

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: تربية وحركة

تحت عنوان:

علاقة المناخ الدافعي بتركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية

دراسة مسحية أجريت على بعض الجمعيات الرياضية لولاية تيسمسيلت

إشراف:

- الأستاذ: بن نعة محمد

إعداد:

- نغاز العربي
- شدي الحسين
- مزروح محمد أمين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تشكرات

الحمد لله حمدا كثيرا، الحمد لله شكرا جزيلًا، الحمد لك خلقتنا و بين مخلوقاتك زرعتنا، الحمد لك بالعقل و النطق ميزتنا، الحمد لك عدد خلقك ومداد كلماتك أعنتنا، وبالعلم زودتنا... نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من كانت له يد المساعدة في هذا العمل سواء كان من قريب أو بعيد.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بأسمى معاني التقدير و الاحترام و العرفان إلى أستاذنا القدير

" بن نعجة محمد " المشرف على بحثنا هذا و الذي لم ييخل علينا بالنصح و الإرشاد و التوجيه فما يسعنا إلا أن نتضرع إلى المولى عز و جل أن يديمه شمعة تحترق لتضيء لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو بأمننا الجزائر إلى أعلى المراتب و أرقاها، و إلى كل من كانت له بصمة في هذا العمل من أساتذة و طلبة و عمال بقسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتيسمسيلت.

و"شكرا"

إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني
إلى بر الأمان ... أُمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة
إلى الذي كان يزيد في عزمي وقوتي ... أبي العزيز.
إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء،
إلى كل الأصدقاء والأحباب
إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم
إلى الجدة الغالية أطل الله في عمرها
إلى كل الأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بالمركز الجامعي تيسمسيلت
دون استثناء
إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي

★
★
★
ESS

تقارن الحبيبي

إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا.....

إلى من اشتريت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أمي ثم أمي ثم أمي

حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتبهر طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي حفظه الله

يا أعلى ما أملك في الحياة والدنيا الكرمين

إلى الذين يدخلون القلب بلا استثناء إلى كل إخوتي وأخواتي.

إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي حتى الجامعي.

إلى الأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة بالمركز الجامعي تيسمسيلت من دون استثناء

إلى كل من لم يجد اسمه فغضب.....

إلى قارئ هذا الإهداء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.

الإهداء

بسم الله ، اللهم لك الحمد ولك الشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ،
والصلاة والسلام على خير عباد الله محمد(ص) المبعوث رحمة للعالمين أما بعد :

أهدي هذا العمل المتواضع إلى :

منبع الحنان ورمز العطاء ، إلى نور طريقي ومنبع طموحي أمي الحبيبة حفظها الله

من كان حبه واهتمامه قوام عزيمتي ، إلى ضياء حياتي أبي الغالي حفظه الله

كل إخوتي وأخواتي وجميع أقاربي

إلى أصدقائي ...

إلى من شاركوني أوقاتي وكانوا معي في السراء والضراء

إلى كل طلبة وأساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

وشكرا

مزرع محمد أمين

الفهرس:

-الإهداء

-تشكرات

-قائمة الجداول

-قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

- 1-مقدمة البحثأ
- 2-إشكالية البحث03
- 3-أهداف البحث04
- 4-فرضيات البحث04
- 5-أسباب اختيار الموضوع05
- 6-أهمية البحث والماهية إليه05
- 7-التعريف بمصطلحات البحث05
- 8-الدراسات السابقة06
- 9-التعليق على الدراسات السابقة12

الباب الأول:(الجانب النظري)

- مدخل الباب14

الفصل الأول:المناخ الدافعي

- تمهيد16
- 1-الدافعية17
- 1-1-مفهوم الدافعية17
- 1-2-وظائف الدوافع17
- 1-2-1-السلوك بالطاقة17
- 1-2-2-أداء وظيفة الاختيار18
- 1-2-3-توجيه السلوك نحو الهدف18
- 1-3-تصنيف الدوافع18

| | |
|----|--|
| 19 | 1-3-1-الدافع الداخلي |
| 19 | 2-3-1-الدافع الخارجي |
| 19 | 4-1-تقسيم الدوافع |
| 19 | 1-4-1-الدوافع الأولية |
| 19 | 2-4-1-الدوافع الثانوية |
| 20 | 5-1-الدوافع والحاجات النفسية |
| 20 | 1-5-1-الدوافع النفسية |
| 20 | 2-5-1-خصائص الدوافع النفسية |
| 21 | 6-1-مصدر الدافعية في الميدان الرياضي |
| 21 | 7-1-الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية |
| 21 | 8-1-ماذا تعني الدافعية في المجال الرياضي؟ |
| 21 | 1-8-1-شدة الجهد |
| 21 | 2-8-1-اتجاه الجهد |
| 21 | 3-8-1-العلاقة بين الاتجاه والجهد |
| 22 | 9-1-بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية |
| 22 | 1-9-1-الحاجة للإنجاز |
| 22 | 2-9-1-ضبط النفس |
| 22 | 3-9-1-التدريبية |
| 22 | 10-1-دافع الإنجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية |
| 22 | 1-10-1-أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للناشئ(المراهق) |
| 22 | 1-1-10-1-اختيار النشاط |
| 22 | 2-1-10-1-الجهد من أجل تحقيق الأهداف |
| 22 | 3-1-10-1-المثابرة |
| 22 | 2-10-1-مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي |
| 23 | 3-10-1-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي |
| 23 | 11-1-أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي |
| 23 | 1-11-1-الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي |
| 24 | 2-11-1-الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي |
| 25 | 12-1-تطور دوافع النشاط الرياضي |

- 1-13-1 نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي 25
- 1-13-1-1 نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة 25
- 1-13-1-1-1 التفسير المعرفي للأهداف المنجزة 26
- 1-13-1-2-1 نظرية دافعية الكفاية 26
- 1-13-1-3-1 النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر 26
- 1-13-1-2-1 نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ الرياضي 26
- 1-14-1 أهمية الدافعية في المجال الرياضي 26
- 1-15-1 المناخ الدافعي في المجال الرياضي 27
- 1-16-1 الأفراد المشكلين للمناخ الدافعي في الرياضة 28
- 1-17-1 توجه الهدف في المنافسة الرياضية: (التوجه التنافسي) 28
- 1-17-1-1 توجه هدف الأداء (التمكن) 29
- 1-17-1-2 توجه هدف النتيجة 29
- 1-18-1 أهمية توجه الأداء والمشكلات المرتبطة بتوجه النتيجة 30
- 32..... خلاصة

الفصل الثاني: تركيز الانتباه

- 34.....-تمهيد
- 2-تركيز الانتباه 35
- 1-2- مفهوم الانتباه 35
- 2-2- ماهية الانتباه 35
- 2-3- أنواع الانتباه 36
- 2-3-1- من ناحية مثيراته 36
- 2-3-1-1- الانتباه الإرادي 36
- 2-3-1-2- الانتباه اللاإرادي (القسري) 36
- 2-3-1-3- الانتباه التلقائي 36
- 2-3-2- من حيث مصدره 37
- 2-3-2-1- الانتباه الداخلي 37
- 2-3-2-2- الانتباه الخارجي 37
- 2-3-3- من حيث ثباته 37
- 2-3-3-1- الانتباه المتحرك (ديناميكي) 37

- 37.....2-3-3-2- الانتباه الثابت (الستاتيكي) 37
- 37.....2-4-4-2- مظاهر الانتباه والأداء الحركي 37
- 37.....2-4-1-2- حدة الانتباه 37
- 37.....2-4-2-2- تركيز الانتباه 37
- 38.....2-4-3-2- توزيع الانتباه 38
- 38.....2-4-4-2- تحويل الانتباه 38
- 38.....2-4-5-2- ثبات الانتباه 38
- 39.....2-4-5-1-2- السرعة المناسبة للنشاط 39
- 39.....2-4-5-2-2- تنوع الأداء الحركي 39
- 39.....2-4-6-2- حجم الانتباه 39
- 40.....2-5-5-2- العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه 40
- 40.....2-6-2-2- تنمية الانتباه 40
- 40.....2-7-2-2- علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي 40
- 40.....2-8-2-2- مفهوم تركيز الانتباه 40
- 41.....2-9-2-2- أساليب تركيز الانتباه 41
- 41.....2-9-1-2- أساليب الانتباه الواسع الخارجي 41
- 41.....2-9-2-2- أساليب الانتباه الواسع الداخلي 41
- 41.....2-9-3-2- أساليب الانتباه الضيق الخارجي 41
- 41.....2-9-4-2- أساليب الانتباه الضيق الداخلي 41
- 42.....2-10-2-2- مشكلات تركيز الانتباه 42
- 42.....2-11-2-2- تصنيفات تركيز الانتباه 42
- 42.....2-11-1-2- تركيز الانتباه الضيق 42
- 42.....2-11-2-2- تركيز الانتباه الداخلي 42
- 42.....2-11-3-2- تركيز الانتباه الخارجي 42
- 42.....2-12-2-2- تركيز الانتباه في المجال الرياضي 42
- 44.....2-13-2-2- أهمية تركيز الانتباه في المجال الرياضي 44
- 44.....2-14-2-2- العمليات العقلية عند اللاعبين 44
- 45.....2-15-2-2- أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب 45
- 45.....2-15-1-2- تركيز الانتباه 45

| | |
|---------|------------------------------|
| 45..... | 2-15-2-الملاحظة |
| 46..... | 2-15-3-التفكير |
| 46..... | 2-15-4-المقدرة على الاستنتاج |
| 46..... | 2-15-5-سرعة التصرف |
| 47..... | -خلاصة |

الفصل الثالث: الناشئين(المراهقة)

| | |
|---------|---|
| 49..... | -تمهيد |
| 50..... | 3-المراهقة |
| 50..... | 3-1- مفهوم المراهقة |
| 50..... | 3-1-1- المراهقة لغة |
| 50..... | 3-1-2- المراهقة اصطلاحا |
| 52..... | 3-2- مراحل المراهقة |
| 52..... | 3-2-1- المراهقة المبكرة |
| 52..... | 3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) |
| 53..... | 3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) |
| 53..... | 3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية |
| 53..... | 3-4- حاجات المراهق |
| 54..... | 3-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة |
| 54..... | 3-4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية |
| 54..... | 3-4-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار |
| 54..... | 3-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات |
| 54..... | 3-4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق |
| 55..... | 3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة |
| 55..... | 3-5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي |
| 55..... | 3-5-1-1- النمو العقلي |
| 56..... | 3-5-1-2- النمو الانفعالي |
| 56..... | 3-5-1-3- النمو الاجتماعي |
| 56..... | 3-5-1-4- النمو الحركي الجسمي |

| | |
|---------|---|
| 57..... | 3-5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال مرحلة المراهقة الأولى |
| 57..... | 3-6- أشكال المراهقة |
| 57..... | 3-6-1- المراهقة المتوافقة |
| 57..... | 3-6-1-1- العوامل المؤثرة فيها |
| 58..... | 3-6-2- المراهقة المنطوية |
| 58..... | 3-6-2-1- العوامل المؤثرة فيها |
| 58..... | 3-6-3- المراهقة العدوانية (المتمردة) |
| 59..... | 3-6-4- المراهقة المنحرفة |
| 59..... | 3-6-4-1- العوامل المؤثرة فيها |
| 59..... | 3-7- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين |
| 60..... | 3-8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق |
| 61..... | - خلاصة |

الفصل الرابع: المنافسة الرياضية

| | |
|---------|---------------------------------|
| 63..... | - تمهيد |
| 64..... | 4- المنافسة الرياضية |
| 64..... | 4-1- مفهوم المنافسة |
| 64..... | 4-2- طبيعة المنافسة الرياضية |
| 65..... | 4-3- المنافسة الرياضية كعملية |
| 65..... | 4-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي |
| 65..... | 4-3-2- الموقف التنافسي الذاتي |
| 65..... | 4-3-3- الاستجابة |
| 66..... | 4-3-4- النتائج |
| 66..... | 4-4- أنواع المنافسات الرياضية |
| 66..... | 4-4-1- المنافسة التمهيدية |
| 66..... | 4-4-2- المنافسة الاختياري |
| 66..... | 4-4-3- المنافسة التجريبية |
| 66..... | 4-4-4- منافسات الانتقاء |
| 66..... | 4-4-5- المنافسة الرئيسية |
| 67..... | 4-5- نظريات المنافسة |

- 67.....4-5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال
- 67.....4-5-2-المنافسة كشرط ايجابي
- 67.....4-5-3-المنافسة كوسيلة للتطور
- 67.....4-5-4-المنافسة كوسيلة للتقييم
- 67.....4-6-أهمية المنافسة الرياضية
- 68.....4-7-قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
- 69.....4-8-أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
- 69.....4-9-أبعاد المنافسة
- 69.....4-9-1-المنافسة كموقف
- 70.....4-9-2-المعلومات
- 70.....4-9-2-1-أنواع المعلومات
- 70.....4-9-3-الأساليب والطرق
- 71.....4-9-4-التقويم
- 71.....4-10-الإعداد النفسي للمنافسة
- 71.....4-10-1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية
- 72.....4-10-2-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة
- 74.....4-11-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
- 74.....4-11-1-المنافسة اختيار وتقييم لعمليات الإعداد والتدريب
- 74.....4-11-2-مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب
- 74.....4-11-3-المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع
- 74.....4-11-4-المنافسة الرياضية تحدث بحضور الجماهير
- 74.....4-11-5-تجري المنافسة طبقا لقوانين وأنظمة معترف بها
- 75.....4-11-6-المنافسة الرياضية نوع هام من العمل التربوي
- 75.....4-12-طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية
- 75.....4-13-تحليل الأداء التنافسي للرياضي
- 76.....4-14-المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
- 76.....4-15-المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
- 76.....4-15-1-الضبط الانفعالي
- 76.....4-15-2-المنافسات السابقة

| | |
|----|--------------------------------|
| 76 | 4-15-3- الاستعداد للمنافسة |
| 77 | 4-15-4- مستوى المنافسة |
| 77 | 4-15-5- غموض المنافسة |
| 77 | 4-15-6- نظام المنافسة |
| 77 | 4-15-7- ترتيب المنافسة |
| 77 | 4-15-8- أهمية المنافسة |
| 77 | 4-15-9- موقع المنافسة |
| 77 | 4-15-10- اختلاف أدوات المنافسة |
| 77 | 4-15-11- اختلاف مناخ المنافسة |
| 79 | -خلاصة |
| 80 | -خاتمة الباب |

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

| | |
|---|------------------------------------|
| 82 | -مدخل الباب |
| الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |
| 84 | -تمهيد |
| 85 | 1-1- منهج البحث |
| 85 | 1-2- عينة البحث |
| 86 | 1-3- مجالات البحث |
| 86 | 1-3-1- المجال البشري |
| 86 | 1-3-2- المجال المكاني |
| 86 | 1-3-3- المجال الزماني |
| 86 | 1-4- أدوات البحث |
| 86 | 1-4-1- مقياس المناخ الدافعي المدرك |
| 87 | 1-4-2- مقياس تركيز الانتباه |
| 87 | 1-5- الدراسة الاستطلاعية |
| 87 | 1-5-1- الغرض من الدراسة |
| 87 | 1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية |
| 88 | 1-6- الخصائص السيكومترية |
| 88 | 1-6-1- الصدق |

| | |
|----|--|
| 88 | 1-6-2- ثبات المقياس أو الاختبار |
| 89 | 1-6-3- الموضوعية |
| 89 | 1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج |
| 92 | 1-8- صعوبات البحث |
| 93 | خلاصة |

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

| | |
|-----|--------------------------------------|
| 95 | 2-1- عرض و مناقشة النتائج |
| 95 | 2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى |
| 97 | 2-1-1-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى |
| 98 | 2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية |
| 99 | 2-1-2-1- تفسير نتائج الفرضية الثانية |
| 99 | 2-1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة |
| 100 | 2-1-3-1- تفسير نتائج الفرضية الثالثة |
| 100 | 2-1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة |
| 101 | 2-1-4-1- تفسير نتائج الفرضية الرابعة |

الفصل الثالث: مناقشة فرضيات البحث.

| | |
|-----|---------------------------------|
| 103 | 3- مناقشة فرضيات البحث |
| 103 | 3-1- مناقشة فرضية البحث الأولى |
| 103 | 3-2- مناقشة فرضية البحث الثانية |
| 103 | 3-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة |
| 103 | 3-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة |
| 105 | الاستنتاجات |
| 106 | الخلاصة العامة |
| 108 | التوصيات والاقتراحات |

قائمة الجداول:

- 85.....-الجدول (1) يبين عدد الناشئين الرياضيين في كل نشاط رياضي
- 86.....-الجدول(2) يبين فرق كل نشاط رياضي
- 88.....-الجدول رقم(03)يبين صدق وثبات الاختبار
- 95.....-الجدول رقم (04) يبين قيمة ت استودنت المحسوبة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لنتائج الفرضية الأولى
- 98.....-الجدول رقم(05)يبين قيمة ت استودنت المحسوبة ومتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لنتائج الفرضية الثانية
- 99.....-الجدول رقم(06)يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية
- 100.....-الجدول رقم (07)يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الفردية

قائمة الأشكال:

- 73..... - الشكل رقم(01) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي المثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى
- 96..... - الشكل رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي مناخ التنافس
- 96..... - الشكل رقم (03) يمثل المتوسط الحسابي للبعد الثاني
- 97..... - الشكل رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي للبعد الثالث
- 98..... - الشكل رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي لبعد تركيز الانتباه
- 100..... الجماعية - الشكل رقم(06) يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه للأنشطة
- 101..... الفردية - الشكل رقم(07) يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه للأنشطة

التعريف بالبحث

المقدمة:

لقد ازداد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بالنشاط الرياضي عامة والمنافسة الرياضية بشكل خاص، هدفهم دراسة الظواهر المرتبطة بالمنافسة الرياضية من الضغوطات و السلوكيات الصادرة من الرياضيين والجماهير والعوامل النفسية والاجتماعية المساهمة في ذلك قصد ضبطها ومحاولة معرفة أسبابها ونتائجها.

ولأن الرياضي يعد حجر الزاوية وأساس وجود المنافسة الرياضية فقد أخذ قسطا وافرا من اهتمام الباحثين، فتعددت البحوث التي كان ولا يزال الهدف منها الوصول بها إلى أعلى درجات الأداء من ثم التفوق والامتياز. ويعد الانتباه من بين المتغيرات التي تؤثر على أداء الرياضيين خاصة عند الناشئين، حيث يمد العمليات العقلية التي تلعب دورا مهما في حياة الإنسان فهو يساعدنا في معرفة الأشياء وسرعة فهمها واستنتاجها ويعرف الانتباه بأنه العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة، أما في السياق الرياضي فتركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية [1]. والواضح أن حالة الانتباه عند الرياضي تتأثر بالكيفية التي يدرك بها كل ما يحيط بالموقف التنافسي أي التفسيرات الذاتية التي يسجلها اللاعب من البيئة والمناخ الدافعي المميز للمنافسة والتي ستشير سلوك الإنجاز لديه.

وقد اهتمت نظرية أهداف الإنجاز لنيكولاس ودودا 1989 بالمناخ الدافعي المميز للمنافسة لماله من تأثير على الرياضيين وهو الذي يمثل مجموع العوامل الموقفية التي توجه الفرد الرياضي لاختيار أهداف إنجاز معينة. وعلى ذلك فإن إدراك الرياضي الناشئ للمناخ الدافعي قد يؤثر عليه، حيث يستشعره كتهديد له في مواقف المنافسة، هذا ما يبرز أهمية هذه الدراسة كونها تبحث في طبيعة المناخ الدافعي وتأثيرها على حالة تركيز الانتباه خلال المنافسة الرياضية، وقد أشارت نفس النظرية السابقة إلى المناخ الدافعي على أنه عامل يوجه الفرد الرياضي لاختيار أهداف الإنجاز، فإذا كان هناك مناخ يميز وجود التنافس، المقارنة الاجتماعية وإعطاء الأهمية للنتائج فهذا يعني أن هناك مناخ دافعي موجه نحو المنافسة (مناخ المنافسة)، ما يجعل الرياضي يتبنى هدف المنافسة، في حين أن وجود المناخ الموجه نحو التمكن الذي من خصائصه السعي وراء التعلم، التحكم في القدرات فإنه يكسب الرياضي توجه التمكن.

إن المناخ الدافعي يتشكل من البيئة الاجتماعية التي يعمل فيها الرياضي والمتكونة من المدرب، الأولياء و الأقران، الذين يحددون توجه المناخ الدافعي نحو كل من المنافسة أو التمكن وذلك من خلال تقبل أو عدم تقبل محاولات الإتيقان أو النتائج من طرف الآباء و المدربين في صورة الشاء استجابة للسلوك المرغوب فيه أو النقد فور الخطأ⁽¹⁾ وعلى ذلك فإن توجه اللاعب الرياضي نحو أهداف الإنجاز (هدف المنافسة، هدف التمكن) متوقف على الكيفية يتم بها إدراكه وتفسيره للمناخ الدافعي للمنافسة الرياضية.

إن المتتبع للمنافسات الرياضية في الجزائر يلاحظ ذلك الاهتمام الكبير والمغلى فيه بالنتائج، ما جعل أغلب المباريات تخلو من مظاهر الاستمتاع والفرجة، بل أصبحت تحمل معها العديد من المظاهر السلبية كالعنف والقلق المترتب عن الضغط النفسي الكبير الذي يحيط بالمنافسة والدليل على ذلك توقف العديد من المباريات في البطولة الوطنية في كرة القدم لعدم تقبل النتيجة سواء من طرف المشجعين أو المسيرين وحتى المدربين، ولا تقتصر هذه الحالة على فئة الأكاير فقط، بل حتى على مستوى الفئات الصغرى وفي مختلف الرياضات، وهو ما أصبح يشكل خطراً على الصحة النفسية للناشئين ويعيق عملية التكوين المنهجي لرياضيي المستقبل خاصة في ظل قلة الاهتمام بالجانب النفسي الذي بات جزءاً مهماً في المنهج التدريبي المعاصر والعمل الذي قد يحدث الفارق في المنافسات. ومما لاشك فيه أن الرياضي يتأثر بالمحيط أو المناخ الدافعي المميز للمنافسات، إذ أن العديد من الجوانب النفسية يعتمد على كيفية إدراك الرياضي لقدراته أولاً، ثم متطلبات الموقف التنافسي، إضافة إلى كيفية إدراكه لتوجه البيئة المحيطة به والمشكلة من المدرب، الأولياء والمسيرين، والتي توجه دافعية الانجاز لديه نحو أهداف دون أخرى، ما يؤثر على سلوكياته ونموه النفسي وانتباهه، فالمناخ الدافعي الموجه نحو النتائج يجعل الرياضي الناشئ يتبنى توجه النتيجة انطلاقاً من إدراكه أن المحيطين به يفضلون الفوز على الأداء والتمكن، في حين أن المدرب والأولياء والمسيرين قد يشكلون مناخ توجه نحو تحسين القدرات والأداء بغض النظر عن النتيجة، فيتبنى الرياضي بذلك توجه التمكن، وهذا ما يؤدي إلى فقدان الانتباه، فالانتباه أحد العمليات العقلية العليا والذي يلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي إذ يعد من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويؤكد المدربون أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل، ويعد التركيز أحد مظاهر الانتباه المهمة والذي له دور فاعل في التهيؤ والاستعداد قبل الأداء، لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه واليقظة، إذ يمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف والذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة، إذ إن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل، يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي والتحكم في مهاراته الحركية.

إن تركيز الانتباه " هو حالة موجودة وجوهرية يدركها كل الرياضيين على أنها شرط أساسي للانجاز الرياضي الجيد، فالرياضي الذي يمتلك التركيز العميق يكون قادراً على التوافق البدني والانفعالي والعقلي وتركيز هذه العوامل لتكون كافة الأمور في متناول اليد لغرض الانجاز الرياضي" (1).

وعليه يتجلى دور المدربين والأولياء والمسيرين المشكلين للمناخ الدافعي في تحديد أهداف الانجاز لدى الرياضي

الناشئ وأنهم قد يشكلون مصدر ضغط وقلق لديه خاصة إذا ما ركز هؤلاء اهتماماتهم نحو النتائج ما قد يدركه الرياضي كتهديد له وينعكس سلبياً على أدائه ومن ثم عملية التكوين، بل قد يدفع بعض الناشئين إلى حد العزوف عن النشاط. وهذا ما جعلنا نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

هل تؤثر مدركات المناخ الدافعي على تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدافعي بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية؟
- 2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية؟
- 4- هل هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية؟

أهداف البحث:

- التعرف على مدركات المناخ الدافعي في المنافسة الرياضية لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية حسب التخصص الرياضي (كرة القدم، كرة اليد، ألعاب قوى، سباحة)
- التعرف على الفروق بين اللاعبين في حالة تركيز الانتباه تبعاً لمدركاتهم للمناخ الدافعي (مناخ التنافس، مناخ التمكن) لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية.
- أساليب انتباه الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

تؤثر مدركات المناخ الدافعي على تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية.

الفرضيات الجزئية:

- 1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدافعي بين ناشئي الأنشطة الفردية والجماعية.
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية. 3
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية. 4-
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية.

أسباب اختيار الموضوع:

- ميولنا ورغبتنا في اختيار هذا الموضوع.
- قلة الدراسات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية والميدانية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول والتوصيات في هذا الموضوع.
- نقص الدراسات حول علاقة مدركات المناخ الدافعي بتركيز الانتباه.
- إثراء مكتبتنا ببحوث تخص هذا المجال.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث كونها تبحث في العلاقة بين مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه الذي يبديه الناشئون خلال ممارستهم الأنشطة الجماعية والفردية أو خلال المنافسة بصفة عامة، حيث يعتبر هؤلاء الناشئين العامل الأساسي في الميدان ومدى تباين انتباههم في الملعب حسب أعمارهم.

مفاهيم ومصطلحات البحث:

المناخ الدافعي:

يمثل البيئة المحيطة باللاعب والتي توجه دافعيته نحو أهداف الانجاز، ويتشكل المناخ الدافعي من المدرب والأولياء والإداريين وكذا الأقران، يمثلون مصدر مدركات الرياضي التي تحفزه على التوجه إما نحو هدف المنافسة أو هدف التمكن.

تركيز الانتباه:

يقول سعد زروقي أن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه... هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (1).

الناشئين (مرحلة المراهقة):

لغة: مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolescere** بمعنى يكبر أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد. اصطلاحاً: هي المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج أي الاقتراب من الحلم والنضج.

تعريف المنافسة:

لغة: مصدر للفعل "نافس" و"نافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى Competition وهي تعني **Which person compet activity in** أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، ويتفق هذا التعريف العربي والانجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهارياً أو معرفياً أو بدنياً...

اصطلاحاً: هي موقف نزاع فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم.

الدراسات السابقة:

1-دراسة كرامة أحمد بعنوان مدركات المناخ الدافعي في المنافسة الرياضية وعلاقتها بحالة قلق المنافسة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين اللاعبين في حالة قلق المنافسة تبعاً بمدركاتهم للمناخ الدافعي (مناخ الأداء، مناخ المنافسة)، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع المناخ الدافعي المدرك (مناخ المنافسة، مناخ التمكن) في المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال للعينه المدروسة، وكذا الكشف عن طبيعة العلاقة ما بين أبعاد المناخ الدافعي المدرك (مناخ المنافسة، مناخ التمكن) ومعالجة قلق المنافسة لدى اللاعبين قيد الدراسة. تمت الدراسة على 160 لاعب صنف أشبال من 10 فرق من قسم ما بين الرابطات للجهة الغربية للجزائر، حيث اختيرت

العينة بصفة عشوائية وذلك لخدمة غرض البحث، اتبع الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية ملائمة طبيعة الدراسة، وقد تم إتباع تقنية المقياس، حيث قام الباحث باستعمال مقياس المناخ الدافعي المدرك، ويعد المقياس من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو موقف أو مشكلة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها من هذه الدراسة: - أنه هناك فروق بين لاعبين في حالة قلق المنافسة تبعاً لمدرجاتهم للمناخ الدافعي لصالح اللاعبين أصحاب مدركات مناخ المنافسة العالي. - أنه يوجد ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين كل من مناخ المنافسة المدرك والقلق المعرفي والقلق الجسمي، في حين كان الارتباط غير دال مع بعد الثقة بالنفس.

2- دراسة "جونتان ستين وآخرون" (Jonatan Stein & al) (2012) بعنوان "تأثير المناخ الدافعي الصادر عن المدرب على سلوكيات لاعبي رياضة الهوكي على الجليد". (Jonathan Stein, 2012, pp. 484-490). هدفت الدراسة إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما هو تأثير التعليقات الصادرة عن المدرب على توجه المهمة والأنا لدى رياضي الهوكي على الجليد؟
- ما هي درجة الفروق في مدركات المناخ الدافعي تبعاً لنوع واتجاه التعليقات الصادرة عن رياضي المدرب؟
تمت الدراسة على 70 من رياضي الهوكي على الجليد والذين تتراوح أعمارهم بين (13 و14) سنة، وقد تم إتباع تقنية المقياس، حيث قام الباحث باستعمال مقياس المناخ الدافعي في الرياضة من تصميم نوتون وآخرون (Newton & al) (2000) الذي يحتوي على 33 عبارة تشمل بعدي مناخ التمكن ومناخ التنافسية يتم الإجابة عليها عبر سلم خماسي التدرج، كما استعمل الباحث مقياس التغذية الراجعة الذي أعده كل من أمروس وهورن (Amrose & Horn) (2000) وذلك لقياس أسلوب المدرب. ويعد المقياس من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو موقف أو مشكلة، ومن أهم النتائج المحصل عليها: - هناك علاقة بين التغذية الراجعة للمدرب المتمثلة في التعليقات السلبية والإيجابية والمناخ الدافعي المدرك، بحيث تسهم تعليقات المدرب في ارتفاع مدركات الرياضيين للمناخ الدافعي الموجه إما نحو المهمة أو الأنا.
- أن أسلوب التغذية الراجعة والهدف من التعليقات من جهة وكذا تقبل أو رفض هذه الملاحظات من طرف الرياضيين الناشئين وتفضيلهم لبعضها من جهة أخرى يشكلان المناخ الدافعي ويحددان بدرجة كبيرة توجه الرياضي نحو كل من المهمة (التمكن) أو الأنا (التنافسية).
- يتغير

المناخ الدافعي حسب إدراك التلميذ لهذه الأبعاد والأهداف التي يسعى المدربون إلى تحقيقها في حصص التربية البدنية والرياضية.

3-

دراسة ريشار كيغان وآخرون (Richard keegan & al) (2009) انعكاسات عناصر المناخ الدافعي (المدرب، الأولياء، الأقران) في بداية المشوار الرياضي للناشئ على دافعيته نحو الممارسة الرياضية
Richard keegan 2009 P 372, 361

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير المناخ الدافعي في بداية المشوار الرياضي على الرياضيين أقل من 12 سنة، وكذلك

إلى إعادة اختبار مدى صحة الافتراضات المرتبطة بالمناخ الدافعي المدرك على ضوء الدراسات العلمية الحديثة، كما هدف البحث أيضا إلى التعرف على مدى تأثير المدربين والأولياء والأقران على دافعية الممارسة الرياضية عند الناشئ.

تمت هذه الدراسة على 40 رياضي ناشئ تتراوح أعمارهم بين 11 و17 سنة، وقد تم اتباع تقنية المقابلة كوسيلة لجمع البيانات حول مدى تأثير سلوكيات عناصر المناخ الدافعي (المدرّب، الأولياء، الأقران) على دافعية الممارسة الرياضية. ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

الأولياء يعدون أكثر عناصر المناخ الدافعي تأثيرا على دافعية الممارسة الرياضية في هذه المرحلة العمرية وذلك من خلال تعزيز الممارسة والتأثير على التعلم، وكذلك أن المناخ الدافعي الصادر عن المدرّب في تعلم المهارات والمستوى الذي وصل إليه الرياضي الناشئ.

والأولياء يؤثرون على دافعية الناشئ الرياضي من خلال طريقة القيادة وكذا ردود الأفعال السلوكية والعاطفية، في حين أن الأقران يؤثرون على المفحوصين اتجاه ممارسة النشاط الرياضي من خلال سلوكياتهم التنافسية أو التعاونية وكذا طريقة التواصل وتقييمهم لزملائهم.

4-دراسة بسنت محمد حسن محمود (2007) بعنوان "المناخ الدافعي وتماسك الفريق والدافعية الداخلية للإنجاز

لدى لاعبي ولاعبات منتخب المنيا"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين لاعبي ولاعبات منتخب الجامعة في أبعاد المناخ الدافعي، تماسك الفريق، الدافعية الداخلية للإنجاز، وكذلك التعرف على العلاقة بين المناخ الدافعي المدرك وتماسك الفريق لدى منتخب الجامعة، بالإضافة التعرف على العلاقة بين المناخ الدافعي المدرك والدافعية الداخلية للإنجاز لدى منتخب الجامعة، كما هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين تماسك الفريق والدافعية الداخلية للإنجاز لدى منتخب الجامعة.

تمت الدراسة على 80 رياضيا (45 لاعبو 35 لاعبة) المنتمين إلى الفرق الجامعية للموسم الرياضي 2005/2006،

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، واستعملت مقياس المناخ الدافعي المدرك من تصميم سفريز ودودا وشي Seifriz &

Duda & Shi (1992) وتعريب حسن عبده (2004)، كما استعملت الباحثة استبيان تماسك الفريق قام

بتصميمه كارون Carron يدمير Widmeyer وبراولي Brawly سنة 1985 ونقله إلى اللغة العربية حسن

عبده (2002)، واستعملت الباحثة كذلك مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز ماكولي ودانكان Cawey &

Duncan (1989) الذي قام حسن عبده بتعريبه (1996) ومن أهم النتائج المتحصل عليها:

- يرتبط كل من بعد مناخ التنافس وأبعاد مقياس تماسك الفريق وأبعاد الاستمتاع، الجهد من مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز ارتباط عكسي لدى عينة البحث مجتمع.

- يرتبط كل من بعد مناخ التمكّن وأبعاد مقياس تماسك الفريق وأبعاد الاستمتاع، الجهد، من مقياس الدافعية الداخلية للإنجاز ارتباط موجب لدى عينة البحث مجتمع.

- يرتبط كل من بعد مناخ التنافس من مقياس المناخ الدافعي المدرك وأبعاد الكفاءة المدركة، التوتر والضغط، من مقياس

الدافعية الداخلية للإنجاز ارتباط موجب لدى عينة البحث موجبة مجتمع.

يرتبط كل من بعد مناخ التمكّن من مقياس المناخ الدافعي المدرك وأبعاد الكفاءة المدركة، التوتر والضغط من مقياس

الدافعية الداخلية للانجاز ارتباط عكسي لدى عينة البحث مجتمعة، في ما جاء الارتباط موجب بين بعد التمكّن والاستمتاع المجهود من مقياس الدافعية الداخلية للانجاز.

5-دراسة تشرشر، روبرتس 1948 Treasure & Roberts بعنوان العلاقة بين المناخ الدافعي المدرك والمعتقدان حول أسباب النجاح ومصادر الرضا.

تمت هذه الدراسة على مجموعة من المراهقات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واستعملا استبيان المناخ الدافعي المدرك واستبيان المعتقدان حول أسباب النجاح واستبيان مصادر الرضا. ومن أهم النتائج المتوصل إليها:
-أن إدراكات المناخ الموجه نحو التمكّن قد تنبأت بمعتقدات النجاح الخاصة بالجهد والرضا يشق من خبرة التمكّن الراجع إلى الذات والأكثر من ذلك أن إدراكات المناخ الموجه نحو المنافسة يرتبط بمعتقدات النجاح الخاصة بالقدرة المعيارية والحداد وفي هذه الحالة يشق الرضا نت التفوق على الآخرين. وقد قام في نفس السنة 1998 كل من آموند وآخرون Ammund & all لنفس الدراسة تمت على 148 طالب جامعي مسجلين في معهد التربية البدنية مستعملين نفس أدوات البحث، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:
-أن المناخ

الدافعي المدرك الموجه نحو التمكّن ارتبط ارتباطا إيجابيا مع توجه المهمة والرضا الذي يستمد من الرغبة في التعلم من خلال الممارسة وارتبط سلبيا مع توجه الممارسة، من جانب آخر ارتبط مناخ المنافسة إيجابيا بتوجه الأنا والاعتقاد أن الانضمام إلى الفريق يحسن المكانة الاجتماعية، كما ارتبط مناخ المنافسة سلبيا مع الرضا واقترحت النتائج أن المناخ الدافعي الموجه نحو المهمة (التمكّن) له تأثير إيجابي على الجوانب المعرفية والانفعالية.

6-دراسة سفريز وآخرون Seifriz & al بعنوان مدركات المناخ الدافعي في الفرق وعلاقته بالدافعية الداخلية والمعتقدات حول أسباب النجاح للاعب كرة السلة.

تمت الدراسة على نخبة من رياضيي كرة السلة المنتميين إلى 9 فرق بدوري المدارس الثانوية من الوسط الغربي للولايات المتحدة الأمريكية وبلغ عددهم 109 لاعب تتراوح أعمارهم من 14 إلى 19 سنة بمتوسط 16.5 سنة.
استعمل الباحثون مقياس المناخ الدافعي المدرك، استبيان الدافعية الداخلية، مقياس المعتقدات الخاصة بأسباب النجاح. ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

-الرياضيين الذين يدركون مناخ الفريق على أنه موجب نحو التمكّن تميزوا بمستويات عالية من الاستمتاع ومالوا إلى الاعتقاد بأن الجهد يقود إلى النجاح.

-في حين أن الرياضيين ذوي مدركات عالية نحو مناخ المنافسة في فرقهم تميزوا بمستويات منخفضة من الاستمتاع وعبروا عن الاعتقاد بأن امتلاك قدرات عالية ينتج النجاح.

7-دراسة محمد حسن مصطفى 2006 بعنوان المناخ الدافعي المدرك وعلاقته بتوجه الهدف والمعتقدات الخاصة بأسباب النجاح لدى لاعبي بعض الرياضات الفردية.

تمت الدراسة على 150 لاعب من لاعبي كرة السلة، اليد، القدم، التنس، الطاولة التنس الأرضي، رفع الأثقال، المصارعة، للموسم الرياضي 2005/2006 واتبع الباحث الأسلوب المسحي لمعرفة العلاقة بين متغيرات البحث لدى العينة العشوائية التي سبق ذكرها، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

-توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين بعد مناخ التمكن وبعد تجنب التمرين.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيا بين بعد مناخ التمكن وبعد توجه المهمة.

8-دراسة فايغوس وآخرون Famous & al بعنوان تأثير المناخ الدافعي المدرك على مفهوم الذات البدنية.

تمت الدراسة على 83 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 14 و16 سنة موزعين على ثلاثة أفواج، كل فوج يتبع نشاط معين، مع عينة رابعة ضابطة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

-أن العينات التجريبية سجلت تحسنا في النتائج مقارنة بالعينة الضابطة وأن مجموع المناخ الدافعي الموجه نحو التمكن أظهرت تطور في الأنماط الثلاثة لمفهوم الذات.

9-دراسة برينال وآخرون Brunel & al بعنوان تأثير المناخ الدافعي المدرك وأهداف الانجاز على دافعية رياضي الجيدو.

تمت الدراسة على 82 مصارع، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:-ارتباط مناخ التمكن مع أهداف التمكن التي تجعل

الرياضي يبذل الجهد الكبير لتحسين قدراته، في حين ارتبط مناخ المنافسة ببذل مجهود متوسط من طرف الرياضيين

10-دراسة أحمد عبد العزيز محمد معارك 1997 بعنوان التوجه التنافسي لدى المصارعين الكبار في جمهورية مصر العربية.

هدفت الدراسة إلى دراسة الفروق بين لاعبي المصارعة الفائزين والمهزومين في أبعاد التوجه النفسي، كما هدفت إلى دراسة الفروق بين لاعبي المصارعة الرومانية ولاعبي المصارعة الحرة في أبعاد التوجه التنافسي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- وجود فروق بين المصارعين الفائزين والمصارعين المهزومين حيث سجل الفائزون درجات عالية عن المهزومين بالنسبة للأبعاد الثلاثة لاستبيان التوجه الرياضي.

-لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين لاعبي المصارعة الرومانية والمصارعة الحرة في الأبعاد الثلاثة للتوجه الرياضي.

11-دراسة صفاء صالح حسين 2001 بعنوان علاقة التوجه الرياضي التنافسي بالثقة الرياضية وحالة قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى لاعبات الكاراتيه.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التوجه الرياضي التنافسي بنوعيه(الاداء والنتيجة)وكلا من الثقة بالنفس وحالة قلق المنافسة ومستوى أداء لاعبات الكاراتيه الدرجة الأولى.

تمت الدراسة على 38 لاعبة كاراتيه الدرجة الأولى، واتبعت الباحثة المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج المتوصل إليها: -هناك ارتباط طردي بين توجه التنافسية وكلا من توجه الفوز، توجه الأداء.

- هناك ارتباط عكسي بين الثقة بالنفس وكلا من القلق البدني، القلق المعرفي، والقلق البدني، الثقة بالنفس. -هناك ارتباط عكسي بين الثقة بالنفس وكلا من القلق البدني، القلق المعرفي، مستوى الأداء.

-التعليق على

لقد استفدنا من

الدراسات:

الدراسات السابقة التي كان الهدف منها التعرف إلى المناخ الدافعي وتركيز الانتباه عن طريق مجموعة من المقاييس الموجهة إلى عينات متعددة كان الهدف منها معرفة مدى تأثير مدركات المناخ الدافعي على تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية.

لهذا تمكنا من الاستفادة من هذه الدراسات في تنظيم بحثنا من حيث:

- الاستفادة من البحوث العربية التي ركزت على المناخ الدافعي وتركيز الانتباه.

- الاستفادة من هذه البحوث فيم ا يتعلق بالجانب المنهجي للدراسة في تحديد المنهج وأدوات جمع البيانات .

- الاستفادة ببعض نتائج هذه الدراسات في ظل الأفكار المتعلقة بموضوع الدراسة ومقارنة النتائج المتوصل إليها من خلال هذا البحث.

- كما جاءت هذه الدراسات مختلفة حيث أنها تعرضت إلى المناخ الدافعي وتركيز الانتباه بصفة عامة وتناولتهم من عدة جوانب وشملت هذه الدراسات عدة عينات . وقد اجتمعت هذه الدراسات في اختيار المنهج الوصفي للبحث واستعمال الاستبيان أو المقاييس لجمع المعلومات وكذا الوسائل الإحصائية المستخدمة ، كما أنها توصلت إلى عدة نتائج ساعدتنا في مناقشة نتائج دراستنا.

الباب الأول: الجانب النظري

مدخل الباب:

لقد تم تقسيم هذا الباب إلى أربعة فصول، حيث خصصنا الفصل الأول للمناخ الدافعي وذلك من حيث التطرق إلى كل من الوظائف، الخصائص، التقسيمات والأهمية في المجال الرياضي... وخصصنا الفصل الثاني لتركيز الانتباه وتطرقنا فيه إلى ماهيته، مظهره، أنواعه، أساليبه، أهميته... وخصصنا الفصل الثالث لفئة الناشئين (مرحلة المراهقة) وذلك من حيث التطرق إلى المفهوم، مراحل المراهقة، أنماط المراهقة وأهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين... وأما الفصل الرابع والأخير فخصصناه للمنافسة الرياضية عن مفهومها وأنواعها وخصائصها وأهميتها...

الفصل الأول: المناخ الدافعي

تمهيد:

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

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

1-الدافعية:

1-1- مفهوم الدافعية :

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

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

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

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف " (3). ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي " (4).

أما عند "أليكسون" الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة. (5) ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط.

1-2- وظائف الدوافع :

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

1-2-1- السلوك بالطاقة :

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

1-2-2- أداء وظيفة الاختيار :

- 1- صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1 ، الأردن ، ب س ، ص 22 .
- 2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .
- 3- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32-3
- 4- أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .
- 5- رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائص ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

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

1-2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

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

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك .

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدده .

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت . (1)

1-3- تصنيف الدوافع :

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " (

Fousse) و "تروپمان " (Troppmanet) عام 1981

" ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983

" سنجر (Singer) عام 1984

" دروش " (Harris) و " هارس " (Drothy) عام 1984

1-3-1- الدافع الداخلي :

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

1- حلمي المليحي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94 ، 95 .

الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ،
ويحدث أثناء الأداء .

1-3-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .
فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها
إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز
داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن
اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

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

1-4-4- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

1-4-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين
جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها :
الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة
إلى الحركة والنشاط الخ .

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

1-4-2- الدوافع الثانوية :

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

1-5- الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي : أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي
أن لا تصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في

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

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " الطبعة 1، مصر 1998، الصفحة 205 .

الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة " ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعية

. حاجة التعلم والمعرفة.(2)

1-5-1- الدوافع النفسية :

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

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات(3) .

1-5-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسير وتفيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمنية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

1-6- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

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

2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " مرجع سابق ، الصفحة 34 .

3- مصطفى عشوي " مدخل علم النفس " ، مرجع سابق ، الصفحة 87,90 .

Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223-1

Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la peformance indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD -2

1998.P12 .

1-7- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

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

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

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

1-8-1- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي؟

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

1-8-1-1- شدة الجهد :

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

1-8-1-2- اتجاه الجهد :

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

1-8-1-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن

الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب⁽²⁾.

1-9- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1-9-1- الحاجة للإنجاز :

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

1- أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " دار الفكر العربي، الطبعة 1، 1997، الصفحة 42.

1-9-2- ضبط النفس :

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

1-9-3- التدريبية :

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

1-10-1- دافع الانجاز (النفوق) في المنافسة الرياضية :

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

1-10-1-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

1-10-1-1- اختيار النشاط :

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

1-10-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

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

1-10-1-3- المثابرة :

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

1-10-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

-تعبّر عن العلاقة بين :

- مفهوم القدرة

-صعوبة الواجب .

-الجهد المبذول .

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

-هدف الاتجاه نحو الأداء .

-هدف الاتجاه نحو الذات⁽³⁾ .

2-محمد حسن علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" مركز الكتاب للنشر، مصر، الطبعة 1، 1997، الصفحة 42.

3-أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47 .

1- صدقي نورالدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .

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

1-10-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة⁽¹⁾.

1-11-1- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

1-11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

-الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

-المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، الترحلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات .

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

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

-تسجيل الأرقام والبطولات وأثبتات التفوق وإحراز الفوز .

1-11-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوياً .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضياً مشتركاً في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضياً⁽¹⁾ .

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

- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .
- حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

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

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

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " مرجع سابق ، ص 208 .

1- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .

1-12- تطور دوافع النشاط الرياضي :

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

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

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

-مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .

-مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

-مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة. وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

-ميل خاص نحو نشاط معين .

-اكتساب معرف خاصة .

-الاشتراك في المنافسات

-اكتساب نواحي عقلية ونفسية

-اكتساب قدرات خاصة .

-اكتساب سمات خلقية وإرادية .

1-13- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

1-13-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

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

1-13-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

1-13-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

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

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

1-13-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

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

1-13-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

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

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

1-14- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

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

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

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

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة⁽¹⁾.

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

1- 15/03/2008 htm-(40) /WWW.ELAZAYEM.COM

2- محمد صالح علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسة، 1998، الصفحة 73.

1-15- المناخ الدافعي في المجال الرياضي:

لقد أمكن الطالب الباحث الوقوف على مجموعة من المراجع التي أشارت إلى المناخ أو الجو النفسي للفريق الرياضي الذي يعني ذلك "المكون أو التركيب النفسي الذي يمثل التصور الداخلي لكيفية إدراك الفرد للحالات والعلاقات الداخلية بين أعضاء جماعة الفريق، هذه الإدراكات تؤثر في شعور الفرد بالرضا الذي يمكنه من البقاء في الجماعة الأمر الذي ينتج عنه تماسك الفريق بدرجة كبيرة⁽¹⁾.

وإذا كان المناخ النفسي في الفريق يمثل مدركات الرياضيين حول نوعية التفاعل والانتماء داخل الفريق الواحد وطبيعة الإتصال بينهم، فإن المناخ الدافعي يرتبط بأهداف الإنجاز التي تستثير دافعية الرياضي، ويعرفه كل من " papaionnou & goudos (1999) " بأنه يمثل تلك العوامل النفسية الاجتماعية التي تؤثر في التوجه النفسي للرياضيين نحو المهام التي يؤديها أثناء درس التربية الرياضية أو في المنافسة الرياضية وطريقة إدراك الرياضيين لهذه العوامل التي تؤثر على ردود أفعالهم⁽²⁾.

وتصف " أمس Ames (1992) " المناخ الدافعي في الرياضة بتلك العوامل المرتبطة بالمنافسة الرياضية والتي تؤثر على توجه الرياضي نحو أهداف الإنجاز معينة وتستثير دافعيته، ويتجلى ذلك من خلال ردود أفعال المدرب أو المربي الرياضي، الأولياء، الزملاء والإطار المسير للفريق إتجاه الرياضي والتي تولد لديه مدركات خاصة مرتبطة بمعايير وكيفية تفسير هؤلاء للنجاح والتفوق⁽³⁾.

وقد أمكن تحديد نوعين للمناخ الدافعي في الرياضة عامة والمنافسة بشكل خاص، مناخ التمكين الذي يعني أن بيئة الفريق تؤكد على عملية التعلم النشط من خلال الاجتهاد والاستمتاع بالممارسة ومكافئة المحاولة الجادة وتشجيع اللاعبين من قبل المدرب إضافة إلى شعور اللاعب بأن له دور مهم في الفريق. في حين أن مناخ المنافسة النتيجة (النتيجة) يعني أن بيئة الفريق تؤكد على الفوز (المقارنة الاجتماعية) ومعاينة اللاعبين الذين أخطئوا واهتمام المدرب باللاعبين النجوم فقط.

ولقد أكد " سيفريز وآخرون "" Seifeiz & al " أن الرياضيين لهم القدرة على التمييز بين المناخ الدافعي الموجه نحو التمكين والمناخ الموجه نحو المنافسة من خلال إدراكاتهم وتفسيرهم لردود أفعال الفاعلين في الفريق والهدف الذي يتم تعزيزه. كما تشير دراسات كل من ريان، جرولينك Ryan & Grolink (1986) عن وجود فروق كبيرة عن كيفية تفسير الأطفال لنفس البيئة، هذه الفروق يمكن أن تعزى إلى خبرات الأطفال السابقة، الفروق الشخصية، سلوك المعلمين الفارق. ويضيف الباحثان أن هذه النتائج يمكن التنبؤ بها بصورة معقولة في الإطار الرياضي⁽⁴⁾.

يستنتج الطالب الباحث أن المناخ الدافعي يمثل العوامل النفسية المرتبطة بموقف الإنجاز والتي تؤثر في التوجه الدافعي للرياضي الذي يتحدد من خلال مدركاته وتفسيراته لهدف الإنجاز الذي يتم تعزيزه من طرف الأولياء، المدرب والمسيرين وكذا الأقران، هذه المدركات تختلف من رياضي إلى آخر حتى في نفس البيئة الرياضية.

-3 (Papaioannou, 1999, pp. 51-68)

-4 (Hervé le Bars, 2006, p. 28)

-1 (Papaionnou, 1994, p. 65)

1-16- الأفراد المشكلين للمناخ الدفاعي في الرياضة:

مما سبق يتضح أن المناخ الدفاعي في مواقف الإنجاز في الرياضة يتشكل أساسا من المدرب أو المربي الرياضي، المسيرين، الأولياء والأقران، هؤلاء لهم دور بالغ الأهمية في إضفاء مناخ يسمح للرياضيين بممارسة نشاطهم بسعادة، فإذا كان الجو العائلي (الأولياء) يرسخ المواقف الأولى للأطفال نحو انشغال الرياضي فإن المدربين يلعبون دورا أساسيا في تثبيت هذه المواقف في حين أن الزملاء و الأقران يدعمون او يشوهون هذه المواقف حسب التجارب التي يعيشونها⁽¹⁾. وقد جاءت دراسات عديدة لعل أولها أعمال دويك و لينغ Dweek & Ligght (1998) التي أكدت دور وتأثير الأفراد كل على حدى المشكلين للمناخ الدفاعي على توجه الهدف لدى الرياضيين وكذا على العديد من الجوانب المعرفية والسلوكية والعاطفية لديهم حسب نوع المناخ الدفاعي المدرك⁽²⁾.

1-17- توجه الهدف في المنافسة الرياضية: (التوجه التنافسي):

يعرفه (المجيد، 2005، صفحة 296) بأنه " نزعة الفرد للكفاح نحو إحراز نمط معين من الأهداف في الرياضة، حيث يعكس هذا التوجه إيمان الرياضي بأن تحقيق هدف معين يظهر الكفاءة النجاح". والملاحظ هو بروز مصطلح الهدف الذي يصبوا الرياضي عامة الوصول إليه من خلال المنافسة ويعتبر تحقيقه دلالة على الكفاءة وإدراك القدرة. وقد أشار الباحثون في علم النفس الرياضي ك فييلي Vealey (1986)، بيرتون Burton (1989) و جيل Gill (1991) أن هناك توجهين أو هدفين رئيسيين في المنافسة هما :

-توجه هدف الأداء (التمكن).

-توجه هدف النتيجة.

إذ ترى فييلي من خلال نموذج الثقة الرياضية أن الفروق الفردية بين الرياضيين في الموقف التنافسي ناتج عن فروق في سمة الثقة بينهم، وكذا لاختلافات التوجه التنافسي نحو كلا من هدف الأداء و النتيجة، وتعتبر أن لهذا الاختلاف في التوجه مدلول نفسي هام خاصة عند الناشئين يجب على المدربين والمربين معرفته.

كما أكد "بيرتون Burton" (1989) أن هناك نوعين من اللاعبين، لاعبون موجهون نحو النتيجة وآخرون موجهون نحو الأداء، وقد استطاع وضع برنامج متكامل لسياسة وضع الهدف التنافسي يشمل توجه الهدف التنافسي ببعديه (الأداء والنتيجة)، بالإضافة إلى محددات أخرى وهي: أساليب وضع الهدف، اختيار الأهداف، استجابات الهدف، عملية استنتاج القدرة، نتائج الدفاعية المتوقع⁽³⁾.

1-17-1- توجه هدف الأداء (التمكن):

يشير توجه الأداء أو التمكن إلى محاولة اللاعب الاشتراك في المنافسة واضعا نصب عينيه محاولة تطوير مستواه عن الأداء السابق وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته دون أن يرتبط ذلك بمقارنة

-2 (Sophia jowett, 2008, p. 125)

-3 (Sophia jowett, 2008, p. 134) .

مستواه بمستوى الآخرين بل محاولة تحسين مستواه على ضوء مستوياته السابقة وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدفه بغض النظر عن فوزه أو هزيمته في المنافسة⁽¹⁾. وكمثال مشاركة الرياضي في بطولة السباحة اختصاص 100م مثلا، وهدفه تحسين رقمه الشخصي وبالتالي مستواه بصرف النظر عن الفوز على الآخرين، فإن الناشئ هنا يركز على إنجاز الأداء وأن تقييم قدراته يتم في ضوء تحقيقه للأهداف وليس في ضوء المقارنة مع زملائه⁽²⁾.

ويشير "بيرتون Burton" (1992) إلى اللاعبين الموجهون نحو الأداء بأولئك الذين يميلون إلى التفكير في جودة الأداء والمهارات وإنجاز المهارات الخططية بغض النظر عن النتيجة.

ومن ثم يتبين للطالب الباحث أن أصحاب توجه الأداء يتبنون معايير ومستويات شخصية للتفوق والامتياز من خلال المقارنة الذاتية لأدائهم.

1-17-2- توجه هدف النتيجة:

يرتبط هذا التوجه بمحاولة اللاعب الرياضي الاشتراك في المنافسة الرياضية بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات والتغلب على منافسين ومقارنة مستواه بمستوى الآخرين وتجنب الهزيمة بقدر الإمكان ويشعر بالفخر والزهو عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية ولكنه يحزن عندما يهزم لإدراكه بأن قدراته منخفضة.

يعني هذا أن اللاعب الموجه دافعا نحو الذات (النتيجة) يعرف النجاح والفشل بناء على مواقف المنافسة الموضوعية وخاصة عند مقارنة أدائه بأداء اللاعبين الآخرين، ففي حالة الفوز يدل ذلك على القدرة العالية وتدل الخسارة في الموقف التنافسي على القدرة المنخفضة⁽³⁾.

يتضح أن أصحاب توجه النتيجة لهم مفهوم مختلف للقدرة العالية ولمعنى النجاح مقارنة بأصحاب توجه الأداء، إذ يشعرون بالقدرة العالية في حالة الفوز على منافسيهم فقط بغض النظر عن الجهد المبذول أو المستوى المنافس وبالأخص نوعية أدائهم.

1-18- أهمية توجه الأداء والمشكلات المرتبطة بتوجه النتيجة:

أغلب الدراسات تؤكد أهمية توجه نحو الأداء على حساب التوجه نحو النتيجة، لكون التوجه نحو الأداء سيؤدي إلى عمل أخلاقي قوي وإصرار على مواجهة الفشل والأداء المثالي، وكذلك يسمح بتجنب الفشل والإحباط ونقص الدافعية⁽⁴⁾، نظرا لكون الأهداف المطلوب إنجازها في حدود قدرات الفرد نفسه وليس في ضوء قدرات الآخرين. ويمكن تلخيص أهمية التوجه نحو هدف الأداء فيما يلي⁽⁵⁾:

- يضمن توفير خبرات النجاح وتجنب خبرات الفشل لأنها تتيح للرياضي تقييم قدراته بالنسبة لنفسه وليس بالنسبة لغيره.

1 - محمد حسن علاوي، 2004، الصفحة 294.

3- أسامة كامل راتب، 2001، الصفحة 269.

4- الفتح: مرجع سابق، الصفحة 159.

1- إخلاص: 2004، الصفحة 180.

2- صدوقي: 2004، الصفحة 132.

- يضمن أن الأهداف الموضوعية في حدود قدراته وليس قدرات الآخرين.
 - أن الأهداف الموضوعية تتحدى قدراته الحالية ولكنه التغلب عليها ببذل الجهد المطلوب خاصة وأن الجهد يمكن التحكم في زيادته.
 - يعلم الرياضي تحمل مسؤولية محاولاته، لأن إدراكه لقدراته تكون في حدود مستواه.
 - يعلم الرياضي عدم الخوف من الفشل لإدراكه أن المحاولة توفر له تغذية راجعية ذاتية تساهم في التعديل الصحيح لمحاولاته.
 - تسمح للرياضي اكتشاف قدراته فيزيد من دافعيته الداخلية وبالتالي تزيد من كفاءته.
- كما خلصت دراسة "بنسغراد و روبرترز Pensgaard & Roberts" (2000) إلى أن الرياضيين ذوي المستوى الأولمي يكونون أكثر فاعلية في الأداء عندما يكون توجههم أعلى نحو هدف التمكن، وهي نفس نتائج دراسة "أومدسن وآخرون Ommundsen et autres" (2000) التي شملت لاعبي كرة القدم الشباب ذوي المستوى العالي⁽¹⁾.
- فيما تكمن المشكلات المرتبطة بالتوجه نحو النتيجة في أن نتيجة المنافسة لا يمكن التحكم فيها فاللاعب الرياضي لا يمكنه التحكم في قدرة وأداء منافسيه وظروف اللعبة وقرارات الحكام والقرعة، كما أن توجه النتيجة يجد من مرونة وضع الأهداف، فإذا تعرض اللاعب الرياضي لأي ظرف طارئ فإن كل ما هو سهل الحصول عليه قد يصبح غير متاح⁽²⁾.
- وقد أكدت دراسة "ناوتون ودودا Newton,Duda" (1993) أن التوجه نحو النتيجة في الرياضة يرتبط بدرجة عالية مع قلق الحالة والسمة، وكذا نقص في التركيز خلال المنافسة (وايت و زيلنار White,Zellner 1996). فيما توصلت بحوث كل من دودا، أورسون وتونبلان Duda, Orson,Tinplin (1999) إلى أن الرياضيين أصحاب توجه النتيجة يدعمون السلوكيات الغير رياضية والغش. وفي نفس الإطار وجد كل من كولومب، راسكل و بليستار Coulomb,rascle, plister (1998) أن هناك ارتباط بين توجه النتيجة والعدوان.

- خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن المناخ الدافعي موضوع عميق وواسع المعالم وأنا من خلال هذا العرض البسيط و العام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع و الدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق و أدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

الفصل الثاني:

تركيز الانتباه

تمهيد:

تسهم الكثير من العمليات العقلية لدى الإنسان في عملية التعليم، والتعلم الحركي جزء مهم منها، ومن العمليات العقلية العليا التي تساهم في عملية التعلم الحركي الانتباه والتركيز والإدراك والتفكير والتصور ورد الفعل الحركي.

2-تركيز الانتباه:

2-1- مفهوم الانتباه

هو العملية العقلية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة...⁽¹⁾ وهو اختيار وتحيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معين لملاحظته، أو التفكير به.

والفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات، سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس) ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو بعدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو معلومات محددة من هذه المثيرات أو المعلومات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها...⁽²⁾ ويلعب الانتباه دورا هاما في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف في المرمى.

2-2- ماهية الانتباه :

يعد الانتباه والإدراك عمليتين تتلازمان في العادة إلا أن الانتباه يسبق الإدراك ويمهد له وفي المجال الرياضي حظي الانتباه باهتمام كبير من الباحثين لما له من أثر على فاعلية الأداء في النشاط الرياضي⁽³⁾. ويعد الانتباه إحدى العمليات العقلية

1- سعد رزوقي: موسوعة علم النفس، الموسوعة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة 1، 1977، الصفحة 45.

2- مفتي إبراهيم حماد 1996 الصفحة 70.

3- محبوب إبراهيم ياسين: أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، 1999، الصفحة 25.

التي تلعب دوراً مهماً في حياة الإنسان فهو يساعدنا على معرفة الأشياء وسرعة فهمها كما انه يعتبر من العمليات النفسية التي تحدث في جزء معين من أداء المخ عن طريق النشاط وان ضعفه يعد من الحالات السلبية قبيل بداية الأداء إذ لا يمكن أداء رد فعل سريع دون الانتباه الجيد. والانتباه من حيث معناه العام "هو حالة تركيز العقل أو الشعور حول موضوع معين وهو بهذا المعنى العام : عملية وظيفية تجري فيها بؤرة الشعور على بعض الأجزاء في المجال الإدراكي⁽¹⁾. كما يعد الانتباه أحد العمليات العقلية العليا التي تلعب دوراً هاماً في المجال الرياضي. وكذلك يعتبر واحداً من أهم المشاكل المتعلقة بمستوى الإعداد النفسي للإنسان وقياس هذا العنصر لدى الرياضي يعطي مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ في اللحظة على النشاط النفسي للاعب. وقد تناول علماء النفس موضوع الانتباه بالعديد من التعاريف الهامة. فقد عُرفَ الانتباه بأنه تركيز الذهن تركيزاً شعورياً على شيء موضوعي أو تركيز على فكرة محددة فهو عملية عقلية تتصل باهتمام الجانب الشعوري لشيء معين . أن هذه التعاريف تنطبق على الانتباه من وجهة نظر علماء النفس العام بينما علماء النفس الرياضي فقط أعطوا الانتباه خصوصية بتعاريفهم حيث أخذ الأداء الحركي جانباً مهماً في التعاريف بأنه قدرة الفرد على أداء النشاط الحركي ومعرفة ما يحدث⁽²⁾.

والجدير بالذكر إن تشتت الانتباه يؤثر سلباً على الأداء الرياضي وأن الكثير من الرياضيين يرجع سبب انخفاض مستوى أدائهم في المنافسة نتيجة فقدانهم التركيز ، وقد يستخدم التركيز والانتباه في مجال الرياضة على نحو مترادف والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة ومن النوع فالانتباه أهم من التركيز والأخير نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز على مثير معين هو بمثابة انتباه انتقائي يعكس قدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته. وقد دلت النتائج والبحوث والدراسات على الرياضيين خلال المنافسات الكبيرة على أن نجاح هؤلاء الرياضيين يتوقف على عنصر الانتباه حيث تختلف حدة الانتباه بين لحظة وأخرى ، وعند حلول التعب يقل الانتباه وقد ينعدم في حالة الإجهاد⁽³⁾، وبالرغم من أن التأثيرات العضوية الداخلية التي تؤثر في مقدار الانتباه عند اللاعب والتي تتعلق بالدوافع والاستعدادات والاتجاهات فإن هناك عوامل مساعدة أخرى متعلقة بطبيعة اللعبة تجعل انتباه اللاعب ضرورياً منها⁽⁴⁾:

- قوة بعض المواقف وخطورتها وتأثيرها المباشر في الفوز أو الخسارة كوجود مهاجم قرب هدف الخصم ، أو انفراد المهاجم بحارس المرمى أو الحالة النفسية التي يجب أن تتوفر فيها الانتباه أثناء ضربة الجزاء.
- المتغيرات الكثيرة والسريعة التي تحدث في المباراة والتي تتطلب انتبهاً مستمراً من قبل اللاعب.
- تكرار الحركات التي تواجه اللاعب لكن بأوقات مختلفة وبأشكال متباينة بما يظهرها وكأنها حديثة بالنسبة إلى اللاعب.
- كل ما يدور حول اللاعب من تغير وحركة مستمرين كالكرة والمنافس والزميل.

2-3-أنواع الانتباه :

2-3-1-من ناحية مثيراته:

4- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، الطبعة 1، مصر، 1972، الصفحة 478.

5- جميل صليبا: علم النفس، الطبعة 1، بيروت، 1972.

1- مونيلا يسكيا، موسكو، العدد 4، 1979، الصفحة 197.

2- ثامر محسن: الإعداد النفسي بكرة القدم، 1990، الصفحة 103.

2-3-1-1- الانتباه الإرادي :

وهو الانتباه الذي يقتضي من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً ، وفي هذه الحالة يشعر الفرد بما يبذله من جهد في حما نفسه على الانتباه، وهو جهد ينجم عن محاولة الفرد التغلب على ما يعترضه من سأم أو شرود ذهني ، ويتوقف مقدار الجهد المبذول على شدة الدافع إلى الانتباه وعلى وضوح الهدف من الانتباه⁽¹⁾.

2-3-1-2- الانتباه اللاإرادي (القسري) :

وهو اتجاه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد ، وهنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات.

2-3-1-3- الانتباه التلقائي :

وهو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه وهو انتباه لا يبذل الفرد في سبيله جهد بل يمضي سهلاً.

2

2-3-2- من حيث مصدره⁽²⁾:

2-3-2-1- الانتباه الداخلي :

هو الانتباه المكنون في داخل الفرد والذي يستخدمه الفرد من اجل الاستعداد النفسي والتعبوي للتهيئة الكاملة لوضع الحلول التنفيذية كالانتباه لمسار حركة الكرة أو حركات قدمي المنافس.

2-3-2-2- الانتباه الخارجي :

هو إستراتيجية التنفيذ وأسلوب التصرف ، كما انه يعد عزل للانتباه عن جميع التغيرات المحيطة باللاعب .. كالجمهور والحكم والأصوات العالية... الخ.

2-3-3-2- من حيث ثباته⁽³⁾:

2-3-3-1- الانتباه المتحرك (ديناميكي) :

هو الذي يتميز بالشدة المنخفضة في بداية النشاط الرياضي وكلما ارتفعت شدته في الدقائق الأولى من النشاط قلت كفاءة الأداء.

2-3-3-2- الانتباه الثابت (الستاتيكي) : هو ذلك الانتباه الذي تثبت عنده الشدة المرتفعة نتيجة التهيئة المسبقة

في عملية الإحماء.

2-4- مظاهر الانتباه والأداء الحركي :

يعد الانتباه من الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء الحركي حيث يلعب هذا العنصر المهم دوراً مؤثراً في تحقيق الإنجاز، كونه الحد الفاصل بين هذه الفرق عند تساويهم في قابليتهم البدنية والمهارية والخطئية، حيث أن الانتباه في المجال الرياضي يشمل عدة مظاهر ، وان الوصول إلى الإنجاز يتطلب نمو وارتقاء هذه المظاهر غير أن تنميتها تختلف

1- أحمد عزة راجح: أصول علم النفس، القاهرة، 1976، الصفحة 178، 177.

2- ذنون معتز يونس: بحث منشور، مجلة المعلم الجامعية، البصرة، 1994، الصفحة 213.

3- أحمد عبد الحميد: 1973، الصفحة 278.

بحسب نوع اللعبة وبحسب الفترة التدريبية ، ويتطلب من المدرب أن يكون له الإلمام الكافي بالمظاهر المميزة للعبة وان يعمل على تطويرها لدى لاعبيه حسب تخصصهم من المراكز.

2-4-1- حدة الانتباه :

وتعرف بأنها أكبر طاقة عصبية يمكن فقدانها أثناء النشاط الذي تشترك فيه العمليات النفسية التي تحدث بدقة وضوح فعند أداء المهارات الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارةً يكون الانتباه حاداً وتارةً يكون ضعيفاً ففي حالة التعب تقل حدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي . ويرى الباحث أن حدة الانتباه تكاد تكون حاسمة في أكثر المهارات الهجومية بكرة القدم لما لها من تأثير على دقة التصويب والمناولة في منطقة الخصم القريبة والبعيدة لان حدة الانتباه الضعيفة تضيّع على المهاجم المقدرة في تقدير المسافات والأهداف وحركة الزميل أو الخصم ، وبالتالي ضعف المقدرة على التوقع أو التقدير.

2-4-2- تركيز الانتباه :

وتعد هذه الصفة من أهم مظاهر الانتباه وتلعب دوراً هاماً في الوصول إلى المستويات العليا، لما لها من تأثير على دقة وضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية ، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً بمقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية. وتستدعى المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز الانتباه ، وتركيز الانتباه يطور من خلال التدريب بالعديد من الوسائل. كما أن تركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة. إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه⁽¹⁾، ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف التدريب وظروف اللعب ، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة.

2-4-3- توزيع الانتباه:

يعني الانتباه الموجه نحو عدة الأشياء أو أنشطة في وقت واحد فلاعب كرة القدم يوزع انتباهه إلى الكرة واللاعبين في وقت واحد وبهذا يتوقف على قدرة اللاعب في توجيه انتباهه إلى عدة أشياء مختلفة في وقت واحد.. وحسب رأي الباحث أن لكل لعبة درجة معينة من التركيز تختلف عن درجة تركيز الألعاب الأخرى، وذلك نتيجة لعدة أمور منها :

- مساحة الملعب : فكلما كان الملعب صغيراً زاد التركيز.
- قرب الجمهور من الساحة : لان اقتراب الجمهور للساحة يعني زيادة في تركيز اللاعب.
- عدد وكثافة الجمهور : لأنه يؤثر على التركيز من الناحية النفسية خاصة في القاعات المغلقة ذات الصدى العالي تؤثر سمعياً وبصرياً على حواس اللاعبين وهي بطبيعة الحال تختلف عن الملاعب المكشوفة.

2-4-4-4-تحويل الانتباه: وهو القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى آخر وبنفس الحدة وتختلف المقدرة على تحويل الانتباه من فرد لآخر وفق الخصائص والمميزات الفردية⁽¹⁾. والتعريف الآخر لتحويل الانتباه أنه "عملية انتقال الانتباه بين عدة أنواع من المثيرات في فترة زمنية معينة"⁽²⁾، فعندما يقوم اللاعب بكرة القدم بالمراوغة على سبيل المثال عليه أن يركز على المراوغة وبنفس الوقت عليه تغيير انتباهه للزميل والخصم والمرمى والملعب في أجزاء من اللحظات ، كي يستطيع أن يتخذ القرار الذي سيكون بعد المراوغة ، لهذا نرى الكثير من اللاعبين نتيجة لقلة تحويل انتباههم بين الثوابت والمتحركات وتركيزهم على هدف معين لا يستطيعون معرفة ما يقوموا به في الخطوة التالية بل أن البعض منهم قد يقترب للخروج من حدود الملعب ولم يدرك ذلك.

2-4-5-ثبات الانتباه:

وهو القدرة على الاحتفاظ بالانتباه إلى أطول مدة ممكنة. لثبات الانتباه دور مهم في بعض أنواع الأنشطة الرياضية فعلى سبيل المثال لا ينبغي للاعب كرة القدم أن يكون حاد الانتباه فقط حتى يمكنه من الإدراك ووضوح كل خطوة في سير المباراة ولكن عليه أن يكون ذو انتباه ثابت طيلة فترة المباراة . وتعتمد قدرة اللاعب على الاحتفاظ بثبات الانتباه على عدة عوامل منها⁽³⁾:

2-4-5-1-السرعة المناسبة للنشاط :

إن البطيء في السرعة المناسبة للنشاط أو زيادتها يؤدي إلى هبوط مستوى ثبات الانتباه فكلما كان لدى اللاعب السرعة المناسبة للأداء كان أكثر ثباتاً.

2-4-5-2-تنوع الأداء الحركي :

إن تنوع المهارات الحركية والأداء الحركي يؤدي إلى الاحتفاظ بثبات الانتباه لمدة أطول من ذلك لان الرتابة في الأداء الحركي تقود إلى الملل مما يؤدي ذلك إلى عدم ثبات الانتباه.

2-4-6-حجم الانتباه :

يعرف حجم الانتباه بأنه كمية المواد أو العناصر التي يمكن إدراكها في وقت واحد بدرجة واحدة من الدقة والوضوح. فلاعب كرة القدم عادة يحتاج إلى ذلك المظهر بشكل خاص عند عملية الهجوم على فريق الخصم وفي حالة الدفاع عن مرماه وذلك بسبب كمية ومقدار العناصر التي يتوجب عليه أن يدركها ويعيها بحيث يمكن له أن يفسرها بشكل سريع ودقيق ليستطيع من اتخاذ الإجراء المناسب ، ففي حالة الهجوم يقوم المهاجم برؤية واسعة (الوعي الخارجي للعين) عن طريق رؤية كافة تفاصيل المشهد الهجومي وعليه أن يقوم باستيعاب ما يشاهده لكثرة عناصرها (زميل - منافس - مرمى - حارس....) هذا من الجانب الخارجي للرؤية أما من الجانب الداخلي (النفسي) فعليه أن يقوم بانتقاء وتركيز انتباهه بوجود ذلك الحجم الكبير من المدركات كي يتمكن من إيجاد حل للواجب الهجومي والمقدرة على إصابة مرمى الخصم بعد إبعاد كافة المشتتات .

1- محمد لطفى: أطروحة ماجستير، القاهرة، 1978، الصفحة 29.

2- حسين علي كنباز: رسالة ماجستير، 2009، الصفحة 58.

3- أحمد عبد الحميد: الطبعة 4، القاهرة، 1976.

- يجب مراعاة عدة نقاط من اجل الاستفادة من مظاهر الانتباه في تعلم المهارة الحركية والتدريب عليها لدى الناشئين⁽¹⁾.
- مراعاة درجة تركيب التمرين: أي فصل كل عملية في المهارات المختلفة عن الأخرى وذلك عن طريق تعلم أداء المهارة نفسها وبعد ذلك أدائها تحت ضغط خصم.
 - مراعاة تناسب عدد الناشئين الذين يؤدون التمرين الواحد : ويتم ذلك من خلال اشتراك اثنين أو ثلاثة في التمرين الواحد في لعبة من الألعاب . فكلما زاد عدد الناشئين كان على الناشئ الانتباه لعدد كبير من المتغيرات، وكلما تطور الناشئين إلى مراحل سنية أعلى أمكن زيادة عدد الناشئين المشاركين في التمرين.
 - مراعاة تناسب عدد النقاط الفنية المقدمة للناشئين مع المرحلة السنية : فكلما صغر سن الناشئين كان من المهم أن يكون عدد النقاط الفنية قليلاً وأن يكون محتواها مركزاً وكلما كبر السن أمكن زيادة عدد النقاط الفنية للمهارة الحركية المعلمة، وأمکن كذلك زيادة تفاصيلها الفنية.
 - تعليم الناشئين الانتباه للمؤثرات الأكثر أهمية أثناء تعلم المهارة الحركية : إن انتباه الناشئين للعناصر الأكثر أهمية في مواقف تعلم المهارات الحركية سوف يقلل من الجهد المطلوب للانتباه وبالتالي فإن ذلك سيؤدي إلى أفضل نتيجة للإدراك مثال ، عندما يقوم لاعب كرة اليد بالمرادغة بالكرة فإن عليه التركيز على مواقف المنافسين أكثر من النظر على مواقف جميع من في الملعب. العوامل التي تؤثر على تشتت الانتباه⁽²⁾

2-5-العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه:

هناك عدة عوامل مؤثرة في تركيز الانتباه نذكر منها:

- اختيار طريقة الانتباه.
- توقيت تحويل الانتباه.
- الضغط العصبي.
- الألم⁽³⁾.

2-6-تنمية الانتباه:

- فإنه وعلى شكل خاص للانتباه دور في تطوير القدرات الخاصة ونذكر من بينها:-حدة الانتباه.-الحجم.-التوزيع.
- التركيز.-التحويل. وهذا ما قد نصت عليه الدراسات النظرية والتي بدورها شجعت هذا القول مدعمة بنظريات مدروسة وكذلك أبدت إمكانية تأثير النشاط الرياضي على الانتباه بشكل عام وتركيز الانتباه بشكل خاص⁽⁴⁾.

2-7-علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي:

وإذا كان هناك العديد من المنبهات التي تبدوا أمام الرياضيين فإن عليهم الاختيار فيما بينها، ولا يلعب الانتباه دوراً مؤثراً في تعلم المهارات الحركية والتي ربي عليها، فمشاهدة الناشئ لعدة منبهات أو مثيرات لا تعني أنه قد استوعبها، ففي

1-مفتي إبراهيم حماد:التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة،الطبعة1996،1،الصفحة93،92.

2- محمد لطفي:مرجع سابق.الصفحة29..

2-عبد الستار جبار الصمد:فيزيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة،عمان دار الفكر العربي،2000الصفحة57.

3-علوي الهام:2002،الصفحة26.

السباحة والجمباز على سبيل المثال يعطي الرياضيون انتباههم للشعور بأداء الحركة التي يقومون بتنفيذها، بينما يعطي الناشئون في الألعاب الجماعية انتباههم للمؤثرات والمنبهات التي تأتي إليهم من الملعب والمنافسين والمدرب والأهداف. كان تغيير هذه المثيرات يحدد بمعدلات عالية ولمرات متعددة خلال التدريب أو المباراة فإن عليهم الاختيار السريع من بين تلك المثيرات المعروضة أمامهم⁽¹⁾.

2-8- مفهوم تركيز الانتباه:

أن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه...⁽²⁾ إن تشتت الانتباه وعدم الاستقرار على حال معين في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان لآخر، وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف. إن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية...⁽³⁾ لذا نجد أن الأداء الفني للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز، لان ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضا بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام في التحكم في مهارته الفنية⁽⁴⁾... ويؤثر علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في ظروف المباراة الصعبة⁽⁵⁾...

2-9- أساليب تركيز الانتباه:

2-9-1- أسلوب الانتباه الواسع الخارجي:

يتميز هذا الأسلوب بالانتباه إلى عدة مثيرات خارجية في وقت واحد، إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعده على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة. ومن ناحية أخرى فإن اللاعب قد يفقد القدرة أو الاستطاعة لاتخاذ قرار مناسب وهذا يسبب الحمل الزائد من المعلومات.

2-9-2- أسلوب الانتباه الواسع الداخلي:

على عكس الأسلوب الأول فإن هذا الأسلوب يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية وفي وقت واحد. أن هذا الأسلوب يساعد اللاعب على أن يكون قادرا على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم، ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب، أن المشكل الذي يواجه اللاعب يتسم بهذا الأسلوب

4- مفتي إبراهيم حماد: 1996، الصفحة 91.

5- سعد رزوقي: الصفحة 74.

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح وأحمد روبي، الصفحة 74.

2- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، الصفحة 02.

3- عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد: 2000، الصفحة 205.

هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة، وإنه قد يستعمل المثيرات التي تعتبر مهمة للأحداث وهذا لإفراطه في عملية التحليل.

2-9-3- أسلوب الانتباه الضيق الخارجي:

يتسم بتركيز الانتباه حول موقف واحد خارجي، وإن اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب له القدرة على تركيز تثبيت انتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة.

ومن جهة أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار.

2-9-4- أسلوب الانتباه الضيق الداخلي:

يتسم تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة، وإن اللاعب المثالي هو الذي يقدر على استخدام الأساليب الإنتباهية بدرجة عالية وسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة⁽¹⁾...

2-10- مشكلات تركيز الانتباه:

يقر الكثير من اللاعبين لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فإن هذه المشكلات تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين:

- الانشغال بالأحداث الماضية.

- الانشغال بالأحداث المستقبلية.

- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز).

- التحليل الزائد لحركات الجسم.

- صدمة الانتباه⁽²⁾...

2-11- تصنيفات تركيز الانتباه:

2-11-1- تركيز الانتباه الضيق:

يكون الشخص يقضا بشيء واحد ومنطقة صغيرة ونجد هذا النوع في رياضات الرمي في كرة السلة.

تركيز الانتباه الواسع:

نجده في الرياضات الجماعية حيث يجب على الفرد أن يكون واعيا بتحركات الخصم، والزميل في نفس الوقت، ويفرض

كذلك على الفرد تغيير مجال تركيز انتباهه من الواسع إلى الضيق ثم العودة إلى الواسع.

2-11-2- تركيز الانتباه الداخلي:

يكون من المصدر المنبه من الداخل نفسه ويوجه أساسا نحو الذات من خلال منبهات الأحاسيس والمشاعر.

1- محمد حسن علاوي: 1979، الصفحة 281، 280.

2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة المفاهيم- التطبيقات، الصفحات 278، 279.

2-11-3- تركيز الانتباه الخارجي:

من خارج الفرد أي البيئة المحيطة به ومن خلال المنبهات البصرية والحسية والعلاقة بين تركيز الانتباه الداخلي والخارجي تكون عكسية أي كلما زاد الأول قل الثاني والعكس صحيح، ونجد أهمية تركيز الانتباه الخارجي في

الرياضات ذات المهارات المغلقة⁽¹⁾...

2-12-2- تركيز الانتباه في المجال الرياضي:

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي. أن تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه، فهو يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لإجراء المهارة الحركية، ويعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية وبخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية.

وهذا ما أكده "خالد عبد المجيد، 1989" إذ يشير إلى أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية⁽²⁾.

وتعد عملية تركيز الانتباه من العمليات النفسية التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع واحد من النشاط على أجزاء معينة من لحاء المخ وفي الوقت نفسه يتم عدم التأثير في باقي أجزاء اللحاء حتى لا تقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الجزء الخاص بالتركيز مما يؤدي إلى تشتت الانتباه⁽³⁾.

أن لتركيز الانتباه دوراً مهماً في عملية التدريب الرياضي، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير "هاشم سليمان" 1988 إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في التدريب والمنافسات ونظراً لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي على تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات⁽⁴⁾.

وتختلف القدرة على تركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضه للإضرار وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وإثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير "كامل الويس، 1984" بأنه يجب

3- أسامة كامل راتب: مرجع سابق، الصفحات 361، 364.

1- خالد عبد المجيد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في الكرة الطائرة الصفحة 34.

2- عبد الحميد أحمد: الألتنس الأرضي، الطبعة 3، القاهرة، دار الفكر العربي 1978، الصفحة 292.

3- هاشم احمد سليمان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة، جامعة بغداد 1988، الصفحة 29..

أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية إذ نلاحظ أن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتنهيج العام المصحوب بقلّة الاستعداد للأداء⁽¹⁾.
ويذكر "عبد الستار الصمد، 2000" أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن إن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

2-13- أهمية تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دوراً فعالاً في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات . إذ ثبت أن تطور الأداء الذي يعد أساساً مهماً لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تم التأكد من أن "ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الرياضية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضاً بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية⁽²⁾، حيث أن حل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب وبشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز . وتختلف القدرة على تركيز الانتباه بين اللاعبين ، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، إلا أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها ، فتارة يتميز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت ، وفي أحياناً كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية. إن ما تقدم يؤكد بما لا يقبل الشك أن فكرة اعتماد الأداء الرياضي على الجانب البدني فحسب أصبح غير مألوف في نظر الباحثين والمدربين وقد تبني العديد منهم التأكيد على الجانب الذهني في التدريب الرياضي والاستعداد للمسابقات وقد "أثبتت الاختبارات بأن الأداء العالي للرياضيين يتم عن طريق المؤهلات الذهنية ومنها القوى النفسية المتحركة والتوافق النفسي وتركيز الانتباه والمثابرة والاستقرار العالي وخلق الأفكار⁽³⁾، إن المباراة تكشف الوظائف النفسية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباريات أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل الجهود الإدارية السريعة القوية وقابلية الكشف والتكيف وحجم التركيز للاهتمام والانتباه حسب المطالب المطروحة ، كما أن الإنجاز البارز في الرياضة يتطلب التركيز ، وعندما تختار تنفيذ المهارات أو الفعاليات فعليك أن توجه تركيزك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج⁽⁴⁾ . وفي لعبة كرة

4- خالد عبد المجيد: رسالة ماجستير غير منشورة 1989، الصفحة 26، 27.

1- خالد عبد المجيد: رسالة ماجستير غير منشورة 1989، ارجع سابق، للصفحة 26، 27.

2- Tamas Ajan.Lazar Baroga.1988.page32.
3-Doroghy v.Hariss and Bettel.New York.1984.page82-3.

القدم تظهر أهمية الانتباه بصورة واضحة نظراً للعبة من حيث سرعتها وتعدد حركات اللاعبين وتغير مراكزهم ومواقفهم بسرعة تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عال من الانتباه طوال زمن المباراة، ويتضح مما تقدم أنه يجب أن تتوافر عند لاعبي كرة القدم الانتباه والملاحظة الدقيقة بصورة مستمرة لحركات اللاعبين، واللاعب الذي بجوزته الكرة، فان غياب تركيز الانتباه وفقدان الكفاءة في المتابعة والملاحظة يؤدي إلى خسارة الجهد المبذول والى فشل الخطة. ومن هنا يجب أن أشير إلى أهمية أن يقدم المدرب للناشئين عدداً محدوداً من المثيرات في نفس الوقت حتى يمكنهم الاستجابة لها بنجاح، ومن جانب آخر تنوع تلك المثيرات لزيادة تدريبهم لزيادة خبراتهم بتلك المثيرات.

2-14- العمليات العقلية عند الرياضيين:

أظهرت نتائج الدراسات وبشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف أنواعها أن العمليات العقلية لها خصائص عامة مفيدة وهي:

- إن هذه العمليات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة الاستنفار بالقوى النفسية.
- في ظروف الاستنفار القصوى تصل العمليات العقلية العليا إلى أقصى ثقتها وتحسينها لأداء الوظيفة. إن مدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس.
- سهولة ارتفاع تردداتها وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة وتتطور هذه العمليات وتحسن خلال الإعداد التكنيكي والتكتيكي وذلك باستخدام طرق ووسائل خاصة، وأظهرت نتائج الدراسات الميدانية والتجارب العلمية واستبيان آراء المدربين أن العمليات العقلية التي ترتبط بالإعداد التكنيكي والتكتيكي في الألعاب الرياضية وهي:
 - التفكير السليم الفعال.
 - التوقع السليم بحركة الزميل والمنافس.
 - سرعة رد الفعل نحو الأهداف المتحركة.
 - حجم الانتباه.
 - ديناميكية العمليات العصبية.
 - تحويل الانتباه.
 - الديناميكية أو القدرة على تغيير القرار في اللحظة المناسبة.
 - التوازن النفسي بين العمليات العقلية المختلفة والمشاركة في الموقف...⁽¹⁾

2-15- أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

2-15-1- تركيز الانتباه:

تستدعي المباراة لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة، ألا وهي تركيز الانتباه الذي له شأنه أثناء سير المباراة رغم تغير المواقف وتعددتها وتعقدتها، وتركيز الانتباه مهم جداً ليس فقط أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق

للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي هذه العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة ومن البديهي يجب التدريب على تركيز الانتباه لدى اللاعبين.

2-15-2- الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب في المباراة، مما يؤدي له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة وبالتالي على أدائه الرياضي، ولتنمية الملاحظة يقوم اللاعب بعمل الآتي:

- يعطي اللاعب واجبا معيناً ليقوم بالملاحظة أثناء التدريب.

- يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب أو أثناء التقسيمات أو المباريات التجريبية ثم أخيراً أثناء المباريات الرسمية.

ومن المهم هنا أن يعلم اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها، وتعتبر الملاحظة الأساس الذي يبنى عليه اللاعب مقدرته على الاستنتاج ثم تحديد نوع التصرف المطلوب.

2-15-3- التفكير:

يلعب التفكير دوراً مهماً في أداء اللاعب أثناء المباريات فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب⁽¹⁾. وعملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية وتطوير مقدرة اللاعب على التفكير فالمدرّب يعمل على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخطئي المطلوب والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة والثبات والثقة والتوقيت السليم.

2-15-4- المقدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب على المدرب أن يقوم بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة أن اللاعب الذي يكون لديه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لا بد أن تعقبها مقدرته على الاستنتاج السليم بالملاحظة حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله ولأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرب اللاعبين تمرين تحسن تنمي هذه المقدرة.

2-15-5- سرعة التصرف:

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة وكلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها، متمكناً من التفكير السريع

مستنتجا ما يجب عمله ومنفذا للتحرك المطلوب في الوقت المناسب تماما كان لكل ذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة. ومن واجب اللاعب المقدرة على سرعة فهم أوضاع اللعب وسرعة التصرف بطريقة سليمة ومع تكرار التمرينات الخطئية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص وتنوع هذه التمرينات يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف وزيادة مقدرته على التصرف السريع⁽¹⁾.

خلاصة:

من خلال ما سبق نستطيع القول لأن الانتباه بصفة عامة وتركيز الانتباه بصفة خاصة من الموضوعات العقلية التي تلعب دورا هاما في حياة الفرد، وهو موضوع واسع المعالم ومن خلال العرض البسيط حاولنا أن نعطي ولو فكرة بسيطة وموجزة حتى تساهم في فهم موضوع دراستنا وبجثنا هذا.

الفصل الثالث:
الناشئين (مرحلة المراهقة)

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة يمر بها الناشئ في حياته؛ أين تتغير هذه الأخيرة نتيجة تأثيرها بعوامل داخلية، فيزيولوجية عقلية وكذا جسمية تؤثر في سلوكه وكذلك على شخصيته في المستقبل.

من أجل هذا اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة، لما تكتسبها من أهمية بالغة واثراً على حياة الطفل في المستقبل، فالمراهقة تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها المراهق، كما تكون جسمية يزداد فيها وزن الجسم، نمو العضلات والعظام، مما ينتج عنه قلة التوافق العضلي والعصبي، وعدم اتزان الحركات وثقلها، كما يظهر التعب عندهم بسرعة أو تكون تغيرات عقلية نفسية يظهر منها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعل المراهق سريع التأثر و الانفعال، قليل الصبر، سريع الغضب و الرضا، ويعود النمو الوجداني أهم صفات هذه المرحلة وأولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لها من حيث ضرورة تكييف البرامج التربوية والتعليمية لخدمة متطلبات هذه المرحلة مما يخدم مصلحة المراهق والمراهقة، ولقد أكد العلم الحديث أن المراهقة هي منعطف خطير من حياة الإنسان، وهي تؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من المتغيرات تكون خلالها المفاهيم والاتجاهات والعادات والمعلومات التي انتقاهما من تربيته داخل البيت وخارجه.

3-المراهقة:

3-1- مفهوم المراهقة :

3-1-1- المراهقة لغة :

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

أما في اللغة اللاتينية :

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

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

قال الله تعالى : ﴿ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة﴾ الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ... وأرهق القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : ﴿ فلا يخاف بحساً ولا رهقاً ﴾ الآية (13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

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

3-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر، ب ط ، ج3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان 1997 ، ص 100 .

3- مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، ص 97 .

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

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

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

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

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

-ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاما لدى

جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلي

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

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة

البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم

يألف مثلها من قبل ، وبممكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعه إلى تكوينه

البيولوجي في النقاط التالية.

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

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

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ

حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج

جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي. (4)

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

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

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

3- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1980 ، الصفحة 75 .

4- محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) " ، دار المعرفة الجامعية ، بدون طبعة، مصر، 1997 ، الصفحة 315 .

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

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

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

وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب "، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :

" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته. (1)

3-2- مراحل المراهقة :

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

3-2-1- المراهقة المبكرة :

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

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

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في

1- منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط 1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .

2- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج 3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

النمو الجنسي ، العقلي ، الاجتماعي ، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

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

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

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

3-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويجاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : ﴿ وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم ﴾ الآية (56) سورة النور . جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر رضا لله عنه قال: عرضت على النبي صلى الله عليه وسلم في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

3-4- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل

فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

3-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و (100 غ) مواد بروتينية . ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة . (1)

3-4-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه. فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم . (2)

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

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

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

3-4-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

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

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

2- فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .

3-4-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبي هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجنب عن أسئلته دوغما تردد⁽¹⁾.

3-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

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

3-5-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيزيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث ، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية ، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة ، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فيسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات⁽²⁾

3-5-1-1- النمو العقلي :

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ،

2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية توجيهه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو. (1)

3-5-1-2- النمو الانفعالي :

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمرهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني ، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور. (2)

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

3-5-1-3- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى : -رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة. -الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد. (3)

3-5-1-4- النمو الحركي الجسمي :

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

1- محمد زياد حمدان : "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسي" ، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن ، 2000 ، ص 28 .

2- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 352 ، 354 .

3- محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .

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

3-5-2- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال مرحلة المراهقة الأولى :

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمركز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالا كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم . ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم ، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

3-6- أشكال المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-6-1- المراهقة المتوافقة :

ومن سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .

- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة

الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .⁽²⁾

3-6-1-1- العوامل المؤثرة فيها :

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

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

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

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

3-6-2- المراهقة المنطوية :

ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء. (2)
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3-6-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

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

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

3-6-3- المراهقة العدوانية (المتمرده):

من سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ. (3)
- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات (2).

1- رابع تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173

2- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين" ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .

3- عبد الغني الإيديي : " ظواهر المراهق وخفائيه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

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

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

3-6-4-المراهقة المنحرفة :

من سماتها ما يلي :

-الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

-الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

-بلوغ الذروة في سوء التوافق .

-البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-6-4-1-العوامل المؤثرة فيها :

-المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

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

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

-الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

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

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

3-7-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

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

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

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

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

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

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

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

3-8-أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

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

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

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

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق. إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

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

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

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

خلاصة:

إن فترة المراهقة مرحلة غير عادية، تصاحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية، وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة والنضج الكامل ولكي تمر هذه المرحلة بسلام، دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لا بد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة، وخصوصا من قبل الوالدين، ويجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية والدينية مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل.

والرياضة تجلب للمراهق المتعة بإشباعه لمختلف الحاجات التي يتطلبها نموه ومنها:
الراحة والترويح عن النفس وكثير ما تعتمد على الأنشطة الرياضية، فهي من أنجح الأنشطة الترويحية وأكثرها فعالية في
تحقيق أهداف الترويح و تساهم في تحكم في عدوانية المراهق وتصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعي ، كما
تساعده على اكتشاف مفهوم السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة.

الفصل الرابع: المنافسة الرياضية

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها. فالمنافسة

هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية و خصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

4-المنافسة الرياضية:

4-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة

بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.⁽¹⁾

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى.⁽²⁾ ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي.⁽³⁾ ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإلضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

الحوافز المقدرة للمنافسة.

استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

4-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس. وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.⁽¹⁾

4-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

1- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(28).

2- Matvieu :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997,p(23).

3- P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997,p(125).

1- محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص(422).

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

4-3-1-الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.⁽²⁾

4-3-2-الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.⁽³⁾

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.⁽⁴⁾ وقد أشارت "ديانا جل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

مرحلة

4-3-3-الاستجابة:

الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

4-3-4-النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط ط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل. فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي،

² - أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق، ص(204).

³ - أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص(190).

⁴ - محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(30-31).

حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.⁽¹⁾

4-4-4 أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

4-4-1-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

4-4-2-2 المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الاختيارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-4-3-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

4-4-4-4 منافسات الانتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-4-5-5 المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال

التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية⁽¹⁾.

4-5-5-5 نظريات المنافسة:

4-5-1-1 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعّال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فه ي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة⁽²⁾.

4-5-2-2 المنافسة كشرط إيجابي:

1- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(31).

1- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص(26.25).

2- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99).

3- Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور⁽¹⁾.

4-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه، مدرسين، منافسين، ومتفرجين

4-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.⁽²⁾

4-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية

شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند

السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند

الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز

واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على

وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على

النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى

الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل

الاستمرار في تحديد المواهب وتطوير المهارات.

4-نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولي. ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.⁽¹⁾

4-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنايئة واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.س

فلمنافسات الرياضة تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكّمه القوانين المحلية والدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهية للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي

1- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).

تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.⁽¹⁾

4-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:
- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصص العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصص العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصص العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.⁽²⁾

4-9- أبعاد المنافسة الرياضية:

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف الفوز أو تحقيق أفضل نتيجة.

4-9-1- المنافسة كموقف:

تعتبر المنافسة دائماً موقف محدد الأبعاد وتتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء أو التفوق في وقت معين، وكما تتجمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات، التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق وبذلك فإن في أي منافسة لابد من تحقيق واكتشاف العناصر الإيجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق. وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي، والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي على ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع أنسب الخطط للمنافسة.

4-9-2- المعلومات:

تمثل المعلومات أمراً هاماً ومؤثراً في جميع عمليات الأعداد والاشتراك واختيار المنافسات وهي ضرورية في جميع أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته، كما أن للمعارف والمعلومات دوراً رئيسياً وهاماً في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة، حيث تسهم دقة وحدثة المعلومات في توفير المتطلبات الآتية:

- وصف الموقف العام والمواقف التنافسية المؤثرة في اتخاذ القرارات.
- تحليل تلك المواقف التنافسية وتفسيرها للوصول إلى العوامل والمحددات المطلوب التدريب عليها لتحقيق الأهداف

1- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، الصفحة 4، 3.

2- عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ الطبعة 2، دار التفكير، بيروت: 1991، الصفحة 12.

-المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في المفاضلة بين العديد من الأساليب و الطرق المستخدمة لكل موقف وشكل ومنافسة.

-توفير تنبؤات عن المواقف المستقبلية و الإعداد لها و التخطيط لموجهتها.

-المساعدة على تقويم العمل و الانجاز وإظهار جوانب الضعف و القوة لتحقيق النتائج المستهدفة.

4-2-1- أنواع المعلومات:

- معلومات عن القواعد والشروط و التنظيم.

-معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات و المهارات و اللياقة وهل تمثل معلومات هامة عن الإمكانيات البشرية و المادية و الكافية...الخ.

- معلومات عن الجوانب السلبية و الايجابية في المواقف التنافسية.

ومن جميع ما سبق نلاحظ أن المعلومات تعتبر أهم الأبعاد باعتبارها مركزا لضبط التخطيط والتنظيم و التعديل لتحقيق أفضل النتائج.

4-2-3- الأساليب و الطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية و التدريبية و التنظيمية و التخطيطية و كذلك تحديد

الأساليب و الطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي على موقف مستهدف وفقا للمعلومات

المتاحة و تعد الأساليب و الطرق أحد الأبعاد الحيوية في إستراتيجية المنافسات⁽²⁾. حيث تعتبر المعبر الحقيقي الذي

يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستهدف وفقا للمعلومات المتاحة و الأهداف المحددة وتبني فكرة الاشتراك

أو تنظيم مسابقة على عدد الطرق و الوسائل الضرورية لإمكانية تحقيق الأهداف.

4-2-4-التقويم:

بالرغم من أن عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد الإستراتيجية للمنافسات إلا أنها ممكن أيضا أن تندرج تحت بعض

الطرق و الأساليب حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف سواء كان هذا التقويم مرحليا أي

خلال مراحل التنفيذ أو نهائيا أي بعد انتهاء التنفيذ، ويعتبر التقويم عملية ديناميكية تبدأ من مرحلة التفكير المصاحبة

لمراحل التنفيذ و تستمر لما بعد التنفيذ، ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف

المنشودة وغالبا ما يتم وفقا للأهداف المحددة و المعلومات المتاحة.

إن وظيفة المنافسة تدور حول أهداف رئيسية:

-الإعلام والاستعلام.

-التعليم والتعلم.

1-كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد، الصفحة348،347.

1- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون نفس المرجع السابق،الصفحة 349

-التثقيف والتثقف. (1)

4-10- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة⁽²⁾.

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم⁽³⁾.

4-10-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

4-10-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

-تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

-خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.

-دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.

-الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك

المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)

-التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات

لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية⁽⁴⁾

2- كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون نفس المرجع السابق، الصفحة 350

3- كمال يحيى الريني: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص(116).

4- يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المرثى العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).

1- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965، ص(67).

الأداء الرياضي المثالي

تنظيم الطاقة النفسية

السيطرة والتحكم في
الأفكار الإنفعالات

تنظيم

السيطرة والتحكم في
أحمال التدريب

الشكل رقم (01) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي المثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.⁽¹⁾

4-11-11- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:⁽¹⁾

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

4-11-11-1- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

4-11-11-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

4-11-11-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

1- أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، القاهرة، 2000، الصفحة 159.

1- كمال مقال: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص 87.

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

4-11-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

4-11-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها ببعض الأخر.

4-11-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادتي ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية.

4-12- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية من خلال تدريبات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.⁽¹⁾

4-13- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططية والنفسية، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة⁽²⁾.

4-14- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة. وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية⁽³⁾.

1- مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم حواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" الطبعة، عمان: 2005، الصفحة 237.

2- محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، الصفحة (35).

1- نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، الصفحة (02).

4-15- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافس وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة. وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات ما يلي:

4-15-1-

الضبط الانفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

4-15-2- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد و مستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.

4-15-3- الاستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعداد جيد للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية و الخططية يحميه من الخوف و القلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

4 -

4-15-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.

4 -

4-15-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي، الأمر الذي يزيد من تأثيره⁽¹⁾.

4-15-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تطبيقها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دوري.

4-15-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي⁽¹⁾.

4-15-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

4-15-9- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

4-15-10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تقود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

4-15-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن تصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية. ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة أنواع وقوانين تضبطها.

خاتمة الباب:

من أجل الوصول إلى نتيجة لا بد للطلاب أن يلم بالمعلومات النظرية وذلك من خلال المصادر والمراجع العلمية، والدراسات المشابهة والتي تعتبر كمادة خيرية، كما يوجد في عصرنا الحالي المكتبة الالكترونية موثوقة من معاهد وجامعات من مختلف الدول وعلى هذا الأساس تطرق الطلبة الباحثون في هذا الباب إلى دراسة المناخ الدافعي في الفصل الأول، وكذلك تطرقوا إلى تركيز الانتباه في الفصل الثاني، وفي الفصل الثالث تطرق الطلبة الباحثون إلى مرحلة الناشئين، وفي الفصل الرابع تطرقوا إلى المنافسة الرياضية.

إن هذه الدراسات التي ذكرناها سابقا ستكون كمتن ومعزز لدراسة الطلبة الباحثين بحثهم، ومن هذا المنطلق سوف يتطرق الطلبة الباحثون في الباب الثاني إلى الدراسة الاستطلاعية وإلى منهجية البحث وشم إلى الاستنتاجات.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت والجهد.

انطلاقاً من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-1- منهج البحث:

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدنا المنهج الوصفي، ويعرف بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير المنظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية (1). كما يرى آخرون أن المنهج الوصفي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة (2)، وأن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية ويجد نفسه مطالبًا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع" (3).

1-2- عينة البحث :

انطلاقاً من طبيعة البحث وطلباً لموضوعية النتائج عمدنا إلى اختيار عينة مقصودة حيث شملت عينة البحث ناشئي بعض الجمعيات وتم اختيار عينة البحث بالطريق (العمدية) ووفقاً للشروط الآتية :
- مسجلة في الاتحادات الرياضية الجزائرية .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية .
- مثلت العينة الناشئين في بعض من الأنشطة الجماعية (كرة القدم ، كرة اليد) والأنشطة الفردية (ألعاب قوى ، سباق نصف الطويل)، وبلغت العينة 47 ناشئ .

الجدول (1) يبين عدد الناشئين الرياضيين في كل نشاط رياضي .

| عدد اللاعبين في كل نشاط | الأنشطة الرياضية |
|-------------------------|------------------|
| 17 | كرة القدم |
| 10 | كرة اليد |
| 11 | العدو |
| 09 | السباحة |
| 47 | عدد الإجمالي |

1- حسيبان محسن الحسن: الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، بيروت، دار الطبعة للطباعة والنشر، 1982، بدون طبعة، الصفحة 157.

2- محمد شفيق: الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 1985، بدون طبعة، الصفحة 80.

3- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر، 2003، بدون طبعة، الصفحة 66.

الجدول (2) يبين فرق كل نشاط رياضي :

| الأنشطة الرياضية | الجمعيات |
|------------------|---|
| كرة القدم | مولودية تيسمسيلت |
| كرة اليد | مولودية تيسمسيلت |
| العدو | النادي الرياضي لألعاب القوى ألبليك تيسمسيلت |
| السباحة | نجم البحر |

1-3-3- مجلات البحث :

1-3-1- المجال البشري :

أجري البحث على ناشئي بعض الجمعيات الرياضية وكانت أعمارهم بين (12-20) وكان عددهم الاجمالي 47 ناشئ.

1-3-2- المجال المكاني :

يشمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفرق المذكورة سابقا وهي:

- المركب المتعدد الرياضات تيسمسيلت .

- المسبح النصف أولمبي تيسمسيلت.

1-3-3- المجال الزمني :

نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهم الموسم الرياضي 2014-2015 حيث تم إجراء

الاختبار (تقديم الاستمارة واسترجاعها). أو الموسم الدراسي 2014-2015

- انتهيت من الدراسة النظرية خلال شهر مارس.

- تم توزيع المقياس في شهر أبريل.

- التحليل والمناقشة شهر أبريل 2015.

- تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر ماي 2015.

1-4-1- أدوات البحث :

1-4-1- مقياس المناخ الدافعي المدرك: قام بتصميم هذا المقياس كل من سفريز ودودا وشي 1992 وقام حسن

عبده (2004) (25) بنقله إلى العربية وتطويره، والمقياس عبارة عن صفحتين تشتملا على التعليمات و (32) اثنين

وثلاثون عبارة ايجابية أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي التدرج يختار المفحوص إحداها وتتراوح من (غير موافق بشدة

=1) إلى (موافق بشدة =5) ومدى درجة كل عبارة من 1-5 على التوالي، وكما يشتمل المقياس على بعدين هما:

مناخ التنافس: ويتضمن هذا البعد (16) ستة عشر عبارة أرقامها عبارة أرقامها هي (1-3-5-7-9-11-13-15-17-19-21-23-25-27-29-32)

مناخ التمكن: ويتضمن هذا البعد (16) عبارة أرقامها هي (2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-22-24-26-28-30-32)

1-4-2- مقياس تركيز الانتباه :

اختبار شبكة التركيز يستخدم لقياس قدرة اللاعب على تركيز انتباهه وخاصة قبل الإشتراك مباشرة في المنافسة الرياضية وخاصة تلك التي تتطلب بالدرجة الأولى تركيز الانتباه منذ اللحظة الأولى كرياضات الجمباز والغطس والرمية وغيرها من الأنشطة الرياضية الأخرى، نظرا لأن تميز اللاعب بالقلق أو الإضطراب أو تشتت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه للاعب وبالتالي عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة.

وهذا الإختبار قدمته "دورثي هاريس" (1984) وقام بتعريبه محمد حسن علاوي. فطأن اختبار شبكة التركيز يمكن أن يساعد في حسن اختيار اللاعبين الذين يستطيعون تركيز انتباههم بدرجة أفضل. ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من اللاعب أن يضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم الذي يحدده المدرب الرياضي أو الأخصائي النفسي الرياضي ويفضل أن يكون القم المحدد أقل من الرقم 65 مع مراعاة أن تتابع الأرقام بطريقة متتالية.

1-5-5- الدراسة الاستطلاعية :

1-5-1- الغرض من الدراسة :

من أجل الوصول لأفضل طريق لإجراء الاختبار التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية المتبعة كان لابد على الباحث من تنفيذ المقياس وهذا لغرض مايلي :

- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

- معرفة مدى التفهم اللغوي لبنود الاستبيان من طرف العينة .

- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار.

1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس أو الاختبارات على عينة قوامها (10) لاعبين رياضيين بالطريقة العشوائية من أجل حساب الخصائص السيكومترية، حيث أخذت هذه العينة من ناشئي بعض الجمعيات مولودية تيسمسيلت، النادي الرياضي للألعاب القوى ألمبيك تيسمسيلت، نجم البحر.

وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية .

1-6-1- الخصائص السيكومترية :

1-6-1- الصدق :

الصدق يعني مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه⁽¹⁾ كما يعرف الصدق على أن الاختبار يكون صادقاً إذا كان يقيس ما أعد لقياسه فقط. أما إذا أعد لقياس سلوك ما وقاس غيره لا تنطبق عليه صفة الصدق⁽²⁾.

1-6-2- ثبات المقياس أو الاختبار:

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسحاق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين⁽³⁾.

- كما أن الاختبار ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط⁽⁴⁾. كما يعني ثبات الاختبار أنه إذا ما أعيد الاختبار على نفس العينة تحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار⁽⁵⁾.

و استخدم الباحث لحساب ثبات الاختبار طريقة " تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه " للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار ، و لهذا قام الباحث بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على المتغيرات (نفس العينة ، نفس التوقيت ، نفس المكان)

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد (00 , 01) زاد هذا الاختبار استقراراً و ثباتاً.

الجدول رقم(03) يبين صدق وثبات الاختبار.

| القائمة | حجم العينة | درجة الحرية | مستوى الدلالة | معامل ثبات المقياس | معامل الصدق الذاتي للمقياس |
|-------------------------|------------|-------------|---------------|--------------------|----------------------------|
| المقياس المناخي الدافعي | 10 | 9 | 0.05 | 0.67 | 0.81 |
| تركيز الانتباه | 10 | 9 | 0.05 | 0.71 | 0.84 |

1-مقدم عبد الحفيظ:الإحصاء والقياس النفسي والتربوي،ديوان المطبوعات الجامعية1993،الصفحة152

2-فؤاد البهي السيد:علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري،دار الفكر العربي،القاهرة1978،الصفحة519،557

3-مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997الصفحة56.

4- محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995،الصفحة 193

5-مروان عبد المجيد إبراهيم:الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية .الطبعة 1،عمان 1999،الصفحة70.

بعد حساب معامل الارتباط وجدنا 0.67 في مقياس المناخ الدافعي و 0.71 في مقياس تركيز الانتباه و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية (ن - 1) و بمستوى دلالة 0.05 تبين لنا أن المقياسين يتميزان بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.6 و قريبة من الواحد.

ومن خلال هذا الجدول نستنتج أن المقياسين أو الاختبارين يتميزان بدرجة عالية من الصدق، وهذا لكون القيمة المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي للاختبارين جاءت مساوية ل 0.81 و 0.84 وهما أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط المقدر ب 0.6 عند درجة حرية (ن-1) وبالتالي فالمقياسين يتميزان بدرجة عالية من الصدق والثبات.

1-6-3- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام⁽¹⁾. كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به⁽²⁾، حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض.

وقد تم تعزيز المفحوصين بكل تفاصيل ومتطلبات الإجابة على المقياس من خلال توضيح طريقة الإجابة.

كما التزم الباحث من خلال توزيع الاستمارات بمراعاة طبيعة الأفراد، إدارة المقياس، درجة الدافعية لدى المختبرين .

كما تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للمقياس أو الاختبارات شرط الموضوعية .

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن المقياس (أو الاختبارات المستعملة) في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية، بالإضافة إلى صدق وثبات المقياس.

1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها، وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية:⁽³⁾

1- عبد الرحمان محمد عيساوي:مقاييس نفسية، منشأة المعارف بالاسكندرية، 2003، الصفحة 322.

2- قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربى البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص 92 . 2- عباس محمود عوض :علم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999، ص 29.

3- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة، 2000، الصفحة 179

$$s = \frac{\text{مجموع } s}{n}$$

س = المتوسط الحسابي .

مجموع س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة .

الانحراف المعياري : الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها⁽¹⁾ .

$$s = \sqrt{\frac{\text{مجموع } s^2}{n}}$$

ع = الانحراف المعياري .

مجموع ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد⁽²⁾ .

حساب الارتباط بالطريقة العامة :

تعتمد هذه الطريقة العامة مباشرة في حسابها لمعامل الارتباط على الدرجات الخام و مربعات هذه الدرجات .

$$r = \frac{\text{مجموع } s \times ص - \text{مجموع } s \times \text{مجموع } ص}{\sqrt{[\text{مجموع } ص^2 - (\text{مجموع } ص)^2] [\text{مجموع } s^2 - (\text{مجموع } s)^2]}}$$

$$[\text{مجموع } ص^2 - (\text{مجموع } ص)^2]$$

$$[\text{مجموع } s^2 - (\text{مجموع } s)^2]$$

مجموع س × ص = مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

مجموع س × ص = حاصل ضرب مجموع درجات الاختبار الأول س في مجموع درجات الاختبار الثاني ص .

مجموع س² = مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مجموع س)² = مربع مجموع درجات الاختبار الأول س .

مجموع ص² = مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مجموع ص)² = مربع مجموع درجات الاختبار الثاني ص⁽¹⁾ .

1-عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص 88 .

2-عاطف عدلي العيد، زكي أحمد عزمي، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، الطبعة 1، القاهرة 1993 الصفحة 68.

3-فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية⁽²⁾:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} .$$

- ت (استو دنت) لمتوسطين غير مرتبطين حيث $n_1 \neq n_2$: هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين⁽³⁾، وفي هذه الحالة تحسب دلالة لفرق متوسطي غير مرتبطين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

$$T = \frac{\frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}}{\sqrt{\frac{E_1^2 \times n_1 + E_2^2 \times n_2}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

\bar{X}_1 = متوسط المتغير الأول .

\bar{X}_2 = متوسط المتغير الثاني .

E_1 = تباين المتغير الأول .

= تباين المتغير الثاني .

n_1 = عدد أفراد المتغير الأول .

n_2 = عدد أفراد المتغير الثاني .

- درجة الحرية ل ت (استو دنت) = $n_1 + n_2 - 2$.

1-8- صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :

1- محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995 ص 193 .

2- محمد خير الإحصاء النفسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ص 222 .

3- فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978 ، ص 336 .

- عدم استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على ناشئي الجمعيات.
- نقص في المراجع و المصادر و البحوث المتشابهة في مجال مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه.
- صعوبة توزيع الاستثمارات، لأن الناشئين أو اللاعبين كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لحظة تسليم الاستثمارات، وهذا راجع إلى مشكل مع المدرسين.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الخاصة بالدراسة، وتوضح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها، وأيضاً عرض هذه الطرق

والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تتمحور حوله دراستنا، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا. وتكمن أهمية الفصل كونه الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الثاني:

عرض ومناقشة النتائج

2-1- عرض و مناقشة النتائج :

2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدافعي بين ناشئي الأنشطة الفردية والجماعية.

الجدول رقم (04) يبين قيمة ت استودنت المحسوبة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لنتائج الفرضية الأولى.

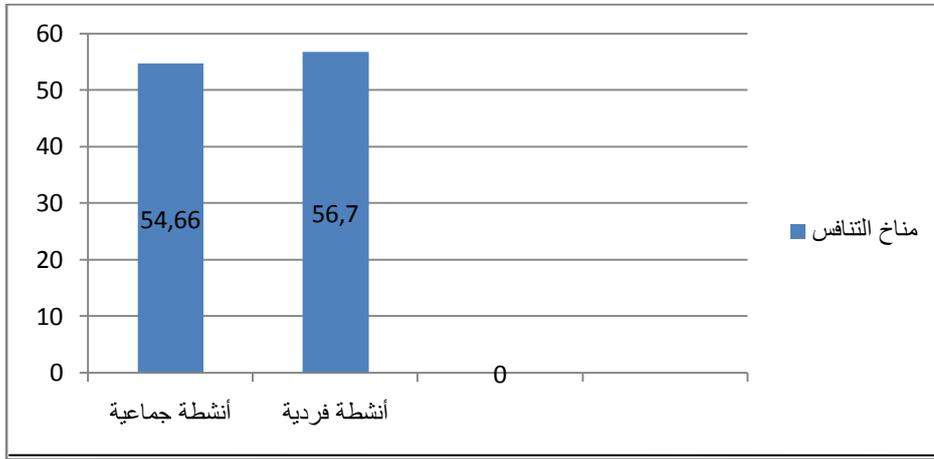
| المتغير | المجموعات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الالتواء | ت المحسوبة | ت الجدولية |
|---------------|-------------------|-----------------|-------------------|----------|------------|------------|
| مناخ التنافس | -الأنشطة الجماعية | 54.66 | 8.59 | 0.57 | 0.94 | 1.96 |
| | -الأنشطة الفردية | 56.70 | 5.08 | 0.11 | | |
| مناخ التمكين | -الأنشطة الجماعية | 65.44 | 7.10 | -2.77 | 2.30 | 1.96 |
| | -الأنشطة الفردية | 69.70 | 5.38 | 0.66 | | |
| الدرجة الكلية | -الأنشطة الجماعية | 120.11 | 13.78 | -1.06 | 1.90 | 1.96 |
| | -الأنشطة الفردية | 126.40 | 7.26 | 0.57 | | |

من خلال الجدول الأول أعلاه :

-بالنسبة للبعد الأول: مناخ التنافس.

وجدنا أن قيمتي الالتواء (0.57، 0.11) محصورتان بين (-3، +3) مما يعني وجود اعتدالية في التوزيع بين المجموعتين. وجدنا أن ت المحسوبة المساوية لـ 0.94 عند درجة حرية 45 (ن₁ + ن₂ - 2) ، وعند مستوى الدلالة 0.05 وهي أصغر من ت الجدولية المقدر بـ 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 . مما يعني لا توجد فروق دالة إحصائية في مناخ التنافس.

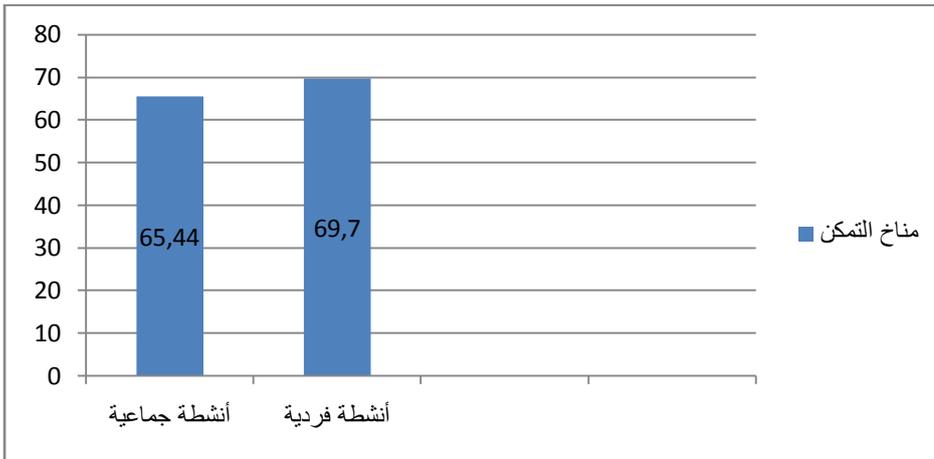
الشكل رقم (02) يمثل المتوسط الحسابي مناخ التنافس.



- بالنسبة للبعد الثاني: المناخ التمكّن.

وجدنا أن قيمتي الالتواء (0.66، -2.77) محصورتان بين (-3، +3) مما يعني وجود اعتدالية في التوزيع بين المجموعتين. وجدنا أن ت المحسوبة المساوية لـ 2.30 عند درجة حرية 45 (ن₁ + 1 - ن₂ - 2)، وعند مستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدوليّة المقدّرة بـ 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في مناخ التمكّن لصالح الأنشطة الفردية.

الشكل رقم (03) يمثل المتوسط الحسابي للبعد الثاني.

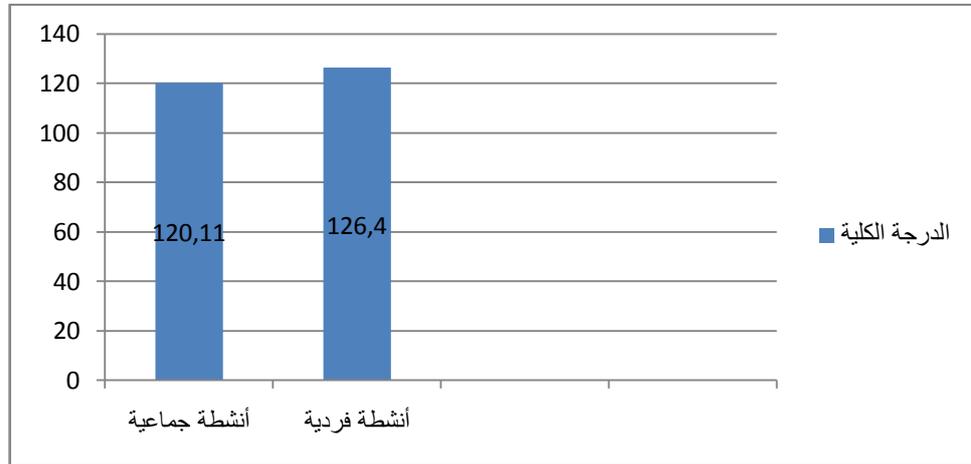


- بالنسبة للبعد الثالث: الدرجة الكلية

وجدنا أن قيمتي الالتواء (0.57، -1.06) محصورتان بين (-3، +3) مما يعني وجود اعتدالية في التوزيع بين المجموعتين.

وجدنا أن ت المحسوبة المساوية لـ 1.90 عند درجة حرية 45 (ن₂ - 2 + 1) ، وعند مستوى الدلالة 0.05 وهي أصغر من ت الجدولية المقدر بـ 1.96. عند مستوى دلالة 0.05 . مما يعني أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي.

الشكل رقم (04) يمثل المتوسط الحسابي للبعد الثالث.



2-1-1-1- تفسير نتائج الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج المقياس المطبق على العينة أن هناك فروق دالة إحصائية في مناخ التمكن بين ناشئي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح ناشئي الأنشطة الفردية، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مناخ التنافس والدرجة الكلية، ولقد أكد " سيفريز وآخرون " Seifeiz & al " أن الرياضيين لهم القدرة على التمييز بين المناخ الدفاعي الموجه نحو التمكن والمناخ الموجه نحو المنافسة من خلال إدراكاتهم وتفسيرهم لردود أفعال الفاعلين في الفريق والهدف الذي يتم تعزيزه. كما تشير دراسات كل من ريان، جرولينك Ryan & Grolink (1986) عن وجود فروق كبيرة عن كيفية تفسير الأطفال لنفس البيئة، هذه الفروق يمكن أن تعزى إلى خبرات الأطفال السابقة، الفروق الشخصية، سلوك المعلمين الفارق. ويضيف الباحثان أن هذه النتائج يمكن التنبؤ بها بصورة معقولة في الإطار الرياضي⁽¹⁾.

يستنتج الطلبة الباحثون أن المناخ الدفاعي يمثل العوامل النفسية المرتبطة بموقف الإنجاز والتي تؤثر في التوجه الدفاعي للرياضي الذي يتحدد من خلال مدرجاته وتفسيراته لهدف الإنجاز الذي يتم تعزيزه من طرف الأولياء، المدربين و المسيرين وكذا الأقران، هذه المدرجات تختلف من رياضي إلى آخر حتى في نفس البيئة الرياضية.

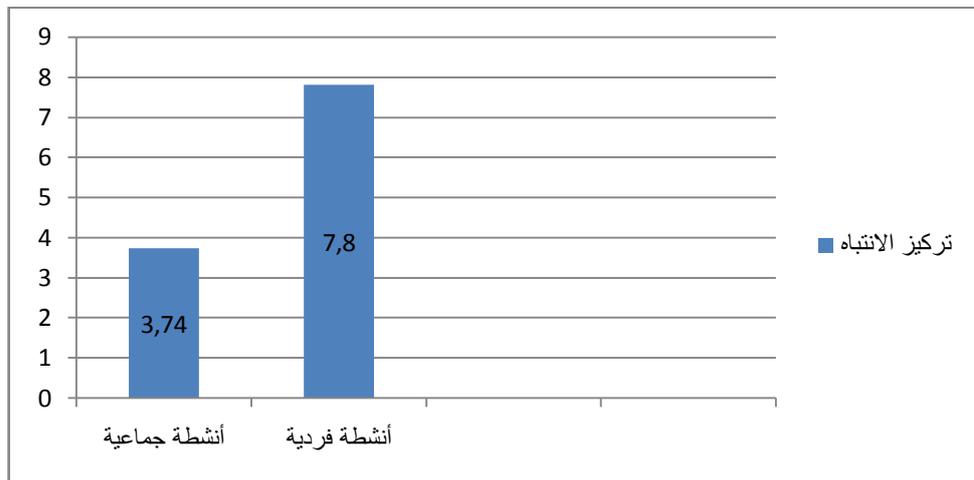
2-1-2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية.

الجدول رقم (05) يبين قيمة ت استودنت المحسوبة ومتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لنتائج الفرضية الثانية

| المتغير | المجموعات | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الالتواء | ت المحسوبة | ت الجدولية |
|----------------|-------------------|-----------------|-------------------|----------|------------|------------|
| تركيز الانتباه | -الأنشطة الجماعية | 3.74 | 1.87 | 1.18 | 5.80 | 1.96 |
| | -الأنشطة الفردية | 7.80 | 3.09 | -0.67 | | |

الشكل رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي لبعده تركيز الانتباه.



-بالنسبة لبعده تركيز الانتباه.

وجدنا أن قيمتي الالتواء (-1.18، 0.67) محصورتان بين (-3، +3) مما يعني وجود اعتدالية في التوزيع بين المجموعتين وجدنا أن ت المحسوبة المساوية ل 5.80 عند درجة حرية 45 (ن 1 + ن 2 - 2)، وعند مستوى الدلالة 0.05 وهي أكبر من ت الجدولية المقدرة ب 1.96 عند مستوى دلالة 0.05. مما يعني وجود فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه لصالح الأنشطة الفردية.

1-2-1-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

من خلال كل ما سبق اتضح للطلبة الباحثون أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه لصالح الأنشطة الفردية. وتختلف القدرة على تركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضه للاضطراب وذلك لضعف القدرة على انتقاء الانتباه، وتجدد الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وإثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير "كامل الويس 1984"

بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين ب أن التركيز يتأثر سلبياً في حالة حمى البداية إذ نلاحظ أن هنالك نقصاً في قدرة اللاعب على التركيز فضلاً عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء.

2-1-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

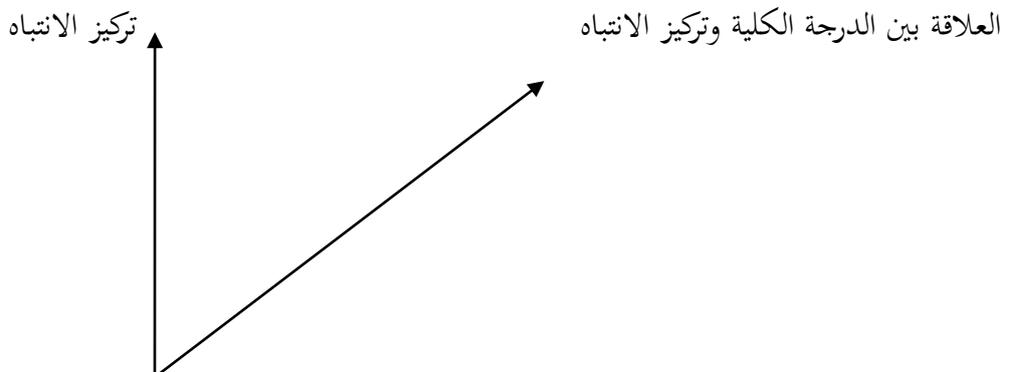
- هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية. الجدول رقم (06) يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمدركات المناخ الدافعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية .

| المتغير | معامل الارتباط للدرجة الكلية لمدركات المناخ الدافعي مع تركيز الانتباه. | ر الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--|--|------------|-------------|---------------|
| -الدرجة الكلية لمدركات المناخ الدافعي -تركيز الانتباه | 0.74 | 0.23 | 46 | 0.05 |

- من خلال الجدول أعلاه رقم (06) الذي يبين العلاقة الارتباطية معامل الارتباط للدرجة الكلية لمدركات المناخ الدافعي مع تركيز الانتباه.

- لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمدركات المناخ الدافعي مع تركيز الانتباه لدى الناشئين (0.74) وهي قيمة أكبر من "ر" الجدولية المقدره ب (0.23) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود ارتباط دال إحصائياً في حين جاءت العلاقة طردية.

الشكل رقم (06) يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لمدركات المناخ الدافعي مع تركيز الانتباه للأنشطة الجماعية.



الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي

2-1-3-1- تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال ما سبق وجدنا أن هناك علاقة طردية بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية أي أنه كلما كان تركيز الانتباه عال كانت مدرجات اللاعبين نحو المنافسة عالية والعكس كلما كانت مدرجات اللاعبين نحو المنافسة عالية كان تركيز الانتباه عال.

2-1-4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

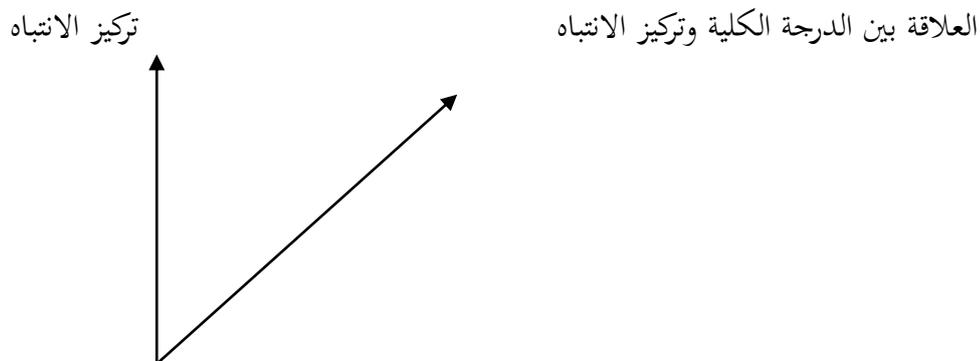
هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مدرجات المناخ الدفاعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية. الجدول رقم (07) يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الفردية.

| المتغير | معامل الارتباط للدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه. | ر الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|--|--|------------|-------------|---------------|
| -الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي المدرك -تركيز الانتباه | 0.88 | 0.23 | 46 | 0.05 |

- من خلال الجدول أعلاه رقم (07) الذي يبين العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الفردية.

- لقد بلغ معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى الناشئين (0.88) وهي قيمة أكبر من "ر" الجدولية المقدر ب (0.23) عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا يعني وجود ارتباط دال إحصائياً في حين جاءت العلاقة طردية.

الشكل رقم (07) يوضح العلاقة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه للأنشطة الفردية.



الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي

1-4-1-2- تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

من خلال ما سبق وجدنا أن هناك علاقة طردية موجبة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية أي أنه كلما كان تركيز الانتباه عال كانت مدرجات اللاعبين نحو المنافسة عالية والعكس كلما كانت مدرجات اللاعبين نحو المنافسة عالية كان تركيز الانتباه عال.

الفصل الثالث:

مناقشة فرضيات البحث

3- مناقشة فرضيات البحث:

بغية توظيف البيانات والنتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية، ولإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات:

3-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدافعي بين ناشئي الأنشطة الفردية والجماعية، يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن هناك فروق دالة إحصائية في مناخ التمكّن بين ناشئي الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية لصالح ناشئي الأنشطة الفردية، وهذا ما يتطابق مع الإطار المرجعي لدراستنا

المتمثل في دراسة كرامة احمد التي خلصت إلى أن هناك فروق بين اللاعبين في حالة قلق المنافسة تبعاً لمدرجاتهم للمناخ الدفاعي لصالح اللاعبين أصحاب مدرجات مناخ المنافسة العالي، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في مناخ التنافس والدرجة الكلية، ومن الملاحظ أن الفرضية المطروحة تتعارض مع آراء الباحثين في المجال الرياضي، ومنه نستطيع القول بأن الفرضية الثالثة لم تتحقق وعليه يقبل الفرض البديل أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدفاعي بين ناشئي الأنشطة الفردية والجماعية.

3-2- مناقشة فرضية البحث الثانية :

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية، يتضح من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (05) أن هناك فروق دالة إحصائية في تركيز الانتباه لصالح الأنشطة الفردية، ويرى سعد رزوقي أن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى محتويات الذاكرة الحركية، أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه ومن خلال هذا كله خلصنا إلى أن الفرضية الثانية تحققت.

3-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة :

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدرجات المناخ الدفاعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية ، يتضح من خلال الجدول رقم (06) أن هناك علاقة طردية موجبة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية وهذا ما يتفق مع آراء الباحثين في المجال الرياضي في دراسة بسنت محمد حسن محمود " (2007) التي خلصت إلى أنه يرتبط كلا من بعد " مناخ التنافس " من مقياس المناخ الدفاعي المدرك وأبعاد " الكفاءة المدركة ، التوتر والضغط " من مقياس " الدافعية الداخلية للإنجاز " ارتباط موجب لدى عينة البحث مجتمعة وعليه فإن فرضية البحث الثالثة تحققت.

3-4- مناقشة فرضية البحث الرابعة :

من خلال فرضية البحث الرابعة التي تشير إلى هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مدرجات المناخ الدفاعي وتركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية يتضح من خلال الجدول رقم (07) أن هناك علاقة طردية موجبة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدفاعي مع تركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية وهذا ما يتفق مع آراء الباحثين في المجال الرياضي في دراسة بسنت محمد حسن محمود " (2007) التي خلصت إلى أنه يرتبط كلا من بعد " مناخ التنافس " من مقياس المناخ الدفاعي المدرك وأبعاد " الكفاءة المدركة ، التوتر والضغط " من مقياس " الدافعية الداخلية للإنجاز " ارتباط موجب لدى عينة البحث مجتمعة وعليه فإن فرضية البحث الرابعة تحققت.

الاستنتاجات:

- من خلال إشكالية البحث التي قمنا بمعالجتها عن طريق وضع فرضيات مناسبة والاعتماد على أدوات بحث ووسائل إحصائية مناسبة ساعدتنا على مناقشة النتائج المتوصل إليها ، توصلنا في الأخير على الاستنتاجات التالية :
- إن مدركات المناخ الدافعي هي بدرجة عالية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية(العدو، السباحة)مقارنة بالناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية(كرة القدم، كرة اليد) في البعد الثاني مناخ التمكّن للفرضية الأولى.
- إن تركيز الانتباه هو بدرجة عالية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية(العدو، السباحة)مقارنة بالناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية(كرة القدم، كرة اليد) في الفرضية الثانية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدافعي بين ناشئي الأنشطة الفردية والجماعية في الفرضية الأولى.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية لصالح الأنشطة الفردية.
- من خلال ما سبق وجدنا أن هناك علاقة طردية بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدافعي مع تركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الجماعية.
- هناك علاقة طردية موجبة بين الدرجة الكلية لمدرجات المناخ الدافعي مع تركيز الانتباه لدى ناشئي الأنشطة الفردية.

الخلاصة العامة:

إن الوصول إلى المستويات العالية بالنسبة للرياضي هو هدف بعيد المدى يستلزم سنوات طويلة من الإعداد والتكوين والتحضير، فالتكوين هو عملية مستمرة يكتسب فيها الرياضي خبرات جديدة ومتغيرة نتيجة مروره بمواقف الاشتراك في المنافسة الرياضية، فيحدث فيها تفاعل بينه وبين هذه المواقف ويحاول خلالها الوصول إلى أهدافه والخروج من هذه المواقف بنجاح وعلى الأقل بأخف الأضرار، ويمكن القول أن رياضي المستقبل المتميز هو نتيجة لعمل مسبق مخطط له، ويتجسد في الناشئ الرياضي حيث يعتبر مركز العملية التدريبية التعليمية نظراً لإمكانياته الأولية وقابليته للتطوير من خلال التدريب المقنن، والذي يؤثر في الجوانب البدنية والفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لهذا الناشئ القادر على التغيير والتعلم على مستوى متطلبات النشاط الرياضي الذي يمارسه البدنية والمهارية والتكتيكية والنفسية.

فالعناية الشاملة للمتطلبات السابقة الذكر أمر ضروري للوصول بالعملية التدريبية إلى أهدافها المرسومة ،ومن هنا تظهر أهمية المتطلب النفسي ،فالناشئ الرياضي يختار ممارسة نشاط رياضي معين دون الآخر تبعاً لقوى تدفعه لذلك ولإشباع حاجات نفسية مختلفة وهذا ما يسمى بالدافعية الرياضية، ومع الاستمرار في الممارسة يتضح للناشئ الرياضي مفهوم المنافسة الرياضية ويحدد من خلال قدراته ومكتسباته والظروف المحيطة به أهداف مرحلية للإنجاز تختلف تبعاً لسنوات الممارسة ومدى اكتسابه للخبرات المختلفة كالإحساس بالفرح والفخر والسعادة خلال التفوق والامتياز والفوز أو الإحساس بالحزن خبرات انفعالية سلبية نتيجة الهزيمة والفشل ،وما يتبعها من عملية تقويمية لمفاهيم الناشئ حول الأداء والقدرات والأخطاء المرتكبة لعملية التدريب والتربية السليمة تعمل على تكوين شخصية الناشئ الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية . وقد قمنا بوضع فرضيات مناسبة، ومحاولة التأكد من صحتها أو نفيها.

التوصيات والاقتراحات:

- بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة ، وعلى ضوء هذه النتائج يقدم الباحث مجموعة من التوصيات راجياً العمل بها في المستقبل:
- ضرورة استخدام مقياس تركيز الانتباه للناشئين الرياضيين ومقياس المناخ الدافعي خلال فترات موسم التدريب الرياضي، وقبل المنافسات وبعد المنافسات للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ودافعية الإنجاز لدى الناشئين.
 - يجب على المدرب الاهتمام بالإعداد النفسي قبل المباريات وبعد المباريات، والعمل على تدعيم الاتصال بينه وبين الناشئ بصورة كبيرة وأن يسمح باشتراك الناشئ في وضع الأهداف واتخاذ القرارات.

- يجب على المدربين تخطيط برامج التدريب بصورة علمية تتناسب مع قدرات الناشئ البدنية والنفسية ، وعدم التركيز على النتائج فقط - يجب على المدرب والمرابي مراعاة ظروف الناشئ من حيث أوقات التدريب والمنافسات بحيث لا تتعارض مع ظروف حياته الدراسية والامتحانات والحالة الاقتصادية والاجتماعية له.

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

يعد تركيز الانتباه من بين العمليات العقلية الهامة التي كثيرا ما تؤثر على أداء الرياضيين ومستوى الرياضيين خاصة في المنافسات الرياضية (الأنشطة الجماعية والأنشطة الفردية) وإن اختلفت عوامل ومصادر تركيز الانتباه فإن الكثير من الباحثين يربطونه بانعكاسات البيئة أو مناخ المنافسة المحيطة باللاعبين (المدرسين، المسيرين، الأولياء) وذلك من خلال الإلحاح على تحقيق الانجازات وبلوغ الأهداف التي قد تفوق قدرات الرياضيين ما يشكل ضغطا إضافيا يؤدي إلى نقص في تركيز الانتباه.

الهدف الرئيسي

للدراسة:

التعرف على الفروق بين اللاعبين في حالة تركيز الانتباه تبعاً لمدركاتهم للمناخ الدفاعي (مناخ التنافس، مناخ التمكن) لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية أو خلال المنافسة الرياضية بشكل عام.

الفرض الرئيسي:

-تؤثر مدركات المناخ الدفاعي على تركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية.

إجراءات

البحث:

اتبعت في هذه الدراسة المنهج الوصفي، حيث طبقنا مقاييس البحث بعد التأكد من المعاملات العلمية على عينة قوامها 47 رياضي لفئة الناشئين المنتمين إلى أربع جمعيات رياضية لولاية تيسمسيلت.

أهم

الاستنتاجات:

- إن مدركات المناخ الدفاعي هي بدرجة عالية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (العدو، السباحة) مقارنة بالناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) في البعد الثاني مناخ التمكن للفرضية الأولى.

- إن تركيز الانتباه هو بدرجة عالية عند الناشئين الممارسين للأنشطة الفردية (العدو، السباحة) مقارنة بالناشئين الممارسين للأنشطة الجماعية (كرة القدم، كرة اليد) في الفرضية الثانية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المناخ الدفاعي بين ناشئي الأنشطة الفردية والجماعية في الفرضية الأولى.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تركيز الانتباه بين ناشئي الأنشطة الجماعية والفردية لصالح الأنشطة الفردية للفرضية الثانية.

أهم التوصيات:

نوصي المدرسين بخلق مناخ التمكن من خلال تشجيع الناشئين على التعلم وتحسين القدرات مع تقييم الأداء الفردي والجماعي للاعب وتفادي التركيز على النتائج التي تؤثر على الثقة بالنفس وتزيد من قلق المنافسة وبالتالي نقص في تركيز الانتباه.

Abstract :

The focus of attention among the important mental processes that often affect the performance of the athletes and the level of pressure in sports competitions athletes (group activities and individual activities), with different factors and sources of concentration of attention , many of the researchers link it implications of the environment or climate competition Ocean players (trainers , managers , guardians) , through the insistence on the achievements and the attainment of the objectives that may exceed the capabilities of the athletes what constitutes additional pressure leading to a decrease in the concentration of attention .

The main aim of the study:

Identify the differences between the players in the case of focusing attention depending on their perceptions of climate Aldafie (climate competition , mastery climate) the rookies in some collective and individual activities or during athletic competition in general .

The main hypothesis:

-rather Climate Perceptions Aldafie to focus attention to the rookies in some collective and individual activities .

Research procedures:

In this study, we follow the descriptive approach , where we apply the standards search after confirmation of scientific transactions on a sample of 47 athletes for the junior class belonging to the four sports associations of the mandate of Tissemsilt .

The most important conclusions:

- Climate Perceptions Aldafie is a high degree at junior practitioners individual activities (enemy , swimming) compared Balnagian practitioners collective activities (football , handball) in the second dimension being able for the first hypothesis climate .

- Shall focus of attention is a high degree at junior practitioners individual activities (enemy , swimming) compared Balnagian practitioners collective

activities (football , handball) in the second hypothesis .

-Your No statistically significant differences in climate between Aldafie Nacia individual and collective activities in the first hypothesis differences .

- There were statistically significant differences in the concentration of attention Nacia between collective and individual activities for the benefit of the individual activities in the second hypothesis.

The most important recommendations :

We recommend trainers to be able to create by encouraging young people to learn and improve capacity with individual and collective performance evaluation of the player and avoid focusing on results that affect the self-confidence and increase the competition concerns and therefore a lack of focus attention climate .

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1980 ،
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح .
- 3- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.
- 4- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد، 1996.
- 5- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب "، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3 ، 1997، لبنان.
- 6- أحمد أمين فوري : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق.
- 7- أحمد روبي.
- 8- أحمد زكي صالح: علم النفس التربوي، الطبعة1، مصر، 1972.
- 9- أحمد عبد الحميد: 1973.
- 10- أحمد عبد الحميد: الطبعة4، القاهرة، 1976.
- 11- أحمد عزة راجح: أصول علم النفس، القاهرة، 1976.
- 12- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط ، ج3 ، مصر، 2000.
- 13- أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق.
- 14- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، القاهرة 2000.
- 15- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " .
- 16- أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 .
- 17 - بوفلحة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط، الجزائر، 1983.
- 18- تامر محسن: الإعداد النفسي بكرة القدم، 1990.
- 19- جميل صليبا: علم النفس، الطبعة1، بيروت، 1972.
- 20- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب، 1982 .
- 21- حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة، الاسكندرية، مصر، 2003، بدون طبعة.

- 22-** حسبان محسن الحسن: الأسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي، بيروت، دار الطبعة للطباعة والنشر، 1982، بدون طبعة.
- 23-** حسين علي كنبار: رسالة ماجستير، 2009.
- 24-** حلمي المليجي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط6، لبنان.
- 25-** خالد عبد المجيد عبد الحميد: تركيز الانتباه قبيل أداء الإرسال في الكرة الطائرة.
- 26-** خالد عبد المجيد: رسالة ماجستير غير منشورة 1989.
- 27-** ذنون معتز يونس: بحث منشور، محلة المعلم الجامعية، البصرة، 1994.
- 28-** رايح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- 29-** رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان.
- 30-** سعد رزوقي: موسوعة علم النفس، الطبعة 1، بيروت، 1977.
- 31-** صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998.
- 32-** صدوقي: 2004.
- 33-** صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التربوي" دار المسيرة ط1، الأردن.
- 34** عباس محمود عوض: علم النفس الإحصائي، دار المعرفة الجامعية، 1999.
- 35-** عبد الرحمان محمد عيساوي: مقاييس نفسية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 2003.
- 36-** عبد القادر حليمي، مدخل إلى الإحصاء، ط2، مطبعة بيروت، 1984.
- 37-** عاطف عدلي العيد: زكي أحمد عزمي، الأسلوب الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام، الطبعة 1، القاهرة 1993.
- 38-** عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ الطبعة 2، دار التفكير، بيروت: 1991.
- 39** عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 40-** عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفائيه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
- عدنان، 1995.
- 41-** عبد الحميد أحمد: الألتنس الأرضي، الطبعة 3، القاهرة، دار الفكر العربي 1978.
- 42-** عبد الستار جبار الصمد: فيزيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، عمان دار الفكر العربي، 2000.
- 43-** عكلة سليمان الحوري وخالد عبد المجيد: 2000.

44-علوي الهام:2002.

45-فؤاد البهي السيد:علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري،دار الفكر العربي،القاهرة،1978.

46-فؤاد البهي السيد، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 .

47-فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3 ، لبنان ، ب س .

48-قيس ناجي عبد الجبار شامل كامل محمد: مبادئ الإحصاء في التربيع البدنية،دار المعارف،القاهرة،1999.

49-كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقويم وتحليل المباريات في كرة اليد.

50-كمال يحيى الريفي:"التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن:2004.

51 - كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 .

52-كمال مقاق:"علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛(مذكرة ماجستير

غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر:2007/2006.

53-مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر .

54مقدم عبد الحفيظ:الإحصاء والقياس النفسي والتربوي،ديوان المطبوعات الجامعية،1993.

55-مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 .

56محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية،الجزء الأول،ط2،دار الفكر العربي

القاهرة،1995.

57مروان عبد المجيد إبراهيم:الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية الطبعة1،عمان

1999. -58 محمد

حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " الطبعة1،مصر1998

علاوي:"موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين" مركز الكتاب للنشر،مصر،الطبعة1997

علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ،

قلاوز:2008 -62 سعد

رزوقي:موسوعة علم النفس،الموسوعة العربية للدراسات والنشر،بيروت،الطبعة1،1977.

محمد المختار:1997. -64 محمد

العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1996 .

65-محبوب إبراهيم ياسين:أطروحة دكتوراه،جامعة بغداد،1999

- 66- معمد خير: الإحصاء النفسي، القاهرة 1997.
- 67- محمد زياد حمدان : "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية"، دار التربية الحديثة، ط1.الأردن، 200 .
- 68- محمد شفيق: الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث 1985، بدون طبعة.
- 70- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول الطبعة 3، القاهرة 1995.
- 69- محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965.
- 71- محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 .
- 72- محمد خير الإحصاء النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 73- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة"، دار الفكر العربي، ب ط ، بدون بلد، ب س .
- 74 محمد لطفي: أطروحة ماجستير، القاهرة، 1978.
- 75- محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)" ،دار المعرفة الجامعية ، بدون طبعة، مصر 1997.
- 76- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها"، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981.
- 77- محمود عبد الفتاح عنان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995.
- 78- مريم سليم : " علم النفس النمو"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002 ،
- 79- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر .
- 80- مفتي إبراهيم حماد: 1996.
- 81- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، 1996 الطبعة 1.
- 82- مفتي إبراهيم حماد 1996.
- 83- منى فياض: "الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي"، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان، 2000.
- 84- مهند حسين البنشاي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي" الطبعة 1، عمان: 2005.
- 85- موسوعة: "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للمطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 .
- 86- مونيليا يسكيا، موسكو، العدد 4، 1979.

- 87- نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية:
- 88- هاشم أحمد سليمان: علاقة تركيز الانتباه بدقة التصويب في الرمية الحرة في كرة السلة، جامعة بغداد 1988.
- 89- يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004.
- 90- يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق .
- 91- يوسف ميخائيل أسعد : " رعاية المراهقين "، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد، ب س.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1-Doroghy v.Hariss and Bettel.New York.1984.
- 2-Frarçois cury2001page114
- 3-Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat, paris 1985.
- 4-Hervé le bars:2006.
- 5-Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la peformanuce indirudelle ou d'une equipe.
- 6-Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :1997.
- 7-Papaiannou: 1994.
- 8-Papaiannou: 1999.
- 9-P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité physique,vigot,paris:1997.
- 10- Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris.
- 11-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit .
- 12-Sophia jozett:1994.
- 13- Tamas Ajan.Lazar Baroga.1988..
- 14- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot 1991.
- 15-WWW.ELAZAYEM.COM /(40) htm-15/03/2008

قائمة الملاحق

المركز الجامعي تيمسليت
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان خاص بمقياس المناخ الدافعي المدرك

عزيزي الرياضي:

تحية طيبة وبعد،،،

- في إطار إنجاز مذكرة تخرج في شهادة الماستير تخصص النشاط الرياضي البدني التربوي، يشرفني أن أضع بين أيديكم هاته الاستمارة التي تدرج في إطار بحثنا المتمثل في "علاقة مدركات المناخ الدافعي بتركيز الانتباه لدى الناشئين في بعض الأنشطة الجماعية والفردية"

لذا نرجو التكرم بملء هاته الاستمارة، والتي تتضمن عددا من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي اتجاه المواقف المتعلقة بالرياضة التي تمارسها.

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X)

| العبارات | غير موافق بشدة | غير موافق | محايد | موافق | موافق بشدة |
|----------|----------------|-----------|-------|-------|--|
| 1 | | | | | يشعر اللاعبون بارتياح عند أدائهم بصورة أفضل من زملاء الفريق. |
| 2 | | | | | يحاول اللاعبون تحسين أدائهم ومهاراتهم وذلك بالتدريب لفترة إضافية. |
| 3 | | | | | يعاقب اللاعبون عند ارتكابهم الأخطاء. |
| 4 | | | | | يتم مكافأة المحاولة الجادة. |
| 5 | | | | | يشعر المدرب نحونا بشعور جيد عندما نفوز بالمباراة. |
| 6 | | | | | يركز المدرب على تحسين المهارات الضعيفة لدى اللاعبين |
| 7 | | | | | يعتبر امتلاك الموهبة عاملا أساسيا للاشتراك في المباريات |
| 8 | | | | | يكون المدرب سعيدا مادمننا نحاول بجد واجتهاد. |
| 9 | | | | | من المهم اللعب بصورة أفضل من زملاء الفريق. |
| 10 | | | | | يركز المدرب على تحسين الأداء في كل مباراة. |
| 11 | | | | | يعطي المدرب معظم اهتمامه للاعبين النجوم. |
| 12 | | | | | من المهم أن نستمر في المحاولة بالرغم من ارتكاب الأخطاء. |
| 13 | | | | | الأداء بصورة أفضل من الآخرين شئ مهم. |
| 14 | | | | | يتعامل معنا المدرب بارتياح وشعور جيد عندما نلعب بجد حتى لو خسرنا. |
| 15 | | | | | يتنافس زملاء الفريق من أجل الاشتراك في المباريات. |
| 16 | | | | | أكثر الأشياء أهمية هو كيفية الأداء في المباراة بغض النظر على الفوز أو الهزيمة. |
| 17 | | | | | يريد كل لاعب أن يكون أكثر اللاعبين تسجيلا للأهداف عن غيره من زملاء الفريق. |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|----|
| | | | | | يحاول المدرب تحديد المهارات التي يحتاج كل لاعب لتحسينها. | 18 |
| | | | | | أكثر الأشياء أهمية هي النتيجة النهائية. | 19 |
| | | | | | يتم تشجيع اللاعبين على الاستمرار في العمل لتحسين نقاط الضعف. | 20 |
| | | | | | كون اللاعب رقم واحد في اهتمامات المدرب هو المهم. | 21 |
| | | | | | يريد المدرب منا تعلم واكتساب مهارات وأساليب جديدة. | 22 |
| | | | | | يهتم المدرب فقط باللاعبين ذوي المستوى العالي. | 23 |
| | | | | | تعتبر الأخطاء جزءا من التعلم. | 24 |
| | | | | | يمكن لقليل من اللاعبين أن يكونوا نجومًا. | 25 |
| | | | | | يفضل اللاعبون أن يلعبوا ضد الفرق الجيدة. | 26 |
| | | | | | يهتم اللاعبون بمعرفة مستويات الآخرين. | 27 |
| | | | | | يريد المدرب أن يتعلم كيفية مواجهة وحل المشكلات بأنفسنا. | 28 |
| | | | | | من المهم أن تظهر للمدرب أنك أفضل من الآخرين. | 29 |
| | | | | | يشعر كل لاعب بأن له دورا هاما في الفريق. | 30 |
| | | | | | القدرة والموهبة أساس النجاح لأي فريق. | 31 |
| | | | | | يعتبر بذل الجهد هو السبيل الوحيد للنجاح. | 32 |

اختبار شبكة تركيز الانتباه

تصميم: دورثي هاريس - تعريب: محمد علاوي

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 84 | 27 | 51 | 78 | 59 | 52 | 13 | 85 | 61 | 55 |
| 28 | 60 | 92 | 04 | 97 | 90 | 31 | 57 | 29 | 33 |
| 32 | 96 | 65 | 39 | 80 | 77 | 49 | 86 | 18 | 70 |
| 76 | 87 | 71 | 95 | 98 | 81 | 01 | 46 | 88 | 00 |
| 48 | 82 | 89 | 47 | 35 | 17 | 10 | 42 | 62 | 34 |
| 44 | 67 | 93 | 11 | 07 | 43 | 72 | 94 | 69 | 56 |
| 53 | 79 | 05 | 22 | 54 | 74 | 58 | 14 | 91 | 02 |
| 06 | 68 | 99 | 75 | 26 | 15 | 41 | 66 | 20 | 40 |
| 50 | 09 | 64 | 08 | 38 | 30 | 36 | 45 | 83 | 24 |
| 03 | 73 | 21 | 23 | 16 | 37 | 25 | 19 | 12 | 63 |