

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

إعداد: زمالي حسان      طالب دكتوراه      جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي. الجزائر.  
إشراف: د. قلاتي يزيد      أستاذ محاضر أ.      جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي. الجزائر.

**الملخص:**

هدف هذا البحث إلى معرفة أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم (نكور، أكابر)، في حين اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (نكور، أكابر)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.20%) من مجتمع البحث والبالغ عددهم (377) لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية.

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

- فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى دافع إنجاز النجاح إضافة إلى دافع تجنب الفشل وكذا دافعية الإنجاز الرياضي، ومنه تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

**Résumé :**

Cette recherche vise à connaître l'impact d'un programme de préparation mentale proposé pour améliorer la motivation d'accomplissement chez les joueurs du football.

La communauté de la recherche s'est représentée des joueurs des clubs de football de la championnat de la wilaya de - TEBESSA - (masculins, seniors), tandis que l'échantillon de la recherche était des joueurs du club AFAK HAMMAMET et DJIL BIR MOKADEM (masculins, seniors), ceux - ci ont été choisis de manière délibérée, et leur nombre est estimé de (46) joueurs, cette échantillon constitue un pourcentage de (12,20 %) de la communauté de la recherche sur les (377) joueurs.

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale basée sur la conception expérimentale avec deux groupes égaux (normatif et expérimentale) où l'échantillon de la recherche a été divisée en

deux groupes égaux et homogènes pour que le groupe expérimentale comprenne les joueurs du club AFAK HAMMAMET (masculins, seniors).

Après avoir appliqué le programme de préparation mentale proposé de (12) semaines, et en traitant les résultats obtenus en utilisant les moyens statistiques appropriés, le chercheur a atteint :

- l'efficacité du programme de préparation mentale proposé pour influencer le niveau de motivation à atteindre le succès (MAS) en plus de motivation à éviter l'échec (MEE), et de là le niveau de motivation d'accomplissement.

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

### 1-1 - المقدمة وأهمية البحث:

يشير مارتنز (1986)، إلى أن برنامج التدريب الذهني يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي، ويضيف ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي، ويضيف شمعون (1996) أن التدريب الذهني يجب أن يحقق مستوى أفضل في الأداء بواسطة تطوير مختلف المهارات النفسية، وزيادة القدرة على الثبات والتحكم في الأداء لما له من دور هام وفعال في الوصول إلى حالة الأداء المثالية لتحقيق الإنجاز، باعتباره يمثل أحد المداخل لتطبيق مبادئ علم النفس الرياضي، ويساعد في تدريب اللاعب على استخدام طرق متعددة تساهم في التحكم في الأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، تم تجربتها وتطبيقها واختبار صلاحيتها على مجموعة من لاعبي العالم في مستويات رياضية عالية وأنشطة مختلفة. (شمعون وإسماعيل، 2007، 79)

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

### 1-2 - الإشكالية:

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

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

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

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

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

هذا التساؤل الرئيسي بدوره اندرج تحته التساؤل التالي:

- هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع إنجاز النجاح لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

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

### 1-3- أهداف البحث:

- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين مستوى دافع إنجاز النجاح.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين مستوى دافع تجنب الفشل.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

### 1-4- فرضيات البحث:

#### - الفرضية الرئيسية:

- يؤثر البرنامج التدريبي الذهني المقترح في تحسين دافعية الإنجاز لدى لاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

#### - الفرضية الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع إنجاز النجاح لصالح القياس البعدي للاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع تجنب الفشل لصالح القياس البعدي للاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لصالح القياس البعدي للاعبي نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبي نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

### 1-5- مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم لكرة القدم (ذكور، أكابر).

المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2016-12-20 إلى غاية 2017-05-23.

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

### 1-6- مصطلحات البحث:

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

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

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

2- الإطار النظري والدراسات السابقة والمشابهة:

### 2-1- الإطار النظري:

تضمن الإطار النظري للبحث التطرق إلى مفاهيم التدريب الذهني، دافعية الإنجاز وكرة القدم، بشيء من التفصيل والربط بين مكوناتهم.

### 2-2- الدراسات السابقة والمشابهة:

#### 2-2-1- الدراسات العربية:

2-2-1-1- دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011): والتي هدفت إلى إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب والكشف عن أثر البرنامج في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الإنجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم لفئة الشباب بالدوري العراقي خلال الموسم (2009-2010)، في حين تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية وقد

بلغت (33) لاعبا بأعمار (16-19) سنة من نادي مستقبل المشرق الرياضي، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، ومن أبرز النتائج المحصل عليها أن برنامج المهارات النفسية ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز وكذا مستوى الأداء الفني. (الزبيدي، 2011)

**2-2-1-2- دراسة حاملة، محمود عايد ، العلوان، بشير ومغايرة، إباد عقلة (2011):** والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها والتعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وتمثل مجتمع الدراسة في جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام (2007)، فيما تكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية التوصل إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين للكرة الطائرة؛ حيث جاءت بالترتيب الآتي: العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن. (حاملة، العلوان، مغايرة، 2011)

**2-2-1-3- دراسة محمود، نبيلة أحمد (2003):** والتي هدفت إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها وكذا التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبين كرة السلة قيد الدراسة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع البحث في لاعبين كرة السلة بالدوري المصري، في حين تمثلت عينة البحث في لاعبين كرة السلة بأندية منطقة الإسكندرية (سموحة - الإسكندرية) وقدر عددهم بـ (26) لاعبا، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية، التوصل لتحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين كرة السلة، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة السلة. (محمود، 2003)

**2-2-2- الدراسات الأجنبية:**

**2-2-2-1- دراسة فولغام (Fulgham, 1999):** والتي هدفت إلى معرفة تأثير برنامج لتدريب المهارات العقلية على لاعبين الكرة الطائرة بالمدارس الثانوية وكذا تأثيره على (القلق، الثقة بالنفس، فعالية الأداء في المباريات)، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (11) لاعبا من منتخب الآنسات للكرة الطائرة بإحدى المدارس الثانوية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين: ضابطة ضمت (05) لاعبات، وتجريبية

ضمت (06) لاعبات طبق عليهن البرنامج التدريبي المقترح لتدريب المهارات العقلية، وحددت مدة تطبيقه بـ (04) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعياً، ومن أبرز النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الاحصائية أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين المهارات العقلية وزيادة الثقة بالنفس وفعالية الأداء في المباريات، إضافة إلى خفض القلق لدى اللاعبات قيد الدراسة. (Fulgham, 1999)

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

2-2-2-3- دراسة هال، تاووز وروجرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990): والتي هدفت إلى التعرف على المحاور الدافعية للتصور العقلي في الأنشطة الحركية، فيما انقسم البحث إلى شقين: - الشق الأول: وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (18) رياضي المشاركين في دورة تمهيدية في علم النفس بجامعة ويستيرن أونتاريو، قسموا إلى مجموعتين متكافئتين تضم (09) فرداً أحدهما تجريبية طبق عليها برنامج التصور العقلي بالإضافة للتدريب البدني والأخرى ضابطة طبق عليها البرنامج التدريبي فقط، ولقد أشارت النتائج المحصل عليها بعد المعالجة الاحصائية إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في حجم وتكرار الأداء وكذا في عدد المحاولات الإضافية لصالح المجموعة التجريبية. - الشق الثاني: وتم استخدام المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على (22) متزلج فني من مدرسة سيلفرثورن قسموا إلى مجموعتين متكافئتين تضمان (11) فرداً كلاهما تجريبية، طبق على الأولى برنامج للتصور العقلي موجه نحو هدف والثانية برنامج موجه نحو مهارة، وأشارت النتائج المحصل عليها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين تأثير التصور العقلي الدافعي (الموجه نحو الأهداف) والتصور العقلي

المعرفي (الموجه نحو المهارات) على دافعية الإنجاز لدى المجموعتين. (Hall, Toews, Rodgers, 1990)

### مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة:

نقاط التقاطع مع الدراسات السابقة والمثابرة:

- من حيث الأهداف: دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة كريغ، جينيفير، ويندي (Hall, Toews, Rodgers, 1990).

- من حيث المنهج: دراسة فولغام (Fulgham, 1999)، دراسة كريغ، جينيفير، ويندي (Hall, Toews, Rodgers, 1990).

- من حيث تصميم البحث: تصميم المجموعتين المتكافئتين: دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة فولغام (Fulgham, 1999).

- من حيث العينة: دراسة الزبيدي، محمد خالد (2011).

امتازت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة والمثابرة بما يلي:

- يهدف هذا البحث للتعرف على أثر التدريب الذهني في تحسين دافعية الإنجاز ميدانيا (تجريبيا).
- سيتضمن هذا البحث استراتيجيات تنمية دافعية الإنجاز بشكل دقيق مفصل في شكل برنامج تدريبي ذهني.
- الاعتماد على أحدث الاستراتيجيات الذهنية من مخابر البحث العلمي الأمريكية والأسترالية في بناء البرنامج التدريبي الذهني.

### 3- إجراءات البحث:

#### 3-1- منهج البحث:

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

#### 3-2- تصميم البحث:

استخدم الباحث التصميم التجريبي باستخدام المجموعتين المتكافئتين (ضابطة وتجريبية) ذات الإختبار القبلي والبعدي، مع العشوائية في الإختيار، ويتم في هذا التصميم إدخال العامل التجريبي وهو البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية، وترك الضابطة في ظروفها الإعتيادية.

### 3-3 - مجتمع البحث:

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

جدول رقم (01): يوضح مجتمع البحث.

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

### 3-4 - عينة البحث:

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

شتمت عينة البحث على لاعبي نادي آفاق الحمامات وجيل بئر مقدم (نكور، أكابر)، وقدر عددها بـ (46) لاعب، وهذه العينة تشكل نسبة (12.20%) من مجتمع الأصل (لاعبو نوادي البطولة الولائية - تبسة - لكرة القدم نكور، أكابر) والبالغ عددهم (377) لاعب، وتم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية، وتم تقسيمها إلى مجموعتين متكافئتين ومتجانستين، بحيث:

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

#### 3-4-2 - شروط اختيار عينة البحث:

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

## 3-4-2- تجانس وتكافؤ المجموعتين:

## 3-4-2-1- تجانس المجموعتين:

جدول رقم (02): يوضح تجانس عينة البحث.

الالتواء	الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		وحدة	المتغير الاحصائي		
	نح	ض	نح	ض				
						العينة		
-0.03	2.45	2.39	63.75	63.62	درجة	دافعية الإنجاز	المتغيرات النفسية والذهنية	
0.53	3.03	2.57	44.45	43.95	درجة	الذكاء		
-0.50	1.36	1.04	15.83	15.91	درجة	القدرة على التصور		
0.25	1.21	1.06	16.33	15.83	درجة	القدرة على الاسترخاء		
-0.07	0.88	0.87	15.70	15.66	درجة	القدرة على تركيز الانتباه		
-0.15	0.99	1.04	15.54	15.37	درجة	القدرة على مواجهة القلق		
-1.14	1.11	0.90	16.25	15.95	درجة	الثقة بالنفس		
-0.23	0.95	0.75	15.08	15.33	درجة	دافعية الإنجاز الرياضي		
-0.18	1.36	1.48	24.70	24.87	سنة	العمر البيولوجي		المتغيرات البيولوجية
-0.58	1.77	2.06	11.87	12.37	سنة	العمر التدريبي		
-0.10	3.11	2.81	70.87	72.45	كغ	الوزن		
0.15	3.16	2.29	177.9	179.0	سم	الطول		
			1	4				

-0.82	0.67	0.64	22.63	22.42	(كغ/م 2)	مؤشر الكتلة الجسمية Imc
-------	------	------	-------	-------	-------------	-------------------------

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

### 3-4-2-2- تكافؤ المجموعتين:

أ- المتغيرات النفسية والذهنية:

جدول رقم (03): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات النفسية والذهنية.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
غير دال	0.05	46	0.85	0.17	2.39	63.62	ض	دافعية الإنجاز (درجة)
					2.45	63.75	ت ج	
غير دال	0.05	46	0.54	0.61	2.57	43.95	ض	الذكاء (درجة)
					3.03	44.45	ت ج	
غير دال	0.05	46	0.78	0.26	1.04	15.91	ض	القدرة على التصور (درجة)
					1.36	15.83	ت ج	
غير دال	0.05	46	0.10	1.65	1.06	15.83	ض	القدرة على الاسترخاء (درجة)
					1.21	16.33	ت ج	

المهارات العقلية	القدرة على تركيز الانتباه (درجة)	ض	15.66	0.87	0.14	0.88	46	0.05	غير دال
		ت ج	15.70	0.88					
القدرة على مواجهة القلق (درجة)	الثقة بالنفس (درجة)	ض	15.37	1.04	0.65	0.51	46	0.05	غير دال
		ت ج	15.54	0.99					
دافعية الإنجاز الرياضي (درجة)		ض	15.95	0.90	0.87	0.38	46	0.05	غير دال
		ت ج	16.25	1.11					
		ض	15.33	0.75	0.85	0.39	46	0.05	غير دال
		ت ج	15.08	0.95					

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة - ت - الجدولية: عند

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

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%). عند

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

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات متغيرات الجانب النفسي والذهني لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية، وانطلاقاً من النتائج المحصل عليها عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية لمتغيرات (دافعية الإنجاز، الذكاء، المهارات العقلية، السمات الدافعية المرتبطة بالإنجاز الرياضي)، وهذا يدل على أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني، وما يؤكد ذلك هو أن جميع قيم ت المحسوبة والمتراوحة بين (0.14 و 1.65) أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك هو أن جميع قيم الاحتمالية تراوحت بين (0.1 و 0.88) وهي أكبر من القيمة 0.05 (مستوى الدلالة).

النتيجة: انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين أن المجموعتين متكافئتين من الجانب النفسي والذهني.

ب - المتغيرات البيولوجية:

جدول رقم (04): يوضح التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات البيولوجية.

مؤشر الكتلة الجسمية (كغ/م <sup>2</sup> )	الطول (سم)		الوزن (كغ)		العمر التدريبي (سنة)		العمر البيولوجي (سنة)			
	تج	ض	تج	ض	تج	ض	تج	ض		
22.6	22.4	179.	177.	72.4	70.8	12.3	11.8	24.8	24.7	المتوسط
3	2	04	91	5	7	7	7	7	0	الحسابي
0.67	0.64	2.29	3.16	2.81	3.11	2.06	1.77	1.48	1.36	الانحراف المعياري
1.10	1.41	1.84	0.90	0.40						ت المحسوبة
0.27	0.16	0.07	0.37	0.68						الاحتمالية
0.05	0.05	0.05	0.05	0.05						مستوى الدلالة
46	46	46	46	46						درجة الحرية
غير دال	غير دال	غير دال	غير دال	غير دال						النتيجة

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%). / قيمة -

ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687

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

النتيجة: انطلاقاً من النتائج المحصل عليها تبين أن المجموعتين متكافئتين من الجانب البيولوجي.

3-5- الإجراءات الإدارية:

- سحب طلب تسهيل مهمة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
- الاتصال برئيسي النادييين ومخاطبتهما بالكتاب الصادر من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -، وسحب رخصة التريص التطبيقي.
- الاتصال بمدربي كرة القدم فئة (أكابر، نكور) على مستوى النادييين قيد البحث.
- الشروع في تطبيق العمل الميداني.

### 3-6- أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### 3-6-1- التحليل النظري:

وذلك من مختلف المراجع العربية والأجنبية المتوفرة لغرض استخلاص أكبر قدر ممكن من المعلومات النظرية التي تسمح بحصر موضوع الدراسة.

#### 3-6-2- استبيان موجه لمدربي مجتمع البحث:

تم بناء استبيان لاستخدامه في هذا البحث تضمن فقرات تهدف إلى معرفة واقع التدريب الذهني ميدانيا ومدى تطبيقه وكذا إلى تقصي مدى معرفة مدربي مجتمع البحث به وبمتطلباته، وتضمن الاستبيان (10) أسئلة منها المغلقة ونصف المفتوحة وكذا المفتوحة.

#### 3-6-3- الاختبارات والمقاييس النفسية:

من خلال اطلاع الباحث على مجموعة من المصادر والرسائل التي تناولت مجموعة من الاختبارات والمقاييس التي تسمح بقياس المتغيرات قيد البحث وتلائم عينة البحث، وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين تم الإتفاق على الاختبارات التالية:

- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

- اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة.

- مقياس المهارات النفسية في الرياضة.

#### 3-6-4- القياسات الجسمية: الطول، الوزن.

- الطول: تم قياس طول اللاعبين ب (سم).
- الوزن: تم قياس وزن اللاعبين ب (كغ) عن طريق وقوفه فوق ميزان طبي ثم قراءة المؤشر.
- مؤشر الكتلة IMC: وهو مؤشر للتعبير عن درجة البدانة، وتم حسابه وفق القانون التالي:  $IMC = \frac{\text{الوزن (كغ)}}{(\text{الطول (متر)})^2}$ .

### 3-6-4 - الوسائل المورفولوجية:

- الميزان الطبي يستعمل لقياس الوزن وتعطى النتيجة ب (كغ).
- الشريط المترى.

### 3-6-5 - الوسائل الديدانكتيكية:

- صافرة، ميفاتية، شريط ديكامتر، مشغل موسيقى، كراسي، طاولات....

### 3-6-6 - الوسائل البشرية:

الاعتماد على مجموعة من الأشخاص المؤهلين من ذوي الخبرة والاختصاص بغرض المساعدة على تطبيق البرنامج التدريبي والقياسات والاختبارات، بغرض ربح الوقت والجهد.

### 3-6-6 - برنامج تدريبي ذهني مقترح:

المعاملات العلمية لأدوات البحث (الخصائص السيكمترية):

رغم أن جميع الاختبارات البدنية والحركية تتميز بدرجة عالية من الصدق والثبات نظرا لاستعمالها سابقا من طرف عدد معتبر من الباحثين، إلا أن الباحث أثر التحقق من ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية لاحظ أن جميع مفردات المقاييس والاختبارات تتمتع بدرجة كبيرة من الصدق والثبات.

### - مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

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

جدول رقم (05): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات الفئة العليا والفئة الدنيا لبعدي دافع إنجاز التفوق ودافع تجنب الفشل:

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

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).  
 - ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.228  
 \*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01) (%).  
 عند مستوى دلالة (0.01) = 3.169

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين متوسطات الفئة العليا والفئة الدنيا لأبعاد المقياس أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية لبعدها إنجاز النجاح وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 8.04 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.228 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.000 < 0.05$  (مستوى الدلالة). كما أنه توجد فروق ذات دلالة معنوية لبعدها تجنب الفشل وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 6.70 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.228 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 10، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.000 < 0.05$  (مستوى الدلالة).

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

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

جدول رقم (06): يوضح قيم معاملات الارتباط لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

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

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05 %).

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01 %).

نلاحظ من خلال نتائج الجدول أنه بالنسبة لبعد دافع إنجاز النجاح بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (0.831)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين، وما في حين أنه بالنسبة لبعد دافع تجنب الفشل بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (0.818)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين، أما بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (0.822)، في حين قدرت قيمة الاحتمالية بـ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التطبيقين.

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

### 3-7- ضبط متغيرات الدراسة:

3-7-1- المتغير المستقل: حسب متطلبات الدراسة تحدد في: البرنامج التدريبي الذهني المقترح.

3-7-2- المتغير التابع: تحدد في: دافعية الإنجاز.

### 3-8- الدراسة الاستطلاعية:

3-8-1- المجال المكاني والزمني للتجربة الاستطلاعية:

أ- المجال المكاني: تم إجراء الاختبارات والقياسات على مستوى الملعب البلدي والملحق التدريبي للنادي.

ب- المجال الزمني: تمثل فيما يلي:

- الدراسة الاستطلاعية الأولى: صادفت تاريخ (2016/09/30)، وهدفت إلى الوقوف على واقع التدريب الذهني ميدانيا ومدى تطبيقه، وكذا تقصي مدى معرفة مدربي مجتمع البحث بالتدريب الذهني ومتطلباته انطلاقا من استبيان مبني لهذا الغرض.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية: صادفت تاريخ (2016/12/20)، حيث تم إجراء القياسات القبلية والتكافؤ بين المجموعتين في:

- 1- متغيرات مرتبطة بخصائص أفراد العينة (الطول - الوزن - العمر البيولوجي - العمر التدريبي).
- 2- الاختبارات والقياسات النفسية.

- الدراسة الاستطلاعية الثالثة: صادفت تاريخ (2017/01/10 إلى غاية 2017/01/22) بهدف التعرف على مدى صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح، وكذا استطلاع وتقنين شبكة الملاحظة بغرض ضبط الصورة النهائية لها.

### 3-9- التجربة الرئيسية:

بعد إجراء التجربة الاستطلاعية، وبعد التأكد من سلامة المعاملات العلمية للاختبارات والمقاييس، وكذا صلاحية البرنامج التدريبي الذهني المقترح وملائمته لعينة البحث، تم توزيع الأدوار على فريق العمل المساعد، تلاه البدء في عملية تنفيذ التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من شهر ديسمبر 2016 إلى غاية شهر ماي 2017، وقد كانت تواريخ إجراء التجربة الرئيسية كما يلي:

جدول رقم (07): يوضح تاريخ إجراء التجربة الرئيسية.

التاريخ	الإجراء	المهمة
2017/02/27	بداية التطبيق	تطبيق البرنامج التدريبي الذهني المقترح
2017/05/15	نهاية التطبيق	
2016/12/20	القياس القبلي	قياس مستوى دافعية الإنجاز
2017/05/23	القياس البعدي	

ملاحظة: تم اعتماد قياسات التكافؤ كقياسات قبلية.

## 3-10 - الوسائل الإحصائية:

جدول رقم (08): يوضح الوسائل الإحصائية المستعملة خلال البحث:

بالنسبة للإحصاء الوصفي تم استخدام:	بالنسبة للإحصاء الاستدلالي تم استخدام:
- المتوسط الحسابي.	- (ت) ستيودنت.
- الانحراف المعياري.	- معامل الارتباط (بيرسون).
- النسب المئوية.	- معامل الإلتواء.
- التكرارات.	- معامل الثبات سبيرمان - براون.

وتمت الاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية الإصدار السادس عشر (spss v. 16.0) في المعالجات الإحصائية.

## 4- عرض ومناقشة النتائج:

## 4-1- عرض ومناقشة نتائج بعد إنجاز النجاح:

- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح:

جدول رقم (09): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد إنجاز النجاح.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
							ض	تج
غير دال	0.05	46	0.49	0.69	1.50	32.58	القبلي	ض
							القبلي	تج
دال **	0.05	46	0.00	25.57	1.45	32.12	البعدي	ض
							البعدي	تج

									النجاح
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------

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

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية لبعدي إنجاز النجاح للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 0.69 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 < 0.49$  (مستوى الدلالة)، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدر بـ 25.57 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدر بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.05 > 0.00$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدته دراسة "هال، تاووز وروودجيرز" (Hall, Toews, Rodgers, 1990)، بأن التدريب الذهني يرفع من درجة بعد دافع إنجاز النجاح.

وهذا يتفق مع ما ذهب إليه "شمعون وإسماعيل"، بأنه بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب الذهني قد أشارت إلى أن بعض اللاعبين يكون لديهم الدافع للتسلط بواسطة الحاجة للإنجاز والنجاح، ويميلوا إلى مواقف التحدي والتي تقدم لهم الفرصة للشعور الجيد نحو تحقيق الأهداف، وأنهم لا يحبون الهزيمة ولكنهم أيضاً ليسوا خائفين منها. (شمعون وإسماعيل، 2007، 93)

وكذا ما أشار إليه "خليفة"، بأن الأفراد الموجهين بدافع بلوغ النجاح لديهم دافعية مرتفعة للإنجاز. (خليفة، 2000، 119)

إضافة إلى ما ذهب إليه "أتكنسون"، بأن الأفراد المرتفعون في الحاجة للإنجاز يفترض أن لديهم دافع قوي للإنجاز والنجاح. (خليفة، 2000، 115)

وكذا التصور الذي قدمه "وينر"، من خلال هذه المعادلة، هو أن الأفراد الذين يتزايد لديهم الدافع للنجاح عن الدافع لتحاكي الفشل سوف يظهرون زيادة في الدافعية بعد الفشل. (خليفة، 2000، 132-133)

## 4-2- عرض ومناقشة نتائج بعد تجنب الفشل:

- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل:

جدول رقم (10): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص بعد تجنب الفشل.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
							ض	تج
غير دال	0.05	46	0.74	0.32	1.78	31.04	القبلي	ض
							القبلي	تج
دال **	0.05	46	0.00	14.47	1.24	31.41	البعدي	ض
							البعدي	تج

\* معنوي عند نسبة الخطأ (05%).

- ت - الجدولية: عند مستوى دلالة (0.05) = 2.013

\*\* معنوي عند نسبة الخطأ (01%).

عند مستوى دلالة (0.01) = 2.687

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية لبعء تجنب الفشل للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 0.32 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.74 < 0.05$  (مستوى الدلالة)، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدره بـ 14.47 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.00 > 0.05$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكدده دراسة "هال، تاوز وروديجز" (Hall, Toews, Rodgers, 1990)، بأن التدريب الذهني يخفض من درجة بعد دافع تجنب الفشل.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه "شمعون وإسماعيل"، بأن بعض البحوث التي أجريت بعد فترة طويلة من التدريب الذهني بينت أن بعض اللاعبين لديهم الدافع للتسلط بواسطة الخوف من الفشل، حيث أنهم يحاولون جاهدين لأنهم لا يحبون الهزيمة ولذلك نجد أن الخوف من الفشل واضح بدرجة كبيرة حتى أنهم يحجمون عن التحدي الحقيقي، ويتميز الأداء بعدم الانسيابية ومع أنهم يؤدون في جو ليس به تهديد لتقدير الذات وأن النجاح مؤكد، ولكن يميل هؤلاء إلى الاستغراق تحت الضغوط. (شمعون وإسماعيل، 2007، 93)

ويتفق مع ما ذهب إليه "سعد الله والزهاوي"، باعتبار التدريب الذهني أحد عوامل الحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الإضرار بالأداء وزيادة القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح. (سعد الله والزهاوي، 2011، 105-106)

وكذا ما أشار إليه "خليفة"، بأن الأفراد الموجهين بدافع الميل إلى تحاشي الفشل يدخلون الموقف ولديهم مشاعر القلق والخوف من الفشل، والميل إلى تحاشي الفشل يكف قيمة الباعث للنجاح، ويؤثر سلبيا على الدخول في مواقف الإنجاز. (خليفة، 2000، 119)

كما يتسق ذلك مع ما كشفت عنه الدراسة التي قامت بها "صفاء الأعسر وآخرون"، من أن الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز يميلون إلى السلوك والتصرف بطرق وأساليب معينة تميزهم عن غيرهم من الأفراد، كما كشفت هذه الدراسة عن أن هناك ثمانية عشر مظهرا للدافعية للإنجاز، منها توجه العمل، ووجهة الضبط، والتعاطف الوالدي، والخوف من الفشل، والقلق المعوق، ووجهة مثير السلوك، والتقبل الاجتماعي، وقلق التحصيل الإيجابي، والمثابرة، والاستقلال، واحترام الذات، والاستجابة للنجاح والفشل، والتوجه نحو المستقبل، والاستغراق في العمل، والتحكم في البيئة. (خليفة، 2000، 92-93)

وكذا ما أبرزه "خليفة"، بأن الأفراد المنخفضين في الحاجة للإنجاز، يتوقع أن لا يوجد النشاط المنجز لديهم أو يوجد بدرجة محدودة، وذلك بسبب افتقادهم للحاجة للإنجاز، وسيطرة القلق والخوف من الفشل عليهم. (خليفة، 2000، 115)

#### 4-3- عرض ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي:

- عرض ومناقشة نتائج مقارنة القياس البعدي بين العينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز:

جدول رقم (11): يوضح قيم الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجات الكلية للقياسين القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية فيما يخص دافعية الإنجاز.

النتيجة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحتمالية	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغير القياس	
							ض	تج
غير دال	0.05	46	0.85	0.17	2.39	63.62	القبلي	ض
							القبلي	تج
دال **	0.05	46	0.00	10.37	2.39	63.58	البعدي	ض
							البعدي	تج

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

نلاحظ من خلال الجدول وانطلاقاً من المقارنة بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للدرجات الكلية للمقياس للعينتين الضابطة والتجريبية، أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية فيما يخص القياس القبلي وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 0.17 أصغر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.85 < 0.05$ ، أما فيما يخص القياس البعدي فإنه توجد فروق ذات دلالة معنوية وما يؤكد ذلك هو أن قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 10.37 أكبر من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 2.013 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 46، وما يثبت ذلك قيمة الاحتمالية التي قدرت بـ  $0.00 > 0.05$  (مستوى الدلالة).

وهذا ما تؤكده النتائج التي توصلت إليها "دراسة الزبيدي، محمد خالد، (2011)، دراسة الحريري، يحيى نحمد زكرياء (2006)، دراسة أبو عبدون، فاطمة (2006)، دراسة كاتلين وكريغ (Katheelin & Craig, 1995)، هال، تاووز وروودجيرز (Hall, Toews, Rodgers, 1990)" بأن التدريب الذهني يساهم بطريقة مباشرة في تحسين دافعية الإنجاز الرياضي.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من "شمعون وإسماعيل"، بأن من مميزات اللاعب الممارس للتدريب الذهني هي الرغبة القوية في النجاح، حيث يجد هؤلاء اللاعبين دائماً أهدافهم واضحة للغاية قبل تحقيقها بوقت

طويل وحياتهم الرياضية لها اتجاه واضح، ويرغبون في الوصول إلى أقصى ما تسمح به قدراتهم. (شمعون وإسماعيل، 2007، 88)

وما أكده كل من "جونسون وماكلياند" (Johnson & McClelland)، بأن الإعداد الذهني للرياضيين يعتبر مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني، المهاري والخططي بل ويعتبر العامل الفاصل في التفوق الرياضي، وأبرز علاقة وأثره في ارتفاع دافعية الإنجاز، التي تعرف بأنها الميل للوصول إلى النجاح ورغبة الفرد في أن يكون أداؤه على مستوى الامتياز أو هي الرغبة القوية لإتمام الأهداف على نحو أفضل. (Johnson & McClelland, 1984, 111)

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

ويتفق مع ما أشار إليه "شمعون"، أن الانتباه إلى التعليمات اللفظية، النماذج أو ما شابه ذلك يخلق اهتماماً خاصاً أو مستوى من الدافعية للفرد، حيث يؤدي ذهنياً بعض التدريبات، وكنتيجة لذلك تتكون الرغبة لتجربة ممارسة مهارات جديدة. (شمعون، 2001، 56)

وما أشار إليه "شمعون وعبد النبي"، أن التدريب الذهني يلعب دوراً بارزاً في تطوير المهارات الذهنية ومنه مساعدة اللاعب على التقدم مما يعمل على زيادة الدافعية وتقبل متطلبات الانتظام وبذل الجهد وبالتالي الارتقاء في المستوى. (شمعون وعبد النبي، 1996، 16)

##### 5- الاستنتاجات:

انطلاقاً مما سبق خلص الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

✓ 5-1-1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع إنجاز النجاح لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (نكور، أكابر) مقارنةً بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (نكور، أكابر).

✓ 5-1-2- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافع تجنب الفشل لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

✓ 5-1-3- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى دافعية الإنجاز الرياضي لصالح القياس البعدي للاعبين نادي آفاق الحمامات (ذكور، أكابر) مقارنة بلاعبين نادي جيل بئر مقدم (ذكور، أكابر).

وهذا ما يؤكد فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى دافع إنجاز النجاح إضافة إلى دافع تجنب الفشل وكذا دافعية الإنجاز الرياضي، ومنه تحسين مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

#### قائمة المصادر والملاحق:

##### باللغة العربية:

- أبو عبدون، فاطمة، "تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري في كرة اليد لطالبات الصف الثاني بكلية التربية الرياضية بالزقازيق"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 58، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، الإسكندرية، القاهرة، 2006.
- الزبيدي، محمد خالد، "أثر برنامج للمهارات النفسية على تهيئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء النفسي للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير، جامعة الموصل، العراق، 2011. (غير منشورة)
- بوخرارز، رضوان، "التحضير الذهني للمهام الحركية (فعالية التصور الذهني في الأداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين)"، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، الجزائر، 2007-2008. (غير منشورة)
- حتاملة، محمود عايد، العلوان، بشير ومغايرة، إياد عقلة، "المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة وعلاقتها بالسماة الدافعية الرياضية"، دراسات، العلوم التربوية، المجلد 38، الملحق 7، 2011.
- سعد الله، فرات جبار والزهاوي، هه فال خورشيد، التدريب المعرفي والعقلي للاعبين كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2011.
- شمعون، محمد العربي وإسماعيل، ماجدة، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب، القاهرة، 2007.
- شمعون، محمد العربي وعبد النبي، الجمال، التدريب العقلي في التنس، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996.

- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- شمعون، محمد العربي، التدريب العقلي الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- علاوي، محمد حسن وراتب، أسامة كامل، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- علاوي، محمد حسن، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- لبيب، هبة محمد نديم، التدريب العقلي وقلق المنافسة وفعالية الأداء للاعبات التايكواندو، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2014.
- محمود، نبيلة أحمد، "المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية"، بحث منشور، الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، السويد، 2003.
- مختار، سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 1988.

#### باللغة الأجنبية:

- **Craig Hall, Jennifer Toews, Wendy Rodgers**, Les aspects motivationnel de l'imagerie en activités motrices, University of western ontario, Canada , 1990.
- **Deitrich Harra**, Priciples of sport training, Sportvelag Berlin, 1982.
- **Fulgham. A**, Implementing a psychological skills training program in high school volleyball athletes, <http://www.clearinghouse>; Missouri Western State University, 1999.
- **Johnson; E.W et McClelland; D.C**, learning to achieve grade 9-12, illiabis Scott, foresman and company, 1984.
- **Martin. Kathleen. A, Hall. Craig. R**, Using Mental Imagery to Enhance Intrinsic Motivation, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol 17(1), 1995.