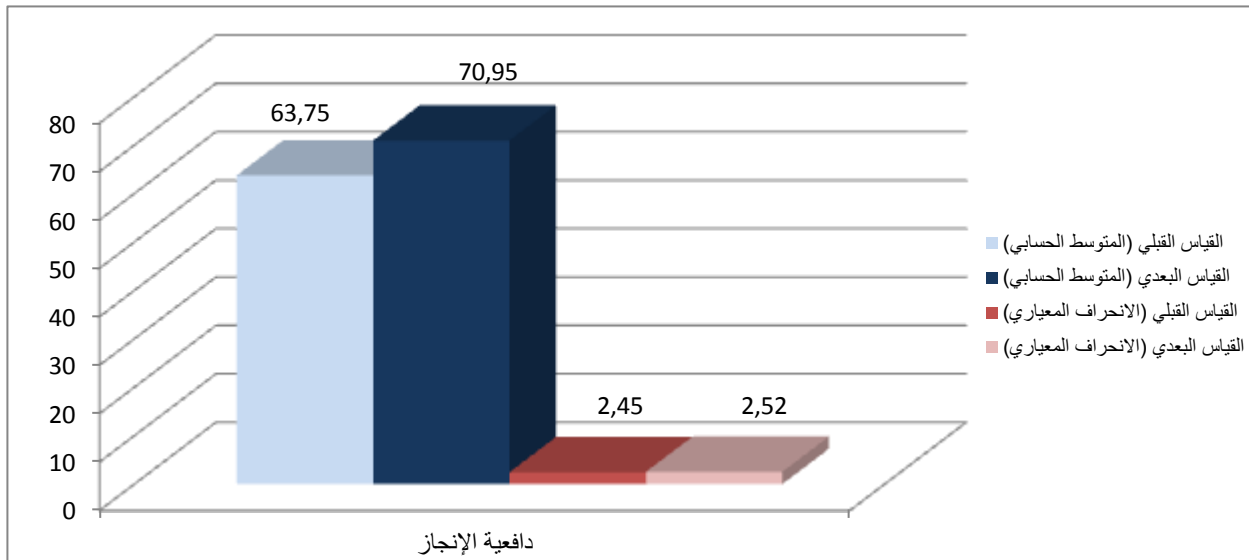
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى دافعية الإنجاز، ويعزو الباحث ذلك إلى غياب برنامج تدريب ذهني ذو أسس علمية سليمة بغرض تنميتها.

## 4-2-3-2- عرض ومناقشة نتائج العينة التجريبية:

جدول رقم (80): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	الدرجة الكلية
دال**	0.05	23	1.12 E-14	17.28	2.45	63.75	القبلي	
					2.52	70.95	البعدي	

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).  
 / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (19): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجة الكلية للمقياس فيما يخص العينة التجريبية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 17.28 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.069 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 23، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.000000000000112 > 0.05$  (مستوى الدلالة).

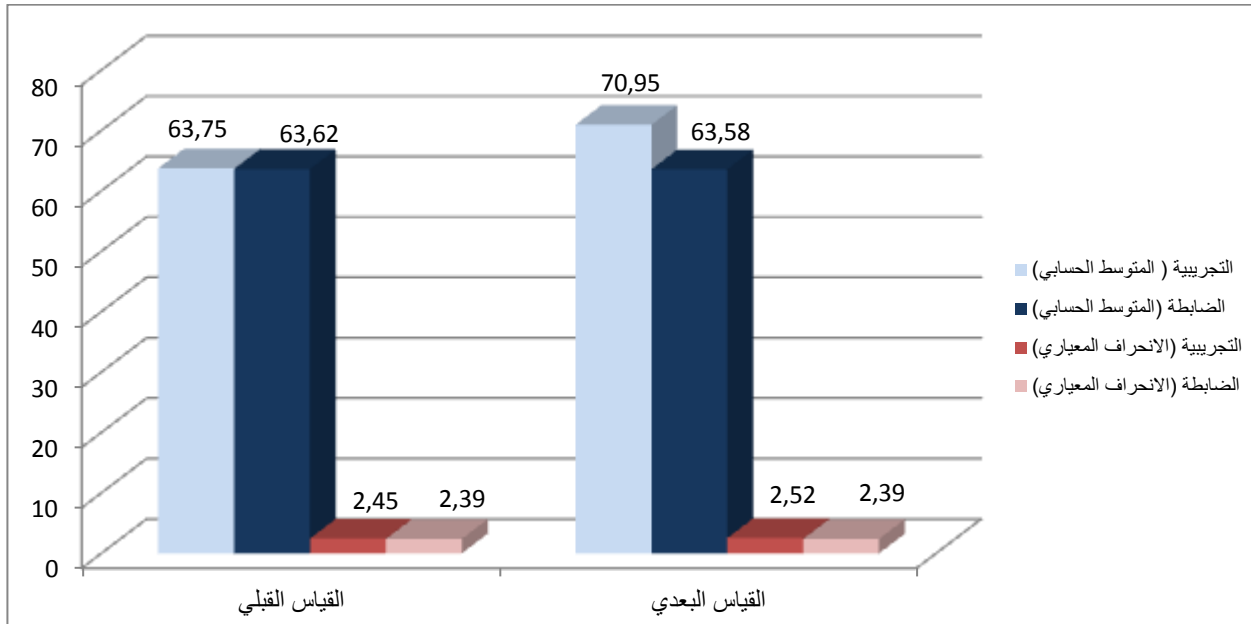
وهذا ما يؤكد ارتفاع الدرجة الكلية لدافعية الإنجاز الرياضي للقياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير البرنامج التدريبي الذهني المقترح على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي المجموعة التجريبية في الاتجاه الإيجابي.

### 4-3-2-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز:

جدول رقم (81): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير / القياس	
							ض	قبلي
غير دال	0.05	46	0.85	0.17	2.39	63.62	ض	قبلي
					2.45	63.75	تج	قبلي
دال**	0.05	46	1.23 E-13	10.37	2.39	63.58	ض	البعدي
					2.52	70.95	تج	البعدي

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687



شكل رقم (20): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعنيتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للمقياس للعنيتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 0.17 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.85 < 0.05$ ، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ

10.37 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.0000000000000000123 > 0.05$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدته النتائج التي توصلت إليها "دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة الحريري، يحي نحمد زكرياء (2006)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، دراسة بوشو، هاليوال، فورنيي وكوستنر (Katheelin, Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996)، دراسة كاتلين وكريغ (Craig, 1995)، هال، تاوز وروديجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990)" بأن التدريب الذهني يساهم بطريقة مباشرة في تحسين دافعية الإنجاز الرياضي.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "شمعون وإسماعيل"، بأن من مميزات اللاعب الممارس للتدريب الذهني هي الرغبة القوية في النجاح، حيث يجد هؤلاء اللاعبين دائماً أهدافهم واضحة للغاية قبل تحقيقها بوقت طويل وحياتهم الرياضية لها اتجاه واضح، ويرغبون في الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم. (شمعون وإسماعيل، 2007، 88)

وما أكدته كل من "جونسون وماكلياند" (Johnson & McClelland)، بأن الإعداد الذهني للرياضيين يعتبر مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، المهاري والخططي بل ويعتبر العامل الفاصل في التفوق الرياضي، وأبرزها علاقته وأثره في ارتفاع دافعية الإنجاز، التي تعرف بأنها الميل للوصول إلى النجاح ورغبة الفرد في أن يكون أداءه على مستوى الامتياز أو هي الرغبة القوية لإتمام الأهداف على نحو أفضل. (Johnson & McClelland, 1984, 111)

وما ذهب إليه "سعد الله والزهاوي"، بضرورة أن يوجه التدريب الذهني في مجال المنافسات بشكل قليل على الأداء وبشكل أكبر وأدق على الاستثارة، مستدلين في ذلك بما ذهب إليه "بايفيو" (Paivio, 1985) بأن للتصور العقلي تأثيراً معرفياً ودافعياً، وعلى هذا الأساس يمكن جعل التدريب الذهني ذو اتجاهين، الأول يمكن استخدامه في العملية التعليمية بوصفه جانباً معرفياً، والثاني له علاقة بالتهيئة للأداء حيث يتعلق الأمر بالاستثارة لغرض إعطاء أداء فاعل. (سعد الله والزهاوي، 2011، 129)

ويتفق مع ما أشار إليه "شمعون"، أن الانتباه إلى التعليمات اللفظية، النماذج أو ما شابه ذلك يخلق اهتماماً خاصاً أو مستوى من الدافعية للفرد، حيث يؤدي ذهنياً بعض التدريبات، وكنتيجة لذلك تتكون الرغبة لتجربة ممارسة مهارات جديدة. (شمعون، 2001، 56)

وما أشار إليه "شمعون وعبد النبي"، أن التدريب الذهني يلعب دوراً بارزاً في تطوير المهارات الذهنية ومنه مساعدة اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية وتقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد وبالتالي الارتقاء في المستوى. (شمعون وعبد النبي، 1996، 16)

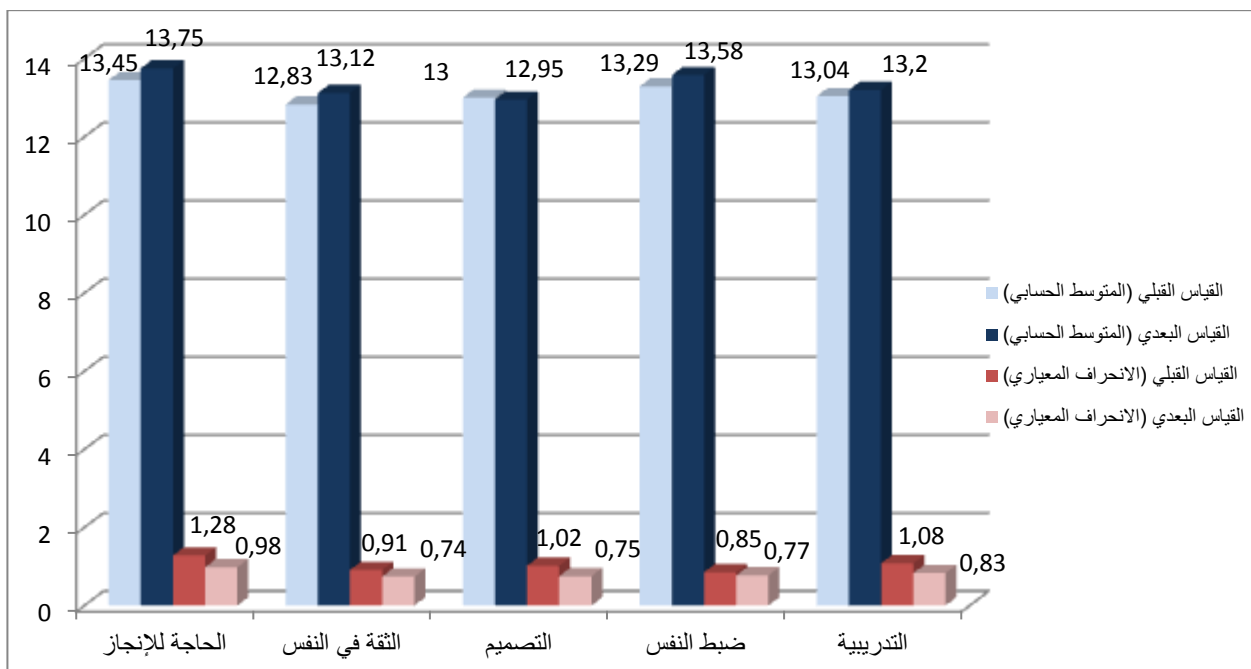
### 4-3- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي:

#### 4-3-1- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة:

جدول رقم (82): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الحاجة للإنجاز	قبلي	13.45	1.28	1.43	0.16	23	0.05	غير دال
	بعدي	13.75	0.98					
الثقة في النفس	قبلي	12.83	0.91	1.49	0.14	23	0.05	غير دال
	بعدي	13.12	0.74					
التصميم	قبلي	13.00	1.02	0.18	0.85	23	0.05	غير دال
	بعدي	12.95	0.75					
ضبط النفس	قبلي	13.29	0.85	1.90	0.069	23	0.05	غير دال
	بعدي	13.58	0.77					
التدريبية	قبلي	13.04	1.08	1.07	0.29	23	0.05	غير دال
	بعدي	13.20	0.83					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (21): يمثل مقارنة بين نتائج الاختبارات البدنية و الحركية بالنسبة للتلاميذ المنخرطين و غير المنخرطين.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للعينات الضابطة فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها الحاجة للإنجاز وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **1.43 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.16 < 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها الثقة في النفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **1.49 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.14 < 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها التصميم وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **0.18 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.85 < 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها ضبط النفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **1.90 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.069 < 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها التدريبيه وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **1.07 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.29 < 0.05** (مستوى الدلالة).

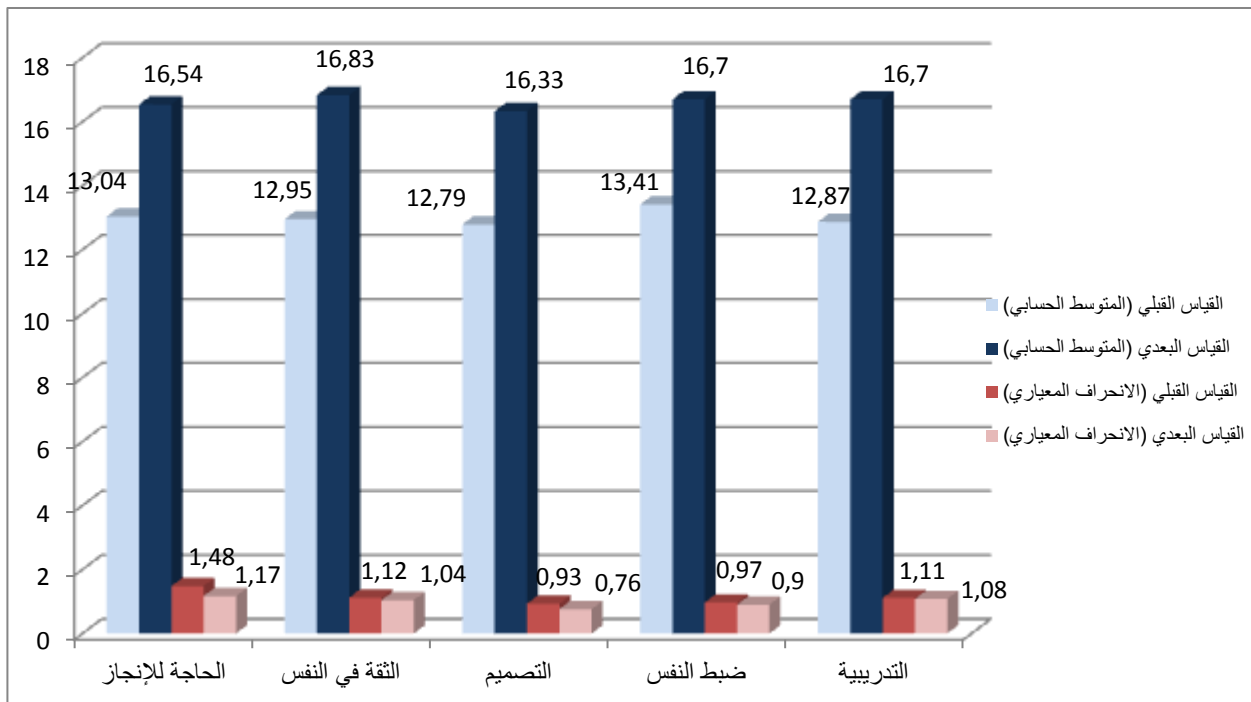
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، ويعزو الباحث ذلك إلى غياب برنامج تدريب ذهني مبني على أسس علمية سليمة بغرض تنمية السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

4-3-2- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية:

جدول رقم (83): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الحاجة للإنجاز	قبلي	13.04	1.48	15.54	1.08 E-13	23	0.05	دال**
	بعدي	16.54	1.17					
الثقة في النفس	قبلي	12.95	1.12	17.01	1.58 E-14	23	0.05	دال**
	بعدي	16.83	1.04					
التصميم	قبلي	12.79	0.93	18.62	2.26 E-15	23	0.05	دال**
	بعدي	16.33	0.76					
ضبط النفس	قبلي	13.41	0.97	19.99	4.85 E-16	23	0.05	دال**
	بعدي	16.70	0.90					
التدريبية	قبلي	12.87	1.11	19.49	8.39 E-16	23	0.05	دال**
	بعدي	16.70	1.08					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.069  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.807



شكل رقم (22): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للعينات الضابطة فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها الحاجة للإنجاز وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **15.54** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000000000000108 > 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها الثقة في النفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **17.01** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000000000000158 > 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها التصميم وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **18.62** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00000000000000000226 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها ضبط النفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **19.99** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00000000000000000485 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها التدريبية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **19.49** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.069** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **23**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00000000000000000839 > 0.05** (مستوى الدلالة).

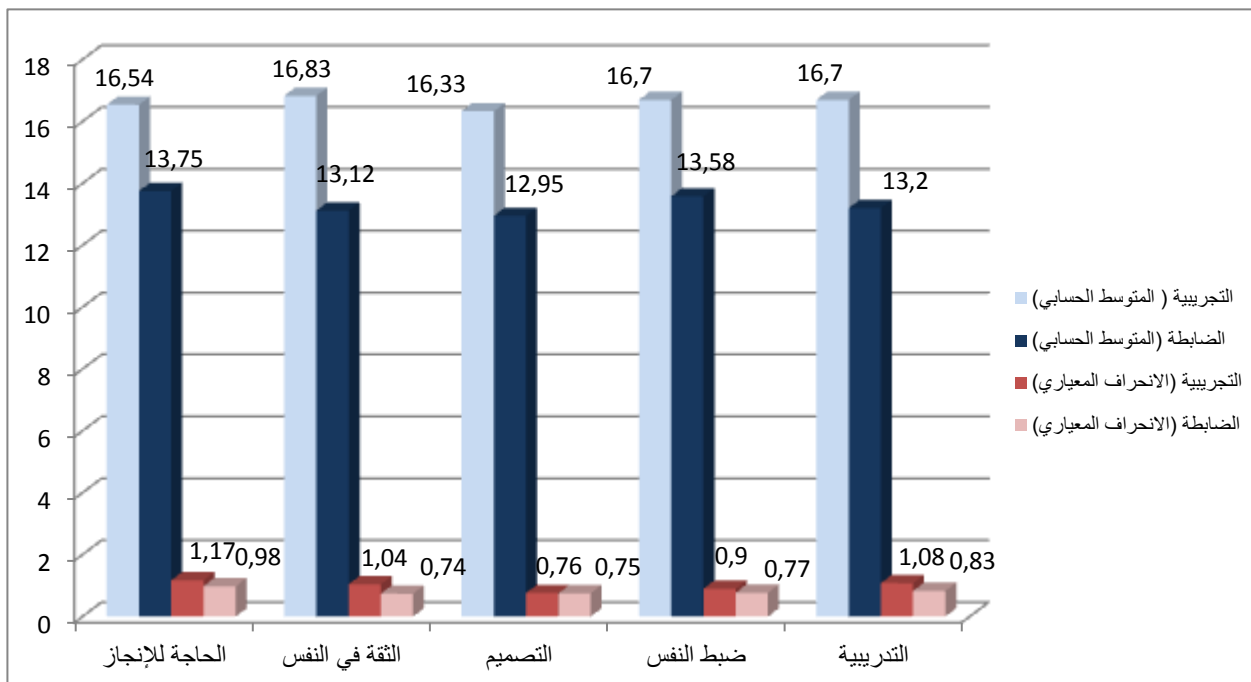
وهذا ما يؤكد زيادة مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي لدى لاعبي العينة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني، وتأثيره المباشر في تطور السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي في الاتجاه الإيجابي.

4-3-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي:

جدول رقم (84): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

المتغير / القياس	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الحاجة للإنجاز	ض	13.75	0.98	8.88	1.50 E-11	46	0.05	دال**
	تج	16.54	1.17					
الثقة في النفس	ض	13.12	0.74	14.14	2.31 E-18	46	0.05	دال**
	تج	16.83	1.04					
التصميم	ض	12.95	0.75	15.46	7.61 E-20	46	0.05	دال**
	تج	16.33	0.76					
ضبط النفس	ض	13.58	0.77	12.82	8.57 E-17	46	0.05	دال**
	تج	16.70	0.90					
التدريبية	ض	13.20	0.83	12.55	1.83 E-16	46	0.05	دال**
	تج	16.70	1.08					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687



شكل رقم (23): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياس البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها الحاجة للإنجاز وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **8.88 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000000015 > 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها الثقة في النفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **14.14 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00000000000000000231 > 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها التصميم وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **15.46 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000000000000000761 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها ضبط النفس وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **12.82 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000000000000000857 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لبعدها التدريبية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **12.55 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.013** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **46**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000000000000000183 > 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدته النتائج التي توصلت إليها دراسة "حتاملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة (2011)، دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003)، دراسة كاثلين وكريغ (Katheelin & Craig, 1995)".

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "حتاملة وآخرون" (2011)، بأن استخدام القدرات العقلية والعوامل الوجدانية من وإلى أقصى درجة يزيد من الجهد المبذول من قبل الرياضي سواء في التدريب أو المنافسات الرياضية. (حتاملة، العلوان، ومغايرة، 2011).

كما يتفق مع ما أشار إليه "راتب"، بأن دافعية الإنجاز هي دافعية التفوق، وتعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي، وأنه لا بد من تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن يجب على الأفراد أن تتوفر فيهم السمات الدافعية وهي: المثابرة في الأداء، الأداء المتميز بالفاعلية، الأداء بمعدل مرتفع، معرفة الرياضيين لواجباتهم، الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة، الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي. (راتب، 1990)

وفي نفس السياق أوضح "أتكسون" أن مؤشرات الدافعية للإنجاز من حيث قوتها أو ضعفها تتمثل في الآتي:

1- محاولة الوصول للهدف، والإصرار عليه.

2- التنافس مع الآخرين وما يعنيه ذلك من سرعة الوصول للهدف، وبذل الجهد.

3- أن يتم ذلك وفقا لمعيار الإمتياز أو الجودة في الأداء.

وأشار ميهر إلى أن الدافعية للإنجاز تعنى بشكل محدد الجوانب التالية:

1- السلوك الذي يحدث في ضوء معيار الإمتياز، وهو ما يمكن تقويمه في ضوء النجاح أو الفشل.

2- احساس الفرد بأنه مسؤول عن نتائجه أو مترتبات سلوكه.

3- مستويات التحدي والاحساس بعدم التأكد.

وحدد هرمانز مظاهر الدافع للإنجاز في عشرة جوانب هي: مستوى الطموح، سلوك تقبل المخاطرة، الحراك الاجتماعي، المثابرة، توتر العمل أو المهمة، إدراك الزمن، التوجه للمستقبل، اختيار الرفيق، سلوك التعرف، سلوك الإنجاز.

وتوصل زكريا الشريني إلى إحدى عشرة سمة تعبر عن الدافع للإنجاز هي: الطموح، المثابرة، الاستقلال، تقدير النفس، الاتقان، الحيوية، الفطنة، التفاؤل، المكانة، الجرأة الاجتماعية.

وتوصل محمود عبد القادر من خلال استقرائه للدراسات السابقة إلى أن هناك ثلاثة دوافع فرعية للإنجاز تتمثل في الطموح العام، والنجاح بالمثابرة على بذل الجهد، والتحمل من أجل الوصول للهدف. (خليفة، 2006، 89-94)

#### 4-4- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج مظاهر

##### دافعية الإنجاز:

#### 4-4-1- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي فيما يخص نتائج مظاهر دافعية

##### الإنجاز العالية:

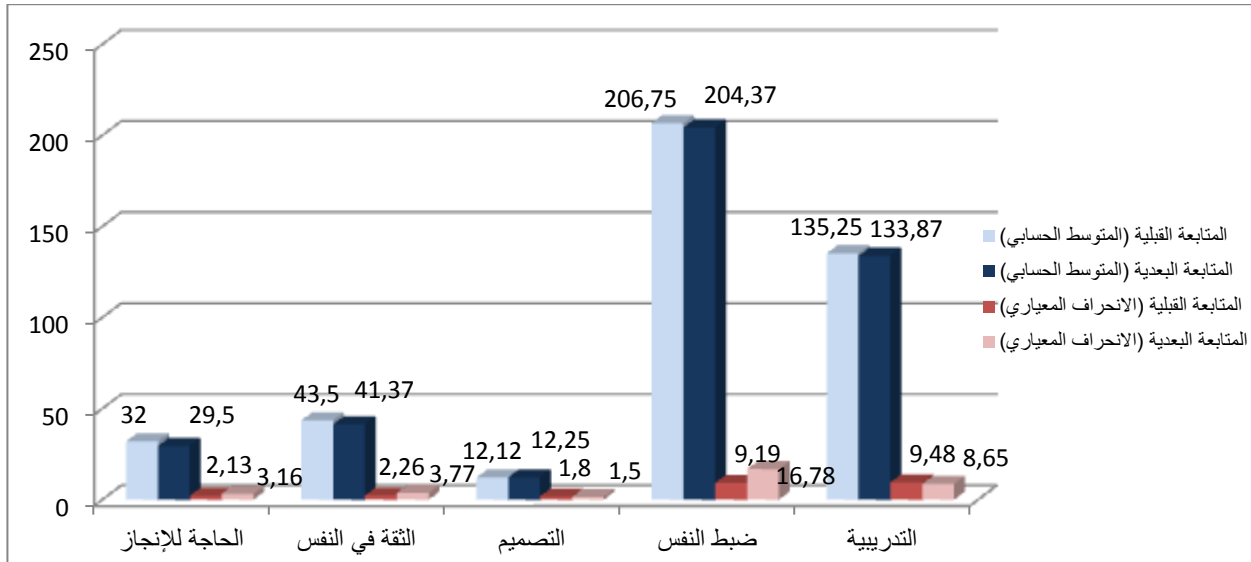
#### 4-4-1-1- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة:

جدول رقم (85): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الفعالية والكفاءة	قبلي	32.00	2.13	1.99	0.08	07	0.05	غير دال
	بعدي	29.50	3.16					
المثابرة	قبلي	43.50	2.26	1.28	0.23	07	0.05	غير دال
	بعدي	41.37	3.77					
التكيف والتقبل الاجتماعي	قبلي	12.12	1.80	0.34	0.74	07	0.05	غير دال
	بعدي	12.25	1.50					
روح المنافسة (التنافسية)	قبلي	206.75	9.19	0.27	0.78	07	0.05	غير دال
	بعدي	204.37	16.78					
الاصغاء والاهتمام	قبلي	135.25	9.48	0.32	0.75	07	0.05	غير دال
	بعدي	133.87	8.65					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.499



شكل رقم (24): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلي والبعدي للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الفعالية والكفاءة وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **1.99 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.08 < 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر المثابرة وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **1.28 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.23 < 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر التكيف والتقبل الإجتماعي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.34 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.74 < 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر روح المنافسة (التنافسية) وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.27 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.78 < 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الإصغاء والإهتمام وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.32 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.75 < 0.05** (مستوى الدلالة).

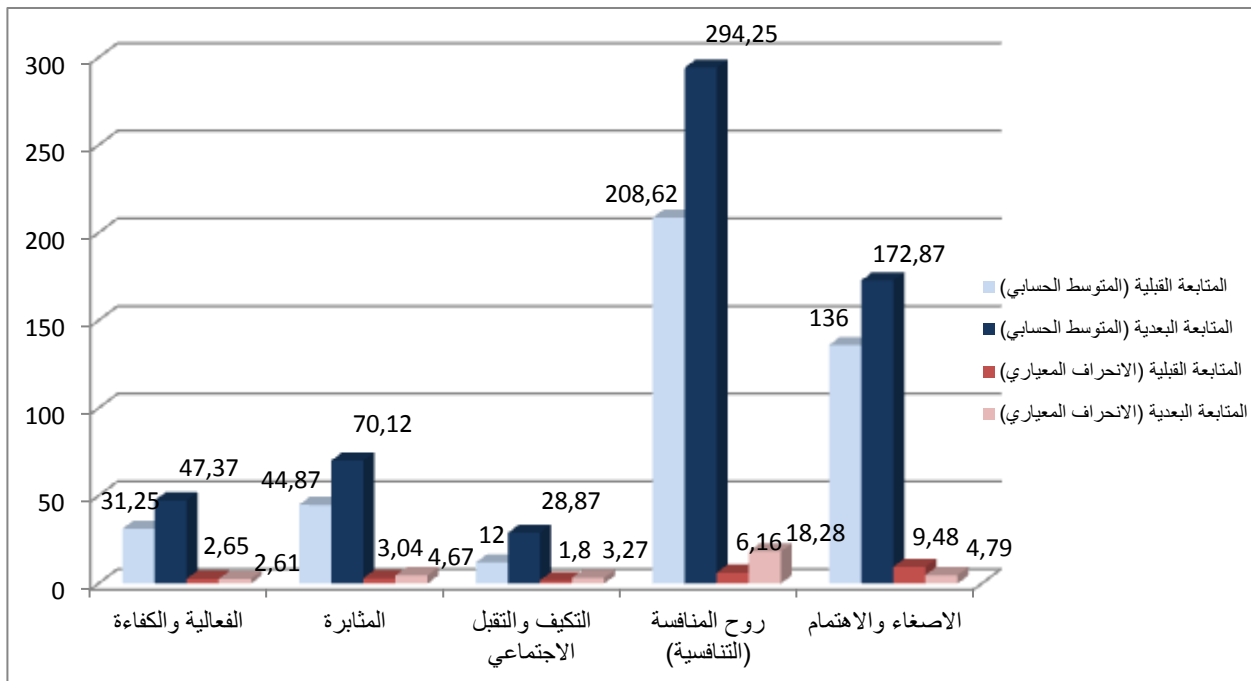
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى مظاهر دافعية الإنجاز العالية، ويعزو الباحث ذلك إلى غياب برنامج تدريب ذهني مبني على أسس علمية سليمة بغرض تنمية وزيادة تكرار مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

4-4-1-2- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية:

جدول رقم (86): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدية للعينة العينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الفعالية والكفاءة	قبلي	31.25	2.65	16.59	7.04 E-07	07	0.05	دال**
	بعدي	47.37	2.61					
المثابرة	قبلي	44.87	3.04	16.73	6.65 E-07	07	0.05	دال**
	بعدي	70.12	4.67					
التكيف والتقبل الاجتماعي	قبلي	12.00	1.80	18.44	3.41 E-07	07	0.05	دال**
	بعدي	28.87	3.27					
روح المنافسة (التنافسية)	قبلي	208.62	6.16	15.16	1.30 E-06	07	0.05	دال**
	بعدي	294.25	18.28					
الاصغاء والاهتمام	قبلي	136.00	9.48	11.82	7.03 E-06	07	0.05	دال**
	بعدي	172.87	4.79					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.499



شكل رقم (25): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعدية للعينة العينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الفعالية والكفاءة وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **16.59** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000704 > 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر المثابرة وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **16.73** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000665 > 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر التكيف والتقبل الإجتماعي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **18.44** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000341 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر روح المنافسة (التنافسية) وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **15.16** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000013 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الإصغاء والإهتمام وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **11.82** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000703 > 0.05** (مستوى الدلالة).

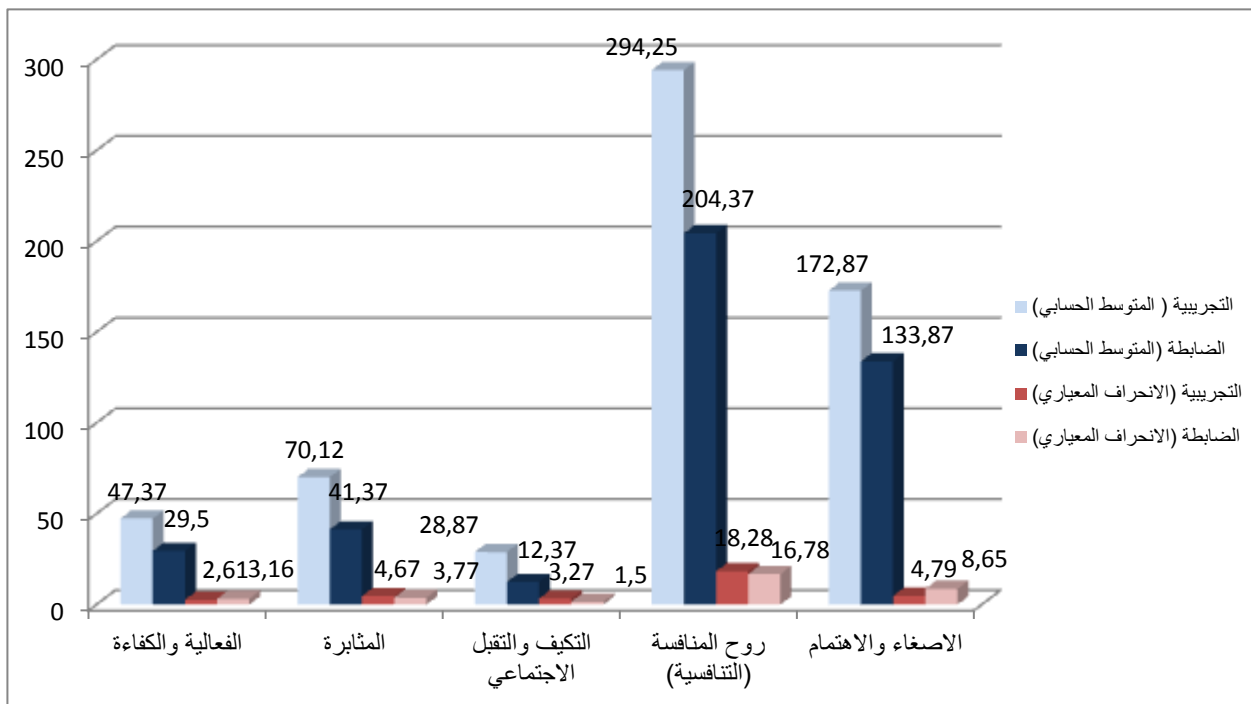
وهذا ما يؤكد زيادة تكرار مظاهر دافعية الإنجاز العالية لدى لاعبي العينة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني، وتأثيره المباشر في تطور مظاهر دافعية الإنجاز العالية في الاتجاه الإيجابي.

### 4-1-4-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز العالية:

جدول رقم (87): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الفعالية والكفاءة	ض	29.5	3.16	12.32	6.66 E-09	14	0.05	دال**
	تج	47.37	2.61					
المثابرة	ض	41.37	3.77	13.53	1.97 E-09	14	0.05	دال**
	تج	70.12	4.67					
التكيف والتقبل الاجتماعي	ض	12.37	1.50	12.96	3.45 E-09	14	0.05	دال**
	تج	28.87	3.27					
روح المنافسة (التنافسية)	ض	204.37	16.78	10.24	6.93 E-08	14	0.05	دال**
	تج	294.25	18.28					
الإصغاء والاهتمام	ض	133.87	8.65	11.14	2.40 E-08	14	0.05	دال**
	تج	172.87	4.79					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.977



شكل رقم (26): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية لل تكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز العالية، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الفعالية والكفاءة وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **12.32** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000666 > 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر المثابرة وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **13.53** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000197 > 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر التكيف والتقبل الإجتماعي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **12.96** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000345 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر روح المنافسة (التنافسية) وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **10.24**- أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000693 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الإصغاء والإهتمام وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ **11.14** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00000000024 > 0.05** (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدته النتائج التي توصلت إليها " دراسة أليخاني، فايزموسافي ومختاري (Alikhani, VaezMousavi, Mokhtari, 2011)، دراسة بوشو، هاليوال، فورنيي وكوستنر (Beauchamp, Halliwell, Fournier, Koestner, 1996)، دراسة كاتلين وكريغ (Katheelin & Craig, 1995)، هال، تاووز وروودجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990)" بأن التدريب الذهني يساهم بطريقة مباشرة في تحسين دافعية الإنجاز الرياضي.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي، بأن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الانجاز الرياضي والتي يقصد بها استعداد اللاعب للإقبال والإحجام تجاه موقف من مواقف الإنجاز الرياضي، وبصفة خاصة مواقف المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق والتميز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (عبد الحليم، 2009، 231)

وما أشار إليه "هوينغا وهوينغا" (Hoyenga K. B & Hoyenga K. T, 1984)، بأن مرتفعي الإنجاز يتميزون بارتفاع المثابرة والطموح وشدة الانهماك في أداء المهام وإتمامها على أكمل وجه وذلك بالاستمرار لفترات طويلة في العمل، ومحاولة التغلب على العقبات التي تواجهه وذلك بهدف السعي لتحقيق الأداء بدرجة عالية من الكفاءة. (Hoyenga K. B & Hoyenga K. T, 1984, 178)

وما ذهب إليه "موراي"، بأن ذوي المستوى المرتفع من دافعية الإنجاز يتسمون بإنجاز أشياء صعبة، الفهم الدقيق ومعالجة وتنظيم الأشياء أو الأفراد أو الأفكار وأداء العمل بسرعة واستغلال الوقت ما أمكنه ذلك، بذل الجهود الشاقة المستمرة في سبيل إنجاز المهمة، العزم والتصميم على الفوز في المنافسة، التفاني والإتقان في العمل، المجاهدة في سبيل التغلب على الضجر والتعب. (المشعان، 1993، 115)

وكذا ما أثار إليه "حسن أبو عبده" (1993)، بأن الرياضيين الذين يتميزون بدافعية إنجاز عالية يتميزون بالخصائص الشخصية التالية:

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.
- القدرة على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد للنجاح. (السيد، 1993)

كما يتسق ذلك مع ما كشفت عنه الدراسة التي قامت بها "صفاء الأعسر وآخرون"، من أن الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز يميلون إلى السلوك والتصرف بطرق وأساليب معينة تميزهم عن غيرهم من الأفراد، كما كشفت هذه الدراسة عن أن هناك ثمانية عشر مظهرا للدافعية للإنجاز، منها توجه العمل، ووجهة الضبط، والتعاطف الوالدي، والخوف من الفشل، والقلق المعوق، ووجهة مثير السلوك، والتقبل الاجتماعي، وقلق التحصيل الإيجابي، والمثابرة، والاستقلال، واحترام الذات، والاستجابة للنجاح والفشل، والتوجه نحو المستقبل، والاستغراق في العمل، والتحكم في البيئة.

وما توصل إليه "فرينش"، بأن الأفراد المنجزين يتسمون بعدة سمات، من أهمها تحمل المسؤولية الشخصية لإيجاد حلول للمشكلات، والميل لوضع أهداف بعيدة، والميل إلى حساب المخاطرة، وتفضيل معرفة العائد لما يقومون به من أعمال.

وما خلاص إليه "هرمانز"، بأن مظاهر الدافع للإنجاز محددة في: مستوى الطموح، سلوك تقبل المخاطرة، الحراك الاجتماعي، المثابرة، توتر المهمة، إدراك الزمن، التوجه للمستقبل، اختيار الرفيق، سلوك التعرف، سلوك الإنجاز.

وما أشار إليه "أحمد عبد الخالق ومايسة النبال"، بأن مظاهر الدافع للإنجاز هي الرغبة أو الميل إلى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقة ممكنة، أحدهما، أو كلاهما، كما أنماطاً متباينة من السلوك، يتدخل فيه عنصر التحدي، وهو الدافع إلى إنجاز شيء ذي شأن، فضلاً عن كونه الحافز إلى حل مشاكل صعبة تتحدى الفرد وتعترض طريقه.

وما توصل إليه "زكريا الشريني"، بأن هناك إحدى عشرة سمة تعبر عن الدافع للإنجاز هي: الطموح، المثابرة، الاستقلال، تقدير النفس، الاتقان، الحيوية، الفطنة، التفاؤل، المكانة، الجرأة الاجتماعية.

وما توصل إليه "محمود عبد القادر"، من خلال استقراءه للدراسات السابقة، إلى أن هناك ثلاثة دوافع فرعية للإنجاز تتمثل في الطموح العام، والنجاح بالمثابرة على بذل الجهد، والتحمل من أجل الوصول للهدف. (خليفة، 2006، 89-94)

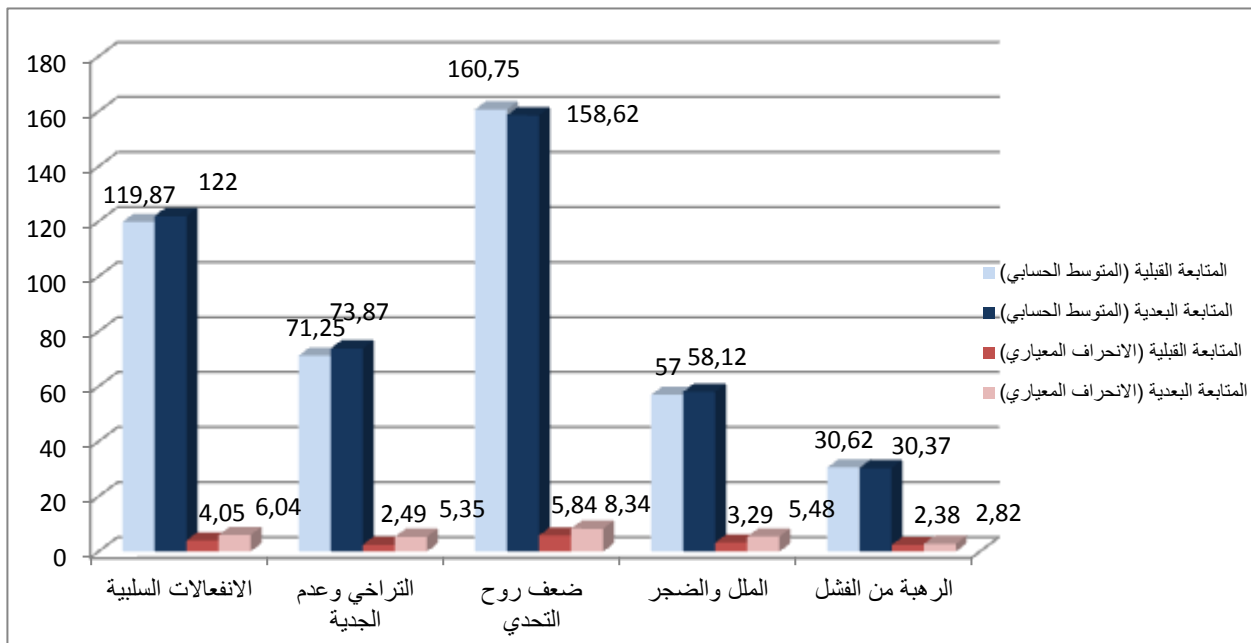
4-4-2- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين القياسين القبلي والبعدى فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة:

4-4-2-1- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة الضابطة:

جدول رقم (88): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلي والبعدى للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفعالات السلبية	قبلي	119.87	4.05	0.83	0.43	07	0.05	غير دال
	بعدي	122.00	6.04					
التراخي وعدم الجدية	قبلي	71.25	2.49	1.07	0.31	07	0.05	غير دال
	بعدي	73.87	5.35					
ضعف روح التحدي	قبلي	160.75	5.84	0.45	0.66	07	0.05	غير دال
	بعدي	158.62	8.34					
الملل والضجر	قبلي	57.00	3.29	0.49	0.63	07	0.05	غير دال
	بعدي	58.12	5.48					
الرغبة من الفشل	قبلي	30.62	2.38	0.25	0.80	07	0.05	غير دال
	بعدي	30.37	2.82					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.499



شكل رقم (27): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلي والبعدى للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعديّة للعينة الضابطة فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الانفعالات السلبية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.83 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.43 < 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر التراخي وعدم الجدية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **1.07 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.31 < 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر ضعف روح التحدي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.45 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.66 < 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الملل والضجر وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.49 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.63 < 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الرهبة من الفشل وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **0.25 أصغر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.80 < 0.05** (مستوى الدلالة).

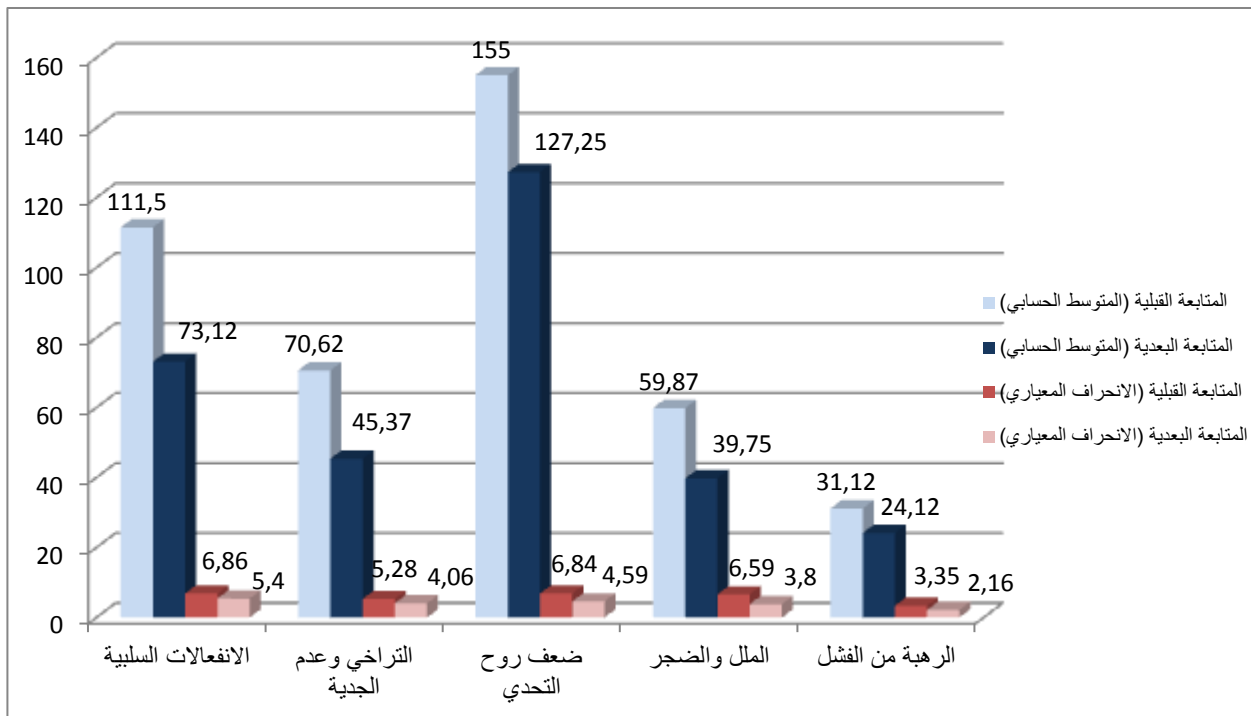
وهذا ما يؤكد عدم وجود فروق أو وجود فروق عشوائية لم تبلغ الدلالة المعنوية، ومنه عدم تطور مستوى مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة، ويعزو الباحث ذلك إلى غياب برنامج تدريب ذهني مبني على أسس علمية سليمة بغرض خفض ونقصان تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

## 4-4-2-2- عرض ومناقشة نتائج المقارنة بين لاعبي العينة التجريبية:

جدول رقم (89): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفعالات السلبية	قبلي	117.50	6.86	14.56	1.71 E-06	07	0.05	دال**
	بعدي	73.12	5.40					
التراخي وعدم الجدية	قبلي	70.62	5.28	20.43	1.68 E-07	07	0.05	دال**
	بعدي	45.37	4.06					
ضعف روح التحدي	قبلي	155.00	6.84	12.99	3.72 E-06	07	0.05	دال**
	بعدي	127.25	4.59					
الملل والضجر	قبلي	59.87	6.59	6.38	0.0003	07	0.05	دال**
	بعدي	39.75	3.80					
الرغبة من الفشل	قبلي	31.12	3.35	7.89	9.89 E-05	07	0.05	دال**
	بعدي	24.12	2.16					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.365  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 3.499



شكل رقم (28): يمثل مقارنة بين نتائج المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة القبلية والبعديّة للعينة التجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الانفعالات السلبية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **14.56** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000171 > 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر التراخي وعدم الجدية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **20.43** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000168 > 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر ضعف روح التحدي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **12.99** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000372 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الملل والضجر وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **6.38** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0003 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الرهبة من الفشل وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **7.89** أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.365** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **07**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.00000989 > 0.05** (مستوى الدلالة).

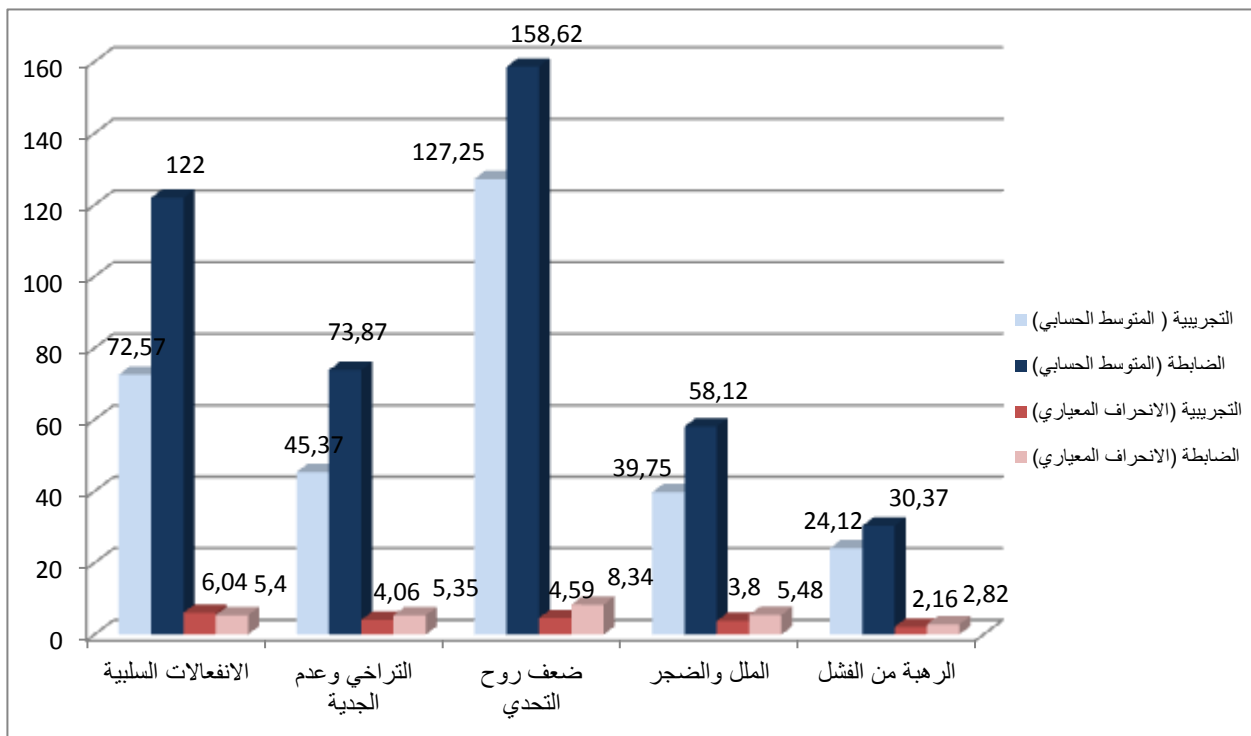
وهذا ما يؤكد نقصان تكرار مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي العينة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذهني، وتأثيره المباشر في تطور مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة في الاتجاه السلبي.

### 4-4-2-3- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص نتائج مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة:

جدول رقم (90): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

القياس المتغير	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	الاحتمالية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	النتيجة
الانفعالات السلبية	ض	122.00	6.04	16.34	4.75 E-10	14	0.05	دال**
	تج	72.57	5.40					
التراخي وعدم الجدية	ض	73.87	5.35	11.98	9.52 E-09	14	0.05	دال**
	تج	45.37	4.06					
ضعف روح التحدي	ض	158.62	8.34	9.31	2.23 E-07	14	0.05	دال**
	تج	127.25	4.59					
الملل والضجر	ض	58.12	5.48	7.78	1.89 E-06	14	0.05	دال**
	تج	39.75	3.80					
الرغبة من الفشل	ض	30.37	2.82	4.96	0.0002	14	0.05	دال**
	تج	24.12	2.16					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.145  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند مستوى دلالة (0.01) = 2.977



شكل رقم (29): يمثل مقارنة بين نتائج قيم المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياس المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة.

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للتكرارات الكلية لقياسي المتابعة البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص مظاهر دافعية الإنجاز المنخفضة، أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الانفعالات السلبية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **16.34 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000475 > 0.05** (مستوى الدلالة)، كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر التراخي وعدم الجدية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **11.98 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000000952 > 0.05** (مستوى الدلالة)، إضافة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر ضعف روح التحدي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **9.31 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0000000223 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الملل والضجر وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **7.78 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.000000189 > 0.05** (مستوى الدلالة)، وكذا أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية بالنسبة لمظهر الرهبة من الفشل وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ **4.96 أكبر** من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ **2.145** عند مستوى الدلالة **0.05** ودرجة حرية **14**، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ **0.0002 > 0.05** (مستوى الدلالة).

ويتفق ذلك مع أبرزه "المشعان" (1993)، بأن الشخص ذو الدافعية لتجنب الفشل يتميز بما يلي:

- لا يتوقع النجاح في أي عمل يقوم به.
- يتجنب الإقدام على الإنجاز خشية الفشل.
- يرفض أداء الأعمال التي يشعر أن قدراته على أداءها أقل من الآخرين.
- يرفض أداء الأعمال التي تتطلب منه مجهوداً ومثابرة.
- تثبط همته بسرعة عندما يواجه عوائق حتى ولو كانت بسيطة.
- يستسلم للفشل بسرعة ولا يعاود المحاولة ليأسه من النجاح.
- يتجنب الأعمال التي تتطلب المهارة والمثابرة ويقبل على الأعمال السهلة المضمونة النجاح.
- يضع لنفسه أهدافاً بسيطة سهلة لا تكلفه جهداً أو مشقة.
- يرضى بما هو عليه ولا يسعى إلى تحسين مستواه في أي ناحية من نواحي الحياة.

- أحيانا يضع لنفسه مستويات عالية من الطموح فيفشل.

- كثيرا ما يقنع نفسه بأن فشله كان نتيجة لأسباب خارجة عن إرادته.

- النجاح من وجهة نظره مجرد حظ أو مصادفة. (المشعان، 1993، 117)

وما أشار إليه "موسى رشاد"، بأن "بيك وويتلو" (Peck & Whitlow, 1975)، يحددان أن الأفراد ذوي الدافعية للإنجاز المنخفضة يتسمون بنقص الثقة في الذات، كما ان لديهم تصورات فقيرة عن إمكانياتهم، فهم ينغمسون في المطالب السهلة التي تكون فيها فرص الفشل ضئيلة، أو في المطالب الصعبة، حيث أنهم يعززون فشلهم في هذه المطالب إلى صعوبة المطلب، وليس إلى عجزهم الشخصي، بالإضافة لذلك فهم يشعرون بالملل والضجر في أداء المهام. (موسى رشاد، 1994، 109)

وما ذهب إليه "كشروود"، نقلا عن كل من "ستيرز" (Steers, 1975) و"سبينسر" (Spencer, 1977)، إلى أن الأشخاص ذوي المستويات المنخفضة من دافع الإنجاز لا يظهرون رضا عن الأداء وإن كان جيدا. (كشروود، 1995، 76)

# الفصل الخامس:

الاستنتاجات والتوصيات



✓ 5-1-3-1-1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قياسي المتابعة القبلية والبعدي لمستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية لصالح قياس المتابعة البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

✓ 5-1-3-2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين قياسي المتابعة القبلية والبعدي لمستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة لصالح قياس المتابعة البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية المتمثلة في (الفعالية والكفاءة، المثابرة، التكيف والتقبل الاجتماعي، روح المنافسة (التنافسية)، الاصغاء والاهتمام)، ومنه زيادة تكرار مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية، وكذا فاعليته في التأثير على مستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة والمتمثلة في (الانفعالات السلبية، التراخي وعدم الجدية، ضعف روح التحدي، الملل والضجر، الرهبة من الفشل)، ومنه خفض تكرار مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة.

وهذا ما يؤكد تحقق الفرضية العامة للبحث:

- يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

## 2-5- التوصيات:

- ❖ الاسترشاد بأهمية التدريب الذهني كأحد عوامل بلوغ النجاح وتحقيق النتائج العالية.
- ❖ التأكيد على ضرورة أن يحتوي الطاقم الفني الرياضي على محضر ذهني.
- ❖ التأكيد على استعمال التدريب الذهني باعتباره أحد الأبعاد الرئيسية في التدريب الرياضي الحديث.
- ❖ التأكيد على تخصيص حصص للتدريب الذهني ضمن البرنامج التدريبي العام.
- ❖ التأكيد على تخصيص الوقت الكافي لتحقيق أهداف التدريب الذهني.
- ❖ يراعى أن تكون مكونات البرنامج التدريبي الذهني متداخلة ومتكاملة بغرض تحقيق وبلوغ الأهداف المسطرة.
- ❖ يراعى أن تكون مكونات حصص البرنامج التدريبي الذهني متدرجة ومحددة بعناية بغرض بلوغ الأهداف المسطرة.
- ❖ يراعى أن يوجه التدريب الذهني وفق أهداف محددة بدقة في ضوء خبرات النجاح.
- ❖ التأكيد على ضرورة الاهتمام بدافعية الانجاز الرياضي باعتبارها مفتاح تحقيق التفوق وبلوغ المستويات العالية.
- ❖ ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مغايرة ولسمات نفسية أخرى.

### 3-5- خاتمة:

يشهد عصرنا الحاضر تطورا كبيرا وسريعا في شتى المجالات نتاج التخطيط العلمي السليم والممنهج، وكذا نتيجة استعمال مختلف العلوم والمعارف، هذا وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من هذه النجاحات وتراكم الخبرات، التي لم تكن وليدة الصدفة، وإنما نتيجة عملية تربوية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع.

هذا ويمثل التدريب الذهني أحد الأبعاد المهمة في التدريب الرياضي الحديث، وقد زاد انتشاره وتطبيقه خاصة في رياضة المستويات العالية بعد أن دعمت نتائج البحوث والدراسات الدور الذي يقوم به في مجال اكتساب وتنمية المهارات الحركية، والتحضير للدخول في المسابقات، وما يقدمه من إستراتيجيات عقلية تلعب دورا في تحقيق التفوق.

وبطبيعة الحال، انطلق هذا البحث من مشكلة مطروحة ميدانيا تتعلق بأثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وجمع البيانات باستخدام الأدوات والوسائل المناسبة، ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة ومشابهة، ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها تبين ما يلي:

◆ فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى دافع إنجاز النجاح إضافة إلى دافع تجنب الفشل، ومنه تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

◆ فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي المتمثلة في (الحاجة للإنجاز، الثقة في النفس، التصميم، ضبط النفس، التدريبية)، ومنه زيادة مستوى السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي.

◆ فاعلية البرنامج التدريبي الذهني المقترح في التأثير على مستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية المتمثلة في (الفعالية والكفاءة، المثابرة، التكيف والتقبل الاجتماعي، روح المنافسة (التنافسية)، الاصغاء والاهتمام)، ومنه زيادة تكرار مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي العالية، وكذا فاعليته في التأثير على مستوى مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة المتمثلة في (الانفعالات السلبية، التراخي وعدم الجدية، ضعف روح التحدي، الملل والضجر، الرهبة من الفشل)، ومنه خفض تكرار مظاهر دافعية الإنجاز الرياضي المنخفضة.

ويشير الباحث إلى أن البرنامج التدريبي الذهني المقترح، قد نجح في تحقيق الأهداف التي بني من أجلها، إذ أنه يساهم بشكل فعال في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، ومنه بلوغ النتائج الرياضية العالية والفعالية في الأداء.

بعد كل هذا، يؤكد الباحث صحة أن التدريب الذهني هو أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من دافعية الإنجاز والثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطريقة المناسبة وتسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك، كذلك يعمل على خلق حالة في الدماغ تقوم وتؤهل للأداء والإنجاز العالي، ومنه الوصول إلى مستوى أفضل.

المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع:

### - باللغة العربية:

- 01- أبو رياش، حسين، الصافي، عبد الحكيم، عمور، أميمة وشريف، سليم، الدافعية والذكاء العاطفي، ط1، دار الفكر، عمان، 2006.
- 02- أبو عبدون، فاطمة، "تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، 2006.
- 03- إسماعيل، ثامر محسن، الإعداد النفسي لكرة القدم، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990.
- 04- إفروجن، نبيل، التصور والتدريب العقلي: تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، ج/ قسم العلوم الاجتماعية، العدد 11، جامعة حسبية بن بو علي بالشلف، الجزائر، جانفي 2014.
- 05- باظة، أمال عبد السميع، مقياس التدفق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 2009.
- 06- باهي، مصطفى حسين وشلبي، أمينة إبراهيم، الدافعية نظريات وتطبيقات، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 07- البساطي، أمر الله أحمد، قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1988.
- 08- بسطويسي، أحمد، سباقات المضمار ومسابقات الميدان، دار نشر المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 09- بلعيد، عقيل عبد القادر، "مدى تأثير التدريب العقلي في تطوير المهارات الحركية المفتوحة (الهجوم المعاكس) لرياضيي الكراتي دو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007-2008.
- 10- بوحاج، مزيان، بطارية اختبارات لتقويم بعض القدرات البدنية والمهارية أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط 17 - 19 سنة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة، جامعة الجزائر 03، 2012.

- 11- بوخراز، رضوان، "التحضير الذهني للمهام الحركية (فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007-2008.
- 12- جميل، روجي، كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، 1986.
- 13- الجنابي، سلمان عكاب سرحان، الترجاوي، صالح جويد هليل والوظيفي، فراس كسوب راشد، أثر التدريب الذهني المصاحب في تطوير مستوى الذكاء الميداني للاعبين كرة القدم الناشئين، البحوث والنشر العلمي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الكوفة، العراق، 2014.
- 14- حاملة، محمود عايد ، العلوان، بشير ومغايرة، إباد عقلة، "المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسماط الدافعية الرياضية"، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38 ، الملحق7، 2011.
- 15- الحريري، يحيى محمد زكريا، "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي المدعم بنماذج الحقيقة الافتراضية على تطوير بعض المهارات النفسية وتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على الذراعين على جهاز حضان القفز". مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، أبو قير، الإسكندرية، العدد 59، القاهرة، 2006.
- 16- حسن، راوية، السلوك في المنظمات، الدار الجامعية، الإسكندرية، 1999.
- 17- حسين، محي الدين أحمد، دراسة في الدافعية والدوافع، دار المعارف، القاهرة، 1988.
- 18- الخشاب، زهير قاسم، وآخران، كرة القدم، ط2 محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- 19- خليفة، عبد اللطيف محمد، الدافعية للإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
- 20- خليل، حمد إبراهيم محمد أحمد، توجهات دافعية الإنجاز لدى الناشئين في بعض الأنشطة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، مصر، 2001.
- 21- دافيدوف، لندال، ترجمة الطواب، سيد، مدخل علم النفس، ط2، دار ماكجرو هيل للنشر، السعودية، 1983.
- 22- ذيب، ميرفت عاهد حسن، "تأثير برنامج مقترح لبعض أساليب الإعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي الطاولة في الأردن"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2006-2007.
- 23- راتب، أسامة كامل، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 24- راتب، أسامة كامل، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

- 25- راتب، أسامة كامل، الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 26- راتب، أسامة كامل، النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 27- راتب، أسامة كامل، تدريب المهارات النفسية: تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 28- راتب، أسامة كامل، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- 29- الربيعي كاظم، المولى موفق، الإعداد البدني بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- 30- رسمي، محمد حسين، أساسيات الإدارة التربوية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2000.
- 31- الزبيدي، محمد خالد، "أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق، 2011.
- 32- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2011.
- 33- السلطان، مأمور بن حسن، كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن الحزم، بيروت، 1998.
- 34- السيد، أبو عبده حسن، التوجه التنافسي لدى الرياضيين من درجة الأولى وغير الرياضيين من الجنسين بالمرحلة الإعدادية، مجلة العلوم وفنون الرياضة، مجلد 5، 1993.
- 35- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة محمد، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007.
- 36- شمعون، محمد العربي وعبد النبي، الجمال، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.
- 37- شمعون، محمد العربي وعبد النبي، جمال، التدريب العقلي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 38- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 39- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 40- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

- 41- شمعون، محمد العربي، المجلة الأولمبية، اللجنة الأولمبية المصرية، القاهرة، 1987.
- 42- شمعون، محمد العربي، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- 43- الصفار، سامي وآخرون، كرة القدم، ج1، ط1، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1987.
- 44- الصفار، سامي، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 45- عبد الجواد، حسن، كرة القدم، ط6، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 46- عبد الحليم، منى، الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009.
- 47- عبد الخالق، أحمد محمد و النيال، مایسة أحمد، الدافعية للإنجاز وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية وتلميذاتها بدولة قطر، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر، العدد الثاني، قطر، 1996.
- 48- عبد العزيز، منى مختار المرسي، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1999.
- 49- عبد الفتاح، عبد الباسط جميل، تطوير الإعداد البدني الخاص لدى الملاكمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر، 1999.
- 50- عبد الفتاح، ممدوح، سيكولوجية التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 51- عبد القادر، محمود، دراستان في دوافع الانجاز وسيكولوجية التحديت للشباب الجامعي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1977.
- 52- عبد اللطيف، إيهاب عزت أحمد، تأثير برنامج تدريبي لبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على دافعية الإنجاز لدى الملاكمين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، مصر، 2003.
- 53- عبد المحسن، جهاد نبيه محمود، السمات الارادية المميزة لمتسابقى العليا في مسابقات الحواجز وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، مصر، 2002.
- 54- عثمان، محمد، التعليم الحركي والتدريب الرياضي، ط1، دار القلم، الكويت، 1987.

- 55- علام، صلاح الدين محمود، القياس والتقويم التربوي والنفسي - أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المستقبلية-، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 56- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 57- علاوي، محمد حسن، الإعداد النفسي للناشئين: دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين والإداريين لأولياء الأمور، سلسلة مراجع في التربية وعلم النفس، العدد 15، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 58- علاوي، محمد حسن، علم التدريب الرياضي، ط11، دار المعارف، القاهرة، 1990.
- 59- علاوي، محمد حسن، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 60- علاوي، محمد حسن، مدخل في علم النفس الرياضي، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002 .
- 61- علاوي، محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 62- علي، سامي عبد القوي، علم النفس الفيزيولوجي، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1995.
- 63- فرج، صفوت، القياس النفسي، الطبعة الرابعة، الأنجلو المصرية، القاهرة، 2000.
- 64- قشقوش، إبراهيم ومنصور، طلعت، دافعية الانجاز وقياسها، ط2، المجلد الثاني، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979.
- 65- قلاتي، يزيد، "تأثير برنامج تدريبي رياضي مقترح على تنمية صفة المرونة حسب مراحل نمو لاعبي الكرة الطائرة (أصاغر، أشبال، أواسط، أكابر)"، رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 03، الجزائر، 2001-20012.
- 66- كشرود، عماد الطيب، علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونماذج، ط1، مجلد 2، قان يونس، 1996.
- 67- الكناني، ماجد نافع وديوان، نضال ناصر، وظيفة التربية الفنية في تنمية التخيل وبناء الصور الذهنية لدى المتعلم وإسهامها في تمثيل التفكير البصري (تطبيقات عملية في عناصر وأسس العمل الفني)، مجلة الأستاذ، العدد 201، كلية الفنون الجميلة، بغداد، العراق، 2012.
- 68- نبيب، هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء للاعبات التايكواندو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014.

- 69- المالكى، محمد عبد الحسين عطيه، أثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 1998.
- 70- المتوكل، مهيد محمد، عطا الله، صلاح الدين فرح، حسيب، بنت وهب محمد، محمد، نجاة جمعة وحسن، سلمى محمد، "الخصائص القياسية لاختبار المصفوفات المتتابعة العادي لأطفال الفئة العمرية (08 - 12) عاما بمدينة كوستي"، مجلة جامعة جوبا للآداب والعلوم، العدد السادس، السودان، 2006.
- 71- محمد، صدقي نورالدين، المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، العدد 17، القاهرة، 1994.
- 72- محمود، نبيلة أحمد، "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد، 2003.
- 73- مختار، سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
- 74- مختار، محمود حنفي، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1972.
- 75- مختار، محمود حنفي، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 76- المشعان، عويد سلطان، دراسات في الفروق بين الجنسين في الرضا المهني، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1993.
- 77- المفكرة الرياضية، المركز الوطني للإعلام والوثائق، الجزائر، 1989.
- 78- مقاق، كمال، علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز لدى لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرالدة، الجزائر، 2006-2007.
- 79- مكاوي، حسن والسيد، ليلي حسن، الاتصال ونظرياته المعاصرة، ط3، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة، 2002.
- 80- موسى، رشاد علي عبد العزيز، علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1994.
- 81- موسى، فاروق عبد الفتاح، دراسة تعليمات اختبار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1991.
- 82- المولي، موفق مجيد، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، 1999.

83- نايدفر، روبرت، ترجمة إبراهيم، محمد رضا وآخرون، دليل الرياضيين للتدريب الذهني، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، 1990.

84- هادي، فتحي أحمد، مدى تأثير التدريب الرياضي التنافسي لكرة القدم على البعد الاجتماعي والثقافي اليمني، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله - زرادة، جامعة الجزائر، الجزائر، 2005.

85- هوفمان، أنيد، ترجمة الدفاعي، فوزية ناجي، تطوير المهارات النفسية، سلسلة كتاب الباراسايكولوجي، الدار الوطنية للنشر والتوزيع والإعلان، بغداد، بدون سنة.

86- الوحش، محمد عبده صالح وحماد، مفتي إبراهيم، أساسيات كرة القدم، ط1، دار عالم المعرفة، مؤسسة مختار للنشر والتوزيع، القاهرة، 1994.

#### - باللغة الأجنبية:

87- Abd elmalek, S, Lotfi, Y, L'activité et l'efficacité des actions techno - tactiques du milieu terrain performant, I.N.F.S – ISTS, alger,1993.

88- Alaim, Mischel, foot – ball: les systèmes de jeu, 2<sup>ème</sup> édition, édition chiron, paris, 1998.

89- Anger, Gael, Laurent, Turpiano, Le football, édition le cavalier bleu, Paris, 2006.

90- Bauer, Gerrad, Success teaching – use tactics and teamwork, Sterling publishing Inc. com, New York, 1993.

91- Beauchamp, Pierre, H, Halliwell, Wayne, R, Fournier, Jean, F, Koestner, Richard, Effects of cognitive - behavioral psychological skills training on the motivation preparation, and putting performance of novice golfers, The Sport Psychologist, Vol 10(2), 1996.

92- Boutebba, Mourad, les méthodes et techniques de préparation psychologique chez les volleyeurs de performance, revue de sciences humaines, N°11, Université Méntouri, Constantine, Algérie, 1999.

- 93- Calmels, C, Fournier, J, soulard, A, Arripe-longueville, F,** Influence relative d'un programme d'entraînement mentale et d'une expérience naturelle sur les stratégies mentales compétitives, Journées nationales d'étude de la SFPS, Toulouse, 30-31 mars 2000.
- 94- Cazorla, George,** évaluation physique et physiologique du footballeur et orientation de sa préparation physique, Université Bordeaux, 2006.
- 95- Charles, Debris,** Statut, rôle et influence de la préparation mentale sur la performance du footballeur professionnel en France, Thèse de doctorat en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, Univeristé Paris 10 (Nanterre), 2012.
- 96- Choque, Jacques,** Yoga manuel pratique: Techniques et pédagogie du débutant à l'adepte confirmé, édition Amphora, paris, 2004.
- 97- Christian, Mandel,** A.B.C. du jeune sportif, édition hachete carrère, Paris, 1990.
- 98- Clark, L, V,** Effect of mental practice on the development of a certain & motor skill. Research Quarterly, 1960.
- 99- Dellal, A, et al,** De L'entrainement à la performance en football, édition de Boeck, Paris, 2008.
- 100- Eccles, J, S, Wigfield, A, Schiefele, U,** Motivation to succeed, 5th ed, N. Eisenberg (Eds), Handbook of child psychology, vol. 3, social, emotional, and personality development, New York, Wiley, 1998.
- 101- Erick, Mombaerts,** Entraînement et performance collective en football, édition Vigot, Paris, 1996.
- 102- Fernandez, Luis,** Sophrologie et compétition du sportif de haut niveau, édition PUF, Paris, 1987.

**103- Fulgham, A**, Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, <http://www.clearinghouse>; Missouri Western State University, 1999.

**104- Gill, Diane, L, Deeter ,Thomas, E**, Development of sport orientation questionnaire sport –vol 5-, Researchgate, 1988.

**105- Hall, Craig, Toews, Jennifer & Rodgers, Wendy**, Les aspets motivationnel de l'imagerie en activités motrices, University of western ontario, Canada , 1990.

**106- Hanson, P**, The joy of stress, pon booles Ltd, London, 1986.

**107- Harra, Deitrich**, Priciples of sport training, Sportvelag Berlin, 1982.

**108- Hassan, Alikhani, Mohammad, VaezMousavi, Pouneh, Mokhtari**, The effect of cognitive and motivational imagerie on choice reaction time, World applied sciences journal 12 (6), 2011.

**109- Hoyenga, K, B, Hoyenga, K, T**, Motivation explication of behavior, Cool pub company, 1984.

**110- Jean, Dominique, Chiffre, Jacques, Teboul**, La motivation et ses nouveaux outils, 2 éme édition, entreprise moderne d'édition paris, 1990.

**111- Johnson, E, W, McClelland, D, C**, learning to achieve grade 9-12, illiabis Scott, foresman and company, 1984.

**112- Joseph, Nuttin**, Traité De Psychologie Expérimentale, 2 éd, presses universitaires de France, paris, 1963.

**113- Kaufman, K, A, Glass, C, R, Arnkoff, D, B**, Evaluation of mindful sport performance enhancement (MSPE): a new approach to promote flow in athletes. Journal of Clinical Sport Psychology, 2009.

**114- Martens, R**, Coaches guide to sport psychology, Champaign, IL: Humain Kinetics, 1987.

- 115- Martin, Kathleen, A, Hall, Craig, R,** Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 17(1), 1995.
- 116- Raimbault, N, Pion, J,** La préparation mentale en sports collectifs, édition Chiron, paris, 2004.
- 117- Rioux, G, Thill, E,** Compétition sportive et psychologique, édition Chiron, 1982.
- 118- Sabbash, Darham,** Le yoga et les yogas, édition le plein des sens, 2006.
- 119- Target, Christian,** Manuel de préparation mentale, éditions Chiron, Paris, 2003.
- 120- Tchokonté, Sylvain,** Evolution du football et conséquences sur l'entrainement et la préparation physique: Application à l'étude des incidences des jeux réduits sur les adaptations des joueurs, Thèse de doctorat, Université de Strasbourg, 2011.
- 121- Thill, Edgar, Fleurence, Philippe,** guide pratique de la psychologie du sportif, édition Vigot, Paris, 1998.
- 122- Thomas, Raymond,** La préparation psychologique du sportif, 2<sup>ème</sup> édition, éditions Vigot, Paris, 1994.
- 123- Thomas, Raymond, Missoum. Guy, Rivoulier. Jean,** La psychologie du sport de haut niveau, 1<sup>er</sup> éd, édition presses universitaires, Paris, 1987.
- 124- Thomas, Raymond,** Préparation Psychique Du Sportif, édition du haut niveau, édition PUF, Paris, 1987.
- 125- Turpin, Bernard,** Préparation et entrainement du footballeur: la préparation physique, Tome 2, édition Amphora, Paris, 2002.
- 126- Weineck, Jurgen,** manuel d'entraînement, 4<sup>ème</sup> éd, éd Vigot, paris, 2001.

الله حقيق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أم البواقي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

من السيد : مدير معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية  
إلى السيد : رئيس نادي آفاق الحمامات  
- كرة القدم -  
إلى السيد : رئيس جيل بنرالمقدم  
- كرة القدم -



## الموضوع : طلب تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد، .....

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلب تسهيل المهام للطلاب الباحث :

الإسم: حسان

اللقب: زمالي

المولود (ة) في: 20 ديسمبر 1991 ب: تبسة ولاية: تبسة

من أجل جمع البيانات وإجراء الدراسات التطبيقية بفريقكم المحترم في إطار التحضير أطروحة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي.  
تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.



مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية  
د. بشار حسان

## ملحق رقم: 02

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### استمارة استبيان

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالرابطة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر) " للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي، تخصص: التحضير الذهني، عزيزي المدرب يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جلية للبحث العلمي.

### **ملاحظة:**

- 1- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، والإجابة بكل صدق وموضوعية.
- 2- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الطالب: زمالي حسان

إشراف: د. قلاتي يزيد

الإسم واللقب: .....

النادي: .....

التوقيع:

أ - إلى أي فئة عمرية تنتمي ؟

- 20 - 30 سنة
- 31 - 40 سنة
- 41 - 50 سنة
- أكثر من 51 سنة

ب - ما هي الشهادة التدريبية التي تمتلكها ؟

- تقني سامي
- مستشار رياضة
- ليسانس
- ماستر
- ماجستير
- دكتوراه
- شهادة أخرى

ج - ما هو عدد سنوات خبرتكم التدريبية ؟

- أقل من 05 سنوات
- 05 - 10 سنوات
- 11 - 15 سنة
- 16 - 20 سنة
- 21 - 30 سنة

01- ماذا يقصد بالتحضير الذهني ؟

- الإعداد النفسي
-

- التحضير العقلي

- معالجة المشاكل النفسية الحادة

02- هل لديك دراية بتقنيات التحضير الذهني؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، فما هي تقنيات التحضير الذهني؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- ما هو الغرض من كل تقنية؟

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

03- هل خضعتم لتكوين في مجال التحضير الذهني؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، فما هو عدد سنوات تكوينكم؟

- 06 أشهر

- 01 سنة

- 02 سنة

- أكثر من 02 سنة

04- هل تخصصون حصصاً للتدريب الذهني خلال برنامجكم التدريبي؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، فكم عدد حصص التدريب الذهني المبرمجة خلال الأسبوع؟

- ..... حصة خلال الأسبوع.

05- ما هي نسب مكونات برنامجكم التدريبي السنوي؟

- بدنية ..... %

- خطافية ..... %

- تقنية ..... %

- نفسية ..... %

- ذهنية ..... %

06- هل تعتقد أن التحضير الذهني مهم وضروري في عملية الإعداد العام للاعبين؟

- نعم

- لا

\* السؤال التالي تتم الإجابة عنه بعد طرح سؤال مباشر على جميع لاعبي الفريق الذي تدرجه حاليا (فئة الأكاير، ذكور) دون استثناء أحد منهم، حول ما إذا مارسوا التدريب الذهني من قبل (في الفئات الصغرى، أو مع مدرب آخر) ؟

07- هل مارس لاعبو الفريق الذي تدرجه حاليا (فئة الأكاير، ذكور) البالغ عددهم 22 (دون استثناء أحد منهم)، التدريب الذهني من قبل (في الفئات الصغرى، أو مع مدرب آخر) ؟

- نعم

- لا

- إذا كانت الإجابة بـ (نعم)، فما هو عدد اللاعبين الذين مارسوا التدريب الذهني من قبل (في الفئات الصغرى، أو مع مدرب آخر) ؟

- ..... لاعبا

## ملحق رقم: 03

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر) " للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي، تخصص: التحضير الذهني، عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جليلة للبحث العلمي.

#### تعليمات:

- 1- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة.
- 2- اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا وضع علامة ( $\sqrt{\quad}$ ) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع حالتك.
- 3- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك الرياضي. كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في اتجاهه وسلوكه في المجال الرياضي. والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.
- 4- لا تترك عبارة بدون إجابة.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الإسم واللقب: .....

العمر: .....

الخبرة التدريبية: .....

التوقيع:

درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	العبارات
					01 أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.
					02 يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.
					03 عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.
					04 الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.
					05 أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
					06 أستمتع بتحمل أية مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.
					07 أخشى الهزيمة في المنافسة.
					08 الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.
					09 في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.
					10 لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.
					11 لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.
					12 الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
					13 أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.
					14 أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.
					15 عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
					16 لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.
					17 قبل اشتراكي في المنافسة لا أشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
					18 أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.
					19 أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
					20 هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي.

## ملحق رقم: 04

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر) " للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي، تخصص: التحضير الذهني، عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جليلة للبحث العلمي.

### ملاحظة:

- أنظر إلى الشكل رقم (01) في المجموعة (أ). كما ترى فإن هذا الشكل قطع منه جزء، وهذا الجزء المقطوع موجود في أحد الأجزاء المرسومة أسفل الشكل.
- لاحظ أن واحدا فقط من هذه الأجزاء هو الذي يصلح لإكمال الشكل الأصلي، حدد هذا الشكل.
- لديك ورقة الإجابة حدد عليها أرقام الأجزاء الخاصة بكل شكل لكل مجموعة.
- حاول أن تجيب عن أكبر قدر ممكن من الأسئلة، ولكن ليس شرطا أن تجيب عنها جميعا.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الإسم واللقب: .....

العمر: .....

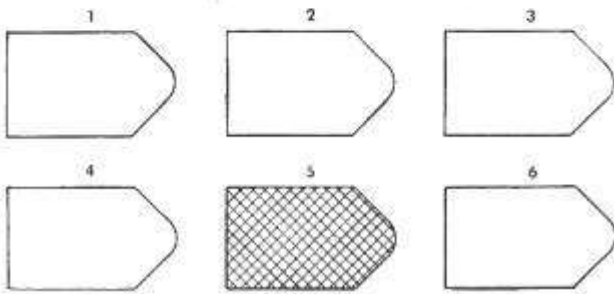
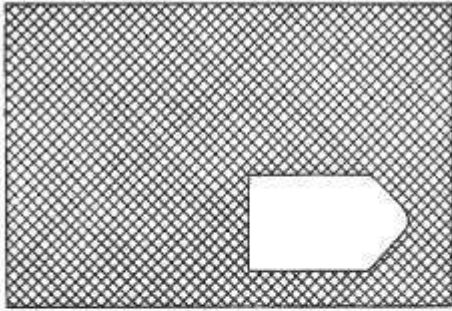
التوقيع:

ورقة الإجابة لاختبار المصفوفات المتتابعة

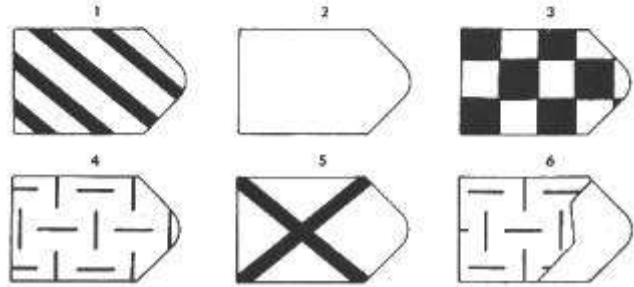
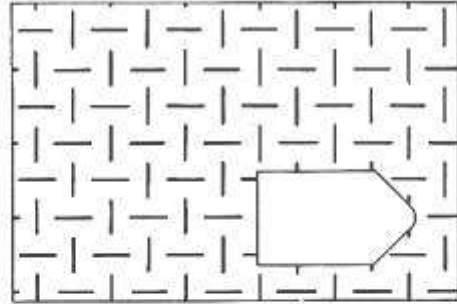
هـ	د	ج	ب	أ	المجموعة الرقم
					.1
					.2
					.3
					.4
					.5
					.6
					.7
					.8
					.9
					.10
					.11
					.12

المجموعة أ

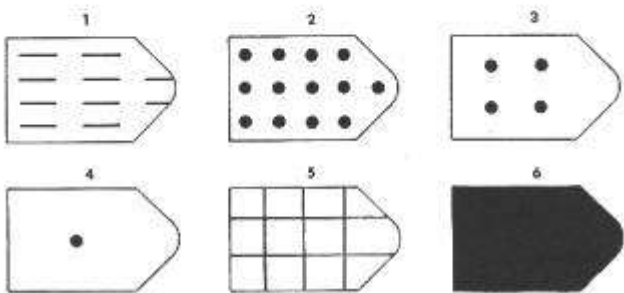
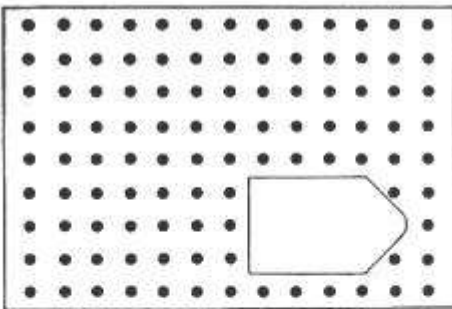
رقم 02



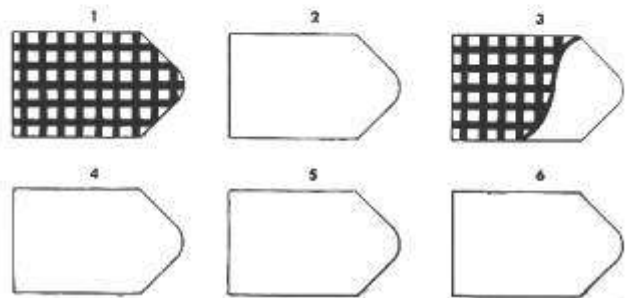
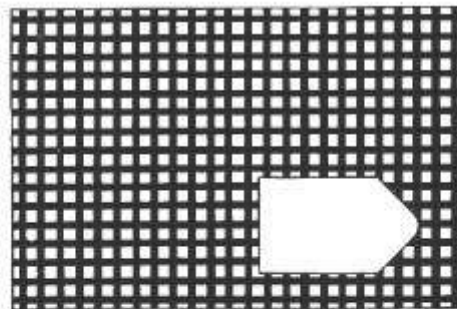
رقم 01



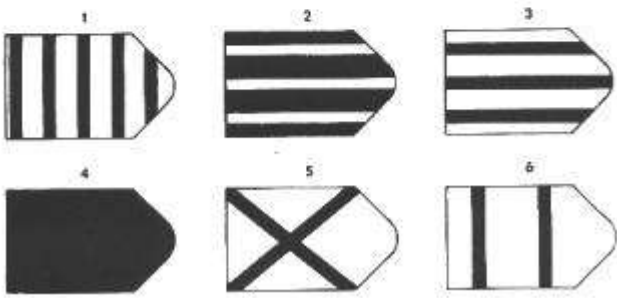
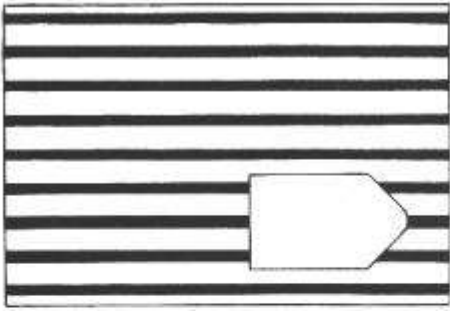
رقم 04



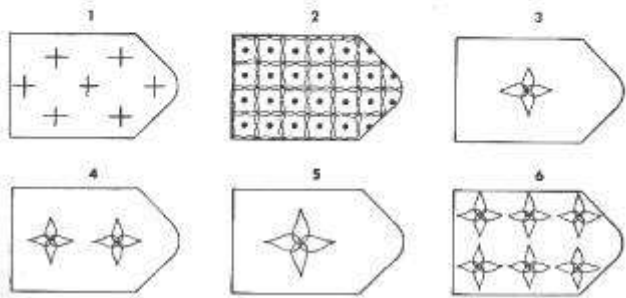
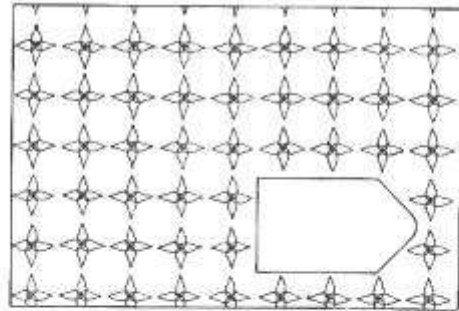
رقم 03



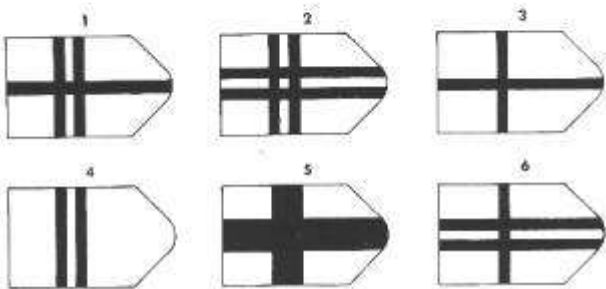
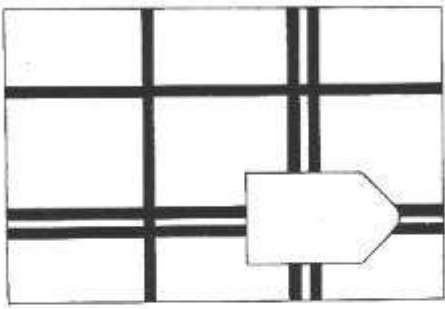
رقم 06



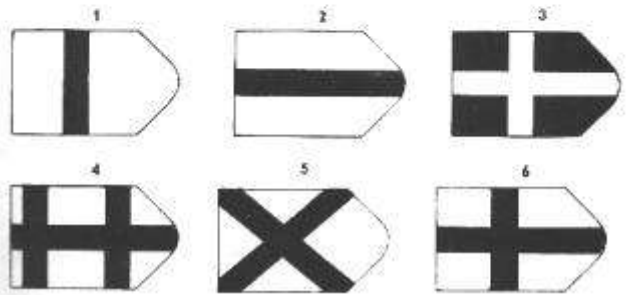
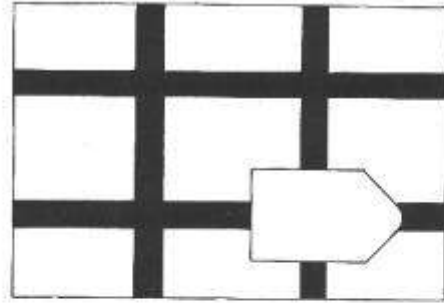
رقم 05



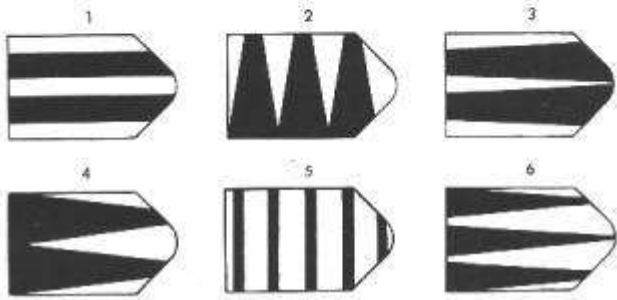
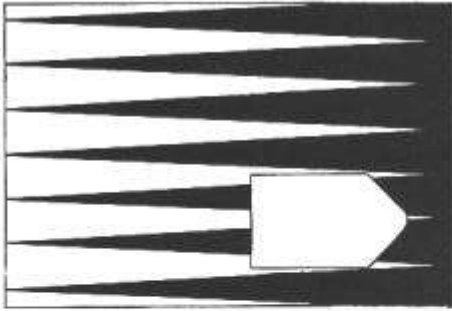
رقم 08



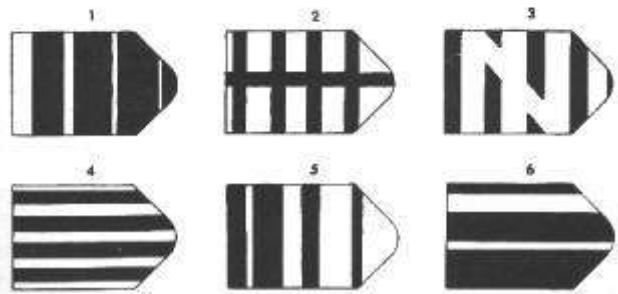
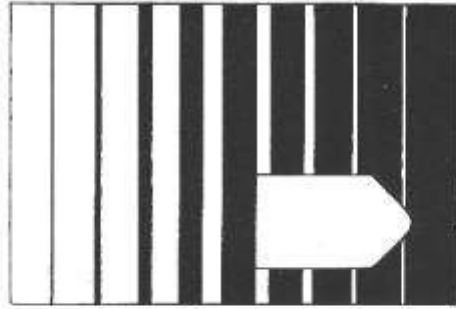
رقم 07



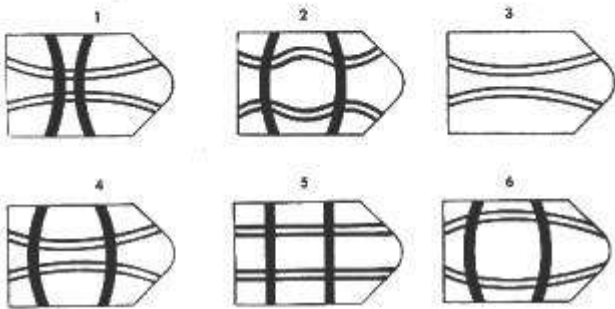
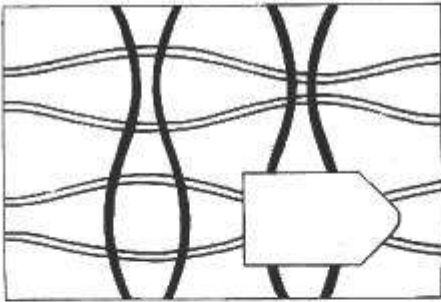
رقم 10



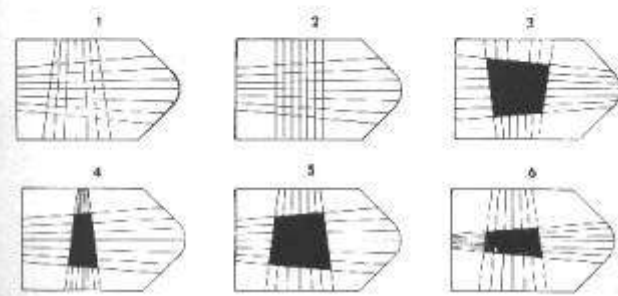
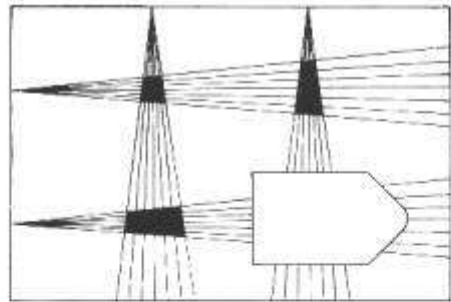
رقم 09



رقم 12

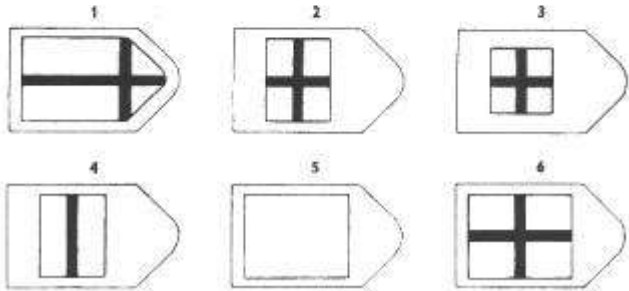
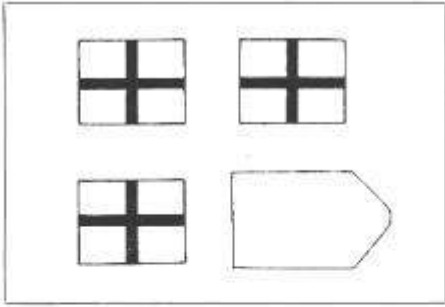


رقم 11

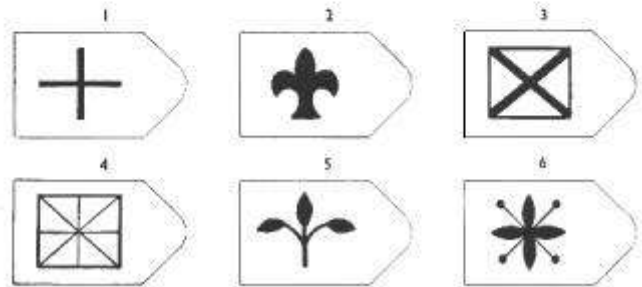
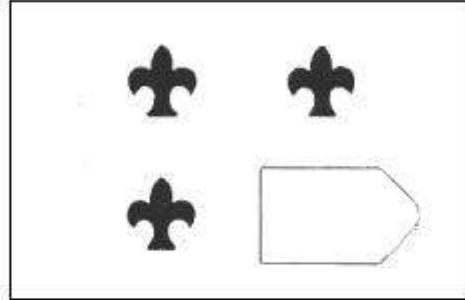


المجموعة ب

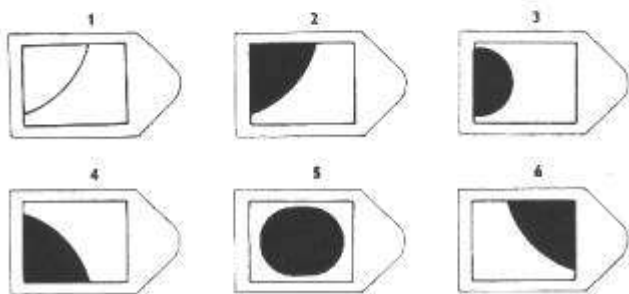
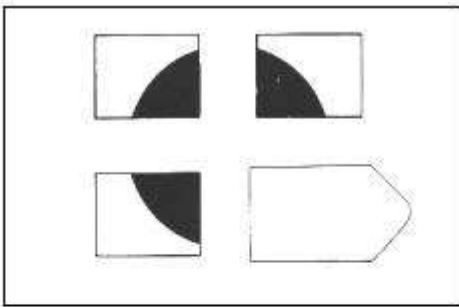
رقم 02



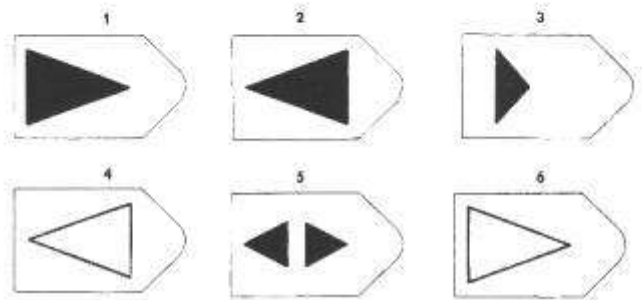
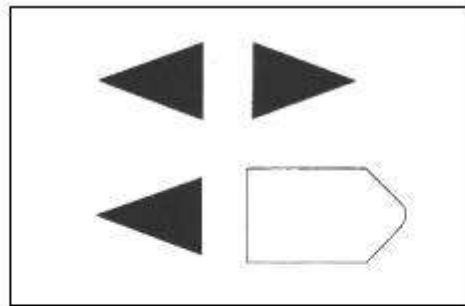
رقم 01



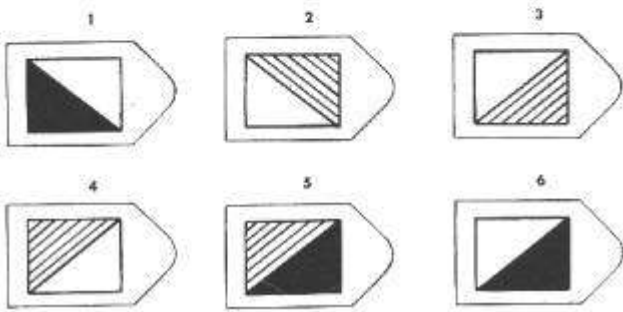
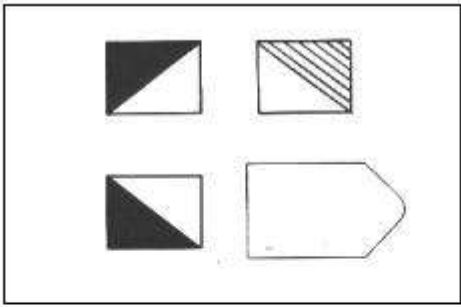
رقم 04



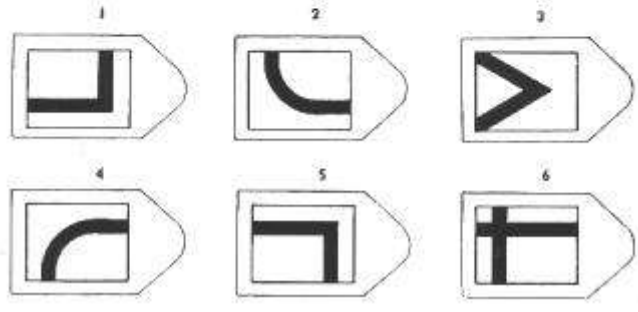
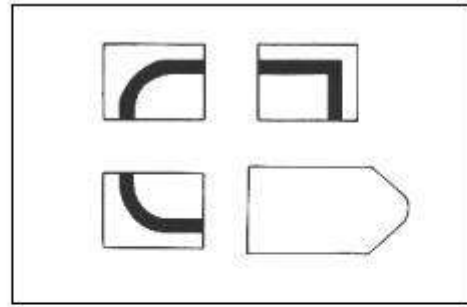
رقم 03



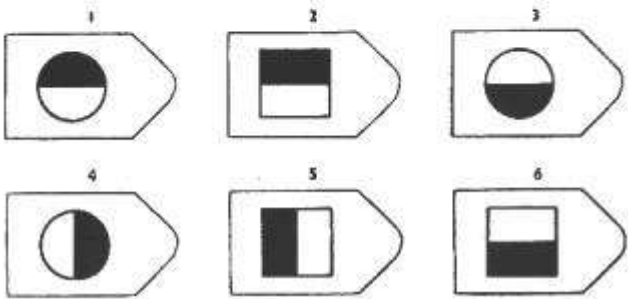
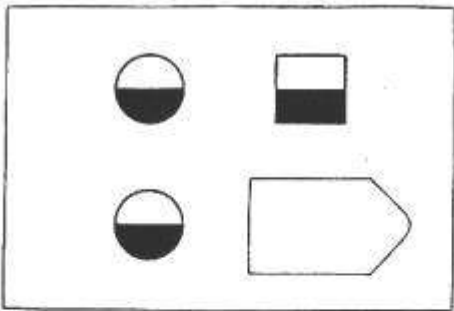
رقم 06



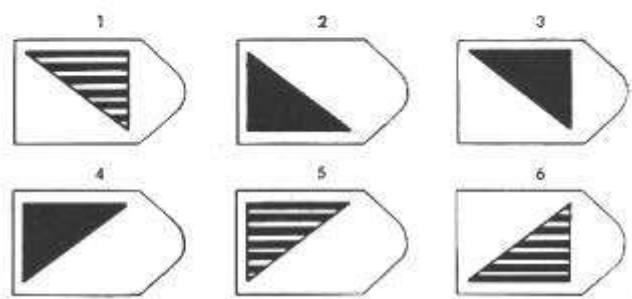
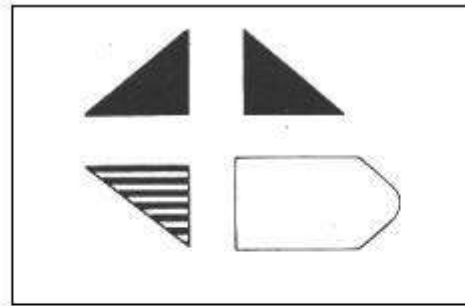
رقم 05



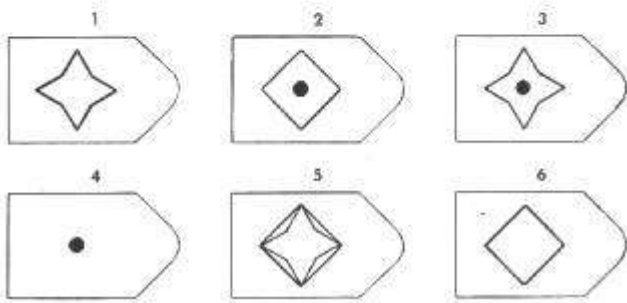
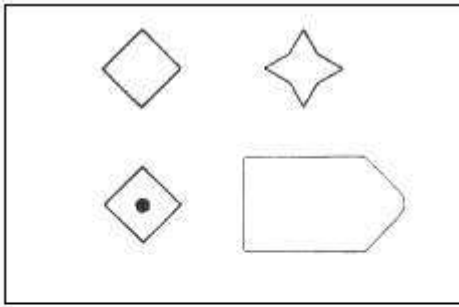
رقم 08



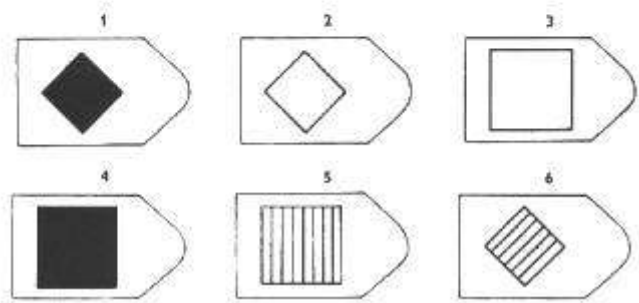
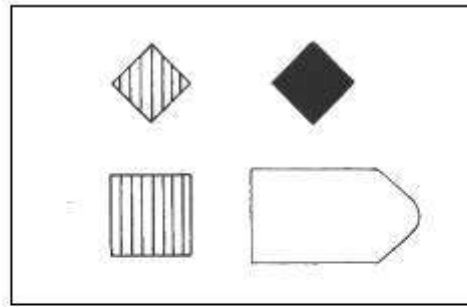
رقم 07



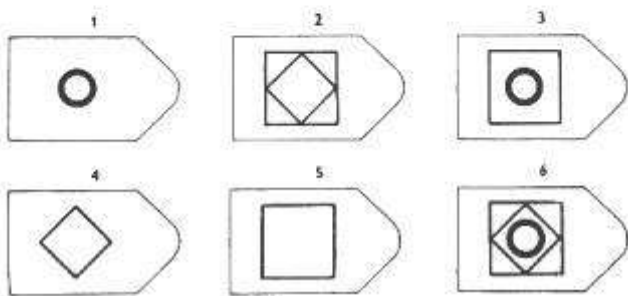
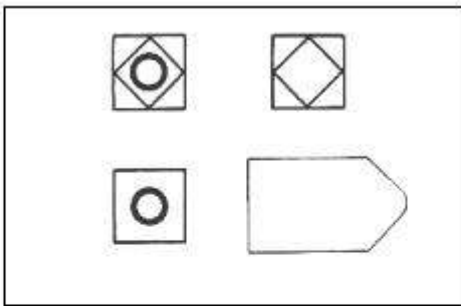
رقم 10



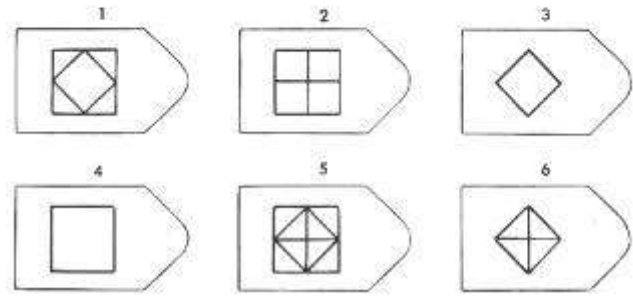
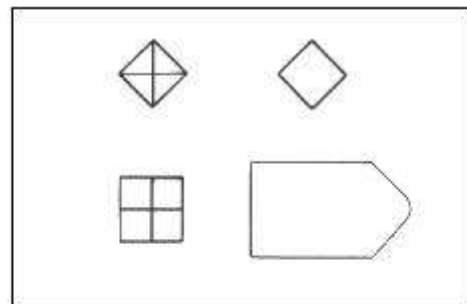
رقم 09



رقم 12

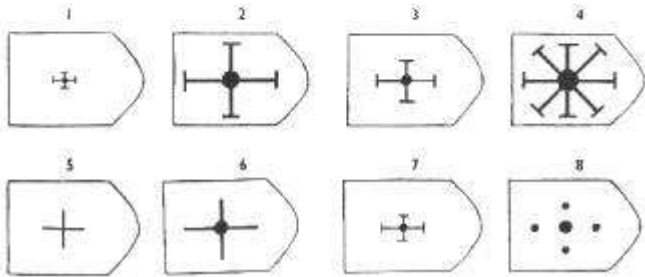
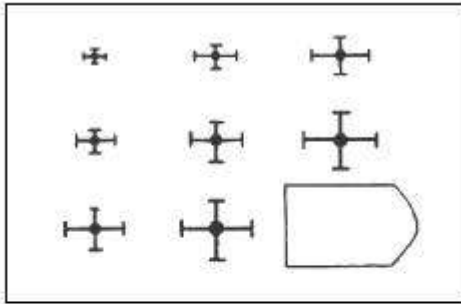


رقم 11

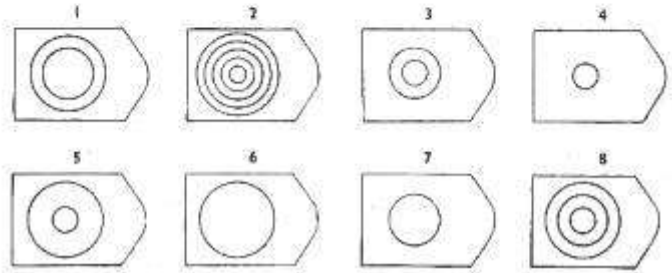
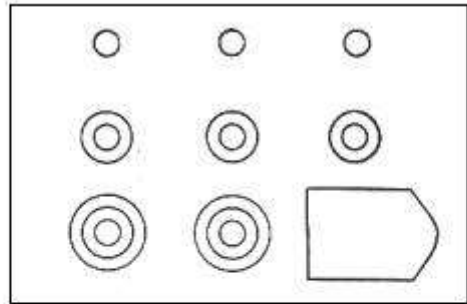


المجموعة ج

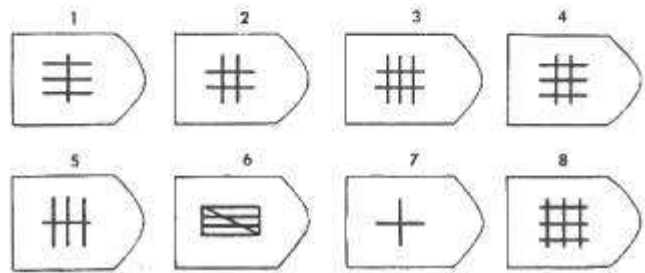
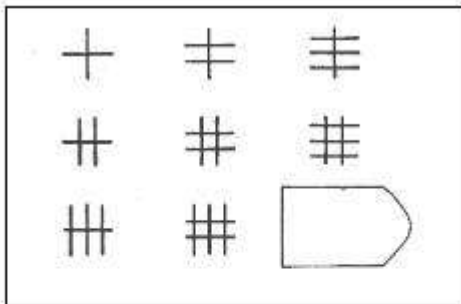
رقم 02



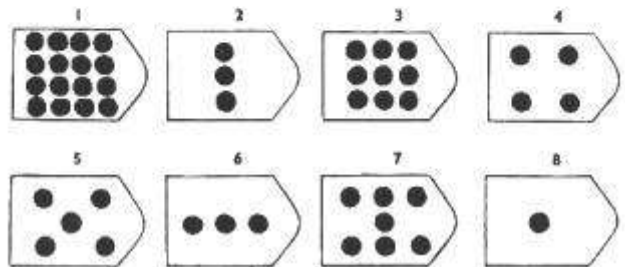
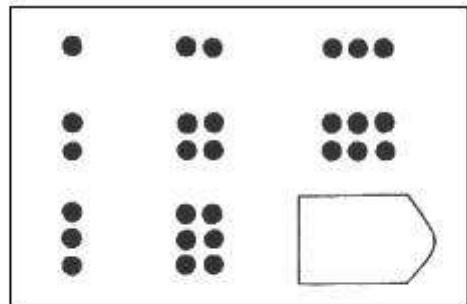
رقم 01



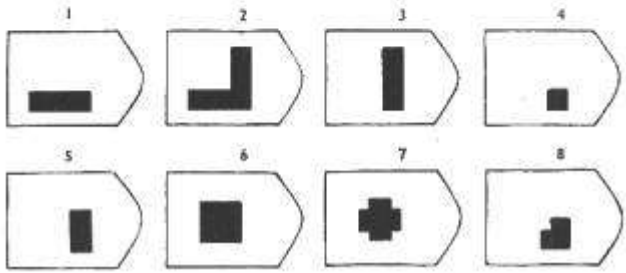
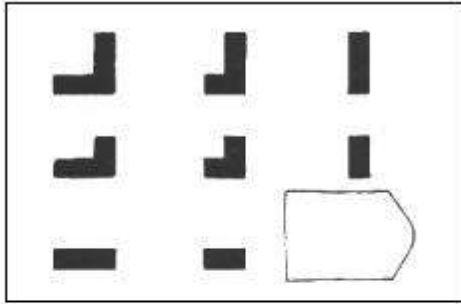
رقم 04



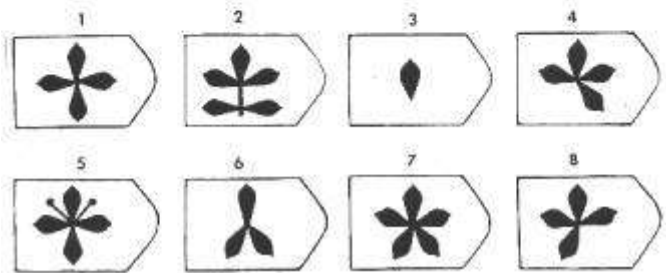
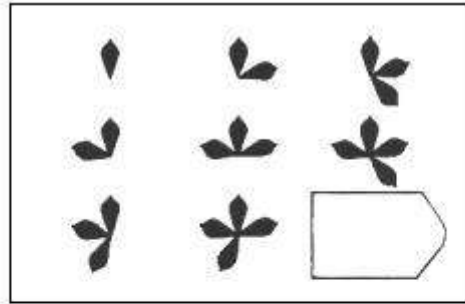
رقم 03



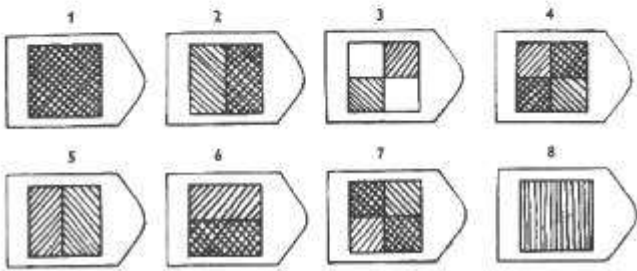
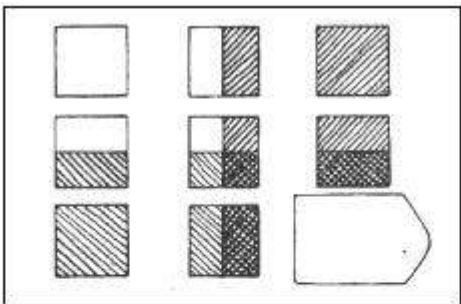
رقم 06



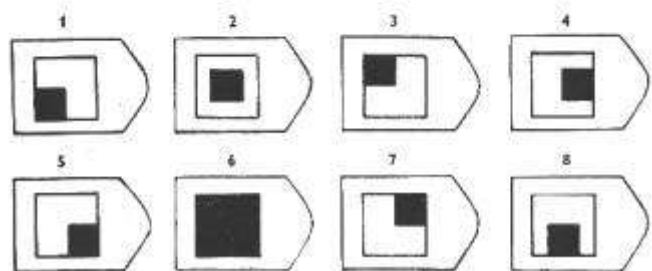
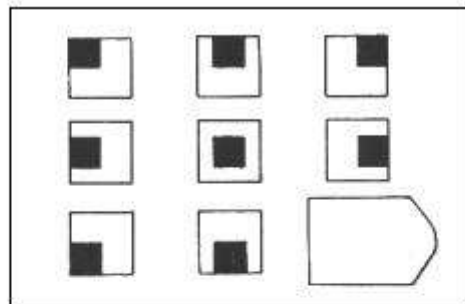
رقم 05



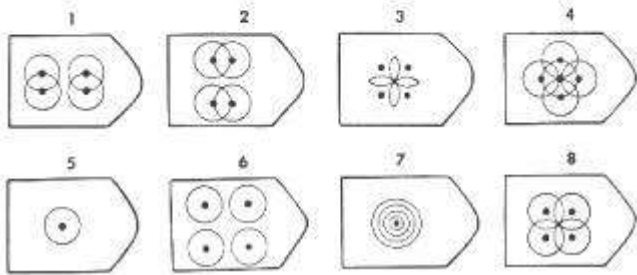
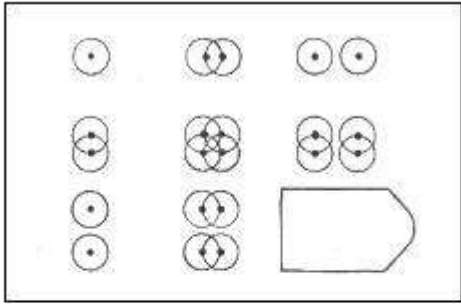
رقم 08



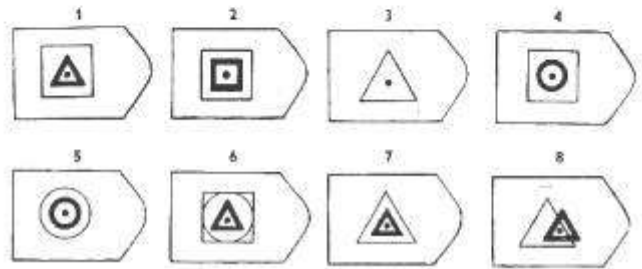
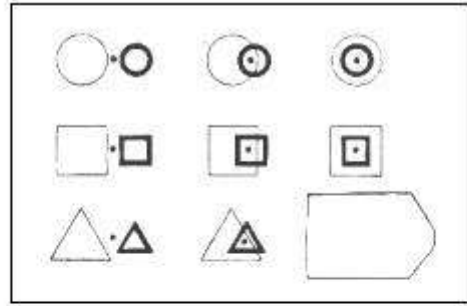
رقم 07



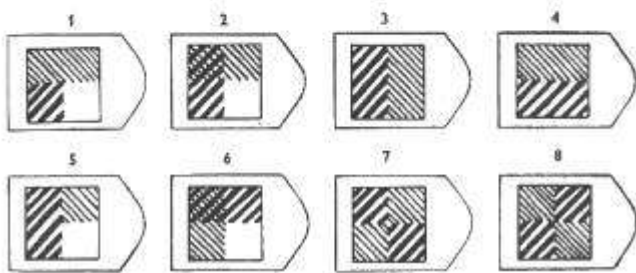
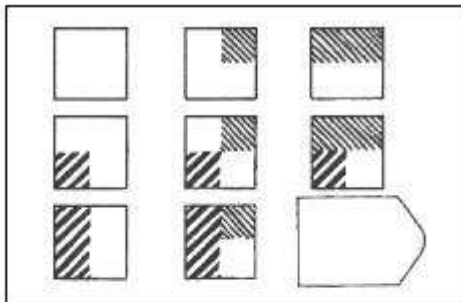
رقم 10



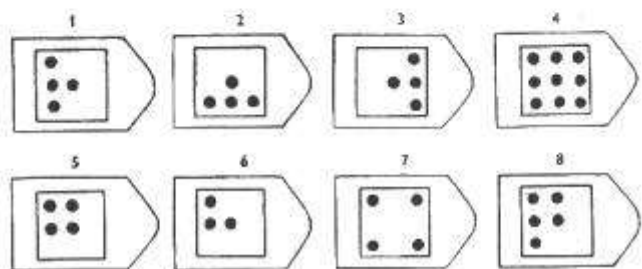
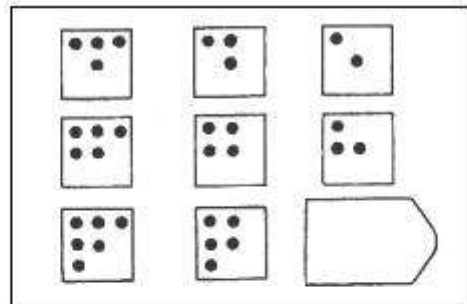
رقم 09



رقم 12

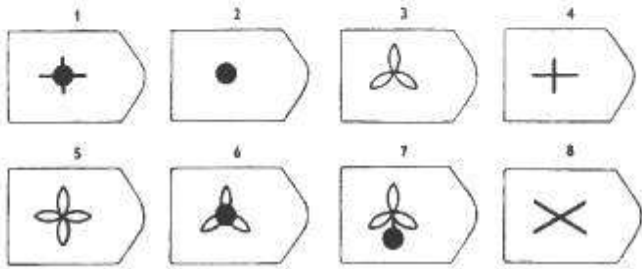
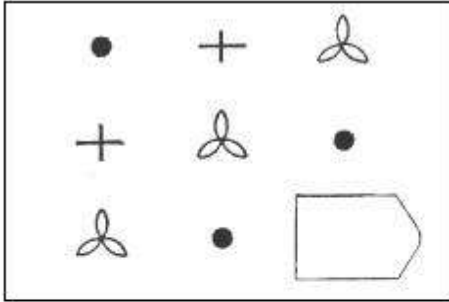


رقم 11

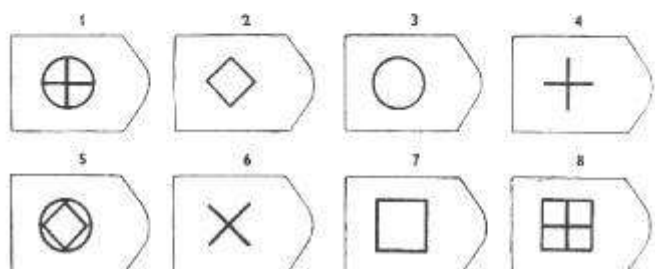
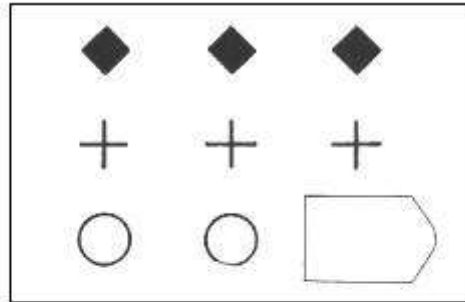


المجموعة د

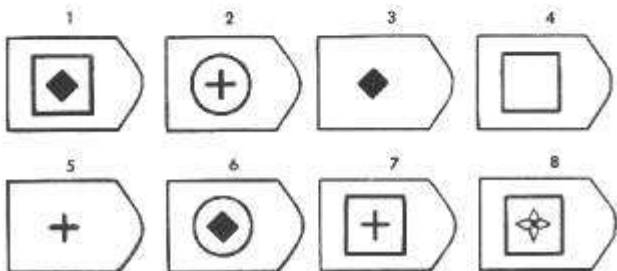
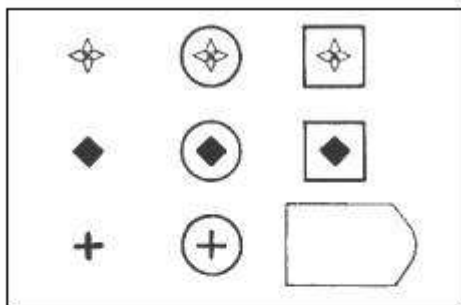
رقم 02



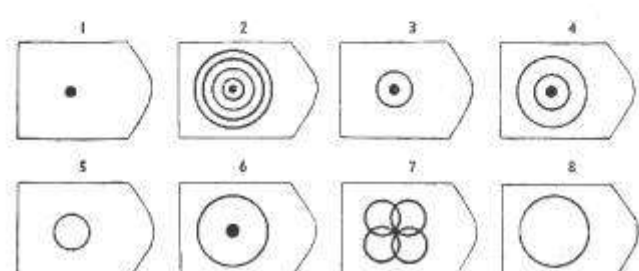
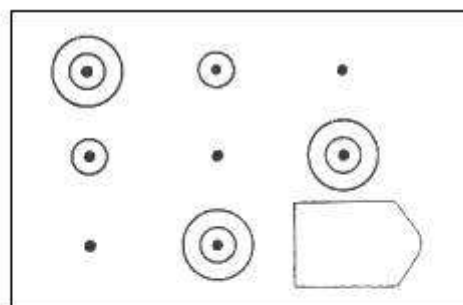
رقم 01



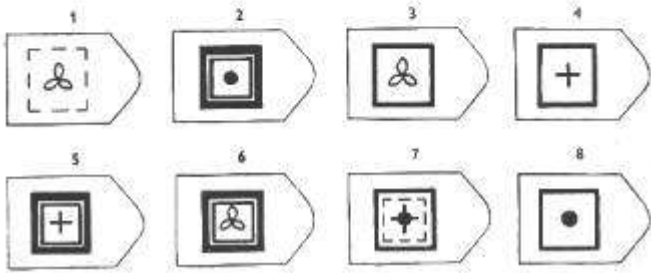
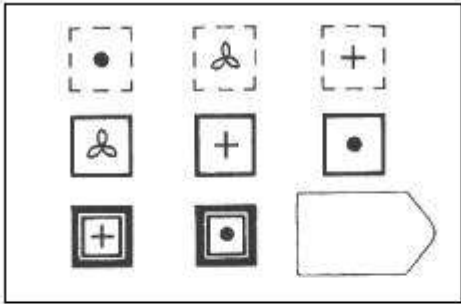
رقم 04



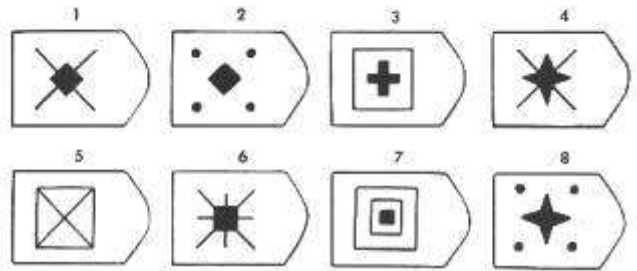
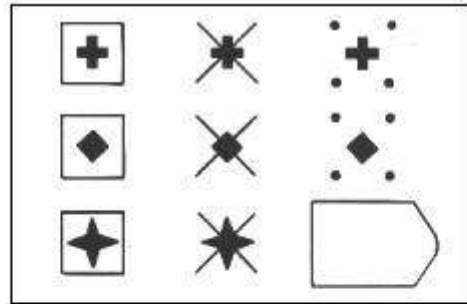
رقم 03



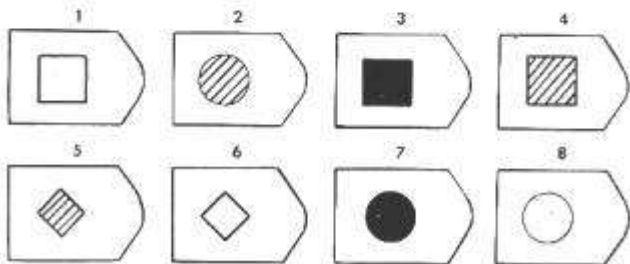
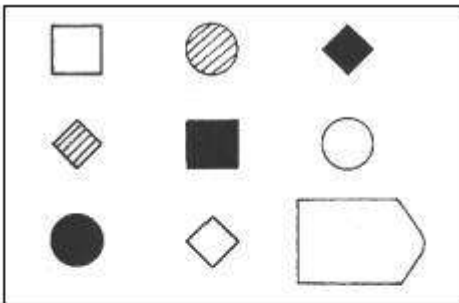
رقم 06



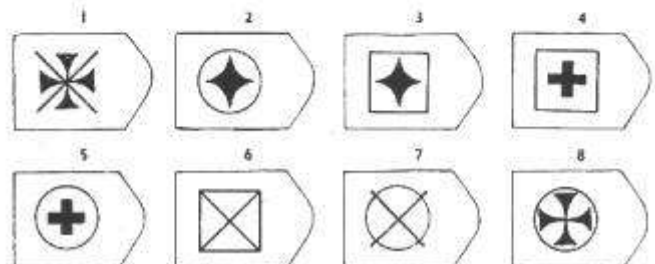
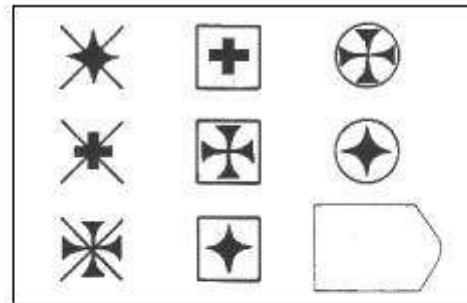
رقم 05



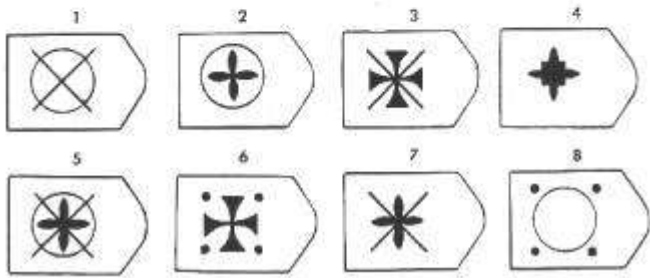
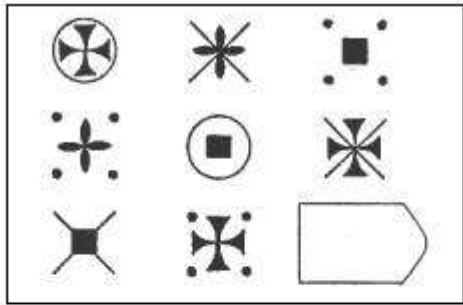
رقم 08



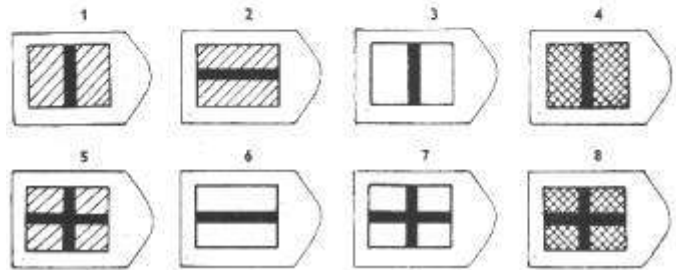
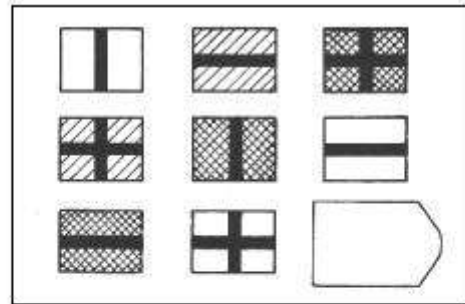
رقم 07



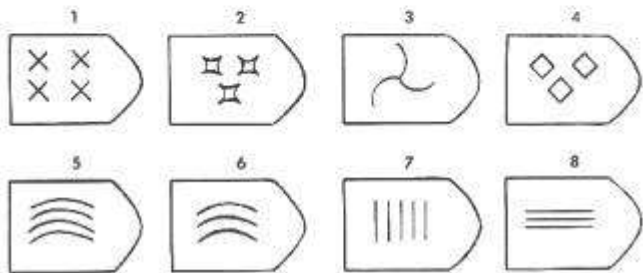
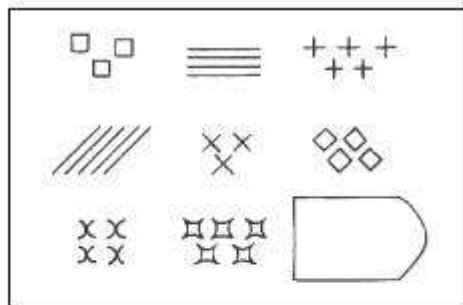
رقم 10



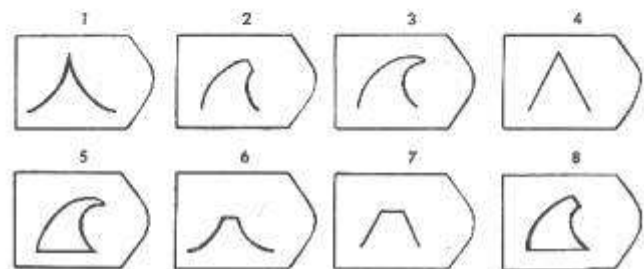
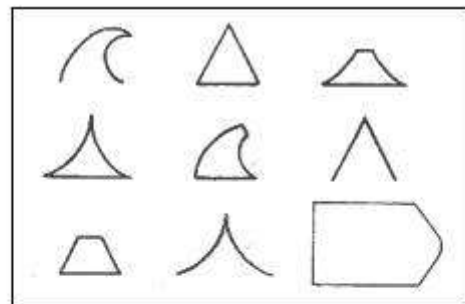
رقم 09



رقم 12

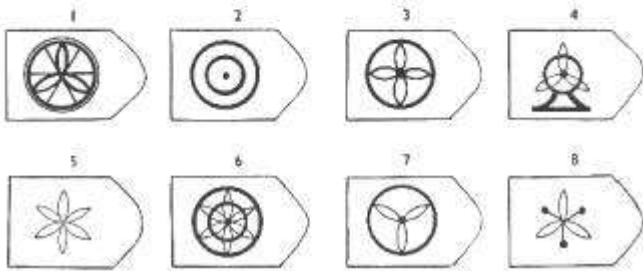
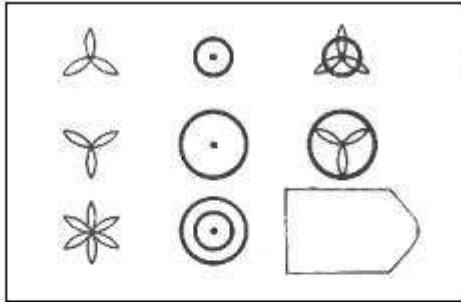


رقم 11

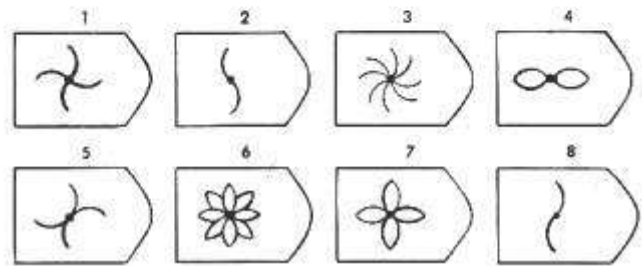
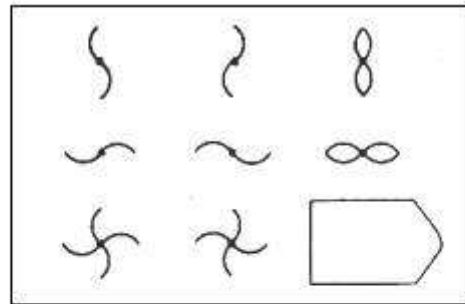


المجموعة هـ

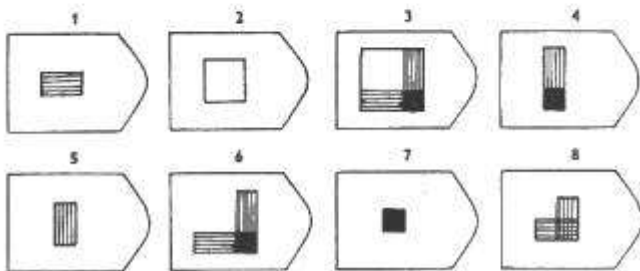
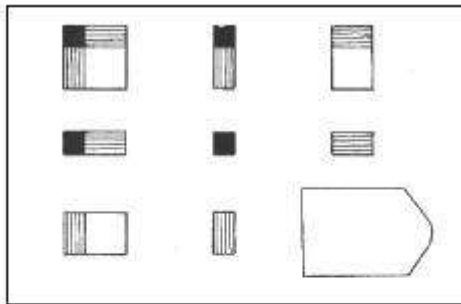
رقم 02



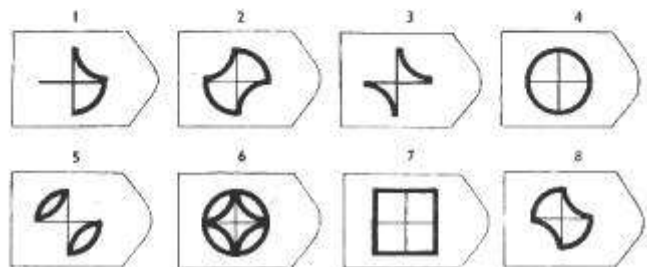
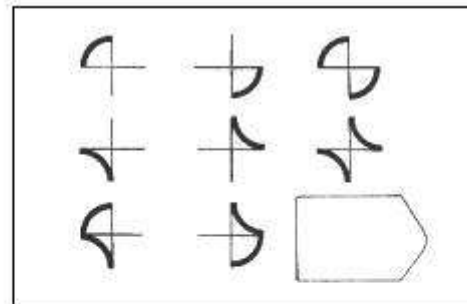
رقم 01



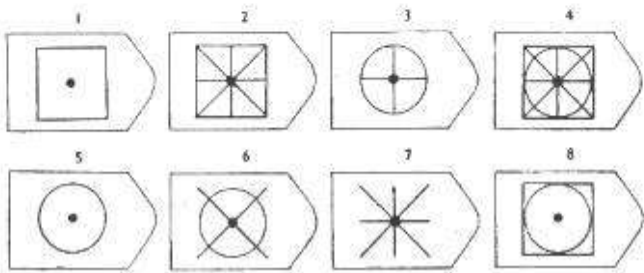
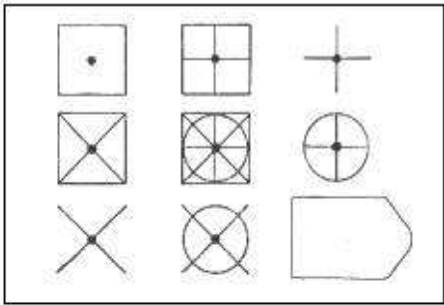
رقم 04



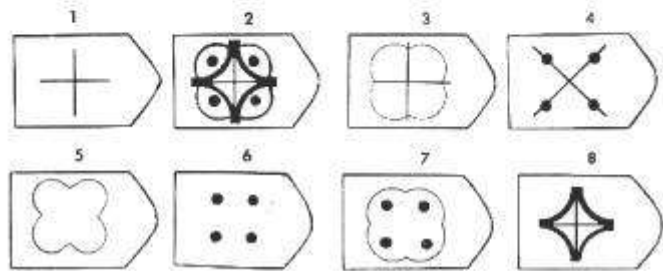
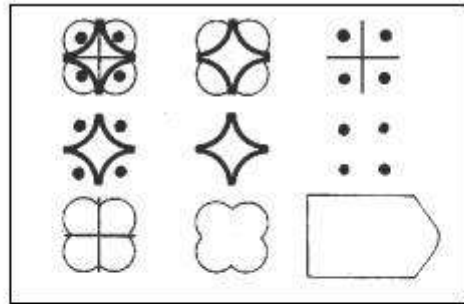
رقم 03



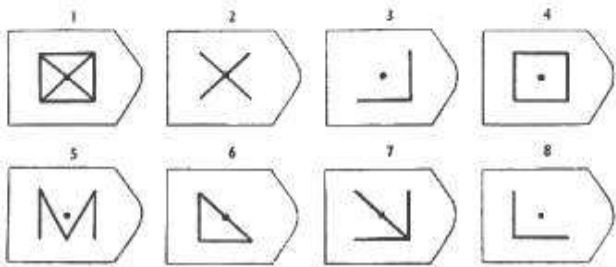
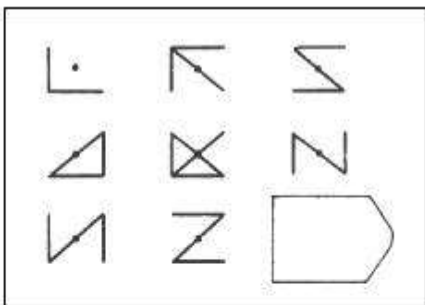
رقم 06



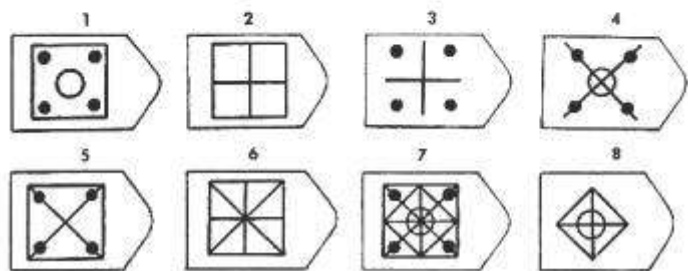
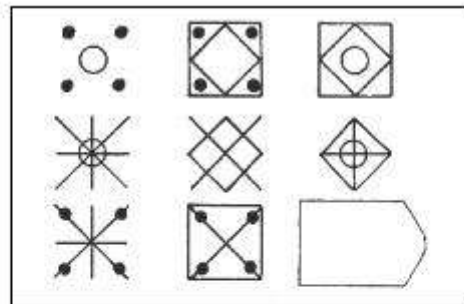
رقم 05



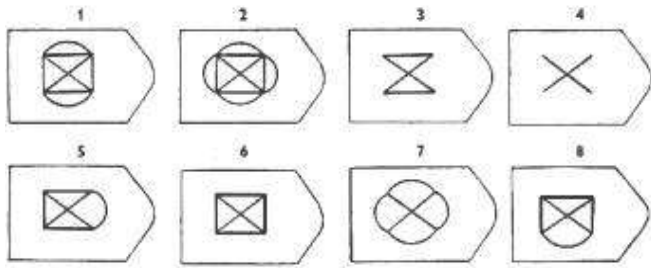
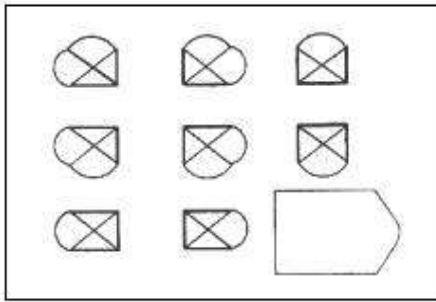
رقم 08



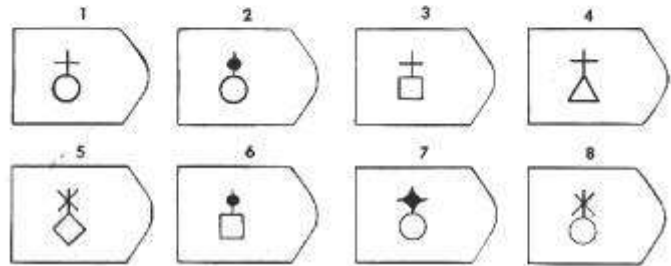
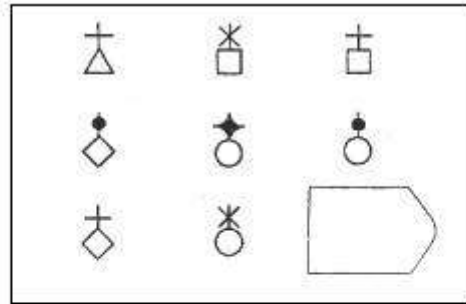
رقم 07



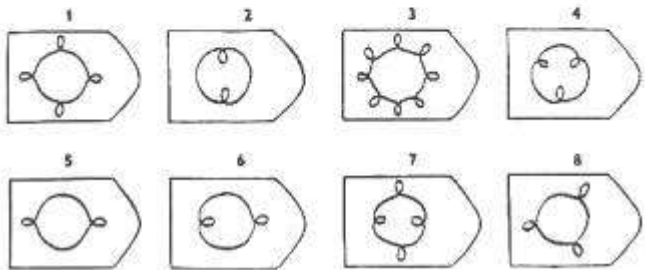
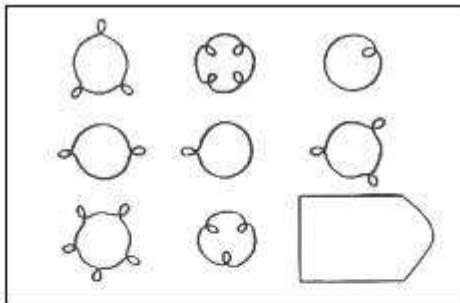
رقم 10



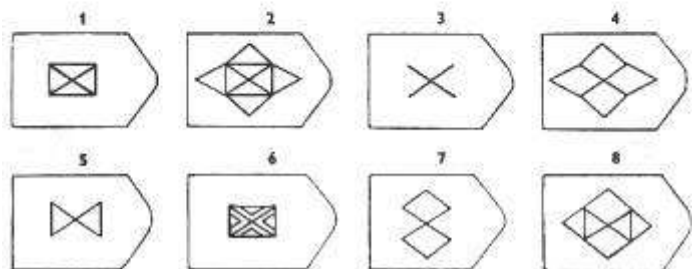
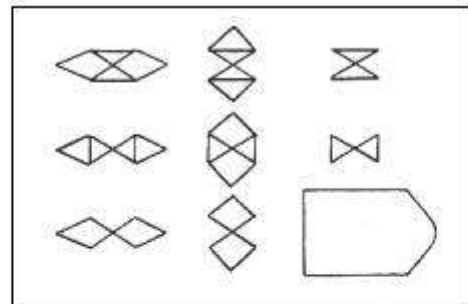
رقم 09



رقم 12



رقم 11



## ملحق رقم: 05

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### مقياس المهارات النفسية في الرياضة

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادبي آفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر) " للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي، تخصص: التحضير الذهني، عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جليلة للبحث العلمي.

#### ملاحظة:

- 1- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل مدى انطباق هذه العبارة على حالتك.
- 2- الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا، الرقم (3) بدرجة قليلة، والرقم (4) بدرجة متوسطة والرقم (5) بدرجة كبيرة، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا.
- 3- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.
- 4- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الإسم واللقب: .....

العمر: .....

الخبرة التدريبية: .....

التوقيع:

- الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً.

- الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً.

- الرقم (3) بدرجة قليلة.

- الرقم (4) بدرجة متوسطة.

- الرقم (5) بدرجة كبيرة.

- الرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً.

الدرجة						العبارات
6	5	4	3	2	1	01 أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
6	5	4	3	2	1	02 أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة
6	5	4	3	2	1	03 أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي
6	5	4	3	2	1	04 أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشتراك فيها
6	5	4	3	2	1	05 اشتراك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي
6	5	4	3	2	1	06 قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد
6	5	4	3	2	1	07 أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً
6	5	4	3	2	1	08 عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
6	5	4	3	2	1	09 يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة
6	5	4	3	2	1	10 أخشى من عدم الاجادة في اللعب أثناء المباراة
6	5	4	3	2	1	11 عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء
6	5	4	3	2	1	12 أفضل دائماً الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة
6	5	4	3	2	1	13 يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي

6	5	4	3	2	1	14	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
6	5	4	3	2	1	15	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
6	5	4	3	2	1	16	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق
6	5	4	3	2	1	17	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
6	5	4	3	2	1	18	أستطيع دائماً استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة
6	5	4	3	2	1	19	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها
6	5	4	3	2	1	20	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية
6	5	4	3	2	1	21	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب
6	5	4	3	2	1	22	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة
6	5	4	3	2	1	23	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة
6	5	4	3	2	1	24	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة

## ملحق رقم: 06

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### مقياس السمات الدافعية للرياضيين

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالرابطة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر)" للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث، عزيزي الرياضي يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جليلة للبحث العلمي.

#### التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات التي قد توضح اتجاهك أو سلوكك أو استجاباتك في مواقف التدريب أو مواقف المنافسة أو المواقف الرياضية بصفة عامة المطلوب منك وضع علامة (x) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع درجة انطباقها عليك، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما ضع علامة (x) أسفل كلمة (نعم)، أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك تماما ضع علامة (x) أسفل كلمة (لا)، وإذا لم تستطع أن تقرر عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك أو لا تنطبق عليك تماما فضع علامة (x) أسفل كلمة (غير متأكد).
- ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب رياضي يختلف عن الآخر في اتجاهه وسلوكه واستجاباته في مثل هذه المواقف والمهم هو صدق إجابتك مع نفسك.
- لا تترك أي عبارة دون إجابة وضع علامة واحدة أمام كل عبارة.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الإسم واللقب: .....

الخبرة التدريبية: .....

التوقيع:

لا	غير متأكد	نعم	العبارات
			01 أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي.
			02 أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى.
			03 أتنافس بأقصى جهدي سواء كنت فائزاً أو مهزوماً بفارق كبير.
			04 يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال.
			05 أنفذ بدقة كبيرة جداً كل ما يطلبه المدرب مني.
			06 أتدرب بجدية فقط حتى لا أنهزم في المنافسة.
			07 قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي.
			08 هناك بعض المهارات الحركية التي أجد صعوبة في تنفيذها.
			09 أثناء المنافسة عندما أنفعل بسبب ما فإنني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة.
			10 يتحيز المدربون غالباً لبعض اللاعبين.
			11 مستواي أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.
			12 ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جداً.
			13 في المنافسة الرياضية أحاول أن أبذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.
			14 القلق والتوتر الذي قد أشعر به قبل المنافسة يضايقني.
			15 هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب.
			16 في بعض الأحيان يبدو أنني لا أبذل قصارى جهدي في المنافسة.
			17 أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة أثناء المنافسة.
			18 أنا من النوع الذي يمكن أن يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير.
			19 عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة.
			20 أشعر بأن مدربي لا يفهمني جيداً.

			21	أبذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
			22	أحيانا أمتنع عن إبداء رأيي لمدربي خوفا من أن ينتقدني
			23	أتدرب بمفردي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية.
			24	أجد أنه من الصعوبة محاولتي التحكم في انفعالاتي أثناء المنافسة.
			25	احترمت كل مدرب قام بتدريبي.
			26	ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي المنافس.
			27	معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسي.
			28	إذا طلب مني أن أخضع لجدول تدريب قاسي بعد انتهاء الموسم الرياضي فإنني أتضايق.
			29	عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك لا يؤثر على أدائي بصورة واضحة.
			30	أشعر بأن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.
			31	التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.
			32	أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى أدائي في المنافسة.
			33	عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما.
			34	لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئي عندما أواجه بعض المشكلات.
			35	أستشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشكلات.
			36	في بعض المنافسات يبدو أنني لا أتنافس بصورة جدية.
			37	أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي المدرب.
			38	نادرا ما استمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية.
			39	أفقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المنافسة.
			40	إذا لم يشركني المدرب كأساسي في المنافسة فإنني أكاد أعتقد أنه يتخذ مني موقفا.

## ملحق رقم: 07

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل: ..... المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم "أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة- دراسة ميدانية بنادبي آفاق الحمامات وجيل بنر مقدم (ذكور، أكابر)" للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي، تخصص: التحضير الذهني، وبغرض تحديد مظاهر وسمات دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة، ونظرا لتقلك العلمي ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال يشرفني أن أضع بين يديكم هذا الاختبار راجيا منكم الإجابة عنه، وبذلك تكونون قد ساهمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمتم خدمة جليلة للبحث العلمي.

### ملاحظة:

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع علامة (x) في الخانة التي تناسب جوابك.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الطالب: زمالي حسان

إشراف: د. قلاتي يزيد

الإسم واللقب: .....

الدرجة العلمية: .....

الإختصاص: .....

المؤسسة / الجامعة: .....

## - مظاهر وسمات دافعية الإنجاز العالية:

الرقم	المظهر أو السمة	(x)
1	الاستقرار الذهني	
2	الإرادة والطموح	
3	المثابرة	
4	المقاومة الذهنية	
5	الفعالية والكفاءة في تأدية المهام	
6	المهارة الفردية	
7	الإصغاء والاهتمام	
8	سرعة التنفيذ	
9	أخذ القرار	
10	الثقة في النفس	
11	التفاؤل	
12	الحيلة	
13	الشجاعة	
14	روح المنافسة (التنافسية)	
15	روح التضحية والمخاطرة	
16	الدقة	
17	وحدة الفريق	
18	التكيف والتقبل الاجتماعي	
19	العزيمة والإصرار بعد الفشل	
20	الكفاح	
21	التركيز	
22	الحيوية	
23	الهدوء وانخفاض القلق	
24	تحقيق الأهداف الفرعية	
25	الصرامة	
26	التفاني في التقيد بأوامر المدرب	
27	الجرأة الاجتماعية	
28	الانضباط والمواظبة	
29	الاستمتاع في اللعب	
30	التحكم في النفس	

- مظاهر وسمات دافعية الإنجاز المنخفضة:

الرقم	المظهر أو السمة	(x)
1	نقص الثقة في الذات	
2	الاستسلام للصعوبات والعقبات	
3	الخوف والتردد في الإقدام على الإنجاز	
4	انخفاض الرضا الحركي	
5	الانهيار الذهني	
6	عدم التوازن الذهني	
7	الإنسداد الذهني	
8	الانفعالات السلبية	
9	عدم الانضباط في التدريب	
10	توتر منتظم	
11	ضعف الفعالية	
12	ضعف روح التحدي	
13	ضعف ديناميكية المجموعة	
14	غياب المهارة الفردية	
15	تسرع ونقص الذكاء في اللعب	
16	أداء المهام مضمونة النجاح	
17	الملل والضجر	
18	الشك في الإمكانيات	
19	عدم احترام توجيهات المدرب	
20	مجهودات فاشلة	
21	ضعف روح المنافسة	
22	الأنانية في اللعب	
23	تأقلم غير مناسب	
24	عدم الرغبة في التطور	
25	وضع أهداف صعبة المنال	
26	الإحباط من الفشل	
27	التعب بسرعة	
28	الرغبة من الفشل	
29	عزو الفشل	
30	التراخي وعدم الجدية في أداء المهام	

## ملحق رقم: 08

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### استمارة استبيان

في النية إجراء البحث الموسوم "أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة- دراسة ميدانية بنادبي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (ذكور، أكابر)" للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث في منهجية التدريب الرياضي، تخصص: التحضير الذهني، عزيزي اللاعب، بغرض تحديد مظاهر وسمات دافعية الإنجاز العالية والمنخفضة، يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاختبار راجيا منك الإجابة بكل صدق وموضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جليلة للبحث العلمي.

### ملاحظة:

- 1- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة، ووضع علامة (×) في الخانة التي تناسب جوابك.
- 2- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الطالب: زمالي حسان

إشراف: د. قلاتي يزيد

الإسم واللقب: .....

العمر: .....

النادي: .....

الخبرة التدريبية: .....

التوقيع:

- مظاهر وسمات دافعية الإنجاز العالية:

الرقم	المظهر أو السمة	(×)
1	الإرادة والطموح (الجهود الشاقة المستمرة في سبيل إنجاز المهمة)	
2	الاستقرار الذهني (التحكم في النفس وانخفاض الانفعالات السلبية)	
3	المثابرة (يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم)	
4	المقاومة الذهنية (القدرة على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد النجاح)	
5	الفعالية (الكفاءة في تأدية المهام التي توكل إليه، وإظهار نوعية متميزة في الأداء)	
6	الاصغاء والاهتمام	
7	المهارة الفردية	
8	سرعة التنفيذ (الرغبة أو الميل إلى أداء المهام بسرعة وبأفضل طريقة ممكنة)	
9	أخذ القرار (يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين)	
10	الثقة في النفس	
11	التفاؤل	
12	روح المنافسة (التنافسية)	
13	روح التضحية والمخاطرة	
14	التكيف والتقبل الاجتماعي	
15	العزيمة والإصرار بعد الفشل	
16	التركيز	
17	الحيوية	
18	تحقيق الأهداف الفرعية	
19	التفاني في التقيد بأوامر المدرب (التفاني والإتقان في العمل)	
20	الجرأة الاجتماعية	
21	الاستمتاع في اللعب	

- مظاهر وسمات دافعية الإنجاز المنخفضة:

الرقم	المظهر أو السمة	(×)
1	نقص الثقة في الذات	
2	الاستسلام للصعوبات والعقبات	
3	الخوف والتردد في الإقدام على الإنجاز (لا يتوقع النجاح في أي عمل يقوم به)	
4	انخفاض الرضا الحركي (لا يظهر رضا عن الأداء وإن كان جيدا)	
5	الانهيار الذهني (تنشط همته بسرعة عندما تواجه عوائق حتى ولو كانت بسيطة)	
6	الانفعالات السلبية	
7	ضعف روح التحدي (يرفض الأعمال التي يشعر أن قدراته على أدائها أقل من غيره)	
8	ضعف الفعالية (مجهودات فاشلة)	
9	توتر منتظم	
10	تسرع ونقص الذكاء في اللعب	
11	أداء المهام مضمونة النجاح (ينغمس في المطالب السهلة التي تكون فيها فرص الفشل ضئيلة)	
12	الأنانية في اللعب (ضعف ديناميكية المجموعة)	
13	عدم احترام توجيهات المدرب	
14	ضعف روح المنافسة (يرفض أداء الأعمال التي تتطلب منه مجهودا ومثابرة)	
15	الملل والضجر (يشعر بالملل والضجر في أداء المهام)	
16	عدم الرغبة في التطور (يرضى بما هو عليه ولا يسعى إلى تحسين مستواه)	
17	الإحباط من الفشل (الاستسلام للفشل بسرعة وعدم معاودة المحاولة ليأسه من النجاح)	
18	التعب بسرعة (يضع لنفسه أهدافا بسيطة سهلة لا تكلفه جهدا أو مشقة)	
19	عزو الفشل (إقناع النفس بأن الفشل كان نتيجة لأسباب خارجة عن إرادته)	
20	الرهبة من الفشل (تجنب الإقدام على الإنجاز خشية الفشل)	
21	التراخي وعدم الجدية في أداء المهام (النجاح من وجهة نظره مجرد حظ أو مصادفة)	

## ملحق رقم: 09

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية والمنخفضة

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالرابطة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجبل بئر مقدم (ذكور، أكابر)" للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث، عزيزي المساعد يشرفني أن أضع بين يديك شبكة الملاحظة هذه راجيا منك التسجيل عليها بكل صدق وموضوعية ذلك بتسجيل جميع المؤشرات البصرية التي تحويها الشبكة وعدم إغفال أي منها، وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث وقدمت خدمة جلية للبحث العلمي.

#### ملاحظة:

- 1- وضع علامة (x) في الخانة التي تناسب المؤشر الملاحظ حسب عدد مرات تكراره.
- 2- عدد العلامات (x) في كل خانة يمثل عدد التكرارات.

شاكرين تعاونك معنا خدمة للبحث العلمي

الباحث: زمالي حسان

إشراف: د. قلاتي يزيد

معلومات خاصة باللاعب المراقب:

الإسم واللقب: .....

النادي: .....

التاريخ: .....

شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز العالية لدى لاعبي كرة القدم:

المظاهر	المؤشرات	المؤشرات البصرية	التكرار	
الفعالية والكفاءة في الأداء	الذكاء في اللعب	التمركز الجيد فوق أرضية الملعب		
		التسيير العقلاني للجهد البدني		
		تفادي المجهودات الفاشلة		
		تغطية مهام المنصب		
	انجاز المهام المرتبطة بالمنصب بكفاءة	التفوق على الخصم في المنصب		
		تغطية منصب الزميل عند الضرورة		
		تمريرات صحيحة		
		انزلاقات صارمة ودقيقة		
الجدية في اللعب والرغبة في الفوز	تسديدات قوية ودقيقة			
	احتكاكات بدنية			
	خلق جو من المتعة والطرافة			
	التعاون والتضامن			
التكيف والتقبل الاجتماعي	ديناميكية المجموعة	العلاقات الاجتماعية القوية		
		الالتزام بمدة التمرين		
		الالتزام بالتكرار		
المثابرة	الالتزام بمدة التمرين التدريبي ومحتوياته	الالتزام بالمحتوى		
		بذل أقصى جهد ممكن		
	المثابرة في سبيل تحقيق الهدف	تحدي الخصم	الإقدام على المواجهات الثنائية	
			عدم الإحباط في حال خسارة صراع ثنائي	
روح المنافسة	الكفاح من أجل التفوق في الصراعات الثنائية	عدم التردد والخوف من الخصم		
		الكرات الهوائية		
		المراوغة والتصدي		
		الجري السريع مع الخصم		
	التحمل والإرادة رغم التعب	المحاصرة وقطع الكرة	الجري وراء الكرة	
			الصراعات الثنائية	
			الإرادة والحيوية	
			بداية ونهاية التدريب	
الاصغاء والاهتمام	الانضباط في مواعيد التدريب	بداية ونهاية التمرين التدريبي		
		عدم الاحتفاظ بالكرة		
	الالتزام بأوامر المدرب	عدم التسرع في اللعب	الدقة في التمرير	
			المراقبة الصارمة للخصم	
			التركيز والاهتمام	
			تطبيق الأوامر	
	التركيز والاهتمام عند شرح المهام			

شبكة ملاحظة لتقييم المؤشرات البصرية لدافعية الإنجاز المنخفضة لدى لاعبي كرة القدم:

المظاهر	المؤشرات	المؤشرات البصرية	التكرار	
الانفعالات السلبية	الانفعالات السلبية	تدخلات عنيفة		
		مناوشات كلامية		
		الاحتجاجات المتكررة		
	التوتر المنتظم	الارتباك		
		الضغط النفسي		
		أعراض فيزيولوجية: التبول المتكرر، ....		
	الانهيار الذهني	الإحباط		
		كثرة الأخطاء		
غياب التركيز الذهني				
التراخي وعدم الجدية	عدم احترام توجيهات المدرب	عدم تغطية مهام المنصب		
		التسرع في اللعب		
		عدم مراقبة الخصم		
	المجهودات الفاشلة	استنزاف الطاقة دون جدوى		
		نقص الذكاء في اللعب		
	عدم الانضباط في التدريب	المدة		
		التكرار		
		المحتوى		
ضعف روح التحدي	نقص المجازفة	عدم المراوغة داخل منطقة الجزاء		
		عدم التسديد على المرمى		
		تفادي الانزلاق لقطع الكرة رغم الامكانية		
		أداء المهام مضمونة النجاح		
	خسارة الصراعات الثنائية بسهولة	خسارة صراع الكرات الهوائية		
		خسارة صراع المراوغة والتصدي		
		خسارة صراع الجري السريع مع الخصم		
		خسارة صراع المحاصرة وقطع الكرة		
الملل والضجر	التعب بسرعة	التراخي في المهام الهجومية والدفاعية		
		ضعف الحماس		
	الملل في أداء المهام	الضجر		
		التراخي في أداء المهام		
	التسرع في اللعب	جري مشتت		
		غياب الدقة في اللعب		
الرهبة من الفشل	الإحباط من الفشل	الاستسلام للخصم بسهولة		
		ضعف الثقة بالنفس		
	التردد والخوف	الحديث عن خبرات الفشل		
		استكبار الخصم		

|| ملحق رقم: 10 ||

**القائمة الاسمية للخبراء والمختصين:**

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الاختصاص	المؤسسة / الجامعة
01 فيصل قاسمي	أستاذ التعليم العالي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي التبسي تبسة
02 زهير عمرو	أستاذ التعليم العالي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة
03 عثمان بن برنو	أستاذ التعليم العالي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
04 محمد بن قاصد علي الحاج	أستاذ التعليم العالي	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
05 نذير قندوزان	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة بومرداس
06 فاتح عبدلي	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
07 يوسف لورنيق	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة
08 نجيب عباسة	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح ورقلة
09 خالد جوادي	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة
10 سعد سديرة	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة
11 عبد الحفيظ العلوي	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد لمين دباغين سطيف-2-
12 صالح موفق	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس
13 أحمد حيمود	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة-2-
14 سمير خيري	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة-2-

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الاختصاص	المؤسسة / الجامعة
15	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة -2-
16	دكتوراه	نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة

## ملحق رقم: 11

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم والبحث العلمي  
جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية

### استبيان آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح

الأستاذ الفاضل: ..... المحترم

في النية إجراء البحث الموسوم " أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم بالبطولة الولائية - تبسة - دراسة ميدانية بنادي أفاق الحمامات وجيل بنر مقدم (ذكور، أكابر) " للحصول على شهادة الدكتوراه الطور الثالث، احتاج البحث إلى برنامج تدريبي ذهني مقترح موجه نحو تحسين دافعية الإنجاز، ونجح الباحث في بناء هذا البرنامج بالاستعانة بمجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص ومجموعة كبيرة من المصادر العلمية والبحوث السابقة، ونظرا لثقلكم العلمي ولما تتمتعون به من دراية في هذا المجال وبهدف ضبط الصورة النهائية للبرنامج التدريبي المقترح، وضع الباحث وحدات هذا البرنامج بين أيديكم راجيا تفضلكم بالموافقة على قراءة وحداته وبيان رأيكم عن مدى صلاحية البرنامج المقترح والمعد لهذا الغرض.

1- تدوين ملاحظتكم حول صحة البرنامج، أو أي ملاحظات أخرى .

2- تعديل أو حذف أو إضافة ما ترونه مناسباً.

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي

الطالب: زمالي حسان

إشراف: د. قلاتي يزيد

الإسم واللقب: .....

الدرجة العلمية: .....

الإختصاص: .....

المؤسسة / الجامعة: .....

التوقيع:



## - المرجعية العلمية والأسس المنهجية للبرنامج:

- بني هذا البرنامج التدريبي الذهني وفق المرجعية العلمية السليمة والأسس المنهجية الصارمة بحيث أن جميع محتوياته موجهة نحو هدف تحسين دافعية الإنجاز، وتم ذلك بالاستعانة بمجموعة من الخبراء والمختصين وكذا مجموعة كبيرة من البحوث والدراسات ذات نقاط التقاطع مع البرنامج والهدف المرجو منه، وكذا بالاعتماد على نماذج وأبحاث لرواد واختصاصيي التدريب الذهني كل حسب اختصاصه، ونستعرض من بينهم:

- **محاربة التوتر:** (نموذج: تلقح التوتر (V. M. B. R) (Suin, 1984)

- **هيكلية الجماعة:** (في ضوء أبحاث: إيلتون، فريديريك، كورت) (elton mayo, frederick taylor, ) (kurt lewin

- **وحدة الفريق (التماسك (cohésion):** (في ضوء أبحاث: كارون (CARRON، 1985)

- **تفعيل الإتصال الإيجابي.** (نموذج: الاتصال (DESC)

- **البرمجة اللغوية العصبية (P.N.L.):** (المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية (www.icnlp.net)

- **بناء الأهداف:** (نموذج: جروو (GROW) جون وايتمور

- **التدفق النفسي (FLOW):** (في ضوء أبحاث: ميهايلي (csikszent mihayli 2000)

- **حالة الأداء المثالية (IPS):** (في ضوء أبحاث: نيديفير (robert. M. nideffer)

## - القاعدة البيولوجرافية للبرنامج:

انطلق الباحث في بنائه للبرنامج التدريبي الذهني المقترح من قاعدة بيولوجرافية ذات قيمة علمية تتميز بالحدثة، واعتمد في ذلك على عدد معتبر من البحوث والدراسات إضافة إلى مجموعة كبيرة من برامج التدريب الذهني الأكثر شيوعا واستعمالا، في الرياضات الجماعية ورياضة كرة القدم خاصة، وكذا على نماذج وأبحاث لرواد واختصاصيي التدريب الذهني.

## - أهداف البرنامج:

### - أهداف رئيسية:

- تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

### - أهداف فرعية:

- تنمية المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

- محاربة الضغوط النفسية.

- تحسين وتفعيل ديناميكية المجموعة.

- تحسين وتفعيل الاتصال الإيجابي.

- بناء وهيكل الأهداف في ضوء خبرات النجاح.

- تنمية العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز.

- تحسين النتائج الرياضية.

## - خصوصية البرنامج:

- التفاعل بين محاوره وأبعاده.

- التداخل في التأثير والهدف والنتيجة.

- التكامل بين محاوره وأبعاده.

- التنظيم والتدرج في التطبيق.

- موجه في جميع محاوره وأبعاده نحو تحسين دافعية الإنجاز.

## - هيكلية البرنامج:

المقاربة: مقاربة المواجهة (المنافسة) (L'approche de Compétition)

النظرية: الدافعية والتدريب الذهني (Motivation Et Entraînement Mentale)

الطريقة: السلوكية - المعرفية (Congnitivo-Comportementale)

الاستراتيجيات: محاور البرنامج.

التقنيات: أبعاد البرنامج.

الإطار الزمني العام لتنفيذ محتوى البرنامج التدريبي الذهني المقترح:

<u>بعد التدريب</u>	<u>أثناء التدريب</u>	<u>قبل التدريب</u>	
* بناء وهيكل الأهداف في ضوء خبرات النجاح وفق مهارة التصور العقلي	* تفعيل الاتصال الإيجابي - الإصغاء. - الخطاب التحفيزي. - خطاب النجاحات.	* محاربة الضغوط النفسية - الإسترخاء.	<u>الأحد</u>
* تحسين ديناميكية المجموعة - هيكلية الجماعة. - روح الجماعة المعنوية. - وحدة الفريق (التماسك)	* تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية	* بناء وهيكل الأهداف في ضوء خبرات النجاح وفق مهارة التصور العقلي	<u>الثلاثاء</u>
* الإيحاء * تحسين ديناميكية المجموعة - هيكلية الجماعة. - روح الجماعة المعنوية. - وحدة الفريق (التماسك)	* تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية	* تفعيل الاتصال الإيجابي (البرمجة اللغوية العصبية) * محاربة الضغوط النفسية - محاربة التوتر	<u>الخميس</u>
* الإيحاء * محاربة الضغوط النفسية - السترينتينغ	* تفعيل الاتصال الإيجابي - الإصغاء. - الخطاب التحفيزي. - خطاب النجاحات.	* تنمية الإدراك الذهني * محاربة الضغوط النفسية - الإسترخاء.	<u>الجمعة</u>

## محاوّر وأبعاد البرنامج:

### 1- المحور الأول: محاربة الضغوط النفسية.

#### 1-1- البعد الأول: الإسترخاء.

##### 1-1-1- التنفس الصحيح:

- التنفس الاسترخائي.

- التنفس الإيقاعي.

- التنفس الديناميكي.

- التنفس نسبة (2 : 1).

##### 1-1-2- الاسترخاء العضلي:

- التدريب الاسترخائي التدريجي الإيجابي.

- التدريب الاسترخائي التدريجي السلبي.

- التدريب الاسترخائي الذاتي.

##### 1-1-3- الاسترخاء العقلي:

- الإحساس بثقل العضلات.

- الإحساس بسخونة ودفء العضلات.

- تنظيم معدل دقات القلب.

- تنظيم معدل التنفس.

- الإحساس بالدفء في فم المعدة.

- استرخاء الجبهة.

#### 1-2- البعد الثاني: الستريتينغ.

#### 1-3- البعد الثالث: محاربة التوتر.

### 2- المحور الثاني: تحسين ديناميكية المجموعة.

#### 1-2- البعد الأول: هيكلية الجماعة.

#### 2-2- البعد الثاني: العمل الجماعي والمشاركة الجماعية (روح الجماعة المعنوية).

#### 3-2- البعد الثالث: وحدة الفريق (التماسك **cohesion**).

### 3- المحور الثالث: تفعيل الإتصال الإيجابي.

#### 1-3- البعد الأول: الإصغاء.

#### 2-3- البعد الثاني: الخطاب التحفيزي.

#### 3-3- البعد الثالث: خطاب النجاحات.

3-4- البعد الرابع: البرمجة اللغوية العصبية. (P.N.L.) الموجهة نحو تفعيل الاتصال الإيجابي

4- المحور الرابع: بناء وهيكل الأهداف في ضوء خبرات النجاح وفق مهارة التصور العقلي.

4-1- البعد الأول: بناء الأهداف:

4-1-1- أهداف الأداء

4-1-2- أهداف النتيجة

4-2- البعد الثاني: هيكل الأهداف في ضوء خبرات النجاح (التصور العقلي):

4-2-1- تنمية التصور العقلي:

- التصور العقلي الأساسي.

- التصور العقلي متعدد الأبعاد.

4-2-2- التصور العقلي الموجه نحو الهدف الرئيسي للفريق في ضوء خبرات النجاح بغرض تنمية

العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز.

- الرؤية المستقبلية (الأهداف الشخصية).

- التوقع للهدف (توقع إيجابي وواقعي لتحقيق الهدف).

- استحضار خبرات النجاح.

- تعزيز التقدير الاجتماعي.

- تنمية الحاجة إلى النجاح وتجنب الفشل.

- تعزيز تقدير الذات.

- تنمية الحاجة للإنجاز.

5- المحور الخامس: تحسين التدفق النفسي وبلوغ حالة الأداء المثالية

5-1- البعد الأول: التدفق النفسي (FLOW).

5-2- البعد الثاني: حالة الأداء المثالية (IPS).

6- المحور السادس: تنمية الإدراك الذهني

تنمية الإدراك الذهني لتفاصيل ومحتوى المهمة.

7- المحور السابع: الإيحاء والتحفيز (المعنوي)

7-1- البعد الأول: الإيحاء.

7-2- البعد الثاني: التحفيز (المعنوي).

## **Résumé:**

Cette recherche vise à **connaître l'impact d'un programme de préparation mentale proposé pour améliorer la motivation d'accomplissement chez les joueurs du football.**

La communauté de la recherche s'est représentée des joueurs des clubs de football de la championnat de la wilaya de - TEBESSA - (masculins, seniors), tandis que l'échantillon de la recherche était des joueurs du club AFAK HAMMAMET et DJIL BIR MOKADEM (masculins, seniors), ceux – ci ont été choisis de manière aléatoire, et leur nombre est estimé de (48) joueurs, cette échantillon constitue un pourcentage de (12,73%) de la communauté de la recherche sur les (377) joueurs.

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale basée sur la conception expérimentale avec deux groupes égaux (normatif et expérimentale) où l'échantillon de la recherche a été divisée en deux groupes égaux et homogènes pour que le groupe expérimentale comprenne les joueurs du club AFAK HAMMAMET (masculins, seniors).

Après avoir appliqué le programme de préparation mentale proposé de (12) semaines, et en traitant les résultats obtenus en utilisant les moyens statistiques appropriés, le chercheur a atteint:

**♦ L'efficacité du programme de préparation mentale proposé pour influencer le niveau de motivation à atteindre le succès (MAS) en plus de motivation à éviter l'échec (MEE), et de là le niveau de motivation d'accomplissement.**

◆ L'efficacité du programme de préparation mentale proposé pour influencer le niveau des caractéristiques motivationnelles associées à la motivation d'accomplissement représentées : (le besoin d'accomplissement, la confiance soi, la conception, maîtrise de soi, formation) et par conséquent, augmenter le niveau de ces caractéristiques motivationnelles associées à motivation d'accomplissement.

◆ L'efficacité du programme de préparation mentale proposé pour influencer le niveau des apparences de la motivation d'accomplissement élevées représentées : l'efficacité et le capacité, la persévérance, l'adaptation et l'acceptation sociale, l'esprit de compétition, l'écoute et la sollicitude) et de là l'augmentation de la répétition des apparences de la motivation d'accomplissement élevée.

◆ L'efficacité programme de préparation mentale proposé pour influencer le niveau des apparences de la motivation d'accomplissement faibles représentée en : (les émotions négatives, le laxisme, la faible esprit de défi, l'ennui, la crainte d'échec) et de là la diminution de la répétition des apparences de la motivation d'accomplissement.

## **Abstract:**

The aim of this study is **to find out the effect of a proposed mental training program in improving the achievement of motivation of football players.**

The research community is represented in the players of the state championship clubs - TEBESSA - in football (male, senior) while the research sample was represented in the players of AFAK HAMMAMET and DJIL BIR MOKADEM clubs (male, senior ), which is chosen through the random way and which included (48) players. This sample has (12,73%) from the research community which include (377) players.

The researcher used the experimental method based on the experimental design of the two controlled sets / groups (controlled and experimental), where the research sample was divided into two equivalent groups in which the controlled group devoted the players of DJIL BIR MOKADEM clubs (male, senior), whereas the experimental group included the players of AFAK HAMMAMET clubs (male, senior). After the proposed mental training program was applied on the experimental group in (12) weeks, measurement and remote tests were performed / have been done. Through processing the obtained results using the appropriate statistical methods, the researcher reached that :

◆ **The effectiveness of the proposed mental training program on the level of motivation to achieve success. In addition to the sake of avoiding failure, so, the motivation achievement level leads to its improvement.**

- ◆ **The effectiveness of the proposed mental training program on the level of motivation of the associated characteristics with sports achievements with are represented in the need to achieve, self- confidence, desing, self-control and training. This leads to increase the level of notivation which is associated with athletic achievment.**
  
- ◆ **The effectiveness of the proposed mental training program on the level of motivation of hight sports' achievement which is represented in efficiency, perseverance, adaptation and social acceptance, competitiveness, listening and interest.**
  
- ◆ **This leads to increase the repetition of high sports' achievement. Also, its effectiveness on the level of motivation of low sports' achievement in : negative reactions, laziness, boredom, fearness from failure. This can lead to decrease the repition of motivation of low sports' achievement.**