



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجليلي بونعامة خميس مليانة

كلية النشاطات البدنية و الرياضية

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التفأؤل الرياضي و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم "أكابر"

دراسة ميدانية على فرق (بومدفع عين الدفلى و الشارقة)

مذكرة لنيل شهادة الماستر

تخصص: تدريب رياضي

إعداد الطالب: طاهر شاوش رامي

بن سيدي عيسى أسامة

بإشراف الدكتور بن حاج الطاهر عبد القادر

لجنة المناقشة:

- 1) الأستاذ:.....رئيسا.
- 2) الأستاذ: بن حاج الطاهر عبد القادر مشرفا و مقورا.
- 3) الأستاذ:.....مقورا.

السنة الجامعية: 2018/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى:

" و قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون و ستردون إلى عالم الغيب

و الشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون "

صدق الله العظيم. سورة التوبة، الآية 105

إهداء رامي

باسم اله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على نبينا الكريم صلى الله عليه و سلم

أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي و خلاصة عملي إلى والدي عبد النور ووالدتي عفاف التي كانت ورائي طوال مشواري الدراسي. وأتمنى أن يديم عليهما الصحة و العافية و يحفظهما من كل شر .

كما أهديه إلى جميع أخوتي و أخواتي : ذكرى و رنا و جيهان ، محمد وحمزة و عبد الرؤوف و أسامة و جميع أصدقائي و بالأخص صديقي عبد السلام و أخيه أسامة.

و إلى كل من ساعدني ماديا و معنويا لإنجاز هذا العمل الشاق و المتعب.

وخص بالذكر الشكر و التقدير الى المشرف على هذا العمل الدكتور

" عبد القادر بن حاج الطاهر "

إلى كل هؤلاء أهدي عملي المتواضع هذا مع كل الحب و الإحترام .

إهداء اسامة

باسم الهة الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على نبينا الكريم صلى الله عليه و سلم

أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي و خلاصة عملي إلى والدي .. ووالدتي .. التي كانت ورائي طوال مشواري الدراسي. وأتمنى أن يديم عليهما الصحة و العافية و يحفظهما من كل شر .

كما أهديه إلى جميع أخوتي و أخواتي : .. و جميع أصدقائي ..

و إلى كل من ساعدني ماديا و معنويا لإنجاز هذا العمل الشاق و المتعب.

وخص بالذكر الشكر و التقدير إلى المشرف على هذا العمل الدكتور

" عبد القادر بن حاج الطاهر "

إلى كل هؤلاء أهدي عملي المتواضع هذا مع كل الحب و الاحترام .

ملخص

انطلاقاً من الجانب التمهيدي للدراسة والذي تم من خلاله صياغة الإشكالية والمتمثلة في : هل للتفاؤل الرياضي علاقة بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومن خلالها خرجنا بمجموعة من الفرضيات الجزئية باعتبارها حل مؤقت للإشكالية مرورا إلى الجانب النظري الذي يمثل النظرية الخلفية للبحث تضمن ثلاثة فصول وصولاً إلى الجانب التطبيقي والذي من خلاله يتم معرفة ما إذا كانت الفرضيات صحيحة ومعرفة إذا ما توصلنا إلى تحقق الهدف.

ولقد اعتمدنا في دراستنا على مقياسين التفاؤل الرياضي الذي صممه كل من شاير وكارفر (1994) و قام بتعريبه محمد حسن علاوي الذي يتضمن 12 عبارة موجهة للاعبين للإجابة عنها و الثاني مقياس دافعية الانجاز الذي يتضمن 20 عبارة.

وبعد القيام بتوزيع المقياس على اللاعبين وجمع الاستمارات ووضعها في جدول على العينة المتمثلة في 60 لاعب لفريق كرة القدم (اتحاد بومدفع جيل عين الدفلى شبيبة الشارقة) و بعد تدوين النتائج ووضعها في جدول والقيام باجراء جميع المعاملات الاحصائية التي تم الوصول إليها ثم قمنا بتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات و تفسيرها و وضع استنتاج لكل فرضية ثم وضعنا استنتاج عام لبحثنا هذا.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستناداً إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا وكذا الدراسات السابقة، توصلنا إلى كشف العلاقة بين التفاؤل الرياضي و دافع الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

ولا يخفى على أحد أهمية موضوع التفاؤل الرياضي للاعب حيث أن الوقوف على مثل هذه الموضوعات أمر هام جداً ونتمنى أن يفتح البحث الحالي المجال من مزيد من الدراسات المماثلة حتى يستفاد بها اللاعبون خصوصاً والمجتمع عموماً، لأن النتائج التي أسفرت عليها المناقشة والتحليل في هذه الدراسة لا تعتبر نهائية أو عامة، بل إنها في الحقيقة يرتبط بنوع العينة التي طبق عليها البحث وبحدود المنطقة والقطاع الذي اختيرت منه.

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
1	هرم الحاجات الإنسانية تبعاً لتصنيف ماسلو	28
2	مكونات نظرية حاجة الانجاز	34
3	عوامل نظرية هدف الانجاز	36
4	المتوسط الفرضي و المتوسط الحسابي للتفاوت الرياضي	69
5	المتوسط الفرضي و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز	71

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	أبعاد قائمة دافعية الانجاز الرياضي و عبارتها ونوعها	54
2	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ألفا كرومباخ لقائمة دافعية الانجاز الرياضي.	55
3	الفروق بين المجموعة ذات الدرجات الأعلى والمجموعة ذات الدرجات الأدنى لبعدي دافعية الانجاز الرياضي	56
4	بنود دافع إنجاز النجاح والدرجة الكلية معاملات الارتباط بين	57
5	بنود دافع تجنب الفشل والدرجة الكلية معاملات الارتباط بين	58
6	الفروق بين المجموعة ذات الدرجات الأعلى والمجموعة ذات الدرجات الأدنى للتفاوت الرياضي	62
7	عبارات مقياس الدافعية في اتجاه البعد	62
8	عبارات مقياس الدافعية عكس اتجاه البعد	63
9	عبارات مقياس التفاؤل في اتجاه النزعة	63
10	عبارات مقياس التفاؤل عكس اتجاه النزعة	64
11	دلالة الفروق في مستويات التفاؤل لدى لاعبي كرة القدم	69
12	دلالة الفروق في مستويات بعدي دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم	70
13	معاملات الارتباط بين التفاؤل و بعدي دافعية الانجاز	71

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الآية القرآنية
ب	الإهداء
ث	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة
4	1- الإشكالية
4	2- التساؤل العام
4	2-1- التساؤلات الفرعية
5	3- الفرضية العامة
5	3-1- الفرضيات الجزئية
5	4- أهمية البحث
5	5- أهداف البحث
6	6- تحديد المصطلحات
7	7- الدراسات السابقة والمشابهة
	الباب الأول: الجانب النظري
	الفصل الأول: التفاؤل الرياضي
17	1- مفهوم التفاؤل
17	2- الصفات المميزة للمتفائلين
18	3- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل
18	3-1- التفاؤل الغير الواقعي unrealistic optimism
18	3-2- التفاؤل الفعال dynamic optimism
18	4- التفاؤل في المجال الرياضي
19	5- النظريات المفسرة للتفاؤل

19	5-1 نظرية التحليل النفسي
20	5-2 النظرية السلوكية
21	5-3 النظرية المعرفية
21	6- دلائل قوة التفاؤل في إثارة الدافعية
22	7- علاقة التفاؤل بدافعية الانجاز
23	8- خلاصة
	الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي
27	تمهيد
27	1- دافعية الانجاز الرياضي
27	1-2 مفهوم الدافعية
27	2- بعض النظريات المفسرة للدافعية
27	2-1 النظرية الإنسانية
28	2-2 نظرية التعلم الاجتماعي
29	2-3 نظرية الحافز - الباعث
29	2-4 نظرية التنشيط - الاستثارة
30	3- الدوافع والسلوك الرياضي
30	4- الدافع للإنجاز
31	5- دافعية الانجاز الرياضي
31	5-1 تعريف
31	6- نظريات دافعية الانجاز
31	6-1 نظرية الحاجة للإنجاز
34	6-2 نظرية الإسناد
35	6-3 نظرية هدف الانجاز
36	6-4 خصائص ذوي الدرجات العليا في دافعية الانجاز
37	الخلاصة
	الفصل الثالث: كرة القدم
40	تمهيد
40	1- تعريف كرة القدم

41	2-مدارس كرة القدم
41	3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
42	4- أهمية كرة القدم في المجتمع
42	4-1 الدور الاجتماعي
42	4-2 الدور النفسي التربوي
42	4-3 الدور الاقتصادي
42	4-4 الدور السياسي
43	5- الإعداد النفسي في كرة القدم
43	6- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم
43	6-1 العمليات العقلية العليا
44	6-2 الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
45	6-3 الحالة النفسية
45	7- واجبات الإعداد النفسي للاعب و فرق كرة القدم
46	8- أقسام الإعداد النفسي للمباريات
47	خلاصة

	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الرابع : إجراءات البحث
51	تمهيد
51	1- المنهج المتبع في الدراسة
51	2- متغيرات البحث الأساسية
51	2-1- المتغير الأول
51	2-2- المتغير الثاني
52	3- الدراسة الاستطلاعية
52	4- عينة الدراسة الاستطلاعية
52	5- زمن و ظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية
52	5-1- المجال المكاني

52	2-5- المجال الزماني
53	6- أدوات البحث
53	6-1- قائمة دافعية الانجاز الرياضي
59	6-2- قائمة التفاؤل الرياضي
62	7- تصحيح عبارات المقاييس
64	8- الادوات الاحصائية
66	خلاصة
	الباب الثالث نتائج البحث
	الفصل الخامس: عرض و تحليل النتائج
69	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
70	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
71	3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
	الفصل السادس : مناقشة النتائج
74	تمهيد
75	1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى
75	2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
76	3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
77	الاستنتاجات
77	اقتراحات و توصيات
78	خاتمة
	المراجع
	الملاحق

مقدمة

مقدمة :

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم لم يتم إلا من خلال الدراسات والبحوث العلمية، والذي يعد احد الأسباب في تقدم الحياة البشرية وفي مختلف مجالاتها ومنها مجال الرياضة، وهذا التقدم يعتمد على علوم عدة مرتبطة في مجال الرياضة ولها مساهمات كبيرة نذكر منها بالخصوص علم النفس الرياضي.

ويُعد علم النفس الرياضي من العلوم المهمة لعمليتي التدريب والمنافسة الرياضية حيث يهتم علم النفس الرياضي ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، وكذلك يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من الأنشطة ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية.

وقد تناول هذا البحث موضوع التفاؤل الرياضي الذي يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على النتائج والأداء الرياضي لكونه يعد سمةً من سمات الشخصية، إذ أحياناً نجد لاعب يميل إلى التفاؤل والمرح ويأخذ الأمور ببساطة ويتعامل مع اللاعبين الآخرين بكل تلقائية وفرح، وعلى العكس نجد لاعبا آخر يختلف عنه اختلافاً كلياً فنجدته متشائماً من كل شيء ولا يرى من الأمور إلا الجانب السلبي، في كلا الحالتين نجد ذلك يؤثر على مستوى أدائهم الرياضي في الملعب.

ومن بين الدراسات التي أجريت في المجال الرياضي دراسة (م.م عمي عبدالاله و آخرون.2007) بدراسة التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية وعلاقتهم بدافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على المتغيرات النفسية التفاؤل الرياضي و الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات جامعان العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة، التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية التفاؤل الرياضي و الطلاقة النفسية بدافعية الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات جامعان العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة، كما تم اختيار العينة بطريقة مقصودة و بلغت 60 لاعبا.

وتوصلت الدراسة إلى أن التفاؤل كان عالياً ، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية وعلاقتهم بدافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة.

كما هدفت دراسة (فارح حمزة و بلاحة أسامة.2016) إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل للرياضيين ودافعية انجازهم في كرة الطائرة.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها أن كلما كانت الدافعية بدرجة مرتفعة كان أداء اللاعبين عالي، كلما كان مستوى التفاؤل عالي كان الأداء جيد.

ومما تقدم من عرض لهذه الدراسات فقد لوحظ اختلافها في طبيعة تحليلها للمتغيرات، وأهدافها، ولأفراد العينة، أما الدراسة الحالية فتختلف عن الدراسات السابقة في طرحها للمتغيرات موضوع الدراسة، ففي حدود علم الباحث لم تتطرق أي من هذه الدراسات إلى التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز معا و خاصة في كرة القدم.

وتكمن أهمية البحث في دراسة التفاؤل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم كونها تتناول الجوانب النفسية التي تتناب الرياضي أثناء ممارستهم لعبتهم المفضلة سواء في التدريبات أو المباريات المقررة وما يترتب عن ذلك في معرفة الحالة النفسية التي تتنابهم وما من شأنه ان يساهم في الكشف المبكر عنها ووضع الحلول المستقبلية لها.

كما يرى العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي، أن الوصول إلى المستويات العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي،(محمد علاوي، 2002 ، ص، 142) التي يرتبط مفهومها بمفهوم التنافس والرغبة في النجاح والتفوق والتحدي، لذا وجب على الأخصائيين تنميتها والبحث عن المتغيرات النفسية والشخصية المرتبطة بها.

وهذا ما نحاول القيام به من خلال بحثنا الذي يتمحور حول دراسة التفاؤل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم وهي دراسة ميدانية قمنا بها ككل البحوث العلمية بتقسيمها إلى قسمين: جانب نظري تم تخصيصه في ثلاثة فصول، الفصل الأول تمثل في التفاؤل الرياضي والثاني في دافعية الإنجاز أما الثالث فتمثل في كرة القدم.

أما الجانب الثاني فهو خاص بالدراسة الميدانية والذي يحتوي على فصلين تطرقنا في الفصل الأول إلى منهجية الدراسة والتي تحتوي على منهج الدراسة المتبعة ومجتمع الدراسة وعينة البحث، بالإضافة إلى أدوات البحث وإجراءات تطبيقها وإلى أساليب المعالجة الإحصائية، أما الفصل الثاني فلقد خصص لعرض نتائج الدراسة تحليلها ومناقشتها والتوصل إلى أهم النتائج.

كما أردنا من خلال بحثنا أن نبرز العلاقة الموجودة بين التفاؤل الرياضي ودافعية الإنجاز وهذا لا يعني أن ما قمنا به وما توصلنا إليه هو الحل المبتغى بل يعتبر بحثنا انطلقا لمحاولة البحث الدقيق في هذا المجال من أجل الاهتمام أكثر بتماسك الفريق وزيادة دافعية الإنجاز للاعبين خصوصا لاعبي كرة القدم.

الفصل التمهيدي :

مدخل عام للدراسة

1 - الإشكالية:

يعد موضوع التفاؤل الرياضي من المواضيع النفسية التي حظيت بالدراسة والبحث في مجال التربوي بشكل عام في الجزائر و الدول العربية، ولم يحظ بالبحث و الدراسة بدرجة كافية في المجال الرياضي بالرغم من علاقته الايجابية مع الأداء.

حيث أشار محمد حسن علاوي أن التفاؤل الرياضي هو "التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء سيئة في المنافسة الرياضية".

وفي مجال دراسة دافعية الإنجاز يعرف الإنجاز بأنه "سلوك موجه نحو العمل بطريقة تمكن من أداء الفرد لمعايير داخلية وخارجية مفروضة، وقد يتم هذا الإنجاز في مواقف يتنافس فيها الفرد لكن بخضوع أدائه لتقييمات معروفة (et Edgar thill -2005.p336).

و في ضل نقص المرشد النفسي في أنديةنا الجزائرية ارتأينا إلى دراسة التفاؤل الرياضي الذي هو عامل نفسي و معرفة علاقته بدافعية الانجاز الرياضي.

كما قمنا باختيار القسم ما بين الرابطات لأنه هو القسم الأوسط وكما هو معروف أن في الأندية الجزائرية و خاصة في الأقسام الوسطى لا يوجد محضر نفسي، كما اخترنا رياضة كرة القدم لأنها هي الرياضة الأكثر شعبية في الجزائر و في العالم.

من هذا تناولت إشكالية بحثنا عن علاقة للتفاؤل الرياضي بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومن هذا الطرح يمكن الخروج بالتساؤلات الآتية:

2 - التساؤل العام :

هل هناك علاقة بين التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟

2-1- التساؤلات الفرعية:

1. ما هو مستوى التفاؤل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
2. هل يوجد اختلاف في درجة و مستوى بعدي دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

3- الفرضية العامة :

توجد علاقة بين التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

3-1-الفرضيات الجزئية :

1. مستوى التفاؤل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.
2. يوجد اختلاف في درجة و مستوى بعدي دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

4- أهمية البحث:

تأتي أهمية هذه الدراسة من خلال أهمية موضوع التفاؤل الرياضي وارتباطه الايجابي بالانجاز، إضافة إلى أهمية الفئة المستهدفة وهم لاعبو كرة القدم، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة في الآتي:

- 1- تسهم الدراسة من الناحية النظرية في إيجاد إطار نظري، وفتح آفاق جديدة للبحث في المجال الرياضي في موضوع التفاؤل الرياضي، والتي نحن في أمس الحاجة لإجراء مثل هذه الدراسات نظر لنقص الدراسات الجزائرية و العربية التي أجريت في مجال التفاؤل لدى الرياضيين.
- 2- تسهم الدراسة الحالية في تحديد درجة التفاؤل الرياضي لدى لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية، وبالتالي مساعدة المسؤولين في تحديد الجوانب الايجابية وتعزيزها والجوانب السلبية والعمل على علاجها، ومراعاتها من قبل المدربين عند الإعداد النفسي للفرق.
- 3- تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق في مستوى التفاؤل لدى لاعبي فرق كرة القدم، بالإضافة إلى الاستفادة من هذه النتائج في بناء البرامج.

5- أهداف البحث :

في ضوء الإطار المرجعي لمشكلة البحث و أهميته وضعنا مجموعة من الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها وهي كالتالي:

1. التعرف على مستوى التفاؤل الرياضي لدى لاعبي فرق كرة القدم.
2. التعرف على مستوى ودرجة بعدي دافعية الانجاز لدى لاعبي فرق كرة القدم.
3. معرفة العلاقة الموجودة بين التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

6- تحديد المصطلحات :

6-1 التفاؤل :

يعرفه عبد الخالق والأنصاري (1995) بأنه " نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح".

6-2 التفاؤل الرياضي sport optimism :

هو نظرة استبشار نحو المسابقات، تجعل الرياضي يتوقع الانجاز و ينتظر الفوز ويروق إلى البطولة (فليح، 2006، ص9).

و عرف (علاوي، 1998) ، التفاؤل في الرياضة هو "التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء سيئة في المنافسة الرياضية".

وأوضح (كوكس، 2002) ضرورة دراسة بعض المتغيرات النفسية نظرا لأهميتها الواضحة ايجابيا أو سلبيا على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية ،ومن بين هذه المتغيرات النفسية التفاؤل.

كما يرى (willis and campell) ، أن التفاؤل من بين العوامل المؤثرة في توقعات النجاح أو الفشل والاستجابات الانفعالية لدى اللاعب الرياضي.

التعريف الإجرائي :

هو الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس التفاؤل المستخدم في الدراسة الحالية.

6-3 الدافعية :

يعرف الدافع على أنه " حالة أو حادثة داخل الكائن العضوي تفرض السلوك أو توجهه لتحقيق هدف ما." ويعرفه آخر بأنه عبارة عن حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

6-4 دافعية الإنجاز :

تعريف موراي: هي رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات ممارسة القوى والمكافحة أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك.

يعرف قاموس علم النفس والصحة النفسية دافعية الإنجاز بأنها حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، وهي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة.

التعريف الإجرائي :

هو الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس دافعية الانجاز المستخدم في الدراسة الحالية.

6-5- لاعبي كرة القدم :

نقصد بلاعبي كرة القدم في بحثنا هذا أولئك اللاعبين المسجلين في قسم ما بين الرابطات و هما لاعبي "جيل عين الدفلى، اتحاد بومدفع، شبيبة الشارقة".

7- الدراسات السابقة:

حظي موضوع التفاؤل بالبحث و الدراسة في المجال التربوي بشكل عام، لكن البحث يكاد يكون محدودا في المجال الرياضي، ومن الدراسات التي اهتمت بدراسة التفاؤل في المجال الرياضي :

الدراسات الأجنبية :

دراسة (لبوسكي،2012):

قام (لبوسكي،2012) (Lipowski,2012) بدراسة هدفت تحديد مستوى التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين، إضافة إلى التحقق من أن الرياضيين المتفائلين هل يتمتعون بسلوك صحي جيد ؟ ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (385 رياضيا من الذكور و147 من الإناث)، وطبق عليهم مقياس التفاؤل ومقياس السلوك الصحي.

وتوصلت الدراسة إلى أن التفاؤل كان عاليا عند كل من الذكور والإناث، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والسلوك الصحي لدى الرياضيين.

دراسة (جوتسفاش وشوج،2012) :

قام جوتسفاش وشوج (Gustafsson and Shoog,2012) بدراسة هدفت تحديد العلاقة بين التفاؤل والاحترق النفسي، والضغط النفسية لدى الرياضيين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (217)

رياضيا بواقع (139) من الذكور و (78) من الإناث ممن تتراوح أعمارهم بين (19-16) سنة) وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وكل الاحتراق والضغط النفسية.

دراسة (م.م عمي عبدالاله يونس الحياي م.م احمد حسين السعدون م.م محمد خالد محمد داؤد الزبيدي.2007) :

قام (م.م عمي عبدالاله و آخرون.2007) بدراسة التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على المتغيرات النفسية التفاؤل الرياضي و الطلاقة النفسية و دافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعان العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة، التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية التفاؤل الرياضي و الطلاقة النفسية بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعان العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة، كما تم اختيار العينة بطريقة مقصودة و بلغت 60 لاعبا.

وتوصلت الدراسة إلى أن التفاؤل كان عاليا ، إضافة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة.

دراسة (راندول.2008):

قام راندول (RANDALL.2008) بدراسة هدفت إلى تحديد استراتيجيات التفاؤل والتشاؤم والأداء الرياضي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (20) لاعبا لكرة القدم.

توصلت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومستوى الأداء الجيد، بينما كان أداء المتشائمين سيئا ومستوى القلق لديهما عاليا.

دراسة (ستيفن وآخرون.2006) :

قام ستيفن وآخرون (Stephanie.and all.2006) بدراسة هدفت لتحديد مستوى التفاؤل لدى الرياضيين وغير الرياضيين في الجامعة، وفي ضوء ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (187) طالبا من طلبة السنتين

الأولى و الرابعة من الرياضيين وغير الرياضيين في جامعة ولاية كاليفورنيا، وطبق عليهم اختبار التوجه للحياة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التفاؤل لدى طلبة السنة الرابعة كان أعلى من طلبة السنة لأولى عند كل من الرياضيين وغير الرياضيين، إضافة إلى وجود فروق دالة إحصائيا في التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين ولصالح الرياضيين.

دراسة (م.م سلام محمد حمزة الكرعوي.2010):

قام (م.م سلام محمد حمزة الكرعوي.2010) بدراسة التفاوض والتشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية.

هدفت الدراسة الى التعرف على التشاؤم و التفاوض لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

كما هدفت الى التعرف على الفروق في التفاوض و التشاؤم لدى طلبة كلية التربية الرياضية .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي .

اشتملت عينة البحث على 43 طالب و 20 طالبة.

الدراسات المحلية :

دراسة (فراح حمزة و بلاحة أسامة.2016) :

قام كل من (فراح حمزة و بلاحة أسامة.2016) بدراسة علاقة التفاوض بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أوسط (18/16) سنة. و نص فرض الدراسة على أنه لا توجد علاقة بين التفاوض ودافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة وذلك بعد إجراء الدراسة الميدانية و التجربة على العينة، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين التفاوض للرياضيين ودافعية انجازهم في كرة الطائرة.

اشتملت عينت البحث على 40 لاعب كرة الطائرة تم اختيارهم بطريقة مقصودة استخدم الطلبة مقياس التفاوض ومقياس دافعية الانجاز الذي ترجمه محمد حسن علاوى.

توصل الطلبة أن كلما كانت الدافعية بدرجة مرتفعة كان أداء اللاعبين عالي، كلما كان مستوى التفاوض عالي كان الأداء جيد.

دراسة (كنيوة مولود، بومسجد عبد القادر، تقيق جمال):

قام (كنيوة مولود، بومسجد عبد القادر، تقيق جمال) بدراسة دافعية الانجاز الرياضي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم. هدفت الدراسة الى محاولة التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم، وكذا معرفة العلاقة بينهما، تكونت عينة الدراسة من 500 لاعب كرة قدم فئة الأقل من 17 سنة (U17) الناشطين في البطولة الجهوية التابعة للرابطة الجهوية ورقلة والتابعين لمنطقتي تقرت و ورقلة وقد اعتمدت الدراسة على مقياس دافعية الانجاز الرياضي (Willis,1982) الذي اعد صورته العربية محمد حسن علاوي (1998) وكذا مقياس مستوى الطموح الذي قام باعداده كل من معوض وعبدالعظيم(2005)،

وبعد المعالجة الاحصائية عن طريق الحزمة الاحصائية (SPSS) بينت النتائج ان مستوى دافعية الانجاز الرياضي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم وكذلك بالنسبة لمستوى الطموح ، كما بينت نتائج الدراسة أيضا انه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين دافعية الانجاز الرياضي ومستوى الطموح لدى اللاعبين.

دراسة (خرشوش محفوظ و قاضي محمد.2016):

قام (خرشوش محفوظ و قاضي محمد.2016) بدراسة تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم " هواة كبار "

حيث اعتمدت في الدراسة على مقياسين تماسك الفريق الرياضي لمحمد حسن علاوي لقياس الفريق الذي يتكون من 30 عبارة كما استخدمنا مقياس دافعية الانجاز الذي يتكون من 20 عبارة لدى عينة قوامها 15 لاعبا لكرة القدم لنادي مولودية بوراشد بولاية عين الدفلى ولقد تبنت الدراسة المنهج الوصفي الذي يقوم على القيام بإعداد المقياس حيث نقوم بنسخ العدد الكافي منه و توزيعه على افراد العينة ثم القيام بوضعها في جدول للقيام بتصحيحها . وفي الاخير قمنا بإستعمال معامل الارتباط spss

أسفرت النتائج النهائية إلى وجود علاقة ارتباطيه بين تماسك الفريق الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة (د/نبيل منصوري- د/لوناس عبد الله-أ/حمانى ابراهيم-2010):

قام (د/نبيل منصوري- د/لوناس عبد الله-أ/حمانى ابراهيم-2010) بدراسة التفاؤل و التشاؤم وعلاقتهم بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم.

هذه الدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم، ولتحقيق

ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة على عينة من 57 لاعبا من 03 أندية لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة اختيروا بطريقة عشوائية وطبق لهذا الغرض مقياسي سيلكمان

للتفاؤل والتشاؤم و مقياس مستوى الطموح إعداد معوض وعبد العظيم ، وتوصلت النتائج إلى:

- 1- هناك علاقة موجبة ودالة بين التفاؤل ومستوى الطموح.
- 2- هناك علاقة سالبة ودالة بين التشاؤم ومستوى الطموح.
- 3- مستوى الطموح كان مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

دراسة (يحيوي السعيد.2009):

قام (يحيوي السعيد.2009) بدراسة عزو التفوق و الفشل الرياضي و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

حاولت هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين عزو التفوق و الفشل الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي المنتخبات الوطنية لكرة القدم فئة الأقل من سبعة عشرة سنة لكل من الجزائر.تونس.المغرب و ليبيا و ذلك من خلال الكشف على العوامل التي يعزو اليها اللاعبين في حالة تفوقهم و فشلهم الرياضي.

اعتمدت الدراسة على عينة قومية 79 لاعبا من فئة الأقل من (17 سنة) موزعين على الفرق الوطنية للدول الأربعة و أستخدمت في الدراسة مقياس العزو في الرياضة لمحمد حسن العلاوي و مقياس دافعية الانجاز ل (جو وليس-J.Wilis) ترجمة لمحمد حسن العلاوي.

و قد بينت أهم نتائج هته الدراسة أن اللاعبين يعزون تفوقهم و فشلهم الى العوامل الداخلية أكثر من الخارجية.

دراسة (جمال الدين بومنجل.2007):

قام (جمال الدين بومنجل.2007) بدراسة عامل الإرشاد النفسي الرياضي و علاقته بدافعية الإنجاز الرياضي. حاولت هته الدراسة :

معرفة سبب عدم إدراك الرياضي الجزائري لإمكاناته الحقيقية، و ذلك من خلال وصف هذه الظاهرة و تفسيرها ويتم ذلك من خلال استكشاف العوامل التي جعلت الظاهرة تبدو بهذا الشكل، و كذلك من خلال الكشف عن العلاقات الرابطة بين متغيرات الظاهرة التي سندرسها، و بذلك يمكن التنبؤ بها و ضبط مسارها مستقبلا.

تحسيس المسؤولين في المنظمات الرياضية بأهمية عامل التوجيه و الإرشاد النفسي الرياضي لرياضة المستوى العالي _ النخبة.

التأكيد على ضرورة اصطحاب أخصائي نفسي رياضي و ذلك للقيام بالعملية الإرشادية هذه الأخيرة التي تعتبر مهمة جدا للرياضيين لما تتطوي عليه من أهداف تزيد من نجاعة و فعالية الرياضي من خلال إدراكه إمكانية الحقيقة و تحقيق الأمن الداخلي و الطمأنينة.

وقد وجدت هته الدراسة أن :

غياب عامل الإرشاد النفسي الرياضي لرياضي لرياضي المستوى العالي داخل الوطن- رياضات فردية - هو سبب انخفاض دافعية الإنجاز الرياضي لهؤلاء الرياضيين.

دراسة (نعيمة غزال.2008):

قامت الطالبة (نعيمة غزال.2008) في المجال التربوي بدراسة علاقة التفاؤل بدافعية الانجاز لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

اهتمت هته الدراسة بالكشف عن العلاقة بين التفاؤل كسمة ثابتة و الدافعية للإنجاز لدى طلبة التعليم الثانوي العام في التخصص الذي يزاولون دراستهم به.

عينة هته الدراسة شملت العينة (60) تلميذا من تلاميذ الأقسام النهائية بالتعليم الثانوي العام شعبة آداب وعلوم إنسانية ، وعلوم الطبيعة والحياة. تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة.

وجدت هته الدراسة أنه يوجد علاقة تكامل بين التفاؤل و دافعية الانجاز .

دراسة (بشوع ضياء الدين و فوزي فروج.2017):

قام (بشوع ضياء الدين و فوزي فروج.2017) بدراسة تأثير تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم عند تنمية دافعية الإنجاز والوصول الى الاحتراف.

استخدم الباحثان المنهج الوصفي كما اشتمل مجتمع البحث على لاعبي كرة القدم صنف اكابر الذين ينشطون في الدوري المحترف او كانوا ينشطون ضمن هذا الدوري يتكون من 18 فريقا .

كما قدرت عينة البحث ب 45 لاعبا منقسمين على 5 فرق و أختيرت بشكل عشوائي.

توصلت هته الدراسة الى أن تقدير الذات عند لاعبي كرة القدم يؤثر على دافعية الانجاز للوصول الى اللاعب المحترف.

7-1- تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والمشابهة:

على الرغم من قلة الاهتمام بالتفاؤل الرياضي و نقص وفرة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع خصوصا الدراسات التي تهدف إلى دراسة التفاؤل الرياضي في علم النفس.

و مع ذلك تبين وجود اختلاف في الدراسات القليلة من حيث الأدوات المستعملة في قياس التفاؤل الرياضي ودافعية الإنجاز بحيث استخدم كل باحث الأداة الخاصة ببحثه، حيث أننا نجد اختلاف في عدد العينات وأنواعها ولقد ظهر اختلاف في الوسائل الإحصائية المستخدمة للوصول على النتائج.

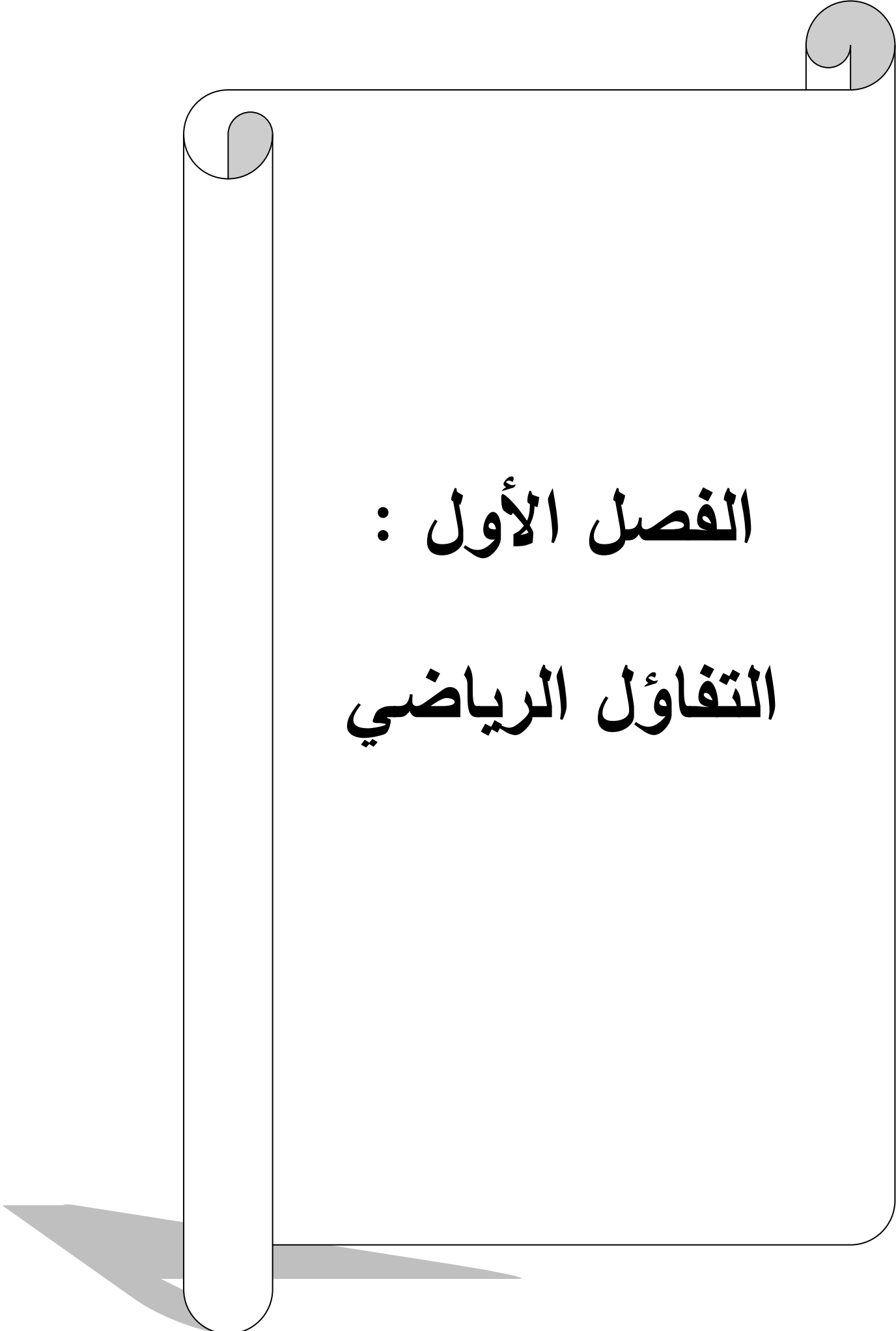
رغم هذا الاختلاف المتواجد بين الدراسات تبين لنا وجود تشابه بين بحثنا الحالي والدراسات السابقة من حيث المنهج المتبع.

ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة :

تناول المتغيرين (التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز) معا حيث لا يوجد الكثير من الدراسات التي تناولت المتغيرين معا خاصة في المجال الرياضي و البيئة المحلية.



الباب الأول :
الجانب النظري



الفصل الأول :
التفاؤل الرياضي

1- مفهوم التفاؤل

2- الصفات المميزة للمتفائلين

3- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل

3-1- التفاؤل الغير الواقعي unrealistic optimism

3-2- التفاؤل الفعال dynamic optimism

4- التفاؤل في المجال الرياضي

5- النظريات المفسرة للتفاؤل

5-1 نظرية التحليل النفسي

5-2 النظرية السلوكية

5-3 النظرية المعرفية

6- دلائل قوة التفاؤل في إثارة الدافعية

7- علاقة التفاؤل بدافعية الانجاز

8- خلاصة

1- مفهوم التفاؤل:

التفاؤل optimism:

هو استعداد يكمن داخل الفرد الواحد ,يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الايجابية أي توقع النتائج الايجابية للأحداث القادمة (عبد الخالق ,والأنصاري1995ص2).

وقد ذكر الأنصاري (1998) أن وليم جيمس William James هو صاحب الفضل في إبراز مفهوم التفاؤل إذ يرى فيه معيار للفرد حيث يتوقع فيه الفرد توقعاً كبيراً للنجاح تجاه الأحداث أو المواقف أو المهمات.

2- الصفات المميزة للمتفائلين :

تذكر (السليم2006، ان اسبنويل 2001aspinwal)، قدم ثلاث سلوكيات ومعتقدات للأشخاص المتفائلين حيث انه يمكن لشخص المتفائل:

- التعامل مع المعلومات السلبية أكثر من المتشائمين.
- معالجة المعلومات بمرونة اكبر.
- يختلف في تطوير المعلومات الإجرائية ,و المهارات في المواجهة ,وحل المشكلات عن المتشائم.
- تشير دراسة (صبحي 1984) إلى أن الشخصية المتفائلة تتميز بأنها :
- تقدر الأمور و الظروف تقديرا سليما.
- تتعامل مع الآخرين بمودة وثقة.
- تقبل على الحياة بأمل وسرور.
- تتميز بالاتزان الانفعالي.
- تتعلق بالأمل عند تخطيطها للمستقبل.
- تواجه المشكلات بمرونة وتعمل على حلها.

- توظف إرادتها لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور والمواقف.
- لا تميل إلى استعادة ما يؤلمها من ذكريات سابقة.
- تشارك بفعالية في المجالات التي تخدم المجتمع.

3- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل:

3-1- التفاؤل الغير الواقعي unrealistic optimism:

يعرف ونستين (Weinstein, 1980) التفاؤل الغير الواقعي بأنه اعتقاد الفرد بان الأحداث السلبية يقل احتمال حدوثها له، واعتقاد بان الحوادث الايجابية يزداد احتمال حدوثها له مقارنة بغيره، ولا يتضمن النظرة المملوءة بالأمل فقط وإنما أيضا الوقوع في الخطأ عند إطلاق الأحكام.

3-2- التفاؤل الفعال dynamic optimism:

يؤكد مور mour على أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، وإنما إذا أردنا أن نعيش حياة نشطة فعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وان يحل مكانه تفاؤلا منطقيا نشطا، ولكي يكون الفرد متفائلا فعلا فان ذلك يتطلب أكثر من مجرد توقعه لأفضل النتائج، إذا عليه أن يتبنى الاتجاهات الايجابية المتفائلة وان يؤمن بقدرتها على التأثير بايجابية في تفكيره، وسلوكه وانجازاته وفي شعوره بالسعادة، ويطلق مور (more, 1992) على هذا الشكل من التفاؤل "التفاؤل الفعال" ويعرفه بأنه: اتجاه بناء نشط ذو قوة دافعة تعمل على إيجاد الشروط الملائمة للنجاح من خلال التركيز على الفرص المتوفرة و الاحتمالات الممكنة، ويساعد التفاؤل الفعال - وفقا لمور - على تفسير الخبرات تفسيرا ايجابيا، ويؤدي إلى نتائج ايجابية لهذه الخبرات، ويساعد على التغلب على المشكلات و الصعوبات التي تواجهه عوضا عن الهروب منها وذلك من خلال استخدام التفكير المنطقي و الايجابي.

4- التفاؤل في المجال الرياضي :

التفاؤل الرياضي sport optimism :

هو نظرة استبشار نحو المسابقات، تجعل الرياضي يتوقع الانجاز وينتظر الفوز ويروق إلى البطولة (فليح, 2006, ص9).

وعرف (علاوي, 1998) التفاؤل في الرياضة هو "التوقع العام للاعب بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء سيئة في المنافسة الرياضية".

وأوضح (كوكس , 2002) ضرورة دراسة بعض المتغيرات النفسية نظرا لأهميتها الواضحة ايجابيا أو سلبيا على مستوى اللاعب في المنافسة الرياضية ,ومن بين هذه المتغيرات النفسية التفاؤل.

كما يرى (willis and campell)، أن التفاؤل من بين العوامل المؤثرة في توقعات النجاح أو الفشل ,والاستجابات الانفعالية لدى اللاعب الرياضي.

هناك بعض الدراسات التي أجراها، (seligman) على الرياضيين وفي إحدى هذه الدراسات على بعض الفرق الرياضية أسفرت نتائجها عن تفوق الفرق التي تميزت بالتفاؤل وكانت أفضل انجازا وأحسن مستوى أداء من الفرق الرياضية التي تميزت بالتشاؤم, وفي دراسة ثانية أجريت على السباحين أظهرت النتائج ان السباحين الذي تميزوا بالتشاؤم كانت أرقامهم اقل من مستوياتهم الحقيقية في المنافسة الرياضية في حين أن السباحين ذوي الدرجات العالية في التفاؤل لم تقل أرقامهم عن مستوياتهم التي سبق لهم تسجيلها وكانت درجاتهم في الدافع نحو انجاز النجاح اكبر من السباحين الذي تميزوا بالتشاؤم بصورة واضحة.

وقد أشار لوهر (loeber,2002)، إلى أهمية التفاؤل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية الانجاز الرياضي achievement motivation sport أو التنافسية competitiveness من حيث أنها موقف انجاز نوعي خاص specific achievement situation يرتبط أساسا بمواقف المنافسة الرياضية.

5- النظريات المفسرة للتفاؤل:

5-1 نظرية التحليل النفسي:

يعتبر فريد " freud " التفاؤل قاعدة الحياة ولا يمس التشاؤم حياة الفرد إلا عند تكون عقدة نفسية لديه، وهي تمثل ارتباط وجداني سلبي معقد جدا و التماسك اتجاه موضوع ما من الموضوعات الخارجية، أو الداخلية، فيعتبر الفرد متفائلا عند عدم وقوع حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديه ممكنا، ويحدث العكس يتحول إلى شخصية متشائمة.

فالفرد قد يتفاعل كثيرا إزاء موضوع أو موقف، ثم بحادثة تجعله متشائما جدا من الموضوع

ذاته، أي الحالات المثيرة للتفاؤل أو التشاؤم تكون مؤقتة سريعة الزوال (الأنصاري1998).

كما اعتبر " فرويد " أن منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة و التي ترجع إلى التدليل أو الإفراط في الإشباع أو الإحباط أو الحرمان.

واستعمل خلال هذه المرحلة مصطلح التفاؤل الفمي oral optimism واعتبرها مهمة في تكوين الطبع، وفي وقت ظهور الشبقية الفمية في نمو الطفل، يصبح على صلة بالأشياء، ويتعلم طريقة اتخاذ علاقات معها، هاته الطريقة تبقى أساسية في تحديد العلاقة اللاحقة بالحقيقة لذا فكل اتجاه سلبي، أو إيجابي نحو الأخذ و التلقي له أصل فمي، يعني أنه كلما تحقق إشباع فمي بارز في الطفولة كانت النتائج : طمأنة الذات، التفاؤل والطمأنينة الممكنة طوال الحياة (عاقل،1985).

ويتفق " أريكسون ويتفق " أريكسون " Erikson مع " فرويد " في أن هاته المرحلة، قد تشكل الإحساس بالثقة الأساسية، أو الإحساس بعدمها عند الرضيع وهو المصدر الذاتي للأمل و التفاؤل أو اليأس و العطف، يتعلم بعض الارتباطات بين حاجته و العالم الخارجي وهو شعور أولي بالثقة، أما إذا أهملت احتياجاته يتولد لديه الشك حسب أريكسون و اذا كان المعدل السيكولوجي بين (الثقة وعدمها) كبيرا لصالح الشك تصبح أنا في خطر وقد لا يتكيف الطفل مستقبلا، ويتصف بالتشاؤم ويتحقق العكس إذا كانت درجة الثقة أقوى ، فيتعلم الرؤية التفاؤلية و الأمل وتمتع الأنا الإيجابية وتكيفها يساعده على النمو السوي. (عبدالله 2008_ ص5)

5-2 النظرية السلوكية:

أشار " بدوي " أن التفاؤل و التشاؤم من أعمال، أو رموز قد ينتشر بالتقليد، أو المحاكاة بين الأماكن وقد يفسر ذلك التشابه في بعض رموز التفاؤل و التشاؤم وعلاقتها التي نجدها في أماكن متباعدة و أزمنة مختلفة.

أيضا قد يكون لرموز التفاؤل و التشاؤم أكثر من نشأة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس إمكانية تكوين استجابة للرموز، أو اكتساب التفاؤل أو التشاؤم من الرموز المرة تلو الأخرى تجريبا، إذا توفر الدافع و المنبه الطبيعي، والمثير الصناعي أو الرمز و الثواب أو العقاب ويمكن تفسير الكثير من علامات التفاؤل و التشاؤم على أساس الاقتران أو اكتساب الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار عملية التفاؤل و التشاؤم من الرموز أو المنبهات الداخلية من قبل الاستجابة المكتسبة الشرطية.

3-5 النظرية المعرفية:

أخذ التوجه نحو التفاؤل و التشاؤم يتغير في الستينات و السبعينات حيث أشار كل من " Stany,multin " إلى أن اللغة و الذاكرة و التفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية.

كما يرى " Kelly " إن أنشطة الفرد السلوكية و الفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد للأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق و أساليب للتنبؤ بما سيحدث، كما، أنهم يوجهون سلوكياتهم و أفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة و الصحيحة و المقيدة من كل هذا وبناء على آرائه فالمستقبل وليس الحاضر هو المحرك الرئيسي للسلوك.

وذكر " Whiner " وينر أن الفرد إذا أعزى فشله لعامل مستقر (داخلي أو خارجي) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرض النجاح و الفشل فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر وداخلي سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد نفسه أو لدى الآخرين عن أدائه في المستقبل، ويزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه وتغييره و العكس صحيح (عبدالله_ 2118 _ص55).

6-دلائل قوة التفاؤل في إثارة الدافعية:

من دلائل على قوة التفاؤل في إثارة الدافعية لدى الافراد الدراسة التي قام بها "سليجمان "على مندوبي بيع شهادات التأمين في شركة (ميتلايف) حيث أن معدل من يقول " لا " أكبر بكثير من معدل من يقول " نعم " حيث يعتبر هذا الأمر مثبط لهم وبسببه يتركون الوظيفة منذ السنوات الأولى من العمل ، حيث وجد " سليجمان " أن مندوبي البيع الجدد المتفائلين بطبيعتهم باعوا شهادات التأمين في السنة الأولى والثانية من شغلهم لهذه

الوظيفة ما يزيد على المتشائمين % 37 من حجم المبيعات ، وكان عدد من تركوا الوظيفة من المتشائمين ضعف معدل المتفائلين ، وقد طلب " سليجمان " من هذه الشركة تأجير مجموعة خاصة من طالبي الوظيفة الذين حصلوا على درجات مرتفعة في اختبار التفاؤل ، لكنهم فشلوا في اختبار الكشف الهيئة ا زدت مبيعات هذه المجموعة على مبيعات المتشائمين بنسبة % 12 في السنة الأولى وفي السنة الثانية بلغ حجم المبيعات %54.

ويقول " سليجمان " أن التفاؤل يخاطب الإحساس الذي يحتوي على موقف عاطفي ذكي لأن كلمة لا تعني لمندوبي البيع الذين يسمعونها هزيمة صغيرة يكون رد فعلها ضروريا ، إذ أنه يستجمع قدراته على تحريك ما لديه

من حافظ للاستمرار ، وكلما زاد عدد مرات الرفض كان إمكان انهيار معنويات أكبر وكانت محاولة الاتصال التلفوني مهمة متزايدة الصعوبة ومع مثل هذا الرفض يصعب على المتشائمين بصفة خاصة أن يتحملة، فالمتشائم يترجم هذا الرفض بما معناه أنا فاشل في هذا، وهي ترجمة تدفعه بتأكيد للانهازية وللإمبالاة، إن لم تصل به للاكتئاب، أما المتفائلون من جهة ثانية يبررون الموقف لأنفسهم بقولهم قد أكون ارتكبت خطأ، ويجد عذرا للموقف الذي هو فيه، فهم لا يرون الفشل في أنفسهم ولكن شيئا ما كان في الموقف خطأ وهم يستطيعون تغيير أسلوبهم في المكالمة الهاتفية حيث نجد أن حالة المتفائل الذهنية تقود إلى العزم و الاستمرار والأمل في إيجاد الحل المناسب بينما تقود حالة الذهنية للمتشائم إلى التقاعس واليأس.

وقد يكون أحد مصادر النظرية الإيجابية أو السلبية مزاج فطري مورث يميل الافراد إلى هذا أو تلك حيث يمكن تعلم التفاؤل كما يمكن تعلم العجز والتشاؤم، ويطلق علما النفس الفعالية الذاتية self efficacy أي الاعتقاد بقدرة المرء على السيطرة على مجريات الحياة ومواجهة ما يقابله من تحديات، ولا شك في أن تنمية الكفاءة أي كان نوعها، يعزز الإحساس بالجدارة الذاتية يجعل الإنسان أكثر رغبة في المخاطرة والسعي إلى المزيد من التحديات، وعندما يتغلب على هذه التحديات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية وهذا الموقف يجعل الناس يستفيدون أفضل استفادة من أي مهارة يتمتعون بها أو يفعلون ما تحقق لهم هذه المهارات من تطوير أنفسهم ويلخص " ألبرت بندورا" العالم السيكولوجي بجامعة ستانفورد * معنى الكفاءة الذاتية * التي أجرى عليها الكثير

من الدراسات والأبحاث حيث صرح إن اعتقاد الافراد في قدراتهم لها تأثير عميق في هذه القدرات ويؤكد أن المقدره ليست خاصية ثابتة بل هناك تنوع هائل في كيفية استخدام هذه المقدره فمن لديهم إحساس بالكفاءة الذاتية يمكنهم النهوض من عثارتهم إنهم يتعاملون مع أمور الدنيا بمفهوم معالجة هذه الأمور أكثر من إحساسهم بالقلق مما يتوقعونه من أخطأ قد يحدث لهم.

7- علاقة التفاؤل بدافعية الانجاز:

من خلال التعريف نجد أن التفاؤل يسبق الدافعية وكلاهما يرتبط بالنشاط الرياضي فالشخصية المتفائلة تتميز بأنها تنتظر نظرة استبشار نحو المنافسات و المسابقات الرياضية تجعل الرياضي يتوقع الانجاز مما يولد فيه سلوكا غير تلقائي يوجهه نحو غرض معين فبذل نشاطا ذاتيا لإشباع دافعية نحو أفضل الانجازات وكلما زاد هذا النشاط يزداد معه الدافع فسيستمر هكذا إلى أن يعود إلى حالة الاتزان بعيدا عن التوتر وبالتالي يتنوع سلوكه بتغيير أساليب نشاطه وهذا ما يجعله يحقق الغرض الذي يصبو إليه وهنا نجد أن التفاؤل يولد في النفس الدافع اللازم من اجل تحقيق الانجاز و إذا ربط الإنسان كل من التفاؤل بالدافعية لديه فانه يتكيف مع نفسه مما يضعه تحت معوقات إلا أنها لن تحول بينه وبين إشباع دافعيته.

قد أشار (لوهر louhar) بان التفاؤل مؤشر هام بالنسبة لدافعية الانجاز الرياضي ويظهر عند إحساس الرياضي بالرضا و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها مما يتطلب منه جرأة والإرادة كافيتين للاشتراك في المنافسات الرياضية كما لا يشكو أو يتذمر من التحديات ويعتبرها فرصا لتحقيق انجازات بناء فيشعر بالثقة والقدرة على تحقيق مايريد وينظر إلى نجاح الآخرين على أن يتزود بنماذج ايجابية يمكنه التعلم منها و بتوضيف المنطق نجد طرقا مناسبة لتقييم أهدافنا.

وتشير بعض الدراسات أن كل من التفاؤل و الدافعية طريقان يلتقيان ليشكلا رابطا ايجابيا للتغلب على ضغوط الحياة.

خلاصة :

قد تطرقنا في هذا الفصل إلى النقاط التي افترضنا أنها ذات أهمية في هذه الدراسة بدأ بتقديم التعريف و المفاهيم المرتبطة بمصطلح التفاؤل الرياضي والتطرق إلى عنصر المجالات التي ارتبط بها التفاؤل الرياضي.

في حين عرف التفاؤل الرياضي على أنه نظرة استبشار نحو المسابقات، تجعل الرياضي يتوقع الانجاز و ينتظر الفوز ويروق إلى البطولة (فليح،2006،ص9).

الفصل الثاني :

دافعية الأناجاز

تمهيد

1- دافعية الانجاز الرياضي

1-2 مفهوم الدافعية

2- بعض النظريات المفسرة للدافعية

2-1 النظرية الانسانية

2-2 نظرية التعلم الاجتماعي

2-3 نظرية الحافز - الباعث

2-4 نظرية التنشيط - الاستثارة

3- الدوافع والسلوك الرياضي

4- الدافع للإنجاز

5- دافعية الانجاز الرياضي

6- نظريات دافعية الانجاز

6-1 نظرية الحاجة للإنجاز

6-2 نظرية الاسناد

6-3 نظرية هدف الانجاز

6-4 خصائص ذوي الدرجات العليا في دافعية الانجاز

الخلاصة

تمهيد:

لقد أظهرت الحاجة في الحاضر إلى الاهتمام الزائد بالتربية البدنية والرياضية نتيجة التقدم العلمي والاهتمام بالبحث العلمي باعتباره وسيلة لتحقيق الأهداف التربوية وتحسين خبرات الفرد، ولما كان الإلمام بفعالية ألعاب القوى وبالمهارات والإعداد الجيد أمراً أساسياً بالنسبة لعدائي النخبة لمسافات النصف طويلة والطويلة.

"ولا يتم هذا إلا برفع مستوى إنجازهم الحركي، الذي يتطلب سنوات عدة وذلك بالنظم والقوانين الخاصة المتسلسلة، كما أن نقطة ابتداء الإنجاز الجيد تتكون من قواعد اختيار الناشئين والشباب في المدارس بأعمار صغيرة". (أمر الله محمد السباطي. سنة 1998، ص 06)

1- دافعية الانجاز الرياضي:**1-2 مفهوم الدافعية:**

تعرف الدافعية بأنها حالة داخلية نجدها عند كل الأفراد تؤدي إلى استثارة سلوكهم، وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين، وهو مفهوم عام لا يستثير حالة خاصة محددة، وإنما يستدل عليه من سلوك الفرد في المواقف المختلفة. (تيسير كوافحة، 2004، ص.135).

ويرى "عبد المنعم الحفني" أن الدافعية اصطلاح عام يشمل البواعث والدوافع في عمل المثيرات، وقد تكون الدافعية داخلية ذاتية أو خارجية، أولية فطرية أو ثانوية مكتسبة، لاشعورية أو شعورية. (عبد المنعم الحفني، 1994، ص.492).

2- بعض النظريات المفسرة للدافعية:**1-2 النظرية الانسانية:**

تركز هذه النظرية على تأثير سلوك الانسان وفقاً لمفهوم الحاجات، أي أن وراء كل سلوك حاجات معينة، وقد رتبها "ماسلو" Maslow ترتيباً هرمياً تبعاً لأولياتها، حيث صنفت في مجموعتين:

الحاجات الأساسية أو الحاجات الفيزيولوجية اللازمة لبقاء الانسان أو استمراريته، كحاجات الطعام والهواء، والحاجات النفسية والاجتماعية أو الحاجات النمائية كحاجات الأمن والانتماء وتحقيق الذات، (محمد بني يونس، 2007، ص.110، 111)، والشكل الآتي يوضح ذلك:



الشكل رقم - 01-: يوضح هرم الحاجات الإنسانية تبعا لتصنيف ماسلو.

ويتبنى "ماسلو" مفهوم التصاعد الهرمي للدوافع، كي ييسر نظام الدوافع وعملها المركب المتشابك، ويعني هذا المفهوم أن الحاجة ذات المستوى الأرقى، لا تظهر حتى يتم إشباع حاجة أخرى أكثر سيطرة، والحاجة التي يتم إشباعها لا تعد حاجة تنتهي إلى حين، ولذا يؤدي إشباع حاجة ما إلى اطلاق الفرد كي يحاول إشباع حاجات أخرى، فالشخص ليس مدفوع بإشباعاته، ولكن بما يعوزه أو يحتاج إليه. (إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، 1979، ص.ص.16،15).

2-2 نظرية التعلم الاجتماعي:

صاحب هذه النظرية هو العالم النفسي السلوكي "باندورا"، Bandura، وهذه النظرية تنطلق من افتراض أساسي مفاده أن الانسان عبارة عن كائن اجتماعي، أي أنه جزء من كل، وهو يعيش ضمن جماعة، يؤثر ويتأثر بها، على شكل تنافس أو تعاون أو طاعة أو امتثال.

وترى هذه النظرية أن العديد من دوافع الانسان هي متعلمة، يتم اكتسابها من خلال تفاعله مع الآخرين، باستخدام نماذج المحاكاة أو التقليد، أو الملاحظة، والنمذجة وغيرها.

ويعتقد "باندورا" بأن عوامل الخطط والفعالية الذاتية لها دور بارز في الدافعية، فالخطط تشمل على وجود أهداف محددة لدى الفرد، تعد بمثابة محركات للدافعية، نحو الأداء لفترات مختلفة، أما الفاعلية الذاتية فإنها تشير إلى اعتقاد الفرد بأنه قادر على التمكن من موقف معين، والحصول على فوائد إيجابية. (محمد بني يونس، 2007، ص.110).

2-3 نظرية الحافز - الباعث:

يرى "كلارك هل" Clark Hull أن أي فعل يقوم به الكائن الحي، تسبقه حاجة تدفع أو تحفز النشاط المرتبط به، وهذا ما تضمنته معادلته الشهيرة على النحو الآتي:

(جهد الاستثارة = قوة العادة × الحافز × دافعية الباعث)، ويشير جهد الاستثارة إلى ميل الكائن الحي، إلى إصدار استجابة معينة، وتتحدد درجة هذا الميل، إما من خلال سرعة الاستجابة أو سعتها أو مقاومتها للخمود.

وتتضمن حدود المعادلة في الجانب الأيسر على مفاهيم الدافعية، فتشير قوة العادة إلى درجة تعلم الكائن الحي لاستجابة معينة، ومن ثم ترتبط قوة العادة بعدد المرات التي أصدر فيها الكائن الحي استجابة ما وتلقى تدعيما، كما أنها تقضي بوجود حافز لكي يتم تقديم التدعيم المناسب.

ويشير الحافز إلى درجة التوتر التي يشعر بها الفرد نتيجة اختلال التوازن الذاتي لديه، فكلما زاد الاختلال زاد الحافز، وكلما زاد الحافز كانت الاستجابة أسرع وأكثر مقاومة للخمود.

وتشير دافعية الباعث إلى حجم المكافأة المقدمة للكائن الحي، ونوعها لمساعدته على إصدار الاستجابة. (غباري، 2008، ص ص.67،68)،

2-4 نظرية التنشيط - الاستثارة:

أشار "وتج" Wittig إلى أن مفهوم التنشيط-الاستثارة، في مجال الدافعية يفترض أن الفرد لديه مستوى معين من "التنشيط-الاستثارة"، وأن السلوك يكون موجها لمحاولة الاحتفاظ بهذا المستوى، وهذا يعني أنه إذا كانت مثيرات البيئة عالية لدرجة كبيرة فإن السلوك يكون مدفوعا لمحاولة التنشيط - الاستثارة، أما إذا كان مستوى التنشيط-الاستثارة منخفضا جدا، فإن السلوك عندئذ يكون مدفوعا لمحاولة الارتقاء بمستوى التنشيط-الاستثارة. (محمد علاوي، 2007، ص.220)

إن الأساس التي تقوم عليه هذه النظرية هي أن مستوى الأداء الرياضي للاعب يتحسن مع زيادة درجة الاستثارة للاعب إلى مستوى معين، ثم يحدث إن زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوى الملائم أن تؤثر سلبا على مستوى الأداء، والمعنى المستخلص من هذه النظرية فحواه أن الاستثارة تمثل عاملا هاما حتى يحقق اللاعب أفضل أداء، ولكن هناك درجة أمثل من الاستثارة لتحقيق أفضل أداء، حيث إذا زادت درجة الاستثارة عن هذا المستوى فإنها تؤثر على مستوى أداء اللاعب. (أسامة راتب، 1990، ص.94).

3- الدوافع والسلوك الرياضي :

تعمل الدوافع على استثارة السلوك الرياضي فاللاعب يصبح كسولا إذا أشبعت كل حاجاته، أما إذا استثيرت حاجة من حاجاته النفسية فإنه ينشط ساعيا إلى إشباعها، إن استثارة قدرات اللاعبين ووضعها في موقف تحد مع تطبيق خطط لعب، من السهل إن يمثل دافعا لسلوك اللاعبين خاصة ذوي الخبرة للتغلب على هذا الموقف الجديد، ومن ثم يوصي هنا بتصعيب مواقف التدريب وكذلك ظروفه، ولكن بحدود محسوبة حتى يمكن استثارة دوافع اللاعبين من جهة، وعدم وصولهم لدرجة الإحباط لأدائهم فيصيبهم الملل. (محمد سلامة، 2013، ص.55).

كما تعمل الدوافع على توجيه السلوك الرياضي، فاللاعب الحريص على تحقيق مركز مرموق في اللعبة التي يمارسها ويشعر بضعف مستوى أدائه لبعض مهاراتها، نلاحظ أنه أكثر تدريبا على هذه المهارات دون غيرها، فالضعيف في التصويب من أماكن معينة نلاحظه أكثر اللاعبين تصويبا من هذه الأماكن، والضعيف في التميرير أو المحاوراة بالكرة نلاحظه أكثر اللاعبين أداء لهذه المهارات في فترة التدريب.

كما تساعد الدوافع على استمرار السلوك الرياضي حتى تحقيق الهدف، فالرياضي يستمر في كفاحه وبيذل أقصى جهد، ويوظب على حضور التدريب في سبيل رفع مستواه، مادام هذا النشاط مجالا لإشباع حاجاته النفسية، والتي قد تتمثل في الرغبة في التفوق وإحراز البطولة.

كما تعمل الدوافع على زيادة معدل السلوك الرياضي، فالمجال الرياضي بصفة عامة، يعتبر من أفضل مجالات الحياة إشباعا لحاجات الفرد، وهذا الإشباع يعتبر بمثابة تعزيز إيجابي للسلوك الرياضي، وهو الذي يؤدي إلى زيادة احتمال حدوثه. (أحمد فوزي، 2003، ص.89).

4- الدافع للإنجاز :

يرجع الفضل إلى "موراي" (Murray, 1938) في بدء تحديد مفهوم الحاجة للإنجاز، وإرساء الأسس التي يمكن أن تستخدم في قياسه، وقد عرف الدافع للإنجاز على أنه حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، السيطرة على البيئة الفيزيقية والاجتماعية، التحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها، سرعة الأداء،

الاستقلالية، التغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز. (مصطفى باهي، أمينة شلبي، 1999، ص. 20، هشام الخولي، 2002، ص. 207)

كما يعرف "ماكلياند" McClelland الدافع للإنجاز بأنه الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز والتفوق، أو هو ببساطة الرغبة في النجاح. (أسامة راتب، 1990، ص. 29)، ويعرف "أتكسون" الدافعية للإنجاز بأنها استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرتة في تحقيق نجاح أو بلوغ هدف، يترتب عليه درجة معينة من الإشباع، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز. (رمضان ياسين، 2008، ص. 108)،

5- دافعية الانجاز الرياضي:

5-1 تعريف:

يمكن وضع تعريف لدافعية الانجاز بأنها: «استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز، عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (صالح الزعبي، ماجد الخياط، 2011، ص. 57، وفاء درويش، 2007، ص. 19).

6- نظريات دافعية الانجاز:

6-1 نظرية الحاجة للإنجاز:

ينظر "ماكلياند" (McClelland, 1961) و"أتكسون" (Atiknson, 1974) إلى نظرية الحاجة للإنجاز على أنها تضع في الاعتبار التفاعل لكل من العوامل الشخصية و العامل الموقفية كشيء هام للتنبؤ بالسلوك، وتتكون هذه النظرية من خمس مكونات رئيسية:

- الدوافع أو العوامل الشخصية.

- العوامل الموقفية.

- اتجاهات النتائج.

- ردود الأفعال الانفعالية.

- السلوكيات المرتبطة بالإنجاز.

•العوامل الشخصية:

أشارت نظرية حاجة الإنجاز، إلى أن كل فرد منا يوجد لديه استعدادين شخصيين مستقلين، ويمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الانجاز وهما:

أ - دافع إنجاز النجاح:

ويعتقد أنه يمثل الدافعية الداخلية للفرد للإقبال نحو أنشطة معينة، ويدفعه لمحاولة التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة.

ب - دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل، والذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب الفشل في الأداء، والوعي الشعوري بانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الانجاز.(صالح الزعبي، ماجد الخياط، 2011، ص.58).

•العوامل الموقفية:

إن سمات الفرد لا تكفي بمفردها لكي نتنبأ بسلوكه بدقة دون أن نأخذ بعين الاعتبار العوامل الموقفية، وهما احتمال النجاح في الموقف أو المهمة، وقيمة العائد من النجاح، وفي الواقع فإن احتمالات النجاح تعتمد على الفرد الذي تتنافس معه وصعوبة المهمة.

فالعامل الأول هو احتمالية النجاح، وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة، وهي أحد محددات المخاطرة.

أما العامل الثاني، فيتمثل في الباعث للنجاح في المهمة، ويقصد به الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص.

وقد تناول "آتكسون" الباعث للنجاح في مهمة ما، في علاقته بصعوبة المهمة، وافترض أن هذا الباعث يكون مرتفعاً عندما تتزايد صعوبة المهمة، والعكس صحيح في حالة سهولة المهمة، فالأعمال الصعبة جداً يصاحبها باعث مرتفع، لأن الفرد يعتبر ذلك مهماً لإنجازها بنجاح، أما الأعمال أو المهام السهلة فهي تتضمن باعثاً

منخفضا أو محدودا، لأن الرضا أو الإشباع منخفض عند تحقيقها وانجازها. (عبد اللطيف خليفة، 2000، ص.115، 116).

• اتجاه النتائج:

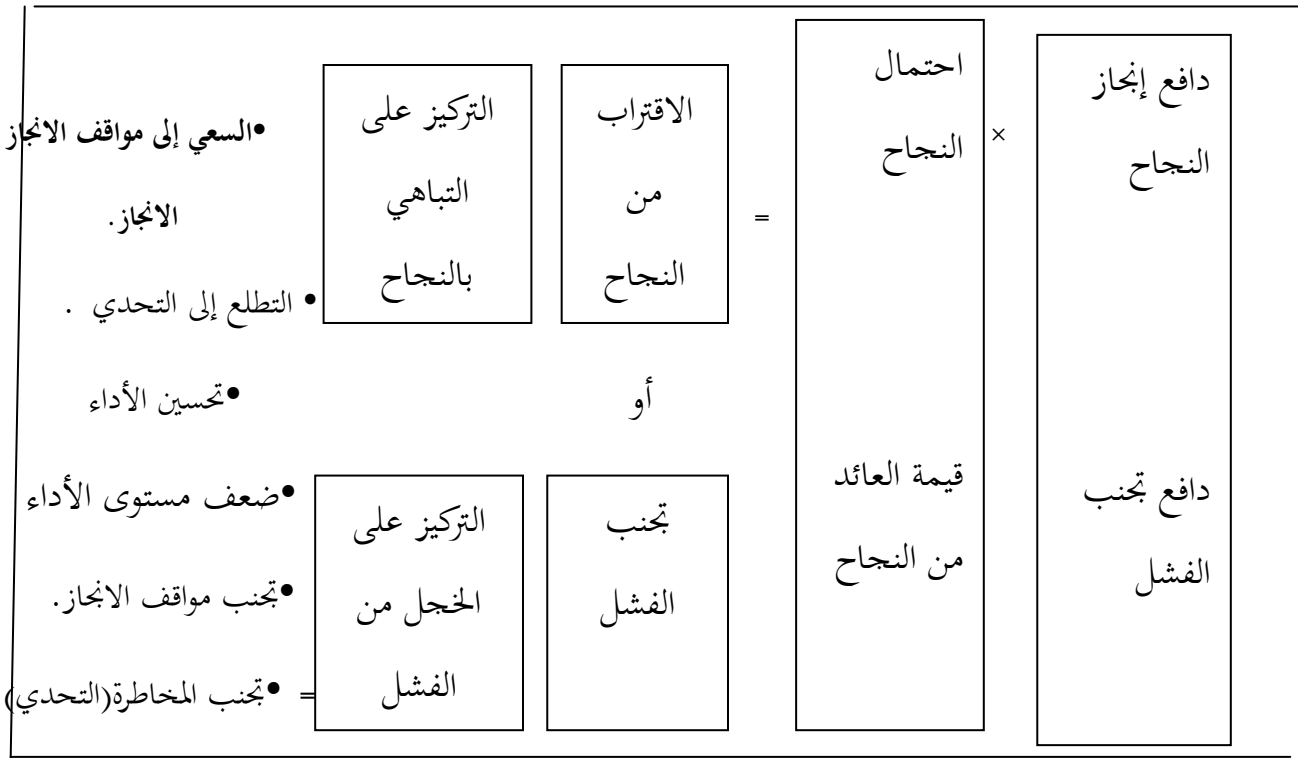
في هذا المكون فإن اتجاهات النتائج أو السلوك تنتج عن طريق مراعاة مستويات الدافع للإنجاز لدى الأفراد في علاقتها بالاعتبارات الموقفية، مثل احتمال النجاح وقيمة العائد من النجاح، وتكون النظرية أفضل في التنبؤ بالمواقف عندما تكون فرصة النجاح (50%)، وهكذا فاللاعبون ذوي الانجاز العالي يسعون إلى المواقف لأنهم يستمتعون بالتنافس ضد الآخرين الذين لديهم نفس القدرات أو القيام بالمهام التي لا تتميز بالسهولة البالغة أو التي تتميز بالصعوبة الشديدة، أي أنهم يقتربون من النجاح، وعلى الجانب الآخر، فإن اللاعبين ذوي الانجاز المنخفض يتجنبون مثل هذا التحدي، بدلا من التصميم إما على المهام السهلة حيث النجاح محقق، أو الصعوبة غير الحقيقية للمهام حيث يكون الفشل مؤكدا في الغالب.

• ردود الأفعال الانفعالية:

إن اللاعبين ذوي الانجاز المرتفع والمنخفض تكون لديهم الرغبة في الحصول على خبرة في التفاخر ودرجة قليلة من الخجل، ولكن صفاتهم الشخصية تختلف من حيث تفاعلها مع الموقف، وتجعلهم يركزون أكثر على الفخر أو التباهي بالنجاح، أو التركيز على الخوف من الفشل، فاللاعبين ذوي الانجاز المرتفع يركزون أكثر على التباهي والفخر، بينما ذوي الانجاز المنخفض يركزون أكثر على الخجل والقلق المقبل.

• سلوك الانجاز:

يشير هذا المكون إلى كيفية التفاعل بين المكونات الأربعة السابقة لتؤثر على السلوك، واللاعبون ذوي الانجاز المرتفع يختارون المهام التي تتطلب درجة كبيرة من التحدي، ويفضلون المخاطر المتوسطة، والأداء الجيد في تقييم المواقف، أما اللاعبين ذوي الانجاز المنخفض فإنهم يتجنبون المخاطر المتوسطة، ولديهم أداء سيء في تقييم المواقف، ويتجنبون المهام التي تتطلب التحدي بجانب اختبارهم، أما المهام التي تتميز بالصعوبة مع تأكدهم من الفشل أو المهام التي تتميز بالسهولة مع تأكدهم من النجاح. (إخلاص عبد الحفيظ، مصطفى باهي، حسن عبده، ربيع شحاتة، 2004، ص.171)، والشكل الآتي يوضح مكونات نظرية الحاجة للإنجاز:



الشكل رقم - 02 - : يوضح مكونات نظرية حاجة الانجاز..

6-2 نظرية الإسناد:

يعتبر "هيدر" (Hider, 1985) هو المؤسس لنظرية الإسناد، ومن الأوائل الذين اهتموا بدوافع الأفراد الكامنة وراء تفسيراتهم السببية، وقد بين أن الأفراد يعزون الأحداث إلى القوى الشخصية أو البيئية أو الاثنين معا، كما أنهم يفسرون عائد السلوك في ضوء هذه الجوانب (عبد اللطيف خليفة، 2000، ص.153).

وقد قام "وينر" weiner بتوسيعها وتعميمها، وتناوله قام على أسس معرفية تقوم على فكرة رئيسية تتعلق بكيفية تفسير الأفراد لأسباب نجاحهم وفشلهم، وأن هذه التفسيرات تؤثر على مواقف الانجاز اللاحقة حيث تختلف هذه التأثيرات باختلاف تفسيرات الأفراد لأسباب النجاح والفشل في حياتهم .(عصام الطيب، ربيع رشوان، 2006، ص.203).

وتطبيق نموذج العزو (التعليل السببي) في المجال الرياضي في ضوء افتراضات كل من "هيدر" و"وينر"، بالإضافة إلى إسهامات بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي، يتلخص في ان أسباب النجاح أو الفشل أو أسباب الفوز أو الهزيمة أو أسباب نتائج السلوك والأداء بالنسبة للاعب الرياضي بصفة عامة ترجع إلى ثلاثة أبعاد رئيسية هي: وجهة التحكم، إمكانية التحكم، الثبات أو الاستقرار.

أ- وجهة التحكم:

يقصد بذلك الوجهة التي قد يعزى إليها اللاعب الرياضي سبب النجاح أو الفشل أو سبب الفوز أو الهزيمة أو سبب النتائج أو الأداء، وعمّا إذا كان هذا السبب يرجع إلى شيء داخل اللاعب (داخلي) مثل مستوى قدراته أو مهارته، أو إلى شيء (خارج) اللاعب (خارجي) مثل مستوى وقدرات اللاعبين المنافسين، ويختلف كل لاعب رياضي عن اللاعب الآخر بالنسبة لوجهة التحكم المميّزة له. (محمد علاوي، 2002، ص.379).

ب- إمكانية التحكم:

ويقصد بذلك الأسباب التي يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة كاملة بالنسبة لنتائج الأداء أو السلوك أو الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل.

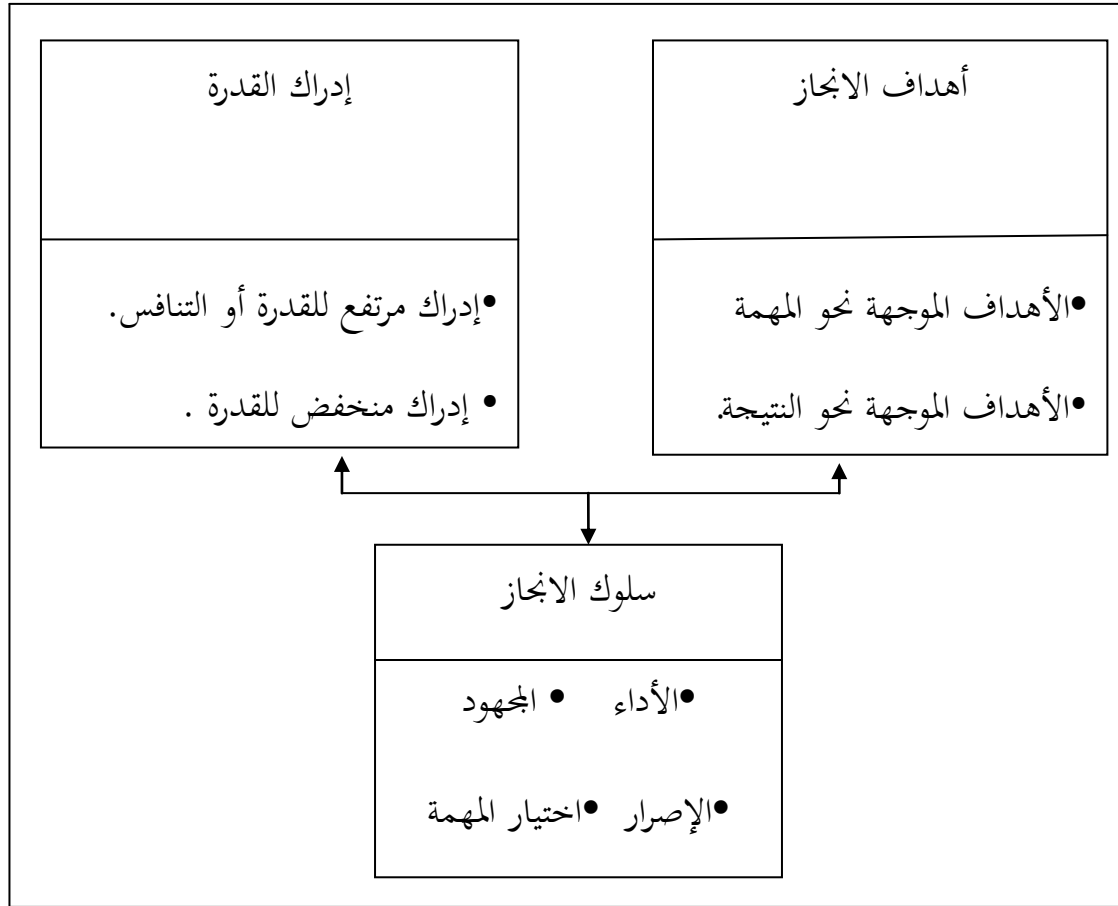
مثل مقدار الجهد الذي يمكن للاعب أن يبذله أو الأسباب التي لا يمكن للاعب الرياضي التحكم فيها بصورة تامة لنتائج الأداء أو السلوك أو الفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل مثل الحظ أو القرعة.

ت- الثبات (الاستقرار) :

ويقصد بذلك الحالة التي قد يعزى إليها سبب الأداء أو السلوك أو سبب النجاح أو الفشل أو سبب الفوز أو الهزيمة، وعمّا إذا كانت هذه الحالة سوف تحدث دائماً في المستقبل، (أي ثابتة أو غير مستقرة)، مثل مستوى اللياقة البدنية للاعب، أو قد تكون قليلة الحدوث أو هناك احتمالات تغييرها، (غير ثابتة أو غير مستقرة) مثل تحيز التحكيم. (محمد علاوي، 2002، ص.381).

6-3 نظرية هدف الانجاز:

لقد ركز كل من علماء النفس العام، وعلم النفس الرياضي على أهداف الانجاز كوسيلة لفهم الاختلافات في الإنجاز، وفي ضوء نظرية هدف الانجاز توجد ثلاثة عوامل تتفاعل مع بعضها لتحديد دافعية الفرد وهي: أهداف الإنجاز، وإدراك القدرة، وسلوك الإنجاز، ولكي نفهم دافعية فرد ما، فيجب أن نفهم ماذا يعني النجاح والفشل بالنسبة للفرد، إن أفضل طريقة لعمل ذلك هي اختيار أهداف الانجاز بالنسبة للفرد، وكيف تتفاعل مع إدراكاته، أو قدرته على المنافسة، أي إحساسه بقيمة الذات. (إخلاص عبد الحفيظ وآخرون، 2004، ص.177)، والشكل الآتي يوضح عوامل نظرية هدف الانجاز:



الشكل رقم 3- : يوضح عوامل نظرية هدف الانجاز.

أ- توجيهات النتائج:

هذا التوجه يرتبط بمحاولة الرياضي الاشتراك في المنافسة، بهدف الفوز بالميداليات أو البطولات، والتغلب على منافسيه ومحاولة مقارنة مستواه بمستوى الآخرين، وتجنب الهزيمة قدر الإمكان، فيشعر بالفخر عند الفوز لإدراكه بقدراته العالية، ويحزن عندما ينهزم لإدراكه بأنه يمتلك قدرات منخفضة.

ب- توجيهات المهمة:

هدف أو توجه الأداء أو المهمة يرتبط بمحاولة الرياضي الاشتراك في المنافسة، واضعاً نصب عينيه محاولة تطوير مستواه وتحسينه عن الأداء السابق له، وبذل أقصى جهد ممكن في الأداء، وإظهار أكبر قدر ممكن من قدراته، دون أن يرتبط ذلك بمقارنة نفسه بالآخرين، ولكن بهدف محاولة تطوير وتحسين مستواه في ضوء مستوياته السابقة، وبالتالي شعوره بالنجاح في حالة تحقيق ذلك، وشعوره بالفشل عند عدم تحقيق هدفه. (محمد علاوي، 2007، ص.294).

6-4 خصائص ذوي الدرجات العليا في دافعية الانجاز:

يشير "موراي" Murray إلى أن شدة الحاجة للإنجاز تتمثل في عدة مظاهر أهمها سعي الفرد إلى القيام بالأعمال الصعبة، وتناول الأفكار وتنظيمها مع إنجاز ذلك بسرعة وباستقلالية، وتخطي الفرد لما يقابله من عقبات، وتفوقه على ذاته، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم، وتقدير الفرد لذاته من خلال الممارسة الناجحة لما لديه من قدرات وإمكانيات. (عصام الطيب، ربيع رشوان، 2006، ص.210).

ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية في من الانجاز في أنشطة الحياة المختلفة، ومنها النشاط الرياضي وهي كما يلي:

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل. (أسامة راتب، 1990، ص.32).

الخلاصة :

هذا الفصل مخصص إلى دافعية الإنجاز ونظرياتها و استخلصنا منه أن دافعية الإنجاز هي عبارة عن دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق وإظهار قدر كبير من المثابرة والاستقلالية و التنافس في مواقف الانجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز" كما يمكن تعريف دافعية الانجاز في الرياضة بأنها " سعي و كفاح الرياضي و مثابرته على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق و إظهار قدر كبير من الثقة بالنفس و الاستقلالية و الالتزام بالمهام التي يكلف بها، ومن بين أهم نظريات دافعية الإنجاز هي نظرية حاجة الإنجاز ونظرية العزو أو التسبب ونظرية إنجاز الهدف وكل هذه النظريات تتمحور حول دافعين أساسيين هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وهما نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز لدى الرياضي.

الفصل الثالث :

كرة القدم

تمهيد

- 1- تعريف كرة القدم.
- 2- مدارس كرة القدم .
- 3- المبادئ الأساسية لكرة القدم .
- 4- أهمية كرة القدم في المجتمع.
- 4- 1 الدور الاجتماعي
- 4- 2 الدور النفسي التربوي
- 4- 3 الدور الاقتصادي
- 4- 4 الدور السياسي
- 5- الإعداد النفسي في كرة القدم
- 6- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم
- 6- 1 العمليات العقلية العليا
- 6- 2 الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
- 6- 3 الحالة النفسية
- 7- واجبات الإعداد النفسي للاعبين و فرق كرة القدم
- 8- أقسام الإعداد النفسي للمباريات

خلاصة

2- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2 - المدرسة اللاتينية.

3 - مدرسة أمريكا الجنوبية.

3- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم (حسن عبد الجواد، 1977، ص 25..27) إلى مايلي :

استقبال الكرة. المحاوراة بالكرة. المهاجمة. رمية التماس. لعب الكرة بالرأس. حراسة المرمى. ضرب الكرة

4- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير داخل المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده وكرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار نلخصها في ما يلي:

4- 1 الدور الاجتماعي:

كرة القدم كنظام اجتماعي، تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون، المثابرة، التعارف الحب، الصداقة، الأمانة، التسامح....الخ، كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

4- 2 الدور النفسي التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للأفراد ، ونذكر أهم الموصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية وتقبل الآخرين واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والنظام.

4- 3 الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانته إلا مؤخرا حيث ظهرت هنا كدراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ، ويعتقد (ستوفيك) عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات ودورها الاقتصادي من الإشهار والتمويل، مدا خيل المنافسات، أسعار اللاعبين....الخ قد تعاضم مع مرور الوقت.

4-4 الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة عامة وكرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف جهات النظر و التخفيف من حدة النزاعات مثلما جرت بين أمريكا و إيران في مونديال فرنسا.

5- الإعداد النفسي في كرة القدم :

أن طريق الاحتراف والنجومية لا يمكن أن يكتمل إلا بالإعداد النفسي الجيد للاعب، وأن التطبيق الخططي و المهاري في ميدان اللعب يرتبط عمليا بالعامل النفسي الذي يؤثر أيضا في الجانب البدني، وأن اللياقة.

البدنية واللياقة النفسية تعتمد على مهارات مثل التركيز والانتباه والثقة في الذات ومقابلة الضغوط والأهمية الكبيرة لاستخدام علم النفس التريوي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم يكون عبر الإعداد النفسي والتدريب العقلي، واعتبر ذلك هدفا للوصول باللاعبين والمدربين إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات و المباريات والبطولات على اختلاف مستوياتها وأن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداء عاليا ومثاليا للاعب في النواحي النفسية والسلوكية والأخلاقية إلى جانب الشقين البدني والفني من خلال تنظيم الطاقات البدنية و مهارية والخطوية والنفسية إلى جانب حسن التفكير باستخدام المهارات العقلية والنفسية ومقابلة الضغوط مثل التوتر والقلق والخوف والتردد إلى جانب ردود الأفعال من المنافس والتحكيم والجاهير .

6- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم :

تشمل عملية الإعداد النفسي للاعبين على المكونات التالية :

6-1 العمليات العقلية العليا :

(الاحساس ، الإدراك ، التصور ، التخيل ، التذكر ، التفكير والانتباه)

والتي تضمن سرعة اكتساب ظروف التحميل العالي في إنشاء التدريب ، والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي وذلك عن طريق :

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي / العضلي / الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة ، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ .

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة

- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة .
- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة ، والمواقف التكنيكية الناجحة .
- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة .
- سرعة عمليات التفكير والإدراك ، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير العمليات الواردة من قبل المنافس ..

6-2 الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب :

هذه الصفات التي يجب ان تتميز بالثياب والصدق أثناء المباريات والتدريب على إجمال مختلفة الحجم والشدة ، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة ، وغير شخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث :

- القدرة على التنافس والسعي آلية .
 - صلابة الشخصية .
 - القدرات العصبية " الاستعداد للاستثارة "
 - السمات الارادية
 - المظاهر الانفعالية .
 - الحالة المزاجية .
- واهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب ان يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

6-3 الحالة النفسية :

وهي تعتبر أكثر الإشكال تغيرا واهتزازا . وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال ، الانتباه ، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة .

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية توترا بدرجة كبيرة جدا في النشاط إثناء المباراة وبعدها وترتبط بتحسسه أو تدهوره.

ويترتب على وجود الحالة النفسية ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية ويتوقف عليها ايضا النجاح او الفشل في المباريات.

وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الاسس في بناء الشخصية المتكاملة .

وفيما يخص الصفات النفسية فأنه يجب التنويه انه لا تتم تنميتها في فترة الإعداد النفسي للمباريات وإنما تتشكل في غصون عملية التعلم والتدريب والاشتراك المنتظم في المباريات مرتبطة بشكل وثيق بتربية اللاعب والبيئة التي يعيش فيها ومستواه الثقافي .

ولكن في حالة تنمية هذه الصفات وفق نظام سايكوبيداجوجي موجه أصلا لتحسنها.

فأن ذلك يعتبر إعداد نفسي ومحتوى العمل التربوي الذي يجب أن يقوم به كل مدرب بغرض تكوين وتربية الصفات الشخصية للاعبين والتي تحكم سلوك المواطن بشكل عام.

7- واجبات الاعداد النفسي للاعبين وفرق كرة القدم :

1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول لاعلى مستوى من المهارات التكنيكية لكرة القدم .

2- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة الظروف الصعبة اثناء المباريات والتدريب.

3- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية في اثناء التدريب والمباريات.

4- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

5- المساعدة في الاعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم .

6- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق .

8- أقسام الاعداد النفسي للمباريات :

- الإعداد النفسي العام .

2- الإعداد النفسي للمباريات وتشتمل على نوعين :

- الإعداد النفسي المباشر .

- الإعداد النفسي للمباراة المقبلة، (مباراة محددة)

والإعداد النفسي المباشر ينقسم إلى :

- البناء النفسي .

- تنظيم الحالة النفسية .

وكلاهما يتم قبل المباراة بفترة كافية طبقا لنوع المباراة او البطولة، إما قبل المباراة مباشرة وفي إثنائها

فينقسم الى :

- الفعالية النفسية في بدالية كل مباراة .

- الفعالية النفسية في الراحات البينية .

وكل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة وتنفيذها لا ينفصل بعضها عن البعض لا يتجزأ إلا نادرا .

والإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم موجه للتعامل مع المهام السيكلوجية التي تعمل للوصول باللاعب

إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والايجابي للاشتراك في المباريات

والسؤال المطروح دائما إمام علماء النفس الرياضي والمعددين النفسين هو :

إلى أي مستوى ولأي مدى يمكن تنمية الصفات والعمليات النفسية للاعبين لكي يتمكن للاعب من تحقيق

الواجبات المنوطة به ؟

وفيما يخص الإعداد النفسي للمباريات الذي يبدأ عادة قبل المباراة في حدود من (20 - 40) يوما تقريبا

يضع المدرب أمامه الواجبات التالية :

- 1- جمع المعلومات الخاصة بالمباريات
- 2- التقويم والتقويم الذاتي للفورمة الرياضية
- 3- قيادة ووحدة وانسجام الفريق
- 4- تحديد الأهداف والمهام للاشتراك في المباريات
- 5- التنبؤ والبرمجة
- 6- تنشيط الحالة الدافعية
- 7- حفر القوى الإرادية
- 8- التنظيم والتنظيم الذاتي للحالة النفسية للاعبين
- 9- بث الثقة في القدرات الحقيقية للاعبين
- 10- تكوين حالة الاستعداد الأمثل للكفاح للاشتراك في المباريات
- 11- التعبئة النفسية لبدء المباراة

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.



الباب الثاني :
الجانب التطبيقي

الفصل الرابع :

إجراءات البحث

تمهيد

1- المنهج المتبع في الدراسة

2- متغيرات البحث

2-1- المتغير الأول

2-2- المتغير الثاني

3- الدراسة الاستطلاعية

4- عينة الدراسة الاستطلاعية

5- زمن و ظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية

5-1- المجال المكاني

5-2- المجال الزماني

6- أدوات البحث

6-1- قائمة دافعية الانجاز الرياضي

6-2- قائمة التفاؤل الرياضي

7- تصحيح عبارات المقاييس

8- الادوات الاحصائية

خلاصة

تمهيد :

إن البحوث الرياضية العلمية مهما اختلفت أنواعها و اتجاهاتها فإنها تحتاج إلى منهجية علمية للتواصل إلى النتائج و البحث قصد الدراسة تقديم المعرفة بأشياء جديدة.

وموضوع بحثنا يحتاج إلى الكثير من الدقة و الوضوح وذلك في معية إعداد الخطوات الأولى للبحث و جميع الإجراءات الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية.

حيث تطرقنا في موضوع بحثنا الى الدراسة الاستطلاعية و إلى منهج البحث و تصميم حجم العينة و مجتمع البحث و كذلك الأدوات الإحصائية المستعملة في الميدان .

1- المنهج المتبع في الدراسة :

يعتبر المنهج الذي يتبعه أي باحث في دراسته من أساسيات البحث العلمي، فهو الذي يوجه الباحث في مختلف مراحل بحثه، والمنهج المستخدم يتم اختيارا من طبيعة المشكلة التي نريد دراستها حول ظاهرة معينة مع محاولة إيجاد تفسير علمي (العيسوي عبد الرحمان 1996، ص76) لها، فمن خلال المشكلة المطروحة لبحثنا المتعلقة بالتفاؤل الرياضي و علاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ومعرفة طبيعة العلاقة بينهما داخل إطار الدراسة اعتمدنا على المنهج الوصفي الذي يقوم على تجميع كل المعلومات الخاصة بهذا الموضوع بغرض وصفها و تفسيرها و وصف العلاقة الموجودة بين المتغيرين .

و يمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (كمال آية منصور ورايح طاهير 2003، ص 18).

2- متغيرات البحث الأساسية :

2-1- المتغير الأول : هو المتغير المراد معرفة انعكاسه على الظاهرة، وفي هذا البحث الذي نحن

في صدد القيام به فالمتغير الأساسي الأول هو التفاؤل الرياضي.

2-2- المتغير الثاني : هو المتغير الناتج عن انعكاس المتغير المستقل، وفي هذا البحث الذي نحن في

صدد القيام به، والمتغير الأساسي الثاني هو دافعية الإنجاز.

3- الدراسة الاستطلاعية:

بعد الاتصال بمسؤولي الفرق الرياضية لنوادي اتحاد بومدفع جبل عين الدفلى و اتحاد الشارقة، وبعد اخذ الترخيص لإجراء الدراسة، تم الاتصال بالمدرّبين و اللاعبين في أوقات التدريب، وتم التفاهم معهم فيما يخص تطبيق أدوات الدراسة.

قمنا بتسليم الاستمارات إلى اللاعبين مع تقديم بعض الشرح وكيفية الإجابة عنها، بعد اعطاء الوقت الكافي لهم تم استرجاعها ثم شرعنا بعدها مباشرة في الحساب والتحليل والمناقشة.

وتمثلت أهداف هذه المرحلة في:

- ربح الجهد والوقت للقيام بالدراسة الأساسية.

- اختبار الفروض المقترحة أوليا.

- اختيار أدوات القياس اللازمة.

4- عينة الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجديد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له (إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى حسين باهي، 2000 ص129).

شملت عينة بحثنا لاعبي كرة القدم على مستوى نوادي اتحاد بومدفع جبل عين الدفلى و اتحاد الشارقة البالغ عددهم 20 لاعبا.

5- زمن و ظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

5-1- المجال المكاني : تم تطبيق الدراسة على الفريق كرة القدم لبلدية بومدفع جبل عين الدفلى و اتحاد الشارقة في الملعب وهذا من أجل سهولة الاتصال باللاعبين واختصار الوقت.

5-2- المجال الزماني: تم اختيار عينة البحث في أواخر شهر ديسمبر و شرعنا في بداية العمل خلال

الفترة الممتدة من 20 جانفي 2019 الى 1 أفريل 2019.

ب- الصدق:

تم إيجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق ارتباط درجات بعد دافع تجنب الفشل مع درجات إختبار قلق المنافسة الرياضية SCAT، بعد تطبيقها معا على عينة قوامها (158) رياضيا، والتي بلغت (0.65)، وارتباط بعد دافع إنجاز النجاح مع درجات مقياس "مهريان" للحاجة للإنجاز، Mehrabian need for achivment والذي بلغ (0.33)، وارتباط درجات بعد دافع القدرة مع درجات مقياس السيطرة، وقائمة كاليفورنيا النفسية، والتي بلغت (0.32) ، كما أشارت نتائج تطبيق القائمة على (463) رياضي إلى قدرتها على التمييز بين الرياضيين المتفوقين والرياضيين الأقل تفوقا طبقا لآراء المدربين بنسبة (71 %)، ومن جهة أخرى أشارت نتائج تطبيق القائمة على (132) طالبا رياضيا من المدارس الثانوية مع تطبيق مقياس المرغوبية الاجتماعية لـ "كراون" و"مارلو" Crowwen -Marlowe، في نفس الوقت من عدم وجود علاقة دالة إحصائيا.

وقد قام "علاوي" بتعريب القائمة، وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين تم الاقتصار على بعدي دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وعددها (20) عبارة فقط. (محمد علاوي، 1998، ص.ص. 182، 181).

3-1-6 عبارات القائمة:

تقيس العبارات الفردية الواردة في القائمة بعد دافع تجنب الفشل ، بينما الزوجية فتقيس بعد دافع إنجاز النجاح، كما صيغت بعض العبارات في اتجاه البعد، وأخرى عكس اتجاه البعد، والجدول الآتي يوضح هذا:

الجدول رقم-1-: يوضح أبعاد قائمة دافعية الانجاز الرياضي و عبارتها ونوعها.

أبعاد القائمة	اتجاه العبارات	أرقامها	عددتها	العدد الكلي
دافع إنجاز	في اتجاه البعد	2،6،10،12،16،18،20	07	10
	عكس اتجاه البعد	14 ، 8 ، 4	03	
دافع تجنب	في اتجاه البعد	1،3،5،7،9،13،15	07	10
	عكس اتجاه البعد	11،17،19	03	

4-1-6 الخصائص السيكومترية للقائمة :

1-4-1-6 ثبات القائمة:

تم الاعتماد على:

- طريقة التجزئة النصفية.

- - طريقة كيودر-ريتشاردسون.

أ- التجزئة النصفية:

اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي القائمة (العبارات الفردية والعبارات الزوجية) حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0.35)، وبعد التصحيح بمعادلة "سبريرمان براون"، للحصول على معامل الثبات للمقياس ككل حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0.51)، مما يدل على أن الارتباط موجب ومقبول، لإثبات هذه النتيجة إحصائياً نستخدم قانون الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بحيث كانت النتيجة "ت" المحسوبة (4.13)، مع "ت" الجدولية في مستوى الدلالة (0.001)، ومن هذا نجد أن :

(ت" المحسوبة= 4.13) أكبر من (ت" الجدولية=3.55)، وهذا يستلزم أن معامل الثبات له

دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس دافعية الانجاز ثابت ثباتاً مقبولاً، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

ب- طريقة كيودر-ريتشاردسون:

الجدول رقم -2-: يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ألفا كرومباخ لقائمة دافعية الانجاز الرياضي.

أبعاد القائمة	عدد البنود	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل ألفا
دافع إنجاز النجاح	10	41.9	4.93	0.692
دافع تجنب الفشل	10	30.4	5.34	0.6

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل ألفا لكلا البعدين، مرتفع ومقبول، مما يدل على الاتساق الداخلي لبنود بعدي دافعية الانجاز الرياضي.

6-1-4-2 الصدق :

اعتمد الباحثان في حساب صدق قائمة دافعية الانجاز الرياضي على :

- صدق المحتوى أو المضمون.

- الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي بطريقة المقارنة ما بين المجموعات المتضادة).

- صدق التكوين الفرضي (طريقة التناسق الداخلي للاختبار).

- الصدق الذاتي..

أ- صدق المحتوى:

اعتمد الباحثان للتأكد من صدق محتوى القائمة على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة حيث ثبت من خلال المسح المكتبي للدراسات التي استخدمت المقياس إلى توفر المعايير العلمية لهذه الأداة، وبالتالي اطمئن الباحثان إلى صدق مضمونها

ب- الصدق المرتبط بالمحك:

استخدم الباحثان الصدق التلازمي بطريقة المقارنة الطرفية بين المجموعات المتضادة.

الجدول رقم -3-: يبين الفروق بين المجموعة ذات الدرجات الأعلى والمجموعة ذات الدرجات الأدنى لبعدي دافعية الانجاز الرياضي.

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة ذات الدرجات الأدنى		المجموعة ذات الدرجات الأعلى		المقاييس أبعاد دافعية الانجاز
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
(***)	0.000	7.95	3.23	35.53	4.90	47.16	دافع إنجاز النجاح
(***)	0.000	12.89	2.16	25	2.06	34.62	دافع تجنب الفشل
***دالة عند مستوى (0.001)							
دح=18، القيمة الجدولية في مستوى 0.001=3.92							

يتبين من خلال الجدول أعلاه، أن هناك فروق في نتائج المجموعتين (المجموعة التي تحصلت على درجات مرتفعة والمجموعة التي تحصلت على درجات منخفضة) في بعدي دافعية الانجاز الرياضي (بعد دافع إنجاز النجاح، بعد دافع تجنب الفشل) ،بحيث نتيجة إختبار "ت" للمقارنة مابين المتوسطات الحسابية لها دلالة إحصائية في مستوى الدلالة الأدق وهو (0.001)، حيث بلغت القيمة الجدولية (3.92)، وهي بذلك أصغر من قيمة "ت" المحسوبة في بعدي مقياس دافعية الانجاز الرياضي، مما يدل على أن هذين الأخيرين يميزان مابين المجموعة ذات الدرجات المرتفعة والمجموعة ذات الدرجات المنخفضة، وبالتالي نستنتج أن أبعاد مقياس دافعية الانجاز الرياضي صادقة فيما تقيسه.

ج- صدق التكوين الفرضي:

اعتمد الباحثان على طريقة التناسق الداخلي للاختبار وبعد التطبيق كانت النتائج كالتالي:

• بعد دافع إنجاز النجاح:

الجدول رقم 5- :- يبين معاملات الارتباط بين بنود دافع إنجاز النجاح والدرجة الكلية.

الرقم	العبارات	قيمة "ر"	قيمة "ت"
01	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	0.38	*2.855
02	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	0.65	***5.964
03	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	0.68	***6.471
04	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	0.44	**3.408
05	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.	0.69	***6.629
06	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	0.64	***5.772
07	أفضل ان أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	0.30	*2.178
08	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي.	0.51	***4.135
09	أحاول بكل جهد أن أكون أفضل لاعب.	0.56	***4.704
10	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي.	0.63	***5.634
(*) دالة عند مستوى 0.05، (**) دالة عند مستوى 0.01، (***)دالة عند مستوى 0.001			
دح= 18، القيمة الجدولية في مستوى: 2.10=0.05، 2.87=0.01، في 3.96=0.001			

من الجدول أعلاه نلاحظ أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.30) و(0.69)، وبعد استخدام اختبار "ت" تبين أن كل العبارات لها دلالة إحصائية في مستوى مقبول (0.05).

• بعد دافع تجنب الفشل:

الجدول رقم 5- يبين معاملات الارتباط بين بنود دافع تجنب الفشل والدرجة الكلية.

الرقم	العبارات	قيمة "ر"	قيمة "ت"
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة	0.4	**3.023
02	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	0.49	***3.92
03	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	0.53	***4.357
04	أخشى الهزيمة في المنافسة	0.47	***3.710
05	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.	0.36	*2.674
06	لا أجد صعوبة في النوم ليلتي اشتراكي في المنافسة.	0.54	***4.471
07	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.	0.54	***4.471
08	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	0.33	*2.423
09	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو نتائجها.	0.36	*2.674
10	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.	0.31	*2.401
(*) دالة عند مستوى 0.05، (**) دالة عند مستوى 0.01، (***) دالة عند مستوى 0.001			
دح = 18، القيمة الجدولية في مستوى: 0.05=2.10، 0.01=2.87، 0.001=3.96			

من الجدول أعلاه، يتضح أن معاملات الارتباط تراوحت ما بين (0.28 و 0.54)، وبعد استخدام اختبار "ت" تبين أن كل العبارات لها دلالة إحصائية في مستوى مقبول (0.05).

د- الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{جذر معامل الثبات}}$ ، وبعد التطبيق تحصلنا على النتيجة الآتية:
الصدق الذاتي = 0.71

تدل هذه النتيجة أن مقياس دافعية الانجاز الرياضي يتميز بصدق ذاتي مقبول، ويمكن اعتماده في الدراسة الأساسية.

6-2- قائمة التفاؤل الرياضي :

6-2-1- التعريف بالمقياس :

قام محمد حسن علاوى بتصميم اختبار لمحاولة قياس الميل للتفاؤل في المجال العام الذي صممه كل من شاير وكارفر (1994) ويقصد بالميل للتفاؤل في الرياضة التوقع العام للاعب الرياضي بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة في المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوى، ص72)

وقد قام محمد حسن علاوى باقتباس الاختبار وتعريبه .مع مراعاة عنونها لاختبار تحت اسم:

" اختبار التوجه الحياة " وهو العنوان الذي أطلقه كل من شاير وكافر على الاختبار.

ويتضمن الاختبار (12) عبارة منها 4 عبارات إلى النزعة التفاؤلية، 4 عبارات تشير إلى عكس النزعة التفاؤلية، و 4 عبارات الأخرى تم وضعها لإخفاء هدف الاختبار.

ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار طبقاً لدرجة موافقته أو عدم موافقته على عبارة في ضوء مقياس رباعي التدرج (أوافق بشدة، أوافق، غير موافق، غير موافق بشدة) .

6-2-2 المعاملات العلمية:

بلغ معامل الاتساق الداخلي (معامل الفا) للاختبار عند تطبيقه على 96 لاعبا رياضيا يمثلون 9 أنشطة رياضية مختلفة 84 كما بلغ معامل استقرار الاختبار عند اعادة تطبيقه على 30 لاعبا رياضيا من لاعبي الالعاب الجماعية 79 بعد 17 يوما.

و عند تطبيق الاختبار مع محرك خارجي وهو اختبار النزعة (الميل) للتفاوض (شاير و كارفر 1994) السابق تقديمه في الصفحات السابقة أظهرت النتائج توافر الصدق المرتبط بالمحك بدرجة عالية.

أ- الثبات:

تم إيجاد معاملات ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه بعد فترة 4 أسابيع على عينة قوامها 270 طالبا جامعا وبلغ معامل الثبات 0,79 كما تم إيجاد معامل الاتساق الداخلي (معامل الفا) على نفس العينة وبلغ 0,82.

ب- الصدق:

أسفر الصدق المرتبط بالمحك عن توافر درجة عالية من الصدق عن طريق استخدام بعض الاختبارات التي تقيس الصحة النفسية والتوافق النفسي كمحكات . (محمد حسن علاوى، ص 72)

6-2-3 عبارات القائمة:

تقيس العبارات 11/5/4/1 الواردة في القائمة بعد في اتجاه النزعة التفاوضية، بينما 12/9/8/3 فتقيس بعد عكس اتجاه النزعة التفاوضية، كما أن باقي العبارات لا يتم تصحيحها ولا تمنح أي علامة.

6-2-4 الخصائص السيكومترية للقائمة :

6-2-4-1 ثبات القائمة:

تم الاعتماد على:

- طريقة التجزئة النصفية.

أ- التجزئة النصفية:

اعتمد الباحثان على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي القائمة (العبارات الفردية والعبارات الزوجية) حيث

بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0.62)، وبعد التصحيح بمعادلة "سبريرمان براون"، للحصول على معامل الثبات للمقياس ككل حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (76)، مما يدل على أن الارتباط موجب ومقبول، لإثبات هذه النتيجة إحصائياً نستخدم قانون الدلالة الاحصائية لمعامل الارتباط بحيث كانت النتيجة "ت" المحسوبة (3.37)، مع "ت" الجدولية في مستوى الدلالة (0.001)، ومن هذا نجد أن :

(ت" المحسوبة = 3.37) أكبر من (ت" الجدولية = 3.00)، وهذا يستلزم أن معامل الثبات له دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس التفاؤل الرياضي ثابت ثباتاً مقبولاً، ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الأساسية.

6-2-4-2 الصدق :

اعتمد الباحثان في حساب صدق قائمة التفاؤل الرياضي على :

- صدق المحتوى أو المضمون.

- الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التلازمي بطريقة المقارنة ما بين المجموعات المتضادة).

أ- صدق المحتوى:

اعتمد الباحث للتأكد من صدق محتوى القائمة على طريقة حصر وتحليل الدراسات السابقة حيث ثبت من خلال المسح المكتبي للدراسات التي استخدمت المقياس إلى توفر المعايير العلمية لهذه الأداة، وبالتالي اطمئن الباحثان إلى صدق مضمونها.

ب- الصدق المرتبط بالمحك:

استخدم الباحثان الصدق التلازمي بطريقة المقارنة الطرفية بين المجموعات المتضادة.

الجدول رقم - 6 :- يبين الفروق بين المجموعة ذات الدرجات الأعلى والمجموعة ذات الدرجات الأدنى لالتفاؤل الرياضي

الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	المجموعة ذات الدرجات الأدنى		المجموعة ذات الدرجات الأعلى		المقاييس
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
(***)	0.000	7.95	0.48	25.28	0.54	21.6	التفاؤل الرياضي
***دالة عند مستوى (0.001)							
دح=1، القيمة الجدولية في مستوى 1.58=0.001							

يتبين من خلال الجدول أعلاه، أن هناك فروق في نتائج المجموعتين (المجموعة التي تحصلت على درجات مرتفعة والمجموعة التي تحصلت على درجات منخفضة)، بحيث نتيجة إختبار "ت" للمقارنة ما بين المتوسطات الحسابية لها دلالة إحصائية في مستوى الدلالة الأدق وهو (0.001)، حيث بلغت القيمة الجدولية (1.58)، وهي بذلك أصغر من قيمة "ت" المحسوبة، وبالتالي نستنتج أن مقياس التفاؤل الرياضي صادق فيما يقيسه.

7- تصحيح عبارات المقاييس :

أ- مقياس دافعية الانجاز :

يصحح في الاتجاه الموجب و كذا في الاتجاه السالب حسب العبارات .

جدول رقم(7) يمثل عبارات مقياس الدافعية في اتجاه البعد

الدرجات	العبارات
1 درجة	بدرجة كبيرة جدا
2 درجات	بدرجة كبيرة
3 درجات	بدرجة متوسطة

4 درجات	بدرجة قليلة
5 درجات	بدرجة قليلة جدا

جدول رقم (8) يمثل عبارات مقياس الدافعية عكس اتجاه البعد

الدرجات	العبارات
5 درجات	بدرجة كبيرة جدا
4 درجات	بدرجة كبيرة
3 درجات	بدرجة متوسطة
2 درجات	بدرجة قليلة
1 درجة	بدرجة

ب- مقياس التفاؤل الرياضي :

يصحح في الاتجاه الموجب و كذا في الاتجاه السالب حسب العبارات كما يوجد عبارات لا تصحح.

جدول رقم (9) يمثل عبارات مقياس التفاؤل في اتجاه النزعة

الدرجات	العبارات
4 درجات	أوافق بشدة
3 درجات	أوافق

2 درجات	غير موافق
1 درجة	غير موافق بشدة

جدول رقم (10) يمثل عبارات مقياس التفاؤل عكس اتجاه النزعة

الدرجات	العبارات
1 درجة	أوافق بشدة
2 درجات	أوافق
3 درجات	غير موافق
4 درجات	غير موافق بشدة

8- الأدوات الإحصائية :

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي هذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال البرامج الإحصائية حزمة SPSS الإصدار 22 وهذا لحساب كلا من:

1 - الوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^N (x_i - \bar{X})^2}{N}}$$

2 - الانحراف المعياري :

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

3- معامل الارتباط بيرسون :

R معامل الارتباط بيرسون

X المتغير الأول

Y المتغير الثاني

N العينة

4- اختبارات للدلالة الإحصائية لمعامل الثبات :

$$T = r\sqrt{\frac{(n-2)}{(n-r^2)}}$$

r معامل الارتباط

n حجم العينة

5- اختبارات للمجموعة الواحدة :

$$T = \frac{\bar{X} - Q}{\sqrt{\frac{SD}{\sqrt{N}}}}$$

X = الوسط الحسابي

Q = حجم الوسط الفرضي

SD = الانحراف المعياري

N = حجم العينة

خلاصة :

نظرا لطبيعة مشكلة بحثنا الحالي استدعي منا التعريف بالمنهج المتبع وإجراءاته في هذا الفصل، من خلال طرحنا لمشكلتنا اعتمدنا في ذلك على المعاينة الميدانية، لأجل تثمينها بدراسة استطلاعية للتأكد من أن المشكلة موجودة فعلا، كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (المنهج المتبع، متغيرات البحث الدراسة، الاستطلاعية، مجتمع الدراسة، عينة البحث، أدوات البحث، الأدوات الإحصائية). ويعتبر هذا الفصل بمثابة الدليل والمرشد الذي يساعدنا على تخطي كل الصعوبات والوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

الباب الثالث :

نتائج البحث

الفصل الخامس :

عرض و تحليل

النتائج

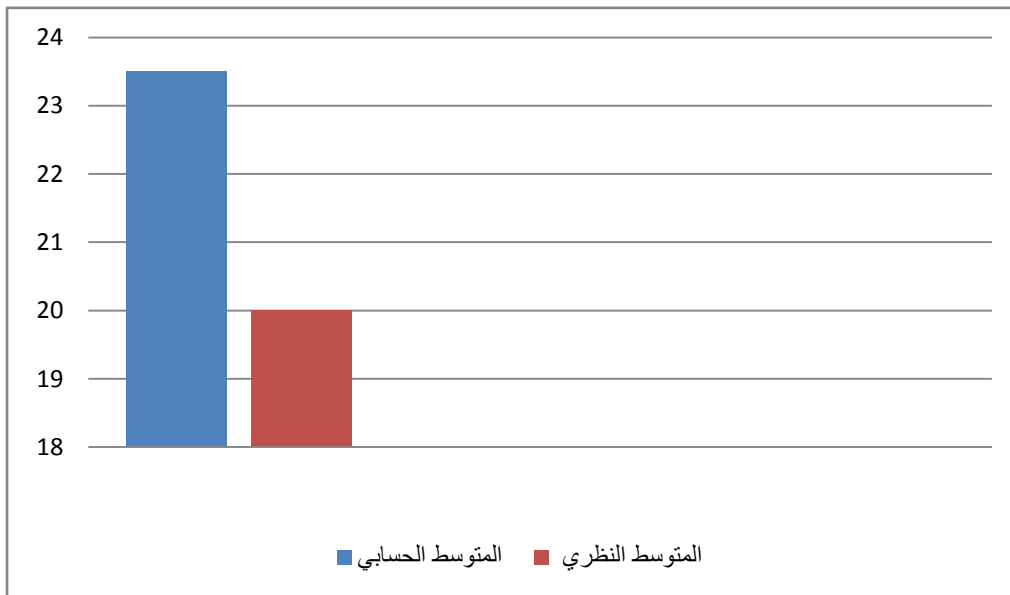
عرض و تحليل النتائج :

1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

جدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في مستويات التفاؤل لدى لاعبي كرة القدم

البد	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
التفاؤل الرياضي	32	23.5	1.77	20	15.53	000	***

(***) دالة عند مستوى 0.001.



الشكل البياني رقم (4) يوضح المتوسط الفرضي و المتوسط الحسابي للتفاؤل الرياضي.

1-1- تحليل الجدول (11) و الشكل رقم (4):

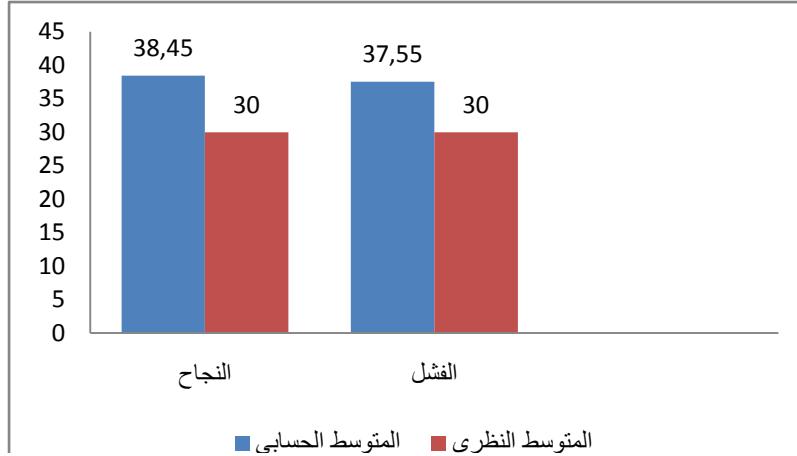
من خلال الجدول (11) و الشكل رقم (4) الذي يبين نتائج دلالة الفروق للعينة في مستويات التفاؤل، نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة في الإجابة عن مقياس التفاؤل الرياضي بلغ (23.5) كما بلغ الانحراف المعياري (1.77) و الوسط النظري (20) كما نجد أن قيمة "ت" المحسوبة هي (15.53) مع قيمة الدلالة تساوي (000).

و منه فالفروق دالة احصائيا و بالتالي نستنتج أن مستوى التفاؤل للاعبين كرة القدم مرتفع

2- عرض و تحليل و نتائج الفرضية الثانية :

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق في مستويات بعدي دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

البعد	الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
دافع انجاز النجاح	50	38.45	2.07	30	31.61	000	***
دافع تفعل الفشل	50	37.55	4.09	30	14.06	000	***
(***) دالة عند مستوى 0.001.							



الشكل البياني رقم (5) يوضح المتوسط الفرضي و المتوسط الحسابي لدافعية الانجاز.

1-2 تحليل الجدول (12) و الشكل رقم (5) :

من خلال الجدول و الشكل رقم (5) يتضح أن في بعد دافع النجاح نجد أن المتوسط الحسابي يساوي (38.45) و بانحراف معياري قدره (2.07) كما بلغت قيمت "ت" المحسوبة (31.61).

أما في بعد دافع الفشل فنجد أن المتوسط الحسابي يساوي (37.55) و بانحراف معياري قدره (4.09) كما بلغت قيمت "ت" المحسوبة (14.06) أما قيمة الدلالة فهي ثابتة بقيمة (000).

و بالتالي فالفروق دالة في البعدين و منه نستنتج أن المستوى للبعدين مرتفع.

3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة :

يوضح الجدول رقم (13) معاملات الارتباط بين التفاؤل و بعدي دافعية الانجاز

المقاييس	قيمة "ر" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
دافع انجاز النجاح	0.257	58	0.048	*
دافع تجنب الفشل	-0.352		0.006	**
(*) دالة عند مستوى 0.05 ، (**) دالة عند مستوى 0.01				

3-1 تحليل الجدول رقم (13) :

من خلال الجدول رقم (03) يتضح أن قيمة "ر" المحسوبة عند بعد دافع انجاز النجاح هي (0.257) و عند بعد دافع تجنب الفشل هي (-0.352) أما درجة الحرية فتساوي (58) . كما يبلغ مستوى الدلالة عند بعد دافع انجاز النجاح (0.048) و عند بعد دافع تجنب الفشل (0.006)، نستنتج أنه توجد علاقة طردية دالة إحصائياً في مستوى ($p \leq 0.05$) بين النجاح و التفاؤل، كما يلاحظ وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً في مستوى ($p \leq 0.01$) بين الفشل و التفاؤل.

الفصل السادس :

مناقشة النتائج

مناقشة النتائج :

تمهيد:

بعد أن تم عرض النتائج في الفصل السابق، سنتطرق إلى مناقشتها في ضوء الأدب المكتوب والدراسات السابقة.

ويكون على النحو الآتي:

- الإجابة على الأسئلة المطروحة.

- التحقق من فرضيات البحث.

- من حيث الإجابة على الأسئلة:

1- طرح التساؤل الأول على النحو الآتي:

1. ما هو مستوى التفاؤل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

لمعرفة مستوى التفاؤل الرياضي، من حيث هو (مرتفع، متوسط، منخفض)، قمنا بالتحقق من دلالة الفروق ما بين الوسط الحسابي والوسط النظري باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة.

- طرح التساؤل الثاني على النحو الآتي:

- هل يوجد اختلاف في درجة و مستوى بعدي دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

لمعرفة مستوى بعدي دافعية الانجاز، من حيث هي (مرتفعة، متوسطة، منخفضة)، قمنا بالتحقق من دلالة الفروق ما بين الوسط الحسابي والوسط النظري باستخدام اختبار "ت" للعينة الواحدة. و لمعرفة الدرجة قمنا بالمقارنة بين المتوسطين للبعدين.

1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن مستوى التفاؤل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم مرتفع

تبين نتائج الجدول رقم (11) المتعلقة بالمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على مقياس التفاؤل الرياضي، إن مستوى التفاؤل الرياضي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ المتوسط الحسابي (23.5) و الوسط النظري (20) و هذا يدل على أن مستوى التفاؤل الرياضي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.

وتتفق هته الدراسة مع دراسة "م.م عمي عبد و اخرون" و دراسة "عبد الناصر عبد الرحيم قديمي"، و دراسة (Lipowski, 2012)، و دراسة سندي (cindy.2003) حيث توصلت كل هته الدراسات إلى أن مستوى التفاؤل مرتفع.

كما لا تتفق مع دراسة جوتسفاش وشوج (Gustafsson and Shoog,2012) التي توصلت الى أن مستوى التفاؤل منخفض و تفسر هته النتائج لاختلاف العينة في عددها و أفرادها حيث اختار الباحث عينة قوامها (217) رياضيا بواقع (139) من الذكور و (78) من الإناث ممن تتراوح أعمارهم بين (19-16) سنة) و أختار جل الرياضيين الذين تتواجد فرقهم في مؤخرة الترتيب لذلك نجد الاختلاف في نتيجة الدراسة.

وتفسر هذه النتيجة إلى رغبة اللاعبين في الفرق الرياضية سواء التي هي في المقدمة أو في آخر الترتيب إلى النهوض بفرقهم سواء عدم السقوط أو أخذ البطولة .

كما يعود إلى اتزانهم الانفعالي و توظيف إرادتهم لمواجهة ما يصعب عليها من الأمور و المواقف.

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

1. نصت الفرضية الثانية على: وجود اختلاف في درجة و مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

تبين نتائج الجدول رقم (12) المتعلقة بالمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على مقياس دافعية الانجاز الرياضي، أن مستوى دافعية الانجاز الرياضي مرتفع لدى لاعبي كرة القدم، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (38) و بانحراف معياري قدره (3.08)، كما بينت النتائج أن قيمة المتوسط الحسابي لبعدها دافع النجاح أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لبعدها دافع تجنب الفشل.

بهاذ نقول أن دافعية الانجاز مرتفعة.

نجد أن هذه الدراسة تتفق مع دراسة "بومسجد عبد القادر، كنيوة مولود، تقيق جمال" التي توصلت إلى أن مستوى بعد دافعية الانجاز مرتفع كما تتفق أيضا مع دراسة "عبد الناصر، عبد الرحيم قدومي" التي أيضا توصلت إلى نفس الشيء حيث وجدت أن مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم مرتفع.

كما أنها تختلف تماما مع دراسة ستيفاني و اخرين (Stephanie.and all.2006) حيث توصلت الى أن مستوى الدافعية منخفض و يمكن تفسير هذا الى اختلاف أفراد العينة و البيئة و نوع النشاط الممارس.

تفسر هذه النتيجة بالقول أن الرابط بين دافعية الانجاز الرياضي و النجاح واضح، فالرغبة القوية فالنجاح يقابلها عمل و مجهود كبيرين، حيث عندما نجد أن الرغبة في النجاح أكبر من الخوف من الفشل نقول أن دافعية الانجاز مرتفعة أما بالنسبة للبعض فان الخوف من الفشل هو عامل جد مهم بالنسبة لهم و في هذه الحالة يكون دافع الانجاز منخفض لديهم (jarvis.2006.p141).

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثانية على: وجود علاقة بين التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم

حيث كلما زاد بعد النجاح و نقص بعد الفشل زاد التفاؤل الرياضي و هذا ما تبينه الدراسة حيث وجدت علاقة موجبة دالة إحصائيا ما بين بعد دافع النجاح و التفاؤل الرياضي ووجود علاقة عكسية دالة إحصائيا ما بين بعد دافع تجنب الفشل و التفاؤل الرياضي.

وعليه نقول أنه توجد علاقة بين بعدي دافعية الانجاز و التفاؤل الرياضي.

نجد أن نتائج هذه الدراسة تتفق مع دراسة "م.م عمي عبدالاله و آخرون" التي توصلت إلى وجود علاقة بين بعدي دافعية الانجاز والتفاؤل الرياضي، كما أنها تتفق الى حد ما مع دراسة "غزال نعيمة.2008" في المجال التربوي التي توصلت إلى أنه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والدافعية للإنجاز.

و كما تتعارض مع نتائج دراسة "حمزة فراح" حيث توصلت الى عدم وجود علاقة بين التفاؤل و دافعية الانجاز وهذا نظرا لاختلاف البيئة و اختلاف نوع النشاط المستخدم حيث طبق الدراسة على لاعبي كرة اليد.

من خلال عرض نتيجة الفرضية العامة اتضح لنا وجود علاقة بين التفاؤل والدافعية للإنجاز، و يمكن تفسير الارتباط المرتفع بين التفاؤل والدافعية للإنجاز أن الرياضيين في هذه المرحلة قادرين على تحديد أهداف خاصة بهم، وساعدهم في ذلك السمة التي يتميزون بها ألا وهي سمة التفاؤل، وهذا يعني أن اللاعبين لديهم طموحات يريدون تحقيقها ويتحملون كل المصاعب التي تقف كعقبات في تحقيق ما يطمحون إليه في إنجاز مساعهم كما قال "الشناوي" أن المتفائلين (يتميزون بالتمكن والقدرة على الإنجاز وأن النتائج التي يحصلون عليها ترتبط

بأفعالهم الخاصة بدرجة كبيرة وبإمكانهم التأثير على الآخرين، وأنهم مثابرون متعاونون ولديهم القدرة على التحمل من أجل الوصول إلى الهدف وتحقيق النجاح) . ما يفسر العلاقة بين المتغيرين.

الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتوصل إليها من هته الدراسة الحالية في حدود عينة البحث و الإجراءات المستخدمة، و من خلال ما تمكن التوصل إليه من نتائج باستخدام المعالجات الإحصائية، نستنتج ما يلي :

- ✓ مستوى التفاؤل الرياضي عند لاعبي كرة القدم مرتفع.
- ✓ وجود علاقة بين التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعدي دافعية الانجاز و التفاؤل الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

اقتراحات و توصيات :

- 1- إجراء دراسات لوضع برامج تدريبية لتعزيز دافعية الانجاز الرياضي و مستوى التفاؤل الرياضي في مختلف الرياضات التنافسية .
- 2-- الاهتمام بالحوافز المادية و المعنوية لأعضاء الفريق.
- 3- إعداد اللاعبين من جميع النواحي قبل و بعد المنافسة الرياضية.
- 4- الاطلاع و الاستفادة من كل من مقياس التفاؤل الرياضي و دافعية الانجاز.
- 5- إعطاء المزيد من البحوث في هاذ المجال و خاصة في التفاؤل الرياضي.

الخاتمة

خاتمة

إن الجانب الرياضي أصبح اليوم أكثر اتساعاً من حيث المفهوم والأهمية وذلك راجع للخبرات المكتسبة من التطبيق العلمي في التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك من خلال البحوث العلمية والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية.

ومن بين العلوم التي يرجع لها الفضل في تطوير الرياضة، علم النفس الرياضي الذي يدرس سلوك الرياضي في مختلف التخصصات الرياضية فردية أو جماعية، وعلى هذا الأساس ارتى الطلبة إلى دراسة التفاوض وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

حيث لا يخفى على أحد أهمية موضوع التفاوض الرياضي للاعب حيث أن الوقوف على مثل هذه الموضوعات أمر هام جداً ونتمنى أن يفتح البحث الحالي المجال من مزيد من الدراسات المماثلة حتى يستفاد بها اللاعبون خصوصاً والمجتمع عموماً، لأن النتائج التي أسفرت عليها المناقشة والتحليل في هذه الدراسة لا تعتبر نهائية أو عامة، بل إنها في الحقيقة يرتبط بنوع العينة التي طبق عليها البحث وبحدود المنطقة والقطاع الذي اختيرت منه.

كما نجد أن للتفاوض الرياضي علاقة بدافعية الانجاز حيث نجد أن التفاوض يسبق الدافعية وكلاهما يرتبط بالنشاط الرياضي فالشخصية المتفائلة تتميز بأنها تنظر نظرة استبشار نحو المنافسات و المسابقات الرياضية تجعل الرياضي يتوقع الانجاز مما يولد فيه سلوكاً غير تلقائي يوجهه نحو غرض معين فبذل نشاطاً ذاتياً لإشباع دافعية نحو أفضل الانجازات وكلما زاد هذا النشاط يزداد معه الدافع فسيستمر هكذا إلى أن يعود إلى حالة الاتزان وهنا نجد أن التفاوض يولد في النفس الدافع اللازم من أجل تحقيق الانجاز و إذا ربط الإنسان كل من التفاوض بالدافعية لديه فإنه يتكيف مع نفسه مما يضعه تحت معوقات إلا أنها لن تحول بينه وبين إشباع دافعيته.

خلصنا في الأخير إلى تحقق الفرضية العامة وبناءً عليها يجب أن تدعم الفرق الرياضية لكرة القدم بلخصائين نفسيين في المجال الرياضي.

نؤكد أن هذا البحث هو بداية خطوة وليس نهاية دراسة موضوع التفاوض الرياضي في علاقته بالدافعية للإنجاز، ولعل هذا من الصعوبات التي واجهتنا في دراسة هذا الموضوع الذي اهتم بدراسة لاعبي أكثر رياضة شعبية في العالم.

يبقى هذا العمل خاضعاً للمناقشة العلمية التي تزكيه بتصحيح وتصويب بعض النقاط فهو اجتهاد علمي يفتح أبواب جديدة وهذه هي غاية البحث العلمي.

المراجع

قائمة المصادر و المراجع :

أولاً- المراجع باللغة العربية :

1. أبو زيد، إبراهيم خلاف .إبراهيم، السيد أحمد (2000): قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز لدى ممارسي بعض الأنشطة الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، العدد: 34 ، ص.ص. 23-48.
2. أجمد فوزي أمين، طارق محمد بدر الدين (2001) : سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي.
3. أحمد إبراهيم أبو شقة (2007) : دافعية الإنجاز، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
4. إخلص محمد عبد الحفيظ (2002) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
5. إخلص محمد عبد الحفيظ (2002) : التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
6. إخلص محمد عبد الحفيظ /مصطفى حسين باهي (2001) : الاجتماع الرياضي، ط 2، مركز الكتاب للنشر.
7. أسامة كامل راتب (1990) : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
8. أسامة كامل راتب(2007) : علم النفس الرياضي مفاهيم وتطبيقات، ط 4، دار الفكر العربي، القاهرة.
9. أحمد عبد الخالق (1991) : الدوافع للإنجاز لدى اللبنانيين، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مجلد المؤتمر السابع لعلم النفس، القاهرة.
10. إياد عبد الكريم العزاوي ومروان عبد المجيد ابراهيم (2005) : علم النفس الرياضي، الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
11. باهي، مصطفى حسين .شلبي، أمينة إبراهيم (1999) : الدافعية :نظريات، تطبيقات، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
12. بوحفص، عبد الكريم (2011) : أسس ومناهج البحث العلمي في علم النفس، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
13. ثائر أحمد غباري وخالد محمد أبو شعيرة" (2010) : مناهج البحث التربوي"، ط 01 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
14. رومي جميل" :فن كرة القدم" الطبعة الثانية"، دار النفائس، بيروت، 1986 ، ص05.
15. زكي محمد حسين (2001) :المدرّب الرياضي أسس العمل في مهنة التدريب، ط 1 ، الإسكندرية.

16. سماح خالد زهران (2006) : دراسات في علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، القاهرة 2006.
17. صدوقي نور الدين محمد (2004) : علم النفس الرياضي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية.
18. عبد الفتاح الدويدار : منهجية البحث في علم النفس، دار المعرفة الجامعية، مصر.
19. عبد الهادي الجوهري (1998) : علم الاجتماع الرياضي ، ط 3 المكتب الجامعي الحديث الأزاريطة، الإسكندرية.

20. عبد اللطيف محمد خليفة(2006) : مقياس دافعية الإنجاز، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة.
21. كمال آية منصور ورايح طاهير (2003) : منهجية إعداد البحث العلمي" ، بدون طبعة، دار الهدى

للطباعة والنشر، الجزائر.

22. محمد حسن علاوي (2007) : مدخل في علم النفس الرياضي ط 6 مركز الكتاب للنشر.
23. محمد حسن علاوي (1998) : سيكولوجيا الجماعات الرياضية " ط 1 ، مركز الكتاب القاهرة.
24. محمد حسن علاوي (1998) : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
25. محمد حسن علاوي (1987) : سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط 6 ، القاهرة.
26. -محمد الظاهر الطيب (1994) : مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
27. منى عبد الحليم(2009) : الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس الرياضي، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية.

28. مصطفى باهي حسين أومينة شلبي(1998) : الدافعية" نظريات وتطبيقات " مركز الكتاب للنشر القاهرة.

29. موفق مجيد المولى "الإعداد الوظيفي لكرة القدم " : دار الفكر، بدون طبعة، لبنان، 1999 م، ص 09 .
30. مروان عبد المجيد إبراهيم(2002) " النمو البدني والتعلم الحركي" ، ط 01، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن.

ثانيا - المراجع الأجنبية:

31. Aktop,.A, (2006) : relationship between achèvement motivation, trait anxiété, and self-estimate,(Electronic version), **Biology of Sport**, 2 , 127-141

32. Gosling, P., & Ric, F., (1998): **psychologie sociale : Approches du sujet social et des relations interpersonnelles**, Tome :2, France, éd. ; Bréal.

33. -Richard. H. cox, (2005): **Psychologie du sport**, bruxelle, Belgique, éd. de boek université.

الملاحق

في إطار انجاز بحث لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحت عنوان : التفاضل الرياضي و علاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم (الأكابر)

نرجو منكم الإجابة على هذا الاستبيان بصدق و موضوعية ، و ذلك راجع لحاجتنا الماسة لمساهمتم في انجاز عملنا بنجاح لنيل شهادة الماستر في الموضوع المذكور أعلاه و نتعهد بأن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذا الاستبيان ستكون سرية و لا تستخدم إلاغراض علمية بحتة .

نتقدم لكم بفائق الشكر و التقدير على تعاونكم معنا .

العبارات

غير موافق بشدة	غير موافق	أوافق	أوافق بشدة	
				1 في الكثير من المنافسات الرياضية أتوقع الفوز عادة.
				2 أنا لا أغضب بسرعة أثناء المنافسة الرياضية.
				3 إذا كانت هناك أمور سيئة يمكن أن تحدث في المنافسة الرياضية فإنها سوف تحدث.
				4 أنا دائما أنضر الى الجانب الايجابي بالنسبة للمنافسات الرياضية.
				5 أنا دائما متفائل بالنسبة لأدائي في المنافسات الرياضية.
				6 أحاول دائما أن أرتقي بمستواي الرياضي.
				7 أقضي وقت فراغي في التفكير في المنافسة الرياضية القادمة.
				8 لا أتوقع دائما فوزي في المنافسة الرياضية التي أشارك فيها.
				9 في المنافسة الرياضية لا تسير الأمور دائما بالصورة التي أتمناها.
				10- أهتم بصورة واضحة بمعرفة كل شيء عن المنافسين الآخرين.
				11- أعتقد أن كل هزيمة تمر بي في المنافسات الرياضية عبارة عن سحابة لا تستمر طويلا.
				12- في الكثير من المنافسات الرياضية لا أتوقع الفوز.

قائمة الاتجاهات الرياضية

التعليمة:

فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية، والتدريب الرياضي، وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة.

اقرأ كل عبارة جيدا، وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا، أو بدرجة كبيرة، أو متوسطة أو قليلة، أو قليلة جدا، وضع علامة (x) أما كل عبارة ما يتناسب مع حالتك.

هذا ليس اختبارا لقدراتك، أو مستواك الرياضي، كما أنه لا توجد إجابات صحيحة، وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن الآخر في اتجاهه وسلوكه في المجال الرياضي، والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.

الرقم	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
2	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج بعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
4	الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
5	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
6	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .					
7	أخشى الهزيمة في المنافسة					
8	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
9	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام					
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلتي اشتراكي في المنافسة					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					

					أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	13
					أفضل ان أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	14
					عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	15
					لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي	16
					قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو نتائجها	17
					أحاول بكل جهد أن أكون أفضل لاعب	18
					أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	19
					هذي هو أن أكون مميزا في رياضي	20