



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة



كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة

قسم علوم الطبيعة والحياة

ميدان علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماجستير

في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

العنوان:

دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز

الرياضي لدى لاعبي الجمباز

(دراسة ميدانية لنادي الجمباز بدار الشيوخ بولاية الجلفة)

إشراف الأستاذ :

إعداد الطالب :

- أ.د. قاسمي فيصل

- لقوقي أحمد

لجنة المناقشة			
رئيس	جامعة سطيف 2	أستاذ محاضر - أ	بن جدو
مشرف ومقرر	جامعة العربي التبسي- تبسة	أستاذ تعليم العالي	قاسمي فيصل
عضوا مناقش	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر - أ	يعقوبي فاتح
عضوا مناقش	جامعة سوق أهراس	أستاذ محاضر - أ	عبدلي فاتح

السنة الجامعية: 2015/2014



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي التبسي - تبسة



كلية العلوم الدقيقة وعلوم الطبيعة والحياة

قسم علوم الطبيعة والحياة

ميدان علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مكملة ضمن متطلبات لنيل شهادة الماجستير

في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: تدريب رياضي

العنوان:

دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز

الرياضي لدى لاعبي الجمباز

(دراسة ميدانية لنادي الجمباز بدار الشيوخ بولاية الجلفة)

إشراف الأستاذ :

- أ.د. قاسمي فيصل

إعداد الطالب :

- لقوقي أحمد

لجنة المناقشة			
رئيس	جامعة سطيف 2	أستاذ محاضر - أ	بن جدو
مشرف ومقرر	جامعة العربي التبسي- تبسة	أستاذ تعليم العالي	قاسمي فيصل
عضوا مناقش	جامعة المسيلة	أستاذ محاضر - أ	يعقوبي فاتح
عضوا مناقش	جامعة سوق أهراس	أستاذ محاضر - أ	عبدلي فاتح

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

إلى النور الذي أضاء دربي

وجعل السعادة والحب رمزا يحمله قلبي... إلى

سر وجودي... رجائي في شدتي وعزائي... إلى من كرسا حياتهما في

سبيل سعادتني... إلى من تعبأ كثير من أجل تربيتي وتعليمي وسأظل أعترف

بجميلهما مدى الحياة إلى القلبين الكبيرين اللذين لا يعرفان إلا الحب

والعطاء إلى التي أشرقت فجر حياتي أمة الحنونة الغالية إلى قائدي

وقدوتي أبي العزيز وإلى زوجتي الغالية ونور دربي حياة أولادي الأعزاء

على قلبي " عبد الرحمان" و"دعاء" و" حسان" و"صهيب" كل من كانوا لي

سندا لي في الحياة و أخوتي و اخواتي، ومسعود الذي ساعدني في

مذكرتي وإلى أصدقائي في الدراسة، وكل من عرفتهم من قريب أو

من بعيد .

إلى كل من وسعتهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي

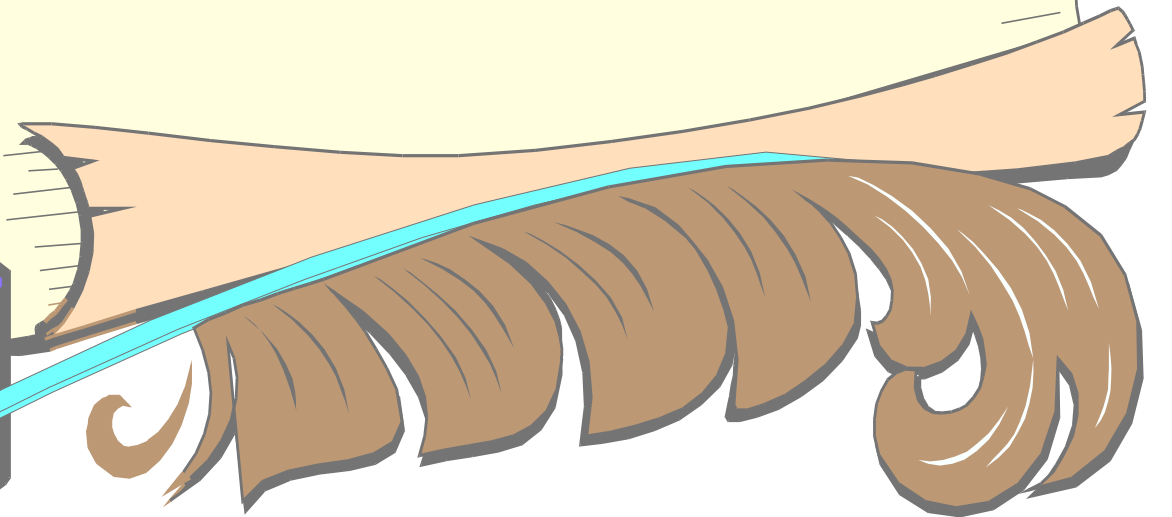
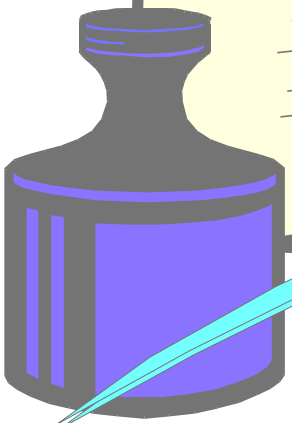
أهدي ثمرة جهدي .

لقوقي احمد

كلمة شكر

و قال ٤ : [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]
في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا
لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من
ساعدنا على إنجاز هذا البحث
سواء من قريب أو من بعيد ، كما
يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل
الشكر

إلى الأستاذ المشرف * فيصل قاسمي * الذي
لم يبخل علينا بنصائحه القيمة
التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث
، و لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر
والعرفان والى الدكتور "نصيرا حميدة "
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة
دون نسيان مدرب نادي دار الشيوخ
للجهاز بالجلفة .



قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
	الإهداء
	الشكر
01	مقدمة
الجانب التمهيدي	
05	1- الإشكالية.
06	2- فرضيات البحث.
06	1-2 الفرضية العامة.
06	2-2 الفرضيات الجزئية.
06	3- أهداف البحث.
06	4- دوافع اختيار موضوع البحث.
07	5- أهمية البحث.
07	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
07	6-1-1 المدرب.
07	6-1-2 التعريف الإجرائي للمدرب.
07	6-2 الدافعية.
08	6-3-1 الجمباز.
08	6-3-2 التعريف الإجرائي للجمباز.
08	7- الدراسات السابقة.
10	7-5-7 نقد وتحليل الدراسات السابقة.
الجانب النظري	
الفصل الأول: المدرب الرياضي	
13	تمهيد
14	1- المدرب الرياضي.

قائمة المحتويات

14	2- مفهوم المدرب الرياضي.
14	3- شخصية المدرب وخصائصه.
14	3 - 1 الصفات الشخصية للمدرب.
15	3- 2 الصفات المهنية للمدرب الرياضي.
16	3 - 3 الصفات الصحية للمدرب الرياضي.
16	3 - 4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي.
18	4- شخصية المدرب الناجح.
19	5- سلوك المدرب الرياضي.
20	6- أخلاقيات المدرب الناجح.
24	7- واجبات المدرب الرياضي.
24	7- 1 تخطيط عملية التدريب.
25	7- 2 تنفيذ عملية التدريب.
25	8- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي.
27	9- أنماط القيادة.
27	9- 1 القيادة الديمقراطية.
28	9- 2 القيادة الدكتاتورية.
28	9- 3 القيادة الفوضوية.
29	10- أساليب القيادة للمدرب الرياضي.
29	10- 1 الأسلوب الأوتوقراطي.
29	10- 2 الأسلوب الديمقراطي.
30	10- 3 الأسلوب الفوضوي.
31	خلاصة
	الفصل الثاني: دافعية الانجاز الرياضي
33	تمهيد

قائمة المحتويات

34	1- تعريف الدافعية.
34	2- مفهوم الدافعية.
35	3- الدافعية و أهميتها.
36	4- حالات الدافعية.
39	5- سيكولوجية الدافعية.
39	6- وظيفة الدافعية.
40	7- نظريات دافعية.
40	7-1 نظريات الحاجات ...الدوافع.
40	7-2 نظرية حاجة الانجاز.
40	7-2-1 نظرية موارد.
41	7-2-2 نظرية ماكيلاند.
41	7-2-3 نظرية العزو.
41	7-2-3-1 فوترهيدر.
42	7-2-3-2 برناردوينر.
42	7-2-4 نظرية انجاز الهدف .
42	8- تقسيم الدافعية.
42	8-1 الدافعية الداخلية .
43	8-2 الدافعية الخارجية.
44	9- تقنيات دراسة الدافعية.
44	9-1 تقنيات الحوار الموجه.
44	9-2 تقنية التعاليق المثارة.
44	9-3 تقنيات الحوار الجماعي.
44	9-4 تقنية العرض.
44	10- الدافعية في الميدان الرياضي.

قائمة المحتويات

45	11- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية.
50	خلاصة
	الفصل الثالث: الجميز
52	تمهيد
53	1- ماهية الجميز.
53	2- فوائد الجميز.
55	3- القيم التربوية للجميز.
55	4- تاريخ الجميز.
56	5- تطور الجميز في العالم.
57	6- تطور الأجهزة.
57	7- الاتحاد الدولي للجميز.
58	8- أنواع الجميز.
58	8-1- جميز الألعاب.
59	8-2- جميز الموانع.
60	8-3- جميز الأجهزة.
60	8-4- جميز البطولات.
61	9- الأجهزة المساعدة في تعليم الجميز الفني.
62	10- تصنيف حركات الجميز.
64	11- الحركات الأرضية.
64	11-1- الأهمية التربوية للحركات الأرضية.
64	11-2- طبيعة الأداء للحركات الأرضية.
65	11-3- منطقة الحركات الأرضية.
66	11-4- مواصفات جهاز الحركات الأرضية.
66	11-5- أهمية الحركات الأرضية.

قائمة المحتويات

67	11-6- بعض الحركات الأرضية في الجمباز.
74	12- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز.
76	خلاصة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: طرق ومنهجية البحث
79	1- منهج الدراسة.
79	2- الدراسة الاستطلاعية.
79	3- عينة البحث و كيفية اختيارها.
79	3-1 مجتمع الدراسة.
79	3-2 طبيعة عينة الدراسة و توزيعها.
80	3-3 خصائص العينة.
80	4- حدود الدراسة.
80	4-1 المجال المكاني.
80	4-2 المجال البشري.
80	4-3 المجال الزمني.
81	5- متغيرات الدراسة.
81	5-1 المتغيرات المستقلة.
81	5-2 المتغيرات التابعة.
81	6- الأدوات النهائية للدراسة.
81	6-1 صدق المقياس.
81	6-2 ثبات المقياس.
81	6-3 مقياس دافعية الانجاز الرياضي.
82	7- أساليب المعالجة الإحصائية.
	الفصل الثاني: عرض النتائج ومناقشتها

قائمة المحتويات

84	1- عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات.
84	1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى.
105	2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية.
106	3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة.
108	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات.
108	1-2 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى.
108	2-2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية.
109	3-2 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة.
110	3- الاستنتاج العام.
112	الخاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	جدول يوضح عناصر تشكيل الدافعية.	38
2	جدول يوضح توزيع العينة حسب السن.	80
3	جدول يوضح توزيع العينة حسب الجنس.	80
4	جدول يوضح يوضح أرقام عبارات كل بعد في مقياس دافعية الانجاز الرياضي	82
5	جدول يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية الانجاز الرياضي.	84
6	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الأولى.	85
7	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الأولى.	85
8	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثانية.	86
9	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الثانية.	86
10	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثالثة.	87
11	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الثالثة	87
12	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الرابعة.	88
13	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الرابعة.	88
14	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الخامسة.	89
15	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الخامسة.	89
16	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السادسة	90
17	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة السادسة	90
18	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السابعة.	91
19	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة السابعة	91
20	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثامنة	92
21	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الثامنة.	92
22	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة التاسعة.	93

قائمة الجداول

93	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة التاسعة.	23
94	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة العاشرة.	24
94	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة العاشرة.	25
95	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الحادية عشر.	26
95	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الحادية عشر.	27
96	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثانية عشر.	28
96	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الثانية عشر.	29
97	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثالثة عشر.	30
97	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الثالثة عشر.	31
98	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الرابع عشر.	32
98	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الرابع عشر.	33
99	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الخامس عشر.	34
99	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الخامس عشر.	35
100	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السادسة عشر.	36
100	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة السادسة عشر.	37
101	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السابعة عشر.	38
101	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة السابعة عشر.	39
102	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثامنة عشر.	40
102	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة الثامنة عشر.	41
103	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة التاسعة عشر.	42
103	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة التاسعة عشر.	43
104	جدول يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة العشرون.	44
104	جدول يوضح $كا^2$ المحسوبة و $كا^2$ المجدولة للعبارة العشرون.	45
105	جدول يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات	46

قائمة الجداول

	بعد الدافع للنجاح.	
106	جدول يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل.	47

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
38	شكل يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية.	1
43	شكل يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء.	2
63	شكل يوضح مخطط تصنيف حركات الجمباز.	3
65	شكل يوضح مخطط منطقة الحركات الأرضية.	4
67	شكل يوضح الدرجة الأمامية المتكورة.	5
68	شكل يوضح الدرجات الخلفية المتكورة.	6
69	شكل يوضح الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين.	7
70	شكل يوضح الوقوف على اليدين.	8
71	شكل يوضح السقوط على بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم.	9
71	شكل يوضح الوقوف على اليدين بجانب الحائط.	10
71	شكل يوضح اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف.	11
72	شكل يوضح العجلة.	12
74	شكل يوضح يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.	13

إن تطور الأمم وتقدمها لا يتأتى إلا بالعلم والتكنولوجيا ولهذا الغرض فإن التحضر والحضارة لها عدة أوجه منها اجتماعيا وثقافيا وعمرانيا ورياضيا، فأصبحت الرياضة وبالأحرى المنافسات الرياضية العالمية تعكس مدى تطور الشعوب وتحضرها، فأصبح الرياضي أو الأندية الرياضية هم سفراء الدولة في المحافل الدولية.

تعتبر رياضة الجمباز من أهم الرياضات القاعدية والأساسية العريقة حيث كانت تمارس منذ العصور القديمة وتطورت هذه الرياضة وأصبحت اليوم من الرياضات المهمة لكونها رياضة تتميز بالقوة والرشاقة والمرونة والشجاعة والإقدام ولذا أنجزت لها عدة منشآت وقاعات خاصة واتحاديات ونوادي، وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعا من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتعد متصلة بالقانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد .

ويعتبر الجمباز واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعة على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدي بغرض تنمية مختلف قدرات الفرد في مختلف المراحل السنوية من أجل الوصول به إلى مستويات عليا للاعب. كما تعتبر حركات الجمباز من بين أصعب الحركات من حيث الأداء فهناك حركات معقدة لا يمكن الوصول إلى إتقانها إلا عن طريق الإعداد النفسي الجيد والتدريب المكثف والمتواصل كما أنها تتطلب من الرياضي القدرة على الثقة بالنفس والشجاعة مما يزيد في الأداء الجيد للحركات، ولهذا تحتاج إلى مدربين مختصين في التدريب رياضة الجمباز ذوي خبرة كبيرة للعمل في مجال التدريب.

فالعملية التدريبية في الألعاب الفردية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية وال نفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

فعلى المدرب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين. فهو يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب

وأساليه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه. باعتبار المدرب الرياضي بمثابة دافعية للاعب رياضي.

وتعتبر الدافعية هي المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك هذه الأسباب ترتبط بحياة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة والمثيرات الخارجية من جهة أخرى.⁽¹⁾ أما عند أليكسون فالدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن ينفذه بصورة جيدة.⁽²⁾

إذن فالدافعية في التعلم والانجاز والتدريب ترتبط ارتباطا وثيقا بالمدرّب والمتدرب ولهذا اهتم علماء النفس والتربية بموضوع الشخصية القيادية للمدرّب الرياضي.

ومن هذا المنطلق تأتي فكرة بحثنا هذا للتطلع والتعرف على دور المدرّب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.

وتم تقسيم البحث إلى ثلاثة جوانب:

الجانب التمهيدي:

والذي يشمل الإشكالية والفروض، أهداف البحث وأهمية البحث ودوافع اختيار البحث، تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث، الدراسات السابقة.

الجانب النظري:

الفصل الأول: وتضمن هذا الفصل المدرب الرياضي مفهومه، شخصية المدرب وخصائصه، وكذا واجبات المدرب الرياضي، والمبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي، وأنماط القيادة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى موضوع دافعية الانجاز الرياضي، مفهومها،

أهميتها، حالاتها، وظيفتها، وكذا النظريات المفسرة لدافعية الانجاز الرياضي.

الفصل الثالث: تناولنا فيه مفهوم رياضة الجمباز، فوائده، وكذا القيم التربوية للجمباز تاريخ تطوره، أنواعه،

وتصنيف حركات الجمباز.

1 - صلاح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، ط1، دار المسيرة، بدون سنة، ص 22.
2 - مصطفى احمد زكي: الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974، ص 144.

الجانب التطبيقي:

الفصل الأول حيث تناولنا فيه المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية وعينة البحث والأدوات المستخدمة في الدراسة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

الفصل الثاني: تناولنا فيه عرض النتائج ومناقشتها ثم تفسيرها.

الجانب التمهيدي

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- دوافع اختيار موضوع البحث.
- 5- أهمية البحث.
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.
- 7- الدراسات السابقة.

1- الإشكالية :

إن رياضة الجمباز من الرياضات الفردية والتي تعتبر من الرياضات الجمالية والراقية، حيث أصبحت تمارس بشكل كبير وخاصة في دول أوروبا الشرقية، والدول الآسيوية، ولقد سيطرت هاته الدول على معظم المنافسات الأولمبية في هذا الاختصاص.

ولعل من أهم العوامل التي ساعدت على نجاح عملية التدريب والارتقاء بمستوى الرياضيين نحو نتائج أفضل نجد المدرب الرياضي، حيث أن المدرب من الرموز والشخصيات التي تملك فلسفة خاصة تملئ عليه بعض الواجبات والصفات والخصائص المعينة التي ينبغي على هذا الأخير أن يتحلى بها، فالمدرب يمكن أن يوصف على أنه الأب الحامي للاعبين كما هو المدرب الرابع⁽¹⁾ وكما صورته "سنوبودا" في جملة عن المدربين "هم أشخاص مسيطرون وعازمون أحياء الضمير و شعوريا ثابتون وناضجون"⁽²⁾.

فالمدرب في علاقته مع اللاعبين يشكلون وحدة متكاملة تنبع و تنفرع منها فروع ومميزات تخص أفراد الفريق الرياضي، وهذا يقود المدرب إلى تحفيز ورفع مستوى دافعية الانجاز للاعبيه.

حيث تعتبر الدافعية ميزة ضرورية لتحقيق أفضل انجاز رياضي وموضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تمه المربي الرياضي و أكثرها إثارة واهتماماً، إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الأخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهيم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي، والمواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الأخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق، كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز أو تشير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية، أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة و الاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً في علمهم التربوي الرياضي.

ولذا فأهمية دافعية الانجاز الرياضي دفننا إلى طرح التساؤل العام التالي:

- ما دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز؟

1 - زكي محمد حسن: المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص95.
2- Crevoiser. J -Foot Ball et Psychologie dynamique de l'équipe - Paris - 1985- p 203.

- ما مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز؟
- هل للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز؟
- هل للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز؟

2- فرضيات البحث:

1-2 الفرضية العامة:

- للمدرب دور في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- يوجد مستوى معين لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.
- للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز.
- للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز.

3- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

- مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.
- دور المدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز.
- دور المدرب في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز.

4- دوافع اختيار موضوع البحث :

من خلال زيارتنا الميدانية والمتابعة السابقة لهذا النادي (نادي دار الشيوخ للجمباز) لاحظت مدى سرعة تطور هذا النادي وحصوله على عدة ألقاب وميداليات من طرف لاعبي هذا النادي، وكيف استقطب هذا النادي العديد من الفتيان والفتيات في صفوفه رغم أنها ليست بالمنطقة الحضرية أي مدينة دار الشيوخ. وكذا قلة الدراسات والبحوث في حدود اطلاعنا التي تناولت موضوع دافعية الانجاز الرياضي وخاصة في الرياضات الفردية كرياضة الجمباز.

6- أهمية البحث :

هي تكملة لعدة بحوث ونظريات في مجال دافعية التدريب الرياضي وإبراز دور المدرب في دافعية الانجاز و إعطاء تصورات لأنواع دافعية الانجاز.

وأنها تكشف عن دور المدرب، والتعرف على تأثيره في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1-1- المدرب :

يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية يقود دور القيادة في عملية تربوية والتعليم ويؤثر تأثيرا كبيرا ومباشرا في شخصية الفرد الرياضي⁽¹⁾

6-1-2- التعريف الإجرائي للمدرب :

هو الشخصية التربوية الرياضية التي تتولى عملية تدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي والتي تأثيرا مباشرا، وهو القائد الذي يقوم بمهامه التدريسية وفق أسس ومبادئ علمية، فهو محور العملية التدريسية.

6-2- الدافعية :

أ- لغة :

من فعل دفع - دفعا أي بمعنى ابعده شخصا أو شيئا وإزالة عن مكانه، جعل يتقدم بواسطة دافع محرك يدفع قاربا شرعيا، و بدافع كذا بمعنى بداعي كذا، والدافع المحرض على فعل الشيء⁽²⁾

ب- اصطلاحا :

مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من اجل إعادة التوازن.⁽³⁾

هي الطاقات التي ترسم الكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية.⁽⁴⁾

6-3-1- الجمباز:

1- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998، ص709.

2 - صبحي حموي وآخرون: المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ص120.

3 - خليل المعاينة: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، 2000، ص22.

4 - صلاح محمد أبو حادو: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 22.

كلمة الجمباز مشتقة من كلمة يونانية (جمنوس) ومعناها التمرين متعباً أشبه متعباً، فقد كان المسابقون يقومون بأداء تمارينهم وسباقاتهم وهم عراة و لذا كان محرمًا على النساء دخول صالات التمرين أو الحضور لمشاهدة السباقات الرياضية وكانت تزاوُل في المدارس اليونانية القديمة. يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتحت متصلة القانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد. (1)

6-3-2 التعريف الإجرائي للجمباز:

هو مجموعة من الحركات والمهارات المتنوعة والصعبة في شكلها، تتسم بالقوة والرشاقة والمرونة والسرعة، تؤدي على شكل سلسلة من عدة مهارات وحركات مرتبطة ومنسقة كجملة واحدة.

7- الدراسات السابقة :

7-1 عرض الدراسات السابقة:

7-1-1 دراسة قام بها مدحت صالح عام 1969 بعنوان "دراسة الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة السلة" وهدفت الدراسة إلى التعرف على أبعاد الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة السلة وعلاقتها بمستوى الأداء من خلال الدراسة المقارنة بين مجموعتين، مجموعة المستوى الأعلى أي المتفوقين، و مجموعة المستوى الأدنى وهم الغير المتفوقين، وقد بلغت عينة البحث 64 لاعباً، وبينت هذه الدراسة من خلال النتائج المتحصل عليها أن هناك فوارق جوهرية ذات دالة إحصائية لصالح المستوى الأعلى. (2)

7-1-2 دراسة قوراية احمد 2005 بعنوان "تأثير القيادة على مردود الرياضيين الجزائريين دراسة وصفية لملامح القائد الرياضي الرفيع المستوى" هدفت الدراسة التعرف على أساليب القيادة وأثرها على النتائج الرياضية، وإبراز فيما إذا كانت هناك علاقة بين أساليب القيادة للمدرب الرياضي والنتائج الرياضية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث على 16 مدرب وتوصل الباحث إلى النتائج التالية:

- انه هناك علاقة ارتباطية بين عناصر القيادة الرياضية والنتائج المحصل عليها في الفريق.
- هناك علاقة ارتباطية بين عناصر القيادة الرياضية والنتائج المسجلة أثناء الموسم الرياضي.

1 - محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط1، القاهرة، 2003، ص12

2- صالح مدحت: دراسة الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة السلة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية و53ع، جامعة حلوان القاهرة، 1989، ص23.

- هناك علاقة ارتباطيه بين الأسلوب الديمقراطي للمدرب والنتائج الرياضية للفريق.
 - لا توجد علاقة ارتباطيه بين الأسلوب الاتوقراطي كأسلوب منهج من طرف المدربين والنتائج الرياضية للفريق.
- 3-1-7 دراسة مقاق كمال 2007** بعنوان "علاقة التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية" وهدفت إلى التعرف للدور الحقيقي للتحفيز بأنواعه في الوسط التنافسي وكذلك إلى معرفة طبيعة ودرجة العلاقة الموجودة بين التحفيز بدافعية الانجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من 80 لاعبا، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

- هناك علاقة قائمة بين التحفيز بأنواعه المادي والمعنوي ودافعية الانجاز الرياضي.
- كلما كان التحفيز قوي كلما زادت دافعية الانجاز للاعب كرة القدم وذلك بزيادة دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.
- توجد علاقة بين اللاعبين ذوي التحفيز المرتفع واللاعبين ذوي التحفيز المنخفض من حيث دافع انجاز النجاح.
- للتحفيز دور في زيادة دافع تجنب الفشل على مستوى الأندية الرياضية لكرة القدم الجزائرية.

- 4-1-7 دراسة قام بها عبد الرزاق العروسي 2009** بعنوان "سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم لدى المبتدئين (9-12) سنة في كرة القدم" وهدفت الدراسة إلى إبراز أهمية شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم، كذلك مدى تأثير سمات المدرب تأثيرا مباشرا في دافعية التعلم لدى المبتدئين (9-12) سنة في كرة القدم، تمثلت عينة 180 لاعبا من فرق مدارس كرة قدم و10 مدربين، كما اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وتوصل الباحث إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين سمات شخصية المدرب الرياضي والدافعية الداخلية للتعلم لدى المبتدئين في كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه طردية بين سمات شخصية المدرب الرياضي والدافعية الخارجية للتعلم لدى المبتدئين في كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه طردية بين سمات شخصية المدرب الرياضي ونقص الدافعية للتعلم لدى المبتدئين في كرة القدم.

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة وقوية بين سمات شخصية المدرب الرياضي ودافعية التعلم لدى المبتدئين في كرة القدم.

2-7 نقد وتحليل الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دافعية الانجاز في المجال الرياضي تناولت النقاط التالية:

- التأكيد على دور المدرب ومستوى دافعية الانجاز.
 - اغلب الدراسات اعتمدت على النهج الوصفي .
 - تنوعت هذه الدراسات بين كرة السلة وكرة القدم .
 - طريقة اختيار العينة كان بين الطريقة العمدية والعشوائية وحجمها لا يتعدى 210 فرد.
- وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الإجراءات النظرية والعملية في بحثنا المتمثلة في النقاط التالية :

- 1- مساعدة الباحث في تحديد بعض جوانب الإشكالية وفهم الموضوع أكثر .
- 2- أدوات الباحث في تدعيم الإطار النظري، وتزويده بالمراجع والمصادر المتنوعة .
- 3- نتائج الدراسات السابقة في توضيح وتفسير نتائج دراستنا.
- 4- تحديد المنهج المستخدم وكذلك تحديد العينة ومميزاتها.
- 5- تحديد المقاييس والوسائل الإحصائية المستعملة.
- 6- العمل على تقنين وتحكيم أدوات الدراسة.

تمهيد :

تعتبر مهنة التدريب الرياضي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن قبل العمل في هذه المهنة .

فعلى المدرّب أن يكون ذا مقدرة عالية على فهم علم التدريب، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين.

هذا الإنجاز يستدعي ضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققه ألا وهي شخصية المدرّب الرياضي.

فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه .

1- المدرّب الرياضي:

تتحد العملية التدريبية في الألعاب الفردية هذه محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرّب.

2- مفهوم المدرّب الرياضي:

يمثل المدرّب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وبكثرة ولكن من يصلح؟ فتلك هي المشكلة، فالمدرّب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرّب، يفهم واجباته ملم بأفضل وأحدث طرق التدريب وأساليبه وحاجات لاعبيه، متبصرا بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لعبه واختصاصه⁽¹⁾.

3- شخصية المدرّب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرّب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي :

3-1 الصفات الشخصية للمدرّب :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير ومخلص في عمله.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور.... الخ.

1- علي فهمي الببيك - عماد الدين عباس أبو زيد: المدرّب الرياضي، ط1، الناشر للمعارف، 2003، ص05.

- الحكم الصائب على الأمور و العدالة في تصرفاته و حكمه على المشاكل والأفراد
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه و تصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرّب محب له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب .
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة .
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.

2-3 الصفات المهنية للمدرّب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، و شارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.
- أن يكون حاصلا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، و قادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة .
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالاطلاع على أحدث المراجع و التحدث بها.⁽¹⁾
- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرّب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.
- يداوم على الاشتراك في دورات و دراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه .

3-3 الصفات الصحية للمدرّب الرياضي:

1- على فهمي البنيك - عماد الدين أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003، ص 16-19.

- أن يكون متمتعاً بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.
- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.
- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات والنماذج أثناء التدريب و كذلك المباريات التحريية، يكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.
- أن يكون نموذجاً في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين و يرون فيه مثلهم الصحي الفريد .
- أن يكون ممارساً لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريها، للراحة الذهنية من عناء التدريب.

3-4 الصفات الفنية للمدرّب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة و المعقدة سواء في التدريب أو المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية و موضوعية للاستفادة من أخطاءه و قدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء و تركيز و روية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أداؤه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلاً هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ، و من الضروري ألا يغالي المدرّب في تحديد هذا الهدف، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقاً للإمكانات المتاحة و قدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها .
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.

- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف، إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصاً لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد .
- أن يتميز بمستوى عالٍ من حيث الخلق، ومستوى عالٍ من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعاً بمستوى عالٍ من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط و التحليل وحل المشكلات، وتكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فاعلية لديهم، وبذلك يكون تأثيره قوياً على اللاعبين.
- أن يكون قائداً محبوباً لا رئيساً متسلطاً، عادلاً في معاملة لاعبيه حازماً بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد و معلم تربيوي.⁽¹⁾
- أن يكون لماحا قادراً على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادراً على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة و إصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرّب لنفسه الوثائق من نفسه وعمله والذي يريد أن يرتفع مستواه ويصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي والذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.
- أن يكون نموذجاً صالحاً ومثلاً للاعبين من الناحية الخلقية، بعيداً عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرّب الكحوليات أو التدخين، أو التلطف بألفاظ نابية.

1 - علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 20، 21 .

- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم، ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم، ومن أسوأ صفات المدرّب الرياضي أن يجابي لاعب أو أكثر عن آخرين، وألا ينصف له حق.

4- شخصية المدرّب الناجح :

« إن نشاط المدرّب هو نشاط بيداغوجي، والبيداغوجي يكون الشخصية ويجول نفسية الإنسان في ثقته بنفسه وسلوكاته، كل هذه النشاطات تنطبق على أساس فعاليات ونشاط شخصية المدرّب الفعال، والمعرفة الجيدة للإنسان هي التي تسمح باستيعاب مجموع العلوم الإنسانية. المدرّب هو الذي يتكفل بتدريبات الفريق ». (1)

« كثيرا ما نسمع أن قوة فريق ما تكمن في شخصية مدرّبه، وعمله المستمر والفعال فوق أرضية الملعب وخارجه، كما يجب على المدرّب أن يكون على دراية شاملة بكل الأشياء التي تسبب له ردود أفعال متشددة أو بالأحرى العقد النفسية التي تؤثر بالسلب على معنويات ونتائج الفريق إذ هو مرغم على اكتساب معارف سيكولوجية دقيقة تساعد على تصفية وتطهير الحالة النفسية للفريق، وكذا الجو النفسي للفريق ». (2)

كما أن شخصية المدرّب الناجح ترتكز أساسا على مكونات وخصائص نفسية محددة مثل الشجاعة، الثقة بالنفس، التمتع، التحكم في الفريق لكي يحافظ على تماسكه ووحدته .

كما توجد هناك خصائص أخرى لها تأثير خاص على الشخصية مثل المداومة والمواصلة في تطبيق البرنامج السنوي والمبادرة الشخصية لإيجاد الحلول للمشاكل، المثابرة في العمل لتفادي الركود واليأس والقلق، زيادة إلى اتخاذ القرار المناسب، بحيث أن كل هذه الخصائص النفسية تشكل كلا متكاملًا، وهي الشخصية القوية للمدرّب والتي تسمح له بالتسيير الحسن للفريق، والوصول إلى تحقيق الأهداف المسطرة.

5- سلوك المدرّب الرياضي :

في ضوء الدراسة التي قام بها العديد من الباحثين في مجال القيادة الإدارية تم التوصل إلى تحديد نوعين هامين من القادة الإداريين وهما :

1 - LAROUSSE ENCYC LOPEDIQUE 1972 P (332) .

2 - باسم فاضل عباس العراقي، اختصاصي في كرة القدم، الأسس الحديثة، المنشورات الجامعية المفتوحة، 1993، ص 40، 41.

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالناس : Concern for people

- سلوك القائد الإداري المهتم - بالدرجة الأولى - بالإنتاج : Concern for production

واستطاع كل من روبرت بليك (1985) Blake وحين موتون Mouton تطوير نتائج هذه الدراسات وأشار إلى إن هذين النوعين من السلوك يمكن توضيحهما على هيئة شبكة ذات محورين: المحور الأول الاهتمام بالناس, والمحور الثاني الاهتمام بالإنتاج, وذلك فيما يعرف بنموذج "الشبكة الإدارية Monagerial Grid" كما تم التمييز بين خمسة أنواع رئيسية لسلوك القيادة طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية.

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (مارتينز 1995 Martens) كوكس Cox (1994), باقتباس مفاهيم نموذج الشبكة الإدارية ومحاولة تطبيقها على القادة الرياضيين في المجال الرياضي وبصفة خاصة المدربين الرياضيين وفي ضوء ذلك أمكن تحديد نوعين هامين لسلوك المدرّب الرياضي وهما:

سلوك المدرّب الرياضي المهتم باللاعبين : Concern for athlètes.

سلوك المدرّب الرياضي المهتم بالأداء : Concern for performance.

و بذلك يمكن تحديد خمسة أنواع رئيسية لسلوك المدرّب الرياضي طبقاً لموقعها على الشبكة الإدارية.

5 - 1 السلوك 9/9:

و هو السلوك الذي يميز المدرّب الرياضي أو المدير الفني الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية والاهتمام برعايتهم وخلق البيئة الصالحة لنمو قدراتهم، مع إبداء نفس الاهتمام بأداء اللاعبين ومحاولة تطوير مستوياتهم وإكسابهم المزيد من القدرات و المهارات الحركية والخططية للوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن في المنافسات الرياضية.

5 - 2 السلوك 9/1:

و هذا النوع من السلوك يوضح تركيز المدرّب الرياضي والمدير الفني على الاهتمام باللاعبين و رعايتهم وتحقيق مطالبهم وحاجاتهم و تحفيزهم مع الاهتمام الضئيل بالأداء و تطويره لدى اللاعبين أو محاولة بذل المزيد من الجهد للارتقاء بمستوى قدراتهم ومهاراتهم⁽¹⁾.

5 - 3 السلوك 1/9:

يشير هذا السلوك إلى تركيز المدرّب الرياضي على الاهتمام بنتائج اللاعبين ومستوى الأداء الذي يظهره في التدريب والمنافسة الرياضية، ويركز على تخطيط وإدارة عمليات التدريب والمنافسات الرياضية بصورة دقيقة مع قلة الاهتمام باللاعبين وحاجاتهم ودوافعهم ومطالبهم وقلة التفاعل الايجابي معهم.

5 - 4 السلوك 1/1:

و هذا النوع من السلوك يشير إلى قيام المدرّب الرياضي أوالمدير الفني ببذل القليل من الجهد الموجه سواء لأداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم ولرعايتهم وحفزهم .

5 - 5 السلوك 5/5 :

يشير هذا النوع من السلوك إلى أن المدرّب الرياضي أوالمدير الفني يهتم بدرجة متوسطة بكل من أداء اللاعبين وتطوير مستوياتهم و كذا رعايتهم وحفزهم. و في إطار نموذج الشبكة الإدارية يلاحظ أن هناك العديد من أنواع السلوك للمدرّب الرياضي - بالإضافة إلى الأنواع الخمسة السابق ذكرها - وذلك في ضوء ومدى درجة الاهتمام باللاعبين و الاهتمام بالأداء.

6- أخلاقيات المدرّب الناجح :

إن شخصية المدرّب كل متكامل لا تستطيع فصل بعضها عن بعض وإن توافقت أخلاقيات المدرّب الناجح التربوية والمهنية في شخصيته ضروريان جدا في تحسين مردود اللاعبين وبالتالي نقص أحد هذه الأخلاقيات ينعكس بالسلب على اللاعبين.

ويتوجب على المدرّب أن يكون طموحا ومنضبطا، فاحتكاكه اليومي باللاعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم لذا يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تفاديا للمشاكل التي تواجه الفريق .

- وهناك بعض الأخلاقيات التي لا بد من توافرها في المدرّب نذكر منها :

1 - محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرّب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 93-94.

1-6 المدرّب كمربي :

يعتبر المدرّب كمربي أو معلم ، فليس عليه أن يكون مسؤولاً فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ، ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرّب .

أ - القيم الأخلاقية :

« إنه من الأشياء التقليدية أن نتوقع أن يكون المدرّبون ، على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدرّبين لا يفعلون ذلك إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أمر حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي إن الدور الخاص الذي يشغله المدرّب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة أن المدرّب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزوداً بقيم أخلاقية على مستوى عالي فالمدرّب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أمام اللاعبين، ولا يجب أن يبحث على قيم ويفعل هو عكسها ، فهو يساعد على تدمير صلاحية المدرّب " وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرّب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات »⁽¹⁾.

ب - الاحترام: (Respect):

« الصفة التالية للمدرّب، هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدوا محترماً فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرّب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه فمثلاً طريقته إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة، فهي أحد الأساليب التي تكتسب احترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين، ويجب الإشارة هنا إلى بعض المدرّبين إلى أن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقد كثيراً من الاحترام »⁽²⁾.

ج - الاهتمام بالأفراد :

- « كما يحتاج المدرّب أيضاً لأن يمتلك صفة الحياد، والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق، إلا أن هذا الاهتمام لا يجب أن يكون قاصراً على الموسم الرياضي فمثلاً يعتبر من السهل جداً على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدرّبين، بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء

1- محمد حسن زكي: أسس العمل في المهنة التدريب، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997، ص15 .

2- DAVISWILLIAMS : FOOT BALL STAFFORGANIZATION SCHOLASTIC COACH , 1976, P(36) .

اللاعبين غير متضامين مع هذا المدرّب وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد، بأن يصروا في تصريحاتهم بأن هذا المدرّب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ولكن مجرد انتهاء الموسم فإن هذا المدرّب أو هؤلاء المدرّبين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك. «⁽¹⁾

د - الأمانة :

« إنها إحدى الصفات التي يجب أن يتحلّى بها المدرّب، والتي ينبغي أن يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته، وليس هناك وضع وسط فيما أن يكون أميناً أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها " rlaphisabock " والذي كان افتراضه أن يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك خلال الحياة العادية لكن التجربة أثبتت فشل هذا الافتراض، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرّب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك»⁽²⁾

هـ - الإخلاص :

يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرّب الرياضي، والإخلاص أن يبذل المدرّب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع وعام بعد آخر سوف يكون هذا المدرّب من أفضل وأحسن المدرّبين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرّبهم.

و - القدرة على التنظيم وضبط النفس:

الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم فالشباب يحتاجون إلى مرشدين (رواد) لإرشادهم، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولاً عمله أو تعلمه وكذا كيفية الاستجابة للسلطة، داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ (اعمل ما يخصك فقط)، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة لضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم.

2-6 المدرّب كنفساني :

1 - GOVERNA LIPAUL : THE PHYSICA EDUCA TORASCOACH QUEST 1988 , P 30 .

2 - عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، مصر، 1991، ص31.

يتعين على كل مدرّب أن يهتم بالجانب النفسي مثل اهتمامه بالجانب التربوي والإطلاع على المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها من أجل تطوير شخصية الرياضي من جانب النمو الذهني، لذلك فإن التحضير النفسي يستمد من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال القيم الرياضية، واعتماداً على تقنية البحث يمكن ملاحظة شخصية الرياضي من مختلف الجوانب ومن بين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرّب ودوره كنفساني .

أ- القدرة على تنمية الشعور بالاعتزاز :

« إن أحد الأهداف التي يكدرح المدرّبون لتحقيقها هي تنمية الشعور بالاعتزاز والحفاظ على التقاليد الفرق التي يديرونها ، فالفخر والاعتزاز الذي يشعر به الفريق ينتقل إلى اللاعبين الذين يكونون الفريق يجعل الانضمام إليه غاية مرغوبة جداً ، كما يخلق جواً مناسباً للتدريب والفخر بهذا المعنى، يمكن للمدرّب أن يستخدمه كدافع للفريق وليكون اللاعبون أكثر تقبلاً لما يراه المدرّب ضرورياً لإعداد هذا الفريق للمنافسة»⁽¹⁾.

ب - الرغبة الملحة للفوز :

« يجب على كل مدرّب أن يمتلك ويتمتع بالحماس وبالرغبة الملحة للفوز ، وطبيعي أن تنعكس هذه الصفة الخاصة بالرغبة في الفوز على اللاعبين، فليس هناك خطأ في تعليم الأفراد أن يلعبوا بغرض تحقيق الفوز مع إمدادهم بالقواعد والروح الخاصة باللعب »⁽²⁾.

ج- المدرّب ومواجهة الهزيمة :

هزيمة المدرّب في إحدى المباريات لا تعتبر نهاية المطاف بالنسبة له، ولكن في الواقع نجد الكثير من المدرّبين يصابون بخيبة الأمل عند هزيمتهم، فيلجئون إلى كثرة الكلام وإسقاط اللوم على لاعبيهم، ويصل الأمر ببعضهم إلى التفكير باعتزال مهنة التدريب وسبب ذلك يعود إلى أن هؤلاء المدرّبين غير مهئين لتقبل الهزيمة وعلى هذا الأساس ننصح المدرّبين العاملين في حقل التدريب أن يقفوا في مواجهة الهزيمة بكل صبر وشجاعة وذلك من خلال تطبيقهم أو معرفتهم للآتي :

أولاً : إعادة البناء .

1- محمد حسن زكي محمد: أسس العمل في مهنة التدريب، مرجع سابق ، ص 119 .

2 - كاشف عزة محمود : الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 ، ص 61 ، 63 .

ثانيا : التعرف على الأسباب الرئيسية التي أدت إلى هذه الهزيمة .

ثالثا : محاولة تجاوز الهزيمة وجعلها كتحفيز لتحقيق الفوز .

د - المدرّب في مساعدة وتهيئة اللاعبين :

« لكل مدرّب طريقة معينة في مساعدة وتهيئة اللاعبين، ويجب أن تكون هذه الأخيرة من خلال الاجتماعيات التمهيدية والنهائية، في حين أن المساعدة تتم عادة بين المدرّب واللاعبين بصورة منفردة، أي يحاول المدرّب مقابلة كل لاعب على حدى لتفهم مشاكله سواء العائلية أو التي تتعلق بوضعه داخل الفريق ومحاولة حلها، وإذا كانت خارج صفوف الفريق يجب تتبعها حتى يسهل حلها »⁽¹⁾.

7- واجبات المدرّب الرياضي:

7-1 تخطيط عملية التدريب:

يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية المدرّب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكاناتهم، وما توفره له المؤسسة الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساسا إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية وفقا للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرّب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا بد من الاشتراك في الدورات التدريبية التي تتم في الدول المتقدمة رياضيا.

بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

7-2 تنفيذ عملية التدريب:

1 - أكرم زكي خطابية: موسوعة كرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1996، ص 301.

تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرّب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرّب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي

8- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي:

وتعني أن المدرّب لا بد أن يراعي في تطوير قدرات لاعبيه الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات ومن هذه المبادئ:

8-1 تنوع التدريبات المختارة وفقاً لصيغة الهدف من التدريب:

حيث توجد تمارين فردية وأخرى زوجية، ثم تمارين بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمارين هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة. إذن لا بد أن يراعي المدرّب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.⁽¹⁾

8-2 مبدأ زيادة الحمل البدني:

ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

8-3 مبدأ التدرج في زيادة الحمل:

إذا كانت زيادة الحمل أمر هاماً وضرورياً للارتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرّة المدرّب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل ، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين، ومن الأخطار التي ينجم عن زيادة الحمل فجأة ودون مقدمات أو دون استخدام أسلوب التدرج هو حدوث ظاهرة الحمل الزائد، وهذا له خطورته في مجال التدريب والذي يعيد اللاعبين فترات طويلة عن الملاعب.

8-4 التسمية الشاملة:

لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي "إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب" ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرّب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد

1- السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، 2001، ص16.

البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرّب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادراً على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.

5-8 مراعاة الفروق الفردية:

ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية والوصفية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرّب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

6-8 رعاية اللاعبين:

يجب على المدرّب الرياضي من التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرّب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يوجهها اللاعب، ويعالجها حتى لا يؤثر عليه سلباً في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الغرق في جدول المسابقة، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصية المدرّب ومساعدة، عدم التوفيق في الأداء.⁽¹⁾

7-8 إرشاد اللاعبين وتوجيههم:

يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على استغلال إمكاناته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

8-8 التقييم الشامل:

1- السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، مرجع سابق، ص17، 18.

ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقويم فيها على عملية التدريب بما تحقّقه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من المعاونين للمدرّب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرّب أن يضع تصورا متكاملا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح.⁽¹⁾

9- أنماط القيادة:

لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

9-1 القيادة الديمقراطية:

ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشاتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار من فيها. ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيّمته بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى استقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية.

9-2 القيادة الدكتاتورية:

1- السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، مرجع سابق، ص، 18، 19.

ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتنعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبينهم وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء.⁽¹⁾

9-3 القيادة الفوضوية:

ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار النشاط الأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا، فلا يشاك إلا بحد أدنى المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا.⁽²⁾

10- أساليب القيادة للمدرّب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي.⁽³⁾

1- السيد الحاوي : المدرّب الرياضي، مرجع سابق، ص20.

2- إخلص محمد عبد الحفيظ، - د مصطفى حسين ناجي : الاجتماع الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، 2001، ص5.

3 - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي، مطبعة الجمهورية، القاهرة، مصر، 1997، ص 302-326.

10-1 الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد، يرسم الخطط و يملّي على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم ومصدر الثواب والعقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فننخفض الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي.

10-2 الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح ، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.⁽¹⁾

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة، حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ

1 - محمد شفيق زكي: الإنسان والمجتمع، ط 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، 1997، ص 201 .

بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات.⁽¹⁾

10-3 الأسلوب الفوضوي:

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف، اتخاذ القرارات واختيار النشاط والأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.⁽²⁾

خلاصة :

إن لمدرّب كرة القدم ونخص بالذكر مدرّب فئة الأشبال دور كبير في التأثير على نفسية اللاعبين وتوجيههم وإرشادهم، خاصة إذا تعلق الأمر بالمراهقين وذلك من خلال معاملته لهم والعلاقة التي تربطه بهم، وكذا السمات الخلقية التي تلتزم بها تجاههم ومدى تمسكه بأخلاقه التربوية والمهنية من خلال الحصص التدريبية التي تجمعهم ومن أجل بلوغ الأهداف المسطرة للفريق وتكوين لاعبين ذوي أخلاق عالية تعكس اللعب الشريف ومن

1 - محمود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي، مرجع سابق، ص 327.

2 - السيد الحاوي : المدرّب الرياضي ، مرجع سابق، ص 20.

أجل الابتعاد عن السلوكات العدوانية في مياديننا الرياضية فإنه يتوجب على المدربين أن يكونوا خير قدوة للاعبينهم ومثلاً يقتدي به، ويتوجب عليهم أن يوضحوا للاعبين الفائدة من ممارستهم لهذه الرياضة ومدى تأثيرها على رفع معنوياتهم وتنمية أفكارهم إلى ما هو أحسن وأفضل .

الفصل الثاني

دافعية الانجاز الرياضي

تمهيد:

تلعب الدافعية دوراً كبيراً في حياة الإنسان لسلوكه وأنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس، والتي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك.

وتكمن أهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات: لماذا يسلك الإنسان هذا السلوك؟ ويعني هذا أن واد كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئاً مادياً يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

كما سبق ذكره فإن أي أداء حركي مهما كان هدفه لا يتحقق إلا بوجود دافعية تتغير وتتطور هذه الدافعية خلال تطور الإنسان في سلم نمو حياته.

ولقد وردت عدة تعاريف لمصطلح الدافعية اختلف فيها علماء النفس باختلاف تخصصاتهم (علم النفس الرياضي، علم النفس التربوي... إلخ) تختلف في المصطلحات ولكن تتفق في المعنى ونحاول إعطاءها هذه التعاريف في هذا الفصل الثاني.

1- تعريف الدافعية :

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً 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.⁽¹⁾

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

- تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي وقد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.
- تتميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير وهذه الاستشارة هي التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع وتستمر حالة الاستشارة طالما يتم إشباع الدافع.

● وتتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

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

والدافعية تتضمن الدوافع والحوافز و الاتجاهات والميول وهي عبارة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.⁽²⁾

وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معي.⁽³⁾

2- مفهوم الدافعية:

إن كلمة " الدافعية " تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالباً يكون غامضاً إذا أننا لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعية بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.

- تأخر خارجي مثل القول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني لمباشرة فعالية ما.

أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما مثل القول كنت راغباً جداً ما متحمساً لدرجة كبيرة⁽⁴⁾.

1 - محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز للكتاب والنشر، ص 7- 8.

2 - محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 42.

3 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص72.

4 - R. S. WEINBERG. D. GOULD. PSYCHOLOGIEPU. SPORT. ETDE. LACTIVITE. PHISIQUE.CANADA. EPTION. 1997.P 18.

- فالدافعية ليس لها تقنين محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات الغريزة، ولقد جمع " Low " سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية فتوصل إلى التعريف التالي تحت مصطلح الدافعية تفهم على أنها نسيج مركب من الدوافع و القوى المحركة متعددة الأنواع و التي تنشأ في عملية داخلية و نشترط سلوك الإنسان (سلوك إنجازي و اجتماعي)⁽¹⁾، في حين قال السيد " خير الله " 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارتها ليسلك سلوكاً معيناً في العال الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة.

3- الدافعية و أهميتها:

موضوع الدافعية MOTIVATION يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم. وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو:

(You can lead the horse to the river, but you can't force him 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 وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية.⁽²⁾

وموضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي و أكثرها إثارة واهتماماً. إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟ كما يهيم 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 ويتقاعدون 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

1 - محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1997 ص 143.
2 - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006، ص 211.

والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها وطرق استثمارها تطبيقياً في علمهم التربوي الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الدينامكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية و اللا شعورية وغيرها) التي تعمل على بدء وتوجيهه واستمرار السلوك، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.⁽¹⁾

4- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع و الحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل و الاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

1-4 الدافع :

حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

2-4 الحاجة:

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء).

3-4 الغريزة :

1- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص211-212.

يقصد حالة فطرية تحدث دائماً أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أزمات مميزة أو معينة مثل الميراث.

4-4 الحافز:

يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

4-5 الباعث:

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

4-6 الميل:

يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه.⁽¹⁾

4-7 الاتجاه:

ينظر للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيمنة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات.

جدول (01) يوضح عناصر تشكيل الدافعية:

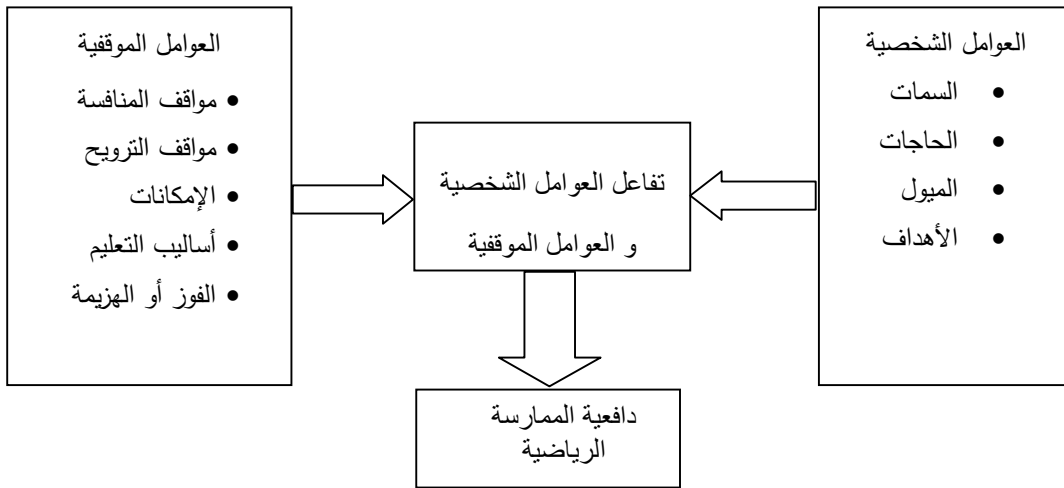
1 - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص 213.

التوقع Expectation	الأهداف Goals	الباعث Incentive	الحافز Dove	الدافع Motive
توقع مقدار النجاح يحدد مقدار الدافع في الأداء نحو إنجاز الأهداف.	الأهداف الواقعية الغريبة المباشرة والبعيدة طويلة المدى.	- تفسير لنشاط اللاعب - التوجيه لإشباع الدافع قد يكون مادي أو مغري.	يرتبط بقوة دافعة للعمل ويعمل المنشط للسلوك ويرتبط الحافز بمثير معين (مثير الحافز) قد تكون مثيرات الحافز أولية ثانوية.	حالة داخلية مصحوبة بالتوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة.

ويمكن الإشارة إلى العناصر التي تشكل الدافعية في الرياضة كما هو مبين في الشكل السابق.(1)

الشكل رقم (01): يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية



النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عند : واينبرج و جولد 1995.(2)

5- سيكولوجية الدافعية:

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا وذلك فيما يختص بالسلوك.

1 - محمود عبد الفتاح عنان- د مصطفى حسين باهي: مقدمة في علم النفس، ط2، مركز كتاب للنشر، 2001 ، ص 96.
2 - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، 2006، ص 235.

لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما آخر السباحة في الوسط المائي... ولماذا يعدو العداء في المضمار ولماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة؟
 ويشير أولبيك 1981 بان سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول، الاتجاه المثابرة وعليه 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 يثابر البعض في الاتجاه المختار ويقطع عنه البعض الآخر؟
 واتفق كل من انكسون، و ديسي، مواري، اولبيك في تناول عدة نظريات التي تتناول الدافعية في اتجاهات رئيسية ثلاث هي:

- نظريات مركز الدفاع.
- نظريات الغرائز.
- نظريات التوقع.⁽¹⁾

6- وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية للإجابة عن تساؤلات ثلاث :
 ماذا نقرر أن نعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة.
 ماذا مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
 كيفية إيجاد العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.
 وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار المنافسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة أي يؤدي 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

1 - محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995، ص 73.

مستوى ملائم من الحالة النشيطة وللاستثارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستثارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة.⁽¹⁾

7- نظريات الدافعية:

هناك عدت نظريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية وتمثل في النظرية التالية:

7-1 نظريات الحاجات...الدوافع:

يتميز السلوك الإنساني عن الحيواني بأنه متعدد الجوانب، مختلف المظاهر مما ينشأ عنه اختلاف أساليب إشباع الحاجات وتعدددها. وقد تناول العديد من علماء النفس الحاجات الإنسانية من تصنيفات مختلفة على الرغم من وجود مجموعة حاجات تعتبر عامة لدى جميع الأفراد، وقد يكون الاختلاف بينهم في عدد الحاجات أو في نوعها أو تعريف هذه الحاجات.

وقد صنف "كرونباخ" (1997) الحاجات تصنيفاً خماسياً هو الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى علاقات الأمن مع السلطة، الحاجة إلى مرافقة الأقران، الحاجة إلى الاستقلال الذاتي، وأخيراً الحاجة إلى التقدير واحترام الذات ويشير "كرونباخ" إلى أن هذه الحاجات هي أكثر الحاجات ارتباطاً بمواقف التعلم لأنها تعتبر مصادر للدافعية الإيجابية وتظهر بصورة واضحة من خلال العمل مع الجماعة.

7-2 نظرية حاجة الانجاز:

يستعرض الباحث مفهوم حاجة الانجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال، إذ يرى كثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى "هنري موارى" في بدء التنظير للحاجة للانجاز ثم تبعه كل من "ماكيلاند"، "اتكينسون" ومن هذه النماذج ما يلي:

7-2-1 نظرية موارى(1938)

افترض " موارى" أن حاجة الانجاز كأحد المتغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته والتي بلغت 28 حاجة، إذ رأى " موارى" أن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية للتغلب على العقبات وبلوغ معنوية الامتياز.

وقد استخدم "موراي" اختبار تفهم الموضوع، وهو وسيلة اسقاطية يطلب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة استجابة لصورة ما تعرض عليه ومن خلال هذه الاستجابات يتم الكشف عن رغبات ومخاوف المفحوص.

1 - أسامة كامل راتب : مرجع سابق، ص 83 - 89 .

2-2-7 نظرية ماكيلاند:

اختار "ماكيلاند" حاجة الانجاز من قائمة "مواري" للحاجات النفسية وأطلقوا عليها الدافع للانجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من اجل النجاح وحاول "ماكيلاند" إضافة تعريف وضيئي أخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة.⁽¹⁾

وقد قام "ماكيلاند" بتقنين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص الذات وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية وطرق الملاحظة الميدانية وفي كفاية المجتمع الانجازي .

وقدم أيضا العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافعية الانجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق على تصور الدافعية نموذج الاستشارة الانفعالية ، ويتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما الرغبة في النجاح والخوف من الفشل⁽²⁾ .

3-2-7 نظرية العزو:

اعتمدت نظرية العزو على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية وقد ظهرت عدة افتراضيات منها ما يلي:

1-3-2-7 فوترهيدر (1958)

افترض "هيدر" في نمودجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه القدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية، ويشير إلى حصائل السلوك ترجع إلى قوى شخصية فاعلة وهي قوى داخلية تتركز في عنصرين هما القدرة والدافعية والقوى الأخرى هي القوى البيئية الفاعلة وهي قوة خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والخط الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها⁽³⁾ .

2-3-2-7 برناردوينر (1966)

افترض "وينر" بنمودجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة أو غير ثابتة، وقد قام "وينر" 1972 بإعادة تشكيل افتراضيات "هيدر" وصاغها من

1 - أسامه كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1،، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص18.
2 -إبراهيم فشقوش- طلعت منصور: دافعية الانجاز وقياسها، ط1، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1997، ص1.

خلال متغيران هما وجهة التحكم الثبات أو الاستقرار ثم قام بتطوير هذا النموذج 1979 على أسس تقييم وحت التحكم إلى متغيران وجهة السببية وإمكانية التحكم ثم قام بتوسع نموذج المعدل 1989 الذي يتضمن ثلاثة متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو لدافعية الانجاز والانفعال⁽¹⁾

4-2-7 نظرية انجاز الهدف :

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

وهناك افتراضات في نظرية هدف الانجاز يحضى بها المجال الاكاديمي حيث إشارة إلى وجود توجهات أو أهداف في السلوك الانجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان. وكما صنفه "نيكولاس" الصنف الأول الذات والصنف الثاني توجه المهمة

8- 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 ودافعية خارجية.

8-1- الدافعية الداخلية intrinsic motivation :

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة برياضة الحالات الداخلية النابعة 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 والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

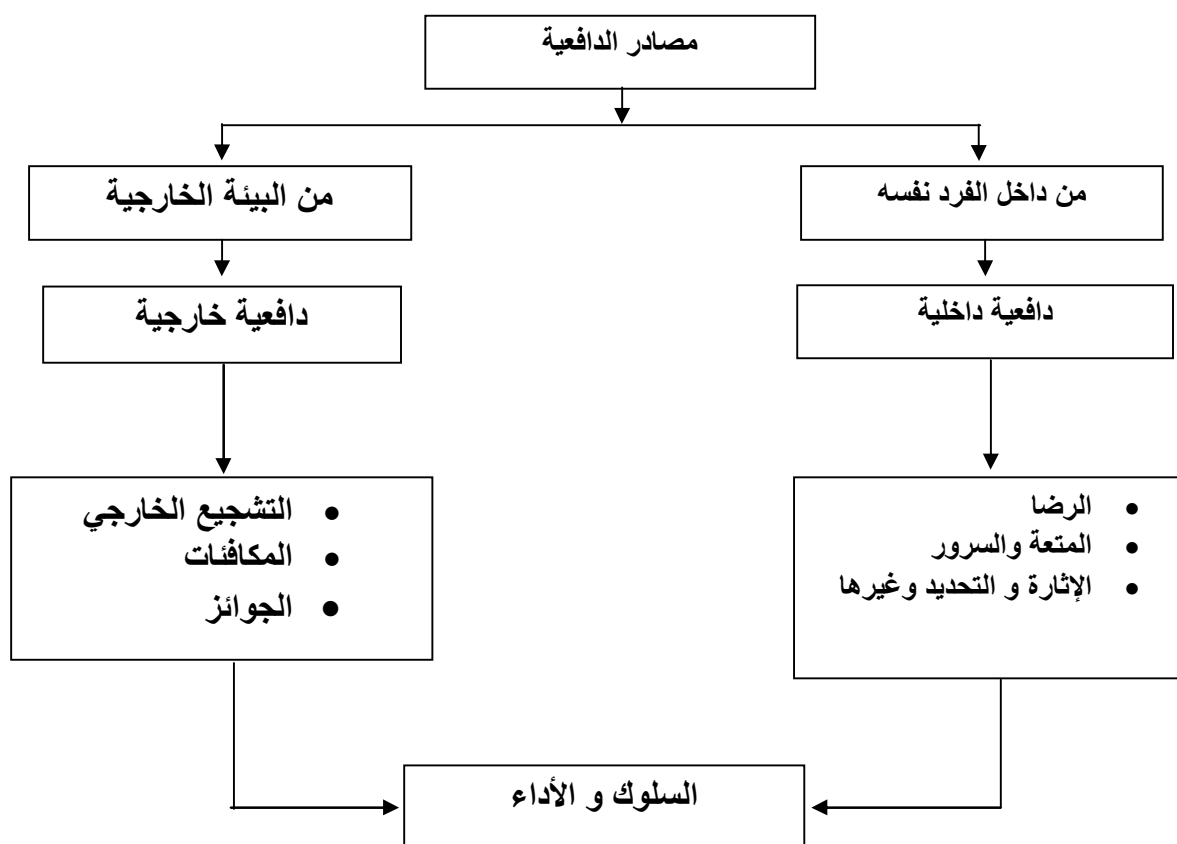
فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته.

8-2- الدافعية الخارجية external motivation :

1 -محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، 1998، ص308-314.

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه 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 كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدرجيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و الياقة وغيرها.

شكل رقم (02): يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء. (1)



9- تقنيات دراسة الدافعية:

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

1- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكاتب للنشر، مصر، 2007، ص 216.

9-1 تقنيات الحوار الموجه:

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

9-2 تقنية التعاليق المثارة:

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

9-3 تقنيات الحوار الجماعي:

وهي عبارة عن ظاهرة جماعية (تتكون من 8-12 فرد أو عضو) لديناميكية الجماعة حيث ينبغي تقويم موضوع الحوار مسبقاً كما ينبغي أيضاً للمحاور أن يتقن النشاط الجماعي مثل المناادة للمشاركة، الدعوة لتكملة المعلومة.

9-4 تقنية العرض:

يستخدم الشخص مرتكزاً على ميكانيزمات العرض بحيث تترجم العناصر المؤثرة التي تعطي الموضوع ميزة خاصة وتوجد علاقة بين التحضير و تحليل الشخصية كما أن التحفيز يعرف لعدة مستجدات ENTER SITLATIONNELLE مثل الحاجة إلى النجاح يعتبر موضوعاً لتحليل الشخصية وعندما تنخفض الدوافع يكون الحديث عن الدافعية.

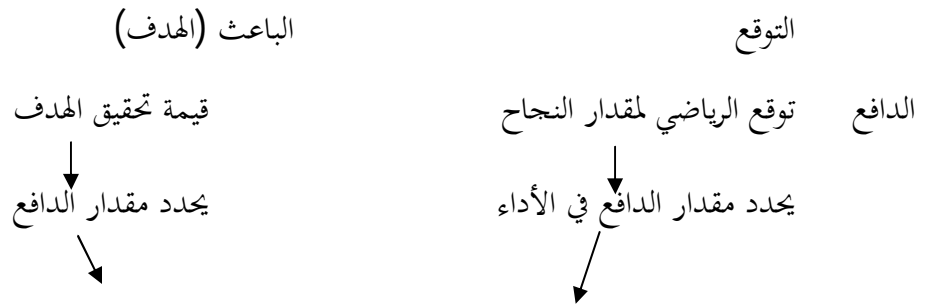
10- الدافعية في الميدان الرياضي:

إن القضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي كيف أرفع أداء وسلوك اللاعبين، وربما يكون هدف المدرب ارتفاع سلوكهم مثل: الوصول إلى مستوى لياقة بدنية معينة عن طريق الجري لأميال أكثر أو تصويب ضربات حرة بدقة أكثر أو توجيه سلوكهم للحضور إلى التدريب بانتظام. ويرى علم النفس أن الدافعية ذات بعدن بعدن الشدة والتوجيه ويقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية وبمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف. (1)

1 - مصطفى حسن باهي- أمينة شلبي : الدافعية نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 07.

ويمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين " وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجد الإشارة إلى ثلاث عناصر هامة هي:

- الدافع **MOTIVE**: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- الباعث **INCENTRIVE**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.
- التوقع **EXPECTATION**: مدى احتمال تحقيق الأهداف.



نتائج الأداء في التدريب أو المنافسة

تتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي وفي التوقع الإيجابي لنتائج الأداء ومدى قيمة الهدف الذي ينبغي إلى تحقيقه⁽¹⁾.

11- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها « سون 1991 SUINN، محمد علاوي 1991، و روبرتس 1991 Rbertes » تم التوصل على تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجة على النحو التالي:

11-1 اللياقة البدنية و الصحية :

- اكتساب اللياقة البدنية.
- اكتساب صفات بدنية معينة.

1 - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص72.

- الارتفاع بالمستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم.
- القوام الجيد.
- الشعور بالسعادة البدنية.

11-2 الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي)

- الموافقة الوالدين (العائلية).
- موافقة الزملاء والأصدقاء.
- تشجيع المدرس أو المدرب.
- موافقة الجنس الآخر.
- تشجيع الدولة.

11-3 التفوق الذاتي:

- الشعور بفاعلية الذات و كفاءة الذات و الثقة.
- تحقيق تحكم العقل على الجسم.
- المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية.
- الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم.
- التفوق في الأداء الحركي.

11-4 الصداقة والمزاملة الشخصية:

- مع الزملاء في الفريق.
- مقابلة منافسين آخرين في المباريات.
- التعرف على لاعبين مشهورين.
- تكون علاقات اجتماعية وصدقات.
- التفاهم المشترك مع الآخرين.

11-5 المكاسب المادية:

- منح دراسية رياضية.
- درجات للتفوق الرياضي.

- السفر وزيارة المزيد من البلدان.
- جوائز رياضية.
- فرص أكبر لحياة أفضل.

11-6 النجاح و الانجاز:

- تحقيق نجاحات في منافسات هامة.
- الاشتراك كأساسي في المنافسات الهامة.
- تحقيق أهداف رياضية شخصية.
- وضع أهداف أكبر لانجازها.
- تحقيق بطولات وانتصارات معينة.

11-7 المنافسة:

- المنافسة ضد الوقت (كما في العد و مثلاً).
- مع زملاء الفريق.
- ضد فرق منافسات أخرى.
- الفوز على منافسين آخرين.
- متعة المنافسة.

11-8 الميل الرياضي:

- الميل نحو نشاط رياضي معين.
- حب الرياضة والتحمس لها.
- عدم وجود هويات أفضل لممارستها.
- الاختيار الموجه من الآباء.
- الممارسة الرياضية منذ الصغر.

11-9 التفرغ الانفعالي:

- الإحساس بالهدوء و الراحة.
- الإحساس بتفرغ الانفعالات.

- ترك الحرية لمشاعر الفرد.
- الشعور بالراحة النفسية.
- الشعور بالانتعاش.

11- 10 الخوف من الفشل:

- احتلال مركز متأخر.
- الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز.
- تقسيم الآخرين للأداء.
- التعليقات الناقدة من الآخرين.
- النقد الذاتي.

11-11 الاعتراف :

- من الزملاء و الأصدقاء.
- من أشخاص معينين.
- من الجماهير.
- من المدرب أو إدارة النادي.

11-12 المكانة status:

- نظرة الآخرين لك على أنك أكثر أهمية.
- وضع الآخرين لك في مستوى أكثر ارتفاعاً.
- معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراماً.

11-13 الوعي الذاتي:

- تركيزك الواعي في أسلوب حياتك.
- المزيد من الشعور بفعالية الذات.
- المزيد من الشعور بالثقة في النفس.
- الشعور بذاتك كشخص فاعل.

11-14 اشتراطات المتفرجين:

- المنافسة أمام مشجعين متحمسين.

- تركيز المشاهدين على مشاهدتك في المنافسات.
- الاعتقاد بأنك المفضل لدى المشاهدين.
- الاعتقاد بأن المشاهدين يشجعونك.
- المنافسة في وسط هتافات المتفرجين.⁽¹⁾

خلاصة:

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكلولوجية نظرياً تطبيقياً فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالاً لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية و الميكانيزمات التي تقوم عليها،

1- محمد حسن علاوي : مدخل إلى علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 220 - 221 - 222 - 223 .

ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية و الآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين و الإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي... الخ. سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلاً: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسياً أو جسماً أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس و المنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل.

الفصل الثالث

الجمباز

تمهيد:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية التي يمارسها كل الرياضيين في مختلف الرياضات إذ يعتبرونها جزءا أساسيا من التحضير، لما تتميز به من مستوى عالي في الأداء الذهني و المهاري الحركي ولأنها تهتم بجميع جوانب اللياقة البدنية، حيث تطرقنا في هذا الفصل إلى إعطاء لمحة عن ماهية وفوائد الجمباز ثم القيم التربوية له، وبعدها تاريخ الجمباز وتطوره وأجهزته، ثم تطرقنا إلى الاتحاد الدولي للجمباز وأنواع الجمباز، وفي الأخير لمحة عن تصنيف حركات الجمباز وإجراءات الأمن والسلامة في الجمباز.

1- ماهية الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات القديمة والتي ترجع إلى العصر اليوناني، حيث أطلق مصطلح الجمباز آنذاك على التمرينات البدنية التي كانت تؤدي والجسم عاري، فقد اشتق هذا المصطلح من كلمة *gymnes* والتي تعني عاري وهي أيضا مشتقة من كلمة *gymnastio* والتي تعني الفن العاري، بعد مرور السنين جاء جوتس موتس في العصر الحديث وأستبدل هذه الكلمة *gymnes* بكلمة ألمانية *turnen* والتي تعني الجمباز.

أما في مصر فقد أصطلح على التسمية (الجمباز) لتعني ممارسة الفرد نشاطا رياضيا على أجهزة محددة لأداء مهارات ذات طبيعة خاصة لكل جهاز مما يؤدي إلى تنمية بدنية ونفسية للفرد. (1)

إلا أن الجمباز أكثر شمولاً من هذا التعريف نظراً لما شهدته هذه الرياضة من تطور، حيث أصبحت رياضة قائمة بذاتها تمارس وتنظم على شكل بطولات دولية وأولمبية عالمياً، بالإضافة إلى أدواتها وأجهزتها المتنوعة وكذلك أنشطتها المتعددة.

وعليه فالجمباز يعني ممارسة الفرد نوعاً من أنشطة الجمباز باستخدام أدوات أو أجهزة أو بدونها ومنها النشاط الفردي أو الزوجي أو الجماعي وتعد متصلة بالقانون الدولي للجمباز بهدف التنمية الشاملة للفرد . ويعتبر الجمباز واحد من تلك الأنشطة الرياضية الأساسية وهو مجموعة الحركات الموضوعة على أسس تشريحية، فنية، ميكانيكية، وتؤدي بغرض تنمية قدرات الفرد في مختلف المراحل السنية من أجل الوصول به إلى مرتبة المواطن الصالح. (2)

2- فوائد الجمباز:

تحتل رياضة الجمباز مكانة هامة على جميع المستويات التعليمية في معظم الدول المتقدمة نظراً لاحتوائها على العديد من الحركات والمهارات التي يتنافس فيها الفرد مع نفسه وبالتالي يعمل الفرد على محاولة فرض نفسه وتأكيد ذاته وذلك لما تتضمنه رياضة الجمباز من إختبارات للقدرات الذاتية ولهذا لرياضة الجمباز مجموعة من الفوائد من مختلف الجوانب فهي تؤثر على الجانب البدني من خلال تأثيرها الفعال على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطوير المهارات الحركية المركبة والمهارات الحركية الأساسية كالوثب بالإضافة إلى التأثير على المجموعة العضلية بصفة عامة .

1- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، مرجع سابق، ص12.

2 - هدى محمد : تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبين الجمباز (8-10 سنوات)، أطروحة ماجستير ، مصر، 1995، ص7.

كما أن ممارسة رياضة الجمباز تعمل على تنمية الصفات العقلية كاليقظة والجرأة والدقة والتفكير السريع في بعض الحركات .

بالإضافة إلى الجانب البدني والعقلي رياضة الجمباز لها تأثير فعال على كفاءة وحيوية أجهزة الجسم. ولقد أمكن عن طريق أبحاث عدة استخلاص بعض أغراض خاصة بمجال رياضة الجمباز وهي: (1)

1-2 التنمية البدنية: وتتمثل فيما يلي

- تقوية العضلات والأوتار والأربطة .
- زيادة قدرة الوظائف الداخلية كالتنفس والدورة الدموية والجهاز العصبي .
- تنمية التوافق العضلي العصبي .
- تنمية القدرة الحركية والمهارية .

2-2 التنمية العقلية: وتتضمن ما يلي

- تنمية القدرة على التفكير والابتكار.
- تحسين القدرة على التركيز وسرعة رد الفعل .
- زيادة المعارف والمعلومات .
- إدراك الصفات القيِّمة للثقافة البدنية والرياضية .

3-2 التنمية الصحية: وتتضمن ما يلي

- إكساب معلومات عن القواعد الصحية الضرورية .
- ضمان عادات يومية كالنظام والنظافة .

4-2 التنمية الاجتماعية: وتتمثل فيما يلي

- تنمية الإحساس بالمسؤولية .
- تنمية القدرة على التفكير الجماعي .
- تنمية القدرة على التحكم الذاتي والاعتماد على النفس .
- تنمية الإحساس بالرضا عند الأداء الجيّد .
- تنمية القدرة على اتخاذ القرارات .

5-2 تنمية الإحساس بالجمال: وذلك من خلال

1- هشام صبحي حسن : مبادئ الجمباز الحديث، عوض دهب، 2003، ص5.

- تنمية القدرة على التأثر بالسلوك المثالي والنموذج الصحيح للمدرس واللاعب .
- تنمية وزيادة الإحساس بالجمال عند أداء الحركات الجماعية .
- تنمية القدرة على ربط وتركيب الحركات التي تتميز بالناحية الجمالية .
- تنمية الذوق في اختيار الملابس المناسبة .

3- القيم التربوية للجمباز:

1- الجمباز من الأنشطة التي تعطي الفرد الفرصة لتعلم التحكم والسيطرة على مختلف أجزاء جسمه على الأرض أو في الهواء وذلك من خلال: (1)

- الثقة بالنفس أثناء الطيران .
 - زيادة نسبة الاتزان والسيطرة والتحكم في الجسم في الهواء .
 - إزالة عامل الخوف عند ترك القدمين للأرض أو أثناء الطيران في الهواء
- 2- يسهم الجمباز إسهاما فعالا في خلق الاحساس بالجمال لدى ممارسيه وذلك من حيث :
- تعلم حركات جميلة ومتناسقة
 - تناسق وانسيابية جسم اللاعب
 - توافق الموسيقى مع الحركات الانسيابية أثناء الأداء الحركي
- 3- تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية بصفة خاصة كالسرعة والتوافق والمرونة(2)
- 4- ينمي الجمباز القدرة على التفكير حيث أنه هناك علاقة بالعمل العقلي والجسماني
- 5- يساهم الجمباز في تحسين القوام حيث تتناسب مع مختلف المراحل السنية
- 6- يساعد الجمباز على تنمية بعض الصفات الخلقية كالشجاعة والعزيمة والنظام .

4- تاريخ الجمباز:

تعتبر رياضة الجمباز قديمة جدا مثلها مثل الرياضات الأخرى التي مارسها الإنسان البدائي دون أن يشعر أنه يمارس هذه الأنواع من الرياضات ،فكان البحث عن الطعام والرغبة في الحماية من الأعداء من الدوافع الأساسية التي جعلته يقدم على التعلق والتسلق والقفز والجري لمسافات بعيدة من أجل أن يعيش وسط هذه الظروف البيئية الصعبة ،فكان لابد من استخدام جسمه حيث كان يصيب ويخطئ حتى اكتسب مهارات تمكنه من العيش

1- عزيزة محمود سالم: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب، القاهرة ،بدون سنة، ص3-4.

،وعليه فطبيعة الحياة كانت تتماشى دون قصد فيما يطلق عليه اليوم جمباز الموانع ،أي حياة الإنسان البدائي كانت في حد ذاتها جمباز شاء أم أبي .

كما أن الإنسان البدائي كان يخاف على أبنائه من قسوة الطبيعة وظروف العيش فيها ،فكان لايزج بهم مباشرة إلى البيئة ،بل كان يعوِّدهم ويهيئهم على اجتياز مختلف الصعاب ويساعدهم في اجتياز مختلف العقبات وهو ما يطلق عليه اليوم جمباز الألعاب .

وعليه فإن الجمباز قديما كان طريقا لحياة الرجل البدائي ،أما اليوم فأصبح ضرورة لقضاء وقت الفراغ واكتساب الصحة وكذا التنمية الشاملة بصفة عامة ويرى البعض أن الصينيين أول من مارس بعض المهارات الشبيهة برياضة الجمباز ،إلا أنه من الأرجح أن المصريين القدماء تركوا لنا البديل القوي منذ ما يقارب 3000 سنة ق.م أو يزيد ؛بعض الحركات مثل الوقوف على الرأس والدرججة.

5- تطور الجمباز في العالم:

تعتبر مصر القديمة من أول الحضارات التي عرفت رياضة الجمباز وكان ذلك بحوالي 3000 سنة ق.م ،حيث وجدت آثارا تبين رسومات ونقوش لحركات تمثل بعض مهارات الجمباز المعروفة في الوقت الحالي كالوقوف على الرأس والدرججة الأمامية.

كما يدل التاريخ على أن حضارة الصين هي الأخرى عرفت الجمباز وذلك قبل 2600 عام ق.م،وعند ظهور حضارة الإغريق لقي الجمباز بعض العناية وكان يسمى الفن العاري ،وأصبح يندرج ضمن أنشطة التدريب ليظهر بعد ذلك الرومانيون الذين اهتموا بتعديل برامج التدريب البدني ،وكانوا أول من استخدم الحصان الخشبي الذي يشبه الحصان الحقيقي وذلك بغرض التدريب على الفروسية.

إلا أنه في عصرنا الحالي تغيرت أغراض ممارسة الجمباز حيث أصبحت ممارستها لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل شملت حتى الجانب النفسي والعقلي والاجتماعي أي أنها تعمل على التنمية الشاملة والمثلَى للإنسان .

ففي أوروبا ظهر الجمباز على يد يوهان ياسدو الألماني ،فكانت مبادرته بداية جديدة لاستمرار رياضة الجمباز ،حيث كان يمارس خارج الصالات أي في الخلاء ،إلا أن الفضل في تقدم مستوى الجمباز إلى البحوث العلمية المستمرة من قبل الاتحاد السوفياتي وذلك منذ قيام أول بطولة بموسكو عام 1885م ثم عام 1903م ومنذ ذلك صنعت الأجهزة وأنشئت القاعات وفتحت معاهد التربية لإعداد مدرّس الجمباز⁽³⁾

6- تطور الأجهزة:

3- محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز ، مرجع سابق ،ص27.

بالنسبة للحركات الأرضية يعتبر المصريون أول من مارسها سواء بصورة فردية أو زوجية أو جماعية بحركات مختلفة.

أما بالنسبة للأجهزة فقد ابتكر الرومانيون أول جهاز والذي تمثل في حصان القفز ثم تطور بعد ذلك إلى أن أصبح بمقاييسه وشكله الجديد اليوم

وأما باقي الأجهزة فيعود الفضل للألمانيين في ابتكارها ، حيث ابتكروا العقلة والمتوازيين من جذوع وسيقان الأشجار ، ثم طوروها مع بداية البطولات المختلفة .

كما أن الايطاليون دور في ابتكار أجهزة الجمباز والذي تمثل في جهاز الحلق والذي كان عبارة عن مثلث وتؤدي عليه مهارات بأرجحة الحلق وقد تطوّر هذا الجهاز وأصبح ذو حلقات مستديرة .

أما الحصان الخشبي ففي بداية ابتكاره كان اللاعب يؤدي مهارات ثابتة عليه مثل القفز للوقوف على الذراعين وككل الأجهزة التي تطورت كذلك هذا الجهاز تمّ تطويره وأصبح يستعمل لأداء مهارات محددة عليه وأصبح يعرف بجهاز الحلق .

ونظرا لاهتمام الدول برياضة الجمباز والاشتراك في الدورات الأولمبية وخاصة الدورة الأولى والتي أقيمت بأثينا اليونانية فقد شهدت أجهزة الجمباز تطورا كبيرا خاصة الدول المبتكرة مثل ألمانيا والتي أصبحت تستعين بأسس ومقاييس لتطوير هذه الأجهزة وهو ما ساهم في أنجاز أجهزة بمواصفات دقيقة تتكيف وتناسب مع مختلف الأعمار والأحجام البشرية .

7- الاتحاد الدولي للجمباز: (1)

تأسس الإتحاد الدولي للجمباز بعد مضي حوالي نصف قرن عن تأسيس بعض اتحادات الجمباز الأوربية فقد أسست عام 1832 أما اتحاد الجمباز السويسري فقد تأسس عام 1860 واتحاد الجمباز الألماني عام 1863 واتحاد الجمباز ألسلافي (جزء من يوغسلافيا) عام 1865 والبلجيكي عام 1867 واتحاد الجمباز البولوني ثم الهولندي عام 1868 ثم الفرنسي عام 1870 .

بعد عام 1881 تأسست على التوالي اتحادات الجمباز في كل من المجر عام 1885 وإيطاليا عام 1887 وبريطانيا عام 1888 وتشيكوسلوفاكيا عام 1889 وبلغاريا عام 1897 والنرويج عام 1898 ولوكسمبورغ والدنمارك عام 1899.

1- هشام صبحي حسن: مبادئ الجمباز الحديث ، نفس المرجع ، ص 41.

بعد ذلك بدأت اتحادات الجمباز بالدول الأوروبية تنظم إلى الإتحاد الأوربي ففي عام 1897 انضمت تشيكوسلوفاكيا وفي عام 1898 انضمت المجر وكندا انضمت من خارج الدول الأوروبية عام 1899 ، ثم انضمت لوكسمبورغ عام 1900 ، وانضمت كل من رومانيا ويوغسلافيا عام 1907 ثم انضمت مصر عام 1910 ، وكانت أول دولة عربية وإفريقية وآسيوية ، وفي المؤتمر الحادي عشر عام 1921 وبحضور 16 عضو أصبح اسم الإتحاد الأوربي للجمباز بالإتحاد الدولي للجمباز ثم انضمت إيران وهي أول دولة آسيوية وفي عام 1948 انضمت كل من كولومبيا ، الأرجنتين ، كوبا ، وفي عام 1956 انضمت سوريا وفي عام 1959 انضمت تونس وفي عام 1960 انضمت المغرب وفي عام 1963 انضمت لبنان والجزائر والكويت ، وفي سنة 1968 انضمت ليبيا ، وفي عام 1975 انضمت العراق ، وفي عام 1981 انضمت السعودية والأردن .

8- أنواع الجمباز :

تعتبر رياضة الجمباز من الرياضات التي يمكن لأي شخص ممارستها مهما كان سنّه وقدرته وميوله وحجمه ، فباختلاف الفروقات الفردية بين الأفراد ، تختلف أنواع الجمباز وعلى العموم هناك أربعة أنواع هي:

8-1- جمباز الألعاب :

تبدأ برامج جمباز الألعاب في سن الطفولة من حوالي 3 سنوات إلى 6 سنوات ، حيث تتميز التمرينات بالسهولة والبساطة والتدرج إلى جانب استخدام الأجهزة البسيطة ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى:

- تعويد الأطفال على مختلف الأجهزة وذلك بصفة تدريجية .
- تعويد الطفل على العناية بجسمه وأوضاعه .

8-1-1 مميزات جمباز الألعاب:

- إعداد الطفل بدنيا ونفسيا لتقبل رياضة الجمباز .
- تعويد الطفل على استخدام الأدوات والأجهزة المرتبطة برياضة الجمباز .
- إكساب الطفل قامة معتدلة وجسما سليما وعادات سليمة .
- بث روح المنافسة الشريفة .
- التغلب على عامل الخوف وبث روح الشجاعة .
- توسيع مدارك الطفل لطبيعة اللعب على أجهزة الجمباز .

8-1-2 أنواع جمباز الألعاب⁽¹⁾

- مسابقات دون أن يلمس الطفل الأول.
- مسابقات على الأجهزة .
- تصعيب التمرينات وإجراء مسابقات عليها .

8-2-2-جمباز الموانع:

أشتق اسم هذا النوع من الجمباز وهو الموانع انطلاقاً من وجود جهاز على شكل مانع يحاول اللاعب بتفكيره في تخطيه ،حيث يتناسب هذا النوع من الجمباز مع مختلف المراحل السنية سواء أطفال أو كبار كما أنه لا يرتبط بقواعد خاصة لممارسته بل يعتمد على تفكير اللاعب وقدرته على الابتكار وجراته ،ويعتبر جمباز الموانع من أقوى أنواع الجمباز في إعداد وتشكيل الشباب وتدريبهم .

8-2-1 أهداف جمباز الموانع:

- تقوية أجزاء الجسم المختلفة .
- تنمية مختلف عناصر اللياقة البدنية .
- إكساب اللاعب الثقة بالنفس وبالجهاز والاطمئنان بالعمل عليه .
- يوسع مدارك وفهم اللاعب وينمي ويحسن ذكائه .
- يكسب الفرد بعض الصفات الاجتماعية كالتعاون ومحبة الغير مما يساهم في زيادة العلاقات والصدقات الاجتماعية نظراً لأن الفرد يمارس مع الجماعة .
- لا بد أن يمارسه الفرد لفترة طويلة حتى يستطيع أن يتعلم ويمارس جمباز الأجهزة.

1- عزيزة محمود سالم: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، مرجع سابق، ص5.

8-2-2 مميزات جمباز الموانع :

- تنمية الإحساس الحركي للناشئ .
- إكساب الناشئ الثقة و الاعتماد على النفس.
- تنمية الجرأة وقوة الإرادة والعزيمة والتصميم .
- التنمية البدنية الشاملة للناشئ .
- اكتشاف كل ناشئ الطريقة التي تصلح له وبهذا يتعود على التفكير الذاتي والرغبة في اللعب .

8-3-3- جمباز الأجهزة :

جمباز الأجهزة هو الجمباز الذي يؤدي على الأجهزة القانونية ويكون نسبيا على خطته تتناسب مع مختلف المراحل النسبية ويعتبر هذا النوع من الجمباز أساسيا لإعداد البطولات وكذلك تحقيق مستوى عالي في تأدية الحركات المختلفة على الأجهزة .

ويهدف هذا النوع إلى " التنمية المنتظمة المتدرجة و العمل على إعداد اللاعبات واللاعبون بتنمية مستوياتهم الانجازية التنفسية في كل الدرجات والمراحل النسبية"⁽¹⁾

8-3-1 مميزات جمباز الأجهزة : (2)

1. التعود على ممارسة التمارين المختلفة .
2. العمل على تطوير وتنمية النواحي البدنية والعقلية .
3. تكوين الإحساس الحركي بالعمل على الأجهزة .
4. تنمية الصفات النفسية كالشجاعة وغيرها.
5. تنمية الإحساس بالتوازن .
6. اكتساب الثقة والاعتماد على النفس .

8-4-4- جمباز البطولات :

وبطلق عليه كذلك جمباز الأجهزة للمستويات العالية حيث يهدف إلى إعداد الرياضي لأعلى المستويات مما يسمح له بالمشاركة في المنافسات الغالية و التنافس على الألقاب والميداليات ، حيث يتم في هذا النوع من الجمباز التغلب على درجات الصعوبة العالية جدا .

1- هشام صبحي حسن : مبادئ الجمباز الحديث، مرجع سابق، ص26.
2- محمد إبراهيم شحاتة : أسس تعليم الجمباز، مرجع سابق، ص 79.

9-الأجهزة المساعدة في تعليم الجمباز الفني :

تعتبر ممارسة رياضة الجمباز من أصعب الممارسات الرياضية وذلك نظرا لتعدد ممارساتها وتعقد تركيبها وتطور أجهزتها مما استوجب استعمال أجهزة مساعدة متنوعة تنوع أجهزته المختلفة وذلك بهدف توفير وضمان الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب ،ولقد تعددت أنواع الأجهزة المساعدة واختلفت أشكالها وتصميماتها حسب المتطلبات

وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي ،وتتمثل الأجهزة المساعدة في:

- أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات.
- أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات.
- أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات.
- أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع.
- أجهزة مساعدة للقوة والثبات.

1-9 أجهزة مساعدة لمجموعة المرجحات:

-جهاز الارتداد - الأحزمة المعلقة - واقى الكتفين - شرائط رسغ اليدين - جهاز تعليم الدوائر الكبرى.

2-9 أجهزة مساعدة لمجموعة التلويحات:

-عش الغراب بأنواعه -حصان الحلق بأنواعه -حصان حلق مزود باللونجة.

3-9 أجهزة مساعدة لمجموعة الدورات:

-مشاية الترومبلين-السلام بأنواعها -الترامبولين بأنواعه - باللونجة اليدوية.

4-9 أجهزة مساعدة لمجموعة الدفع:

- سلم القفز-الغطاء الأسطوانى لحصان القفز-الترومبلين بأنواعه-الوسائل الأسفنجية.

5-9 أجهزة مساعدة للقوة والثبات:

-جهاز معلق على عقل الحائط-جهاز الأمان المتعدد الاتجاهات-جهاز التحكم في الذراع الرافعة.
بالإضافة إلى الأجهزة السابقة توجد أجهزة أخرى تسمى الأجهزة المنخفضة وهي مشابهة للأجهزة القانونية وبنفس المواصفات تسمح بإعطاء الثقة بالنفس، وكذلك عدم الخوف من السقوط، هذا بالإضافة إلى الحقل الأسفنجي التي تجهز بها صالات التدريب من أجل توفير الأمان والسلامة لجميع أنواع السقوط.

10- تصنيف حركات الجمباز:

رغم تشابك حركات الجمباز وصعوبتها إلا أنه أمكن التوصل إلى تصنيف هذه الحركات إلى مجموعات، حيث تشمل كل واحدة على مجموعة من الحركات المتشابهة مما يساعد على تنظيم هذه الحركات وكذا المعرفة السهلة والسريعة لكل حركة، وفيما يلي مخطط لتصنيف حركات الجمباز:

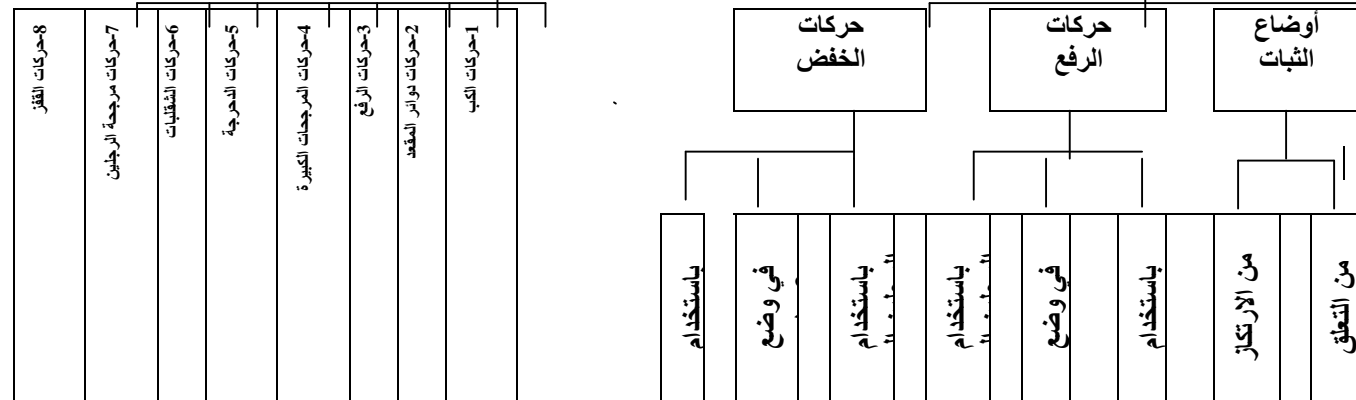
تتكون حركات الجمباز على الأجهزة من عناصر:
الارتكاز-التعلق

حركات المرحجات
مميزاتها:
1- قوة مميزة بالسرعة في استخدام العضلات وتوافق وسرعة رد الفعل
2- تبادل العمل العضلي الثابت و المتحرك
3- استخدام جيد للفسيولوجية والتشريحية و الميكانيكية
4- الاحتفاظ بالاتزان الحركي
5- تبادل وتعاون بين القوانين الداخلية و الخارجية

حركات القوة
مميزاتها:
1- جهد عضلي كبير عند سحب الجسم ببطء أو أثناء أوضاع الثبات
2- استخدام طاقة حركية بسيطة
3- تحمل كبير على الذراعين والحزام الكتفي
4- المحافظة على الاتزان
5- صعوبة التنفس

تقسيم حركات المرحجات

تقسيم حركات القوة



جانبية	خلفية	أمامية	أمامية جانبية-دائرية	مستقيمة للخلف	مستقيمة للأمام	جانبية	خلفية	أمامية	أجانبية	خلفية	أمامية	خلفية	أمامية	خلفية	أمامية	بالمرحة أماما	بالمرحة للخلف	من الثبات
--------	-------	--------	----------------------	---------------	----------------	--------	-------	--------	---------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	---------------	---------------	-----------

شكل رقم(03):منخطط يوضح تصنيف حركات الجمباز

11- الحركات الأرضية :**11-1- الأهمية التربوية للحركات الأرضية :**

ممارسة رياضة الجمباز تكسب وتنمي اللاعبين كثيرا من القيم التربوية وذلك عن طريق تنمية النواحي النفسية والعقلية والشجاعة واليقظة والدقة، إلى جانب ذلك هناك العديد من القيم التي يكتسبها الفرد من خلال ممارسة الحركات الأرضية نذكر منها:

- أ- ممارسة اللاعب للحركات الأرضية تعلمه التحكم والسيطرة على أجزاء جسمه سواء على الأرض أو أثناء الأداء في الهواء وذلك من خلال: (1)
- إعطاء الثقة بالنفس أثناء الطيران.
 - القدرة على حفظ التوازن والسيطرة في الجسم أثناء الأداء.
 - إزالة الخوف عند الطيران في الهواء.
- ب- تسهم ممارسة الحركات الأرضية في تنمية ملكة الإحساس بالجمال لدى الممارسين وذلك عن طريق أداء حركات في تناسق وانسيابية، وكذلك توافق الموسيقى مع الجملة المؤداة.
- ت- تساعد ممارسة الحركات الأرضية
- ث- في القدرة على الخلق والابتكار من خلال القيام بتنفيذ التكوينات المستطاعة من الحركات وكذلك تنمية قدرة الفرد على التوافق والاتزان والاستمرار في الأداء .
- ج- تعمل الحركات الأرضية على تنمية وتطوير مختلف عناصر اللياقة البدنية خاصة تنمية عضلات الرجلين والرشاقة والتوافق العضلي العصبي.

11-2- طبيعة الأداء للحركات الأرضية:

- ينمي ويهيئ جهاز الحركات الأرضية فرصة الابتكار والتنوع أثناء الأداء.
- يتسم التمرين على جهاز الحركات الأرضية بأنه مشوق وملء بالحركات الأكروباتية ذات درجة عالية من الصعوبة والخطورة.
- يساعد هذا الجهاز على إعداد اللاعبين على أجهزة الجمباز الأخرى حيث يتم تعلم معظم المهارات عليه وذلك لتوفير عامل الأمان وسهولة السند عليه.
- تؤدي جملة الحركات الأرضية للبنات بالمصاحبة الموسيقية .

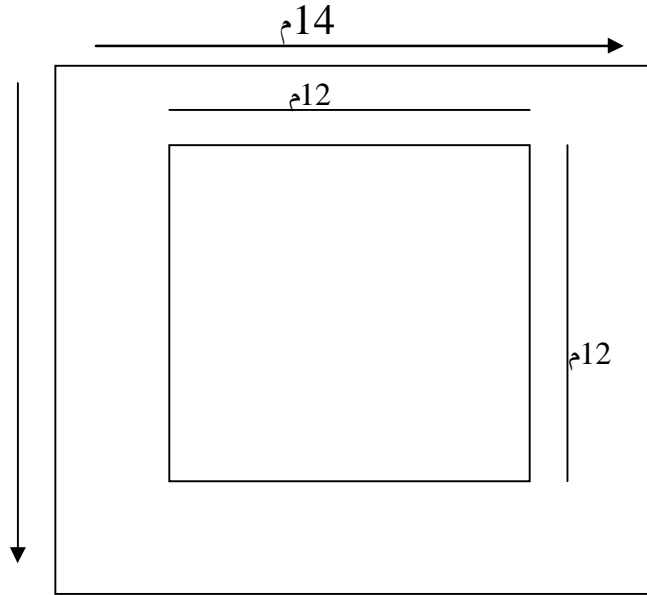
1- عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص50.

- يدخل في أداء الجملة الحركية بعض حركات الرقص الحديث والكلاسيكي في رتم إيقاعي مناسب مع ربط المهارات الحركية بعضها ببعض.
- عند أداء الجملة الحركية يجب استخدام كل المساحة المسموح بها قانونياً وكذلك استخدام كل الاتجاهات المختلفة للأرضي.
- يعتبر جهاز الحركات الأرضية من الأجهزة المحببة بالنسبة للاعبين حيث يعطي لياقة بدنية عالية لباقي أجهزة الجمباز الأخرى.
- يتميز اللاعب أثناء أداء الجملة الحركية بالرشاقة والمرونة والسرعة والتسلسل والتوافق العضلي العصبي والاستمرار.

11-3 منطقة الحركات الأرضية: (1)

تحدد منطقة الحركات الأرضية بمربع مساحته 12×12 م سواء بالنسبة للرجال أو السيدات، من الخشب المعشق ثم طبقة الأسفنج ثم سجادة لمساعدة اللاعبين على الارتداد.

12 موفي بعض الأحيان تحدد المساحة السابقة بمربع آخر مساحته 14×14 م وهذا الفاصل يكون من جميع الجهات كمنطقة أمان.



شكل رقم (04) منطقة الحركات الأرضية

11-4- مواصفات جهاز الحركات الأرضية: (1)

يتكون بساط الحركات الأرضية من منطقة محددة بخطوط معلمة داخل مربع مساحته 144 متراً مربعاً مغطى بالسجاد ومن تحته لباد ومن الأسفل قطع خشبية موضوعة على قطع بلاستيكية للمساعدة على القفز وامتصاص الهبوط.

كما يجب عمل الأرضية من الخشب المتقاطع الباركية وذلك لمميزات هذا النوع ومنها:

1. يعطي ارتداداً أفضل .

2. كاتم للصوت.

3. سهل التنظيف ولا يحدث انزلاق.

4. يحفظ الحرارة ولا يمتص الرطوبة.

5. يدوم لمدة طويلة ولا يتلف.

وهناك بعض الشروط التي يجب أن تراعى عند استعمال هذا النوع من الخشب:

* تكون مساحة القطعة الواحدة من 10-12 سم وسمكها 3 سم.

* أن تكون مسامية ليدخلها الهواء ولا يحدث بها تشقق.

11-5- أهمية الحركات الأرضية:

- تعتبر الحركات الأرضية هي المدخل التعليمي التربوي لجمباز الأجهزة وجمباز البطولات .
- تحتوي الحركات الأرضية على عدد كبير من المجموعات الفنية التي تتشابه مع المجموعات الفنية المتواجدة في أجهزة الجمباز الأخرى.
- تساهم الحركات الأرضية من خلال تعلمها في تنمية السمات الإرادية والتي تعتبر أساساً هاماً في الأعداد النفسي الطويل المدى للاعبين المستويات الرياضية العالية. (2)
- تنمي الحركات الأرضية القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء على الأرض أو في الفراغ، وهذه القدرات تساهم بشكل فعال في ارتقاء مستوى اللاعب في باقي أجهزة الجمباز.
- يساهم الأداء المهاري المتباين من خلال تعليم مختلف مجموعات الجمباز في الحركات الأرضية على تنمية العديد من السمات السيكولوجية مثل "الشجاعة والثقة بالنفس والقوة الإرادية" (1).

1- عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية. نفس المرجع، ص54.

2- هدى محمد: تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبين الجمباز (8-10 سنوات)، مرجع سابق، ص36.

1- عدلي حسين: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية. بيومي، مرجع سابق، ص13.

تعمل الحركات الأرضية على الارتقاء بمستوى اللياقة البدنية الخاصة بالجمباز والتي تساهم بشكل فعال في سهولة أداء المهارات على الأجهزة

11-6- بعض الحركات الأرضية في الجمباز: (2)

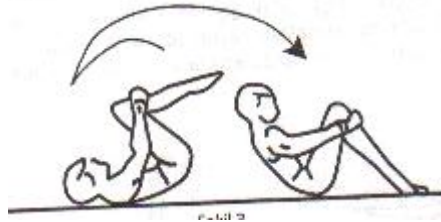


شكل رقم (05) الدحرجة الأمامية المتكورة

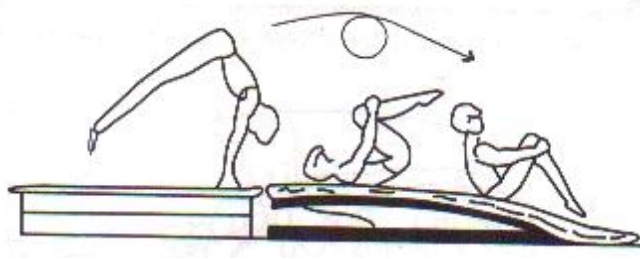
- تبدأ من الوقوف ضمناً الذراعين جانباً أو أماماً أو عالياً.
- ثني الركبتين لحوالي 45 درجة الذراعين أماماً.
- الميلان للأمام و وضع اليدين على الأرض لنقل الاستناد من الرجلين إلى اليدين.
- مد الركبتين للحصول على عزم للدوران.
- لمس البساط بخلف الرقبة - الظهر - المقعدة (هنا تغادر اليدين البساط).
- ثني الركبتين بسرعة للوصول إلى التكور و الركبتين تمسان الصدر (من الممكن هنا مسك الساقين باليدين أو عدم مسكهما و مد الذراعين للأمام).
- مد الركبتين للوصول إلى الوقوف مع اكتمال التدحرج.

تعليم الحركة:

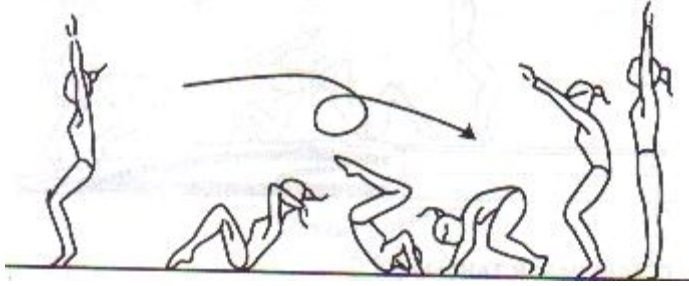
تعليم وضع التكور و التدحرج للأمام و الخلف



• الدحرجة الأمامية بمستوى مائل.



• الدحرجة الأمامية فوق البساط.

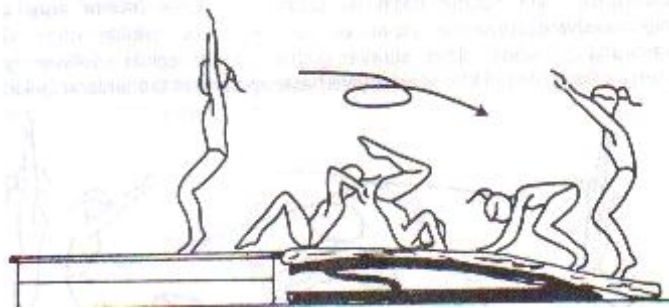


شكل رقم (06) الدحرجات الخلفية المتكورة

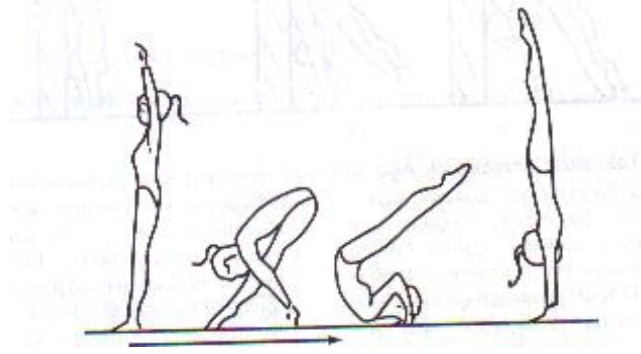
من الوقوف ثني الرجلين و الميلان للخلف للتدحرج على المقعدة فالظهر و هناك يستند الجمبازي على اليدين و التي تكونا بجانب الرأس لرفع الرأس عن طريق الحركة و إكمال التدحرج للخلف للوصول إلى الوقوف.

تعليم الحركة

بمستوى مائل و تعويد الطفل على وضع يديه بجانب الرأس و الدفع لإكمال الحركة.



• أداء الحركة على البساط

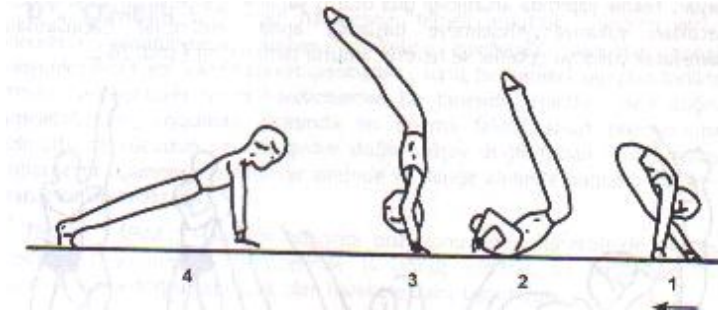


شكل رقم (07) الدحرجة الخلفية للوقوف على اليدين

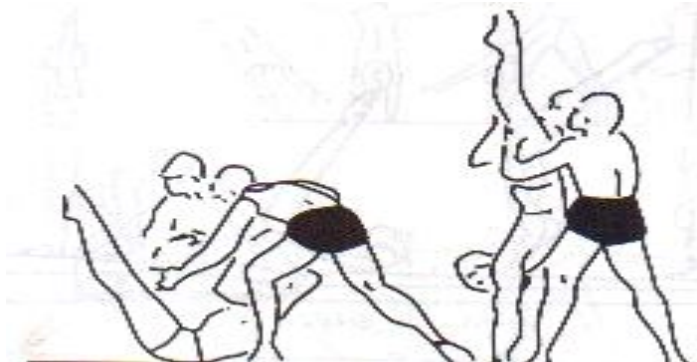
تتنوع أشكال بدء الحركة و يتنوع شكل وضع اليدين على الأرض الجمبازي و الطفل المبتدئ يضع يديه بجانب رأسه و هما مثنيتين و من ثم يمدهما مع رفع الرجلين للأعلى للوقوف على اليدين ، الجمبازي المتقدم لا يثني يديه بل يضرب بهما الأرض بقوة مع فتح سريع لزواية الجذع و رفع الرجلين نحو الوقوف على اليدين هذه الطريقة يكون الأداء أجمل و أيضا تساعد على اللف في الوقوف على اليدين.

تعليم الحركة:

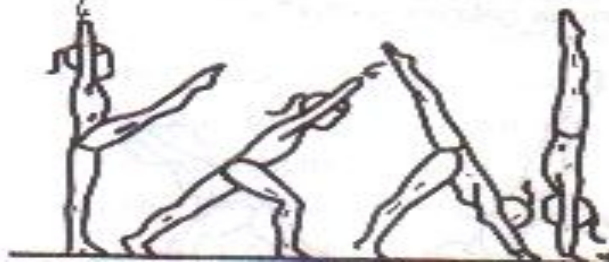
دحرجة خلفية منحنية مع فتح زاوية الجذع في المراحل الأخيرة لمحاولة الوصول للوقوف على اليدين و الهبوط في الانبطاح المائل.



بمستوى مائل و يقوم المدرب برفع الطفل للوقوف على اليدين بمسك الجمبازي من الساقين و رفعة للوقوف على اليدين.



من الأخطاء الشائعة في الحركة هو تأخير مد الرجلين للوقوف على اليدين و من الممكن تصحيح هذا للجمبازي المتقدم بأن يؤدي الحركة للوقوف على اليدين إلى الحائط.



شكل رقم (08) الوقوف على اليدين.

من الحركات الأساسية المهمة بل و تعتبر العصب الرئيسي لرياضة الجمباز و أغلب الحركات تبدأ منها و تنتهي إليها و الوقوف على اليدين يبدأ من وضعيات متعددة و ابسط الأنواع ما يبدأ من الوقوف ضمناً و الطعن للأمام للوقوف على اليدين، يبدأ تدريب الوقوف على اليدين من السن المبكرة للطفل.

شرح الحركة:

من الوقوف ضمناً الميلان بالجذع للأمام مع تقدم رجل واحدة أماماً و ثنيها حوالي 45 درجة في نفس الوقت الذي ترتفع فيه الذراعان عالياً (أصابع اليدين مضمومة) يتم الطعن للأمام و استناد اليدين على البساط مع مرجحة الرجل المستقيمة للخلف عالياً و مد الرجل المثنية و ضمها بجانب الرجل المستقيمة ، بل لمس اليدين للبساط يتم التفارج لأصابع اليدين (لكي تكبر مساحة الارتكاز على البساط) ، يتم شد الجسم بدون توتر الذراعين مستقيمة و أصابع القدمين مشدودة و الثبات يأتي بثبيت مفصل الكتفين و أن يمر خط مستقيم من أصابع القدمين و حتى الكتفين مروراً بمركز ثقل الجسم و لا يكون هناك أي زاوية في الجسم و لا تقوس ، تكون المسافة بين الكتفين أقل من اتساع الكتفين ، الرأس للداخل و النظر بين الكتفين (في التقنية الحديثة الذقن يتم تقريب الرأس من الصدر و يتم التدريب بحيث يكون الخط يخرج من مركز ثقل الجسم أمام الرأس و ذلك حتى يتعود الجمبازي على الثبات لتسهيل تعليم الوقوف على اليدين على الحلق).

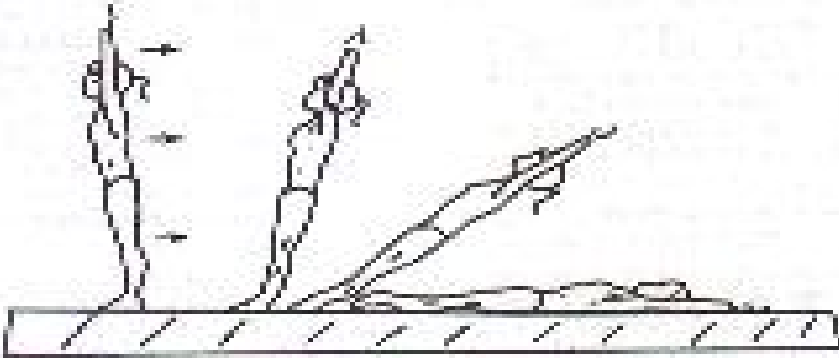
يتم الضغط بأصابع الكتفين على البساط للثبات و تثبيت مفصل الكتفين.

تعليم الحركة:

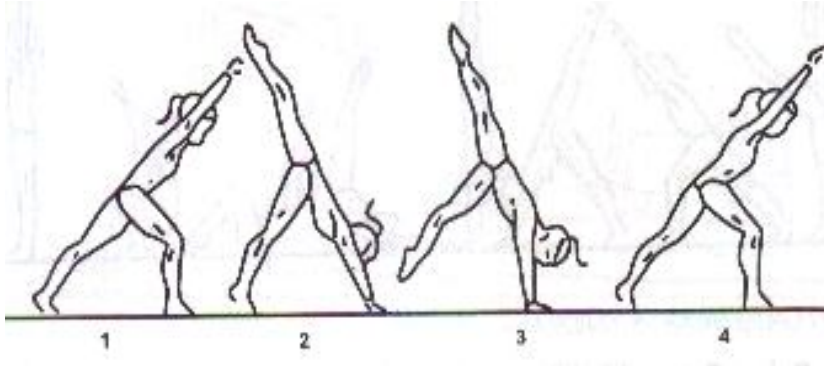
تمارين البنية الجمبازية و تعليم كيفية وضعية الجسد في الوقوف على اليدين على البساط بالاستلقاء على الظهر و على الصدر.



شكل رقم (09) السقوط على بساط هش لتقوية الجسم و لمعرفة كيفية شد الجسم



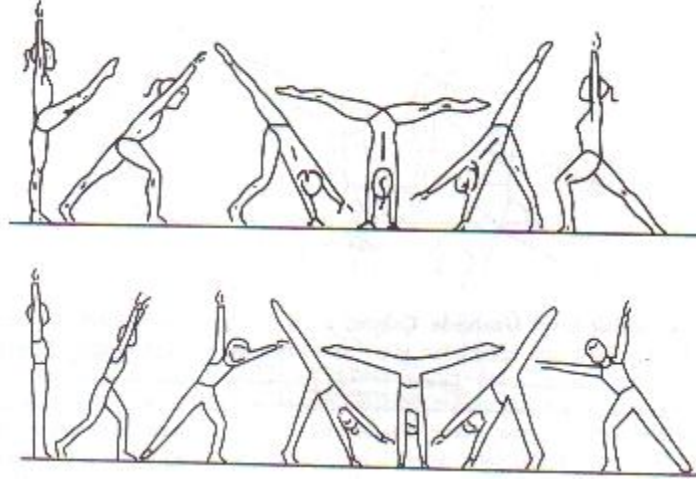
شكل رقم (10) الوقوف على اليدين بجانب الحائط.



شكل رقم (11) اخذ وضع الوقوف على اليدين و العودة للوقوف

ملاحظة :

يتم التدريب على الوقوف على اليدين و الثبات فيه لوقت طويل نسبياً في نفس المكان ليألف الجمبازي ذلك المكان و يرتاح فيه فعندما يختل الجمبازي في وضعية قريبة من الوقوف على اليدين فيعود جسمه دوماً إلى وضعية الوقوف على اليدين.



شكل رقم (12) العجلة

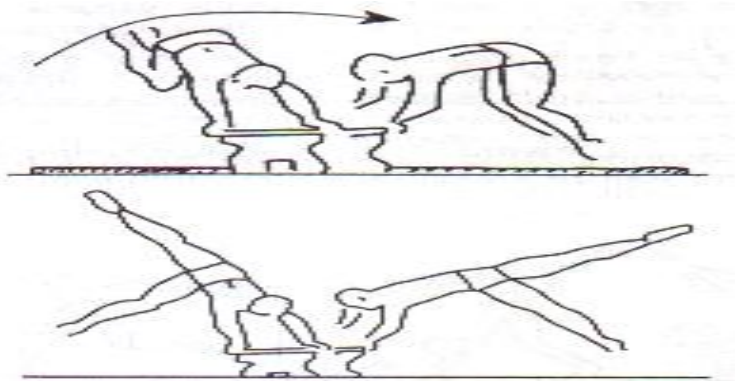
وصف الحركة:

هي حركة دورانية و تشقلب للجانب لدوران 360 درجة بالاستناد باليدين في مراحل الحركة، تبدأ الحركة من الوقوف و الذراعين عالياً و مع الطعن للأمام بخطوة بالرجل الأوي يتم ثني الرجل و الميلان للأمام للاستناد باليد الأوي القريبة من الرجل الأمامية و مع وضع اليد على الأرض يتم دوران الجذع ربع لفة، الدفع بالرجل المثنية مع مرجحة لرجل الخلفية للخلف عالياً و وضع اليد الثانية على البساط و بحيث يتم المرور بالوقوف على اليدين مع فتح الرجلين جانبا و مع هبوط الرجل للأرض و الدفع باليد يتم هبوط الرجل الأخرى و مغادرة اليد الثانية للأرض فيتم الوصول إلى الوقوف فتحاً.

اتجاه أصابع اليدين تكون للداخل متقابلتين

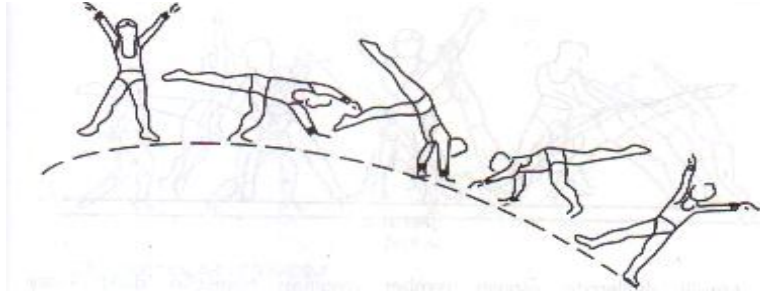
مراحل تعلم الحركة:

اجتياز صندوق مقسم من الطرف إلى الطرف جانباً برجلين مثنية مغلقة ثم برجلين مستقيمة.

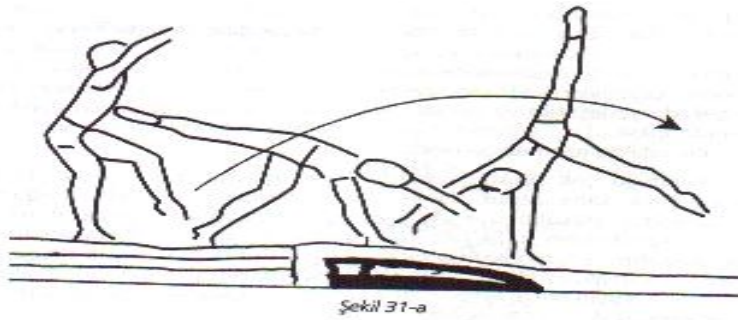


الوقوف على اليدين برجل و الهبوط بالرجل الأخرى.

• باستخدام خط مرسوم على الأرض بشكل منحني في بداية تعلم الحركة.



• من على صندوق مقسم لمستوى مائل.



• على البساط بمساعدة المدرب.



شكل رقم (13) يتم تعليم العجلة في الاتجاهين.

12- إجراءات الأمن والسلامة في الجمباز:

يعتبر ممارسي رياضة الجمباز من الرياضيين الأكثر عرضة للإصابات أثناء ممارستهم لهذه الرياضة وذلك لصعوبة الأداء على وسائل هذه الرياضة ولذلك يجب على المدرب أو الرياضي نفسه أخذ كافة الاحتياطات التي من خلالها يمكن تجنب وقوع هذه الحوادث، ويرجع وقوع هذه الحوادث أساساً إلى: (1)

- التقويم الخاص للحركة
- الخبرة غير المكتملة للمساعد أو للمدرب
- التنظيم غير الوافي للتدريب
- التتابع غير المتدرج للتمرينات
- السن غير الصحيح
- الإحماء غير الكافي

ومن بين الحوادث الأكثر وقوعاً أثناء ممارسة رياضة الجمباز مايلي:

- جروح اليدين وذلك لعدم نظافة جهاز عارضة العقلة وكذا عدم حمايتها.
- اصطدام الرياضي بالأجهزة لعدم تموضعها في مكانها الصحيح .
- التواء العمود الفقري أثناء القيام بالدحرجة الطائرة.
- تمزق الأربطة خاصة عند نهاية الحركة .

ومن أجل تجنب وقوع هذه الحوادث يجب مراعاة مايلي:

- مراعاة كافة مسؤوليات الإشراف .
- الحالة الجيدة لصالة الجمباز.
- الملابس الرياضية المناسبة.
- العناية الصحية بالأجهزة .
- تأمين اللاعب.

1- هشام صبحي حسن : مبادئ الجمباز الحديث، مرجع سابق، ص 45.

خلاصة:

مما سبق يتضح أن رياضة الجمباز رياضة قديمة جدا مارسها الإنسان البدائي قديما حتى وإن كان لا يشعر بها كرياضة وإنما كطريقة لكسب القوت، إلا أن التطور الذي شهدته حياة الإنسانية صاحب معه تطور رياضة الجمباز حتى أصبحت كما نراها اليوم رياضة عالمية تهدف إلى التنمية الشاملة، تقام لها بطولات ومنافسات وفقا لقوانين ومقاييس دولية متعارف عليها، يمكن لأي فئة عمرية أن تمارسها من خلال الأنواع الأربع لهذه الرياضة التي تتلاءم مع مختلف الأعمار والأحجام.

1- منهج الدراسة :

يعرف المنهج بأنه "الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة" (1) وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية، فقد اعتمدنا على منهج دراسة الحالة والذي يعتبر شكل من أشكال التحليل الوصفي الذي يكثر استخدامه في الدراسات المسحية لوصف بأسلوب الدراسات المسحية (2)، فالمنهج دراسة الحالة يعتمد على أساس الاستقصاء الذي ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي موجودة في الحاضر، وهذا ما تعمل الدراسة الحالية على تحقيقه من خلال الكشف عن دور المدرب في رفع دافعية الانجاز، وهذا باستخدام مجموعة من الأدوات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

إن تسليط الضوء على هذه الدراسة يتطلب منا التدقيق في تشخيص طبيعة هذه الظاهرة، وهذا الاختلاف في البناء النفسي والاجتماعي لأفراد العينة من جهة ولتعدد إبعادها من جهة أخرى. وعليه فإن اخذ عينة من تتكون من (04) لاعبين أجريت عليهم الدراسة. ثم أعيدت الدراسة بعد مدة 15 يوما، لثبات المقياس اعتمدنا معامل "بيرسون"، ولصدق المقياس اعتمدنا معامل "آلفا كرونباخ".

3- عينة البحث و كيفية اختيارها:**1-3 مجتمع الدراسة :**

مجتمع الدراسة يقصد به " جميع وحدات المعاينة التي نختار منها العينة فقد يكون هذا مكونا من السكان مدينة أو مجموعة من التنظيمات أو قد يمثل منتوجا معيناً من الحيوانات أو غيرها" (3)، وفي دراستنا هذه يتألف مجتمع البحث 24 لاعب جمباز من نادي دار الشيوخ للجمباز لولاية الجلفة.

2-3 طبيعة عينة الدراسة و توزيعها :

تكونت عينة البحث من 20 لاعب جمباز من نادي دار الشيوخ لولاية الجلفة من فئات مختلفة وتراوح أعمارهم بين (08 - 22) سنة، ومن فئة الذكور وإناث، وتم اختيارها بطريقة عمدية، وتم توزيع 20 استمارة شملت جميع أعضاء النادي تم استرجاعها كلها

1 - عمار بوحوش- محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2001، ص 90.
2 - بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010، ص 114.
3 - مزيان محمد: مبادئ البحث النفسي التربوي، ط2، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006، ص 165.

3-3 خصائص العينة:

الجدول (02) توزيع العينة حسب السن.

العينة الكلية : ن = 20		رأي / ت، م
النسبة المئوية	التكرارات	
%45	09	8 - 15 سنة
%45	09	16 - 18 سنة
%10	02	أكثر من 18 سنة
%100	20	المجموع

الجدول (03) توزيع العينة حسب الجنس.

العينة الكلية : ن = 20		رأي / ت، م
النسبة المئوية	التكرارات	
%90	18	ذكر
%10	02	أنثى
%100	20	المجموع

4- حدود الدراسة :

4-1 المجال المكاني :

نادي دار الشيوخ للجمباز بالحلقة

4-2 المجال البشري :

يتحدد المجال البشري في هذه الدراسة بأفراد عينتها و البالغ عددهم 20 لاعب من نادي دار الشيوخ لولاية الحلقة.

4-3 المجال الزمني :

تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفترة الممتدة بين 01 جانفي إلى غاية 30 مارس سنة 2015.

5- متغيرات الدراسة

1-5 المتغيرات المستقلة :

وتتمثل في المدرب الرياضي.

2-5 المتغيرات التابعة :

وتحدد في دراستنا بدافعية الانجاز الرياضي

6- الأدوات النهائية للدراسة :

1-6 صدق المقياس: تم قياس الثبات بطريقة تطبيق معامل بيرسون

) وهذا بعد ما عرض على مجموعة من المحكمين دكاترة مختصين في المجال الرياضي انظر $R = 0.919$

(الملحق رقم 02)

2-6 ثبات المقياس:

تم قياس الثبات بطريقة تطبيق معامل الفا كرومباخ

$$\alpha = 0.951$$

3-6 مقياس دافعية الانجاز الرياضي (الملحق رقم 03):

ولقد تم استخدام مقياس (دافع النجاح - دافع تجنب الفشل) والذي يتكون من 20 عبارة، ويستجيب المبحوث لكل عبارة بوضع علامة (x) أمام الإجابة التي يراها مناسبة في رأيه، وهذا بإتباع مقياس متدرج مكون من خمسة مستويات (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، أ بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) صمم هذا المقياس من طرف العالم الدكتور "حسن علاوي"

الجدول رقم (04) يوضح أرقام عبارات كل بعد في مقياس دافعية الانجاز الرياضي.

عدد العبارات	أرقام العبارات السلبية	أرقام العبارات الايجابية	أبعاد دافعية الانجاز الرياضي
10	10-9-8	7-6-5-4-3-2-1	دافع النجاح
10	20-19-18	-15-14-13-12-11 17-16	دافع تجنب الفشل

7- أساليب المعالجة الإحصائية :

بعد جمع بيانات الدراسة عن طريق إجابات عينة الدراسة على عبارات الأدوات، تم إدخال البيانات الخاصة بهذه الأدوات بالحاسب الآلي، وتمت معالجتها باستخدام البرنامج الإحصائي، الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS النسخة 19، وتم القيام بمجموعة من الأساليب الإحصائية :

- استخدام طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) لتحديد وتقدير معامل ثبات أدوات الدراسة.
- استخراج التكرارات والنسب المئوية للتعرف على استجابات أفراد عينة الدراسة.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل بيرسون

1- عرض نتائج الدراسة حسب الفرضيات :

1-1 عرض نتائج الفرضية الأولى :

" توجد مستويات معينة لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز "

وقد استخدمنا المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لوصف درجات العينة ككل على مقياس دافع الانجاز

الرياضي واستعملنا χ^2 للمطابقة، كما هو موضح في الجداول التالية :

أ- درجات المبحوثين على مقياس دافعية الانجاز الرياضي :

الجدول رقم (05) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس دافعية

الانجاز الرياضي.

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
الدافع للنجاح	3.405	1.33	01
تجنب الفشل	3.211	1.12	02
المقياس ككل	3.30	2.22	

يتبين من الجدول أعلاه أن بعد الدافع للنجاح قد جاء في المرتبة الأولى ومتوسط حسابي قدره (3.40)

وبانحراف معياري قدره (1.33) تلاها بعد تجنب الفشل في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.21)

وبانحراف معياري قدره (1.12) .

ونلخص إلى أن مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز جاءت بمتوسط حسابي قدره (3.30)

وبانحراف معياري قدره (1.22) بدرجة متوسطة .

العبارة الأولى: يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.
الجدول رقم (06) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الأولى.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
40%	08	بدرجة كبيرة جدا
50%	10	بدرجة كبيرة
10%	02	بدرجة متوسطة
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	5.99	5.20

الجدول رقم (07) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الأولى.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر ب40% من اللاعبين اجمعوا أن يعجبهم اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 50% يعجبهم اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه بدرجة كبيرة في حين نجد نسبة 10% أن يعجبهم اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه بدرجة متوسطة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (5.20) جاءت أقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) .

العبرة الثانية : استمتع بتحمل أية مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.

لجدول رقم (08) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثانية.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	05	بدرجة كبيرة جدا
30%	06	بدرجة كبيرة
40%	08	بدرجة متوسطة
05%	01	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا 2)		
الدلالة	كا 2 المجدولة عند	كا 2 المحسوبة
	0.05	
غير دالة	7.82	5.20

الجدول رقم (09) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الثانية.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 25% من اللاعبين اجمعوا أنهم يستمتعون بتحمل أية مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 30% أجابوا أنهم يستمتعون بدرجة كبيرة، في حين نسبة 40% أجابوا أنهم يستمتعون بدرجة متوسطة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (5.20) جاءت أقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) .

العبرة الثالثة: لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.
الجدول رقم (10) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبرة الثالثة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	05	بدرجة كبيرة جدا
55%	11	بدرجة كبيرة
15%	03	بدرجة متوسطة
05%	01	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
دالة	7.82	11.20

الجدول رقم (11) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبرة الثالثة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 25% من اللاعبين الذين لديهم استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي ينجح في رياضته بدرجة كبيرة جدا، فيما ترى نسبة 55% من اللاعبين الذين لديهم استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي ينجح في رياضته بدرجة كبيرة، ونسبة 15% أجابوا أن من اللاعبين الذين لديهم استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي ينجح في رياضته بدرجة متوسطة، في حين نسبة 05% أجابوا بالنفي بأن اللاعبين الذين لديهم استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي ينجح في رياضته بدرجة قليلة ، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (11.20) جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

العبارة الرابعة : الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.

الجدول رقم (12) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الرابعة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
95%	19	بدرجة كبيرة جدا
05%	01	بدرجة كبيرة
00%	00	بدرجة متوسطة
00%	00	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
دالة	3.84	16.20

الجدول رقم (13) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الرابعة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 95% من اللاعبين اجمعوا بأن الفوز في المنافسة يمنحهم درجة كبيرة جدا من الرضا، ونسبة 05% أجابوا اللاعبين بأن الفوز في المنافسة يمنحهم درجة كبيرة من الرضا ، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (16.20) جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) .

العبارة الخامسة : لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي.
الجدول رقم (14) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الخامسة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
70%	14	بدرجة كبيرة جدا
30%	06	بدرجة كبيرة
00%	00	بدرجة متوسطة
00%	00	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
غير دالة	3.84	3.20

الجدول رقم (15) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الخامسة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 70% من اللاعبين اجمعوا بأن لديهم رغبة عالية جدا ليكونوا ناجحين في رياضتهم بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 30% أجابوا من اللاعبين اجمعوا بأن لديهم رغبة عالية جدا ليكونوا ناجحين في رياضتهم بدرجة كبيرة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (3.20) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (3.84) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (01) .

العبارة السادسة : أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.

الجدول رقم (16) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السادسة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	16	بدرجة كبيرة جدا
15%	03	بدرجة كبيرة
05%	01	بدرجة متوسطة
00%	00	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
دالة	5.99	7.20

الجدول رقم (17) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة السادسة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 80% من اللاعبين اجمعوا أنهم يحاولون بكل جهدهم أن يكونوا أفضل لاعبين بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 15% أجابوا من اللاعبين بأنهم يحاولون بكل جهدهم أن يكونوا أفضل لاعبين بدرجة كبيرة، في حين نسبة 05% أجابوا من اللاعبين بأنهم يحاولون بكل جهدهم أن يكونوا أفضل لاعبين بدرجة متوسطة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (7.20) جاءت أكبر من قيمة

كا² المجدولة والتي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02)

العبرة السابعة : هدي هو أن أكون مميز في رياضتي.

الجدول رقم (18) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السابعة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
50%	10	بدرجة كبيرة جدا
45%	09	بدرجة كبيرة
05%	01	بدرجة متوسطة
00%	00	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
دالة	5.99	7.30

الجدول رقم (19) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة السابعة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر 50% من اللاعبين أن هدفهم هو أن يكونوا مميزين في رياضتهم بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 45% أجابوا من اللاعبين أن هدفهم هو أن يكونوا مميزين في رياضتهم بدرجة كبيرة، في حين نسبة 05% أجابوا من اللاعبين أن هدفهم هو أن يكونوا مميزين في رياضتهم بدرجة متوسطة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (7.30) جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (02) .

العبارة الثامنة : الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.

الجدول رقم (20) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثامنة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
05%	01	بدرجة كبيرة جدا
25%	05	بدرجة كبيرة
40%	08	بدرجة متوسطة
15%	03	بدرجة قليلة
15%	03	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
غير دالة	9.48	7.00

الجدول رقم (21) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الثامنة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 05% من اللاعبين أن الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافهم الأساسية بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 25% أجابوا أن الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافهم الأساسية بدرجة كبيرة، في حين نسبة 40% من اللاعبين أن الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافهم الأساسية بدرجة متوسطة، ونسبة 15% أجابوا أن الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافهم الأساسية بدرجة قليلة، ونسبة 15% أجابوا أن الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافهم الأساسية بدرجة قليلة جدا، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (7.00) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (9.48) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04) .

العبارة التاسعة : الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد.

الجدول رقم (22) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة التاسعة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
05%	01	بدرجة كبيرة جدا
00%	00	بدرجة كبيرة
20%	04	بدرجة متوسطة
40%	08	بدرجة قليلة
35%	07	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
غير دالة	7.82	6.00

الجدول رقم (23) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة التاسعة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 05% من اللاعبين يرون أن الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة جدا من بذل الجهد، ونسبة 20 % من اللاعبين يرون أن الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة متوسطة من بذل الجهد، في حين نسبة 40% من اللاعبين يرون أن الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة قليلة من بذل الجهد، في حين نسبة 35% أجابوا بالنفي بأن اللاعبين يرون أن الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة قليلة جدا من بذل الجهد، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (6.00) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

العبارة العاشرة : أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية.

الجدول رقم (24) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة العاشرة.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
35%	07	بدرجة كبيرة جدا
30%	06	بدرجة كبيرة
25%	05	بدرجة متوسطة
10%	02	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
غير دالة	7.82	2.80

الجدول رقم (25) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة العاشرة.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر 35% من اللاعبين يفضلون الاستراحة من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية بدرجة كبيرة جدا ، ونسبة 30% من اللاعبين يفضلون الاستراحة من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 25% من اللاعبين يفضلون الاستراحة من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية بدرجة متوسطة، في حين نسبة 10% أجابوا بالنفي بأنهم يفضلون الاستراحة من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية بدرجة قليلة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (2.80) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

العبارة الحادية عشر : أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.

الجدول رقم (26) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الحادية عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
20%	04	بدرجة كبيرة جدا
25%	05	بدرجة كبيرة
30%	06	بدرجة متوسطة
20%	04	بدرجة قليلة
05%	01	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
غير دالة	9.48	3.50

الجدول رقم (27) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الحادية عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 20% من اللاعبين يجدون صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتهم في المنافسة بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 25% صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتهم في المنافسة بدرجة كبيرة، في حين نسبة 30% من اللاعبين يجدون صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتهم في المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نسبة 20% من اللاعبين يجدون صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتهم في المنافسة بدرجة قليلة، ونسبة 05% من اللاعبين يجدون صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتهم في المنافسة بدرجة قليلة جدا، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (3.50). جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (9.48) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04).

العبرة الثانية عشر : عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .

الجدول رقم (28) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثانية عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
15%	03	بدرجة كبيرة جدا
35%	07	بدرجة كبيرة
10%	02	بدرجة متوسطة
40%	08	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	7.82	5.20

الجدول رقم (29) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الثانية عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 15% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء أثناء المنافسة فننهم يحتاجون إلى بعض الوقت لكي ينسوا ذلك الخطأ بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 35% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنهم يحتاجون إلى بعض الوقت لكي ينسوا ذلك الخطأ بدرجة كبيرة، في حين نسبة 10% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء أثناء المنافسة فننهم يحتاجون إلى بعض الوقت لكي ينسوا ذلك الخطأ بدرجة متوسطة، في حين نسبة 40% بالنفي من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنهم يحتاجون إلى بعض الوقت لكي ينسوا ذلك الخطأ بدرجة قليلة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (7.82) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (5.20) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (30).

العبارة الثالثة عشر : أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.

الجدول رقم (30) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثالثة عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
40%	08	بدرجة كبيرة جدا
10%	02	بدرجة كبيرة
25%	05	بدرجة متوسطة
25%	05	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² الجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	7.82	3.60

الجدول رقم (31) يوضح كا² المحسوبة و كا² الجدولة للعبارة الثالثة عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 40% من اللاعبين يحسون غالبا بالخوف قبل اشتراكهم في المنافسة مباشرة بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 10% أجابوا أنهم يحسون غالبا بالخوف قبل اشتراكهم في المنافسة مباشرة بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 25% يحسون غالبا بالخوف قبل اشتراكهم في المنافسة مباشرة بدرجة متوسطة، في حين نسبة 25% يحسون غالبا بالخوف قبل اشتراكهم في المنافسة مباشرة بدرجة قليلة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (3.60) جاءت اقل من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

العبارة الرابعة عشر : أخشى الهزيمة في المنافسة .

الجدول رقم (32) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الرابع عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
20%	04	بدرجة كبيرة جدا
30%	06	بدرجة كبيرة
15%	03	بدرجة متوسطة
10%	02	بدرجة قليلة
25%	05	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	9.48	2.50

الجدول رقم (33) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الرابع عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 20% من اللاعبين يخشون الهزيمة في المنافسة بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 30% أجابوا من اللاعبين يخشون الهزيمة في المنافسة بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 15% من اللاعبين يخشون الهزيمة في المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نسبة 10% من اللاعبين يخشون الهزيمة في المنافسة بدرجة قليلة، في حين نسبة 25% أجابوا بالنفي من اللاعبين يخشون الهزيمة في المنافسة بدرجة قليلة جدا، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (2.50) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (9.48) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04).

العبارة الخامسة عشر: في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.

الجدول رقم (34) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الخامس عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	بدرجة كبيرة جدا
15%	05	بدرجة كبيرة
15%	05	بدرجة متوسطة
45%	09	بدرجة قليلة
05%	01	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا 2)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	9.48	6.40

الجدول رقم (35) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الخامس عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر 15% من اللاعبين في بعض الأحيان عندما ينهزمون في المنافسة يضايقوا لعدة أيام بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 15% من اللاعبين في بعض الأحيان عندما ينهزمون في المنافسة يضايقوا لعدة أيام بدرجة متوسطة، في حين نسبة 45% من اللاعبين في بعض الأحيان عندما ينهزمون في المنافسة يضايقوا لعدة أيام بدرجة قليلة، في حين نسبة 05% أجابوا بالنفي من اللاعبين في بعض الأحيان عندما ينهزمون في المنافسة يضايقوا لعدة أيام بدرجة قليلة جدا، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (6.40) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (9.48) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04).

العبارة السادسة عشر : اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .

الجدول رقم (36) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السادسة عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
30%	06	بدرجة كبيرة جدا
50%	10	بدرجة كبيرة
15%	03	بدرجة متوسطة
05%	01	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
دالة	7.82	9.20

الجدول رقم (37) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة السادسة عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 30% من اللاعبين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة الرياضية بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 50% أجابوا من اللاعبين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة الرياضية بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 15% من اللاعبين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة الرياضية بدرجة متوسطة، في حين نسبة 05% من اللاعبين يشعرون بالتوتر قبل المنافسة الرياضية بدرجة قليلة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (9.20) جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03) .

العبارة السابعة عشر : عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
الجدول رقم (38) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة السابعة عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
05%	01	بدرجة كبيرة جدا
20%	04	بدرجة كبيرة
40%	08	بدرجة متوسطة
35%	07	بدرجة قليلة
00%	00	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	7.82	6.00

الجدول رقم (39) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة السابعة عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 05% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء فإنهم يرهقهم ذلك طوال فترة المنافسة بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 20% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء فإنهم يرهقهم ذلك طوال فترة المنافسة بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 40% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء فإنهم يرهقهم ذلك طوال فترة المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نسبة 35% من اللاعبين عندما يرتكبون خطأ في الأداء فإنهم يرهقهم ذلك طوال فترة المنافسة بدرجة قليلة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (6.00) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

العبارة الثامنة عشر : لا أجد صعوبة في النوم ليلية اشتراكي في المنافسة.

الجدول رقم (40) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة الثامنة عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
00%	00	بدرجة كبيرة جدا
15%	03	بدرجة كبيرة
50%	10	بدرجة متوسطة
20%	04	بدرجة قليلة
15%	03	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	7.82	6.80

الجدول رقم (41) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة الثامنة عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 15% من اللاعبين لا يجدون صعوبة في النوم ليلية اشتراكهم في المنافسة بدرجة كبيرة، في حين نسبة 50% من اللاعبين لا يجدون صعوبة في النوم ليلية اشتراكهم في المنافسة بدرجة متوسطة، في حين نسبة 20% من اللاعبين لا يجدون صعوبة في النوم ليلية اشتراكهم في المنافسة بدرجة قليلة، في حين نسبة 15% أجابوا بالنفي من اللاعبين لا يجدون صعوبة في النوم ليلية اشتراكهم في المنافسة بدرجة قليلة جدا، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (6.80) جاءت أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (7.82) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (03).

العبارة التاسعة عشر : قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.

الجدول رقم (42) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة التاسعة عشر.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
10%	02	بدرجة كبيرة جدا
10%	02	بدرجة كبيرة
30%	06	بدرجة متوسطة
25%	05	بدرجة قليلة
25%	05	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدالة	كا ² المجدولة عند 0.05	كا ² المحسوبة
غير دالة	9.48	3.50

الجدول رقم (43) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة التاسعة عشر.

عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 10% من اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة لا ينشغلون في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 10% أجابوا من اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة لا ينشغلون في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها بدرجة كبيرة ، في حين نسبة 30% من اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة لا ينشغلون في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها بدرجة متوسطة، في حين نسبة 25% من اللاعبين قبل اشتراكهم في المنافسة لا ينشغلون في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها بدرجة قليلة، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (3.50) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (9.48) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة حرية (04).

العبارة العشرون : استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
الجدول رقم (44) يوضح التكرارات و النسب المئوية للعبارة العشرون.

النسب المئوية	التكرارات	الإجابات
20%	04	بدرجة كبيرة جدا
35%	07	بدرجة كبيرة
25%	05	بدرجة متوسطة
05%	01	بدرجة قليلة
15%	03	بدرجة قليلة جدا
100%	20	المجموع

(كا ²)		
الدلالة	كا ² المجدولة عند	كا ² المحسوبة
	0.05	
غير دال	9.48	5.00

الجدول رقم (45) يوضح كا² المحسوبة و كا² المجدولة للعبارة العشرون.
عرض وتحليل النتائج :

يتبين من خلال بيانات الجدول أعلاه أن نسبة تقدر بـ 20% من اللاعبين يستطيعون أن يكونوا هادئين في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 35% يستطيعون أن يكونوا هادئين في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة بدرجة كبيرة، في حين نسبة 25% من اللاعبين يستطيعون أن يكونوا هادئين في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة بدرجة متوسطة، في حين نسبة 05% من اللاعبين يستطيعون أن يكونوا هادئين في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة بدرجة قليلة، ونسبة 15% من اللاعبين يستطيعون أن يكونوا هادئين في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة بدرجة قليلة جدا، كما أن قيمة كا² المحسوبة والتي تبلغ (05.00) جاءت اقل من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت (9.48) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (04).

2-1 عرض نتائج الفرضية الثانية :

" للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز".

استخدمنا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (46) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد الدافع للنجاح.

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
01	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	4.30	0.65	05
02	استمتع بتحمل أية مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	0.91	3.75	09
03	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.	0.79	4.00	07
04	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	4.95	0.22	01
05	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي.	4.70	0.47	03
06	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	4.75	0.55	02
07	هدفي هو أن أكون مميز في رياضتي.	4.45	0.60	04
08	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	3.10	1.11	09
09	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد.	4.00	1.02	08
10	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية.	2.10	1.02	10

يتضح من الجدول في بعد دافع النجاح أن العبارة رقم 04 التي تنص على الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.95) وانحراف معياري قدره (0.223) ثم تلتها العبارة رقم 06 التي تنص على " أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (4.75) و انحراف معياري قدره (0.550)، في حين جاءت العبارة رقم 10 التي تنص

على " أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.100) وانحراف معياري قدره (1.020).

3-1 عرض نتائج الفرضية الثالثة :

" للمدر ب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز"

استخدمنا المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري كما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (47) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات بعد تجنب الفشل.

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارات	الرقم
05	1.182	3.350	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	11
06	1.164	3.25	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .	12
02	1.268	3.650	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.	13
07	1.518	3.100	أحشى الهزيمة في المنافسة .	14
09	0.923	2.700	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	15
01	0.825	4.050	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .	16
08	0.887	2.950	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	17
04	0.933	3.350	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.	18

03	1.276	3.45 0	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	19
10	1.313	2.26 0	استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	20

يتضح من الجدول في بعد دافع تجنب الفشل أن العبارة رقم 16 التي تنص على " اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.050) وانحراف معياري قدره (0.825) ثم تلتها العبارة رقم 13 التي تنص على " أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.650) و انحراف معياري قدره (1.268)، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم 19 التي تنص على " قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها " بمتوسط حسابي قدره (3.450) وانحراف معياري قدره (1.276)، في حين جاءت العبارة رقم 20 التي تنص على " استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة. " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.600) وانحراف معياري قدره (1.313).

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات:

1-2 تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجدول رقم (05)(46)(47) انه يوجد مستوى لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز وهذا المستوى يزيد من رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز في تحقيق التفوق والفوز وهذا ما أكدته نتائج دراسة البعد الأول والذي جاء في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.405) وانحراف معياري قدره (1.339). غير إن لهذا الدافع نتيجة طبيعية تتجلى في دافع آخر هو دافع تجنب الفشل, وهو تكوين نفسي مرتبط بالخوف من عواقب تجنب الفشل في الأداء مما يجعل لاعبي الجمباز يسعون لتجنب وتحاشي الفشل والخسارة وقد جاء هذا الدافع في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.211) وانحراف معياري (1.128).

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى القائلة " يوجد مستوى معين لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.

2-2 تفسير ومناقشة الفرضية الثانية:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجدول رقم (46) والذي يفسر عبارات بعد دافع النجاح ,جاءت العبارة رقم (04) التي تنص على الفوز في المنافسة بمنحني درجة كبيرة من الرضا " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.95) وانحراف معياري قدره (0.223) ثم تلتها العبارة رقم 06 التي تنص على " أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (4.75) و انحراف معياري قدره (0.550)، في حين جاءت العبارة رقم 10 التي تنص على " أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.100) وانحراف معياري قدره (1.020).

ومن الأساليب الهامة لزيادة مستوى دافع الانجاز الرياضي للاعب هو إكسابه للمعرفة والوعي بأسباب المنافسة وهذا كله من دور المدرب الناجح الذي يشرك لاعبيه في الأداء الخططي والبرنامج التدريبي وتوعيته بالمبادئ ولأسس العلمية للتدريب حتى يتضح للاعب معرفة ما المتوقع منه؟ ولماذا اتبع هذه الخطة وعندما يعي اللاعب

الإجابة عن هذه الأسئلة من طرف المدرب فان ذلك يساعده في الإعداد النفسي والتهيئة الذهنية وتكوين اتجاهات موجبة نحوى البرنامج التدريبي وانعكاس ذلك في رفع مستوى دافع النجاح⁽¹⁾ وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثانية القائلة " للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز "

3-2 تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

بينت المعالجة الإحصائية من خلال تفسير نتائج الجدول رقم (47) والذي يفسر عبارات بعد دافع تجنب الفشل أن العبارة رقم 16 التي تنص على " اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية " جاءت في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.050) وانحراف معياري قدره (0.825) ثم تلتها العبارة رقم 13 التي تنص على " أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة " فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدره (3.650) و انحراف معياري قدره (1.268)، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم 19 التي تنص على " قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها " بمتوسط حسابي قدره (3.450) وانحراف معياري قدره (1.276)، في حين جاءت العبارة رقم 20 التي تنص على " استطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة. " في المرتبة الأخيرة بمتوسط حسابي قدره (2.600) وانحراف معياري قدره (1.313).

أي إن الجانب النفسي له ارتباط كبير بالمنافسة ونتائجها كما يشير إليه "محمد حسن علاوي" إن الرياضي الذي يتقبل النقد من طرف مدربه ولديه واقعية عليا للانجاز والتفوق باستطاعته اتخاذ القرار بسهولة وسرعة⁽²⁾. كذلك يعد المدرب من عناصر الدافعية الخارجية وله تأثير كبير على لاعبيه.

كما أشار إليه موارد في نظرية الحاجة للانجاز "إن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تنوّلها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية للتغلب على العقبات وبلغ معنوية الامتياز"⁽³⁾.

وهذا لا يتأتى إلا بشحن المدرب للاعبية إعطائهم ثقة في أنفسهم الذي يتجلى في تحاشي وتجنب الفشل. وعليه نستخلص ان للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثالثة.

1- اسامه كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، ط دار الفكر العربي، 1990، ص61.
2- محمد حسن علاوي: مدخل إلى علم النفس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص168.
3- علي احمد حسين علي: علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماجستير، الجزائر، 2009، ص77.

3- الاستنتاج العام:

بعد عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها والمتعلقة بمستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز. انه يوجد مستوى معين لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز, وهذا حسب الفرضية الأولى, وعليه تعتبر دافعية الانجاز الرياضي مهمة جدا في تحقيق النجاح في المنافسات الرياضية فليد من التركيز على العامل النفسي لدى لاعبي الجمباز.

أما في ما يخص الفرضية الثانية والمتحصل عليها, والمتعلقة في دور المدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز. فبعد مناقشة وتحليل النتائج هذه الفرضية, انه يرتفع دافع النجاح عندما يتدخل المدرب في إشراك لاعبيه في العملية التدريبية من الناحية النفسية والبدنية والخططية والتقنية. وعليه نستطيع القول إن للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز.

أما في ما يخص الفرضية الثالثة والمتحصل عليها, والمتعلقة في دور المدرب في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز. فبعد مناقشة وتحليل النتائج هذه الفرضية, انه بتدخل المدرب في تشجيع لاعبيه وتقوية عزيمتهم وشحنهم للتغلب على الخوف والتردد, فان هذا يرفع في دافع تجنب الفشل. وعليه نستطيع القول إن للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز.

ومنه بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية الدراسة, نستطيع القول بالفرضية العامة التي مفادها "للمدرب دور في رفع مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي الجمباز.

الختمة

إن موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية، فدراسة السلوك الفرد تزيد فهم لنفسه ولغيره من الأشخاص، وذلك لأن معرفتنا تكبر وتزداد بمعرفة الدوافع التي تحركنا في معظم الظروف و المواقف.

ولقد قدم علم النفس الرياضي كثير من المعلومات الهامة التي ساعدت على فهم الدوافع لدى اللاعبين الرياضيين واختلاف الدافع بين الأفراد ، وتوفير الجو المناسب الذي يحسن الدافعية.

فأكدا علماء علم النفس إن للدافعية أهمية في الرياضة وخصوص عند الرياضي، إذ بواسطتها يتمكن الرياضي إن يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها ، ومقدار تكرار هذا العمل لتحديد الوقت والجهد الذي تتطلبه فترة التدريب ، وكيفية إتقان العمل لمعرفة المستوى الجيد للدافعية عند المنافسة.

ويعد المدرب الرياضي شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في شخصية اللاعبين وانجازهم لعمليات التدريب الرياضي، فهو ليس مسؤولا فقط على العمل مع ارتفاع مستوى المتدربين لديه مها ربا و فنيا، بل يتعدى ذلك إلى سلوكهم وأخلاقهم وتصرفاتهم ، لأنه لديه تأثير كبير في الأفراد الذين يدرهم في جميع المواقف التعليمية المختلفة وخاصة في عملية الانجاز الرياضي لدى لاعبيه .

إن لاعب الجمباز يختلف اختلاف كبير على بقية اللاعبين في الألعاب الفردية و الجماعية الأخرى ، فهو لاعب يتميز بالقوة والرشاقة والمرونة والسرعة والتحمل، إلى جانب ذلك يتمتع بإقدام وشجاعة قوية، تمكنه باجتياز الحركات المعقدة والصعبة وكذا المواقف المختلفة ، ويمتلك أيضا انتباه ودقة في التوقيت وصور ة جسدية تعطيه إدراك حسي حركي يساعده في التوازن والتغلب على الخوف و التردد ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحديد دور المدرب في رفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.

ولقد توصلت الدراسة الميدانية إلى وجود مستوى معين لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز . كما أكدت كذلك على أوجود دور للمدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، بالإضافة أيضا إلى أوجود دور للمدرب في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز.

إلا إننا نتساءل بعد هذه النتائج المتحصل عليه هل دافعية الانجاز الرياضي مرتبطة بدو المدرب؟، أم هناك عوامل أخرى قد تؤثر في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز.

وأخير نذكر إن هذه الدراسة تبقى مفتوحة لدراسات وبحوث أخرى للتعلم والتطرق فيها من جوانب وزاوي لم نتطرق إليها .

المراجع

المصادر

1. صبحي حموي وآخرون: المنجد في اللغة العربية المعاصرة.

المراجع العربية

2. إبراهيم فشقوش - طلعت منصور: دافعية الانجاز وقياسها، ط1، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1997.

3. إخلاص محمد عبد الحفيظ، - د مصطفى حسين ناجي : الاجتماع الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر،

2001.

4. أسامة كامل راتب رابح : علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995.

5. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.

6. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1997.

7. أسامة كامل راتب:دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، 1990.

8. أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.

9. أكرم زكي خطايبه: موسوعة كرة الطائرة الحديثة، ط1 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، 1996

10. باسم فاضل عباس العراقي، اختصاصي في كرة القدم ، الأسس الحديثة ، المنشورات الجامعية المفتوحة ،

1993 .

11. بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان

المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2010.

12. خليل المعاينة: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر، بيروت، 2000.

13. زكي محمد حسن: المدرب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، ط1، منشأة المعارف،

الإسكندرية، 1998.

14. السيد الحاوي: المدرب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، 2001.

15. صلاح محمد أبو جادو: علم النفس التربوي، ط1، دار المسيرة.

16. عبد المقصود السيد: نظريات التدريب الرياضي ، الإسكندرية ، مصر، 1991.

17. عدلي حسين بيومي: المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، ط1، دار الفكر العربي،

القاهرة، 1998.

18. عزيزة محمود سالم: رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب ، القاهرة .
19. على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 2003.
20. علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبو زيد: المدرب الرياضي، ط1، الناشر للمعارف، 2003.
21. عمار بوحوش - محمد محمود الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، 2001.
22. فاطمة عوض صابر - مرفت خناجة: أسس ومبادئ البحث العلمي، ط1، مكتبة الاشعاع الفني، 2002.
23. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 1998.
24. كاشف عزة محمود : الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 .
25. محمد إبراهيم شحاتة: أسس تعليم الجمباز، ط1، القاهرة، 2003.
26. محمد حسن أبو عبيدة : المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف ، مصر، 1997 .
27. محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز للكتاب والنشر.
28. محمد حسن زكي: أسس العمل في المهنة التدريب، منشأة المعارف، مصر الإسكندرية، 1997.
29. محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
30. محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي ، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2002.
31. محمد حسن علاوي: مدخل إلى علم النفس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
32. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، 1998.
33. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط5، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006 .
34. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2004.
35. محمد حسن عنان : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط5، مركز الكاتب للنشر، مصر، 2007 .
36. محمد حسن عنان: مدخل في علم النفس الرياضي ، ط5، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006.
37. محمد شفيق زكي: الإنسان والمجتمع، ط 1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر.

38. محمود عبد الفتاح عنان- د مصطفى حسين باهي: مقدمة في علم النفس، ط2، مركز كتاب للنشر، 2001.
39. محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995.
40. محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي، مطبعة الجمهورية ، القاهرة ، مصر، 1997.
41. مزبان محمد: مبادئ البحث النفسي التربوي، ط2، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر، 2006.
42. مصطفى احمد زكي: الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974.
43. مصطفى حسن باهي - أمينه شلي: الدافعية نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر، 1998.
44. هشام صبحي حسن : مبادئ الجمباز الحديث ،عوض دهب ،2003.

مذكرات التخرج

45. صالح مدحت: دراسة الدافعية الرياضية وعلاقتها بمستوى الأداء للاعب كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية وع53، جامعة حلوان القاهرة، 1989.
46. علي احمد حسين علي: علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة ماجستير، الجزائر، 2009.
47. هدى محمد : تأثير تنمية المرونة الخاصة على مستوى أداء بعض الحركات الأرضية للاعبات الجمباز(8-10 سنوات)، أطروحة ماجستير ، مصر، 1995.

المراجع باللغة الأجنبية

48. - R. S. WEINBERG. D. GOULD. PSYCHOLOGIEPU. SPORT. ETDE. LACTIVITE. PHISIQUE.CANADA. EPTION. 1997.
49. COX.R .sport psychology :concepts and applications. 3rd.cdMadiso :brow .bechmark publisher-1994.
50. Crevoiser. J -Foot Ball et Psychologie dynamique de l'équipe – Paris – 1985.
51. Daviswilliams : foot ball stafforganiza tion scholastic coach , 1976.
52. governa lipaul : the physica educa torascoach quest 1988.

53. Larousse Encyc lopedique 1972 .

54. Thomas. **Préparation Psychologique du sportif**. ed 1991.

الانترنت

55. www.badania.net.pm 10:25 a 12/12/2014

ملحق رقم (01) يمثل مقياس دافعية الانجاز الرياضي للدكتور "محمد حسن علاوي".

تم بناء هذا الاستبيان بهدف قياس دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز ونظراً لأهمية رأيك في مساعدتي في إكمال البحث يرجى قراءة العبارات بتركيز والإجابة بصراحة ثم ضع علامة (x) في الخانة التي تعبر عن رأيك في الحكم على العبارة.

فيما يلي مجموعة من العبارات المطلوب منك قراءتها و من ثم التعبير عن رأيك بصدق و أمانة علماً أن الإجابات ستأخذ طابع السرية لأنها تستخدم في أغراض البحث العلمي فقط.

ملاحظة : نرجو منكم عدم تكرار الإجابة أي مرة واحدة فقط .

معلومات أولية :

السن : المستوى الدراسي:.....

الجنس : الصنف الرياضي :

الرقم	العبارة	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
2	استمتع بتحمل أية مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					
3	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.					
4	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.					
5	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي.					
6	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.					
7	هدفي هو أن أكون مميز في رياضتي.					
8	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.					
9	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة كبيرة من بذل الجهد.					
10	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد من الانتهاء من المنافسة الرسمية.					
11	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة .					
12	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج إلى بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .					
13	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.					

					أخشى الهزيمة في المنافسة .	14
					في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	15
					اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .	16
					عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	17
					لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.	18
					قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.	19
					استطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	20

ملحق رقم (02) القائمة الاسمية للمحكمين .

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	جهة العمل
01	حناط عبد القادر	دكتور محاضر - أ	جامعة الجلفة
02	دودو بلقاسم	دكتور محاضر - أ	جامعة ورقلة
03	بعيط بن جدو رضوان	دكتور محاضر - أ	جامعة الاغواط
04	جرموني علي	دكتور محاضر - ب	جامعة ورقلة
05	نصير احميدة	دكتور محاضر - ب	جامعة ورقلة

ملحق رقم (03) يمثل خصائص العينة.
خصائص العينة

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	18	90,0	90,0	90,0
2,00	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

السن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	1	5,0	5,0	5,0
2,00	8	40,0	40,0	45,0
3,00	10	50,0	50,0	95,0
4,00	1	5,0	5,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

الصف

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1,00	1	5,0	5,0	5,0
2,00	3	15,0	15,0	20,0
3,00	13	65,0	65,0	85,0
4,00	1	5,0	5,0	90,0
5,00	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

ملحق رقم (04) يمثل تكرارات و النسب المئوية لكل العبارات

A1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid M	2	10,0	10,0	10,0
OK2	10	50,0	50,0	60,0
OK1	8	40,0	40,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NO1	1	5,0	5,0	5,0
M	8	40,0	40,0	45,0
OK2	6	30,0	30,0	75,0
OK1	5	25,0	25,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NO1	1	5,0	5,0	5,0
M	3	15,0	15,0	20,0
OK2	11	55,0	55,0	75,0
OK1	5	25,0	25,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OK2	1	5,0	5,0	5,0
OK1	19	95,0	95,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OK2	6	30,0	30,0	30,0
OK1	14	70,0	70,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid M	1	5,0	5,0	5,0
OK2	3	15,0	15,0	20,0
OK1	16	80,0	80,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid M	1	5,0	5,0	5,0
OK2	9	45,0	45,0	50,0
OK1	10	50,0	50,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OK1	1	5,0	5,0	5,0
OK2	5	25,0	25,0	30,0
M	8	40,0	40,0	70,0
NO1	3	15,0	15,0	85,0
NO2	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OK1	1	5,0	5,0	5,0
M	4	20,0	20,0	25,0
NO1	8	40,0	40,0	65,0
NO2	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A10

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OK1	7	35,0	35,0	35,0
OK2	6	30,0	30,0	65,0
M	5	25,0	25,0	90,0
NO1	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A11

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NO2	1	5,0	5,0	5,0
NO1	4	20,0	20,0	25,0
M	6	30,0	30,0	55,0
OK2	5	25,0	25,0	80,0
OK1	4	20,0	20,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A12

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NO1	8	40,0	40,0	40,0
M	2	10,0	10,0	50,0
OK2	7	35,0	35,0	85,0
OK1	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

A13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NO1	5	25,0	25,0	25,0
	M	5	25,0	25,0	50,0
	OK2	2	10,0	10,0	60,0
	OK1	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NO2	5	25,0	25,0	25,0
	NO1	2	10,0	10,0	35,0
	M	3	15,0	15,0	50,0
	OK2	6	30,0	30,0	80,0
	OK1	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NO2	1	5,0	5,0	5,0
	NO1	9	45,0	45,0	50,0
	M	5	25,0	25,0	75,0
	OK2	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A16

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NO1	1	5,0	5,0	5,0
	M	3	15,0	15,0	20,0
	OK2	10	50,0	50,0	70,0
	OK1	6	30,0	30,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	NO1	7	35,0	35,0	35,0
	M	8	40,0	40,0	75,0
	OK2	4	20,0	20,0	95,0
	OK1	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A18

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OK2	3	15,0	15,0	15,0
	M	10	50,0	50,0	65,0
	NO1	4	20,0	20,0	85,0
	NO2	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OK1	2	10,0	10,0	10,0
	OK2	2	10,0	10,0	20,0
	M	6	30,0	30,0	50,0
	NO1	5	25,0	25,0	75,0
	NO2	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

A20

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	OK1	4	20,0	20,0	20,0
	OK2	7	35,0	35,0	55,0
	M	5	25,0	25,0	80,0
	NO1	1	5,0	5,0	85,0
	NO2	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

ملحق رقم (05) يمثل ثبات المقياس باستخدام الفا كرونباخ.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,951	20

ملحق رقم (06) يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لعبارات المقياس

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
A4	20	4,9500	,22361
A6	20	4,7500	,55012
A5	20	4,7000	,47016
A7	20	4,4500	,60481
A1	20	4,3000	,65695
A16	20	4,0500	,82558
A3	20	4,0000	,79472
A9	20	4,0000	1,02598
A2	20	3,7500	,91047
A13	20	3,6500	1,26803
A19	20	3,4500	1,27630
A18	20	3,3500	,93330
A11	20	3,3500	1,18210
A12	20	3,2500	1,16416
A8	20	3,1000	1,11921
A14	20	3,1000	1,51831
A17	20	2,9500	,88704
A15	20	2,7000	,92338
A20	20	2,6000	1,31389
A10	20	2,1000	1,02084
Valid N (listwise)	20		