

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية و الحركة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني رياضي المدرسي

تحت موضوع:

**المنافسة الرياضية و أثرها على دافعية الانجاز الرياضي  
لدى لاعبي كرة السلة  
"صنف أكابر"**

بحث مسحي أجري علي أندية كرة السلة لولاية تيارت و ولاية تيسمسيلت.

الأستاذ المشرف:

\* غانس محمد

من إعداد الطالبين :

-قيادة علي

- تواتي عمر

السنة الجامعية: 2017/2016

# تَشْكُرَات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى

﴿... و قال ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ و على والديّ

و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادة الصالحين﴾ "

سورة النمل الآية 19"

فالحمد لله الذي وفقني لإتمام هذا العمل

وعملا بقول رسول الله صلى الله عليه وسلم

"من له يشكر الناس له يشكر الله"

نتوجه بالشكر الجزيل والتقدير والامتنان إلى الأستاذ

المشرف "عائس محمد" الذي نشكره على إرشاده

ونصائحه وتوجيهاته القيمة والذي كان لنا عوناً

وسنداً في كل صغيرة وكبيرة جزاك الله خيراً

والى كل أستاذ بقسم التربية البدنية والرياضية.

# اهداء

إلى من قاطعت النوم لتسهر على راحتي  
إلى مصدر إبتسامتي، زهرة بيتنا أطل الله في عمرها  
إلى التي لو جمعت الدنيا كلها ما وفيتها حقها، أضع تاج مذكرة  
تخرجي هذه فوق رأسها إلى أمي الحبيبة العالمة.  
إلى الرجل العنون مصدر الجود والكرم والعطاء القادر على حمايتنا أطل الله في  
عمره أبي العزيز.  
إلى شموع أسرتي التي لا تنطفئ، حكيم، جيلالي، كما لا أنسى الكتكوت وبرعم  
الأسرة، محمد.  
إلى الدكتور المشرف، غانم محمد  
إلى زملائي: عمر تواتي، جيمع أصدقائي، نورالدين، لورق، دحمان، قزول، محمد  
إلى كل الذين يحملهم قلبي ولا تتسع الورقة لحملهم

قيادة علي



# اهداء

إلى من قاطعت النوم لتسهر على راحتي  
إلى مصدر إبتسامتي، زهرة بيتنا أطل الله في عمرها  
إلى التي لو جمعت الدنيا كلها ما وفيتها حقها، أضع تاج مذكرة  
تخرجي هذه فوق رأسها إلى أمي الحبيبة العالمة.  
إلى الرجل الحنون مصدر الجود والكرم والعطاء القادر على حمايتنا أطل الله في  
عمره أبي العزيز.

إلى شموع أسرتي التي لا تنطفئ  
إلى الدكتور المشرف، غانم محمد  
إلى زملائي: قيادة علي وجميع أصدقائي، نورالدين، لوط، دحمان، قزول، محمد  
إلى كل الذين يحملهم قلبي ولا تتسع الورقة لحملهم

تواتي عمر



## قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
تشكرات	
إهداء	
مقدمة	أ-ب.....

### التعريف بالبحث

1-الإشكالية.....	04
2-فرضيات البحث.....	05
5- أهمية البحث.....	05
6- أهداف البحث.....	05
7- أسباب اختيار الموضوع.....	05
8- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....	06
9 - الدراسات السابقة.....	07

### الباب الأول:

#### الجانب النظري

#### الفصل الأول: المنافسة الرياضية

تمهيد.....	12
1 - مفهوم المنافسة الرياضية:.....	13
1-2 - طبيعة المنافسة:.....	14
1-3-1- المنافسة الرياضية كعملية:.....	14
1-3-1-الموقف التنافسي الموضوعي.....	14
1-3-1-الموقف التنافسي الذاتي.....	14
1-3-3-الاستجابة.....	15
1-3-4-النتائج.....	15
1-4-انواع المنافسات الرياضية.....	16

16	1-4-1-المنافسة التمهيدية.....
16	2-4-1-المنافسة الاختيارية.....
16	3-4-1-المنافسة التجريبية.....
16	4-4-1-المنافسات الانتقاء.....
17	5-4-1-المنافسة الرئيسية.....
17	5-1-نظريات المنافسة.....
17	1-5-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال.....
17	2-5-1-المنافسة كشرط ايجابي.....
17	3-5-1-المنافسة كوسيلة للتطور.....
17	4-5-1-المنافسة كوسيلة للتقييم.....
17	6-1-اهمية المنافسة الرياضية.....
19	7-1-قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:.....
20	8-1-أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:.....
20	9-1-الإعداد النفسي للمنافسة:.....
20	1-9-1-تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية.....
21	2-9-1-اهمية الاعداد النفسي للمنافسة.....
23	10-1-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:.....
23	1-10-1-المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والاعداد.....
23	2-10-1-مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الاجهزة الحيوية للاعب.....
23	3-10-1-المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع.....
23	4-10-1-المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين.....
24	5-10-1-تجري المنافسات طبقا لقوانين ولوائح وانظمة معترفة بها.....
24	6-10-1-المنافسة نوع هام من العمل التربوي.....
24	11-1-طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.....
24	12-1-تحليل الاداء التنافسي للرياضي.....

13-1-المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.....24

خلاصة .....26

## الفصل الثاني: الثقة بالنفس

تمهيد .....28

1-2- مفهوم الثقة بالنفس الرياضية:.....29

2-2-1-الثقة تثير الانفعال الايجابي.....29

2-2-2-الثقة تساعد علي تركيز الانتباه.....29

2-2-3-الثقة تؤثر في بناء الاهداف.....30

2-2-4-الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد.....30

2-2-5-الثقة لاتعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية.....30

2-3-اهمية الثقة بالنفس self confidence.....30

2-4-نموذج الثقة الرياضية .....31

2-5-بناء الثقة.....32

2-6-نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي.....33

2-6-1-نظريات (بان دورا) لفعالية الذات.....33

2-6-2-نظرية هارتر الدافعية الكفاية .....34

2-6-3-نظرية نيوكولز لادراك القدرة.....35

2-7-مصادر الثقة لدي الرياضيين.....35

2-8-مصادر الثقة بالنفس في مجال الرياضي.....36

2-8-1-السيطرة المهارية(Mastery) .....36

2-8-2-اظهار القدرة Demonstration on Ability.....36

2-8-3-الاعداد البدني /والعقلي (physical/mental preparation).....37

2-8-4-تقديم الذات البدنية (physical-self presentation).....37

2-8-5-التأييد الاجتماعي (social support).....38

2-8-6-قيادة المدرب (coaches leadership).....38

- 39.....(vicarious experience) 7-8-2 الحبرة عن طريق الاخرين
- 39.....(enviromental comfort) 8-8-2 البيئة المريحة الملائمة
- 40.....(situational favorable) 9-8-2 درجة التأييد الموقفي
- 41.....تحسين الثقة بالنفس والتفكير الايجابي 9-2
- 41.....أثر خبرات النجاح و الفشل على الثقة بالنفس: 9-2
- 41..... 11-2 تنمية الثقة بالنفس من خلال الأداء بصرف النظر عن النتيجة:
- 42..... 12-2 الاهتمام بالخبرات الرياضية المبكرة:
- 43..... 13-2-توظيف المصادر الحديثة للثقة الرياضية:
- 43..... 1-13-2-الاعداد البدني والجهد
- 44..... 2-13-2-تبادل الخبر عن طريق الاخرين
- 44..... 3-13-2-التأييد الاجتماعي
- 44..... 14-2- التوجيهات التطبيقية للمدربين، والمربين لتوظيف مصادر الثقة بالنفس للرياضيين:
- 46 ..... خلاصة:

### الفصل الثالث:دافعية الانجاز الرياضي

- 48..... - تمهيد
- 49..... 1-3- الدافعية في علم النفس الرياضي:
- 50..... 2-3- تعريف الدافعية:
- 50 ..... 3-3- أنواع الدافعية:
- 51..... 4-3- مصادر الدافعية:
- 51..... 1-4-3-الدافعية الداخلية
- 52..... 2-4-3-الدافعية الخارجية.
- 52..... 5-3- مفهوم الدافعية للإنجاز.

52	6-3-تعريفات الإنجاز:
53	1-6-3-ابعاد ومكونات دافعية الانجاز الرياضي
55	2-6-3-اهمية دافعية الانجاز الرياضي
55	7-3-نظريات دافعية الإنجاز
56	1-7-3-نظريات الحاجات الدوافع
56	8-3-الحاجات الفسيولوجية
57	2-1-7-3-حاجات الشعور بالامان
57	3-1-7-3-حاجات الحب والانتماء
57	4-1-7-3-حاجات تقدير الذات
58	5-1-7-3-حاجات الفهم والمعرفة
58	6-1-7-3-الحاجات الجمالية
58	7-1-7-3-حاجات تحقيق الذات
58	2-7-3-نظرية حاجة الانجاز
59	1-2-7-3-نظرية موراي Murray 1932
59	2-2-7-3-نظرية ماكيلا Me ceil and 1953
60	3-2-7-3-نظرية اتكنسون Atkinson 1957
60	1-3-2-7-3-العوامل الشخصية
62	2-3-7-3-التاثير الموقفية
62	3-3-7-3-النتائج المتوقعة
62	4-3-2-7-3-المحصلة النهائية لدافعية الانجاز
63	3-7-3-نظرية العزو
63	1-3-7-3-فوترهيدر Holder 1958
63	2-3-7-3-بانارد ويز Winer 1966
63	3-3-7-3-اندي كيوكلا Kukla 1972
64	4-7-3-نظرية انجاز الهدف

- 65.....3-8- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي :
- 66.....3-9- مميزات الأفراد ذو الدافع للإنجاز:
- 66.....3-10- مستويات الدافع للإنجاز الرياضي:
- 66.....3-11- الدافع للإنجاز في المجال الرياضي:
- 67.....3-11-1- دافعية مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية.
- 67.....3-11-1- ميل خاص نحو نشاط رياضي معين.
- 67.....3-11-1-2- اكتساب قدرات خاصة
- 68.....3-11-1-3- اكتساب معارف جديدة.
- 68.....3-11-1-4- الاشتراك في المنافسات (المباريات).
- 68.....3-12- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.
- 69.....3-13- دوافع ممارسة النشاط الرياضي.
- 69.....3-14- إثارة الدافعية في المجال الرياضي :
- 69.....3-15- العلاقة بين الدافعية و التفوق الرياضي :
- 70.....3-16- دافعية المستويات الرياضية العالية ( مرحلة البطولات الرياضية ):
- 70.....3-16-1- محاولة تحسين المستوي.
- 70.....3-16-2- محاولة الوصول الي المستويات العالمية.
- 70.....3-16-3- المكاسب الشخصية.
- 71.....3-16-4- الارتقاء بمستوي النشاط التخصصي.
- 71.....3-17- قياس الدافعية للإنجاز :
- 71.....3-17-1- المقياس الاسقاطية.
- 71.....3-17-2- تقييم الاخرين.
- 71.....3-17-3- الاستبيان

71.....3-1-4-الملاحظة.

72.....خلاصة.

### الفصل الرابع: كرة السلة

74.....تمهيد:

75.....1-4-ماهية كرة السلة:

77.....2-4-تعريف اللعبة:

77.....3-4-لمحة تاريخية عن كرة السلة في العالم :::

77.....1-3-4-كرة السلة قديما:

77.....2-3-4-كرة السلة حديثا:

78.....3-3-4-تطور اللعبة و انتشارها:

81.....4-4-بعض تواريخ تطور كرة السلة:

82.....4-5-التطور التاريخي لقانون كرة السلة :

84.....1-5-4-مقاييس الملعب

86.....2-5-4-الدائرة المركزية.

86.....3-5-4-خط الرمية الحرة.

87.....4-5-4-وجه الهدف.

87.....5-5-4-موقع الاهداف.

87.....6-5-4-السلتان.

87.....7-5-4-موقع الحلقتين

87.....8-5-4-الكرة.

88.....9-5-4-اللاعبون.

88.....10-5-4-وقت المباراة.

88.....1-4-مميزات خطة دفاع المنطقة.

- 89.....2-4-عيوب التشكيل
- 89.....1-4-انواع خطة دفاع المنطقة
- 89.....1-1-4-دفاع المنطقة القريب من الهدف
- 89.....2-1-4- التشكيل الدفاعي (2-3) مميزات التشكيلة
- 89.....1-2-1-4- عيوب التشكيلة
- 90.....3-1-4- التشكيل الدفاعي (2-3) مميزات التشكيل
- 90.....1-3-1-4- عيوب التشكيلة
- 90.....4-1-4- تشكيل الدفاع (2-1-2) مميزات التشكيلك
- 90.....1-4-1-4- عيوب التشكيل
- 90.....5-1-4- التشكيل الدفاعي (2-2-1) مميزات التشكيل
- 90.....1-5-1-4- عيوب التشكيل
- 91.....6-1-4- التشكيل الدفاعي (1-3-1) , مميزات التشكيل
- 91.....1-6-1-4- عيوب التشكيل
- 91.....2-6-1-4- تشكيلاهما
- 91.....7-1-4- التشكيل الدفاعي (1-1-3) مميزات التشكيل
- 91.....1-7-1-4- عيوب التشكيلة
- 91.....8-1-4- التشكيل الدفاعي (2-3) مميزات التشكيل
- 92.....1-8-1-4- عيوب التشكيل
- 89.....6-4-كرة السلة في الجزائر
- 90.....خلاصة

## الباب الثاني:

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول: منهج البحث و الإجراءات الميدانية

93.....	تمهيد
94.....	1-1- منهج البحث
94.....	1-2- عينة البحث
95.....	1-3- مجالات البحث
95.....	1-4- أدوات جمع البيانات
95.....	1-4-1- مقياس الثقة بالنفس
95.....	1-4-2- مقياس الدافعية الانجاز الرياضي
96.....	1-5- الدراسة الاستطلاعية
96.....	1-5-1- الغرض من الدراسة الاستطلاعية
96.....	1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
96.....	1-6- حساب المعاملات العلمية للمقياس
96.....	1-6-1- ثبات الاختبار
98.....	1-6-2- الصدق :
98.....	1-6-2-1- صدق الظاهري ،صدق المحتوى
99.....	1-6-3- الموضوعية
99.....	1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج
100.....	1-7-1- المتوسط الحسابي
100.....	1-7-2- الانحراف المعياري
101.....	1-7-3- حساب الارتباط بالطريقة العامة

101.....4-7-1-الصدق الذاتي

102.....الخلاصة

## الفصل الثاني:

### عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

105.....تمهيد:

105.....1-2- عرض و مناقشة النتائج:

105.....1-1-2- عرض نتائج الفرضية الأولى :

105.....2-1-2- عرض نتائج مقياس الثقة بالنفس:

106.....3-1-2- تفسير النتائج :

107.....2-2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية :

107.....2-2-2- عرض نتائج مقياس الدافعية الانجاز الرياضي :

108.....3-2-2- تفسير النتائج:

109.....1-3-2- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

109.....2-3-2- عرض نتائج العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي

109.....3-3-2- تفسير النتائج

## الفصل الثالث

### مناقشة الفرضيات

111.....	3- مناقشة الفرضيات:
111.....	3-1- مناقشة الفرضية الأولى .....
111.....	3-2- مناقشة الفرضية الثانية :
111.....	3-3- مناقشة الفرضية الثالثة :
111.....	4- الاستنتاجات:
113.....	الخلاصة:
115.....	الخاتمة:
116.....	الصعوبات:
116.....	الاقتراحات:
117.....	المراجع.
120.....	الملاحق.

### فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	الآثار الايجابية و الآثار السلبية لكل من خبرات النجاح و الفشل على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي .	01
55	يمثل مستوى الحاجة للإنجاز و مستوى القلق من الفشل	02
97	يبين الثبات لمقياس الثقة بالنفس	03
97	يبين الثبات لمقياس دافعية الانجاز الرياضي	04
99	يبين الصدق الذاتي	05
105	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الثقة بالنفس	06
107	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس دافعية الانجاز الرياضي	07
109	يوضح إرتباط بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي	08

### فهرس الأشكال

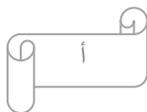
الصفحة	عنوان الاشكال	رقم الرسم البياني
16	يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.	01
22	يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.	02
32	نموذج الثقة الرياضية.	03
34	يوضح مكونات مفهوم الكفاية	04
57	يوضح هرم ماسلو للحاجات	05
70	يوضح العلاقة بين الدافعية والتفوق عند الرياضي	06
77	شكل يمثل ملعب كرة السلة	07
106	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثقة بالنفس للاعب كرة السلة	08
108	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدافعية الانجاز	09

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتي بلغ ما هو عليه حاليا اذا اصبح ممارسة مواجهة وهدفه عبارة عن مجهود عضلي لسد مختلف حاجات الانسان وتعتبر الرياضة في السنوات الاخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية بحيث قطب تجلب اليها عددا كبيرا من الممارسين يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف دوافعهم وغاياتهم فنجد من منهم يمارس الرياضة بهدف التسلية وترويح ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات . كما ان لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الانشطة الرياضية الاخرى . سواء بالنسبة لطبيعة او مكونات او محتويات نوع النشاط او بالنسبة لطبيعة المهارت الحركية او القدرات الخططية او بالنسبة لما ينبغي ان يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة . لقد زاد اهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين والرياضيين في مدى أهمية اكتساب الثقة بالنفس و تطويرها والعمل بها وتحمل كل الضغوط المسلطة على اللاعبين أثناء المنافسة و بعدها ، نظرا لأهميتهما في الارتقاء بسرعة في تعلم المهارات الحركية و القدرات الخططية، وكذلك أهميتهما في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي القصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة.

وبعد إدراجهما في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي وإجراء الدراسات و البحوث خلال العشرين العام الماضية، اتضح أن هناك أنواع أخرى من التدريبات تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية ، وأن التركيز على الجانب البدني و المهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الاستخدام منذ فترة طويلة، أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحقيق النتائج الإيجابية<sup>1</sup>.

كما تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي ، فعلي سبيل المثال يمكن ان يحضر الفرد طفلا او شبابا ذكر او انثي ، الي المكان المخصص للتعليم او التدريب ولكن اذا لم يكن له الدافع للتعلم او التدريب فلا شك ان الفائدة من التعلم و التدريب ستكون محددة ، بمنعي اخر فانه للاباء ان يجبرو اولادهم علي ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا الي الملعب المخصص للممارسة الرياضية ولكن في نفس الوقت لا يستطيع اي من

<sup>1</sup>-مذكرة عامر محمد واخرون الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة لدي لاعبي كرة الطائرة مركز الجامعي تيسمسيلت سنة 2012 ص1



الاباء ان يضمن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لانه يفتقد الي الدوافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية<sup>1</sup>.

كما تعتبر كرة السلة لعبة جماعية تعتمد على العمل الجماعي والتحلي بروح الجماعة فلكل لاعب دوره ومدى مساهمته في تدعيم فريقه وزملائه، ومدى تفاعله مع زملائه قصد الانسجام وتحقيق أفضل النتائج، والمشارك فيها يتميز بمواصفات نفسية خاصة ومختلفة عن المشترك في نشاط كرة القدم أو نشاط كرة اليد وغيرهما .

ومنه نتطرق إلي موضوع البحث الذي يخص تأثير المنافسة الرياضية علي دافعية الانجاز الرياضي لدي للاعبي كرة السلة وبالتالي قمنا بتقسيم بحثنا الي بابين الاول الذي يمثل الخلفية النظرية للبحث ويتضمن اربعة فصول يتعلق الاول ب: المنافسة الرياضية والثاني الثقة بالنفس والثالث حول الدافعية الانجاز الرياضي والرابع كرة السلة. اما الباب الثاني لبحثنا فتطرقنا فيه الي المنهج العلمي المستخدم في الدراسة الاداء المستعملة في الاقتراب من الميدان وجمع المعلومات و البيانات المتعلقة للظاهرة العلمية المدروسة.

وكذا المنهج الاحصائي المستخدم في معالجة البيانات احصائيا يخدم الفرضيات المحددة في البحث كما تطرقنا كذلك تفسير وتحليل نتائج الدراسة النهائية، وذلك من خلال معالجة الفرضيات الاجرائية وتفسير العلاقة الارتباطية الدالة احصائيا من خلال نتائج الدراسة النهائية وخلصنا في الاخير الي الاستنتاج العام للدراسة.

<sup>1</sup>-مذكرة لعطوب محمد واخرون تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة القدم ص1 سنة 2013

### الإشكالية:

المدرّب المدرك لدوره عليه أن ينمى في لاعبيه السعي والأسرار على تحقيق الفوز، من خلال إدراك اللاعب لواجبه ومسئوليّاته أمام الفريق، ولذلك فإن تجهيز وإعداد الفريق للمباراة المقبلة، إعداد جيداً يعمل على تحقيق الأهداف المرجوة للفريق.

وحيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي، فيرى البعض أن الرياضة لا تخلو من المنافسة، وتعتبر المنافسة في المجال الرياضي وخاصة كرة السلة، نشاط يحاول الفرد من خلاله إحراز الفوز وتحقيق أفضل مستوى ممكن، وبذلك يجب على المدرّب أن يحرص على بناء الثقة بالنفس نحو إنجاز المهام المكلف بها . تعتبر الثقة بالنفس متغير نفسي يؤثر في توجيه وتحديد الموهبة الرياضية ، وهي عملية في غاية الأهمية، والتي تتطلب من ممارسيها استعدادات خاصة من اجل الاستمرار في التفوق الرياضي، في هذه المرحلة لهم الحظ والفرصة الأحسن لممارسة الرياضة ، مما يسمح لهم بتطوير إمكانياتهم وقدراتهم واحتمال توجيههم التفوق والبروز. ويمكن القول ان الدافع للانجاز في المجال الرياضي يمثل اهمية كبيرة بالنسبة للاعب فاستشارة الدافع لدي اللاعب بهدف تحقيق التفوق في نشاط رياضي معين يتطلب اكتساب اللاعبين للنواحي البدنية والمهارية والخططية الخاصة به ثم يأتي دور الدافع لحث اللاعب علي بذل الجهد ونتاج الطاقة اللازمة للتدرب لتحقيق الاهداف المسطرة . وقصد توضيح معالم البحث نطرح الإشكالية ونجزئها الي مجموعة من التساؤلات تستدعي حلولاً تبعد الالتباس والغموض.

-فتساؤلنا يكون هل المنافسة الرياضية تآثر علي دافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة السلة ؟

### 2-التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس لدي لاعبي كرة السلة ؟

2- ما مدي دافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة السلة ؟

3- هل هناك العلاقة بين الثقة ودافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة السلة ؟

-فرضيات البحث:

### 3-الفرضية العامة

هناك علاقة دالة إحصائية بين المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

### 4-الفرضيات الجزئية

1- يتميز لاعبي كرة السلة بالثقة بالنفس مختلفة الشدة (ضعيفة - قوية)

2- وجود دافعية انجاز كبيرة لدي لاعبي كرة السلة

3- هل هناك العلاقة بين الثقة ودافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة السلة

### 5-أهمية البحث

لم يعد التركيز علي التدريب الرياضي من حيث الحمل كافيا في تطور الشامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا فالانجاز عالي يتطلب تسخير كل مايتطلبه ويحتاجه الرياضي من امكانيات مادية ومعنوية ابتداء من تنظيم حياته الاسرية مرورا بتأمين مستقبله ووصولا الي القمة الرياضية وكيفية الحفاظ عليها. والصحة النفسية للرياضي هي احد اهم العوامل التي يجب توفيرها والعناية بها ،والثقة هي احد اهم المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة عليها واستقرارها ومحاولة استثمارها كدافع ايجابي لتحقيق افضل النتائج الرياضية في كرة السلة.

### 6-اهداف البحث

ان الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها مايلي:

-معرفة علقه بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي

-معرفة درجة الثقة بالنفس للاعبي كرة السلة

-معرفة مستوي الدافعية للاعبي كرة السلة

-التعرف علي العلاقة الارتباطية بين الثقة ودافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة

### 6-أسباب اختيار البحث

يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها:

-الرغبة في دراسة اهمية وقيمة هذه الرياضة

. محاولة توضيح ولو بالقدر القليل النظرة الواقعية على ضرورة التحضير النفسي العام و التحكم النفسي الخاص للاعبين كرة السلة.

- . توضيح مدى أهمية التحكم النفسي في تحسين أداء اللاعبين كرة السلة.  
. تحفيز المسؤولين والمختصين والمدربين بتفعيل ورفع مستوى الرعاية النفسية بصفة عامة.  
- معرفة الواقع النفسي للناشئ من حيث تعرضه للضغوط النفسية وكذا اكتسابه للثقة بالنفس

### 7-تحديد المفاهيم والمصطلحات

#### 1-تعريفالمنافسة

##### - تعريف لغوي :

الأداء: تأدية بمعنى الإيصال والقضاء ويعني التنفيذ<sup>1</sup>.

##### تعريفاصطلاحي:

يعرفه عصام عبد الحق "انه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط يوصل الي نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا<sup>2</sup>.

##### تعريفاجرائي:

الأداء أو الانجاز :يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما<sup>3</sup>.

#### 2-الثقة بالنفس:

هي الاعتقاد أو درجة التأكد و اليقينية بان الفرد يملك القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة وقد تكون الثقة بالنفس سمة مميزة للاعب كما قد تكون حالة تختلف من موقف إلى آخر.

#### 3-الدافعية

-الدافعية لغة :تعني الدافعية حسب ما جاء في معجم الوسيط من معاني مايلي :دفع الي فلان دفعا انتهى اليه ويقال طريق يدفع اليه ويقال طريق يدفع الي مكان كذا اي ينتهي اليه ،ودفع شئ ،اي نحاه وازاله بقوة،ويقال دفع عنه الاذي والشر ،ودفع اليه الشئ رده ويقال دفع القول ،رده بالحجة ،دافع عنه مدافعة ودفعا: حامي عنه وانتصر له ،ومنه الدفاع في القضاء ودفع عنه الاذي ،ابعده ونجاه<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>-الفيروز ابادي :القاموس المحبب مؤسسة الرسالة بيروت لبنان 1997ص (1233)

<sup>2</sup>-اسامة كامل راتب :علم النفس الرياضية ،دار الفكر العربي ط2 القاهرة 1997ص(195)

<sup>3</sup>Le petit la rousse illustre. dictionnaire. encre y clopedique.la rousse.1995paris

<sup>4</sup>-جماعة الوسيط دار احياء التراث العربي ، ط2، ج 1، بيروت، ص289.

-الدافعية اصطلاحا:اجتهد عديد من الباحثين في تحديد مفهوم الدافعية على النحو التالي:

-التحفيز: تعني كلمة تحفيز لغويا اي التشجيع علي عمل ما او الرغبة في هذا العمل .

ويقصد بالتحفيز هو كل ما يمكن توفيره للاعب من حوافز مادية ومعنوية كي يرتقي بأحسن اداء وانجاز عالي.<sup>1</sup>

**تعريف الاجرائي:** انه عبارة عن مجموعة الدوافع المادية والمعنوية

(علاوات، تقديرات، بدلات الرياضية، ميداليات)والتي تعمل علي رفع معنويات اللاعب الرياضي ودفعه لبذل

الجهود نحو تحقيق النتائج المرجوة.

**4-كرةالسلة:**لعبة جماعية تلعب في ملعب طوله 28 متر علي 15 متر على شكل منافسة بين فريقين يتكون كل

فريق من خمسة لاعبين.

**8-الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة او المشاهدة منابع ومحاوّر تمكن الباحث من عدة معطيات يثري من خلالها الباحث ببحثه

تكوين خلفية النظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في اختيار الإطارالنظري للبحث ،فلقد وجدنا بعض الدراسات

المشاهدة لهذا الموضوع ومن بين هذه المواضيع مايلي:

1 - دراسة نجلاء فتحي مهدي (2002)

الدراسة استهدفت التعرف على فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء

في التمرينات الإيقاعية.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (45) طالبة بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية،ومن أهم

النتائج:

- تؤثر استراتيجيات التفكير تأثيرا ايجابيا في تنمية الثقة الرياضية و مستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية.

2-خاص بالدافعية الانجاز الرياضي<sup>2</sup> : دراسة فوزي عام 2004 بعنوان

السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الانجاز لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية

هدفت الدراسة الي تعرف علي العلاقة بين السلوك للمدربين وتماسك الفريق لدي لاعبي الفرق الرياضية

بالجامعات المصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض وكذلك العلاقة بين السلوك القيادي للمدربين ودافعية الانجاز

لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية ذوي المستوي المرتفع والمنخفض ، واستخدم الباحث المهج الوصفي

<sup>1</sup>-عادل جود، الحوافز، المنظمة العربية للعلوم الإدارية ، دمشق، سنة 1983

<sup>2</sup>-رسالة ماجستير من إعداد الطالب :مفّق كمال ،معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله الجزائر ، سنة 2007

. واشتملت عينة الدراسة علي (424) لاعبا واستخدم الباحث ادوات جمع البيانات لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الادوات الاتية :مقياس السلوك القيادي للمدرب الرياضي اعداد/محمد علاوي ومقياس تماس الفريق الرياضي اعداد /محمد علاوي ومقياس الدافعية الانجاز الرياضي اعداد/محمد علاوي ،واسفرت النتائج عن الاتي :توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوى المرتفع والمنخفض ،وتوجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين السلوك القيادي للمدربين ودافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات مصرية ذوي المستوى المرتفع والمنخفض ، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين اللاعبين ذوي المستوى المرتفع والمنخفض في السلوك القيادي للمدربين وتماسك الفريق ودافعية الانجاز الرياضي

3- دراسة محمود عبد السلام فرج (2008)

الدراسة استهدفت التعرف على فعالية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي.

واستخدم الباحث المنهج التحريبي على عينة قوامها (30) طالبا بالفرقة الثالثة اختياري أول العاب قوى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق،ومن أهم النتائج:

- استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة تساهم في تحسين الثقة الرياضية و المستوى الرقمي في الوثب العالي.

-دراسة خاصة بالثقة بالنفس<sup>1</sup>

4- دراسة عبد الله محمد حسن (2009)

أجرى الباحث الدراسة التي استهدفت التعرف على فعالية استخدام الإستراتيجية العقلية لتنمية الثقة بالنفس ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة.

واستخدم الباحث المنهج التحريبي على عينة قوامها (20) لاعبا تنس طاولة تحت (21) سنة،ومن أهم النتائج:

تفوق المجموعة التحريبية على المجموعة الضابطة في نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي في المهارات النفسية ومستوى أداء الإرسال في تنس الطاولة.

<sup>1</sup>-مجلة بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبينين جامعة الزقازيق - المجلد 43 - العدد 81 - أغسطس 2009

### - تعليق عام عن الدراسات

لقد اهتمت الدراسات السابقة في مجملها الدفاعية الانجاز الرياضي و الثقة بالنفس، وربطتها بعدة متغيرات حسب نوع الدراسة.

-تحديد منهج البحث وتحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.

-كيفية اختيار العينة لتحقيق هدف الدراسة.

-تساعد في تفسير نتائج الدراسة.

-كيفية المعالجة الإحصائية نتائج الدراسة والوقوف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون أثناء قيامه بالدراسة.

من خلال ما سبق يتضح لنا أن لهذه الدراسات علاقة مباشرة ببحثنا من حيث تناولنا الثقة بالنفس ودفاعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الكرة السلة.

تمهيد:

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

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

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

### 1-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

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

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

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

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى."<sup>(2)</sup>

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي."<sup>(3)</sup>

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدرة للمنافسة.
- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

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

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

<sup>(3)</sup> P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activitè physique,vigot,paris:1997,p(125)

### 1-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشتراطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.<sup>(1)</sup>

### 1-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

### 1-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

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

### 1-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

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

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

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

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

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.<sup>(1)</sup>

وقد أشارت "ديانا جل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 1-3-3- الإستجابة:

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

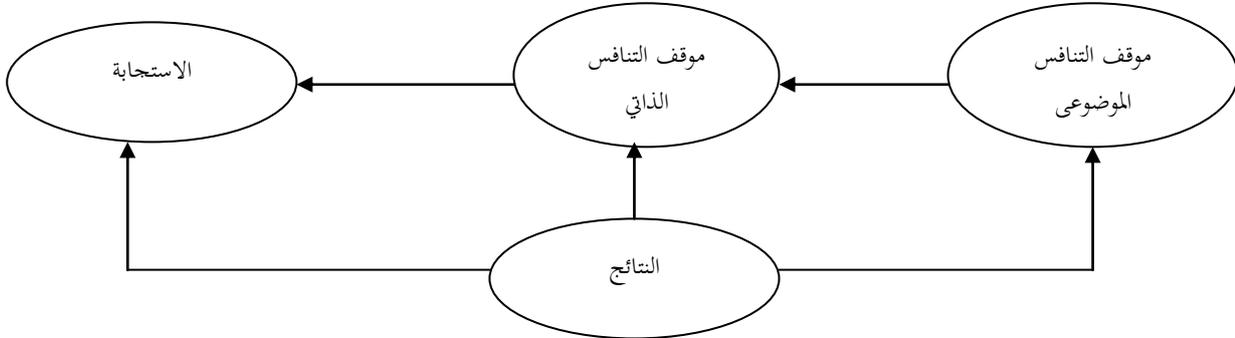
### 1-3-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي<sup>2</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(30-31).

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(30-31).



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

#### 1-4-4- أنواع المنافسات الرياضية:

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

##### 1-4-4-1- المنافسة التمهيدية:

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

##### 1-4-4-2- المنافسة الاختيارية:

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

##### 1-4-4-3- المنافسة التجريبية:

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

##### 1-4-4-4- منافسات الإنتقاء:

يتم بناءً على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.<sup>1</sup>

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

### 1-4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية.<sup>(1)</sup>

### 1-5-5- نظريات المنافسة:

#### 1-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.<sup>(2)</sup>

#### 1-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.<sup>(3)</sup>

#### 1-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.<sup>(4)</sup>

#### 1-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

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

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.<sup>(5)</sup>

### 1-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات

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

<sup>(2)</sup> Recharb-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot, paris :p(99).

<sup>(3)</sup> Jurgenweinècle :Manuel d'entrainement , edition4, paris :1997,p(27)

<sup>(4)</sup> Recharb-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :p(99).

<sup>(5)</sup> نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات. منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندرزواج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.<sup>(1)</sup>

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

## 1-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

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

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.<sup>(1)</sup>

(1) نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(3-4).

### 1-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

- تنحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:
- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.<sup>(1)</sup>

### 1-9- الإعداد النفسي للمنافسة:

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

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

### 1-9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

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

<sup>(1)</sup> عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991، ص(12).

<sup>(2)</sup> كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص(116).

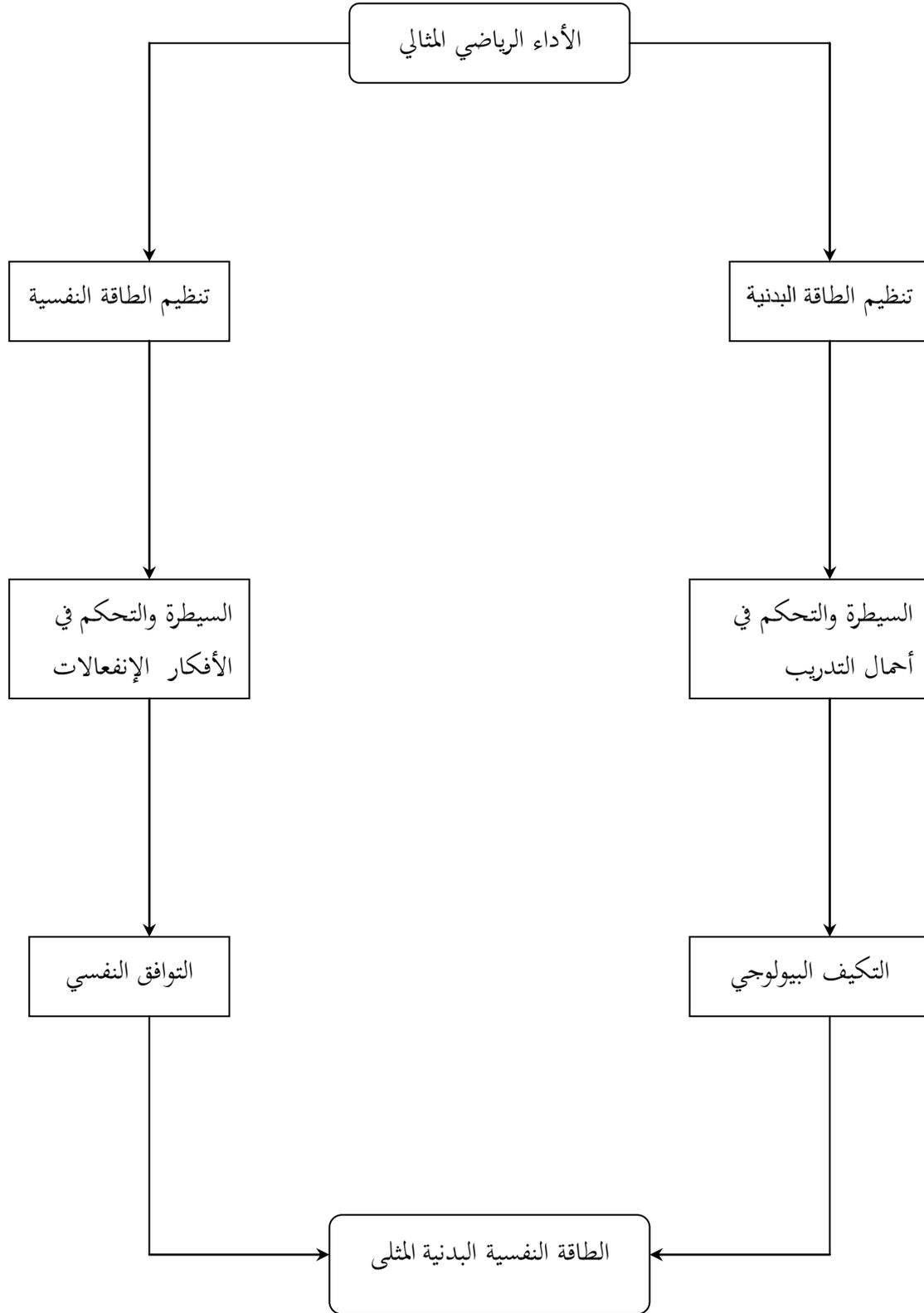
<sup>(3)</sup> يحيى إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).

1-9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدفاعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.<sup>(1)</sup>

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



شكل (2) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000، ص(159).

### 1-10-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:<sup>(1)</sup>

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

#### 1-10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

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

#### 1-10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

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

#### 1-10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

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

#### 1-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

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

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

### 1-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

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

### 1-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

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

### 1-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

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

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

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

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

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

<sup>(1)</sup> مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص(237).

## 1-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

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

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>(1)</sup>

## 1-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

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

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

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.<sup>(2)</sup>

(1) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية ط1 ، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(02).

(2) محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(35).

### خلاصة:

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

تمهيد:

اهتم علم النفس الرياضي بموضوع الثقة بالنفس نظرا لأثره الواضح على الفوز والخسارة لجميع الرياضيين ومنهم الناشئين، ويشير أسامة كامل راتب (1990) إلى أن الكثير من الرياضيين يرون أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ أو ربما يقود إلى الافتقاد إلى الثقة أو إلى الثقة الزائدة.

ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس هي توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ماهي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها، ومن خلال ما تقدم تتضح أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباط العوامل التي تكون مسؤولة عن نجاح أو فشل اللاعب في مهامه الرياضية.

## 2-1- مفهوم الثقة بالنفس الرياضية:

لمساعدة في تكوين مفهوم الثقة الرياضية اعتمدت (روبين فيالي) على مراجعة الإطار المرجعي لكل من نظرية فعالية - الذات، ونظرية إدراك الكفاية، ونظرية إدراك القدرة، ونظرا لان المفهوم الذي تم صياغته ليس الثقة بالنفس في المجال العام، ولكن الثقة بالنفس في المجال الرياضي فقد تم تبني مفهوم الثقة الرياضي ومن ناحية أخرى فقد أكد (ماير) -mâcher و(نيكولز) nicols أن هذا التعريف يبرز جانب آخر هام، وهو أن النجاح يختلف معناه من ناشئ لآخر، بمعنى أن ما يعتبره الناشئ نجاحا، قد لا يمثل نجاحا بالنسبة لناشئ غيره. وقد وجد أن سبب هذا الاختلاف في مفهوم النجاح لدى الناشئ يرجع إلى اختلاف نوع الهدف الذي يسعى الناشئ لتحقيقه خلال ممارساته و مناقشاته الرياضي.

## 2-2- خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإذ ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة ناقش أهمها على النحو التالي: <sup>(1)</sup>

### 2-2-1- الثقة تثير الانفعال الايجابي:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الايجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بحيوية و الحماس و البهجة و الانتعاش المتعة و الرضا، و يؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي و المزيد من القوة و السرعة، إضافة إلى مما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء و الاسترخاء، و رباط الجأش و خاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

<sup>(1)</sup> أسامة كاتب راتب: علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص 342 - 343.

### 2-2-2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

تساعد ثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة، و يرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة)، و يصبح موجهها الاهتمام نحو الأداء. فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، و يستحوذ عليه التفكير السلبي و يشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.<sup>(1)</sup>

### 2-2-3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهداف ذات صعوبة ملائمة و تستثير التحدي ثم يبذل الجهد لانجازها، فالثقة تستثير القدرات الكاملة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، و لذلك لا يبذل أقصى جهده، و لا يستثير أقصى طاقاته.

### 2-2-4- الثقة تزيد المثابرة و بذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها "درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة" و لا شك أنّ توقع الرياضيين لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق انجاز معين.

### 2-2-5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية و المهارة:

يتضح من دراسة خصائص الثقة في الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، و لكن ما تجدر الإشارة إليه من أنّ الثقة لوحدها لا تخلق حلا، فما قيمة أن يقتنع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، و بذلك لا يتقن المهارات الرياضية، و يفتقد إلى اللياقة البدنية. إنّ الثقة في النفس هي حقا بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكاملة داخل الرياضي، لكنّها ليست القدرات و الاستعدادات ذاتها.

(1) - صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضة. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. ط.1. 2004.

### 2-3- أهمية الثقة بالنفس (self confidence):

تعتبر الثقة بالنفس من سمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين، ولهذا كان لدى علماء علم النفس الرياضي بصفة تقليدية، تبني لثلاثة مداخل في دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وهي نظرية فعالية - الذات theory efficacy self (لبان دورا) (bandoura) في 1977 والتي استخدمت للتنبؤ بالسلوك بقياس توقعات الفعالية، و التركيز على النجاح المتكرر للفرد خلال مشاركاته، ونظرية إدراك الكفاية theory perceived competence (لهرتز) harter 1978 التي حاولت أن تكفيها لأدراك الكفاية في المجال الرياضي للتنبؤ بسلوك الانجاز ، ونظرية إدراك القدرة، theory perceived ability nicols 1980 والذي ميز بين توجه الفرد الرياضي نحو الذات، وتوجه نحو المهمة، وإدراكه لقدرته. (1)

وقد ساهمت هذه النظريات بقدر كبير من الأفكار للإطار المرجعي لعلم النفس الرياضي، ساعد روين فيالي 1986 vealey robin على بناء نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس يقوم على التفاعل الداخلي بين مكوناته، و نوع النشاط الرياضي، التميز بين سمات وحالات الشخصية، و العلاقة المتبادلة بين السلوك، الفروق الفردية بين الرياضيين، والتي يوضحها الشكل (01).

### 2-4- نموذج الثقة الرياضية:

اهتمت "فيالي (vealy) " 1986م بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس في الرياضة

( model of sport ) و قد اعتقدت في تكوين هذا المفهوم على كل من نظرية فعالية الذات "البا ندور". (2)

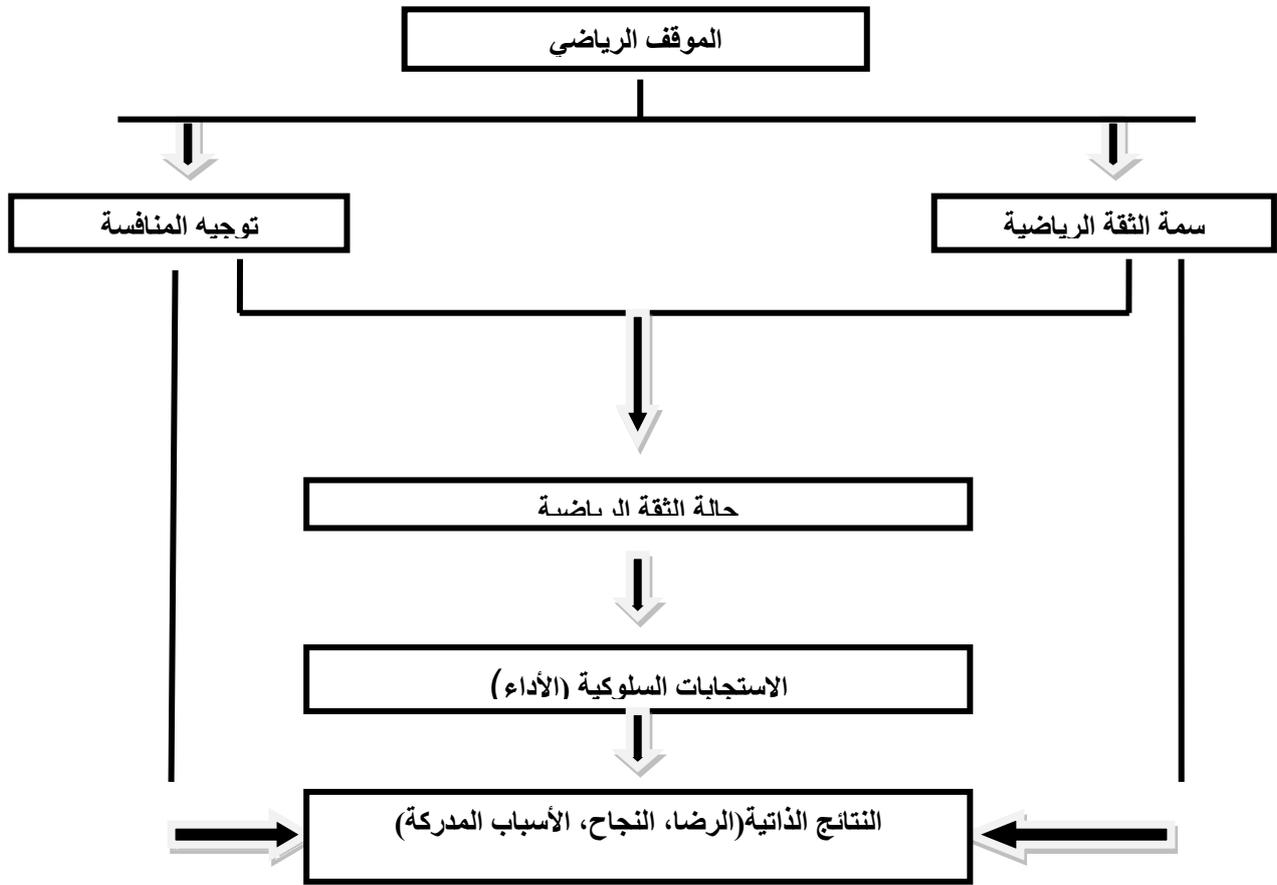
ونظرية دافعية الكفاية "لهرتز" Bandera's theory of self efficacy

و نظرية إدراك القدرة "النيكولز" Theory harder's competence

.motivation Nicolle's perceived ability

(1) - صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. ط. 1. 2004.

(2) - صدقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. ط. 1. 2004.



الشكل (02) نموذج الثقة الرياضية. (1)

## 2-5- بناء الثقة:

يعتقد الكثير من المدربين و الرياضيين على السواء أنّ الثقة في النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الأخر، و إنّ من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي. و الواقع أنّه يمكن تطوير أو تحسين الثقة لدى الرياضيين من خلال العمل و الممارسة و التخطيط.

كما أنّ -توكو- و رفقائه يؤهلون بكل ثقة في كتابهم ( **Athlete motivational** ) إنّ الثقة كما تتظاهر عند الرياضيين حسب هؤلاء الاختصاصيين تتميز بقبول الآخرين كما هو و بكل صفاتهم مع غياب عامل

(1) - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص355.

الغيرة و الارتقاء إلى غاية التفاهم مع الزملاء، زيادة إلى تجاهل كل النشاطات المعطاة للآخرين في إطار العلاقات الشخصية. (1) و نستعرض فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين: (2)

- زيادة الوعي بالثقة في النفس.
- إنجازات الأداء.
- التصور الذهني للأداء الناجح.
- الأداء بثقة.
- التفكير بثقة.
- الحالة البدنية الجيدة.
- قيمة الذات.

## 2-6- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

اهتمت روبن فيالي **robin s, vealy** في بناء نموذجها بالثقة بالنفس في المجال الرياضي على ثلاث

نظريات هي:

### 2-6-1- نظريات (بان دورا) . لفعالية . الذات :

تعتمد نظرية بان دورا على مفهوم كفاءة . الذات، كشرط أساسيلأداء بالكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تسير الكفاءة إلى قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى الكفاءة . الذات، ارتفع مستوى إنجاز الأداء لدى الفرد.

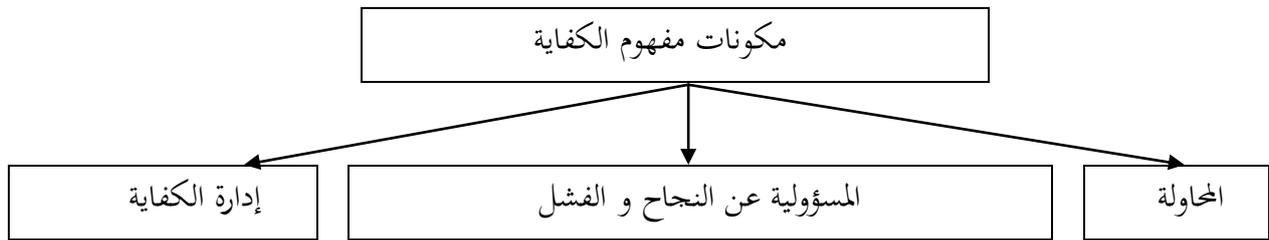
(1) -أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000، ص 344.

(2) Richard balder man Mps. Ed vigot. Paris (p 84)

ولعلنا نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات، لدى نظرية بان دورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس، هو اعتقاد الفرد انه كفاء ويستطيع انجاز مهمة ما بنجاح وفعالية. فالرياضي الذي لا يعوزه الكفاية، يمكنه دخول المواقف التنافسية بثقة وإصرار، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة . الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية، أو أحجامه وابتعاده عنها وهذا يشير إلى أن كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي.<sup>(1)</sup>

## 2-6-2- نظرية هارتر . الدافعية الكفاية:

تعتبر نظرية كفاية لهارتر **harter** (1978 . 1981) هي النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف، وشرح، والتنبؤ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص حيث توضح أنالأفراد يكون مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، البدنية، الاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاية، وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم وهذا يوضح أن مفهوم الكفاية يشمل مكونات هامة ترتبط ببناء ثقة الرياضي بقدراته، كما يتضح من الشكل (01) التالي:



شكل(4): يوضح مكونات مفهوم الكفاية

<sup>(1)</sup> -صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. ط1. 2004..

عندما تكون النتيجة محاولات الفرد من اجل الكفاية . الذات خبرات ايجابية فإنها تكون فعالة، وهذا بدوره يزيد من مستوى دافعية الكفاية لديه. كما يوضح أن إدراك كفاية يرتبط بانجاز الناجح للفرد، الذي يكون محكا يحدد مدى إمكانية الفرد على مواقف تنافسية أو الابتعاد عنها.

كما يوضح الشكل (03) جانب هام في بناء الكفاية و جانب هام من مفهوم الثقة هو درجة اعتقاد الرياضي بقدرته، حيث تقوم الكفاية على الخبرة الذاتية الناتجة عن المحاولة الذاتية الناجحة لتوظيف الرياضي في انجاز المهام التي يكلف بها وتحمل مسؤولية محاولاته، لأنه يدرك أن المحاولة هي الوسيلة الأساسية لتطوير قدراته، حتى ولو فشلت هذه المحاولة، وبالتالي يصبح أكثر إقبالا على غيرها من المواقف.<sup>(1)</sup>

### 2-6-3- نظرية (نيوكولن). لإدراك القدرة:

تتتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي بقدرته، ومدى صعوبة الهدف الذي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه، بمعنى آخر توضح أن الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه.

ولهذا يختلف الرياضيين في توجيههم نحو نوعين من الأهداف (المهمة)، وهدف (الذات) نظرا لأنهما يعكسان محكا لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل، كما أنهما يمثلان أسلوبا لحكم الرياضي على مستوى كفاءته، وهذا يوضح جانبا

من مفهوم الثقة . الرياضي، حيث أوضحت النظرية أن مفهوم النجاح و الفشل لدى الرياضيين يختلف باختلاف نوع الهدف الذي يتجهون نحوه، ومستوى إدراكهم لكفاءتهم.

### 2-7- مصادر الثقة لدى الرياضيين:

وجهت مصادر الثقة بالنفس انتباه العاملين في المجال الرياضي من مدربين و مربين و إداريين إلى ما تملكه هذه المصادر من مضمون نظري، و آخر عملي، يمكن الاستفادة منه في تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين.<sup>(2)</sup>

فأولا: من الناحية النظرية نجد أن هذه المصادر يمكن أن تخدم بصورة واضحة كقاعدة أساسية للمستويات المختلفة للثقة بالنفس لدى الرياضيين، نظرا لتأثيرها على سلوكهم، وأفكارهم. أما البحوث في مجال علم نفس الرياضة أيدت أربعة مصادر للثقة بالنفس هي: إنجازات الأداء، والخبرة عن طريق الآخرين، الدعم

(1) - صدقي نور الدين محمد: علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث. الإسكندرية. ط. 1. 2004..

(2) - المغربي سعد: الإنسان و قضايا النفسية والاجتماعية الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.

اللفظي، والحالات الفسيولوجية. أما في الطبيعة الاجتماعية للرياضة مصادر متعددة أخرى مثل: قدرة المدرب على القيادة، دعم الفريق، إدراك البيئة ملائمة، فضلا عن هذا التصنيف للمصادر بشأن الرياضي مثل (المقارنة الاجتماعية، إنجاز الأهداف، دعم الوالدين والمدرب .....). بعدا هاما آخر هو أن الرياضيين يستخدمون هذه المصادر لإدراك كفايتهم.

ثانيا: إن التعرف على هذه المصادر المختلفة للثقة يقدم فهما أفضل للمدربين، والمربين لكيفية بناء بيئة رياضية مشجعة، والتعامل مع الرياضيين بأسلوب مناسب لتنمية الثقة بالنفس، وزيادة الدافعية لديهم. هذه جوانب تطبيقية هامة للرياضيين الناشئين الذين يطورون ليس فقط ثقتهم بأنفسهم، ولكن أيضا مخططهم الإيضاحي بشأن التعرف على ما هي مصادر الثقة التي تكون مفيدة لهم، حتى يمكن توظيفها لزيادة ثقتهم بأنفسهم.

**2-8-2- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:** لقد حرصت فيالي على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضي، والذي تحققت من صدقه. وفي سبيل ذلك طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو (استبيان مصادر الثقة الرياضية). وقد اشتمل على تسعة مصادر للثقة الرياضية لها مفاهيمها و اعتبرت مقاييس فرعية في مقياس مصادر الثقة الرياضية، وفيما يلي نتناول كل مصدر من هذه المصادر بإيضاح مفهومه وأوجه الاستفادة منه: (1)

### 2-8-2-1- السيطرة المهارية (Mastery):

"وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسن أداء المهارات الرياضية، وإنجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن" هذا المصدر يعتبر من أهم مصادر الثقة بالنفس، لأنه يقوم على خبرات السيطرة.

### 2-8-2-2- إظهار القدرة (Demonstration Ability):

"وهو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم" حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة، فمثلا إذا كان التصويب باليد اليمنى على المرمى، يرتبط ارتباطا كبيرا بالتصويب باليد اليسرى، فإن ذلك يعني أن كلا من العمليتين تشيران إلى وجود قدرة رئيسية واحدة في هذا الفرد هي القدرة على التصويب على المرمى، كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي، وترجع إلى عوامل وراثية، وتتأثر بالتعليم و التدريب و الممارسة

(1) - يشفر وملمان: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1999، 1 مكتب دار الثقافة، الأردن.

ويقترن هذا المصدر بإثبات القدرة، والحصول على التأييد الاجتماعي المقترن بهزيمة الآخرين، ويجب ملاحظة أن هذا المصدر ينتفع به الرياضيون الذي يتجهون نحو هدف (النتيجة)، لأنهم يركزون على مصادر ضبط لسلوكهم تعتمد على معيار المقارنة بين مستواهم ومستوى الآخرين، كما يعتمدون أيضا على عوامل البيئة الخارجية، كدعم المدرب، الزملاء.<sup>(1)</sup>

### 2-8-3- الإعداد البدني/والعقلي (Physical/mental preparation):

"وهو مصدر للثقة يستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي" وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات من قبل المدربين لفائدتها، ولتوظيفهم لها لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، فضلا عن أنهم وجدوا أيضا أن "الجهد" "Effort" يستخدمه الرياضيين كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعب بالتدريب البدني، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحصيل الثقة اللازمة للتنافس بنجاح، لأن الضغوط المصاحبة للأداء البدني تتطلب المهارات التي تكون ذات قيمة عالية في مجتمعنا، كما أن مجال المقارن الاجتماعية بين اللاعبين يتطلب أقصى إعداد بدني/وعقلي لبناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر ينتفع به الرياضيين المتجهين نحو هدف (الأداء) كمصدر للثقة أكثر من الرياضيين المتجهين نحو هدف (النتيجة)، نظرا لأن الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون على إظهار القدرة.

### 2-8-4- تقديم الذات البدنية (Physical-Self presentation)

"وهو مصدر يستمد من إدراكات الرياضيين لذاتهم البدنية" وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة، والإناث بصفة خاصة، ويؤكد هذا ارتباط تصور الجسم لديهم بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة، وأنشطتها المختلفة، والإناث يتعلمن أن التدعيم الاجتماعي يحدد مميزات الأنوثة، وتقدير قبولهم الاجتماعي، وهذا يؤثر بدوره على خفض مستوى ثقتهن بأنفسهن بدرجة أعلى من الذكور، وذلك لارتباط هذا التدعيم الإجماعي لديهن بالتركيز على تصور البدن، بمعنى آخر ما هي وجهة الآخرين بالنسبة لشكل وهئية

<sup>(1)</sup> - يشفر وملمان: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1999، 1 مكتب دار الثقافة، الأردن.

أجسامهن، فالنساء لا يجبن التشبه بالرجال، حتى لا يعانين نقصاً مدركاً في الأنوثة، وبالتالي يعانين من عدم القبول الاجتماعي، من كلا الجنسين. ولذا فهذا المصدر كان أكثر ارتباطاً بالمستويات الأقل للثقة بالنفس لدى الإناث.<sup>(1)</sup>

## 2-8-5- التأييد الاجتماعي Social Support :

وهو مصدر للثقة يشمل إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي مثل: المدرب، العائلة، الزملاء في الفريق، وقد عرف هذا المصدر بصورة أكثر تخصيصاً على أنه «حصول الفرد على تغذية رجعية إيجابية وتشجيع من المدرب، وأعضاء الفريق والوالدين.....» ويستخدم الرياضيين معلومات التغذية الرجعية هذه لإدراك كفايتهم، ولذا ترى هارتر **Harter (1981)** أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو أحد أساليب التيسير الهامة لإدراك الكفاية، ويشابه هذا المصدر، مصدراً لاقتناع اللفظي الذي يعتبر واحداً من الأساليب الشائعة كأسلوب استراتيجي يستخدمه المدربون لتيسير السبيل لفاعلية الذات لدى الرياضيين.

## 2-8-6- قيادة المدرب Coaches Leadership :

"وهو مصدر للثقة يستمد من الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار، والقيادة" ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين، وأن ما يقدمه أيضاً من تغذية رجعية لهم، له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم، ولذا يجب عليه مراعاة الآتي:

- \_\_ تقييم الأهداف التي ينجزها الرياضي في ضوء مفهوم النجاح لديه، لأن الرياضيون الذين يتجهون نحو هدف الأداء لا يعتبرون أنفسهم ناجحين إلا إذا كان أدائهم جيداً حتى ولو حققوا الفوز، بينما الرياضيين الحريصين على النتيجة لا يعتبرون أنفسهم ناجحين ما لم يفوزوا حتى ولو كان أدائهم جيداً.<sup>(2)</sup>
- \_\_ تقدير الجهد الذي يبذله الرياضيين سواء في التدريب أو المنافسة في ضوء الحد الأقصى للجهد المتوافر لديهم.
- \_\_ تثقيف الرياضي أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة شيء متوقع ولكن من السهولة زواله خلال فترة لا تزيد عن يوم.

- \_\_ عدم انتقال قلق المدرب أو عدم رضائه عن الأداء إلى اللاعبين خلال المنافسة.
- \_\_ تقديم توجيهات يرتب عليها تصحيح أخطاء الأداء، أو أوجه القصور من قبل اللاعبين.
- \_\_ تقديم الأداء بصورة موضوعية، وتحفيز الرياضيين الذين يقدمون أداء جيداً بمكافأاتهم.
- \_\_ ملاحظة و متابعة المدرب لانفعالات لاعبيه لتقديم المساعدة الصحيحة في التوقيت المناسب.

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

(2) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

التحدث مع جميع اللاعبين عند تقديم ملاحظات هامة بشأن الأداء أو أسلوب التنفيذ، ليشعر الجميع أنهم موضع الاهتمام من قبل المدرب، فيزداد تقديرهم لذاتهم.

التركيز على أهمية التفوق، والرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب.

يلفت المدرب انتباه الرياضي إلى نقاط القوة التي يتميز بها، قبل أن يلفت انتباهه إلى نقاط الضعف أو أخطائه للمحافظة على دعم ثقته بقدراته، والعمل على تطويرها.<sup>(1)</sup>

## 2-8-7- الخبرة عن طريق الآخرين (Vicarious Experience):

"وهو مصدر للثقة يستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح" حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي، من خلال متابعة أداء هذه النماذج الناجحة ومن ثم فهي مصدر فعال للمعلومات التي تمثل محكا بعد ذلك يقيس عليه الرياضي مدى تقدم أدائه، والتعرف على أخطائه وكيفية علاجها، وتنمى لديه أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة، حيث يوظف قدراته في المشاهدة و المتابعة و الأداء، وبالتالي يزداد تعرفه على قدراته ومن ثم ثقته بها.

## 2-8-8- البيئة المريحة (الملائمة) (Enviromental Comfort):

وهو مصدر للثقة يستمد من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل: صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس، وكذلك حمام السباحة في المكان الذي ستجرى فيه المنافسة، ولاشك أن توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد، وبذل الجهد والالتزام بالتدريب الأمر الذي يؤدي إلى الاهتمام بعملية التعلم فيتحسن المستوى المهاري، وكذلك الاهتمام بالإعداد البدني/والعقلي فتتحسن الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك التركيز العقلي ولا شك أن ذلك يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة.

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

## 2-8-9- درجة التأييد الموقفي (Situational Favorable):

وهو مصدر الثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور أن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الآن في هذا الموقف تكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر للثقة يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة عن طريق:

توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة، من خلال متابعة وزنه المناسب ونظامه الغذائي، لتأثير ذلك على شعوره بقيمة ذاته. (1)

— توفير فرص خبرة الأداء الناجح للرياضي والمشابه للمنافسة، لتتوافر لديه الثقة عند الاشتراك في المنافسة.

— أن يعمل المدرب على حل مشكلات الرياضي سواء الإعاشة والملابس، والمشكلات الدراسية والمالية الحالية.

— عدم مغالاة الإداري لأهمية الفوز، وقيمة المكافأة المالية، لأنهما مصدران للقلق.

— تقليل كمية المعلومات الموجهة للرياضي خلال الساعات الأخيرة قبل المنافسة، لأن ذلك يعيق عمليات التركيز والتفكير وبالتالي الأداء بثقة.

— مراعاة الإداري لأسلوب الرياضي للتكيف مع المسابقة بضرورة التواجد في مكانها قبل البدء في توقيت محدد، لتأثير ذلك على تهيئة أجهزة جسمه وحواسه ومن ثم تزداد ثقته بنفسه لمواجهة ما هو مطلوب منه. (2)

— تجنب إرهاق الرياضي باكتسابه مهارات جديدة لم يتقنها بعد في الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة، لإتاحة الفرصة للتركيز العقلي وتصور قدراته ومهاراته التي يتقنها فتزداد ثقة بنفسه.

— إعطاء الرياضي فترة راحة إجبارية عندما يحتاج لاستعادة الشفاء من الضغوط الواقعة عليه، فيستعيد ثقته بنفسه، وتزداد رغبته في التدريب.

— التمييز بين أخطاء التعلم، وأخطاء الأداء لإعطاء تغذية رجعية مناسبة تخفف الضغط عن الرياضي و تزيد ثقته بنفسه لأنه سوف يركز على تصحيح واجب محدد.

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

(2) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

2-9- تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي:

يستطيع اللاعب الرياضي عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركي سابق له تميز بالنجاح و الدقة، مثل محاولته تثبيت تصور عقلي لأداء ناجح له في الوثب الطويل و حقق فيه رقما جديدا أو استدعاء بعض الخبرات الايجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة و محاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات و هو الأمر الذي يساهم في تدعيم ثقة في نفسه .<sup>(1)</sup>

2-10- أثر خبرات النجاح و الفشل على الثقة بالنفس:

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن خبرات النجاح و الفشل تعتبر من بين أهمّ العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي و قد تكون آثار هذه الخبرات إما ايجابية أو سلبية. و الجدول رقم (01) يوضح الآثار السلبية لكل من خبرات النجاح و الفشل على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي.

2-10-1-جدول رقم (01): الآثار الايجابية و الآثار السلبية لكل من خبرات النجاح و الفشل على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي .<sup>(2)</sup>

خبرة النجاح		خبرة الفشل	
أثار ايجابية	أثار سلبية	أثار ايجابية	أثار سلبية
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ تقوية و تثبيت الثقة بالنفس.</li> <li>○ المزيد من الدافعية نحو الارتقاء بالمستوى.</li> <li>○ الطمأنينة و الأمان بالنسبة لثقة اللاعب في مستواه.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ المغالاة في الثقة بالنفس.</li> <li>○ الغرور و التكبر و الغطرسة و التعجرف.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ النقد الذاتي.</li> <li>○ محاولة اكتساب المزيد من الدافعية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ فقد الثقة.</li> <li>○ الإحساس بالنقص و الأحجام و الإحباط.</li> </ul>

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

(2) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

## 2-11- تنمية الثقة بالنفس من خلال الأداء بصرف النظر عن النتيجة:

تساعد هذه الطريقة الرياضية على اكتشاف قدراته، والأداء دون خوف من التقييم أو الفشل، فينعكس ذلك على تفكيره الواعي خلال التدريب و المنافسات، فيؤد بثقة، ويهاجم بإصرار يخرج منافسه عن تركيزه، ويقنعه بأنه غير قلق من الهزيمة، لذا يجب على المدربين خلال التدريب إتباع الإجراءات التي تعمل على أن يتميز أداء لاعبيهم بالثقة: (1)

- أ. تقييم الأداء الرياضي في ضوء الجهد المبذول و مقارنته بالحد الأقصى للجهد المتوفر لديه .
- ب. توفى الإجراءات التي تنمي الإصرار على تكرار المحاولات حتى ولو فشلت مثل :
  1. بناء الأهداف التوعوية متوسطة الصعوبة التي تتميز بالتحدي.
  2. أن يشرح للرياضي الأسباب الخاصة بتحقيق كل هدف.
  3. أن يعطي للرياضي المعرفة اللازمة لتعلم المهارات و تطويرها.
  4. تزويد الرياضي بالتغذية الرجعية الصحيحة لأنها تغرز لديه الإصرار، بذل الجهد، الالتزام بتحقيق الهدف.
- ج. تنمية الشعور بتحمل الرياضي لمسؤولية محاولاته بتعلم، إنها الوسيلة الأساسية لاكتشاف قدراته وتطوير أدائه.
- د. إقناع الرياضي أن القلق ليس خوفا ولكنه تأهب للأداء.
- هـ. تعلم الرياضي انه لا يمكن تطوير قدراته إلا إذا هو بذل جهدا، والجهد تحت سيطرته.
- و. تعلم الرياضي أن بذل الجهد شئ ممتع لان نتيجته تحسن قدراته المختلفة.

## 2-12- الاهتمام بالخبرات الرياضية المبكرة:

تلعب الخبرات الرياضية المبكرة، دورا هاما في بناء الثقة بالنفس، لأنها تساعد في اكتشاف النشء لقدراتهم البدنية، والذهنية، والمهارية، كما تسهم في بناء مفهوم صحيح وصحي للنجاح لديهم، يعتمد على أن يبذل الجهد المناسب هو الطريق لتطوير أدائهم، وحالتهم الفسيولوجية، فيزداد شعورهم بالافتقار وقيمة الذات، ولتحقيق ذلك نعرض المقترحات التالية: (2)

1. تطوير إدراك الناشئ لقدراته بتسيير خطوات التعلم الرياضي لتوفير فرص النجاح وتحقيق قيمة ذاته.
2. استخدام أساليب التعلم النشط التي يكون الناشئ خلالها هو المؤدي لتحقيق السيطرة المهارية و الإتقان.
3. مساعدة الناشئ على فهم أهم مصدر للثقة بالنفس ليس المكسب، ولكن قدرته أن يصبح كفتا.

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

(2) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

4. إقناع الناشئ بهدف الممارسة الرياضية كقيمة في حد ذاتها من خلال تحسين لياقته وأدائه.
5. تصحيح فهم الناشئ للمكافآت الخارجية بأهمها هي إلتقدير لتحقيق أهداف شخصية، مرحلية، ومتميزة، فيزداد استمرار التزامه بالممارسة الرياضية الجادة.
6. بناء أهداف نوعية تساعد على أداء واجبات رياضية متوسطة الصعوبة دون الخوف من الفشل.
7. تقييم مستوى الناشئ في ضوء أقصى جهد لديه، كي يكتشف أن جهده يؤدي لمزيد من النتائج الايجابية.
8. الحرص على جعل خبرة الممارسة الرياضية تتميز بالتحدي و الاستمتاع، وليس بالتحويق أو الرقابة، وذلك بتجنب التقييم المستمر.
9. التعود على الأجهزة و الأدوات المستخدمة في نوع الرياضة، بالإضافة إلى طبيعة الملاعب لتوفير بيئة مريحة.<sup>(1)</sup>
10. تعلم الناشئ أن خبرة الفشل تعود إلى أخطاء أو قصور في عملية التدريب، أو عدم بذل الجهد المناسب، وليس إلى نقص في قدراته وكفاءته الذاتية.
11. الاهتمام بأهدا فالأداء الشخصية المتوقع إنجازها، لأنها تتيح للناشئ خبرة منافسة ناجحة، لاعتمادها على تحقيقه للإنجاز المتوقع منه في حدود قدراته، لا على المقارنة بين إنجازه الآخرين، أو على ترتيبه في المسابقة.

## 2-13- توظيف المصادر الحديثة للثقة الرياضية:

يجب على المدربين الاهتمام بالمصادر الحديثة للثقة الرياضية لأنها تمثل أساسا للحالة النفسية للرياضي ويستند إليها في تحديد أسلوب تطوير ثقته بنفسه وتمثل هذه المصادر في :

## 2-13-1- الإعداد البدني و الجهد:

يعتبر الإعداد البدني و الجهد، واحد من الأساليب الهامة لبناء الثقة بالنفس التي تحظى بإجماع ميداني على فاعلية استخدامها في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، حيث يشير الإعداد البدني إلى حالة اللياقة العامة والتي تعني مدى تطوير للصفات البدنية المختلفة مثل: القوة، التحمل الدوري و النفسي، والرشاقة البدنية الخاصة، و التي تهتم بتحسين الصفات البدنية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي وخصائصه.<sup>(2)</sup>

كما يشير هذا المصدر الحديث للثقة إلى جانب آخر وهو الجهد الذي يبذله الرياضي، وتزداد أهمية هذا الجهد في انه مصدر لمعلومات توافر الكفاية لدى الرياضي، والتي تستمد من تطور اللياقة البدنية العامة و الخاصة لديه، ومن ثم فان هذه اللياقة يكون لها تأثيرها على الشعور الرياضي بالكفاءة و الاقتدار التي تستند إليها ثقته بنفسه، ومن ثم

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

(2) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

يمكن تحمل الأعباء التنافسية خلال المنافسة، وتوزيع جهده، واستمرار الأداء بمستوى عال، ويبرر ذلك على نحو خاص في الأنشطة محددة الزمن ولكن تتميز بالسرعة وتغير مواقف الأداء كالمباريات الفردية، وأيضاً في الأنشطة التي تحتاج لزمن كثير مثل لعبة كرة القدم، وكذلك الأنشطة غير محددة الزمن ككرة الطائرة، والجري لمسافات طويلة.

### 2-13-2- تبادل الخبر عن طريق الآخرين:

إن مشاهدة النماذج الناجحة، مثل مشاهدة شخص أحر يؤدي بنجاح مهارة رياضية أو واجب خططي يساعد في زيادة الثقة بالنفس، من خلال ما تحدثه هذه المشاهدة العملية من تغذية رجعية صحيحة لدى الرياضي، والخبرة عن طريق الآخرين كمصدر للثقة الرياضية تحظى بتأييد كبير في الإطار المرجعي لعلم نفس الرياضي إلى الالتزام بالبرنامج الرياضي الذي يتدرب خلاله، وذلك حرصاً منه على تحقيق التوقعات التي يتوقعها منه مدربه.

### 2-13-3- التأييد الاجتماعي:

يعتبر التأييد الاجتماعي مصدراً هاماً لبناء وتطوير الثقة بالنفس، وقد عرف بأنه: حصول الرياضي على تغذية رجعية إيجابية مثل التشجيع من قبل المدرب، أو أعضاء الفريق، أو الأقران والأصدقاء، وتؤكد هارتر 1981 إن هذا التعزيز القوي من الآخرين يعتبر أحد أساليب التيسير الهامة لأدراك الرياضي لكفايته، بمعنى قدرة الرياضي على أداء الواجبات التي تطلب منه ببذل الجهد المناسب وبأقصى ما يمكن.<sup>(1)</sup>

### 2-14- التوجيهات التطبيقية للمدربين، والمربين لتوظيف مصادر الثقة بالنفس للرياضيين:

أولاً: يبدو من الأهمية لفهم ما هو مصدر الثقة بالنفس الخاص لكل رياضي؟ أو ما هي مصادر الثقة بالنفس الخاصة بكل رياضي؟ وذلك قبل دعوته للمقابلة الشخصية بشأن العمل على زيادة ثقته بنفسه، وإن يكون المدربين، والمربين على دراية، وفهم المصادر المختلفة للثقة بالنفس التي تكون مناسبة للرياضيين.<sup>(2)</sup>

ثانياً: من ناحية العملية يبدو مساعداً للمدربين، والمربين معرفة أن مصادر الثقة التسعة التي سبق تعريفها، وإيضاح كل منها، وبعض خطوات توظيف بعضها، أنها تتجمع داخل ثلاث مجالات واسعة هي:

1. يحصل الرياضيين على الثقة بالنفس من الانجاز **achèvement** الذي يتضمن كلا من

السيطرة **Mastry**، وإظهار القدرة **Démonstration of ability**.

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

(2) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

2. يحصل الرياضيين الثقة بالنفس من التنظيم الذاتي **Régulation self** و الذي يشمل الإعداد البدني

والعقلي **mental préparationphysical**، وتقدم الذات البدنية **physical self**

**présentation**.

3. يحصل الرياضيين الثقة من مناخ تربية الانجاز، والمناخ الايجابي **positive**

**. achèvementmutringclimat**

ثالثا: مصادر:

- التأييد الاجتماعي.

- قيادة المدرب.

- التعلم عن طريق الآخرين.

- البيئة المريحة.

- التأييد الموقفي.

وهذا يعني أن الرياضيين يحصلون الثقة بالنفس عندما ينجزون أهدافهم، ويستخدمون فعالية تنظيم الذات

للمعارف والسلوك، والتدريب، وعلى ذلك فان الفهم الواضح لأساس مصادر الثقة بالنفس سوف يمدنا برؤية

واضحة لكيفية العمل على زيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

ثالثا: يجب أن يعرف المدربين، والمرين أهمية نوعية مصدر الثقة بالنسبة للرياضي كما يتضح من النماذج التالية:

- أن الرياضيين المتجهين نحو هدف الأداء يركزون على الاستفادة من مصدر (الإعداد البدني - العقلي).

- إن الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون على الاستفادة من مصدر (البيئة المريحة) بدرجة كبيرة كمصدر

لثقة، وبصفة خاصة للإناث. (1)

- إن الرياضيات الإناث يركزون على الاستفادة من مصدري (تقديم الذات البدنية، التأييد الاجتماعي).

- إن مصدر الثقة بالنفس للرياضيين تعتبر متطلب لأوجه الإعداد الثقافي الاجتماعي للتنافس الرياضي.

رابعا:

من الأهمية أن يقيم الدربين مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين، من اجل إتاحة الفرصة لمزيد من الفهم إلبين تتجه

وتتطور مصادر الثقة من وقت لآخر، وذلك لمساعدة الرياضيين على الوصول المعرفة ما هي مصادر الثقة المناسبة

لهم، والأكثر ارتباطا بتطوير ثقتهم بأنفسهم، وتحسين مستوى أدائهم، ومن ثم العمل على إعداد الرياضي في أفضل

حالة نفسية لتحقيق أفضل انجاز رياضي، ولهذا تقدم مقياس مصادر الثقة الرياضي الذي يمكن أن يستخدمه

المدربين لتحقيق هذا الهدف.

(1) - فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.

### خلاصة

إن موضوع الثقة بالنفس من بين المواضيع التي اهتم بها علم النفس الحديث أهمية كبيرة خاصة علم النفس التربوي و الرياضي، لكونها تعتبر من بين مركبات النجاح، التي لا بد من وجودها، حيث أنها تلعب دوراً مهماً في بناء شخصية الفرد، و لهذا نقول أن دور الثقة بالنفس عند الفرد عامة والرياضيين خاصة بمثابة الهواء للكائنات الحية، بحيث لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة العامة والرياضية خاصة، لذا يجب على أي فرد منا العمل لاكتسابها و تنميتها.

تمهيد :

يشكل علم النفس أهمية كبيرة ، حيث أنه يبحث في دخائل النفس و قواعد تطورها ولا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إليه علم النفس ، إذ أنه يسير متلازما مع العلوم الطبيعية و العلوم الاجتماعية ولهذا ينظر إلى علم النفس الرياضي باعتباره علم يبحث في سلوك الإنسان و قواعده و يفسر نوعية و كمية الظواهر النفسية السائدة التي تتمثل في الإدراك ، التذكير ، عملية التفكير ، الأحاسيس الإرادة وأيضا يهتم علم النفس العام بمظاهر العمليات و الصفقات النفسية لدى الإنسان ثم العمل على تقنية<sup>(1)</sup>.

و يعد موضوع الدافعية ( motivation ) من أكثر موضوعات علم النفس أهمية فدراسة دوافع السلوك تزيد من فهم الإنسان لنفسه و لغيره من الأشخاص ، وذلك لأن معرفتنا تزداد كثيرا إذا عللنا الدوافع المختلفة التي تحركنا أو تدفعنا إلى القيام بأنواع السلوك المتعددة في سائر المواقف و الظروف ، و يوجد بعض الأفراد الذين لديهم دوافع قوية و يسعون لتحقيق النجاح بينما البعض الآخر ليس لديهم دوافع قوية لتجنب الفشل أثناء المنافسة و من حسن الحظ أن علم نفس الرياضة و التمرين البدني قدم الكثير من المعلومات المهمة التي تساعد على فهم الدوافع لدى الممارسين للأنشطة الرياضية ، و اختلاف الدوافع بين الأفراد ، وخلق الجو الذي يساعد على تحسين الدافعية .

(1)- محمد حسن أبو عيبة ، علم النفس الرياضي ، مصر : دار المعارف ، 1986 م ، ص 14.

### 3-1- الدافعية في علم النفس الرياضي:

الدافعية هي تلك القوة التي تحرك سلوك الفرد و توجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها و أهميتها المادية أو المعنوية ( النفسية ) و تستشار هذه القوة المحركة بعوامل تنبع من الفرد نفسه ( حاجته و خصائصه و ميوله و اهتمامه أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به ( الأشخاص ، الموضوعات ، الأفكار ، الأدوات ) (1) .

كما تستخدم الدافعية للإشارة إلى ما يخص الفرد على القيام بنشاط سلوكي وظيفي أي أن الفرد يمارس سلوكا معيناً بسبب ما يتلو هذا السلوك من نتائج و عواقب تشجع بعض حاجاته أو رغباته ، وربما كانت هذه الحقيقة هي المسلمة التي تكمن وراء مفهوم الدافعية حيث يشير هذا المفهوم إلى حالة شعورية ، أو عمليات تخص هذا السلوك و توجهه و تبقي عليه .(2)

وهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك من هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي النفسية أو الجسيمة عند حدوث السلوك من جهة و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى و هذا يعني أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا فقط منبهات البيئة و حدها و أثرها في الجهاز العصبي ، إذ لا بد أن نعرف شيئاً عن حالته الداخلية كأن نعرف حاجاته و ميوله و اتجاهاته و علاقتها بالموقف بالإضافة إلى ما لديه من رغبات و ما يسعى إلى تحقيقه من أهداف(3)

يحاول البعض من الباحثين مثل ( أتكنسون) التمييز بين مفهوم الدافع " motive " و مفهوم الدافعية " motivation " على أساس إن الدافع هو عبارة عن استعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة و على الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين ، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما و يستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية ، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع ، وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع الدافعية فأنا نقصد شيئاً واحداً.

(1)- أحمد بلقيس ، توفيق مرعي ، الميسر في علم النفس التربوي ، ط3 ، عمان ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ، 1996 م ص 206.

(2)- عبد الحميد نشوان ، علم النفس التربوي ، ط3 ، عمان : دار الفرقان للنشر و التوزيع ، 1996 م ، ص 206.

(3)- صالح محمد علي أبو مادو ، علم النفس التربوي ، ط4 ، عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، 2005 ص 292.

### 3-2- تعريف الدافعية :

يعرف " يونج p.t.young " الدافعية من خلال المحددات الداخلية " بأنها عبارة عن حالة استشارة و توتر داخلي تثير و تدفعه إلى تحقيق هدف معين<sup>1</sup>).

و يعرف " ماسلو Ah.maslow " الدافعية بأنها خاصية ثابتة و مستمرة و متغيرة و مركبة و عامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي ، و يعرف الدكتور مصطفى زيدان ، الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية.<sup>2</sup>

و عرفها " أرنو ويتينغ ( arno – f. witting ) " الدافعية " بأنها حالة تساعد في تحريك و استمرارية سلوك الكائن الحي ، و بدون الدافعية قد يفشل الكائن في الإتيان بالسلوك الذي سبق أن تعلمه و على الرغم من محولة البعض التميز بين المفهومين ، فإنه لا يوجد حتى الآن من يبرز مسألة الفصل بينهما ، و يستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعتبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع ، و أن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية.<sup>3</sup>

### 3-3- أنواع الدافعية :

على الرغم من العوامل العديدة التي تؤثر في دافعية الفرد ، يعتقد البعض أنه من الممكن وضع الناس في أصناف متعددة على ضوء ما يدفعهم اعتيادياً في الرياضة في الحالات الانجاز المتشابهة ، افتراض الباحثون عند دراستهم إحالات الوصلية ( الانجاز ) مثلاً أن هناك عدة أنواع من الأفراد ينظرون إلى حالات الانجاز من الأفراد ينظرون إلى حالات الانجاز على أنه دوافع عالية لنجاح كذلك يمتلكون تصور بأن هذه الحالات سوف تنتهي بنجاح و أن النجاح يقوم بشكل عال جدا ، وهذا النوع من الأفراد يميلون لاختيار الأهداف التي يمكن تحقيقها بدلا من إجراء المحاولات غير الصحيحة و غير المؤكدة عند مواجهة واجب يتطلب تحدى إمكانيات الفرد.<sup>4</sup>

النوع الثاني من قبل المهتمين بالحاجات الوصلية هم الأفراد اللذين يتجنبون الفشل فهم يميلون إما إلى تجنب الحالات الوصلية أو الانجاز أو يختارون خصومهم باعتناء كذلك الأهداف و يقدمون احتمالية عالية من النجاح و ربما يختارون أهداف يكون من الصعوبة تحقيقها لذلك فهم يهيئون أنفسهم مقدما من أجل صياغة أعداء تحافظ على ماء الوجه و عندما يتعاملون مع أفراد قلقين لهم خلفية واسعة من الفشل ، و الفشل الجديد مكروه من قبلهم و من المفيد

(1)- عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز ، ط2 ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1985 ، ص 69 .

(2)- محمد مصطفى زيدان ، نبيل السمالوطي ، علم النفس التربوي ، ط2 ، جدة المملكة العربية السعودية : دار الشروق ، 1985 ، ص 72.

(3)- محمد جاسم محمد ، علم النفس التربوي و تطبيقاته ، ط1 ، الأردن : مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع ، 2004 ، ص 419.

(4)- عبد الحليم السيد ، معتز عبد الله و آخرون ، علم النفس العام ، القاهرة : مكتبة غريب ، 1990 ، ص 419.

أن نساعدهم على التحدث به و التداول ذاتية حول أهداف يمكن تحقيقها يساعدهم على الحصول على نجاحات معقولة و معتدلة في الرياضة .

النوع الآخر من الأفراد يركزون على أهداف متوسطة ( لدينا الفرصة إلى هزيمة خصمنا القادم إذا عملنا بقوة) و يميلون بعكس خلفية و معقولة في الرياضة و فرض هؤلاء الأفراد المستقبلية جيدة قياسيا بالحاجات و الجهود التي تقترن بهذه المعلومات .

هناك ثلاثة متغيرات تأثر في الدرجة التي يحاول الفرد بها أن يعكس الأسلوب الذي فيه الحالات المتسمة بالإنجاز و هذه تتضمن :

**أولاً-** ميل الفرد بالنسبة إلى الإنجاز ، إظهار ميل عام نحو التطلع أو تجنب الحالات الرياضية التي يكون فيها الفشل مخاطرة مؤكدة .

**ثانياً-** المكافحة و الاقتناء المتصورة كنتيجة ممكنة للحالة .

**ثالثاً-** تصوره في احتمالية النجاح أو الفشل.

لذلك ليس من المدهش أن الأفراد ذو حاجات الانجاز العالية يميلون لبناء حالات تشكل تحدي لهم و يختارون خصوصاً لغرض الحصول على باق فيه لهم كذلك يختارون رفاقهم في اللعب الزوجي من أجل الحصول على مسابقات ممتعة من الآخرين .<sup>(1)</sup>

### 3-4-4- مصادر الدافعية

#### 3-4-1- الدافعية الداخلية:

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها ، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب و كذلك الإثارة و التحدي في مواجهة العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء .

(1)- إياد عبد الكريم الغزاوي ، مروان عبد المجيد إبراهيم ، علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان : 2005 ، ص 134-135 .

### 3-4-2- الدافعية الخارجية :

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير نابعة من داخل الفرد و التي تثير و توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كما يدخل في إعداد الدافعية خارجية للاعب الرياضي كما يجعل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية او هدف خارجي.<sup>(1)</sup>

### 3-5- مفهوم الدافعية للإنجاز :

تمثل دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الإنسانية و التي أهتم بدراستها الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي و بحوث الشخصية و كذلك المهتمون بالتحصيل الدراسي ، و الأداء المعلمي في إطار علم النفس التربوي و يرجع الاهتمام بدراسة الدافعية للإنجاز نظرا لأهميتها ليس فقط المجال النفسي و لكن أيضا في العديد من الميادين و المجالات التطبيقية و العلمية كالمجال الاقتصادي و المجال الدراسي و المجال التربوي و المجال الأكاديمي حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك المحيطين به كما يعتبر الدافع للإنجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته ، و توكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه و فيما يحققه من أهداف ، و فيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل ومستويات أعظم لوجوده الإنساني ،وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في هذا المجال أن لدافع الإنجاز يختلف مع مجتمع لآخر طبقا لنوع الثقافة و الحضارة السائدة في المجتمع.

### 3-6- تعريف الإنجاز :

لقيت دراسة دافعية الإنجاز من علماء النفس اهتماما أكبر مما حظيت به الدوافع الإنسانية الأخرى عرفها " ميوراى " الذي قدمها ضمن قائمته للحاجات تسخيرا ناجحا بأنها السيادة الاستقلالية على الأشياء و على الآخرين ، على الأفكار و تقديرات الذاتو ذلك بتسخير الموهبة تسخيرا ناجحا ، و هذه الحاجة خاصة من خصائص الشخصية الناجحة نسبيا والتي توضع جذورها بالتنشئة الاجتماعية ، و تبلور في الطفولة المتوسطة و قام " ماكيلاند " بدراسة هذه الحاجة في عدة شعوب و ثقافات ، فوجد أن الشعوب المتقدمة يتميز أبناءه بقوة هذه الحاجة فيهم إذ يسعون إلى النجاح و السيطرة على بيئتهم المادية و التفوق الاقتصادي مما أدى إلى تفوق شعوبهم تقنيا واقتصاديا على الشعوب المختلفة<sup>(2)</sup> .

(1)- محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2004 ، ص 215.

(2)- سعد جلال ، مدخل في علم النفس ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1985 ، ص 475.

و عرفها " ماكيلان" و زملاؤه" الدافع للإنجاز بأنه يشير بأنه يشير إلى استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابته في سبيل تحقيق و بلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء و ذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز كما عرفوا النشاط المنجز بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد و يتوقع أن يتم في ضوء مستوى و أنه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح أو الميل إلى تحاشي الفشل.<sup>1</sup>

و يرى ماكيلاند 1961 م أن دافعية الانجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد لامتياز و التفوق الرغبة في النجاح ، أما أسامة كامل راتب 1997 م يري أنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل و الشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التي يكلف بها .

كما عرفها كما عرفها " أتكسون " الدافعية للإنجاز على أنها ذلك المركب الثلاثي المشكل من قوة الدافع ومدى احتمالية نجاح الفرد ، و الباعث ذاته بما يمثله من قيمة بالنسبة له ، و يشير هذا التصور إلى أن التوجه الإنجازي لدى الأفراد في مجتمع ما يتحدد من الناحية النفسية على الأقل بعدة عوامل هي :

أ- مستوى أو الإحساس للعمل و بذل الجهد تحقيقاً للهدف ، و الإحساس بالفخر عند النجاح و الخجل عند الفشل .

ب- توقعات الفرد المتعلقة باحتمالية حدوث النجاح أو الفشل.

ج- قيمة النجاح ذاته أو المترتبة الناجمة عن النجاح والفشل.

ومن خلال التعريفات السابقة التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية للإنجاز تحدد تناولنا لها على أنها تعني ما يأتي : " استعداد الفرد لتحمل المسؤولية ، و السعي نحو تحقيق أهداف معينة و المثابرة للتغلب على العقبات و المشكلات التي توجهه و الشعور بأهمية الزمن و التخطيط للمستقبل .

و في ضوء هذا التعريف فإن الدافعية للإنجاز تتضمن خمس مكونات أساسية هي على النحو الآتي :1-الشعور بالمسؤولية .2- السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع .3-المثابرة .4الشعور بأهمية الزمن .5- التخطيط للمستقبل.

و أوضحت نتائج كثير من الدراسات عددا من الاختلافات المحددة بين الأشخاص ذوي الدافعية للإنجاز و بين الآخرين الذين يكونون مدفوعين أكثر بعوامل نفسية مثل الحاجة لتجنب الفشل و منها :

(1)- عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز ، ط2 ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1985 ، ص 98-90.

أن الأفراد ذوي الدافعية يميلون إلى أن يختارون المشاكل التي تتحدى قدراتهم في حين يختار الأفراد ذو الدافعية المنخفضة المشكلات السهلة أو المشكلات الصعبة (غير المعقولة).<sup>(1)</sup>

يميل الأشخاص ذوي الدافعية العالية إلى العمل طويلا لحل المشكلات الصعبة ويفضلون العمل مع الأشخاص المثابرين بينما يميل الأشخاص منخفضي الدافع للإنجاز إلى العمل أشخاص يجوبونهم و يصادقونهم و في جماعات الطلاب التي تتقارب معدلات ذكائهم ، فإن ذوي الدافعية يحصلون على درجات أعلى في المدرسة ، وما يمكن استخلاصه من هذه من هذه التعريفات أن تعريف دافع الإنجاز يختلف من باحث إلى آخر بحيث أخذ كلا يعرفه من خلال إطار عمليه ، و من خلال إطار النظرية التي يتبناها ، فدافعية الإنجاز عند " ماكلييلاند" استعداد لدى الفرد يتميز بالثبات النسبي للسعي للنجاح ، كما يضيف " ماكلييلاند" أن السلوك الانجاز يعكس مشاعر يختص بعضها بالأمل في النجاح ، و يتعلق البعض بالخوف من الفشل.

### 3-6-1- أبعاد و مكونات دافعية الانجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع و الانجاز الرياضي هما : دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل .

دافع تجنب الفشل : وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء و الوعي الشعوري بانفعالاته غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب و تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي .

و يضيف محمد حسن علاوي 1998 نقلا عن " جولس " أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع تتصل في دافع القدرة ، دافع إنجاز و دافع تجنب الفشل لكنه أقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الإنجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع إنجاز النجاح و دافع تجنب الفشل.<sup>(2)</sup>

كما تقدم " مني مختار المرسي" مجموعة من الاستخلاص للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية على النحو الآتي :

- 1- الرغبة في التفوق و الامتياز.
- 2- الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
- 3- المثابرة على بذل الجهد.
- 4- الطموح و أداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.

(1) - أسامة كامل راتب، الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 157.

(2) - محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية وركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 181.

5- الثقة بالنفس و الدافعية الداخلية .

6- الالتزام بالمهام و الواجبات التي يكلف بها ، الالتزام نحو المدرب و زملائه و القوانين .<sup>(1)</sup>

### 3-6-2- أهمية دافعية الانجاز الرياضي :

يتعين السلوك الإنجازي بثلاثة جوانب هي :

أ- إختيار السلوك ب- الشدة. د- المثابرة .

#### 1- إختيار السلوك :

يقصد باختيار السلوك الإنجازي للمقدرة على الاختيار من بين البدائل و الاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح و القيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

#### 2- شدة السلوك :

يقصد بشدة السلوك مستوى تنشيط السلوك و يعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاوله التدريب الذي يتميز بشدة عالية و حجم مرتفع.<sup>(2)</sup>

#### 3- المثابرة على السلوك :

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط ، و إذا استمر فلا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية .<sup>(3)</sup>

### 3-7- نظريات دافعية الانجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الانجاز مع بداية الخمسينات و حتى منتصف السبعينات و قد عبرت كل نظرية من وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الانجاز الرياضي ، حيث تم استخدامها لسنوات عديدة لشرح و توضيح دوافعه الأفراد للعمل وهي .<sup>(4)</sup>

#### 1- نظريات الحاجات لدوافع :

#### 2- نظرية حاجة الانجاز Need Achievement Theory

(1)- مني مختار المرسي ، بناء مقياس الانجاز لدى الناشئين الرياضيين ( دراسة تحليلية ، مقارنة ) ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الرياضيات للبنات ، القاهرة : جامعة حلوان ، 2000 ، ص 101-105.

(2)- أسامة كامل راتب ، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 157.

(3)- محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2 ، 1998 ، ص 253-254.

(4)- أخلاص محمد عبد الحفيظ و آخرون ، علم النفس الرياضي ( مبادئ - تطبيقات ) ، ط1 ، القاهرة : الدار العالمية للنشر ، 2002 ، ص 222

3- نظرية الغزو Attribution Theory

4- نظرية هدف الإنجاز AchievementGodTheory

### 3-7-1- نظريات الحاجات الدوافع:

يتميز السلوك الإنساني عن الحيواني بأنه متعدد الجوانب ، مختلف المظاهر مما ينشأ عنه اختلاف أساليب إشباع

الحاجات و تعددها ، وقد تناول العديد من علماء النفس الحاجات الإنسانية من تصنيفات مختلفة

و قد صنف كرونباخ 1997 الحاجات تصنيفا خماسيا هو الحاجة إلى الحب ، الحاجة إلى علاقات الأمن مع

السلطة الحاجة إلى مرافقة الأقران ، إلى الاستقلال الذاتي ، و أخيرا الحاجة إلى التقدير و احترام الذات و يشير

كرونباخ إلى أن هذه الحاجات هي أكثر الحاجات ارتباطا بمواقف التعلم لأنها تعتبر مصادر للدافعية الإيجابية و تظهر

بصورة واضحة من خلال العمل مع الجماعة .

ووضع ماسلو نظاما هرميا سباعيا للحاجات معبرا عنه بتاريخ الفرد في إشباع رغباته ، وقد افترض بأنه حسب النظام

الأتي ..تنمو رغبات الإنسان تتابعيا حسب الترتيب التصاعدي التالي بادئا بالرغبات الأدنى إلى الرغبات الأعلى ،

كذلك فأن هذا النظام يقوم على أساس الأهمية النسبية لإشباع الحاجات التي في المستوى الأعلى من السلم لا تظهر

أو تتكون حتى يتم إشباع الحاجات التي في القاعدة بحد معين يمكن الحاجات التي في المستويات التالية من الظهور و

هذا النظام يتكون من الحاجات التالية :

### 3-8- الحاجات الفسيولوجية :

يحتاج الجسم للحفاظ على حياة الكائن الحي و استمرار بقاؤه ان تقوم أجهزته و أعضاؤه بوظائف الحياة المختلفة ،

وعدم قيام الجسم بأي وظيفة من هذه الوظائف يؤدي إلى عدم الاتزان و عندما يتيسر للفرد إشباع هذه الحاجات

الفسيولوجية في الوقت و بالشكل المناسب فإن دافعية تتحرر من سيطرة هذه الحاجات على دافعية الفرد ، و من

الجدير بالذكر أن الذين تعودوا إشباع هذا النوع من الحاجات الأساسية تتحرر دافعتهم منها حتى ولو تعرضوا لبعض

الحرمان منها ، بينما تسيطر هذه الحاجات دائما و تحجب دائما و تحجب معداها بالنسبة لمن تعودوا الحرمان منها

حتى عندما يتوافر لهم إشباعها .<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> -مصطفى باهي ، سمير جاء ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، 2004 ، ص 18-19.

### 3-7-1-2- حاجات الشعور بالأمان:

و تظهر لدى الأطفال بوضوح في تجنبهم التعرض لمواقف الخطر المدركة على اختلاف أشكالها وكذلك ابتعادهم عن المواقف الغير المألوفة و الغريبة بالنسبة لهمو التي ينشأ عنها استجابات الشعور بالخطر و الاضطراب .  
نلاحظ هذه الحاجات بوضوح عند الكبار في الشعور بالخطر مثل الحروب و الأمراض

### 3-7-1-3- حاجات الحب و الانتماء:

يمكن وصف حاجات الحب و الانتماء بأنها الرغبة إلى علاقات الحنان و الحب و لارتباط بالناس أو الجماعات و أن يجد الفرد تقبلا من الجماعة ، و تتضح هذه الحاجة عندما يعبر الفرد عن افتقاده للأصدقاء أو أحد افراد العائلة و يؤثر عدم إشباع الحاجة لدى البعض إلى الشعور بالعزلة و القلق المرتبط بالوحدة و التباعد بين الفرد و الناس .



شكل (4) يوضح هرم ماسلو للحاجات

### 3-7-1-4- حاجات تقدير الذات :

و يقصد بها تلك الحاجات التي يؤدي إشباع أيا منها لدى الفرد إلى الشعور بالتمايز عن الغير ، و حصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف هذه الحاجات لديه .  
و تتخذ فاعلية هذه الحاجة في توجيه سلوك الفرد مظاهر متفاوتة تبعا لدرجة تكفافية فتؤدي شدة الفاعلية لهذه الحاجة إلى أن يعمل الفرد على تخطي ما أمامه من عقبات للوصول إلى المستوى الذي ينشده لنفسه ويسعى إلى الأعمال التي تتطلب الابتكار و التحديد ، و المنافسة و التي تشكل تحديا مناسباً لقدراته ، من جهة أخرى فإن الإحباط بالنسبة لهذه الحاجة يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و الشعور بالضعف و قلة الحيلة و الشعور بالنقص.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>مصطفى باهي ، سمير جاء ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، 2004 ، ص 18-19.

### 3-7-1-5- حاجات الفهم و المعرفة :

و هي أولى حاجات النمو ، و يؤكد ماسلو أنه لم يكن متأكد أن حاجات المعرفة و الفهم لها أثره على استثارة السلوك لدى جميع أفراد الجنس الإنساني شأنها شأن حاجات العجز الأربعة السابقة ، و على هذا فحاجات مثل حب الاستطلاع و الأكتاف و الرغبة في اكتساب و تعلم المعرفة ليست موجودة في جميع الأفراد .

### 3-7-1-6- الحاجات الجمالية :

و هي أقل الحاجات وضوحا في التنظيم الهرمي لماسلو ، وهي توجد لدى بعض الأفراد فتنبثق عن سعي الفرد و تشوقه للنواحي الجمالية المتعلقة بذاته و يدل ماسلو على ذلك بأن الأطفال الأصحاء يبدون أكثر جمالا .

### 3-7-1-7- حاجات تحقيق الذات :

و تعني حاجة الفرد إلى إثبات وجوده في وسط الجماعة التي يعمل معها أو في وسط الأسرة أو بين الأقران بمعنى أن يحقق الفرد وجوده في المجتمع الخارجي بالصورة التي يرى فيها ذاته وما تتميز من خصائص معينة و إشباع هذه الحاجات لدى الأفراد يأخذ أساليب مختلفة لاختلاف الاهتمامات و الميول لديهم و لذلك تعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الرئيسية التي تقوم عليها الصحة النفسية للأفراد.

و يرى ماسلو في هذا الترتيب التتابعي للحاجات أن المستويات المتتالية للحاجات تظهر تباعا مكانه كلما تقدم الفرد في النمو و النضج، فالمستوى الأول من الحاجات الفسيولوجية يظهر مع بداية الحياة و يحتل مكان الصدارة في الدافعية حتى نصل إلى مستوى تحقيق الذات لدى الفرد الناضج متصدرا دوافعه بينما تكون المستويات السابقة على التوالي أقل تأثيرا في دافعية الفرد .<sup>(1)</sup>

### 3-7-2- نظرية حاجة الإنجاز :

يستعرض الباحث مفهوم حاجة الإنجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال إذ يرى كثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى " هنري موراي " في بناء التنظير للحاجة للإنجاز ثم تبعة كل من " ماكيلانداتكينسيون " و من هذه النماذج ما يلي :

<sup>(1)</sup> -مصطفى باهي ،، سمير جاء ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، 2004 ، ص 20-30.

### 3-7-2-1- نظرية موراي Murray 19328:

أفترض أن حاجة الانجاز كأحد المتغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته و التي بلغت 28 حاجة ، إذ رأي " موراي " أن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة و التحكم في الأفكار و حسن تناولها و تنظيمها و سرعة الأداء و الاستقلالية للتغلب على العقبات و بلوغ معنوية الامتياز .

### 3-7-2-2- نظرية ماكيلاند Me ceil and 1953:

حيث اختار و زملاءه حاجة الانجاز من قائمة ( موراي ) للحاجات النفسية وأطلقوا عليها الدافع للإنجاز و يعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده و كفاحه من أجل النجاح و حاول " و أضافه تعريف وضيقي آخر الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز قبل ذلك بكفاءة قبل ذلك بكفاءة و سرعة بأقل جهد.

و قد قام " ماكيلاند " بتعيين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص الذات و ذلك بالجمع بين الطرق التجريبية و طرق الملاحظة الميدانية و في كفاية المجتمع الإنجازي .<sup>1</sup>

و قدم أيضا العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز تتوقف على البيئة كما أطلق على تصور الدافعية نموذج الاستشارة الانفعالية ، و يتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك و تعكس هذه الخاصية مكونين هما : الرغبة في النجاح و الخوف من الفشل .

و قد أوضح كورمان " kerman1974 " أن تصور ماكيلاند في الدافعية للإنجاز له أهمية كبيرة لسببين :

**السبب الأول :** أنه قدم لنا أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة و تفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد و انخفاضهما لدى البعض الآخر حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي أو السلبي على الأفراد ، فإذا كان العائد قد أمكن قياس دافعية ، أما إذا كان سلبيا انخفضت الدافعية .

**السبب الثاني :** و يتمثل في استخدام ماكيلاند لفروض تجريبية أساسية لفهم و تفسير ازدهار و هبوط النمو الاقتصادي في علاقته بالحاجة بالإنجاز في بعض المجتمعات و المنطق الأساسي خلف هذا الجانب أمكن تحديده في الآتي : هناك اختلاف بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم .

و يميل الأفراد ذوي الحاجة المرتفعة للإنجاز إلى العمل بدرجة كبيرة في المواقف التالية بالمقارنة بالأفراد المنخفضين في هذه الحاجة ، وخاصة في كلا من :

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب ، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 18.

أ- مواقف المخاطرة المتوسطة :

ب- المواقف التي تتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء

ج- المواقف التي يكون فيها الفرد مسئولا عن ذاته .<sup>(1)</sup>

### 3-2-7-3- نظرية أتكنسون 1957 Atkinson :

يفترض أتكنسون أن الدافع للإنجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد و ينقسم لشقتين هما :احتمالات النجاح أو الفشل للجاذبية الحافز الخارجي للنجاح ، و قيمة الحافز للفشل .

و اتسمت نظرية أتكنسون في مسايرة الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي تميزها عن نظرية ماكيلاند و من أهم هذه الملامح أن أتكنسون أكثر توجها معمليا و تركيزا على المعالجة التجريدية للمتغيرات التي تختلف عن المتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ماكيلاند.<sup>(2)</sup>

### 3-2-7-3-1 العوامل الشخصية

#### 1-العوامل المرتبطة بصفات الفرد :

هناك على حد تعبير أتكنسون نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجه نحو الإنجاز :

**النمط الأول :** الأشخاص الذين يتسمون بارتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف من الفشل.

**النمط الثاني :** الأشخاص يتسمون بارتفاع الخوف من الفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز.

#### 2-العوامل المرتبطة بخصائص المهمة :

**العامل الأول :** احتمالية النجاح و تشير إلى الصعوبة المدركة للمهمة و هي أحد محددات المخاطرة .

**العامل الثاني :** الباعث للنجاح في المهمة ، حيث يتأثر الأداء في مهمة ما بالباعث للنجاح في هذه المهمة .

و يقصد للنجاح الاهتمام الداخلي أو الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص و افتراض أتكنسون أن هذا الباعث يكون مرتفعا عندما تزداد صعوبة المهمة ، لأن الفرد يعتبر ذلك مهما لإنجازها بنجاح.<sup>(3)</sup>

أن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه دافعة معينة حيث أشار كل من ليون و بلوكر 1982 في كتابهما " سيكولوجية

التدريب بين النظرية و التطبيق " إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30 % من إجمالي البحوث

التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الأخيرين ، ومن وجهة نظر وليام وارن 1983 كما يشير

<sup>(1)</sup> - عبد اللطيف محمد خليفة ، ، الدافعية للإنجاز ، ط2 ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1985 ، 2000 ، ص 109-110.

<sup>(2)</sup> - محمود عبد القادر ، دراسات في دوافع الإنجاز و سيكولوجية التحدي للشباب الجامعي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1997 ، ص 11.

<sup>(3)</sup> - عبد اللطيف محمد خليفة ، ، الدافعية للإنجاز ، ط2 ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1985 ، 2000 ، ص 112.113.114.

أسامة راتب في كتابه " التدريب و الدافعية " أن استشارات الدافع للرياضي يمثل من 70 % إلى 90 % من العملية التدريبية ، و ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب النواحي المهارية و الخططية ثم يأتي دور الدافع ليحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمين من حيث :

أولاً: لتعلم تلك المهارات

ثانياً: التدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها.<sup>(1)</sup>

النمط	مستوى الحاجة للإنجاز	مستوى القلق من الفشل
الدافع للإنجاز و النجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل	مرتفع	منخفض
-الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز و النجاح	منخفض	مرتفع

### جدول (2) يمثل مستوى الحاجة للإنجاز و مستوى القلق من الفشل

ويضيف محمد مصطفى زيدان بأن اهتمام النفس و خاصة الباحثين منهم في علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع هو من باب العلمية لطبيعة السلوك الإنساني ، و الوصول إلى صيغ لتعديله و توجيهه. و يعد الدافع للإنجاز عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد ، و سلوك المحيطين به و يعتبر الدافع للإنجاز مكوناً أساسياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته ، و توكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه و يحققه من الأهداف ، و من الافتراضات السابقة وفقاً لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الإنجاز حيث يتضح أن أهم المحددات التي تصيغها النظرية فيما يلي: العوامل الشخصية .2- التأثيرات الموقفية.3- النتائج المتوقعة.4- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز. تشير نظرية حاجة الإنجاز إلى وجود دافعين مستقلين لدى كل فرد هما :

1- دافع إنجاز النجاح.2- دافع تجنب الفشل.

هذان الدافعان يمثلان في الدافعية في مواقف الإنجاز يتواجدان لدى كل فرد بنسب و لكن بنسب مختلفة ولا يوجد ارتباط فيما بينهم ، حيث توجد اختبارات و مقاييس عديدة لقياسهما.<sup>(2)</sup>

(1) - أسامة كامل راتب، الأعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1997 ، ص 71.

(2) - محمد مصطفى ، علم النفس الاجتماعي ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون سنة ، ص 58.

### 3-7-3-2- التآثيرات الموقفية :

تشير نظرية حاجة الإنجاز عدة تأثيرات موقفية هي :

1- الاحتمال المدرك للنجاح -2قسمة العائد من النجاح.3-قيمة العائد من الفشل.

توجد علاقة متبادلة بين التأثيرات الموقفية السابقة و على سبيل المثال إذا اشترك لاعب في المنافسة فإن الاحتمال المدرك للنجاح عند حدوثه يكون كبير جدا و على العكس إذا تنافس لاعب محترف فإن الاحتمال المدرك للنجاح يكون كبير جدا فتكون قيمة العائد من النجاح منخفضة .

### 3-3-7-3- النتائج المتوقعة :

تعتبر نظرية حاجة الإنجاز إلى إمكانية تحقيق نتائج متوقعة من خلال تفاعل كلا من العوامل الشخصية و التأثيرات الموقفية و ذلك من خلال : الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالإنجاز و يتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي : دافع إنجاز النجاح × الاحتمال المدرك للنجاح × قيمة العائد من النجاح .و يمثل دافع إنجاز النجاح استعدادا فطريا فهو ثابت في جميع مواقف الإنجاز أما العاملان الآخريان فهما مرتبطان بعوامل تتغير من موقف لآخر بين العاملين عكسية ، ويتضمن محصلة ضرب ثلاثة متغيرات :دافع تجنب الفشل × الاحتمال المدرك للفشل × قيمة العائد من الفشل .

و يمثل دافع تجنب الفشل استعدادا فطريا فهو ثابت في جميع المواقف الإنجازية أما العاملان الآخريان فهما مرتبطان بعوامل موقفية .

### 3-7-3-2-4- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز :

تشير نظرية الإنجاز إلى المحصلة النهائية إلى متغيرين هما :

1- الميل للاقتراب للهدف .2-الميل لتجنب هدف مرتبط بالإنجاز

1- عدم وضوح السلوك الإنجازي بين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لإنجاز النجاح و بين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل .

2- تحيزها للعوامل الشخصية و عدم قدرتها على التنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي و هو ما أشارت إليه عدد من الدراسات .<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> - محمد علاوي ،مدخل في علم النفس الرياضي ،ط2، 1998 ، ص 271-273.

### 3-7-3- نظرية العزو:

اعتمدت نظرية العزو على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية كما يلي :

### 3-7-3-1- فوترهيدر 1958 Holder:

أفترض " هيدر " في نموذجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ و فهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه القدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية : و يشير إلى حصائل السلوك ترجع إلى قوى شخصية فاعلية قوى داخلية تتركز في عنصرين هما القدرة الدافعية و القوى الأخرى هي القوى البيئية الفاعلة و هي قوى خارجية.<sup>(1)</sup>

### 3-7-3-2- بارناردوينز 1966 Winer:

أفترض " ويزر " بنموذجية وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله و تتركز في عنصرين هما أسباب مستقرة أو غير مستقرة أو غير ثابتة ، وقد قام ويزر 1972 ، بإعادة تشكيل افتراضات " هيدر " وصاغها من خلال متغيران هما التحكم ، الثبات أو الاستقرار ثم قام بتطوير هذا النموذج 1979 على أسس تقييم وجهة التحكم إلى متغيران ووجهت السببية و إمكانية التحكم ثم قام بتوسيع نموذجه المعدل 1989 الذي يتضمن ثلاثة متغيرات و إدخاله في إطار نظرية العزو لدافعية الإنجاز و الانفعال.<sup>(2)</sup>

### 3-7-3-3- اندي كيوكلا 1972 kukla:

أعتمد " كيوكلا " في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الإنجازي و بين مفهوم القدرة المدركة ، فالأفراد ذوي دافع الإنجاز المنخفض و ذلك في حالة إدراك صعوبة حالة إدراك صعوبة و ذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء ، و قد أجريت دراسة تجريبية 1974 أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية إدراك القدرة و إدراك صعوبة الأداء و ما يتطلبه هذا الأداء من مثابة و تحمل كمظهرين أساسين لدافع

الإنجاز وقد قام بعض الباحثين في علم النفس بنقد نظرية العزو فيما يلي :

مازالت هذه النظرية في بداية التكوين حيث تفتقر إلى دقة التنبؤ حيث أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية إنجاز مرتفعة ليسوا في حاجة إلى القدرة وحدها بل هناك أسباب أخرى ترجع وراء مسببات النجاح أو الفشل.<sup>(3)</sup>

كما قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بنقد نظرية " ويزر " حيث أشاروا إلى إن بعض الأسباب التي حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل صعوبة المهمة حيث ينطبق على بعض الأنشطة الفردية من حيث أنه بعد

(1) - Cox .R.Sportpsychology : concepts and applications , (3rd) cd, Madiso : Beow ,Bechmark Publisher ,1994, 35-78.

(2) - محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2، 1998 ، ص 308-314.

(3) - محمود عبد القادر ، دراسات في دوافع الإنجاز و سيكولوجية التحديت للشباب الجامعي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1997 ، ص 24-25.

مستقر أو ثابت ، و أشاروا إلى أن نموذج " ونز " قد ينطبق على المجال العام بشكل أكبر من المجال الرياضي لذلك قام بعض الباحثين بمحاولة تعديلية و تطويعه في المجال الرياضي .

و قد أشار " أستيفاني هاتراهاث " 1995 إلى تحيز نظرية العزو للعوامل الشخصية عند نجاح الفرد في الأداء بينما يرجع فشله لعوامل خارجية .<sup>(1)</sup>

### 3-7-4- نظرية إنجاز الهدف :

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الإنجازي في ضوء هدف الإنجاز كبناء متعدد الأبعاد ، وتتضح مواقف الإنجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد و كيفية مواجهة الموقف ، وهناك افتراضات في نظرية هدف الإنجاز يحظى بها المجال الأكاديمي أو التعليمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجهات أو أهداف في سلوك الإنجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان .

التوجه الأول بالإنجاز أطلق عليه " نيكولاس " 1984 مصطلح توجه الذات ، بينما أطلقت عليه " دويك Dweck " هدف الأداء ، " أميس Ames " 1984 أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة ، كما أطلق عليه " روتس Roberts " 1992 مصطلح هدف تنافسي ، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع . أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه " نيكولاس " 1984 توجه المهمة في حين أطلق عليه " أميس Ames " 19984 مصطلح هدف التفوق أو التمكن ، و هذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع ، ومن الانتقادات التي وجهت لنظرية هدف الانجاز ما يلي :

و أشارت " مورين وايس 1992 إلى أن الدراسات التي حاولت تطبيق افتراضات " ميهر و نيكولاس " أسفرت عن نتائج متعرضة حيث تداخل كلا من مفهوم توجه القدرة و توجه المهمة مع سلوك توجه القبول الاجتماعي ، كما أسفرت بعض الدراسات عن إمكانية تصنيف توجهات الأنجاز الثلاثة إلى تصنيفين هما :

I. توجه المهمة و توجه القدرة.

II. توجه القبول الاجتماعي

المقاييس المتاحة لقياس افتراضات " ميهر و نيكولاس " لازالت في حاجة إلى تأكيد صدقها .

من خلال العرض السابق لنظريات دافعية الإنجاز سواء كانت في المجال الأكاديمي أو التعليمي أو التي يمكن تطبيقها في المجال الرياضي ، فقد أمكن التوصل إلى ما يلي :

(1) - محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، 1998، ص 316

تعدد النظريات و اختلاف وجهات نظر مؤسسيها في منظورهم لدافعية الإنجاز كمفهوم و مكون حيث تبني كل منهم فكرا خاصا به و قد يرجع ذلك الاختلاف إلى تفسير كل منهم للأسباب و الكيفية التي تؤدي إلى دافعية الإنجاز . و حيث أن دافعية الإنجاز كمكون متعدد الأبعاد فقد أهتم بعض الباحثين بمكون معين على اعتبار أنه أهم مكونات دافعية الإنجاز و تعتبر تفسيراتها مقبولة وفقا لكيفية تحكمه في دافعية الإنجاز و معرفة أسبابها ، بالرغم من وجود نماذج متعددة لنظريات دافعية الانجاز إلا أن بعض هذه النظريات فشل عند تطبيقها في المجال الرياضي خاصة المرتبطة بالسلوك الإنجازي .<sup>(1)</sup>

### 3-8- العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الرياضي :

يعرف دافع الإنجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ، وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دوافع الإنجاز ، و بهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل و أعم هي الحاجة لتفوق ، و يبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في منشط الحياة المختلفة منها النشاط الرياضي ربما من المناسب إن نشير إليها كما يلي .

- 1- يظهرون قدرا كبير من المثابرة في أدائهم.
- 2- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- 3- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
- 4- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين .
- 5- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- 6- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال ، يجوبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل .
- 7- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة .
- 8- يجوبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.<sup>(2)</sup>

(1) - محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، 1998، ص 290-291.

(2) - أسامة كامل راتب، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1، القاهرة : دار الفكر العربي ، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات ، 1997، ص 67

### 3-9- مميزات الأفراد ذو الدافع للإنجاز :

لقد سبق و أن عرف دافع الإنجاز " بأنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن." و من خلال هذا التعريف فإن الفرد التي يستطيع التحكم فيها بنفسه ، ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها مسئولية سلوكه و نشاطه و أدائه و يضع لنفسه أهداف مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة و المثيرة للاهتمام في المستقبل و يملك القدر الكبير للدافعية الداخلية و الثقة بالنفس و يجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة ( أي التي تتميز بالصعوبة البالغة ) و التي لا تنطوي على نتائج بحتية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح. يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل و ذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز. يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة مع الآخرين في الأداء و كفاءة و إصلاح الأخطاء بصورة ذاتية ، يتسم بمستوى عال من فعاليات الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على إدراك قدراته و استطاعته.<sup>1</sup>

### 3-10- مستويات الدافع للإنجاز الرياضي :

أشار كريمر kramer و سكلي scullery إلى إمكانية التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقاً لنموذج " ماكيلاند - أتكسون " في ضوء الدافع لإنجاز النجاح و الدافع لتفادي الفشل ( الخوف من الفشل ) قد قام محمد حسن علاوي باقتباس التصور قدمه " كريمر وسكلي " بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقاً لهذين البعدين و بصفة خاصة لأربعة أنماط رئيسية هي :

**النمط الأول :** دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل

**النمط الثاني :** دافعية لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل

**النمط الثالث :** دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.

**النمط الرابع :** دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2، 1998، ص 256.

<sup>2</sup> - محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي و القياس ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص 401.

### 3-11-11- الدافع للإنجاز في المجال الرياضي :

لقد سبق و أن عرف الدافع للإنجاز في المجال الرياضي على " أنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن و حتى يستطيع الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية ، يجب عليه أن يمارس الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية و الخبرات الحركية و مختلف المهارات الفنية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين و محاولة التخصص فيه و المواظبة على بذل الجهد و التدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيا لأعلي المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق أو مانع يقف حجر عثرة في طريقه نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط في منتصف الطريق و يعوقه عن ممارسة الرياضة .

و لقد أشارت دراسات " بوني puni " 1980 إلى أن هناك أنواع و حالات من الدافعية ترتبط بالمرحلة الأساسية للممارسة الرياضة و هذه المراحل هي :<sup>1</sup>

### 3-11-11-1- دافعية مرحلة الممارسة الرياضية التخصصية :

و في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ يرغب الفرد في أن يكون لاعبا في كرة اليد أو كرة القدم أو الكرة الطائرة مثلا ، كما ترتبط دوافعه أيضا بمحاولة الوصول لمستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل الفريق لنادي معين .

ومن أهم تلك المراحل مايلي :

### 3-11-11-1- ميل خاص نحو نشاط رياضي معين :

في هذه المرحلة يتكون لدى الفرد الميل الخاص نحو نوع معين من النشاط يثير اهتمامه و يسعى إلى ممارسته وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحب إلى نفسه نظرا لفائدته على صحته أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط أو قد يكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو من المرابي الرياضي .

### 3-11-11-2- إكتساب قدرات خاصة

اكتساب قد يكون يكتسب قدرات خاصة في نوع معين من الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها و تطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة هذا النشاط ، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الحركية الرياضية لنوع من أنواع النشاط الرياضي يجذبه نحو الممارسة يدفعه إلى مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء ، بمستوى قدراته إلى أنواع النشاط و عندئذ تصبح

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط2، 1998، ص223.

ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب كم الفرد محاولة إشباعها كما يصبح الجهد البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

### 3-1-11-3- اكتساب معارف جديدة :

إن معرفة الفرد لقواعد لعبة معينة و نواحيها الفنية و الخططية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد و تدفعه لتطبيق هذه المعارف عمليا.

### 3-1-11-4- الاشتراك في المنافسات ( المباريات ) :

إن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي ، و بذل الجهد يتأسس على محاولة الظهور بمظهر لائق و تحقيق أحسن النتائج بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح و الفشل أو الفوز و الهزيمة تعتبر من أهم حالات الدافعية التي تلعب دورا هاما في هذه المرحلة .

### 3-1-12- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

تتضمن وظيفة الدافعية في المجال الرياضي الإجابة عن تساؤلات ثلاثة :

- أ- ماذا نقرر أن نعمل ؟ اختيار نوعية الرياضة
- ب- ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب .
- ج- كيفية إجادة لعمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

و فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار الممارسة.

و ليس ثمة شك إن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة ، إما بخصوص الإجابة على السؤال الثالث عن كيف إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح مستوى أداء اللاعب ، باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب معينا من الحالة التنشيطية ( الاستثارة )<sup>(1)</sup>.

(1) - أسامة كامل راتب ، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات ، 1997 ،

### 3-13- دوافع ممارسة النشاط الرياضي :

يوجد مصدران للدافعية : المصدر الأول يأتي من داخل الفرد و يطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الاثباتية أما المصدر الثاني فيأتي من خارج الفرد و يطلق عليه الدافعية إلى النشاط الذاتي ( الإثابة ) يؤدون من منطلق الرغبة في الشعور بالافتتادار و تأكد الذات و الإصرار و النجاح و هذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال الممارسة تعتبر قيمة في حد ذاتها إما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة ، ذلك يأتي من أشخاص آخرين ، ولا ينبع من الفرد ذاته ، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء إيجابي أو سلبي وقد يكون ماديا أو مثل المكافآت المالية و الحوافز أو معنويا مثل التشجيع و الإطراء.

### 3-14- إثارة الدافعية في المجال الرياضي :

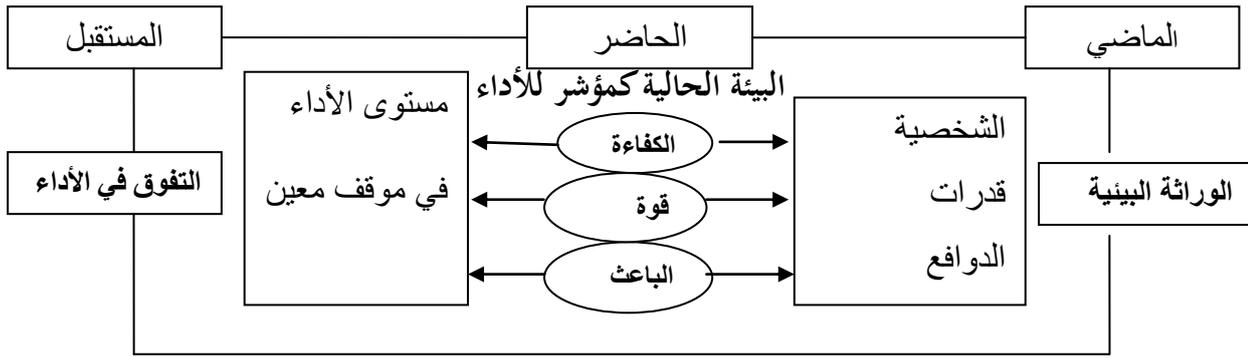
الحقيقة إن خبرة الطلاقة التي تسببها حالة الإثارة المثلي تمثل نوع من الإثابة و المكافئة الذاتية ، و الأنشطة الرياضية تعتبر نموذج فريدا وخاصة بنسبة لناشئ الرياضي لأنها تزيد من درجة الإثارة إلى المستوى الأمثل ، وذلك مصدر المتعة.

### 3-15- العلاقة بين الدافعية و التفوق الرياضي :

قدم سنجر Singer نمودجا لدراسة العلاقة بين دافعية الإنجاز و مستقبلات التفوق الرياضي من خلال عدة عوامل رئيسية يتضمنها .

- 1- الماضي : و يشكل العوامل الوراثية التي تحدد الشخصية للاعب القدرة على ( الدوافع والمعارف و المفاهيم ) .
- 2- الحاضر: و يشير إلى احتمالات التفوق في الأداء و تضم الكفاءة و الدوافع.
- 3-المستقبل: و يشير إلى احتمالات التفوق في الأداء من خلال مؤشرات الأداء الناجح مستوى الأداء زمن الاستمرار في الأداء، قوة الدافع لإظهار البدائل.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> - أسامة كامل راتب الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات، 1997، ص 67.



شكل (5) يوضح العلاقة بين الدافعية والتفوق عند الرياضي

### 3-16-16- دافعية المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولات الرياضية):

في هذه المرحلة تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية، و من أهم الدوافع في هذه المرحلة ما يلي:

#### 3-16-1- محاولة تحسين المستوى:

إن مواظبة اللاعب الرياضي على التدريب و بذل المزيد من الجهد و محاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع الجهود البدني المبذول في التدريب الرياضي مما يتأسس عليه محاولة تحسين مستوى الفوز في المنافسات أو تسجيل الأرقام القياسية .

#### 3-16-2- محاولة الوصول إلى المستويات العالمية:

و هنا يعمل الرياضي على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية التي ترفع اسم الوطن في المحافل العالمية وما يرتبط بذلك من ترديد في وسائل الإعلام المختلفة، و الفوز الرياضي هنا دعاية هامة للدولة الفائزة، تجبر الدول الأخرى على مراعاتها و إكبارها .

#### 3-16-3- المكاسب الشخصية:

يسعى اللاعب الرياضي إلى تحقيق النجاح الشخصي و الحاجة إلى إثبات الذات و التفوق و الوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة و التميز و الشهرة، وقد يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد المادية في محاولة للرفع من مستواه الاجتماعي أو الاقتصادي عن طريق رعاية الأندية أو الدولية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، علم نفس الرياضة - المفاهيم و التطبيقات، 1997، ص 67.

### 3-16-4- الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي :

حيث يسعى اللاعب إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي البدنية و المهارية و الخططية و التدريبية للنشاط الرياضي الذي يمارسه مما قد يضيف إليه تقنيات جديدة فيما بعد ذات طابع عالمي .<sup>(1)</sup>

### 3-17- قياس الدافعية للإنجاز :

#### 3-17-1- المقاييس الإسقاطية :

تمثل المقاييس الإسقاطية في صور لأشخاص و لمواقف اجتماعية مختلفة تعرض على المفحوصين متتالية و يطلب منهم في كل مرة تعرض عليهم بأن يشاهدونها و يتمتعوا فيها لمدة ثوان معدودة تتراوح بين 10 و 15 ثانية ثم يطلب منهم كتابة قصة حول ما تمثله الصور المعروضة عليهم، و انطلاقا من محتوى تلك القصص ، يقوم الباحث بتحليلها

#### 3-17-2- تقييما لآخرين :

يعتمد هذا الأسلوب لقياس للإنجاز على اللجوء إلى من لديهم خبرة و احتكاك بالشخص المفحوص و يطلب منهم تقييم هذا الأخير فيما يخص مجموعة من الخصائص التي يتضمنها الدافع للإنجاز.

#### 3-17-3- الاستبيان :

تمثل هذه التقنية في مجموعة العبارات التي تدور حول الدافعية للإنجاز ، أو أسئلة يطلب من المفحوصين الإجابة عليها و غالبا ما تكون :

باتجاه البعد و عكس اتجاه البعد و تكون على النحو التالي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا.

أو في سلم متدرج يتأرجح بين الموافقة تماما و غير الموافقة تماما أو غير صحيح تماما .<sup>(2)</sup>

#### 3-17-4- الملاحظة :

تعتمد الملاحظة على تحديد قائمة لأنواع السلوك التي تتضمن دافع الإنجاز، ثم ملاحظة الباحث للمفحوصين حساب تكرار السلوكيات المحددة في القائمة و ذلك في فترة زمنية محددة.<sup>(3)</sup>

(1) - أمينة إبراهيم شلي ، مصطفى حسين باهي ، الدافعية ( نظريات - تطبيقات ) ، المنصورة : مركز الكتاب للنشر 1998 ، ص 23.

(2) - عبد الحفيظ مقدم ، الديريون ، دراسات نفسية - اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية ، مركز البحث في الإعلام العلمي و التقني ، الجزائر : 1997 ص 170.

(3) - محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، وركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر 1998 ، ص 183.

## خلاصة

تعتبر دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية لذلك اهتم بدراستها الباحثون مختلف المجالات ، نظرا ليس فقط في المجال النفسي و لكن أيضا في العديد من المجالات و الميادين التطبيقية و العلمية كالمجال الاقتصادي و المجال الدراسي و المجال التربوي ، و المجال الرياضي ، حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد ، كما يعتبر مكونا أساسيا مكونا يسعى الفرد من خلاله تجاه تحقيق ذاته و تأكيدها . و حتى يستطيع الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية و الخبرات الحركية و مختلف المهارات الفنية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين و محاولة التخصص فيه و المواظبة على بذل الجهد و التدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيا لأعلي المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق أو مانع يقف حجر عثرة في طريقه نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط في منتصف الطريق و يعوقه عن ممارسة الرياضة.

صعوبات البحث :

- تمثلت صعوبات البحث في :
- صعوبة استرجاع كل الاستثمارات الموزعة على الرياضيين في النشاط الرياضية .
- نقص النوادي الرياضية لكرة السلة .
- صعوبة توزيع الاستثمارات ، لأن الرياضيين كانوا يجدون صعوبة في الإجابة لحطة تسليم الاستثمارات .

-مقترحات:

- محاولة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق
- محاولة خلق جو المنافسة بنفس وتيرة المنافسة الرسمية.
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين قبل وأثناء المنافسة
- الاهتمام بالجانب النفسي للاعب كما هو الحال بالجانب البدني.
- العمل على زرع سمات الروح الرياضية وزرع الروح الجماعية وسط اللاعبين
- الاهتمام بالفروق الفردية، إذ يجب معرفة الميزات الخاصة في كل فرد باعتباره فردا يختلف عن غيره، وانه يتميز بصفات خاصة به، والتي قد تعوضه عن النقص الذي قد يظهر عند مقارنته بغيره، فقد يطمح الفرد للنجاح إلا أن قدراته لا تؤهله، لكن بالاجتهاد والعزيمة والطموح والأداء الذي يعوض الافتقار إلى القدرة الضرورية تمكنه من النجاح في الميدان الذي اختاره برغبته.

### 3- مناقشة الفرضيات:

#### 3-1- مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال فرضية البحث الاولي القائلة " يتميز لاعبي كرة السلة بالثقة بالنفس مختلفة الشدة (ضعيفة - قوية) " من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم-6 - لاعبي كرة السلة يتميزون بمستوى مرتفع في الثقة بالنفس ، حيث وجد المتوسط الحسابي مجال الثقة بالنفس (84.68) وانحراف معياري (11.21) . ومن خلال الدراسات السابقة :

دراسة نجلاء فتحي مهدي (2002) الدراسة استهدفت التعرف على فعالية استخدام استراتيجيات التفكير في تنمية الثقة الرياضية ومستوى الأداء في التمرينات الإيقاعية.

دراسة محمود عبد السلام فرج (2008) الدراسة استهدفت التعرف على فعالية استخدام إستراتيجية عقلية مقترحة في تنمية الثقة الرياضية والمستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي استخلصنا إلى وجود فروق دالة إحصائية في المستوي الثقة بالنفس لدي لاعبي كرة السلة أي أن الفرضية الأولى تتحقق أي صحيحة.

#### 3-2- مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال فرضية البحث الثانية القائلة " وجود دافعية انجاز كبيرة لدي لاعبي كرة السلة " من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم-7 - حيث بلغ الوسط الحسابي في مجال الدافعية الانجاز الرياضي (79.51) و انحراف معياري (9.97) ومن خلال الدراسات السابقة

دراسة فوزي عام 2004 بعنوان السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الانجاز لدي لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية

استخلصنا إلى وجود فروق دالة إحصائية في المستوي الدافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة السلة -الفرضية الثانية محققة أي صحيحة

#### 3-3- مناقشة الفرضية الثالثة :

- من خلال فرضية البحث الثالثة : القائلة " هل هناك العلاقة بين الثقة ودافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة السلة لدي لاعبي كرة السلة صنف اكابر من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول -8- والتي تبين :  
\*وجود علاقة ارتباط الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي وهي علاقة طردية دالة.

4- الاستنتاجات:

من خلال هذا التحليل نستطيع أن نشرح فيه ما تحصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث. فمن خلال تحليلنا لنتائج وجدنا :

من خلال مقارنة النتائج الجدول (06) بالفرضية الأولى نستنتج أن لاعبي كرة السلة يتميزون بالشدة مختلفة في الثقة بالنفس.

كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الثقة بالنفس للتكيف مع بيئته الرياضية .

تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين و تزيد من ثقتهم.

نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين ويقلل من الثقة بالنفس.

العمل على التخلص من الثقة الزائدة لتفادي الوقوع في الغرور الذي يؤدي إلى الهزيمة في بعض الأحيان

من خلال مقارنة نتائج الجدول (07) بالفرضية الثانية نستنتج أن لاعبي كرة السلة يتميزون بدافعية الانجاز الرياضي كبير

إحساس بأهمية الانتماء إلى الأخرين و الفريق والرغبة في الانجاز و التفوق

الحماس العام للعمل و بذل الجهد في سبيل تحقيق أهدافه.

من خلال مقارنة النتائج الجدول (08) بالفرضية الثالثة نستنتج انه هناك علاقة بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز

الرياضي أي علاقة طردية بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي

–خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل.

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة السلة من الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم، و ذلك لان مهارتها جذابة وهدفها متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى، ولعبة كرة السلة دائما و فنونها في تطور مستمر، ويرجع هذا التطور إلى التغيير والتعديل المستمر الذي يطرأ على قوانينها بهدف زيادة سرعة إيقاع اللعب ومن ثم إمتاع اللاعبين والمشاهدين، والأمر الذي أدى بدوره إلى انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها خاصة من الناشئين.

وان كانت لعبة السلة هي لون من ألوان الصراع الحركي بين فريقين من اللاعبين يحاول كل منهما حيازة الكرة ووضعها في سلة الخصم، فان هذا الصراع الذي تحكمه قوانين وقواعد محددة كان منذ نشأته مجالا فكريا واسعا وعميقا لمدربي كرة السلة والقائمين على دراسة فنونها، وذلك بهدف تطوير تحركات اللاعبين أثناء الدفاع لسرعة حيازة الكرة وأثناء الهجوم لسرعة ودقة إصابة السلة.

وفي وقتنا الحالي وبعد التعديل المستمر لقوانين اللعبة عقب كل دورة اولمبية الذي أدى إلى تنوع واتساع فنونها ، فقد أصبحت متطلبات عالية من المهارات الأساسية والخططية واللياقة البدنية النفسية والحركية، من الصعب إصدار مؤلف واحد يتناول كل موضوعات كرة السلة، كما إن إخضاع الممارسة الرياضية إلى سائر العلوم الإنسانية جعل كرة السلة مجالا علميا واسعا للدراسة والبحث بالإضافة إليها مجالا فنيا لا يعي متغيراته إلا من تعمق في ممارستها وتدريبها وتدريبها .

## 4-1- ماهية كرة السلة :

كرة السلة هي لعبة جماعية تمارس بكرة كبيرة الحجم باليدين فقط وذلك في ملعب مستطيل الشكل قائم الزوايا خال من العوائق ارضية صلبة يمكن تجهيزها بالإسفلت او الخشب او التارتان حيث تسمح كل هذه المواد بتنطيط الكرة و ارتدادها عن الارض بمجرد سقوطها .

عند منتصف كل ضلع من الضلعين القصيرين للملعب تعلق لوحة عليها حلقة مثبت بها شبكة حيث تمثل هذه الحلقة و الشبكة شكل السلة التي اقترن اسمها باللعبة .

زمن مباراة كرة السلة اربعون دقيقة مقسمة الى شوطين زمن كل شوط عشرون دقيقة و بين الشوطين فترة راحة للاعبين مقدارها عشر دقائق .

يتكون كل فريق لكرة السلة من (12) لاعبا يتواجد منهم (5) لاعبين فقط داخل الملعب ، ويمكن استبدال اي عدد منهم اثناء اللعب او خلال فترة الراحة بين الشوطين .

تبدأ مباراة كرة السلة بقذف الكرة عاليا من وسط الملعب بواسطة الحكم و ذلك بين اثنين فقط من اللاعبين يمثل كل منهما احد الفريقين .

ويتلخص اداء لاعبي كل فريق اثناء المباراة في محاولة تصويب الكرة لكي تمرر من اعلى الى اسفل في سلة الفريق الآخر وذلك لأكبر عدد من المرات، وفي نفس الوقت منع اعضاء الفريق الاخر من القيام بهذا العمل حيال سلتهم ، و يحسب لكل فريق نقطتان عن كل اصابة ناجحة .

يحاول كل فريق بمجرد حيازة الكرة الاقتراب بها الى اقرب مكان من سلة الخصم حتى يسهل اصابته ، وذلك بتمرير

الكرة بين اعضاء الفريق او تنطيطها للتقدم بها ، و اي مخالفة لذلك كالجري بالكرة او الخروج بها عن الملعب مثلا

يجازي اعضاء الفريق باعطاءها للفريق الأخر لإدخالها من خارج الحدود الجانبية للملعب ، و اثناء الصراع بين لاعبي

الفريقين على حيازة الكرة او التحرك بها او تصويبها لا يسمح بالاحتكاك البدني او الاعتراض المعتمد من اي

لاعب ، و جزاء ذلك يسجل على اللاعب المتسبب خطأ شخصي و يمنح اللاعب المتضرر عدد من الرميات

الحرّة حسب نوع الخطأ و تحسب كل اصابة للهدف في هذه الحالة بنقطة واحدة . كما يفقد اي لاعب حق

الاشتراك في مواصلة اللعب اذا ارتكب خمسة اخطاء شخصية خلال المباراة .

وبعد انتهاء المباراة يحسب عدد النقاط التي حصل عليها الفريق ، و يفوز بالمباراة الذي حصل على أكبر عدد من

النقاط وفي حالة تعادل الفريقين في عدد النقاط يستأنف اللعب لفترة مدتها خمس دقائق و يكرر هذا الاجراء الى

عدد من المرات حتى يتفوق احد الفريقين في عدد احد الفريقين لإعلانه فائزا بالمباراة .

تتميز لعبة كرة السلة بسرعة و ديناميكية تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع ، فمنذ لحظة استحواذ احد اللاعبين على الكرة يصبح فريقه في حالة الهجوم ، حيث يحاول الفريق خلالها التغلب على دفاع<sup>(1)</sup> الفريق الاخر و اصابة سلته ، وبمجرد ان يصيب هذا الفريق الهدف او يفقد الكرة نتيجة لمخالفة قانون اللعبة او ارتكاب احد اعضائه خطأ شخصي او استحواذ الفريق الاخر للكرة اثر تمريرة خاطئة او تصويبة فاشلة ينقلب هذا الفريق الى حالة دفاع ويحاول منع الفريق الاخر من التقدم بالكرة و اصابة هدف . و تبعا لهذا التغير السريع في وضع الفريق دفاعا و هجوما اثناء المباراة ، تتعدد طبعا مواقف اللعب و تتنوع و يكون لازما على اللاعبين استخدام انسب المهارات و الخطط لمقابلة كل موقف من مواقف اللعب بما يحقق الوصول الى الهدف الموضوع امام الفريق الا و هو الفوز بنتيجة المباراة . و لهذا تتنوع المهارات و الخطط في لعبة كرة السلة و تعدد تعددا كبيرا اذا ما تم مقارنتها بكثير من الالعاب الجماعية الاخرى.

و لقد ادى تعدد و تنوع مهارات و خطط كرة السلة و سرعة و كثرة الانتقال من حالة الدفاع الى حالة الهجوم و العكس الى الاثارة و المتعة ، وهذا ما ادى بدوره الى اجتذابها لعدد كبير من اللاعبين و المشاهدين حتى اصبحت كرة السلة في معظم دول العالم اللعبة الشعبية الثانية و المنافس الاول لكرة القدم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدة ، بل اننا نستطيع القول ان كرة السلة -وليس كرة القدم - هي اللعبة الشعبية الاولى في الاسكندرية ، ويرجع ذلك لتفوق نادي الاسكندرية الاول - الاتحاد السكندري- في لعبة كرة السلة و حصوله على اكثر من بطولة محلية ودولية، مما أدى بالكثير من السكندريين الى التعلق بهذه اللعبة الممتعة سواء كمشاهدين او ممارسين لها.

و بالإضافة إلى الاثارة و تنوع المهارات و الخطط التي تتميز بها هذه اللعبة ، فهي من اكثر الالعاب الجماعية التي تكسب لاعبيها قدرات بدنية و عقلية و انفعالية و اجتماعية تأهلهم للتكيف مع المجتمع و مع البيئة بكل متغيراتها و صراعاتها . و لقد اسفرت البحوث التي اجريت في ان لعبة كرة السلة تكسب ممارسيها الصفات التالية :

أ- الصفات البدنية : السرعة و القوة - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة - المرونة .

ب- الصفات العقلية : القدرة على التركيز الانتباه و توزيعه و تحويله - القدرة على ادراك المسافات و الازمنة والاتجاهات - سرعة الادراك - القدرة على سرعة اتخاذ القرارات - سرعة الاستجابة للمثيرات - القدرة على الاستجابة لبعض المثيرات الموجودة في البيئة دون غيرها .

(1) احمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 7-8.

ج- الصفات الانفعالية: الثقة بالنفس-الاتزان الانفعالي- المثابرة و الحرص -الحيوية -الاصرار - الحساسية - المسؤولية الشخصية.

د- الصفات الاجتماعية: القدرة على تكوين علاقات اجتماعية - التفاعل الاجتماعي ، و من ثم التكيف الاجتماعي و المواجهة الايجابية للمشكلات الاجتماعية<sup>(1)</sup>.

4-2-تعريف اللعبة : هي لعبة تجري بين فريقين ، يسعى كل فريق لادخال الكرة في سلة مرتفعة عن ارض الملعب في كل جهة من الملعب سلة لفريق يركض اعضاء الفريق لادخال الكرة في السلة لتسجيل نقطة تفوق . كما انها احدى الالعاب الرياضية الاكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم و يستطيع السيدات و الرجال ممارستها ضمن القوانين نفسها والقواعد المهارية ذاتها .

#### 4-3- لمحة تاريخية عن كرة السلة في العالم :

#### 4-3-1- كرة السلة قديما:

يعود تاريخ نشأة هذه اللعبة الى القرن السابع ق.م، و كانت تمارسها بعض من الحضارات القديمة من امثال الكولومبيون القدماء اضافة الى قدماء مصر وشعوب المايا ، وكانت تشابه لعبة كرة السلة واسمها البوكتابوك، وكانوا يمارسوها سواء بشكل فردي او زوجي او من خلال فريق ضد فريق .

كما انها كانت تمارس بواسطة ضربها بالاكواع والأورك والأفخاذ والركب دون استعمال الايدي والارجل. وهدفها هو عبارة عن حلقة من الحجر معلقة على علو ثلاثة امتار او اربعة مما كان يجعل اصابة الهدف على جانب من الصعوبة ، بما كان يسببه من حوادث و كسور بين اللاعبين ..(هذا على ذمة روايات المؤرخين) .

#### 4-3-2- كرة السلة حديثا :

اما كرة السلة حديثا التي نعرفها اليوم فقد اوجدت واخترعت من طرف الدكتور جيمس ناي سميث استاذ التربية البدنية في جامعة كانزاس سيتي بلورنس ، لعبة جديدة في عام 1891م حيث انه كلف من قبل مجلس الاساتذة لايجاد لعبة تمكن الطلاب من المحافظة على لياقة اجسادهم اثناء الفصل الشتوي فابتكر تلك اللعبة واسماها بكرة السلة و كانت تمارس في بدايتها بان علق سلتين قديمتين من سلال الخوخ في طرفي صالة رياضية مغلقة ، على ارتفاع 3 امتار ، و كانت المباراة عبارة عن منافسة فريقين ، و كان يتعين عليهم ان يصعدوا على سلم لاستخراج

(1) أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 8-10.

الكرة من سلة الخوخ كلما احرز احد الفريقين هدفا، الا ان احد اللاعبين اهتدى الى خلع قاع سلة الخوخ فتسقط الكرة بعد مرورها من السلة الى الارض ثانيا. (1)

نالت اللعبة اعجابا و حبا من قبل طلاب الدكتور سميث حيث عملوا على نشرها في مدتهم وقراهم اثناء عطلة راس السنة فامتدت تدريجيا الى الكليات و المدارس و المعاهد و المدارس الامريكية قبل ان توضع قوانينها بشكل عام بعد اضطر الدكتور سميث الى القواعد الثلاثة عشرة لهذه اللعبة و التي استوتحت منها بعد ذلك الانظمة الحالية لكرة السلة اذ بقي منها اثني عشرة في القانون الجديد بعد ذلك ثبتت جمعية الشباب المسيحية للعبة في الولايات المتحدة الامريكية و في غيرها من البلدان التي كان للجمعية فروع فيها و مع مرور الزمن و تطور اللعبة دخلت ميدان الاحتراف فمرت بمراحل عديدة متخذة شكلها و نظمها الحالية .

اقيمت اول مباراة بين فريقين من جمعية الشبان المسيحية بمدينة سيرينجفيلد في مطلع عام 1892م و كان ذلك في صالة مغلقة ، علق على جدرانها سلتين كان على الحكم مهمة الصعود على سلم لإخراج الكرة من السلة عقب كل إصابة ناجحة ثم يستأنف اللعب مرة أخرى من منتصف اللعب .

المبادئ الاولى لهذه اللعبة :

- شكل الكرة (كروي) ووزنها خفيف .
- عدم الجري بالكرة في اليدين ابعاد الملعب صغيرة و البحث عن التحكم الجسمي .
- عدم التلاحق بين اللاعبين ، حرية استقبال الكرة .
- لوحة الهدف عاليا و عموديا .
- هذه المبادئ الاساسية محترمة الى يومنا هذا و كل قانون جديد او تعديل يجب ان يكون مناسباً لها .

#### 4-3-3- تطور اللعبة و انتشارها :

من سنة 1892م تاريخ ظهور اللعبة الجماعية كرة السلة عرفت هذه اللعبة تطورات كبيرة فهي تمارس في كافة ارجاء العالم على مستوى القارات الخمس حيث عدد ممارسيها يتجاوز الـ 130 مليون حسب الفدرالية العالمية لكرة السلة (f.i.b.a)

كرة السلة بهذا الحجم الكبير من الممارسين تعتبر الرياضة الشعبية الاولى نظرا لانها الرياضة رقم واحدة في الولايات المتحدة الامريكية و الصين الشعبية و بالتالي العدد الكبير من الممارسين مقارنة بعدد السكان في هذين البلدين .

- و في سنة 1900 بدأت البنات ممارستها في بعض المدارس و الجامعات الامريكية .

(1) <http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>

- وفي سنة 1902 اقيمت اول دورة في كرة السلة بين شباب بعض الجامعات الامريكية حيث بدأ شباب العالم يتعرف على لعبة كرة السلة خلال دورة الالعاب الاولمبية التي اقيمت في سنة 1904م بمدينة سان لويس الامريكية حيث قدمت بعض الفرق الامريكية عروضاً لفنون اللعبة امام مجموعة من المشتركين في الدورة و منظميها . ولقد ادت هذه العروض الى الاعتراف بلعبة كرة السلة و تم ادراجها ضمن برنامج الالعاب الاولمبية .

وفي سنة 1905م تم طبع أول قانون لكرة السلة و توزيعه ومع ذلك لم تتقيد به جميع الفئات الممارسة للعبة ، حيث كان للجامعات قانون خاص و للمدارس قانون اخر و للبنات قانون ثالث ، و هذا ما دعي إلى تكوين لجنة الأساتذة الأمريكيون للتربية الرياضية المهتمون باللعبة و ذلك في سنة 1906م لدراسة مواد القانون و تعديله ليناسب جميع الفئات في ضوء المشاكل التي طرأت عند ممارسة اللعبة ، و قد أصبح القانون عقب هذا الاجتماع يتضمن (22) مادة بعد أن كان (13) مادة فقط<sup>(1)</sup> .

ومع ذلك استمرت الفئات المختلفة من طلبة الجامعات ومدارس البنين ومارس البنات في تطبيق قوانين خاصة حتى سنة 1915م حيث اجتمعت لجنة من ممثلي هذه الفئات المختلفة و اتفقت على إلزام الجميع بتطبيق قانون موحد بعد إجراء تعديل اخر يناسب الجميع . بدأت اللعبة تظهر في بعض الدول الأوروبية و الآسيوية كالفلبين بواسطة الجنود الأمريكيين خلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918) ، كما قامت جمعية الشبان المنتشرة في كثير من دول العالم في تبني نشر اللعبة حتى بلغ الدول التي ظهرت فيها هذه اللعبة في سنة 1920م تسعة وأربعون دولة.

الأمر الذي أدى إلى تكوين اتحاد دولي للعبة في سنة 1932م كان من أهم إختصاصاته ما يلي :

1. تعليم و نشر و تثبيت القواعد الأولية لممارسة اللعبة .

2. حماية روح اللعبة عن طريق صياغة قواعد و أسس ممارستها

وقد تناول الاتحاد الدولي للعبة قانونها بالتعديل و التطوير منذ نشأته إلا أن هناك بعض القواعد التي وضعها جيمسناي سميث ما زالت تحكم التباري إلى يومنا هذا ، حيث يعتبر لب اللعبة و الأساس الذي بنيت عليه هذه القواعد هي : - عدم الجري بالكرة - الهدف مازال أفقي ومعلق - منع الاحتكاك الشخصي .

ظهرت لعبة كرة السلة لأول مرة ضمن برنامج الدورة الاولمبية التي أقيمت ببرلين بألمانيا سنة 1936م و اشتركت في هذه الدورة (21) دولة من فرق لكرة السلة .

<sup>(1)</sup> أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 10-12.

وبعد انتشار هذه الدورة انتشرت لعبة كرة السلة انتشارا سريعا وواسعا حيث ظهرت في الكثير من دول العالم ، و أقيمت أول بطولة لكاس العالم للرجال سنة 1950م ، ثم تكون بكل قارة اتحاد لكرة السلة يضم الدول الأعضاء في الاتحاد الدولي كالاتحاد الأوروبي و الاتحاد الآسيوي و المنظمة الإفريقية لكرة السلة ، كما تكونت إتحاديات إقليمية كالاتحاد العربي لكرة السلة الذي تكون سنة 1945م و كان مقره بيروت و يضم دول الآتية(مصر ، الأردن ، سوريا ، لبنان ، العراق ، تونس، ليبيا و السودان ) حيث زادت عضويته حاليا بانضمام دول الخليج و مجموعة أخرى من الدول العربية ، و يقوم هذا الاتحاد الذي توقف نشاطه حتى سنة 1953م بتنظيم بطولة الدول العربية و بطولة أندية أبطال الدوري و أبطال الكؤوس في الكؤوس في الدول العربية ، كما تكونت أيضا مجموعة من الاتحادات الفرعية مثل اتحاد دول البلقان و الاتحاد الخليجي لكرة السلة الذي يضم مجلس التعاون الخليجي ( السعودية ، الكويت ، قطر ، الإمارات ، البحرين و سلطنة عمان ) و غير ذلك من الاتحادات التي ظهرت في كثير من مناطق العالم و التي أصبح نشاطها من أهم أسباب انتشار اللعبة و ازدهارها .

و مع إلحاح المرأة و إصرارها على الحصول على كافة حقوقها و مساواتها بالرجل ، فلم يكن في وسع الاتحاد الدولي لكرة السلة أن يتجاهل تنظيم بطولة عالمية للسيدات مثل بطولة الرجال بعد أن لقيت كرة السلة تجاوبا هائلا لدى المرأة التي تشكل نصف المجتمع . ففي اجتماع المؤتمر العلمي للاتحاد الدولي لكرة السلة في هلسنكي أثناء ألعاب 1952م الاولمبية ، أصدر المؤتمر قرارا بتنظيم أول بطولة على أن تقام كل أربع سنوات .

وقد أقيمت أول بطولة لكأس العالم للسيدات في مارس 1953م بجمهورية شيلى إشتراك فيها عشرة فرق دولية هي : الولايات المتحدة و شيلى و فرنسا و البرازيل و بارجواي و الأرجنتين و بيرو و المكسيك و سويسرا و كوبا، و مازالت هذه البطولة تقام كل أربع سنوات شأنها في ذلك شأن بطولة الرجال ، و الدورات الاولمبية التي تقام خلالها بطولتين إحداهما للرجال و الأخرى للسيدات.<sup>(1)</sup>

وبالنسبة للبلاد العربية لم تعرف هذه اللعبة إلا حوالي سنة 1928م ، و ذلك بفضل جمعية الشبان المسيحية التي نشرتها بين مدارس القاهرة و جامعاتها في أنحاء مصر التي اشتركت لأول مرة في دورة برلين الاولمبية سنة 1936م ففازت في المرحلة الأولى وخسرت في الثانية أمام المكسيك التي نالت الميدالية البرونزية .

أما بالنسبة للبنان عرفت هذه اللعبة بواسطة البعثات التبشيرية الفرنسية التي نشرها بين المدارس الفرنسية و الأندية مما أدى إلى تنظيمها رسميا سنة 1945م في إطار اتحاد الألعاب الرياضية . ثم تأسس اتحاد هذه اللعبة باسم الاتحاد اللبناني لكرة السلة و الكرة الطائرة في 1950م . و تشكلت أول لجنة لهذا الاتحاد في 1950م .

<sup>(1)</sup> أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 12-13.

## 4-4- بعض تواريخ تطور كرة السلة :

- يعتبر اصل كرة السلة أمريكا ومبتكرها (د. جيمس ناي سميث عام 1891م )
- عام 1900م قدمت (مز. ساندابوت ) كرة السلة إلى الإنسان في كلية سميث .
  - عام 1902م تكون دوري الجامعات الأمريكية .
  - عام 1905م تكون اتحاد غرب أمريكا لكرة السلة .
  - عام 1906م تكونت لجنة لدراسة القوانين و تعديلها فجعلتها (22مادة) بدلا من (12مادة) .
  - عام 1909م استعملت اللوحة لأول مرة .
  - عام 1915م أقيم أول مؤتمر لكرة السلة في الولايات المتحدة ضم مندوبين من المدارس و الجامعات و جمعية الشبان المسيحيين .
  - أثناء الحرب العالمية الأولى (1914-1918م) انتشرت اللعبة عن طريق الجنود الأمريكيين في أنحاء العالم
  - عام 1920م تم عمل إحصاء في الولايات المتحدة أوضح أن (42 دولة) تمارس كرة السلة في العالم .
  - عام 1936م دخلت كرة السلة للمرة الأولى المجال الاولمبي رسميا بدورة (روبلين ) و ذهب (جيمس ناي سميث) و خطب باللاعبين و ذكر لهم قصة اللعبة .
  - بلغ عدد الدول المشتركة في هذه الدورة (21دولة ) من بينها (مصر) و قد فازت ببطولة الدورة (أمريكا )
  - عام 1937م وقد نشر (د. جيمس ناي سميث) كتابه عن تاريخ اللعبة و تطورها .
  - عام 1939م في شهر نوفمبر (ناي سميث) بنزيف في المخ و توفي (عام78) عن عمر يناهز 78عاما .
  - عام 1941م احتفل بمرور 50عاما على اختراع كرة السلة و من ضمن الإحصاءات في ذلك الوقت وجد أن (90 مليون) شاهدوا مباريات كرة السلة في ذلك العام في أمريكا فقط .
  - يوجد في أمريكا الآن أكثر من (20 مليون) لاعب كرة سلة تقريبا.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup><http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>

#### 4-5- التطور التاريخي لقانون كرة السلة :

بدأت لعبة كرة السلة بالقانون الذي صاغه ناي سميث و الذي يمكن انجازها فما يلي :

1. يتراوح عدد أفراد الفريق الواحد بين (30) و (40) لاعبا يتواجد منهم داخل حدود الملعب (9) لاعبين فقط .
2. يسمح لأي لاعب بقذف الكرة من أي اتجاه نحو السلة بيد واحدة أو بكلتا اليدين معا .
3. يمكن دفع الكرة في أي اتجاه بيد واحدة أو بكلتا اليدين مع استخدامه قبضة اليد في ذلك .
4. يشترط على اللاعب عدم الجري بالكرة ولكن يمكنه اخذ خطوة واحدة عقب إستلامها .
5. يستخدم اللاعب يديه فقط في مسك الكرة و لا يمكن الاستعانة بجسمه في ذلك أو للاحتفاظ بها .
6. الدفع بالأكتاف و الحجز و الضرب و العرقلة و الإعاقة باليدين من أهم الممنوعات و يحذر على اللاعبين ارتكابها و تدخل ضمن الأخطاء .
7. اللعب الذي يحاول بناء على مسبة إيداء خصمه يطرد من اللعب و تلغى الإصابة التي أحرزها و لا يسمح بمواصلة اللعب .
8. ضرب الكرة بقبضة اليد يعتبر مخالفة لقواعد اللعب ، و الفريق الذي يرتكب ثلاث مخالفات متتالية يحتسب ضده هدف على شرط ألا يقوم الفريق الآخر بقطع تسلسل الأخطاء بارتكاب خطأ وسطها .
9. إذا استقرت الكرة على حافة السلة و قام أحد الخصوم بضربها و تحريكها فإنها تعتبر هدف ضده .
10. إذا أخرجت الكرة خارج الحدود فتعاد الكرة مرة أخرى داخل الملعب بواسطة أحد أفراد الفريق الذي لم يتسبب في إخراجها .
11. إذا تسبب لاعبان أو أكثر معا من فريقين متنافسين في إخراج الكرة من خارج حدود الملعب ، فعلى الحكم أن يقوم بإدخالها ، و ذلك بتمريرها في خط مستقيم داخل حدود الملعب ، وعلى أول لاعب يتمكن من الاستحواذ عليها أن يتخلص منها في مدة لا تزيد عن خمس ثوان و إذا احتفظ بها لمدة أطول تصبح للفريق الآخر .
12. الحكم هو الشخص الوحيد الذي يقرر كون الكرة في الملعب من عدمه ، كما يقرر أيضا صحة إحتساب الهدف ، و عليه أن يسجل عدد الإصابات التي يحرزها كل لاعب و هو القاضي الفاصل في كل شيء حتى نهاية المباراة ، و لا يحق لأي لاعب التعليق على قراراته و جزاء ذلك إعلان خطأ ضده .

13. عند بداية المباراة يصطف لاعبو الفريقين في مواجهة بعضهما البعض كل على حدوده ، و يقوم الحكم بوضع الكرة في منتصف الملعب ، و عند إعطاء إشارة البدء يعدو اللاعب بأقصى سرعة تجاه الكرة للاستحواذ عليها و بدء اللعب.<sup>(1)</sup>

ونتيجة للتطور المستمر في فنون اللعبة و إتجاه المدربين إلى الخطط الهجومية و الدفاعية التي يتم بها التحايل على قانون اللعبة و التي قد تؤدي اللعبة إلى المتعة و الإثارة التي تتمتع بها ، فإن الاتحاد الدولي لكرة السلة يجتمع كل مرة خلال دورة اولمبية لتطوير القانون و تعديل بعض مواده بغرض كسر تحايل المدربين واللاعبين على القانون وزيادة سرعة إيقاع اللعب ليكون أكثر متعة و إثارة للمشاهدين و بالتالي يزداد عدد الممارسين .  
ومن بين الأحداث الهامة في تاريخ اللعبة و التي كان لها اثر بالغ في تطوير القانون مايلي :

1. لجأ بعض المدربين إلى استخدام لاعب طويل القامة ينحصر دورها أثناء المباراة في الوقوف تحت سلة الفريق الآخر ويقوم زملائه بالتمرير له وهو في هذا المكان الذي يتحرك منه طوال وقت المباراة ليضع الكرة في سلة الخصم بمجرد استلامها ، وقد بدأت هذه الظاهرة في الانتشار الأمر الذي أوحى للمهتمين باللعبة بضرورة الحد منها حتى لا تفقد إثارها و متعتها ، فقاموا بإضافة مادة لقانون اللعبة تحتم رسم مستطيل أمام الهدف حيث لا يجوز لأي لاعب مهاجم التواجد به أكثر من ثلاث ثوان و بعد الدورة الاولمبية التي أقيمت سنة 1952م رأى ضرورة أن تتسع هذه المنطقة المحرمة لتكون على الشكل التي هي عليه الآن.

2. أثناء الدورة الاولمبية التي أقيمت سنة 1956م ، ناقش أعضاء الاتحاد الدولي ظاهرة جديدة في ملاعب كرة السلة لا تتمشى مع روح اللعبة ، و تلخص هذه الظاهرة في قيام أحد اللاعبين بعد بدء المباراة بدقائق معدودة بمسك الكرة و الإحكام عليها بكل جسمه و قد التف حوله باقي زملائه لمنع أعضاء الفريق الآخر من الاستحواذ عليها و ذلك بمجرد ان سجل هذا الفريق بعض النقاط القليلة لصالحه ، و قد استمر هذا الوضع حتى نهاية الشوط الأول ثم تكرر من نفس الفريق طوال الشوط الثاني حتى انتهت المباراة لصالحه دون أن يحدث أي لعب مما أدى إلى غضب الجماهير و إستيائهم .

<sup>(1)</sup> أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 17-18

وهذه الظاهرة هي التي أدت إلى وضع قاعدة تحتم على الفريق الحائز على الكرة أن ينتهي من محاولته الهجومية في مدة لا تتجاوز ثلاثين ثانية ، تم تعديلها إلى أربعة و عشرون ثانية ، و ذلك بهدف استمرارية اللعب و زيادة سرعة إيقاعه ، و قد أضيفت أيضا ومن نفس المنطلق بعض المواد تحتم على الفريق نقل الكرة من نصف الملعب الخلفي إلى نصفه الأمامي في مدة لا تتجاوز عن عشر ثوان و كذلك منع إعادة الكرة إلى النصف الخلفي ومراوغته وفرض حتمية التصويب نحو الهدف و زيادة عدد محاولاته أثناء المباراة .

و من أهم التطورات الأخيرة لقانون اللعبة و التي أدرجت عقب الدورة الاولمبية التي أقيمت سنة 1984م ، إجراء تعديل على تخطيط الملعب ينحصر في رسم نصف دائرة على بعد ستة أمتار من كل هدف، وتحتسب كل تصويبة ناجحة خارج هذه الدائرة بثلاث نقاط و كل تصويبة ناجحة من داخلها تحتسب بنقطتين. ويهدف هذا التطوير إلى زيادة عدد محاولات التصويب من المسافات البعيدة عن الهدف خلال المباراة و عدم الاطمئنان على نتيجة المباراة حتى لحظاتها الأخيرة لما في ذلك من زيادة للإثارة و المتعة الأمر الذي يؤدي بدوره إلى زيادة انتشار اللعبة و زيادة عدد ممارسيها .

و لم يقتصر تطوير اللعبة على تنظيم تحركات اللاعبين و أدائهم خلال المباريات ، بل تناول أيضا بالتطوير سلوك اللاعبين و المشاهدين و علاقتهم أثناء المباريات ، فقد أضيفت لمادة القانون على مر تاريخ اللعبة بعض المواد التي تحكم القيم الرياضية و التي يمكن من خلالها معاقبة اللاعب و الإداري و المدرب و كذلك المشاهد الذي يخرج عن السلوك الرياضي و القيم الأخلاقية.<sup>(1)</sup>

فيما يلي عرضا موجزا لبعض التطورات التي طرأت على قانون اللعبة منذ نشأتها من حيث مقاييس الملاعب و عدد اللاعبين ووقت المباراة:

#### 4-5-1- مقاييس الملعب :

1. في سنة 1907: (60x 100) قدم لعدد 9 لاعبين ،(50x72) قدم لعدد 5 لاعبين .
2. في سنة 1922: (45x70) قدم .
3. في سنة 1938: (40x72) قدم ، (45x85) قدم .
4. في سنة 1953: الإبقاء على اعتماد الملعبين و لكن تحول القياس الى المتر- (13x24) مترا - (15x28) مترا.

<sup>(1)</sup> أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 19-20



5. في سنة 1956: تم اعتماد ثلاثة مقاييس للملاعب :

- الملعب الصغير (24 x13) مترا .

- الملعب المتوسط (26 x14) مترا .<sup>(1)</sup>

- الملعب الكبير ( 28 x15 ) مترا .

6. في سنة 1985: تم رسم نصف دائرة حول الهدف تبعد عنه مسافة 6 متر و تحتسب الإصابة بثلاثة نقاط

إذا أجريت من هذه المسافة .

7. وفي سنة 1999 : تم اعتماد مقاييس للملعب هما : - (28 x15) مترا للمسابقة الدولية .

- (14 x26) مترا للمسابقة المحلية .

يقام و يرسم الملعب على مسطح من الأرض مستطيل الشكل خال من الموانع ، متوسط أبعاده تتراوح بين (24- 28م ) طولاً و من ( 13- 15م) عرضاً ، يطلق على الضلعين الطويلين للملعب اسم (الحدان الجانبيين) و على الضلعين القصيرين بالحددين النهائيين ، و تحدد أرض الملعب بخطوط واضحة ، و يكون سمكها عادة 5 سم ، وينبغي أن تكون المسافة بين الخطوط المحددة للملعب و أماكن المتفرجين نحو مترين على الأقل .

#### 4-5-2- الدائرة المركزية :

ترسم دائرة في وسط الملعب بنصف قطر قدره 180سم ، و يقاس نصف القطر من مركز الدائرة إلى الحد الخارجي لمحيطها ، و يرسم بداخلها قطر موازي للحددين النهائيين .

#### 4-5-3- خط الرمية الحرة :

فإنه يرسم بشكل مواز لكل من الحددين النهائيين، إذ تبعد حافته البعيدة مسافة 580 سم عن الحافة الداخلية للحد النهائي، و يكون طوله 360 سم، و تقع نقطة وسطه على الخط الذي يصل بين منتصف الحدين النهائيين للملعب .

<sup>(1)</sup> أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 19-20

**4-5-4- وجه الهدف :**

تصنع لوحة الهدف من خشب متين أو أية مادة شفافة مناسبة ، و يكون سمكها 3 سم ، و تكون أبعادها 180سم أفقيا ، 120 سم رأسيا و لونها أبيض ، يكون سطحها أملس ، ويرسم مستطيل وراء الحلقة طوله 59سم أفقيا ، و عرضه 45 سم رأسيا ، و سمك أضلاعه 5 سم ، كما تحدد أطراف اللوحة الأربعة أو حدودها بإطار سمكه 5 سم .

**4-5-5- موقع الأهداف :**

توضع اللوحتان على بعد 120 سم من الحدين النهائيين و موازيين لبعضهما البعض ، و في مستوى عمودي على أرض الملعب ، تعلو الحافة السفلى لكل لوحة 275 سم عن أرض الملعب ، كما أن الأعمدة التي تحمل اللوحتين تكون خارج الملعب ، و تبعد نقطة اتصاهما بالأرض عن الحد النهائي القريب منها مقدار 40 سم على الأقل ، و تطلّى بلون داكن .

**4-5-6- السلطان:**

وهي عبارة عن شبكة مصنوعة من حبل أبيض، تثبت في حلقة حديدية برتقالية اللون قطرها الداخلي 40 سم، طولها 60 سم، و تصنع بحيث تجعل مرور الكرة خلالها سهلا، و يبلغ سمك قطر القضيب الذي تصنع منه الحلقة 20 مليمترا.

**4-5-7- موقع الحلقةين :**

تثبت الحلقة الحديدية على اللوحة تثبيتا متينا وفي مستوى أقصى بحيث تعلو بمقدار 305 سم عن الأرض الملعب و يجب أن تكون على بعدين متساويين من الحافتين العموديين للوحة على أن تكون المسافة بين سطح اللوحة و أقرب نقطة من الحافة الداخلية للحلقة الحديدية 15 سم .

**4-5-8- الكرة :**

يجب أن تكون تامة الاستدارة ، تصنع من الجلد ، أو الكاوتش ، أو أي مادة من المطاط ، ضمنها متانة من المطاط يتراوح محيطها بين 75- 80 سم ، ووزنها بين 600-650 غراما ، يتم نفخ الكرة بحيث إذا ألقيت من إرتفاع 180سم على أرض خشبية صلبة فإنها ترند إلى إرتفاع لا يقل عن 120 سم مقاسة من أعلى الكرة و ذلك إذا لمست الكرة الأرض عند اقل أجزائها حساسية ، و لا يزيد على 140 سم إذا لمست الأرض عند أكبر أجزائها حساسية .<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup><http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>.

#### 4-5-9- اللاعبون :

1. في سنة 1905: 9 لاعبين .
2. في سنة 1907: من 5-9 لاعبين حسب إتفاق الفريقين .
3. في سنة 1922: من 6-9 لاعبين حسب إتفاق الفريقين .
4. في سنة 1924: 6 لاعبين فقط .
5. في سنة 1928: 5 لاعبين فقط.<sup>(1)</sup>

#### 4-5-10- وقت المباراة :

1. في سنة 1905: شوطان مدة كل شوط (12) دقيقة .
2. في سنة 1907: شوطان مدة كل شوط (15) دقيقة.
3. في سنة 1924: أربعة أشواط كل شوط (8) دقائق .
4. في سنة 1928: شوطان مدة كل شوط (20) دقيقة .
5. في سنة 1999: شوطان مدة كل شوط (20) دقيقة يتم تقسيمها إلى فترتين كل فترة (10) دقائق وبينهما دقيقتان للراحة.<sup>(2)</sup>

أما حالياً فالمقابلة تلعب ثمانية و أربعون دقيقة (48) مقسمة إلى أربعة كل ربع 5 دقائق ووقت إستراحة ما بين الربع الأول والثاني و الربع الثالث و الرابع مدته دقيقتان .

تعتبر احد انواع الدفاع في كرة السلة اسلوبا متقدما لخطة دفاع رجل لرجل وتتطلب هذه الخطة تعاون اعضاء الفريق واخذ كل لاعب المساحة المحددة له بالتشكيل الدفاعي في وقت واحد , وبمجرد فقد الكرة اثناء الهجوم , حيث ان تخلف أي لاعب منهم عن منطقتة المحددة يؤدي الى تفكك الدفاع لوجود مساحة من الملعب خالية من . عملية الدفاع

#### 4-1- مميزات خطة دفاع المنطقة:

- وضع اللاعب المناسب في المكان المناسب بالملعب .
- تساعد على احتواء الاخطاء الفردية في الدفاع .
- تساعد على سهولة الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

(1) أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 20-22

(2) أحمد أمين فوزي، كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004، ص 22-25

- تساعد على تنظيم تحركات الفريق في الهجوم الخاطف .
- تقلل من ارتكاب الاخطاء الشخصية في اثناء الدفاع .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يحاول دائما انهاء هجومه بالتصويب من المناطق القريبة من الهدف .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يجيد التميرير والقطع وألعاب الستار .
- دفاع قوي ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الحركة اثناء الهجوم .

#### 4-2- عيوب التشكيل

- تسمح للفريق المهاجم بتنظيم هجومه .
- تسمح للفريق المهاجم من تحقيق التفوق العددي في أي منطقة .
- تسمح للمهاجم بتجميد الكرة المدة القانونية .
- تسمح للفريق المهاجم بالتصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .
- تسهل اختراقه بالتميرير السريع والتصويب الناجح من بعيد .
- لا تساعد الفريق على زيادة عدد محاولاته الهجومية ومن ثم لا تساعد على فرص اصابة الهدف .
- لا تساعد المبتدئين على الارتقاء بقدراتهم الدفاعية .

#### 4-1- انواع خطة دفاع المنطقة :

##### 4-1-1- دفاع المنطقة القريب من الهدف :

ويتم عن طريق عودة الفريق الى منطقة الرمية الحرة تقريبا , بمجرد فقدهم الكرة اثناء الهجوم , بحيث يقوم كل لاعب بحراسة المنطقة المكلف بها ومساعدة زملائه القريبين من منطقتهم .  
تشكيلاتها :

##### 4-1-2- التشكيل الدفاعي (2-3) مميزات التشكيلة :

- يقوي مناطق الدفاع تحت السلة مباشرة .
- يساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .
- يقلل من فرص التصويب من اركان الملعب .
- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز القريب من السلة .

##### 4-1-2-1- عيوب التشكيلة :

- ضعيف في الدفاع وسط المنطقة المحرمة :

- يساعد المهاجمين على التصويب من امام الجناحين ومن جوارهما .

- يساعد على زيادة فاعلية رجل الارتكاز اذا تواجد خلف الجناحين مباشرة .

#### 4-1-3- التشكيل الدفاعي (3-2) مميزات التشكيل :

- دفاع قوي ضد التصويب الموجه للسلة .

- يساعد في الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

- يساعد في قطع تمريرات المهاجمين حول الدفاع .

- يقلل من فاعلية رجل الارتكاز الموجود على خط الرمية الحرة .

#### 4-1-3-1- عيوب التشكيلة :

- ضعيف في الدفاع عن وسط المنطقة المحرمة .

- يساعد المهاجمين على التصويب من اركان الملعب .

- يساعد على زيادة فاعلية لاعبي الارتكاز اذا تواجدوا خلف الاجنحة مباشرة .

#### 4-1-4- تشكيل الدفاع (2-1-2) مميزات التشكيلك

- دفاع قوي ضد التصويب من الاماكن القريبة من السلة .

- اسهل التشكيلات التي تساعد على الحصول على الكرات المرتدة من الهدف .

- دفاع قوي ضد اختراق وتقدم أي مهاجم بالكرة نحو الهدف .

- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز المتميز .-

#### 4-1-4-1- عيوب التشكيل:

- يساعد على التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة من أي مكان حول الهدف .

- يشغل مساحة صغيرة اذا ما قورن بالتشكيلات الاخرى .

#### 4-1-5- التشكيل الدفاعي (2-2-1) مميزات التشكيل:

- . دفاع قوي ضد لاعبي الارتكاز .

- يجد من خطورة صانع لعب الفريق المهاجم .

- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهه للسلة .

#### 4-1-5-1- عيوب التشكيل :

- يساعد الفريق الخضم على التصويب من المسافات المتوسطة من جانبي الهدف .

- يحمل لاعبي الخط الامامي مسؤولية دفاعية كبيرة .

#### 4-1-6- التشكيل الدفاعي (1-3-1) , مميزات التشكيل:

- دفاع مناسب ضد لاعب الارتكاز الذي يتواجد على خط الرمية الحرة .

- يمنع التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة المواجهة للسلة .

- يساعد على قطع الكثير من التمريرات المهاجمين على منطقة الدفاع .

#### 4-1-6-1- عيوب التشكيل:

- يساعد الفريق الخصم على التصويب من اركان الملعب .

- ضعيف في الدفاع تحت السلة مباشرة .

- يحمل لاعبي الخط الاول ولاعبي الخط الأخير مسؤوليات دفاعية كبيرة .

- خطة دفاع المنطقة الضاغط في كل الملعب .

#### 4-1-6-2- تشكياتها:

يتم توزيع اللاعبين في تشكيات مختلفة حسب قدرات اللاعبين البدنية والمهارية للفريق المهاجم كالآتي:

#### 4-1-7- التشكيل الدفاعي (1-1-3) مميزات التشكيل :

- يجد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات الطويلة ضد الدفاع الضاغط .

- يركز على المنطقة الامامية مما يؤدي الى ارتباك المهاجمين بمجرد حصولهم على الكرة .

- يساعد على الحصول على الكرة .

- يساعد على الحصول على الكرة في اماكن قريبة من الهدف .

#### 4-1-7-1- عيوب التشكيلة :

- ضعيف ضد الفريق الذي يتميز بسرعة الانتشار بالملعب .

- يتحمل لاعبي الخطين الخلفيين مسؤولية دفاعية كبيرة .

- صعب ضد الفريق الذي يجيد الهجوم الخاطف .

#### 4-1-8- التشكيل الدفاعي (2-3) , مميزات التشكيل :

- يجد من خطورة الفريق الذي يستخدم التمريرات القصيرة .

- يجد من خطورة الفريق الذي يستخدم جانبي الملعب لتقدمه .

- يزيد من الضغط على نصف الملعب الامامي مما يؤدي الى زيادة ارتباك المهاجمين .

## 4-1-8-1- عيوب التشكيل:

- ضعف ضد الفريق الذي يستخدم التميريات الطويلة .

-المساحة الواقعة بين خطي الدفاع والظهر الاخير هي اماكن ضعف هذا التشكيل .

## 4-6- كرة السلة في الجزائر:

أثبت التاريخ أن الجيش الفرنسي هو سبب إنتشار هذه اللعبة في الكثير من الدول العربية عامة والجزائر خاصة سنة 1932م عن طريق وحداته المشاركة في الحرب ، والتي كانت تنتقل من بلد إلى آخر، فتنقل معها فكرة هذه اللعبة وتعمل على نشرها ، وكانت هذه اللعبة محتكرة على الفرنسيين الذين كانوا يمارسونها بغرض الترويح عن النفس أثناء وقت الفراغ و الراحة ، ثم اقتبست من طرف الجزائريين بطريقة بدائية، ثم تطورت بعد ذلك و توسعت حتى بلغ عدد المنخرطين 5000 منخرط سنويا في مناطق الجزائر الوسطى ،وهران ، وكان ذلك سنة 1947م ، أما قسنطينة 10000 منخرط سنويا وفي تلك الفترة كان مستوى كرة السلة جيد ، وذلك ما يؤكد فوز فريق وهران بطل الجزائر و إفريقيا الشمالية، ثم تأسيس الاتحادية الجزائرية لكرة السلة في 17 أكتوبر 1962 م وكان رئيسها السيد شريف علي وبلغ عدد المنخرطين في تلك السنة 150 ألف منخرط و لقد أنشأت هذه اللعبة نوادي خاصة بها نادي مولودية العاصمة ، نادي بني صاف ، كيمياء وهران و هذا الأخير الذي نال ثلاث بطولات متتالية ( 1963 ، 1964 ، 1965 )و كان يضم في صفوفه موزع بارع ( كدور لخضر ) الذي كان قائد للفريق الوطني لكرة السلة .

وفي سنة 1976 شملت كل أنحاء القطر الجزائري لكلا الجنسين، وأصبحت كرة السلة الجزائرية معروفة على مستوى الإفريقي والعربي، على سبيل المثال مشاركات الجزائر في البطولة العربية للأواسط وزيادة على هذا تحصلت على مراتب آنذاك المرتبة الثالثة ونالت ميدالية برونزية والمشاركة الثالثة في القاهرة في شهر أوت عام 1986م وتحصلت على المرتبة الثانية ونالت الميدالية الفضية وتحصلت على المرتبة الثالثة في آخر بطولة إفريقية جرت بالمغرب في 2000 وتأهلت إلى كأس العالم رفقة أنغولا واحتلت المرتبة ما قبل الأخيرة ، وتكون بذلك أول مرة تتأهل إلى كأس العالم في تاريخها .<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup>Hamid grin, almoumach de sportalgerien. Edition. Anep. 1990. P464.

## خلاصة :

إن تطرقنا لهذا الفصل من البحث النظري ما هو إلا إشارة للتعريف بتاريخ كرة السلة على الصعيد العالمي والوطني حيث تعد من الألعاب الجماعية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني ، كما أنها تتطلب تركيز جيدا في الهجوم والدفاع .

وكرة السلة هي رياضة متكاملة تتطلب جهدا طاقوي كبيرا ، حيث تعتمد في هجماتها على السرعة في التنفيذ والقوة في القذف نحو السلة لبلوغ الهدف وهذا لا يكون إلا بالتحضير الجيد على المستوى البدني والتقني والتكتيكي

## تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا ، وذلك بالاستعانة بالمراجع والمصادر المتمثلة في الكتب ، ورسائل الماجستير ومذكرات التخرج لليسانس ، وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا المتعلقة بالمهارات النفسية وتقدير الذات و التي تعتبر أحد العوامل المهمة في أداء ومردود اللاعبين فهما يؤثران بطريقة غير مباشرة على اللاعب ، فإننا نتحول الان إلى الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على لاعبي بعض الاندية لكرة السلة، الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم القيام بمناقشة وتحليل النتائج التي تحصلنا عليها، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه النتائج تتضمن عدد الإجابات والنسبة المئوية المرافقة لها، وكذلك تمثيلها فيدوائر النسبية. وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

### 1-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع ومشكلة البحث الذي نحن بصدده فإننا اعتمدت المنهج المسحي الوصفي، ويعرف هذا المنهج على أنه عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها، وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها. (1)

كما هو عبارة عن جمع أوصاف مفصلة على الظواهر الموجودة بقصد استخدام البيانات لتبرير الأوضاع أو الممارسات الراهنة، أو لوضع خطط أكثر ذكاء لتحسين الأوضاع والعمليات الاجتماعية أو الاقتصادية أو التربوية (2).

ويعرفه وجيه محجوب: هو عبارة عن الاستقصاء حول ظاهرة من الظواهر التربوية والنفسية على ما هي عليه في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها. (3)

وبما أن الباحث بصدد دراسة ظاهرة نفسية لدى الرياضيين والمتمثلة في الضغوط النفسية لدى الناشئين الرياضيين وحب على الباحث تتبع هذا المنهج .

### 1-2- عينة البحث :

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها (4) و يعود اختيارنا لهذه الفرق لإجراء الدراسة الميدانية بسبب وجود علاقات سواء بحكم الجوار أو بحكم وجود زملاء لهم علاقات طيبة مع محيط الفرق و هذا ما سهل علينا إلى حد بعيد إجراء الدراسة الميدانية. من أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيارنا للعينة علي لاعبي النوادي الرياضية ، التي تم اختيارها (النادي الرياضي لكرة السلة لولاية تيارت، النادي الرياضي لكرة السلة بلدية الدهموني ، النادي الرياضي لكرة السلة لبلدية لرحام) حيث بلغ عددهم 29 لاعب.

<sup>1</sup> - رابح توكي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984 ص23

<sup>2</sup> - صلاح مصطفى لفيوال، منهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982، ص155.

<sup>3</sup> - وجيه محجوب جاسم، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995 ص130

<sup>4</sup> - عبد اللطيف حمزة : مناهج البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1978 .

1-3-3-مجالات البحث:

1-3-3-1-المجال البشري:

أجري البحث على بعض لاعبي الفرق(النادي الرياضي لكرة السلة لولاية تيارت،النادي الرياضي لكرة السلة لبلدية الدحموني ،النادي الرياضي لكرة السلة لبلدية لرجام)،وكان العدد الإجمالي للرياضيين 36 لاعبي رياضي .

1-3-3-2-المجال المكاني:

يشمل هذا المجال على ملاعب ومقرات الفرق المذكورة سابقا أو المؤسسات التعليمية السابقة -قاعة متعددة الرياضات لولاية تيارت.

- قاعة متعددة الرياضات لملاعب بلدية الدحموني ولاية تيارت.

-قاعة متعددة الرياضات لبلدية لرجام ولاية تيسمسيلت

1-3-3-3-المجال الزمني :

نقصد بالمجال الزمني الوقت المخصص لإجراء الاختبارات وهم الموسم الرياضي 2016-2017 حيث تم إجراء الاختبار (تقديم الاستمارة واسترجاعها).أو الموسم الدراسي 2016-2017

- انتهيت من الدراسة النظرية خلال شهر جانفي .

- تم توزيع الاستبيان في شهر فيفري 2017.

- التحليل والمناقشة شهر افريل 2017..

- تم الطبع والنسخ والتغليف في شهر ماي 2017.

1-4-4-أدوات جمع البيانات :

1-4-4-1-مقياس الثقة بالنفس:

صممه روبين فيلي 1986 قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة عند الرياضيين وعربه محمد حسن علاوي 1995 ويتكون من 13 عبارة مدرجة من 9 نقاط

1-4-4-2- مقياس دافعية الانجاز الرياضي :

صممه جو ولس 1982 مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية وعربه محمد حسن علاوي ويتكون من 20 عبارة مدرجة من 5 نقاط

طريقة تقييم المقياس :

بعد جمع الاستمارات على عينة البحث نقوم بحساب درجة كل فرد في المقياس

1-5-1- الدراسة الاستطلاعية:

1-5-1- الغرض من الدراسة :

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

1- التوصل إلى أفضل طريق لإجراء البحث .

2- معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .

3- معرفة مدى التفهم اللغوي لأسئلة المقياس من طرف العينة .

4- معرفة الوقت الكافي لإجراء الاختبار .

1-5-2- عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق المقياس أو الاختبارات على عينة قوامها 7 لاعبين رياضيين بالطريقة العشوائية من أجل حساب المعاملات العلمية للمقياس ، حيث أخذت هذه العينة من فرق (النادي الرياضي لكرة السلة لولاية تيارت ، النادي الرياضي لكرة السلة لبلدية الدحموي ، النادي الرياضي لرجام لولاية تيسمسيلت )

1-6-1- حساب المعاملات العلمية للمقياس :

1-6-1- ثبات الاختبار :

- يعرف ثبات الاختبار على أنه مدى الدقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين<sup>1</sup> .

- كما أن الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط<sup>2</sup> .

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

1 - مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص ، 56.

2- محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995 ، ص 193 .

حيث يدل الارتباط بين درجات الاختبار الأول و الاختبار الثاني على معامل استقرار الاختبار ، حيث كلما اقترب هذا المعامل من الواحد ( 0.70 ، 1 ) زاد هذا الاختبار استقرارا و ثباتا .

و استعملنا لحساب معامل الثبات الطريقة العامة لحساب الارتباط لبيرسون كما هو موضح في الجدول التالي :

مقياس الثقة بالنفس	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	7	6	0.05	0 ، 88	0.70

### الجدول -3-: يبين الثبات لمقياس الثقة بالنفس.

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0,88 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0 ، 05 ، تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.70

مقياس دافعية الانجاز الرياضي	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الاختبار	القيمة الجدولية
القائمة	7	6	0.05	0 ، 81	0.70

### الجدول -4-: يبين الثبات لمقياس دافعية الانجاز الرياضي .

بعد حساب معامل الارتباط " بيرسون " وجد 0، 81 و بعدما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ( ن - 1 ) و بمستوى دلالة 0 ، 05 ، تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية لأن الدرجة المحسوبة لمعامل الثبات كانت أكبر من القيمة الجدولية ، و التي تساوي 0.70 .

- كما تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحکمات جودة صلاحية الاختبارات والمقاييس وصدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس السابق هو الذي يقيس بدقة الظاهرة التي صمم لقياسها. (1)

ومن أجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي.

### 1-6-2- الصدق :

يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيق صدق أداء المقياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات لأنه قد يكون أداة القياس أو الاختبار ولكنها غير صادقة. (2)

وبعد وضع المقياس الخاص بالدراسة قمنا بعرضه للتحكيم من خلال صدق المحتوى حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمعهد وذوي خبرة مميزة في هذا المجال ، وقمنا بتوزيعه على الرياضيين

### 1-2-6-1- صدق الظاهري ، صدق المحتوى:

يبدو المقياس أو الاختبار صادقا ظاهريا إذا كان يقيس القدرة الموضوع لقياسها ، ويقصد بصدق المحتوى مدى توافر جوانب السمة في أسئلة الاختبار ، وهذا النوع من الصدق يتطلب تحليلا منطقيا لفقرات ومواد الاختبار لتحديد نسبة كل منها للاختبار ككل. (3)

لهذا قام الباحث بعرض المقياس على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة خبراء لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي بهدف التعرف على :

- مدى مناسبة المقياس لظاهرة المدروسة.

(1) البهي فؤاد السيد ، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 86

(2) فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس ومبادئ البحث العلمي ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002 ، ص 167 ، 164 .

(3) عباس محمود عوض ، القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ، دار المعرفة الجامعية ، 1998 ، ص 60

1-6-2-2-الصدق الذاتي

مقياس دافعية الانجاز الرياضي	مقياس الثقة بالنفس
0.90	0.93

الجدول (05) يبين الصدق الذاتي.

1-6-3- الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام<sup>1</sup>.

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بالاستبيان وحساب الدرجات أو النتائج الخاصة به<sup>2</sup> حيث ركز الباحث على سهولة العبارات ووضوحها بعيدا عن الصعوبة أو الغموض .

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

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

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

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

1-7- الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج :

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة من خلال الوصول إلى

نتائج يتم تحليلها ومناقشتها بعد ذلك علما وأن لكل باحث وسائل إحصائية خاصة والتي تتناسب مع نوع

المشكلة وخصائصها ،وقد اعتمدنا في هذه الدراسة على الأدوات الإحصائية التالية :

1- عبد الرحمان محمد عيسوي ،الاختبارات والمقاييس النفسية ،منشأة المعارف بالإسكندرية ،2003،ص:332 .

2-إخلاص محمد عبد الحفيظ ،مصطفى حسين باهي ، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ،مركز الكتاب

للنشر ،القاهرة 2000،ص 179

### 1-7-1- المتوسط الحسابي :

هو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمت النتيجة على عدد العينة وذلك من خلال المعادلة التالية:<sup>1</sup>

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

س = المتوسط الحسابي .

مج س = مجموع الدرجات .

ن = عدد العينة<sup>2</sup>

**1-7-2- الانحراف المعياري :** الانحراف المعياري أهم مقاييس التشتت ، و هو يقوم في جوهره على حساب انحرافات الدرجات عن متوسطها.<sup>3</sup>

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج ع}^2}{ن}}$$

ع = الانحراف المعياري .

مج ع = مجموع مربعات الانحرافات .

ن = عدد الأفراد.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> -قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، 1991 ، ص: 92 .

<sup>2</sup> -عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ، دار المعرفة الجامعية ، 1999، ص29.

<sup>3</sup> -عبد القادر حليمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984 ، ص : 88

<sup>4</sup> -عاطف عدلي العيد ، زكي أحمد عزمي ، الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ، ط1، دار الفكر العربي القاهرة

### 1-7-3- حساب الارتباط بالطريقة العامة :

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

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

مجموع حاصل ضرب الدرجات المقابلة في الاختبارين .

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

مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س .

(مجموع مربعات درجات الاختبار الأول س) = 2

مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص .

(مجموع مربعات درجات الاختبار الثاني ص) = 2<sup>1</sup>

### 1-7-4-الصدق الذاتي :

و يطلق عليه أيضا مؤشر الثبات ، فالصلة وثيقة بين الثبات و الصدق من حيث أن الثبات الاختبار يؤسس على

ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا أعيد الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، و يحسب الصدق

الذاتي للاختبار وفق المعادلة التالية:

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

<sup>1</sup> -فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978 ، ص 244 .

## خلاصة:

- قصد بلوغ أهداف البحث المنشودة تطرق الباحث خلال هذا الفصل إلى عرض منهج البحث المتبع ، و إلى عينة البحث ، و مجالاته البشرية و الزمانية و المكانية ، و شمل البحث على دراسة أولية أين وضع الباحث الغرض منها ، و قام بإدخال بعض التعديلات على الاستبيان الخاص بالضغوط النفسية ، هذا النزاع غموض بعض العبارات و المفردات التي جاءت فيه ، كما تطرق إلى صدق و ثبات و موضوعية الاستبيان.
- و انتقل الباحث إلى عرض جملة من الوسائل الإحصائية المستخدمة بعينة الوصول إلى إصدار أحكام موضوعية حول الظاهرة موضوع البحث ، و تطرق في الأخير إلى أهم الصعوبات التي اعترضت طريق البحث .

تمهيد:

- نتعرض في هذا الفصل إلى تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة وفقا لخطة بحث مناسبة لطبيعة الدراسة ،  
و قد قمنا بعرض هاته النتائج و الإجابة على أسئلة مشكلة البحث .

2-1- عرض و مناقشة النتائج:

2-1-1- عرض نتائج الفرضية الأولى :

- يتميز لاعبي كرة السلة بالثقة بالنفس مختلفة الشدة (ضعيفة - قوية)

2-1-2- عرض نتائج مقياس الثقة :

لغرض التحقق من صحة الفرضية الاولى التي مفادها(وجود تباين في مستو لدى لاعبي كرة السلة). إليكم نتائج تطبيق مقياس على النحو التالي:

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
الثقة بالنفس	29	84.68	11.21	مرتفعة

جدول-06:- يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للثقة بالنفس.

- مستويات الثقة بالنفس:

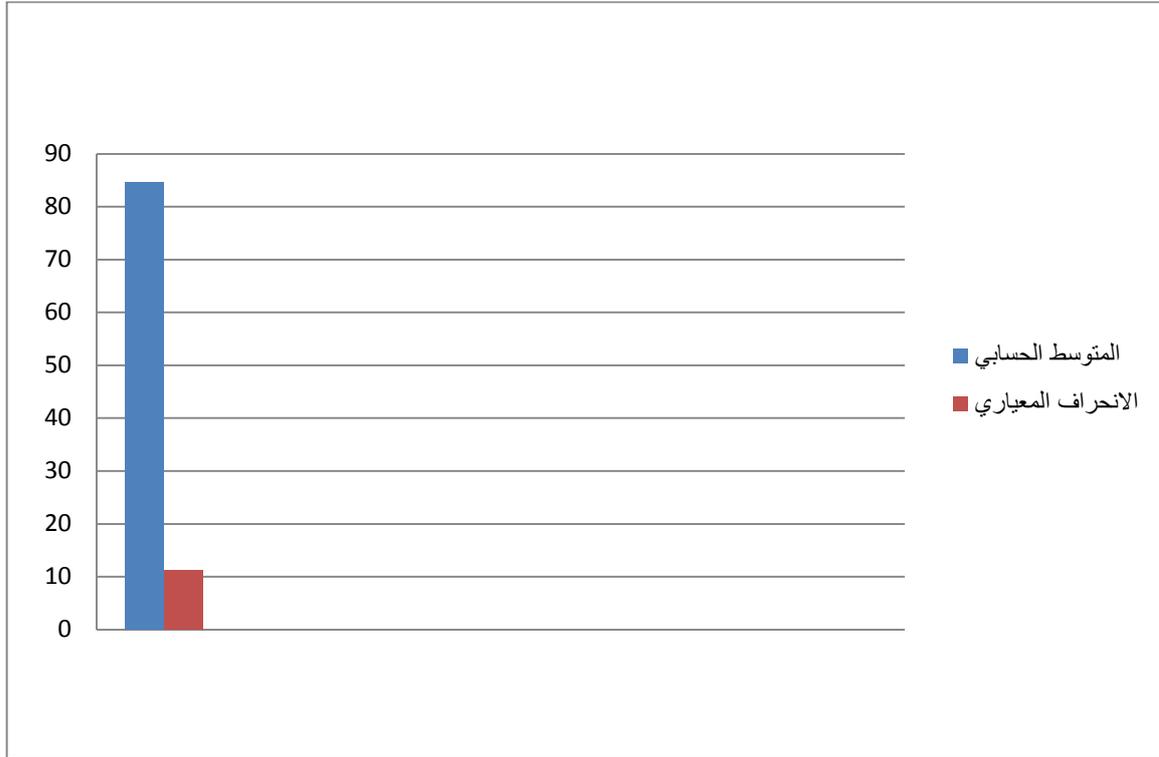
. قد تم اعتماد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة السلة حيث ادني درجة هي 13 وأعلى درجة هي 117 يمكن أن يتحصل عليها الرياضي.

13 35 ← ضعيفة.

48 83 ← متوسطة.

83 117 ← مرتفعة.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (06) ان قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (84.68) والانحراف المعياري (11.21) ومنه اتضح لنا ان لاعبي كرة السلة لديهم ثقة بالنفس مرتفعة حسب مؤشر المقياس الذي بلغ (83، 117)



شكل بياني رقم-08- يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لثقة بالذات للاعبين كرة السلة

### 2-1-3- تفسير النتائج :

-من خلال نتائج يتضح أن لاعبي كرة السلة يتميزون بمستوى مرتفع في الثقة بالذات. وهذا راجع للاهتمام

بالجانب النفسي من قبل مدربي لاعبي كرة السلة. و تقديم التحفيز وإثارة الدوافع لديهم من أجل الاستمتاع

بالمشاركة في التدريب والمنافسة .

2-2- عرض و مناقشة النتائج:

2-2-1- عرض نتائج الفرضية الثانية :

- وجود دافعية انجاز كبيرة لدى لاعبي كرة السلة

2-2-2- عرض نتائج مقياس دافعية الانجاز الرياضي :

لغرض التحقق من صحة الفرض القائل (يتميز لاعبي كرة السلة بدافعية انجاز كبيرة ) وبعد تطبيق أداة البحث (المقياس) على عينة البحث سيتم عرض النتائج وتحليلها على وفق الأهداف التي وضعها الباحث.

الدرجة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المقياس دافعية الانجاز
مرتفعة	5.81	41.37	29	بعد انجاز النجاح
مرتفعة	4.16	38.14	29	بعد تجنب الفشل
مرتفعة	9.97	79.51	29	الدرجة الكلية

الجدول-07:- يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس دافعية الانجاز الرياضي

- مستويات ابعاد دافعية الانجاز الرياضي :

. قد تم اعتماد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى ابعاد دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة حيث ادني درجة

هي 10 وأعلى درجة هي 50 يمكن أن يتحصل عليها الرياضي.

10 16 ← ضعيفة.

16 32 ← متوسطة.

32 50 ← مرتفعة

- مستويات دافعية الانجاز الرياضي :

. قد تم اعتماد ثلاثة مستويات للحكم على مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة السلة حيث ادني درجة

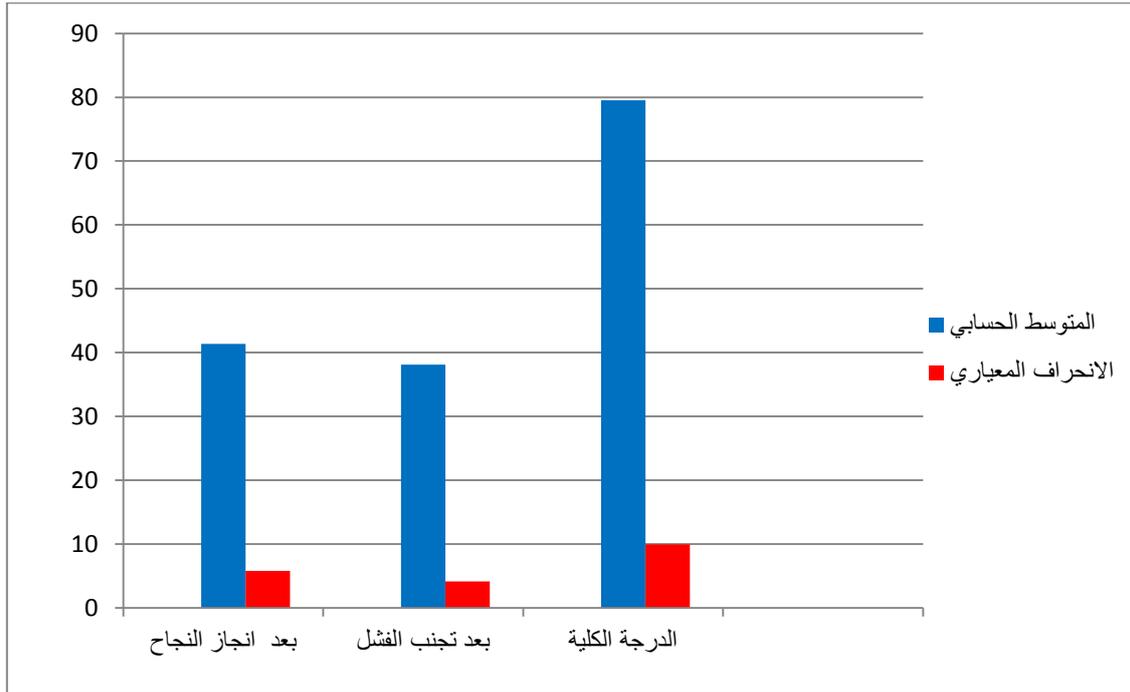
هي 20 وأعلى درجة هي 100 يمكن أن يتحصل عليها الرياضي.

20 46 ← ضعيفة.

46 72 ← متوسطة.

72 100 ← مرتفعة.

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (07) ان قيمة المتوسط الحسابي لبعده انجاز النجاح (41.37) والانحراف المعياري (5.81) والمتوسط الحسابي ينتمي الي المجال المرتفع وان قيمة المتوسط الحسابي لبعده تجنب الفشل (38.14) والانحراف المعياري (4.16) والمتوسط الحسابي ينتمي الي المجال المرتفع وقيمة المتوسط الحسابي لمقياس الدافعية الانجاز الرياضي الكلية (79.51) والانحراف المعياري (9.97) والمتوسط الحسابي للمقياس ينتمي الي المجال المرتفع.



شكل بياني-9-: يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدافعية الانجاز .

## 2-2-3- تفسير النتائج:

من خلال الجدول أعلاه: يتضح أن لاعبي كرة السلة يتميزون بمستوى مرتفع . وهذا راجع (علاوات، تقديرات، بدالات رياضية، ميداليات) والتي تعمل علي رفع معنويات اللاعب الرياضي ودفعه لبذل المجهود نحو تحقيق النتائج المرجوة من قبل رؤساء الأندية الرياضية لكرة السلة . و تقدم لهم التحفيز وإثارة الدوافع لديهم من أجل التفوق والنجاح والفوز علي المنافس وهذا ما يؤدي الي انجاز رياضي كبير وتحقيق ارقام قياسية .

2-3- عرض ومناقشة النتائج: 2-3-1- عرض نتائج الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	R المحسوبة	R الجدولية	درجة الحرية	مستوي الدلالة	الدرجة الاحصائية
الثقة بالنفس	29	84.68	0.37	0.36	28	0.05	دالة
دافعية الانجاز		79.51					

الجدول-8-: يوضح إرتباط بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم(08) ان قيمة المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس (84.68) ومقياس الدافعية الانجاز الرياضي (79.51) و R المحسوبة(0.37) اكبر من R الجدولية (0.36) عند درجة الحرية (28) ومستوي الدلالة (0.05) وهناك علاقة طردية بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي .

2-3-2- تفسير النتائج:

من خلال نتائج الجدول (08) نجد ان هناك علاقة بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي علاقة ارتباط طردية كلما كانت الثقة بالنفس كبيرة من خلال التحفيز المعنوي والمادي للاعبين كرة السلة كانت هناك دافعية للانجاز الرياضي والتفوق والوصول إلي الأهداف المرجوة من قبل المدربين

حاولنا من خلال هذه الدراسة تسليط الضوء على تأثير المنافسة الرياضية على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة حيث بدأنا بالمقدمة و تكلمنا فيها عن المنافسة الرياضية ثم عن الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي بطرح الإشكالية: هل المنافسة الرياضية تأثير علي دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة؟ وما طبيعة هذا تأثير؟ ثم طرحنا الفرضية الرئيسية التالية: هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة السلة ومجموعة من الفرضيات الجزئية: مستوي الثقة بالنفس بين لاعبين و دافعية الانجاز الرياضي وللتحقق من الفرضية الرئيسية والفرضيات الجزئية قسمنا بحثنا إلى جزأين الجانب النظري الذي تطرقنا فيه إلى أربع فصول: المنافسة الرياضية، الثقة بالنفس، الدافعية الانجاز الرياضي، كرة السلة، أما الجانب التطبيقي فتضمن الوسائل والمناهج ثم الدراسة الاستطلاعية ثم الأساسية، بعدها قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج حيث شمل التحليل بين الثقة بالنفس والدافعية الانجاز الرياضي

وأخيرا مقارنة النتائج بالفرضيات وعليه أسفرت النتائج التالية:

الثقة بالنفس وحده عامل لا يمكن أن يكون متشابه الحدة بالنسبة لدى جميع اللاعبين، عكس جميع الصفات البدنية الأخرى التي يمكن أن يكتسبها جميع اللاعبين بنفس القدر، ويكون لها نفس التأثير أي ان الثقة وحدها يمكن أن تصنع الفارق بين متنافسين لهما نفس الكفاءة الوظيفية والقدرات البدنية والحركية والمهارية، كما ان الثقة كبيرة يصاحبها انجاز كبير من طرف اللاعب واستعمال واستغلال جميع الوسائل وطرق وعوامل المادية والمعنوية لتساعد اللاعب علي تحقيق انجاز مرتفع وناجح.

## قائمة المراجع

1. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997
3. احمد أمين فوزي: كرة السلة للناشئين، بدون طبعة، المكتبة المصرية للطباعة والتوزيع، الإسكندرية، 2004
4. البهي فؤاد السيد علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة 1978
5. أحمد بلقيس، توفيق مرعي، الميسر في علم النفس التربوي، ط3، عمان، دار الفرقان للنشر و التوزيع 1996 م
6. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000
7. إخلاص محمد عبد الحفيظ و آخرون، علم النفس الرياضي ( مبادئ – تطبيقات )، ط1، القاهرة: الدار العالمية للنشر، 2002
8. أسامة كاتب راتب: علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000،
9. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي ط2 القاهرة 1997
10. محمد حسن علاوي مدخل في علم النفس الرياضي، ط2، 1998
11. أسامة كامل راتب، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، علم نفس الرياضة – المفاهيم و التطبيقات، 1997 .
12. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000.
13. أمينة إبراهيم شلي، مصطفى حسين باهي، الدافعية ( نظريات – تطبيقات )، المنصورة: مركز الكتاب للنشر 1998 .

14. إيداد عبد الكريم العزاوي ، مروان عبد المجيد إبراهيم ، علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان : 2005
15. جماعة الوسيط دار احياء التراث العربي ، ط2، ج 1، بيروت.
16. رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984
17. رسالة ماجستير من إعداد الطالب :مقاق كمال،معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله الجزائر ، سنة 2007 .
18. سعد جلال ، مدخل في علم النفس ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1985
19. صالح محمد علي أبو مادو ، علم النفس التربوي ، ط4 ، عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة 2005
20. صدقي نور الدين محمد. علم النفس الرياضة.المكتب الجامعي الحديث.الإسكندرية.ط1. 2004.
21. صلاح مصطفى لفعال، منهج البحث في العلوم الاجتماعية، مكتبة الغريب، القاهرة 1982.
22. عادل جود، الحوافز، المنظمة العربية للعلوم الإدارية ، دمشق، سنة 1983 .
23. عاطف عدلي العيد،زكي أحمد عزمي ،الأسلو الإحصائي واستخداماته في بحوث الرأي العام والإعلام ،ط1،دار الفكر العربي القاهرة 1993
24. عامر محمد واخرون مذكرة الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة لدي لاعبي كرة الطائرة مركز الجامعي تيسمسيلت سنة2012
- 25.
26. عباس محمود عوض ،القياس النفسي بين النظرية والتطبيق ،دار المعرفة الجامعية ،1998
27. عباس محمود عوض نعلم النفس الإحصائي ،دار المعرفة الجامعية ،1999،
28. عبد الحفيظ مقدم ، الديريون ، دراسات نفسية – اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية ، مركز البحث في الإعلام العلمي و التقني ، الجزائر : 1997

29. عبد الحلیم السید ، معتز عبد الله و آخرون ، علم النفس العام ، القاهرة : مكتبة غريب ،  
1990
30. عبد الحمید نشوان، علم النفس التربوي ، ط3 ، عمان : دار الفرقان للنشر و التوزيع ، 1996
- م
31. عبد الرحمان محمد عيسوي ، الاختبارات والمقاييس النفسية ، منشأة المعارف بالإسكندرية  
، 2003.
32. عبد القادر حلیمي ، مدخل إلى الإحصاء ، ط2 ، مطبعة بيروت ، 1984
33. عبد اللطيف محمد خليفة ، ، الدافعية للإنجاز ، ط2 ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ،  
1985 2000
34. عبد اللطيف محمد خليفة ، الدافعية للإنجاز ، ط2 ، القاهرة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ،  
، 1985
35. محمد مصطفى زيدان ، نبيل السمالوطي ، علم النفس التربوي ، ط2 ، جدة المملكة العربية  
السعودية : دار الشروق 1985
36. عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991
37. فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس ومبادئ البحث العلمي ، ط1، مكتبة ومطبعة  
الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، 2002
38. فؤاد البهي السيد ، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري ، دار الفكر العربي ، القاهرة  
1978
39. فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993.
40. قيس ناجي عبد الجبار و شامل كامل محمد ، مبادئ الإحصاء في التربي البدنية ، دار المعارف ،  
القاهرة ، 1991
41. كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم  
الجزائرية"؛ (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة  
الجزائر: 2006/2007

42. كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن:2004،
43. مجلة بحوث التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق. المجلد 43. العدد 81. أغسطس 2009 م
44. محمد العربي شمعون ، علم النفس الرياضي و القياس ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2003 ،
45. محمد جاسم محمد ، علم النفس التربوي و تطبيقاته ، ط1 ، الأردن : مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع ، 2004 ،
46. محمد حسن أبو عيبة ، علم النفس الرياضي ، مصر : دار المعارف ، 1986 م
47. محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 2 ، 1998،
48. محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 2004
49. محمد حسن علاوي ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، وركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر، 1998.
50. لعطب محمد واخرون مذكرة تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدي لاعبي كرة القدم سنة2013
51. مني مختار المرسي ، بناء مقياس الانجاز لدى الناشئين الرياضيين ( دراسة تحليلية ، مقارنة ) ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الرياضيات للبنات ، القاهرة : جامعة حلوان ، 2000
52. محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002
53. محمد صبحي حسنين ، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط 2 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1995
54. محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر:1965
55. محمد مصطفى ، علم النفس الاجتماعي ، الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون سنة

56. محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995
57. محمود عبد القادر ، دراسات في دوافع الإنجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي ، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، 1997
58. مصطفى باهي ، سمير جاء ، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، 2004
59. المغربي سعد: الإنسان و قضايا النفسية والاجتماعية. الهيئة المصرية للكتب، القاهرة.
60. مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997
61. مهند حسين البنشاوي وأحمد إبراهيم خواجا: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005
62. نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004
63. وجيه محجوب جاسم ، طرق البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1995 .
- عبد اللطيف حمزة : مناهج البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1978
64. يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004،
65. يشفر وملمان: سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط 1، 1999، مكتب دار الثقافة، الأردن.

## قائمة المراجع باللغة الفرنسية

- 1-Richard balder man Mps. Ed vigot. Paris)
- 2- Cox .R.Sportpsychology : concepts and applications , (3rd) cd, Madiso : Beow ,Bechmark Publisher ,1994,
- 3-Hamid grin, almoumach de sport algerien. Edition. Anep. 1990.
- 4-Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4, paris :1997
- 5-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sportif,opcit :  
Le petit la rousse illustre. dictionnaire. encre y clopedique.la  
rousse.1995paris
- 6-Matviev :psychologie sportive,ed-vigot,France :  
P-swienberg,d,gould:psychologie du sport de l'activité  
physique,vigot,paris:1997.
- 7-Rechard b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition  
vigot,paris
- 8- <http://www.saef3.com/vb/thread7197.html>.

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	1- عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	2- في القدرة علي اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	3- في القدرة علي الأداء المنافسة تحت الضغوط العصبية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	4- في القدرة علي تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	5- في القدرة علي التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
9	8	7	6	5	4	3	2	1	6- في القدرة علي التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	7- في القدرة علي انجاز أهداف المرتبطة بالمنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	8- في القدرة علي ان اكون ناجحا في المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	9- في القدرة علي ان يستمر ناجحي
9	8	7	6	5	4	3	2	1	10- في القدرة علي التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	11- في القدرة علي مواجهة التحدي أثناء المنافسة
9	8	7	6	5	4	3	2	1	12- في القدرة علي محاولة النجاح ولو كان المنافس قوي مني
9	8	7	6	5	4	3	2	1	13- في القدرة علي القيام بأداء ناجح بعد قيامي بداء فاشل

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

عزيزي التلميذ:

### تحية طيبة وبعد.

-في إطار إنجاز مذكرة تخرج في شهادة ماستر في مجال التربية والحركة، يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تندرج إطار بحثنا المتمثل في:

المنافسة الرياضية وتأثيرها علي دافعية الانجاز الرياضي علي لاعبي كرة السلة

لذا نرجو منكم التكرم بملئ هذه الاستمارة و التي تتضمن عددا من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي تجاه المواقف المتعلقة بنشاط كرة السلة.

**ملاحظة:** الإجابة تكون بوضع علامة دائرة في الإجابة المختارة.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطلبة :

غانس محمد.

قبايدة علي

تواتي عمر

مقياس خاص بالدافعية الانجاز الرياضي

الرقم	العبارات	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة قليلة جدا
01	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة .					
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه .					
03	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ .					
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية .					
05	أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .					
06	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة .					
07	أخشى الهزيمة في المنافسة .					
08	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد .					
09	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتي لعدة أيام .					
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي .					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة .					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا .					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .					
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .					
15	عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقتي طوال فترة المنافسة .					
16	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي .					
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.					
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب .					
19	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .					
20	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي .					