



## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماسترل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

## العنوان:

الأنماط المزاجية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم -أكابر-

دراسة ميدانية : فريق كرة القدم الجيل الرياضي -بئر مقدم-

إشراف:

أ.مقى عماد الدين

إعداد الطلبة:

- بريك أنور

- نويري سليم

## لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د.لقوقي أحمد	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
أ.مقى عماد الدين	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا و مقرا
د.لعمارة سليم	أستاذ مساعد -ب-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020





## قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماسترل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

## العنوان:

الأنماط المزاجية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم -أكابر-  
دراسة ميدانية : فريق كرة القدم الجيل الرياضي -بئر مقدم-

إشراف:

أ.مقى عماد الدين

إعداد الطلبة:

- بريك أنور

- نويري سليم

## لجنة المناقشة :

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د.لقوقي أحمد	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
أ.مقى عماد الدين	أستاذ محاضر -أ-	مشرفا و مقررا
د.لعمارة سليم	أستاذ مساعد -ب-	ممتحنا

السنة الجامعية: 2021/2020

## شكر و عرفان

اللهم صلّ على سيدنا محمد النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم . و وقوفنا عند قوله صلى الله عليه و سلم " من لم يشكر الناس لم يشكرني " و عند قوله تعالى: ( ولئن شكرتم لأزيدنكم ) الآية 07

### سورة إبراهيم

لن الحمد ربّي حتى ترضى ولن الحمد إذا رضيت ، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه . يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرفه محيى عماد الدين، الذي لم يبخل علينا بنصائحه و توجيهاته القيمة، كما نشكره على حديثه و دقته في العمل؛ فشكروا لما بذلت و تبذل؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان.

### كما نتقدم بالشكر الجزيل

لأستاذة الرياضة لثانوية مباركة بورقعة الذين،

قدموا لنا يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا تقديم جزيلاً لشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولو بدعاء وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه.

## إهداء:

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

الإسراء: الآية: 24

إلى نبع الجنان وكل الجنان أن أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع إلى التي تجز اللسان عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي عمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر إلى التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأرض أم في السماء أبعبارات الليل أم بعبارات النهار .إلى.....أهي الغالية.  
إلى خير الآباء ، إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها ، إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي

إلى كل طالبات و طلاب أساتذة و عمال قسم التدريب الرياضي .

كما أهدي هذا العمل المتواضع إلى الأستاذ الفاضل مكي عماد الدين لم يتوانني في نصيحة و توجيهه فجزاه الله ألفه خير ،

أنور ، سليم

## فهرس المحتويات:

أ	التشكر .....
ب	الأهداء .....
ج	الفهرس .....
د	قائمة الجداول .....
د	قائمة الأشكال .....
1	مقدمة .....

## الجانب التمهيدي:

### الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الصفحة	العنوان
5	1- إشكالية
7	2- فرضيات الدراسة
7	3- أسباب اختيار الموضوع
8-7	4- أهداف الدراسة
8	5- أهمية الدراسة
8	6- المصطلحات الإجرائية للدراسة

## الجانب النظري:

### الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

الصفحة	العنوان
12	1. الأنماط المزاجية
12	1.1 المزاج
12	1.1.1. مفهوم المزاج
13-12	2.1 الأنماط المزاجية

13	3.1 أبعاد الانماط المزاجية
13	1.3.1 قوة عمليات الاثارة
14	2.3.1 فوة عمليات الكف
14	3.3.1 المرونة الشخصية
14	4.1 سيكولوجية المزاج
15	5.1 ضبط الايقاع المزاجي
16	6.1 الاضطرابات المزاجية
17	1.6.1 اسباب الاضطرابات المزاجية
17	1.1.6.1 العوامل الوراثية
17	2.1.6.1 العوامل الفيزيولوجية
18	3.1.6.1 الاسباب النفسية والاجتماعية
18	2.6.1 كيفية علاج الاضطرابات المزاجية
19	2. الدافعية
20	1.2 تعريف الدافعية
20	2.2 مفهوم الدافعية
21	3.2 الدافعية واهميتها
22	4.2 سيكولوجية الدافعية
23	5.2 وظيفة الدافعية
23	6.2 تقسيم الدافعية
23	1.6.2 الدافعية الداخلية
24	2.6.2 الدافعية الخارجية
25	7.2 الدافعية في مجال الرياضة
26	1.7.2 مصدر الدافعية في المجال الرياضي
26	1.1.7.2 دافع الانجاز في المنافسة الرياضية
26	2.1.7.2 اهمية دافع الانجاز في المنافسة الرياضية
26	3.1.7.2 مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي
27	8.2 وظيفة الدافعية في المجال الرياضي

27	3. كرة القدم
27	1.3 تعريف كرة القدم
27	1.1.3 التعريف اللغوي
27	2.1.3 التعريف الاصطلاحي
28	3.1.3 التعريف الاجرائي
28	2.3 نبذة تاريخية عن كرة القدم
29	1.2.3 في العالم
30	2.2.3 في الجزائر
31	3.3 مبادئ كرة القدم
32	4.3 اهداف رياضة كرة القدم
33-32	5.3 خصائص رياضة كرة القدم
34	6.3 القيمة التربوية لرياضة كرة القدم
36	7.3 صفات لاعب كرة القدم
36	1.7.3 الصفات البدنية
37	2.7.3 الصفات الفيزيولوجية
38	3.7.3 الصفات النفسية
39	4. الدراسة السابقة والمثابة

### الجانب التطبيقي:

#### الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الصفحة	العنوان
	تمهيد
44	1. الدراسة الاستطلاعية
44	2. المنهج المتبع
45	3. مجتمع وعينة الدراسة
45	4. مجالات الدراسة
46	5. ضبط متغيرات الدراسة



46	6. ادوات الدراسة
47	1.6 مقياس الانماط المزاجية
48	2.6 مقياس دافعية الانجاز الرياضي
49	7. الاسس العلمية لادوات الدراسة
49	1.7 الصدق
50	2.7 الثبات
50	8. الوسائل الاحصائية المستعملة
	خاتمة

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الصفحة	العنوان
54	1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
55	1.1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
55	2.1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى
56	2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
56	1.2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
56	2.2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية
57	3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
57	1.3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
57	2.3 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
58	1. الاستنتاجات
58	2. الاقتراحات والتوصيات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة
	خاتمة

### قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان
48	الجدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الأنماط المزاجية.
49	الجدول رقم (2): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الدافعية.
50	الجدول رقم (03): معامل ألفا كرو نباخ لمحور المقياس.
54	الجدول رقم(04): يوضح العلاقة بين عمليات الإثارة و الدافعية.
55	الجدول رقم(05): يوضح العلاقة بين عمليات الكف و الدافعية.
56	الجدول رقم(06): يوضح العلاقة بين المرونة الشخصية و الدافعية.

### قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان
24	الشكل رقم (01) : يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء
25	الشكل رقم (02) : تتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي والتوقع الايجابي لنتائج الأداء ومدى قيمة الهدف الذي يمكن تحقيقه

مقدمة

## مقدمة:

لم تقتصر الرياضة على كونها مظهرا من مظاهر الحياة المتطورة لشعوب العالم، بل أصبحت وسيلة لتقارب شعوب العالم ومحاربة الفقر و نشر السلم و محاربة العنصرية و نبذها، بالإضافة إلى إنها أصبحت علما تهتم به الدول كباقي العلوم الأخرى؟ لها مجالاتها، وعلومها الفرعية، و التي من أهمها: علم التدريب الرياضي، و الطب الرياضي، العلاج الطبيعي، و الإصابات الرياضية، و غيرها من العلوم الأخرى.

ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب و تطوير الأداء الرياضي، و نتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات الرياضية. و كرة القدم اللعبة التي أصبحت الأكثر شعبية و جماهيرية في العالم من حيث الاهتمام و المتابعة، و التي أخذت قسطا كبيرا من اهتمام خبراء و علماء علم النفس الذين أحاطوا بمختلف الظواهر النفسية التي من شأنها إزاحة اللاعب عن أهدافه و طموحاته، و من بين هذه الظواهر الحالة المزاجية.

فالمزاج هو التكوين الموروث في الشخصية و الذي يستمر طوال الحياة و يشير إلى خواص الشخص العاطفية التي يتسم بها سلوكه، و الحالة المزاجية حالة ووقتية، أو حالة عابرة للفرد لا تتمثل بالصورة في الميل أو النزعة الدائمة، كما أن هناك من العلماء من يرى أن النواحي المزاجية يقصد بها الاستعدادات الثابتة نسبيا على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية، و الدوافع الغريزة التي يزود بها منذ طفولته و التي تعتبر وراثية في أساسها ولذا تتغير كثيرا طوال حياته، لأنها تعتمد على التكوين الكيميائي، و الغدي، و الدموي، وتتصل اتصالا وثيقا بالجانب الفيسيولوجي، و العصبي و تظهر في الحالات الوجدانية و المشاعر، و الانفعالات من حيث سرعة استثارته أو بطئها، و من حيث قوتها أو ضعفها، و من حيث قابليتها للبقاء أو الزوال أو التغير.

ومن بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي و أكثرها إثارة و اهتماما موضوع الدافعية، إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة وروية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين العاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

وبتسليط الضوء على هذه الشريحة جاءت هذه الدراسة لتتناول علاقة الأنماط المزاجية بالدافعية عند لاعبي كرة القدم صنف - أكابر -.

وقد جاءت دراستنا على النحو التالي:

- الجانب التمهيدي: و الذي اشتمل الفصل الأول:
- الفصل الأول: إطار العام للدراسة: و الذي اشتمل على الإشكالية حيث طرح فيها التساؤل الخاص بالدراسة ثم طرح الفرضية، و أهداف الدراسة و أسباب اختيار الموضوع...بالإضافة إلى المصطلحات المفتاحية.
- الجانب النظري: و الذي ضم الفصل الثاني: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة:  
أولاً: الخلفية النظرية.
- الخلفية النظرية تضم ثلاث فروع هي:
- الأنماط المزاجية: مفهومها، أبعادها و سيكولوجيتها ..... إلخ.
- الدافعية: تعريفها، أهميتها، وظيفتها، تقسيماتها و مفهوم الدافعية في المجال الرياضي.
- كرة القدم: تعريفها، نبذة عن نشأتها، مبادئها، أهدافها و خصائصها .
- ثانياً: الدراسات السابقة.
- أما الجانب التطبيقي: فشمّل فصلين و هما:
- الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة ( الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجالات الدراسة ، أدوات الدراسة و الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة البيانات).
- الفصل الرابع: و تم فيه معالجة و تحليل البيانات و منه الاستنتاجات و التوصيات.

الجانِب التَّمِيْمِي

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

اصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية لا تعترف بالثقافات ولا بالحدود ،استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية ،والذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي ألت إليه في وقتنا الحاضر ،سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب ،التحضير النفسي ،الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد ،كما أنها حظيت بمتابعة خاصة من طرف مختلف وسائل الإعلام ،لا يخفى على أحد أن أغلبية الدول وخاصة المتقدمة تولي أهمية بالغة للرياضة ،حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المخصصة لتكوين المؤطرين ،عدد وفخامة المنشآت وعدد المنخرطين على مستوى الفيدراليات ،ولقد توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة واستعملت حتى في الصراعات الايديولوجية والعرقية،مما سمح بتطوير مناهج التدريب من خلال دراسات علمية.

وتعد الحالة المزاجية احدى الحالات النفسية التي تؤثر ايجابيا أو سلبيا في اللاعب وقد يعقل عنها الكثير من المدربين بالرغم من أهميتها ، فمعرفة الحالة المزاجية للاعب يمكن الاستفادة منها في اكتشاف التغيرات للحالة الانفعالية في أوقات مختلفة في موسم المنافسات ، وأيضا في سرعة تأهب اللاعب للمنافسات وملاحظة أهم التغيرات في الاستجابة المختلفة والتي قد تكون اشارة الى التدخل في غضون اللاعب وقد تمد المدرب بالمعلومات التي تمنع الأداء الضعيف التي تؤدي إلى الهزيمة أو حتى وصول اللاعب إلى حالة الاحتراق النفسي(Tanya Berry 1997).

وقد حاول بعض الباحثين تقسيم الناس الى انماط تبعا لبعض المميزات السائدة لدى كل فرد وفي اعتقاداتهم أن هذا النمط يحدد شخصية صاحبة بصورة ما ،كما حاولوا منذ القدم البحث عن الأنماط المختلفة التي ينقسم الأفراد فيها ،فقسموا الناس الى أنماط مزاجية ،وأنماط جسمانية ،وأنماط نفسية اجتماعية . (علاوي ، 2004 ، ص 11)

كما نجد في البيئة الرياضية تعرض الكثير من الرياضيين إلى الضغوط والتحديات سواء كانت داخلية أو خارجية تعمل على التأثير في التكيف مع الآخرين من أجل اتخاذ القرار بالشكل الصحيح ومن أجل التوافق والانسجام مع جميع الاحداث لتحقيق الأهداف اذ يأخذ المزاج مسارا خاصة في شخصية الرياضي فتصبغه



بلون معين قد يختبئ في زاوية حادة لا يتعامل مع اتجاه واحد ولا يستريح إلا ضمن نمط مزاجي خاص لا ينسجم مع الآخرين والمواقف المختلفة نمط لا يقبله الآخر ولا يرغب بالتغير أو التعديل أو المشاركة وبالتالي الإخفاق في تحقيق الأهداف وهذا يحفز الرياضي بالظهور بنمط مزاجي بتلاؤم مع المنافسة والابتعاد عن التقييم للرياضة كنتائج فوز وهزيمة.

وبما أن الأنماط المزاجية تختلف من لاعب لآخر فإن التعرض للضغوط النفسية يكون مختلف حسب مزاج اللاعب ودرجة استجابته للمثيرات من عدمها ومن هنا تبرز أهمية مشكلة البحث في معرفة تباين الأنماط تحت طاولة الضغوطات باختبار أن المزاج بنوافذه ومحركاته يعتبر مصدر مخيفاً لإزاحة الشخصية الرياضية عن مسارها الصحيح والعقلاني والمميز إذا ما تم ضبط توجهاته والتحكم بتوجهاته إذ من الممكن أن يسلك نزعة سلبية تميل إلى الإنفراد والتراجع الرياضي وعدم الرغبة بالتحدي والخوف من المجهول.

أما الدافعية في احد سماتها التي تدفع الفرد و توجه سلوكه نحو هدف معين، و الدافعية في المجال الرياضي تعتبر عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد و تنشيطه، و في إدراكه للموقف، فضلاً على مساعدته في فهم و تفسير سلوك الفرد و سلوك المحيطين به. كما يعتبر دافع الإنجاز مكوناً أساسياً في سعي الفرد اتجاه تحقيق ذاته و تأكيدها، حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه، وفيما يحققه من أهداف أو ما يسعى إليه من أسلوب حياة الأفضل. ويرى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أن الوصول إلى المستويات العالية يتأسس على دافعية الإنجاز الرياضي (م.علاوي.2002.ص124)

مما يتطلب معرفة الأنماط المزاجية وعلاقتها بالدافعية وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

❖ هل توجد علاقة بين الأنماط المزاجية و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ؟

تساؤلات الدراسة:

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الإثارة والدافعية ؟

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الكف والدافعية ؟

❖ هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة الشخصية والدافعية ؟

## 2- الفرضيات:

### الفرضية العامة :

❖ توجد علاقة بين الأنماط المزاجية و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

### الفرضيات الجزئية :

❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الإثارة والدافعية .

❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الكف والدافعية .

❖ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مرونة الشخصية والدافعية .

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

### أسباب ذاتية:

❖ الرغبة والميلول في البحث في ميدان الأنماط المزاجية في كرة القدم.

❖ قدرتنا على انجاز هذا الموضوع .

❖ اختياري لهذا الموضوع نابع من الملاحظة الشخصية للنمط المزاجي للاعبي كرة القدم .

### أسباب موضوعية :

❖ معرفة الكيفية التي تؤثر بها الأنماط المزاجية على لاعبين كرة القدم .

❖ قلة الدراسات السابقة في ميدان الأنماط المزاجية وتأثيرها على لاعبي كرة القدم .

## 4- أهداف الدراسة :

❖ التعرف على طبيعة النمط المزاجي لدى لاعبي كرة القدم .

❖ التعرف على انفعالات اللاعب بصورة واضحة .

❖ التعرف على علاقة الأنماط المزاجية بالدافعية.

❖ التعرف على إمكانية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الإثارة

والدافعية.

❖ التعرف على إمكانية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الكف والدافعية.

❖ التعرف على إمكانية وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مرونة الشخصية والدافعية .

### 5- أهمية الدراسة :

من خلال دراستنا حاولنا تسليط الضوء على أحد المتغيرات النفسية بالغت الأهمية في مجال علم النفس الرياضي والتي تخدم عملية التحفيز والإرشاد النفسي للاعب ألا وهي الأنماط المزاجية، وهذا من خلال إجراء دراسة علمية ذات أسس إحصائية لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية تبسة بلدية بئر مقدم، مما يعطي المحلية للدراسة بما يخدم فرق المنطقة إذا ما تم استغلال نتائجها بطريقة صحيحة، فهي تساعد المدرب من معرفة طبيعة النمط المزاجي المكون للرياضي واستغلاله في إعداد وبرمجة التدريب والأهداف وكذلك تساعد الرياضي على معرفة نمطها المزاجي والتحكم فيه والتكيف مع مختلف المواقف للوصول إلى الفورمة الرياضية .

### 6- المصطلحات والمفاهيم الدالة في الدراسة :

-النمط:

لغة: جمع أنماط، نماط. (ن م ط) : على هذا النمط : على هذا الشكل ، النوع ، الطريقة ، الطراز ، الأسلوب

. على نمط واحد نمط العمل .

**اصطلاحاً:** كلمة نمط طريقة للتصنيف ويمكن القول بان الشخصية ورث أنماطا سلوكية لكل منها خصائصها والنمط هو زملة من السمات أو المستوى أرقى تنظم فيه السمات وهناك أنماط جينية ومعرفية وإدراكية وأنماط للشخصية.

**إجراءياً:** هو مجموعة من السمات المرتبطة تماما بالطريقة نفسها التي تعرف بها السمة بوصفها من الانفعالات السلوكية.

-المزاج:

**لغة:** مزاج - ج ، أمزجة مصدر مزج ، ما يمزج به ، الماء في الشراب ، ما أسس عليه البدن من الطباع والأحوال .

**اصطلاحاً:** هو مجموعة من الصفات التي تميز انفعالات الفرد من غيره من الأفراد، كما أنه الخصائص التي تميز ديناميكية العمليات الانفعالية للفرد مثل الدرجة التي يتأثر بها الفرد أثناء المواقف التي تلي انفعاله.

**إجراءياً:** بأنه الأنماط المزاجية التي تم اختيارها لهذه الدراسة معتمدا على مقياس علاوي وهي : قوة عمليات الإثارة - قوة عمليات الكف - المرونة الشخصية "ديناميكية العمليات العصبية .

-الدافعية: تتكون من:

**الدافع:** حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

**الباعث:** عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

**الدافعية:** يعرفها السيد خير الدين 1983 انها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع البيئة

الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الاسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه اشباع حاجة معينة او الوصول الى هدف مرغوب.

وتعتبر الدافعية في المجال الرياضي بانها استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

#### -كرة القدم :

كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم حيث أنها رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس ، تمارس بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا تلعب بواسطة كرة خاصة فوق أرضية مستطيلة الشكل ، وتسير المباراة من قبل الحكم يسهر على احترام القوانين الخاصة بهذه الرياضة ، يساعده في مهمته حكمين مساعدين على خط التماس .

الجانب النظري

# الفصل الثاني :

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

## 1- الأنماط المزاجية:

## 1-1- المزاج :

## 1-1-1- مفهوم المزاج:

يعتبر المزاج محور الصراع داخل شخصية الرياضي وه القاطع الحقيقي لأي نشاط أو سلوك ظاهري إذا ما تم تأهيله بتمرس واحتراف حتى يتجنب الانحراف وعدم الاتزان الانفعالي والعصبي ومن ثم انطفاء الكفاءة الرياضية، كما أن تباين السلوكيات وظهور اللاعبين بنوع من المزاج قد لا يتناسب مع نوعية المواقف الرياضية ويؤثر في إدراكه للمراد وتحقيق الأهداف.

المزاج (tempérament) هو مجموعة الخصائص الانفعالية لدى الفرد تتفاوت في درجة قوتها أو ضعفها، وثباته أو تقلبها، التي تظهر في سلوك الفرد وتوازن ردود أفعاله تجاه مواقف الحياة المتنوعة، كما يشير إلى الأسلوب الذي يعمل به الفرد في نطاق قدراته واستعداداته ودوافعه للاستجابة للمواقف الجديدة، أي أنه شكل من أشكال التكيف أو التوافق الانفعالي الذي يبديه الفرد في المواقف الحياة المختلفة، أخذ شكل العادة في تكرارها واستمرارها بمرور الزمن.

و يعرف المزاج على أنه الخصائص النفسية الفردية التي تميز ديناميكية العمليات النفسية للفرد ، وهو بمثابة الطبيعة العامة لأحد الأفراد وخصوصا في جانبها الوجداني والنزوعي.(راتب.ك.1997.ص21)

## 1-2- الأنماط المزاجية:

إن جذور الاهتمام بموضوع الأنماط المزاجية لتحليل الشخصية تعود إلى المحاولات الأولى التي قام بها ( أبو قراط 400 ق م ) والذي كان يرى أن الأمزجة تعود إلى أربع أنماط للشخصية هي النمط الصفراوي والنمط السوداوي والنمط البلغمي والنمط الدموي وقد تم الاعتماد على تلك الأنماط الأربعة المكونة للجسم البشري عبر



رؤيا فلسفية تتمحور حول مكونات الطبيعة وهي : ( الماء، الهواء ، التراب ، النار )ومن ثم تبعه العالم (كريتشمير Kretschmer) لوضع أنماط من خلال بنية الجسم والمظهر الخارجي وعلاقته بالخصائص النفسية للفرد ، ومن ثم تبعه العالم ( برمان barman ) أيضا الأثر الواضح لوضع الأنماط اعتمادا على الخريطة الهرمونية التي تحوي كم ونوع الإفرازات الهرمونية التي يشترك فيها الأفراد والتي يتميز بها البعض الآخر ( النمط الدرقي ، النمط الادرياليني ، النمط النخامي ، النمط التيموسي ، النمط الجنسي ) .(تائر .أ .

. 2010. ص 38.39)

بالإضافة إلى تقسيم العالم (بافلوف Pavlov ) (الأنماط المزاجية طبقا لأنواع الأجهزة العصبية المختلفة التي تميز أنواع الجهاز العصبي والمنعكسات الشرطية conditionnel reflexes وهي النمط القوي المتزن السوداوي ، النمط النشط البلغمي ، النمط الطائش الدموي ، النمط الضعيف الصفراوي ) .(ليث . م . 2009. ص 57)

كما يتفق علماء النفس أن هناك أنماط عصبية ومزاجية تتطلبها نوع فعاليات ورياضات خاصة لتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ، مما ينبغي على المدربين مراعاة اختيار اللاعبين الناشئين على أساس صفاتهم المزاجية والانفعالية إلى جانب قدراتهم وإمكاناتهم ورغباتهم ، كما أن ملاحظة اللاعب أثناء المنافسة تمكننا من إصدار حكم على مزاجه ونوعية ونمطه مما يعطي عمل تربويا أعمق .(مأمون . ص . 2011. ص 57)

### 1-3- أبعاد الأنماط المزاجية:

#### 1-3-1- قوة عمليات الإثارة:

يعبر هذا البعد عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة.

## 1-3-2- قوى عمليات الكف:

يعبر هذا البعد عن القدرة على الامتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة. (علاوي . م . 1998. ص 48.47)

## 1-3-3 المرونة الشخصية (ديناميكية العمليات العصبية) :

يعبر هذا البعد عن القدرة على السرعة التكيف والمرونة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما دون أي فترة تمهيدية كذلك سرعة التفاهم مع الآخرين.

## 1-4-1 سيكولوجية المزاج:

يعد المزاج أحد المكونات الرئيسية في الدماغ حيث يشترك مع الإدراك في إدارة وبناء السكيما الدماغية، ويتكون المزاج من محركات ونوافذ تشغيلية تتحكم في حركته وانبعثاته، فمحركات المزاج تتشكل من هرم تصاعدي يحتوي على مدخل شعورية تسمح بعبور دفعات عاطفية بنوعها (السعيد، المحبط) تمررها إلى النوافذ الداخلية التي تقوم بدور التوزيع والتصنيف فنجد أن العملية المزاجية تبدأ العمل بعد ما يخوض المزاج حراكه الذاتي ويفرز مدخلاته بعناية، يعمل المزاج باتجاهين:

- الاتجاه المسئول عن العمليات السعيدة والمفرحة (النشوة النفسية، التجارب الناجحة، الامتلاك الذاتي، الثقة بالنفس، الصرامة النفسية، الكفاءة العاطفية)

- الاتجاه المسئول عن العمليات الحزينة والضاغطة (الخوف من الفشل، الإحباط النفسي، التجارب الفاشلة، ضحالة العمق الاجتماعي، نقص الكفاءة العاطفية)

يخضع المزاج لحجم وكمية الدافعية الإدراكية الموجهة إليه من قبل التركيز المجتمع وسط الدماغ حيث يعمل المزاج على استحضار وتوقع الجوانب السلبية إلى جانب التوقعات الايجابية سعياً منه إلى تجنبها والتأكد من أنها لم تعد تعمل ضده ، من هنا ند المزاج يصمت لحظات قبل أن يختار أو يقرر أو يشارك والقيام بالفحص المستمر للمعلومات فإذا استمرت بسلام يبدأ بالانتعاش وتحريك المشاعر الايجابية ونراه يتصاعد شيئاً فشيئاً ، لذا يعتمد المزاج في أداءه وفاعليته على التصديرات الإدراكية القادمة من الدماغ والمتأتية من المخزون الإدراكي الفوقي والمستلمة من مدخلات الدماغ (الحواس ، البناء الذهني ) .

المزاج يتولى في لحظة من اللحظات قيادة الشخصية وبناء المواقف وصياغة القرارات وهذا يحتاج اهتمام وعناية من الدماغ ومحتواه الإدراكي ، فالمزاج شبه إلى حد ما الطفل الصغير الذي لا يستغنى عن الحماية والأمن والإحباط وتوفير الدفء الحقيقي وكأنه يبحث عن الاعتراف بالذات وأثبات الهوية.(فايز.ع.2011.ص.20.19)

### 1-5- ضبط الإيقاع المزاجي:

يعمل المزاج ضمن سيمفونية محكمة يستطيع الدماغ أن ينتج كل أنواع المشاعر بتنوعها لكن ضابط الإيقاع هو الشخص نفسه المتمثل في قوة الإدراك والقادر على ضبط وبناء وربط المشاعر والتوجهات العاطفية وتحديد الحجم والقوة والارتباط ، لذا يجب على الشخص أن يمرن دماغه على مهارات تحدد المشاعر واستحضارها والمعلومات عن تلك المهارة وهذا يحتاج إلى مساحة كبيرة من التدريب والممارسة حتى يصل إلى مرحلة ضبط الإيقاع المزاجي باعتبار أن الشخص لا يستطيع ضبط الإيقاع المزاجي ما لم يمتلك قاعدة من المشاعر والمعلومات التي يستطيع أن يبني عليها العمل القادم (المخرجات) ولا شك أن ملكة ضبط الإيقاع المزاجي هي منظومة متكاملة تحتوي على باقة من التأسيسات الذهنية المنظمة والتوجيهات

المدركة ، فعمق الشعور بالإنجاز واتساع الاتزان النفسي وفعالية دائرة الطموح تساعده على تخطي الكثير من الإخفاقات الإدراكية والتناقضات الشعورية التي قد تكون سببا وراء قوة الدماغ والمزاج معا لذلك يؤكد علماء النفس على البناء الانفعالي في المراحل الأولى من حياة الإنسان لما له من تأثير في بناء وتأسيس التوافقية للذات بشقيها (الإدراكي ، الشعوري). (فايز.ع.ص.20.19)

### 1-6- الاضطرابات المزاجية:

إن التعبير عن المزاج المضطرب يتنوع لدى الأفراد طبقا لأعمارهم، وبشكل عام فان الاضطرابات المزاجية تقل كلما تقدم الإنسان في العمر أما أعراضها تشمل على (الهلاوس المطابقة للحالة المزاجية، الشكاوي الجسدية، الانسحاب من المواجهة، المظهر الحزين، التقدير الضعيف للذات، التأخر الحركي، الأوهام، فقدان الأمل، التخيلات الانتحارية، المزاج المكتئب أو المتهيج، الأرق، تناقض القدرة على التركيز) وغيرها من الأعراض الاضطرابية للمزاج.

كما أن الاضطرابات المزاجية تظهر بشكل التراخي والكسل والشعور بالفشل وانحراف المزاج وزيادة الحساسية وسهولة جرح المشاعر والانسحاب الاجتماعي والهروب أو العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الأمل والتشاؤم من المستقبل وفقدان الشهية وتوهم الأمراض والشعور بالعجز ومعاينة الذات والتوقع الدائم للفشل مع تكراره ثم الشعور باليأس بدون بذل المزيد من الجهد. (فاروق.م.2011.ص.348)

## 1-6-1- أسباب الاضطرابات المزاجية:

## 1-1-6-1- العوامل الوراثية:

- إن صعوبة تحديد الدقة بين العامل الوراثي والاضطرابات المزاجية إلا أن البحث في مجالات الاضطراب الثنائي القطبية أكثر نجاحا بسبب وضوح المعايير التشخيصية وتشير دراسات التوائم أن التركيب الوراثي يبدو أنه يلعب دورا في نمو الاضطراب الاكتئابي ثنائي القطبية.
- احتمال ظهور الاضطراب المزاجي لدى الأطفال (25%) إذا كان أحد والديه مصابا باضطراب ازدواج القطبية من النوع الأول ومن (75-100%) إذا كان الوالدين مصابين مع المرض.
- وجدت الدراسات الحديثة علاقة ما بين الوراثة (الخاصة بالكروموسومات) وبين الإصابة بأمراض الاضطرابات المزاجية.

## 1-1-6-2- العوامل الفيزيولوجية:

- انخفاض تركيز الأمينات الحيوية في المخ مثل (السيروتونين، النورادرينالين، الدوبامين) وخاصة في الحالات الحادة.
- تغيير نسب مشتقات الأمينات الحيوية مثل حامض الهيدروكساندول استيك (وهو مشتق من السيروتونين) وحامض هوموفانيسيك (وهو مشتق من الدوبامين)
- اختلال الضبط في منظومة (الأدرينالين والاستايل كولين) مع سيطرت المسارات الكولونية).

فاروق.م.2011.ص348.350)

### 1-6-1-3- الأسباب النفسية والاجتماعية:

- التحليل النفسي، الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها الفرد نتيجة فقدان أحد والديه أو التعرض لحد ما أو المرور بأزمة كلها تفاعل داخل النفس البشرية ثم تحرك عوامل كامنة وانفعالات مكبوتة والنتيجة ظهور الاضطرابات المختلفة

- التحليل المعرفي، يؤكد العالم (بيك Beck) أن أحد الطفولة المؤلمة والضعف كخبرات (فقدان الأهل والإهمال وعدم القبول) تكون أفكار سلبية اتجاه الذات وانخفاض تقديره لها.

- التحليل المعرفي والاجتماعي، تفسر الاضطراب المزاجي من خلال مزج وخط مفاهيم النماذج العقلية والأهداف الشخصية والأدوار الاجتماعية ويمكن تفسيره بأن فقدان تحقيق هدف قيم أو دور اجتماعي لدى الفرد الذي لديه مصادر أخرى قليلة لقيمة الذات. (فاروق.م.ص.352.350)

### 1-6-2- كيفية علاج الاضطرابات المزاجية:

- العلاج بالعقاقير:

يستخدم عقار السيروتونين  $5\text{-HTT}$  كخط أول للتدخل بالعقاقير للاضطرابات المختلفة وتؤكد

الإحصائيات أن الاستجابة في المراحل الأولى لمرض (80-90%) ثم عقار الليثيوم (اسكاليث lithium

(eskalith

- العلاج بالصدمات الكهربائية:

ويستخدم للكثير من المصابين بالأمراض النفسية لدى الراشدين وأمراض الهوس المزاجي.

- العلاج المعرفي السلوكي:

إن هذه الطريقة أثبتت تحسنا من خلال استخدام أحدث التقنيات المستخدمة من قبل المعالج مثل الاسترخاء، وتوطيد العلاقات الاجتماعية والتدريب على مواجهة الضغوطات وتجنب الانفعال والتكيف مع المواقف المختلفة بعقلانية. (فاروق.م.ص 352.355)

- العلاج الديناميكي: وهو التعرف على نوع الصراعات التي يعاني منها واستخدام اللعب والتحرك والرسوم والمقابلة الشخصية واختيار المواضيع وكيفية التعامل معها.

#### - المساندة الاجتماعية:

تعد المساندة الاجتماعية عاملا هاما مخففا شدة الاستثارة العالية فان شعور الفرد بان الآخرين من حوله يحبونه ويتقبلونه ويتعاطفون معه من الأمور التي تعمل على تجاوز الصدمة والآثار السلبية لتعرضه لأي أحداث ضاغطة.

#### - العلاج الأسري:

إن توجيه العلاج إلى أفراد قد يحدث ذلك بصورة جماعية ويشترك عدد من أفراد الأسرة في مجموعة علاجية، وقد يتم العلاج عن طريق مؤسسات وهيئات اجتماعية تعمل على حل المشكلات للمريض وإعادة تأهيله للحياة.

## 2-الدافعية :

### 2-1-تعريف الدافعية :

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المقيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الوصول إلى هدف معين.

ويرى الدكتور أنور الشرقاوي 1981 أن هذا التعريف يضمن ثلاث خصائص أساسية :

❖ تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي و قد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

❖ تميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير و هذه الاستشارة هي التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع و تستمر حالة الاستشارة طالما يتم إشباع الدافع .

❖ و تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين.

و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول وهي عبارة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين.(باهي.م.ص.8.7)

و تعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين.(كامل.أ.1995.ص.72)

## 2-2- مفهوم الدافعية :

إن كلمة "الدافعية" تأخذ معاني عالسيادة و مختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالبا يكون غامضا إذ لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعية بأنها:

➤ ميزة داخلية للشخصية .

➤ تأخر خارجي مثل قول أنا بحاجة إلى شيء ما بهتراني مباشرة فعالية ما .

➤ أو نتيجة أو تفسير السلوك ما مثل القول: كنت راعبا جدا ما متحمسا لدرجة كبيرة .)

(R.S.WEINBERG.1995.p18)

فالدافعية ليس لها تقنية محددة في العلوم النفسية و متن قرتين كانت تفسر مفهوم الرغبة و نبضات العزيمة. و لقد جمع "Law" سنة 1970 لأداء المدارس السيكلوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية تفهم على أنها

✓ نسيج مركب من الدوافع و القوى المحركة متعددة الأنواع و التي تنشأ في عملية داخلية و تشترط سلوك الإنسان (سلوك إنحازي و اجتماعي) .(ابوعبيدة.م.1997.ص.143)



في حين قال السيد "خير الله" 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارتها ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة .

### 2-3- الدافعية و أهميتها:

موضوع الدافعية Motivation و يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

و هناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو:

(You can lead the horse to the river, but you can't force to drink).

أي "يمكنك" أن تقود الحصان إلى النهر , ولكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب".

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة و تطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية و لكنك لا تستطيع أن تحيره على الاتحاد و بذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية.(علاوي.م.2006.ص211)

و موضوع الدافعية يعثير من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي و أكثرها إثارة و اهتماماً. إذ بهمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة و رؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ .

كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي و المواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة و يتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة و الاستمرار في ممارستها و عن نوعية هذه الحوافز وهم في تلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها و طرق استثمارها تطبيقها في علمهم التربوي الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة الفطرية المكتسبة، الداخلية و الخارجية المتعلمة و غير المتعلمة و الشعورية و اللاشعورية و غيرها التي تعمل على بدء و توجيهه و استمرار السلوك ، و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما .

فكان الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة و باعته و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهدافا معينة و الاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالات في الكائن يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من النشاط الحي نفسه و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنما الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراريته.(عنان.م.2006.ص.211-212)

## 2-4- سيكولوجية الدافعية :

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا و ذلك فيما يختص بالسلوك لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما آخر السياحة في الوسط المانى ..... و لماذا يعدو العداء في المضمار و لماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما يعد بداية ممارسته بفترة؟ .

و يشير أولمبيك 1981 بأن سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول، الاتحاد المثابر و عليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب.

◆ لماذا يستثمر بعض الناس الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟ .

◆ لماذا هذه الأنشطة دون غيرها؟.

◆ لماذا يتأثر البعض في الاتجاه المختار و يقطع عنه البعض الآخر؟.

و اتفق كل من أنكسون، وديسي، موارى، أولمبيك في تناول عدة نظريات التي تتناول الدافعية في اتجاهات رئيسية ثلاث هي:

○ نظريات مركز الدفاع .

○ نظريات الغرائز .

○ نظريات التوقع .( عبد الفتاح.م.1995.ص.71)

## 2-5- وظيفة الدافعية:

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن ثلاث تساؤلات ثلاث:

- ✓ ماذا تقرر أن تعمل؟ - اختيار نوع الرياضة.
- ✓ ما مقدار تكرار العمل؟ - كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب.
- ✓ كيفية إيجاد العمل؟ - المستوى الأمثل الدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنما يتضمنان اختيار اللاعب النوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار المنافسة و ليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة أي بادي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة المشبعة و الاستشارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستشارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة. (راتب.ك.1995.ص83-89)

## 2-6- تقسيم الدافعية :

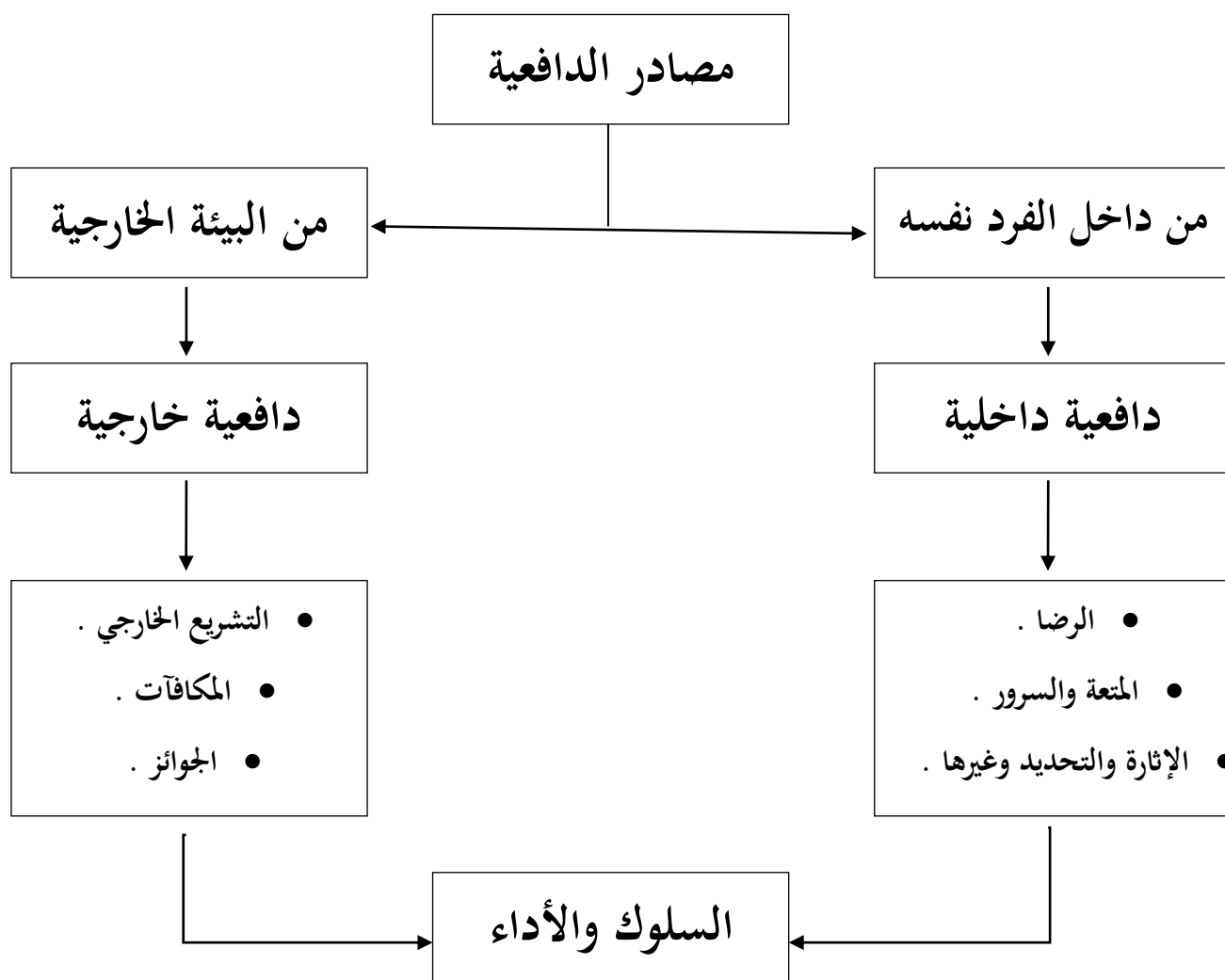
يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية.

**2-6-1- الدافعية الداخلية ( Intrinsic Motivatio ):** يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بياضة الحالات الداخلية السابعة من داخل الفرد نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب و كذلك الإثارة و التحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

فكان الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته .

2-6-2- الدافعية الخارجية (Externe Motivation): يقصد بالدافعية الخارجية المرئية بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من الداخل الفرد نفسه و التي تثير و توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية متخلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية الحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التمديم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و اللياقة و غيرها . (عنان.م.2006.ص216)



شكل رقم (01) : يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء

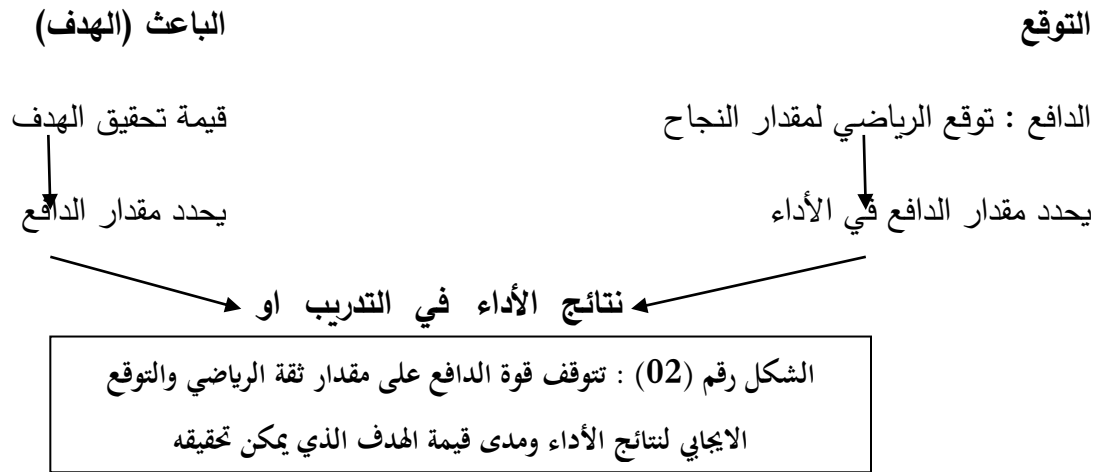
## 2-7- الدافعية في الميدان الرياضي :

إن قضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي كيف يرفع أداء و سلوك اللاعبين و ربما يكون هدف المدرب ارتفاع سلوكهم مثل: الوصول إلى مستوى لياقة بدنية معينة عن طريق الجري الأميال أكثر أو تصويب ضربات حرة بدقة أكثر أو توجيه سلوكهم للحضور إلى تدريب بانتظام.

و يرى علم النفس أن الدافعية ذات بعد أن بعدين الشدة و التوجيه و يقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد و جعله يفيض حيوية و معنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختبار الهدف. (باهي.م.ص.07)

و يمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين" و حتي يئس فهم هذا التعريف بحد الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة هي:

- **الدافع (Motive):** حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه و تؤثر عليه.
- **الباعث (Incentive):** عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.
- **التوقع (Expectation):** مدى احتمال تحقيق الهدف. (راتب.ك.1997.ص.72)



### 2-7-1- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي ( الحاجة للفوز ) والبحث عن العيش في جماعة. (Gerand, bet. 1995). gros.p233

### 2-7-1-1- دافع الانجاز ( التفوق ) في المنافسة الرياضية:

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

### 2-7-1-2- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية :

- اختيار النشاط : يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.
- الجهد من أجل تحقيق الأهداف: ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90 % من جرعات التدريب في الأسبوع .
- 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. (راتب.ك. 1997.ص47)

### 2-7-1-3- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي: تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.
  - صعوبة الواجب.
  - الجهد المبذول.
- وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشتملان مفهومين أساسيين هما:
- هدف الاتجاه نحو الأداء.
  - هدف الاتجاه نحو الذات .

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات ( تمرين صعب - واجب معقد ) بقدر كبير من الفعالية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز. (راتب.ك.1995.ص83-89)

### 2-8- 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، فإما يتضمن 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 وصل 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 .

### 3- كرة القدم:

#### 3-1- تعريف كرة القدم (foot ball):

3-1-1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم (foot ball) هي كلمة لاتينية تعني "ركل الكرة بالقدم" أما

الأمريكيين فيعتبرون (foot ball) ما يسمى عندهم (رقيبي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (soccer). (روحي.ج.1986.ص5)

3-1-2- التعريف الاصطلاحي: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعب

يستعملون الكرة وفي النهاية كل طرف من طرفي الملعب مرمى هدف (فرحات.ر.1999.ص217)،

وغرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إحراز هدف، ويجوز الجري بالكرة وتميرها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم باستثناء الذين (لا تنطبق على حارس مرمى) وذلك وفقا للأحكام المنصوص عليها في القانون.(الجماعي.أ.2010.ص4)

ويشرف على تحكيم هذه المباراة حاكم وسط حكيمي التماس، وحكم رابع لمراقبة الوقت وتوقيت المباراة هو شوطين لكل شوط 45 دقيقة وبينهما فترة راحة تقدر ب 15دقيقة وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلة كأس يكون هناك شوطين اضافيين وقت كل واحد منهما 15 دقيقة) وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء .

### 3-1-3-التعريف الإجرائي: كرة القدم لعبة اجرائية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11

لاعب في ميدان مستطيل الشكل صالح الشكل للعب ،يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الاهداف في مرمى الخصم ،حيث يدير اللقاء حكم وسط الميدان، وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء ،تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد منهما 45 دقيقة مع استراحة بينهما 15 دقيقة ،بالإضافة إلى احتساب الوقت الضائع ،تستعمل كرة جلدية في الملعب ،ألْبسة الفريقين مختلفة عن بعضها .بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين واختلاف لباس الحكم وتتكون ألْبسة اللاعبين من "تبان، قميص ،جوارب ،حذاء خاص باللعبة".

### 3-2- نبتة تاريخية عن كرة القدم :

### 3-2-1 في العالم: لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي

لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية ،كما بين البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون



أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها الى الانجليز، حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "كيماري kemari" (سالم.م.1988.ص15)، وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليشو calcio" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة بمناسبة "سان جون sanjon". (عبد الجواد.ح.1994.ص15)

كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم "تسو-شوي shu-tsu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينها شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقدار قطره قدم واحدة، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) والثانية (rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أسس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك الى ظهور أول بطولة رسمية 1888 وسميت اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا. (سالم.م.1998.ص12)

**3-2-2 في الجزائر:** طويل هو تاريخ كرة قدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم لأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولودية الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترض قوات الاستعمار

،جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13أفريل 1958حيث ولد في خصم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم ،وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .  
بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي والاستعراضى ،حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان غالبا تليها الاصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة الذهبية في الألعاب الافريقية الثالثة بالجزائر المرتبة الثانية في كأس افريقيا للأمم سنة 1980 ،وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من الالعاب موسكو سنة 1980 .

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1997 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم ألا وهو الفريق الألماني الغربي فانهزمت بصعوبة في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، وتحصلت على كأس افريقيا الأمم سنة 1990 بالجزائر .

تلخيص لبعض الأحداث الهامة في تاريخ كرة القدم الجزائرية :

- 1963: نظمت أول بطولة وكأس فاز به اتحاد العاصمة ،والثانية وفاق سطيف.
- 1968: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس افريقيا للأمم بأثيوبيا.
- 1976: أول كأس افريقي للأندية البطة فاز بيها مولودية وهران .
- 1980: أول نهائي في كأس افريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.

- 1990: الفريق الوطني يفوز بأول كأس أفريقية من تنظيمه .
- 1982: أول تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات كأس العلم بإسبانيا .
- 1986: ثاني تأهل للفريق الوطني إلى نهائيات العالم في المكسيك. (عبد الجواد.ح.1977ص15)

### 3-3- مبادئ كرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضربات بالرأس في المكان والظرف المناسبين كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم مختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً. (عبد الجواد.ح.1977ص43)

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

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.
  - رمية التماس.
  - ضرب الكرة.
  - لعب الكرة بالرأس.
  - حراسة المرمى.
- 3-4- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي و تلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية و التكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع و مختلف أنواع و مراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر و المكونات الجماعية و الفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع و المهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- إدماج و إدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ. (مناهج.ت.و. 1984.ص29)

### 3-5- خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

3-5-1- الضمير الجماعي: و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.

- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

**3-5-2-النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.

و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

**3-5-3-العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع

خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

**3-5-4-التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم .كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع

والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.

**3-5-5-التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة

التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

**3-5-6- الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج

البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد .

**3-5-7-الحرية:** اللعب في كرة القدم, رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية

كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه

ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا (عسوي.عبد ر.1980.ص71).

### 3-6- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقا من هذا لاحظنا أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب و البدني و الصحي و العقلي الاجتماعية, التربوية , ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب و ذلك بتحسين و تطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، التحمل ، المرونة ، الرشاقة ، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة .

- انطلاقا من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم , مما يعطي للشباب مظهرا جميلا يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جدا , مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائما يطمح للظهور بأحسن صورة .

-هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين .

- بصفتها نشاطا جماعيا, فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية , والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقا من احتكاكهم ببعضهم البعض خلال المنافسة
- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي, إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء .
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب .
- تنمي عنه روح تقبل النقد, والاعتراف بالخطأ, من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء .
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة, من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات وتخلصه من التردد والخجل والأناية.
- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .
- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة .
- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة , الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية ) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه .

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه.(عيسوي.عبد ر.1980.ص49)

### 3-7- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخطئية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا و التعادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.(عبد الجواد.ح.1977.ص25-27)

### 3-7-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على



الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام.(المولى.م.1999.ص.09-10)

### 3-7-2- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب الا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.(المولى.م.1999.ص.62)

### 3-7-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات

الشخصية، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

## - التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب : مدى الانتباه).  
(النقيب.ك.1990.ص384)

## - الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

## - الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء.(راتب.ك.2000.ص117)

## - التصور العقلي:

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

## - الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (R- (Tham1991, P72

#### 4- الدراسات السابقة والمشابهة :

##### ❖ الدراسة الأولى:

دراسة شاهين وأشرف لنيل شهادة ماجيستر اليمن ، 2008 بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الأنشطة) . (دراسة تنبؤية)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأنماط المزاجية للاعبين الأنشطة الرياضية دراسة تنبؤية على عينة قوامها 121 لاعب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ومقياسي الذكاء الانفعالي والأنماط المزاجية. أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائياً بين النمط المزاجي للاعبين كل نشاط رياضي واستجاباتهم على أبعاد الذكاء الانفعالي وذلك وفقاً لنوع كل نشاط رياضي ، وكذلك تبعاً لطبيعة الأنشطة الرياضية ، وكذلك أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأنماط المزاجية للاعبين كل نشاط رياضي والدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وفقاً لسنوات الخبرة

##### ❖ الدراسة الثانية :

دراسة احمد محمود يوسف شرف لنيل شهادة ماجيستر العراق 2015 بعنوان (الأنماط المزاجية للاعبين كرة القدم المتقدمين وعلاقتها بدرجات العدوانية لهم) .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط المزاجية ودرجات العدوانية للاعبين كرة القدم المتقدمين في أندية الدرجة الأولى في العراق ، والتعرف على علاقة الارتباط بين الأنماط المزاجية ودرجات العدوانية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين في أندية الدرجة الأولى بالعراق ، لعينة قوامها 100 لاعب ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ومقاييس الأنماط المزاجية والعدوانية في المجال الرياضي وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباط معنوية حقيقية بين بعد قوة عمليات الإثارة للأنماط المزاجية وبين إبعاد التهجم وسرعة قابلية الاستثارة والعدوان اللفظي والدرجة الكلية للعدوانية ، ووجود علاقة عكسية مع بعد قوة عمليات الكف للأنماط المزاجية بأبعاد العدوانية ، أما بعد ديناميكية العمليات العصبية فجاءت علاقة ارتباط حقيقية مع بعدي سرعة قابلية الاستثارة والرفض .

#### ❖ التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال ما سبق عرضه من دراسات سابقة في مجال الدراسة الحالية نلاحظ أن تتشابه مع غيرها من الدراسات في مجموعة من الخصائص والتي من أهمها أهداف الدراسة، المنهج المستخدم، الأداة المستخدمة، لهذا كانت دراستنا تشابه باقي الدراسات، كونها ركزت على الأنماط المزاجية لدى لاعبي كرة القدم (دراسة مقارنة بين أشبال وأواسط)، والتعرف على طبيعة هذه الأنماط، ولقد استفدنا من هذه الدراسات العديد من النقاط نذكر منها في ما يلي:

- صياغة وبناء أداة الدراسة حيث اعتمدنا على مقياس (محمد حسن علاوي) للأنماط المزاجية للاعبين كرة القدم المتقدمين وعلاقتها بدرجات العدوانية في الدراسة والاعتماد على أبعاده ( قوة عمليات الإثارة، قوة عمليات الكفو المرونة الشخصية) في تحديد الأنماط المزاجية.

- تحديد طبيعة المنهج
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة
- الخلفية النظرية الواسعة .

الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث :

الاجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد :**

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الإجراءات المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية وحدود الدراسة (المجال الزمني والمكاني) وكذا صدق وثبات أدوات البحث مع ضبط متغيرات الدراسة (متغير مستقل ومتغير تابع) كما اشتمل على مجتمع و عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المتبع وأدوات البحث وكذلك أساليب التحليل والمعاينة الإحصائية.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشة واستنتاج الدراسة في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث والخاتمة بالإضافة إلى قائمة المراجع والملاحق.



## 1 - الدراسة الاستطلاعية:

إن إجراء الدراسة الاستطلاعية يعد أمراً ضرورياً في كثير من البحوث، باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته، والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية.

كما هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى تحقيق مجموعة من الأغراض يمكن حصرها في ما يلي:

- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس (صدق و ثبات المقاييس).
- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- تحديد الطريقة المناسبة لجمع المعلومات و اختيار العينة.
- محاولة اكتشاف الصعوبات والعوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

## 2-المنهج المتبع:

إن طبيعة مشكلة التي نحن بصدد دراستها تقتضي منا استعمال المنهج الوصفي في شكله المقارن، لأننا في صدد المقارنة بين أنماط المزاجية و الدافعية للاعبين كرة القدم و التي حددت اجراءيا وفق ما تبناه محمد حسن علاوي في قائمته التي قاس بها الأنماط المزاجية و المتمثلة في قوة الإثارة، و قوة الكف، و مرونة الشخصية ، و يعرف المنهج الوصفي على أنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو الاجتماعية ، كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها و بين الظواهر الاجتماعية أو التعليمية أو النفسية.(الوافي.عبد ر.2009).

و المنهج المقارن يركز على كيف و لماذا تحدث الظاهرة الاجتماعية؟ أي أنها تقارن جوانب التشابه و الاختلاف بين الظواهر لكي تكشف العوامل والظروف التي تبدو أنها تصاحب أحداثا وعمليات و ممارسات

معينة، و هي تحاول أن تنظر بعمق بغية تأكيد ما إذا كانت هذه العلاقة قد تسبب أو تسهم أو تكمن وراء الحالة السطحية. (دويدر.م.1991)

### 3- مجتمع و عينة الدراسة:

- مجتمع الدراسة: بلغ مجتمع دراستنا الإحصائي 21 لاعبا.

- عينة الدراسة:

إن اختيار العينة من أهم المشكلات التي تواجه الباحث، فالنتائج العلمية تتوقف على مدى تمثيل العينة للمجتمع الأصلي و جميع فئاته، حيث أن العينة هي ذلك الجزء من المجتمع التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا، حيث إن استعمال العينة يوفر الكثير من الوقت و الجهد على الباحث، و يسهل الوصول إلى النتائج بسرعة. (لظفي.عبد م.1976.ص353)

و قد بلغت عينة الدراسة (35) لاعبا من فريق الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم صنف اكابر، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، وهو ما يتناسب و هدف الدراسة. (أنجرس.م.2006.ص3-4) و هذا حتى تكون هناك فرص متساوية للاختيار و الابتعاد عن التحيز قدر الإمكان.

### 4 - مجالات الدراسة:

تحدد الدراسة بمجموعة من المجالات يمكن توضيحها في ما يلي:

أ - المجال المكاني: ولاية تبسة بلدية بئر مقدم.

ب - المجال البشري: لاعبي كرة القدم لفريق الجيل الرياضي لبلدية بئر مقدم صنف اكابر (35) لاعبا.

ج- المجال الزمني: قسمت الدراسة إلى قسمين ،قسم كان فيه جانب نظري يمتد من شهر جانفي إلى غاية شهر مارس ، والقسم الثاني يشمل الجانب التطبيقي الذي يمتد من تاريخ تقنين الاستبيان من شهر أفريل إلى غاية شهر ماي.

### 5 - ضبط متغيرات الدراسة:

-المتغير المستقل: الدافعية .

- المتغير التابع: الأنماط المزاجية.

### 6- أدوات الدراسة:

في ضوء اهداف الدراسة تم استخدام اداة لجمع البيانات وهي المقياس، حيث قمنا باستخدام مقياسين: مقياس الانماط المزاجية و مقياس الدافعية.

6-1 مقياس الانماط المزاجية: صمم محمد حسن علاوي اختبارا تحت عنوان قائمة الأنماط المزاجية و الذي يتضمن 30 عبارة في ضوء اختبار سابق للمؤلف واختبار سابق لعالم النفس البولندي "سان ستريلاو" لمحاولة تقييم عمليات الإثارة والكف وديناميكية العمليات العصبية (مرونة الشخصية ) لدى اللاعب الرياضي وذلك في ضوء نظرية المزاج.

طريقة تصحيح المقياس:

- يتضمن بعد قوة عمليات الإثارة على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي : 28/25/16/13/10/4/1

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 22/19/7

- ويتضمن بعد قوة عمليات الكف على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 29/17/14/11/5/2

وأرقام العبارات التي في عكس البعد هي: 26/23/20/8

- كما يتضمن بعد ديناميكية العمليات العصبية (مرونة الشخصية) على 10 عبارات:

وأرقام العبارات التي في اتجاه البعد هي: 30/27/21/18/12/9/6

وأرقام العبارات التي في عكس اتجاه البعد هي: 24/15/3

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

بدرجة كبيرة = 3 درجات \_ بدرجة متوسطة = درجتان \_ بدرجة قليلة = درجة واحدة

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

بدرجة كبيرة = درجة واحدة \_ بدرجة متوسطة = درجتان \_ بدرجة قليلة = 3 درجات

6-2 مقياس دافعية الانجاز الرياضي: قام ولس 1982 wills بتصميم مقياس خاص بالمجال الرياضي

لمحاولة قياس دافعية الانجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

وقد قام محمد حسن العلاوي بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الاولية في البيئة المصرية على

عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدين هما (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل )

ويتضمن 20 عبارة فقط.

طريقة تصحيح المقياس:

- عبارات: بعد دافع انجاز النجاح هي:

العبارات التي في اتجاه البعد: 20/18/16/12/10/6/2

العبارات التي في عكس اتجاه البعد: 14/8/4

- عبارات بعد دافع تجنب الفشل (الخوف من الفشل) هي:

العبارات التي في اتجاه البعد: 15/13/9/7/5/3/1

العبارات التي في عكس اتجاه البعد: 19/17/11

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

بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات \_ بدرجة كبيرة = 4 درجات \_ بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة قليلة = درجتان \_ بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة

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

بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة \_ بدرجة كبيرة = درجتان \_ بدرجة متوسطة = 3 درجات

بدرجة قليلة = 4 درجات \_ بدرجة قليلة جدا = 5 درجات

7- الأسس العلمية لأدوات الدراسة:

7-1 الصدق:

الصدق الاتساق الداخلي للمقياسين:

لقد جرى التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، و الذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات و الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه، و الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

السؤال	الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)(0.01)	السؤال	الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)(0.01)
01	*0.33	دالة	16	*0.37	دالة
02	*0.45	دالة	17	*0.29	دالة
03	**0.69	دالة	18	*0.31	دالة
04	**0.59	دالة	19	**0.69	دالة
05	**0.52	دالة	20	**0.55	دالة
06	**0.61	دالة	21	*0.28	دالة

دالة	*0.41	22	دالة	*0.33	07
دالة	**0.68	23	دالة	*0.29	08
دالة	**0.77	24	دالة	**0.63	09
دالة	*0.44	25	دالة	**0.65	10
دالة	*0.36	26	دالة	**0.57	11
دالة	**0.64	27	دالة	**0.55	12
دالة	*0.46	28	دالة	**0.64	13
دالة	*0.42	29	دالة	**0.59	14
دالة	**0.55	30	دالة	**0.52	15

دال عند (a=0.01) \* . دال عند (a=0.05) \*\*

**الجدول رقم (1):** معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الأنماط المزاجية.

السؤال	الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)	السؤال	الارتباط	مستوى الدلالة (0.05)
01	0.76	دالة	11	0.73	دالة
02	0.85	دالة	12	0.85	دالة
03	0.87	دالة	13	0.77	دالة
04	0.64	دالة	14	0.84	دالة
05	0.73	دالة	15	0.77	دالة
06	0.59	دالة	16	0.59	دالة
07	0.79	دالة	17	0.77	دالة
08	0.62	دالة	18	0.61	دالة
09	0.86	دالة	19	0.76	دالة
10	0.83	دالة	20	0.67	دالة

**الجدول رقم (2):** معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الدافعية.

تضح من الجدول رقم (1) (2): أن جميع معاملات الارتباط الأسئلة بالدرجة كلية المقياسين دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ( $a=0.01$ ) و ( $a=0.05$ ) ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للمقياسين.

### 7-2 الثبات:

### الفأ كرو نباخ:

تم التأكد من ثبات للمقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرو نباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للمقياس و الجدول التالي يوضح المتوصل إليه:

المقياس	معامل ألفا كرو نباخ
مقياس الأنماط المزاجية	0.773
مقياس الدافعية	0.814

### الجدول رقم (03): معامل ألفا كرو نباخ لمحور المقياس.

يتضح من الجدول رقم (03): أن قيم معامل ألفا كرو نباخ للثبات بلغت (0.773) لمقياس الأنماط المزاجية و(0.814) لمقياس الدافعية وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

### 8- الوسائل الإحصائية المستعملة:

- معامل ألفا كرو نباخ.
- برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V23).
- معامل الارتباط بيرسون.

## خلاصة:

ضمن هذا الجانب المنهج المتبع الذي اعتمدنا فيه المنهج الوصفي، ثم قمنا بالدراسة استطلاعية للتأكد من الخصائص السيكومترية والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة، بعده قمنا بتحديد المتغيرات ( مستقل و تابع )، ثم بعد ذلك تحديد عينة البحث بطريقة طبقية عشوائية مع تحديد الحدود الزمانية و المكانية للدراسة، أما أداة الدراسة فتمثلت في مقياسي محمد حسن العلاوي للأنماط المزاجية و الدافعية، ومن ثم جمع و تفرغ البيانات و تحليلها و مناقشتها بالإستعانة بالأساليب الإحصائية المناسبة لدراستنا.



# الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

## 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

## 1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

التذكير بالفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهذه الدراسة على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الإثارة والدافعية لدى لاعبي كرة القدم ."

وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

قوة عمليات الإثارة			
0.361*	معامل الارتباط		الدافعية
0.010	مستوى الدلالة		
35	حجم العينة		
*الارتباط دال عند (a=0.05)			

**الجدول رقم(04):** يوضح العلاقة بين عمليات الإثارة و الدافعية.

من خلال الجدول (4) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (0.36) بين قوق عمليات الإثارة و الدافعية وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أن كل ما ارتفعت درجات عمليات الإثارة ارتفعت معها درجات الدافعية و العكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (a=0.05)، ومنه نستطيع القول أنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، و بالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الدراسة الأولى القائلة " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الإثارة و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم"

## 1-2 مناقشة نتائج نتائج الفرضية الأولى:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (4) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ ( 0.36 ) بين قوة عمليات الإثارة والدافعية وهي قيمة موجبة ، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي ، أي أنه كلما ارتفعت درجات عمليات الإثارة ارتفعت معها درجات الدافعية والعكس صحيح .

ويعتقد الطالب الباحث أن من الطبيعي أن تكون لهذا البعد علاقة طردية مع الدافعية حيث يشير علاوي (1998) إلى أن هذا البعد يعبر عن سرعة الاستثارة والانفعالات القوية والعميقة وخاصة بعد الهزيمة أو الأداء القوي العنيف وعدم سرعة التحكم في الانفعالات والرغبة في الاشتراك في المنافسات المتتالية وظهور الانفعالات على اللاعب بصورة واضحة .

## 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### 2-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

التذكير بالفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الكف والدافعية لدى لاعبي كرة القدم ".  
وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

قوة عمليات الكف		
*-0.451	معامل الارتباط	الدافعية
0.021	مستوى الدلالة	
35	حجم العينة	
*الارتباط دال عند (a=0.05)		

الجدول رقم (05): يوضح العلاقة بين عمليات الكف و الدافعية.

من خلال الجدول رقم (5): أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بل (-0.45) بين عمليات الكف والدافعية وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي انه كل ما ارتفعت درجات عمليات الكف انخفضت معها درجات الدافعية والعكس صحيح ،كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (a=0.05)،ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية الداسة الثانية القائلة " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قوة عمليات الكف و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم"

## 2-2 مناقشة نتائج نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتيجة المتوصل إليها من خلال الجدول رقم (5) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ ( -0.45 ) بين عمليات الكف والدافعية وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي انه كلما ارتفعت درجات عمليات الكف انخفضت معها درجات الدافعية والعكس صحيح. كون أن بعد الأنماط المزاجية ( قوة عمليات الكف ) يعبر عن القدرة على امتناع عن أداء ما والصبر والمثابرة على ضبط النفس والسيطرة على الانفعالات قبل المنافسة والقدرة على عدم إظهار تعبيرات انفعالية وسهولة العودة إلى الحالة الطبيعية عقب الإثارة .

## 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

التذكير بالفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مرونة الشخصية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم ". وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى النتيجة التالية:

المرونة الشخصية		
*-0.497	معامل الارتباط	الدافعية
0.012	مستوى الدلالة	
35	حجم العينة	
*الارتباط دال عند (a=0.05)		

الجدول رقم(06): يوضح العلاقة بين المرونة الشخصية و الدافعية.

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ ( -0.49 ) بين المرونة الشخصية والدافعية وهي قيمة سالبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي، أي انه كل ما ارتفعت درجات

المرونة الشخصية انخفضت معها درجة الدافعية والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $a=0.05$ ).، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة وبالتالي نتوصل إلي قبول فرضية الدراسة الثالثة القائلة " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة الشخصية و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم".

### 3-2 مناقشة نتائج نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الجدول رقم (6) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بلغ (-0.49) بين المرونة الشخصية والدافعية وهي قيمة سالبة ، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط عكسي ، أي أنه كلما ارتفعت درجات المرونة الشخصية انخفضت معها درجات الدافعية والعكس صحيح .  
فهذا البعد يعبر عن القدرة على سرعة التكيف والموائمة وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة والقدرة على الانشغال في أكثر من عمل في وقت واحد والقدرة على الاندماج في أداء ما دون أي فترة تمهيدية كذلك سرعة التفاهم مع الآخرين.  
فحسب تفسير الطالب الباحث راجع بدرجة كبيرة إلى تمتع اللاعبين وامتيانهم بسرعة الاستجابة للمواقف المختلفة وقدرتهم على التحكم بها .

## 4-الاستنتاجات:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي ، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات والنتائج المحققة نستنتج ما يلي :

- \_ هناك علاقة ارتباط طردية بين بعد قوة عمليات الاثارة والدافعية للاعبين .
- \_ هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد قوة عمليات الكف والدافعية للاعبين .
- \_ هناك علاقة ارتباط عكسية بين بعد المرونة الشخصية والدافعية للاعبين .
- \_ ان عامل الدافعية يكون حسب الحالة أو النمط المزاجي للاعبين .

## 5-إقتراحات وتوصيات :

- \_ العودة إلى المعلومات النظرية الواسعة لعلم النفس الرياضي تساعد على رفع مستوى الأداء والتحضير للانتصارات.
- \_ فتح المجال أمام التجارب المزاجية المدروسة بطرق علمية وتشجيعها وممارستها بصرامة وانتظام على المدى الطويل.
- \_ تشجيع حضور النفسانيين الأخصائيين داخل الأندية لمساعدة المدربين في المتابعة المزاجية للاعبين.
- \_ ضرورة توعية اللاعبين عن أهمية الحالة المزاجية ودورها في الارتقاء بمستوى الأداء .
- \_ لا بد من إنباه المدربين إلى مسألة الأنماط المزاجية التي يتمتع بها لاعبوهم كونها إحدى الجوانب المهمة للشخصية والتعرف عليها بشكل دوري لإمكانية التعامل السليم معهم .
- \_ إقامة الندوات التثقيفية للاعبين فيما يخص السلوك الرياضي الأمثل أثناء المسابقات ونبذ السلوكيات غير المتوافقة مع أصول اللعب النظيف.
- \_ ضرورة إخضاع اللاعبين إلى مواقف متنوعة من الضغوط النفسية لهدف حسن التكيف لديهم في مختلف المواقف.
- \_ العمل على تأهيل اللاعب نفسيا ومزاجيا قبل المشاركة في المنافسات.
- \_ ضرورة توفير الحوافز المادية والمعنوية للاعبين.

قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### باللغة العربية:

- كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص21.
- ثائر احمد غايري وخالد محمد أبو شقرة: سيكولوجيا الشخصية، ط1، مكتب المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2010، ص 38،39.
- ليث محمد عياش: الأسلوب المعرفي وعلاقته بالإبداع، ط1، دار الصفراء للنشر، عمان، 2009، ص 57.
- مأمون صالح: الشخصية بنائها تكوينها أنماطها اضطراباتها، ط1، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص57.
- محمد حسن علاوي: سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص 47،48.
- فايز عبد الهادي عابد: سيكولوجيا المزاج بين الايحاء والإقناع القسري، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص19،20.
- أسامة فاروق مصطفى: مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والمعرفية، ط1، دار المسير للنشر والتوزيع، عمان، 2011، ص 348.
- روجي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986، ص5.
- رشيد فرحات وآخرون: موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2، دار النظر عيور، بيروت، لبنان، 1999، ص217.
- أحمد الجماعي، وائل عبد ربه: موسوعة كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن، 2010، ص4.
- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص15.
- حسن ع. الجواد: كرة القدم، ط2، مكتبة المعارف، لبنان، 1994، ص15.



- حسن عبد الجواد: كرة القدم والمبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، ط1، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1977، ص15.
- منهاج التربية البدنية : منشورات لوزارة التربية الوطنية ، 1984 ، ص 29 .
- عبد الرحمان عيسوي: سيكولوجية النمو، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص 71.
- موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، د ط، دار الفكر، لبنان، 1999، ص ص 10، 09.
- حي كاظم النقيب : علم النفس الرياضة ، د ط، معهد إعداد القادة ، السعودية ، 1990 ، ص 384.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية و التطبيقات في المجال الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 117.
- عبد الرحمان الوافي : مدخل إلى علم النفس ، ط 1، دار هومة ، الجزائر، سنة 2009 .
- عبد الفتاح محمد دويدار:مناهج البحث في علم النفس،ط1، دار المعرفة ، الإسكندرية ، مصر،1991.
- عبد المجيد لطفي: علم الاجتماع، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص 353.
- موريس أنجرس: منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية ، ط2، دار القصة للنشر، 2006، ص3،4 .
- محمد حسن باهي. أميينة إبراهيم شلبي: نظريات و تطبيقات الدافعية ، مركز للكتاب و النشر ص7-8.
- محمد حسن علاوي:التباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة:1988: ص42.
- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي دار الفكر العربي القاهرة البعة الأولى 1995 ص 72.
- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر. 1997. ص 143.
- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ،مركز الكتاب للنشر ، ط ،مصر 2006 ص 211.
- محمد حسن عنان،مدخل في علم النفس الرياضي ، ط5،مركز الكتاب للنشر،مصر ، 2006 ، ص: 211-212.
- محمود عبد الفتاح،سيكولوجية التربية الرياضية والنظرية والتطبيقية والتجريب،دار الفكر العربي،مدينة النصر، ط1،1995، ص:71
- اسامة كامل راتب رابح، علم النفس الرياضي،دار الفكر العربي،مدينة النصر، ط1،1995، ص:83-89 .
- اسامة كامل راتب رابح، علم النفس الرياضي،المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص: 72 .

- أسامة كامل راتب، "الاعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1997، ص:47.

باللغة الفرنسية:

\*. R-Tham : **préparation psychologique du sportif**, Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

\*.R.S.WEINBERG.D.GOULD.PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHII SIQUE.LACTIVITE.PHISIQUE.CANADA.EDITION.1997.P18

\*.Gerand, bet gros, g «lentrqie de basket-ball >>ed vigat, paaris 1985 p 223.

الله الحق

## الملحق الاول:

### مقياس دافعية الانجاز الرياضي

#### استبيان استمارة خاصة باللاعبين

في إطار انجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، يشرفنا أن نضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجين منكم مملأها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا ، ولعلمكم إنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة .

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

تحت إشراف الأستاذ :

\* أ - مقي عماد الدين

من إعداد الطالبان :

- بريك أنور
- نويري سليم

السنة الجامعية : 2021/2020

مقياس دافعية الانجاز الرياضي: ( تصميم جؤوليس أعد نسخته العربية : الدكتور محمد حسن العلاوي)

رقم	العبارات	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
1.	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة.					
2.	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3.	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.					
4.	الامتنياز في الرياضة ليس من أهدافي الأساسية.					
5.	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة المباشرة.					
6.	أستمتع بتحمل أي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					
7.	أخشى الهزيمة في المنافسة.					
8.	الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
9.	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.					
10.	لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.					
11.	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.					
12.	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.					
13.	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.					
14.	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء المنافسة الرياضية.					
15.	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.					
16.	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحاً في رياضتي.					
17.	قبل اشتراكي في المنافسة لا اشتغل في التفكير.					
18.	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.					
19.	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.					
20.	هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي.					

## الملحق الثاني:

### مقياس الأنماط المزاجية

#### استبيان استمارة خاصة باللاعبين

في إطار انجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، يشرفنا أن نضع بين ايديكم هذه الاستمارة راجين منكم مملأها بكل صدق وموضوعية خدمة للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا ، ولعلمكم إنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة .

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

تحت إشراف الأستاذ :

\* أ - مقي عماد الدين

من إعداد الطالبان :

- بريك أنور
- نويري سليم

السنة الجامعية : 2021/2020

مقياس الأنماط المزاجية: ( للدكتور: محمد حسن العلاوي)

الرقم	العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	المقياس
1	يمكنني استعادة حيويتي بسرعة بعد الأداء القوي العنيف				بعد قوة عمليات الأثر
2	أستطيع أداء المهارات الحركية للعبتي بسهولة في ظروف المنافسة الصعبة.				
3	يصعب علي الأداء في المنافسة الرياضية عند هياج المتفرجين.				
4	أدائي في المنافسات أفضل بكثير من أدائي في التدريب.				
5	أستطيع الاشتراك في منافسات متتالية بدون فترات راحة طويلة.				
6	من السهل علي أن أتدرب لعدة ساعات بدون ملل.				
7	لا أستطيع الاحتفاظ بحيويتي خلال المنافسات القوية المتتالية.				
8	لا أستطيع أن أعود الى حالتي الطبيعية بسرعة بعد هزيمتي في المنافسة الرياضية.				
9	يمكنني أن أستعيد حيويتي بسرعة بعد منافسة قوية أو بعد التدريب العنيف.				
10	تظهر انفعالاتي بصورة واضحة عند هزيمتي في المنافسة.				
11	يمكنني أن أتحمك في انفعالاتي بمجرد أن يطلب مني المدرب ذلك.				بعد قوة عمليات الكف
12	أستطيع أن أتقبل بهدوء الملاحظات الحادة التي يوجهها لي مدربي.				
13	ينتابني الضيق عند انتظار بداية المنافسة .				
14	أستطيع أن أسيطر على اضطراباتي الزائدة قبل بداية المنافسة الحساسة والهامة.				
15	أستطيع عدم إظهار تعبيرات الفرح عند فوزي في المنافسة.				
16	أستطيع أن أسيطر على أعصابي بسرعة عندما يتخذ الحكم قرار خاطئاً (من وجهة نظري) ضدي.				
17	التغيير في مواعيد التدريب أو المنافسات يضايقني.				
18	من السهولة استفزازي أو مضايقتي أثناء المباراة.				
19	يبدو علي الاستعجال وعدم الصبر خلال فترة الإحماء قبل إشراكي في المنافسة.				
20	لا يظهر علي وجهي الانفعال عندما ينتقدني مدربي.				
21	يصعب علي سرعة التفاهم مع الملعب مع اللاعبين الجدد في الفريق.				بعد المرونة الشخصية (دينامكية) العمليات العصبية
22	يسهل علي الاندماج في التدريب بعد فترة انقطاع طويلة.				
23	أستطيع أن أتفاعل بسرعة مع زملائي الجدد في الفريق.				
24	يمكنني إتقان المهارات الحركية الجديدة بسرعة.				
25	حالي المزاجية تتأثر لحالة زملائي في الفريق.				
26	يسهل علي بعد الانتهاء من التدريب تغيير ملابسي بسرعة.				
27	أستطيع الإجابة بسرعة على الأسئلة الغاضبة من مدربي.				
28	عندما يوجهني المدرب بتغيير خطة اللعب في المنافسة والتي سبق لي إتقانها فأنتي أجد صعوبة في تنفيذ ذلك.				
29	يمكنني بسرعة التجاوب مع أي مدرب.				
30	أعود بسرعة على أي ملعب جديد أتنافس عليه.				

خالد



## خاتمة :

لقد توصلنا من خلال هذا البحث إلى وجود علاقة بين طبيعة الأنماط المزاجية و الدافعية لاعبي كرة القدم صنف أكابر، فطبيعة المزاج لدى لاعبي كرة القدم الذي يعتبر من أهم عوامل الشخصية التي يتم التطرق إليها و بالتالي تساعد في معرفة سلوكهم التكيفي مع بيئتهم وسرعة انفعالهم والمقدرة على ضبط سلوكياتهم، بحيث أن الأنماط تظم صفة غالبية بالإضافة إلى مجموعة من الصفات الفرعية النفسية وهذه الأنماط هي التي تحدد شخصية صاحبها بصورة ما ، وقد أشار بعض الباحثين في مجال علم النفس أن النمط المزاجي سائد لدى الفرد قد يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي إذ أن هناك الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب تميز اللاعب بخصائص مزاجية معينة حتى يستطيع تحقيق أعلى المستويات الرياضية، وبالرغم من الأصول الوراثية للأنماط المزاجية إلا انه يمكن بالتأثير التربوي الهادف على تنمية الصفات المزاجية الإيجابية وإخماد أو الإقلال من الصفات السلبية ،ويراعى اختيار الأفراد أو الناشئين الذين يتميزون بصفات مزاجية إيجابية حتى يمكن الاقتصاد في الكثير من الجهد والوقت، وكذا الدافعية التي تعمل على تحديد الهدف و رفع روح الأداء الرياضي و محاولة زرع القيم الإيجابية في الفرد الرياضي، و التي تستطيع التأثير بدرجة كبيرة على رفع مستوى اللاعب. فيجب على المدرب الرياضي ملاحظة الفرد بصورة دائمة في مختلف المواقف سواء أثناء التدريب أو في غضون المنافسات الرياضية حتى يستطيع إصدار حكمه على نوع النمط المزاجي الذي يتميز به ، مما يساهم بدرجة كبيرة في العمل التربوي للمدرب.

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأنماط المزاجية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم و وقد استخدم المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الموضوع، وكأداة للبحث تم استخدام مقياس للدكتور محمد حسن علاوي ، طبقت الأداة على عينة قوامها 35 لاعبا ينشطون على مستوى ولاية تبسة تم اختيارهم بطريقة مقصودة، وقد استخدم برنامج spss لتحليل البيانات، وقد تم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية:

- التعرض للضغوط يكون حسب الحالة والنمط المزاجي للاعب.
  - الاداء يتعلق بدرجة كبيرة بالحالة المزاجية.
  - هناك علاقة ارتباط طردية بين قوة عمليات الإثارة والدافعية
  - هناك علاقة ارتباط عكسية بين المرونة الشخصية والدافعية.
- الكلمات المفتاحية: الأنماط المزاجية، الدافعية، كرة القدم.

## Study summary:

A descriptive scale was used for its relevance to the subject, and as a research tool, the drawing scale was used in the drawing scale, and as a research tool on a sample of 35 players active in the form of the Tebessa state who were chosen in an intentional way, the spss program was used to analyze the data, and the following results were reached:

- Exposure to pressure is according to the situation and mood of the player.
- Performance is related to the large range of moods.
- Correlation between arousal and motivation
- Correlation between personal resilience and motivation.

Keywords: mood patterns, motivation, football.