



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



القسم : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
الرقم التسلسلي: .....

الشعبة : نشاط بدني رياضي تربوي  
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

مستويات السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية  
لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني المسيلة  
دراسة ميدانية لطلبة المعهد

تحت إشراف:

- د . بلبول فريد

إعداد الطالب

- بن يحي محمد أنور

السنة الجامعية : 2019-2020



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

القسم : علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية الرقم التسلسلي: .....

الشعبة : نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

**مستويات السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية**

**لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني المسيلة**

دراسة ميدانية لطلبة المعهد

تحت إشراف:

- د . بلبول فريد

إعداد الطالب

- بن يحي محمد أنور

السنة الجامعية : 2019-2020

# إهداء

الهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك...ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك...  
ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك...ولا تطيب الجنة إلا برويتك الله جل جلاله إلى من بلغ  
الرسالة وأدى الأمانة...ونصح الأمة...إلى نبي الرحمة ونور العالمين ...

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى ملاكي في الحياة...إلى معنى الحب والى معنى الحنان والتفاني...  
إلى بسمة والوجود

إلى من دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب ...

إلى من أرضعتني الحب والحنان ...

إلى رمز الحب وبلسم الشفاء ...

إلى القلب الناصع بالبياض...

## أمي الحبيبة

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار...إلى من علمني العطاء بدون انتظار...

إلى من احمل اسمه بكل افتخار...أرجو من الله

أن يمد في عمرك لترى ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار...

## والدي العزيز.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي...

## إخوتي وأخواتي.

الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتتطلق السفينة في عرض بحر

واسع مظلم هو بحر الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الإخوة

البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني

إلى من يجمع بين سعادتني وحزني

إلى من لم أعرفهم...ولن يعرفوني

إلى من أتمنى أن أذكرهم...إذا ذكروني.

إلى من أتمنى أن تبقى صورهم ....في عيوني.

## أصدقائي.

محمد انور

# شكر و تقدير

أشكر الله العلي القدير الذي أنار لي درب العلم  
والمعرفة

ويسر لي أداء هذا العمل المتواضع ونسأله النجاح  
المتواصل لنا

ولجميع من اتخذ من العلم سلاحا.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز  
هذا العمل المتواضع

خاصة الدكتور المشرف" بلبول " الذي لم يبخل  
علينا بتوجيهاته

ونصائحہ القيمة طيلة إنجاز هذا العمل.

إلى كل من علمنا حرفا طيلة مشوارنا الدراسي،

وساهم في تعليمنا أصول الحياة.

شكرا جزيلاً

# قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	الاهداء
	الشكر
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	
03	1-1- الاشكالية
04	1-2- الفرضية العام
05	1-3- أهمية البحث
05	1-4- الأهداف
05	1-5- مصطلحات البحث
06	1-6- الدراسات السابقة المشابهة
الجانب النظري	
الفصل الثاني : المنافسة الرياضية	
10	تمهيد
11	1- مفهوم المنافسة الرياضية
12	2- طبيعة المنافسة
12	3- المنافسة الرياضية كعملية
12	3-1- الموقف التنافسي الموضوعي
12	3-2- الموقف التنافسي الذاتي
13	3-3- الاستجابة
13	3-4- النتائج
14	4- أنواع المنافسات الرياضية
14	5- نظريات المنافسة

15	6- أهمية المنافسة الرياضية
16	7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
17	8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب
17	9- الإعداد النفسي للمنافسة
17	9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية
18	9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة
18	10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
19	11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية
20	12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي
20	13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
21	خلاصة
<b>الفصل الثالث: التربية البدنية و الرياضية</b>	
23	مقدمة
24	1- التربية العامة
24	1-1 مفهوم التربية العامة
24	1-2- مفهوم التعليم
25	1-3 العلاقة بين التربية والتعليم
25	1-4 مفهوم التربية البدنية والرياضية
25	1-5 أغراض التربية البدنية والرياضية
26	2- مدرس التربية البدنية والرياضية
26	2-1- تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية
27	2-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية
28	2-3- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
30	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية الدراسة</b>	
33	تمهيد
34	1- الدراسة الاستطلاعية
35	2- منهج الدراسة
35	3- مجتمع وعينة البحث

35	4- مجالات البحث
36	5- أدوات البحث
37	6- الخصائص السيكومترية
41	7- الوسائل الإحصائية
43	خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
45	تمهيد
46	عرض و تحليل ومناقشة النتائج
66	مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
الفصل السادس: استنتاجات و اقتراحات	
69	الاستنتاج العام
70	الاقتراحات
	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول رقم 01: مدى الاتساق الداخلي للفقرات بعد السلوك التنافسي الإيجابي	38
02	الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات السلوك التنافسي السلبي	39
03	الجدول رقم (03): يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لأداة الدراسة	41
04	الجدول رقم 04: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 02	46
05	الجدول رقم 5: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 03	47
06	الجدول رقم 6: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 6	48
07	الجدول رقم 7: يوضح اجابات العبارة 8	49
08	الجدول رقم 08: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 10	50
09	الجدول رقم 09: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 11	51
10	الجدول رقم 10: يوضح اجابات ما إذا كان مستوى ثقة الطلبة بأنفسهم تزداد مع اقتراب موعد الحصة التطبيقية	52
11	الجدول رقم 11: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 13	53
12	الجدول رقم 12: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 17	54
13	الجدول رقم 13: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 1	55
14	الجدول رقم 14: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 04	56
15	الجدول رقم 15: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 5	57
16	الجدول رقم 16: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 7	58
17	الجدول رقم 17: يوضح اجابات الطلبة لى العبارة رقم 9	59
18	الجدول رقم 18: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 14	60
19	الجدول رقم 19: يوضح اجابات اللاعبين على العبارة 15	61
20	الجدول رقم 20: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 16	62
21	الجدول رقم 21: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 18	63
22	الجدول رقم 22: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 19	64
23	الجدول رقم 23: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 20	65

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(02)	46
02	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(03)	47
03	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(06)	48
04	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(8)	49
05	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(10)	50
06	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(11)	51
07	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(12)	52
08	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(13)	53
09	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(17)	54
10	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(01)	55
11	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(04)	56
12	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(05)	57
13	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(07)	58
14	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(09)	59
15	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(14)	60
16	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(15)	61
17	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(16)	62
18	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(18)	63
19	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(19)	64
20	رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(20)	65

مقدمة

أصبحت التربية الرياضية علم من أهم العلوم التربوية والإنسانية فلسفتها ونظرياتها المختلفة، كما أنها تضم العديد من العلوم كعلم النفس الرياضي وعلم الحركة وعلم التدريب الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي وفسولوجيا الرياضة. إن السلوك التنافسي يحاول فيها الطالب أدراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء البدني إذ أن الرياضي يتعرض لمواقف ضاغطة خلال التدريب والمنافسة مما يتطلب منه أن يطور أدائه المهاري من خلال خبراته المتراكمة من أجل السيطرة على هذه المواقف .

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية و الإنسانية ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي ، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح الاستاذ وتطوير الأداء الرياضي ، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسات الرياضية.

إن السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي عامة و طالب معهد التربية البدنية و الرياضية خاصة، بل أيضا" على الدوافع الاجتماعية لذا يتميز السلوك التنافسي وخاصة في الحوض التطبيقية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة ومباشرة ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة الطالب لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.

تعتبر الحصة التطبيقية من أهم عوامل نجاح تكوين طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، و هذا لما لها من دور مهم في ابراز شخصية الطالب و يقل مواهبه و ادخاله في جو المنافسة و جعله قادرا على التكيف مع متطلبات التنافس الرياضي.

ومن هنا يبدو جليا أهمية السلوك التنافسي لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، لذا أردنا إجراء دراسة تتمحور حول هذا المتغير من خلال دراسة مستويات السلوك التنافسي في الحصة التطبيقية لمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

و وقد قسم هذا البحث إلى ثلاثة أقسام قسم تمهيدي بالإضاقاة إلى جانب نظري و آخر تطبيقي.

أما الفصل التمهيدي فقد كان عن الإطار العام للدراسة و قد تطرقنا فيه إلى الإشكالية و الفرضيات أهمية و أهداف البحث، مصطلحات البحث ، الدراسات السابقة و المشابهة

في الجزء الثاني تطرقنا إلى الجانب النظري و قد قسمناه إلى فصلين :

الفضل الأول تحدثنا فيه عن المنافسة الرياضية : مفهومها، طبيعتها، أنواع المنافسة الرياضية، نظريات المنافسة، الإعداد النفسي للمنافسة، خصائصها النفسية، طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية، تحليل الأداء التنافسي .

أما الفصل الثاني : فقد تطرقنا فيه "إلى التربية البدنية و الرياضية تعريف التربية عامة و التعليم و الفرق بينهما تعريف التربية البدنية و الرياضة، مدارس التربية البدنية ، دور استاذ التربية البدنية، و صفات استاذ التربية البدنية.

أما الجزء الثالث فقد كان عن الجانب التطبيقي و قد قسمناه إلى ثلاثة أقسام :

الفصل الرابع : تطرقنا فيه إلى منهج الدراسة : من الدراسة الاستطلاعية ، منهج البحث، متغيرات الدراسة، مجتمع و عينة الدراسة، أساليب جمع البيانات ، الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، تصميم الدراسة الاستطلاعية .

و في الفصل الخامس تطرقنا إلى عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

أما الفصل الأخير فقد تطرقنا إلى استنتاج عام واقتراحات و الفرضيات المستقبلية .

# الفصل الأول:

## الإطار العام للدراسة

## 1-1- الإشكالية :

يعد السلوك التنافسي من الأمور المهمة والمؤثرة في تحقيق الانجاز ، وتبرز مشكلة البحث في أن الطالب الذي لديه دوافع ايجابية للانجاز سوف يشكل اعتقاداً سليماً حول ما يستطيع فعله من اجل بذل الجهد والمثابرة للوصول إلى الأداء المطلوب واتخاذ السلوك المناسب خلال الحصة. ( الجبوري، وعدنان ،2002،ص 136)

الحصة التطبيقية هي فترة من التدريس الموجه التي يقوم فيها الطالب المطبق بتسيير حصة في التربية البدنية والرياضية حيث يقوم من خلالها بالتدريب على تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية ، فهذا البرنامج يهدف إلى إتاحة الفرصة للطلاب لتطبيق ما تعلموه من معلومات و أفكار و مفاهيم نظرية مهارات في مختلف الأنشطة الرياضية تطبيقاً عملياً أثناء قيامهم بمهام التدريس الأمر الذي يعمل على إكسابهم الخبرات التربوية المتنوعة في الجوانب المهارية و الانفعالية.

إن ظروف الحصص التطبيقية تتطلب من الطالب إن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية ونفسية ، الأمر الذي يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وإعماله وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء مما يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديه مما يؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال الحصة، الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي أثناء المنافسة وتأثير على الأداء لتحقيق الانجاز. ( احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين، 2011،ص 81)

و السلوك التنافسي ذو طبيعة انجازيه هادفة إلى الإشباع النفسي ،ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة،فهو حالة هادفة للاستعداد للتنافس في ظل وجود الخصم ومن متغيرات الموقف التنافسي التي تستثير دافعية السلوك الرياضي للانجاز الرياضي بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب و التثويح الرياضي ،وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا انجازيا يتمثل في إشباع بعض الحاجات النفسية ( فوزي ،2006، ص235).

حيث يعرف على ان السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيله كفاءات أفراد جماعة الفريق وتؤثر دافعية الانجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد. و يؤكد عنان أن السلوك التنافسي يعتمد جزئياً على الطبقة الاجتماعية و الاقتصادية للفرد و يظهر التنافس لفرق منخفضة المستوى أو الطبقة في كثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرتفعة المستوى أو الطبقة. (عنان، 2002،ص 146)

ويضيف فوزي أن السلوك التنافسي يكون نتاجاً للتفاعل بين دافعين متضادين ،حيث يرتبط بكل سلوك إمكانية النجاح و ما يستثيره من الإحساس بالفخر ،و إمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل ،بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع و التفاعل الانفعالي بين أماني الفوز ومخاوف الهزيمة.(فوزي، 2006،ص242)

بهدف تحقيق أفضل النتائج في الأداء الرياضي حاول الباحثون دراسة العوامل المؤثرة في الأداء الرياضي ، وقد ركز البعض على مسألة الإعداد البدني ودوره في الأداء الرياضي، في حين ركز باحثون آخرون على الجوانب النفسية وأثر ذلك في الأداء الرياضي فتناولوا أثر القلق الناتج عن المنافسة ، وربط البعض بين الثقة بالنفس والأداء وأشار آخرون إلى دور الجمهور والإسناد الاجتماعي المقدم إلى الرياضي وخبرات النجاح أو الفشل في المنافسات وأثر ذلك في الانجاز الرياضي وما إلى ذلك من مواضيع أخرى. ولكن الملاحظ في واقعنا أن دراساتنا المحلية لا زالت قليلة في المجال النفسي ، ومن هنا جاء اهتمامنا في البحث الحالي في محاولة متواضعة للتعرف على طبيعة العلاقة بين السلوك التنافسي وبعض المتغيرات ، وعليه يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال التالي :

### التساؤل العام:

هل يتغير مستوى السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ؟

### التساؤلات الجزئية :

هل يرتفع مستوى السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية؟

هل ينخفض مستوى السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية؟

### 1-2-2- فرضيات الدراسة :

### 1-2-1- الفرضية العامة :

-يتغير مستوى السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

### 1-2-2- الفرضيات الجزئية :

- يرتفع مستوى السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- ينخفض مستوى السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

### 1-3- أهمية البحث :

تحدد أهمية الدراسة في النقاط التالية من وجهة نظر الباحث.

1- تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول ظاهرة قليلة الدراسة و هي ظاهرة السلوك التنافسي لطلبة المعهد

2- تزويد الباحثين بمادة علمية تكون إضافة في الميدان

#### 1-4- أهداف البحث :

1- التعرف على مستويات السلوك التنافسي للطلبة

2- تسليط الضوء على مستوى سمة السلوك التنافسي كجانب سيكولوجي هام في شخصية الرياضي و بالتحديد طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

3- من أهداف هذه الدراسة انها تناولت أحد المواضيع الهامة في علم النفس الرياضي وهو موضوع السلوك التنافسي الخاص بالشخصية المحددة للرياضي.

#### 1-5- مصطلحات البحث :

##### 1-5-1- السلوك التنافسي:

أن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك وأن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه ، ألا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع و خبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائيا" فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه". (عبد الرحمن عدس ونايف قطامي، 2000، ص45

"فيظهر السلوك التنافسي خلال الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون أي اعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم" (احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين 2011، ص83)

فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصلل الصفات البدنية للرياضي ويعرف (فستجر 1954) السلوك التنافسي على انه "استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات". ( علي محمود مطاوع، 1977، ص90)

ويعرفه (الشافعي 1997) بأنه "أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بوساطة الغير بالعين المجردة أو تسجله ورصده بالأدوات المختلفة كالكاميرا العادية والسينمائية وتشمل النشاط اللفظي و الحركي و الاشاري وهذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية". (الشافعي، 1997، ص107)

"ومن أبرز الدراسات ما قام به (سلاميد) على لاعبي الجمباز في دورة مونتريال الاولمبية(1976) والتي استهدفت التعرف على مظاهر السلوك التنافسي في موقع المنافسة". (محمد شمعون، 1999، ص469)

## 1-6- الدراسات السابقة :

### 1-دراسة وفاء تركي مزعل(2005).

(الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق)

هدفت هذه الدراسة إلى:

بناء مقياس لمفهوم الفاعلية الذاتية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للموسم (2004-2005). وكذلك التعرف على أفاعليه الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي وسلوك المنافسة الرياضية والعلاقة فيما بينهما لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق ، فضلا عن التعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق للموسم(2004-2005)..

وفي ضوء النتائج المستخلصة التي تم التوصل إليها فقد أوصت الباحثة بعدة توصيات في مجال استخدام مقياس الفاعلية الذاتية من قبل الباحثين والدارسين وضرورة استخدامه من قبل المدربين لمعرفة درجة الفاعلية الذاتية لدى لاعبيهم كما أوصت ألباحثة بتقنين مقياس الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة اليد في العراق.

### 2 - دراسة صالح و حسين (2011) بعنوان: العلاقة بين السلوك التنافسي و الاداء المهاري للاعبي الكراتيه الناشئين:

حيث هدفت الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي و الأداء المهاري للاعبي الكراتيه الناشئين.
- العلاقة بين السلوك التنافسي و الانجاز للاعبي الكراتيه الناشئين
- العلاقة بين السلوك التنافسي و الانجاز للاعبي الكراتيه الناشئين

و استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية إذ كانت عينة البحث من اللاعبين الناشئين وزن (60 كلغ) و بلغ عددهم (16 لاعبا) و بأسلوب الحصر الشامل.

و افترض الباحثان أن هناك علاقة ارتباطية في السلوك التنافسي و الانجاز الرياضي و عشوائيا في الاداء المهاري.

أما الاستنتاجات فقد أشارت إلى أن السلوك التنافسي لدى اللاعب لا ينعكس على الأداء المهاري له.

### 3-دراسة عباس علي 2006:

بعنوان: " السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة بالعراق "

هدفت الدراسة إلى:

\_ معرفة مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

\_ مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدى.

\_ علاقة الارتباط بين السلوك التنافسي و التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

إعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستخدما مقياس السلوك التنافسي و كذا مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي الذي يهدف إلى قياس التوجه نحو أبعاد الارتباط بالتفوق الرياضي.

و قد بلغت عينة البحث(50) لاعبا من لاعبي فرق بستة أندية ( الكرخ و الطالبية و الأعظمية و أوهان و نادي من فرق الأندية المشاركة في دوري الشباب ) و استنتج الباحث ما يلي:

\_ تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي وتميز أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم .

الجانب النظري

# الفصل الثاني

## المنافسة الرياضية

**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 أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاطات الرياضية على الإطلاق ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يرقى ويتطور بدونها.

فالمنافسة 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- 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 "مورتونديش" 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 أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (علاوي ، 2002 ، ص 28 ).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (Matviev, 1997, p. 23).

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "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-P). (swienbreg.d.gould-, 1997, p 125)

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

-طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

-الحوافز المقدرة للمنافسة.

-استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

**2- طبيعة المنافسة :**

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و اشتراطات 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. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، صفحة 422).

**3- المنافسة الرياضية كعملية :**

أشار " رايتز مارتينز " 1994 م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية " process " تتضمن العديد من الجوانب و المراحل 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:

**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 (أمين الخولي، 1990، ص 402).

**3-2- الموقف التنافسي الذاتي :**

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. (أسامة كامل راتب ، 1997، ص 190).

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً 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. (محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية" مرجع سابق، ص ص 30 - 31).

وقد أشارت "دياناجل" 1995 م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما 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 الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 3-3- الاستجابة :

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

### 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. (محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة مرجع سابق، ص 3)

## 4- أنواع المنافسات الرياضية :

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

4-1- **المنافسة التمهيدية** : ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

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، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

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.

4-4- **منافسات الانتقاء** : يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

4-5- **المنافسة الرئيسية** : تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية و الخططية والنفسية. ( عبد الفتاح، 1997 ، ص ص 26 - 25 )

## 5- نظريات المنافسة :

5-1- **المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال** : إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.

( b- alerman, p 99 ) .

5-2- **المنافسة كشرط إيجابي** : على نهج " ألدرمان " المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور .

( Jurgenweiécle, 1997, p 27 ) .

5-3- **المنافسة كوسيلة للتطور** : حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقائه ،مدربين ، منافسين ، ومتفرجين .

( b- alderman, p99 ) .

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. ( نبيل محمد ابراهيم ، 2004 ، ص 03 ).

#### 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 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 الاستمرار 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 تتدرج ضمن مفهوم التنافس وهذا مادعى "فاندرو ا زج" 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 باللاداعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل. (الخولي، الرياضة و المجتمع سلسلة عالم المعارف، 1996 ، صفحة 204).

### 7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية :

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا 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 والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري 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 المهمة 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 ، واذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا 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. (الكاشف، 1991، ص 12).

### 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. (نبيل محمد ابراهيم ، مرجع سابق ، ص ص 03-04) .

### 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. (الريفي، 2004، ص 116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين واعدادهم الإعداد النفسي السليم. (الحلوي، 2004، ص 145).

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.

## 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 الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (عادل، 1965، ص 67 )

## 10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية-:

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

2007 / 2006، ص 87 ).

**10-1- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:** إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خطبيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

**10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء 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.

**10-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:** نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام 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 ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

**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 ،يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

**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 ببعض الآخر.

**10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي :** ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضيون الإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية الإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.(مقاق، ص 87).

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

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والاصرار والحزم والتماسك 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 الاهتمام 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 منة 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. (خوaja، 2005 ، ص 237).

### 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 إمكانات وظروف الرياضي (نبيل محمد ابراهيم ، مرجع سابق، ص 02 )

### 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 والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا 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 استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي والعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية. (محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية مرجع سابق، ص 35 ).

## الخلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دوراً هاماً 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.

ومن خلال ذلك نستنتج لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

الفصل الثالث

التربية البدنية

والرياضة

## مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تمنح لمحبيها أو التلاميذ الذين يمارسونها داخل المؤسسات التربوية قسط من الراحة والنشاط ، وكذلك تعتبر أحد أهم العناصر التي تبعد التلاميذ عن الانحراف وتبغيم نحو الطريق السوي ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى الدور التعليمي الذي يقوم به الأستاذ في تعليم حصة التربية البدنية والرياضية، والدور الفعال الذي تؤديه خاصة عند الطور المتوسط.

## 1-التربية العامة

## 1-1 مفهوم التربية العامة:

التربية العامة في أبسط مفهوم هي عملية تفاعل بين الأفراد البيئة الاجتماعية التي تحيط بهم وذلك بغرض تحقيق التوافق أو الكيف بين الإنسان والقيم الاجتماعية التي تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور المادي والروحي فيه.

والتربية العامة هي عملية الأفعال والآثار تحدث بإرادة الكائن الإنساني في كائن إنساني آخر وفي الغالب الراشد على الصغير ، والتي تنتج نحو غاية قوامها أن يكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ طور النضج.

ويعرفها لثري LITRE على أنها تنشئة الطفل أو التشابه وبأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو ، فليترى يفرق في تعريفها هذا بين العمل الذي يمارس وبين نتيجة هذا العمل ، وهو يرى بأن اكتساب المهارات الفكرية أو اليدوية شيء مختلف عن نمو الصفات الخلقية . ( زينب علي عمر ، عادة جلال عبد الحكيم ، 2008 ، ص 32 )

ويعرفها دور كايم على أنها العمل الذي يقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج ولم تنتهياً يعد للانخراط في سلوك الحياة الاجتماعية ، وهي تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الطفل حالات جسمية وعقلية وذهنية يتطلبها منه الجميع ، وما هي إلا تنشئة اجتماعية منتظمة.

## 1-2- مفهوم التعليم:

يرى علماء النفس أن التعليم هو فعل لتغيير أو اكتساب مهارة أو فكرة جديدة فالفرد يلجأ للتعليم من أجل إيصال شيء جديد ونافع في آن واحد للفرد الأخر .

وكذلك يمكن أن يكون للتعليم مفهوم على أنه موجود بين عاملين أساسيين هما المعلم والمتعلم أي الأستاذ والتلميذ ، فالأول يقوم بالدور الكبير حيث يأتي بالشيء يريد تعليمه ويجب عليه أن يحسن طريقة إلقاءه على المتعلم أي يسهل عليه استيعاب وترسيخ الذاكرة وهناك مفهوم آخر للتعليم على أنه فعل اكتساب المعارف أو الممارسة بالمقابل يتعلق التعليم بالتكوين ومقدرته لاقتراح مهام التدريس .

وفي الأخير يمكن اعتبار التعليم على أنه عملية ديناميكية تطراً على أفكار ومهارة الفرد من أجل تطويرها وتغييرها.

**3-1 العلاقة بين التربية والتعليم:**

إن الحديث عن التربية هو الحديث عن التفاعل الخاص بالنوع الإنساني أي أنها عملية تخص الفرد بالجماعة في إطار عملية ديناميكية تفاعلية تتم وتسير وفق نمو الفرد طالما غايتها إيصال كل شيء إلى كمال نموه والإيصال لا يكون عن طريق تقديم معلومات التي يكتسبها الفرد فحسب بل هي تهيئة الظروف لتمكين تلك القوى من النمو والتطور في الشروط وظروف مواتية وتعتبر الأسرة هي البنية المحددة لتلك العملية في إطارها الطبيعي.

ولقد اختلط الأمر على الكثير فجعل التربية والتعليم شيء واحد وهذا راجع للتعقيد المعروف في العملية التربوية والاتصال الذي لامناص منه وبين التربية والتعليم لهذا يمكن القول أن التربية عملية عامة غير محددة بينما التعليم يسير في إطار ضيق بل التعليم نفسه يسير في حلقة التربية ، فتربية الطفل على أسس أخلاقية واجتماعية هو التعليم في نفس الوقت . ( المحاسنة، 2006، ص16)

**4-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:**

بدون مقالات أو التحيز نتيجة لتخصصنا في هذا المجال بل هو أمر تفرضه علينا نتائج البحث العلمي فالتربية البدنية والرياضية هي الآن كسائر المواد الدراسية ويجب أن تكون كذلك فالتربية البدنية والرياضية في رأي " تشارلز بيو تشر " أن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان النشاط البدني والرياضي ويضيف أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي أو مهارة رياضية أو ماشابه ذلك هو اتجاه خاطئ في فهم معنى التربية البدنية والرياضية.

أما " ويليامز " و " براونل " و " فيدر نير " فيقولون أن التربية البدنية عبارة عن أوجه نشاط بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي قد تعود على الفرد نتيجة لممارسة هذه الأوجه من النشاط.

و يشير " شارمان " أن التربية البدنية على أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكتسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.

**5-1 أغراض التربية البدنية والرياضية:**

بعد عرض مختلف الآراء حول التربية البدنية والرياضة ومفهومها يسهل علينا تحديد أغراض التربية البدنية والرياضية.

أ – إن غرض التربية البدنية الأولى هو توفير الصحة عن طريق النمو السوي للكائن العضوي وعن طريق شفاء جميع العاهات والنقائص والتي قد يبدو بها الكائن الحي عند ولادته أو التي يتعرض لها أثناء حياته.

ب- والغرض الثاني للتربية البدنية أن تحسن دوام الأداة التي نمارس بها فعاليتنا وقد بنيت أبحاث " كلود بيرنار " klobbirnar" و شوفو " chowve " ما هو دور الحركة في الحياة العضوية.

ج- والآثار النفسية للتربية البدنية ليست أقل شأن فتطور النفس للطفل المراهق تخضع لشروط نمو البدن السليم وفق ذلك لما كانت الاهتمامات حسية حركية بالدرجة الأولى وبما كان تذوق الحركة والنشاط يقيم لديه في جميع مراحل النمو .

## 2- مدرس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية أحد المكونات الرئيسية في العملية التربوية والعامل المؤثر في جعلها كائنا حيا كنظورا وهو حجر الزاوية في تطورها ، ويتوقف هذا الأثر على مدى كفايته ووعيه فيما يعمله و إخلاصه الأمر الذي يستوجب العناية بحياته التعليمية سواء كان ذلك قبل التحاقه بالتعليم أم أثناء مع الاستمرار بذلك ، فالأستاذ له تأثيره الذي لاينكر في الموقف التربوي لأنه يعطي لتلاميذه الكثير ومهد السبيل أمامهم للانتفاع لما يتلقونه على يديه من حقائق ومعارف ومفاهيم واتجاهات يتضمنها المنهاج اليد يعمل على تقويم سلوك التلاميذ وبناء شخصيته وصقل مواهبه وتهذيب خلقه ولن يتحقق هذا إلا إذا كان الأستاذ أستاذا بطبيعته فهو القدوة إن كان صالحا كان له بين تلاميذه الأثر الصالح ، وإن كان غير ذلك كان أثره كذلك. ( زغلول ، ص 148 )

## 2-1- تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية:

التكوين ويتمثل في عملية إعداد الطالب والمعلم والتدريب على المهارات الرياضية المختلفة وتحسين المهارات وأداته التربوية مما يتلاءم والتطور الحادث ويبدأ هذا التكوين من كليات التربية الرياضية قبل العمل ويستمر أثناءها .

إن برنامج الأستاذ مهما كان على درجة عالية من الجودة لا يمكن لها ونحن في القرن الواحد والعشرين أن تمد أستاذ التربية البدنية والرياضية بحلول للمشكلات العديدة التي تقف أمامه وتعترض عمله اليومي التعليمي كالتطورات السريعة في المهارات الرياضية والأساليب تحتاج إلى برنامج تدريبي مستمر للأستاذ وتحتاج أيضا إلى مقومات النمو الذاتي الذي يلقي على المسؤولين بإعداد برنامج لإعداد أستاذ التربية البدنية والرياضية ومسؤولية تأهيله لهذا النمو أثناء تعليمه.

من هنا تبرز الحاجة الماسة إلى التدريب والتي تقتضيها طبيعة تطور المفاهيم التربوية البدنية والرياضية وعلى أساليب تعلمها وظهور تقنيات ولذلك يتسنى على المسؤولين من إعداد برنامج أستاذ التربية البدنية والرياضية للكليات متابعة التطورات المختلفة وتزويد الطلاب والمعلمين وبذلك المعنى يصبح رفع مستواه وبالتالي إنتاجه لديهم ، وبهذا يصبح لنا طالب مكتمل يتضمن الإعداد والتدريب في عملية واحدة هي عملية

التكوين طباعها الاستمرار وهدفها يستمر في خلق أستاذ التربية البدنية الذي يستطيع أن يمارس المهنة بنجاح بما يتماشى مع كل ما هو جديد في مجال تخصصه . ( الخولي، 1998، ص 12-13 )

## 2-2- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب على المربي الرياضي أن يقوم بدوره والذي يكون مرتبطا بوظيفته وقد عرض رالف لينتون الدور أنه مجموعة الأنماط الثقافية المجتمعة لنظام الثقافة تفرض على كل شخص سلوكيات معينة حسب الدرس الذي يلعبه المجتمع والمنتظر من الدرس التربية البدنية والرياضية أن يعلم التقنيات بخلق جوع طفي ملائما في الفوج وكذلك تربية الأطفال الذين هم تحت تصرفهم.

ويتمثل دور مدرس التربية البدنية والرياضية من خلال أربعة جوانب هي:

1-تدريس التربية البدنية : وهي الدروس المقررة حسب كل صنف دراسي

2- إدارة النشاط الداخلي وهي للدروس ذات طابع تطبيقي تتم داخل المؤسسة.

3-إدارة النشاط الخارجي وهي أنشطة ذات طابع تنافسي حيث يكون فرق ممثلة لمدرسة في المنافسات خارج المؤسسة.

4-إدارة البرامج الخاصة : وهي النقطة تتعهد حالات الإعاقة بأنواعها ما يناسبها كما تتعهد حالات التفرغ والامتنياز الرياضي مما يعمل على ( الاستمرارية والارتقاء به) . ( الخولي ،ص148 )

## 2-3- الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يجب أن يعرف كل أستاذ أن كرامة مهنته تتطلب منه أن يملك عدد من الصفات الجسمية والنفسية والعقلية التي تجعله يحافظ على استمرار مهنته وتأمين نموها ولهذا يجب أن يتوفر فيه عدد من الصفات كي يكون صالحا لعمله ومن بينها:

1-التعليم : ينبغي أن يحصل الأستاذ على قدر من التعليم يفوق كثيرا ما يعطيه للتلاميذ زيادة على أن يكون ملما بطابع التلاميذ ونفسيا تهم وطرق معاملتهم وكيفية توصيل المعلومات إليهم وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحداث ما ينشر في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراساته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات الذي يتعلق بالمهنة.

1-سلامة الجسم والحواس : يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية خاليا من العيوب والتشوهات القوامية والعيوب مثل تقوس الساقين والانحناء الجانبي وقلحة القدمين واستدارة الظهر والتجويف القطني الناتجة الصم....الخ.

وذلك لأن الأستاذ ذو العاهة ينفر التلاميذ منه ويجعلهم يسخرون منه. ( الخولي و آخرون ، 1998،ص198).

2- **صحة الجسم**: الأستاذ ذو الصحة الغير سليمة لا يستطيع القيام بمسؤولياته وتحمل مجهودات السيئة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية البدنية ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته وأن يهتم بها

3-**النظافة**: يجب أن يكون الأستاذ قدوة لتلاميذه وذلك من حيث العناية بملابسه الرياضية والملابس الخاصة ويجب أن يكون ذلك في غير تبرج ولا مغالات في الأناقة حيث أن التلاميذ يتأثرون به إلى حد بعيد.

4-**الروح الرياضية**: يجب أن يكون الأستاذ يتميز بالروح الرياضية وأن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه بالمدرسة ولا يتكلف في تصرفاته وأن يكون قدوة حسنة يقتدي به تلاميذه وفي نفس الوقت يعمل على بث القيم الاجتماعية السليمة بين تلاميذ المدرسة.

5-**النظام**: يجب أن يدرك الأستاذ أن كل شيء لا ينتج ولا يؤدي الفائدة إلا بالنظام ولذا يجب عليه أن يحافظ على نظام المدرسة والتقاليد والأساليب التربوية وأن يبت في تلاميذه دائما أن النظام يمكن من إنجاز أصعب الأعمال مع الاختصار في الوقت والجهد.

6-**الخصائص الخلقية**: يجب أن يكون الأستاذ ذكيا ولديه القدرة على حسن التصرف في المواقف الصعبة والمختلفة ويتمتع بصحة عقلية ممتازة وعميق في أفكاره وغير متسرع في استراحاته.

7-**المادة التعليمية**: يجب أن يكون الأستاذ على إمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنته التربية البدنية والرياضية المدرسية: المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعلم.

8-**الثقافة العامة**: يحتاج الأستاذ إلى ثقافة عامة بجانب الثقافة الخاصة بمهنته ولذا يجب أن يكون دائما ملما تماما بالنواحي المعرفية في الكثير من المواد مثل اللغة العربية والموسيقى والتمثيل واللغات الأجنبية والطبيعي كما يجب أن يكون ملما ببعض الأعمال المهنية المختلفة.

وقد أفادت نتائج دراسات ويل لمجلس المدارس بأن جل تصرفات أستاذ التربية البدنية والرياضية والتي نالت أعلى ترتيب في عينة كبيرة من المدرسين والمدرسات وكانت كالترتيب التالي:

-القدرة على كسب احترام التلاميذ.

-القابلية في توصيل الأفكار

-القدرة على الإيحاء بالثقة

-التمكن المعرفي للمادة

مستوى عالي من الأمانة والاستقامة. ( زهران ، 1999 ، ص199).

في دراسة أجراها حازم النجار في الأردن أوضحت أن صفات وسلوكات مربّي التربية البدنية والرياضية كما يفضلها التلاميذ هي:

أ -الكفاءات المهنية:

-يشجّ التلاميذ كثيرا على ممارسة الرياضة.

-يهتم بآراء التلاميذ

-يشارك في التطبيق الميداني

-يوضح فائدة التمرين الجيد

-يحضر الأدوات والأجهزة قبل بدء الدرس.

ب - الكفايات الشخصية:

-عادل في إعطاء الدرجات

-مرح يقسم حاجات وميول الطلبة

-يساهم في إيجاد علاقة اجتماعية بين الطلبة

-لديه سمعة رياضية جيدة.

في دراسة دينس و كارل غالو هو على طلبة كلية حركة الإنسان في لشبونة أوضحت بعض النتائج أن مفهوم المدرس الجيد لدى طلاب الكلية يتمثل في:

1- القدرة التدريسية.

2- الخصائص الشخصية والاتجاهات

3- الاكتفاء بالتعليم وتنمية المهارات

وقد أفادت الدراسات أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها تأثير على النمو الاجتماعي والانفعالي للطلاب ففي دراسة هنري اتضح أن الطلاب المشتركين في الأنشطة الرياضية ينظرون إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية على انه:

-ذو شخصية تنافسية وعدوانية

-يعطي أكبر اهتمامه للطلاب أصحاب المهارات العالية.

## خلاصة

من خلال المعلومات التي تحصلنا عليها في هذا الفصل نستنتج مايلي:

- لخدمة التربية البدنية عدة جوانب حسنة منها ( الابتعاد عن الانحرافات )
- تعمل على تنمية الصحة الجسمية والعقلية والنفسية.
- تعمل على تنمية الصفات البدنية والرياضية ( الرشاقة، المرونة،...الخ )
- تخلق جو رياضي ملكة المحبة والأخوة في جو تنافسي.
- تجمع العديد من المجتمعات ببعضها البعض.
- ترفع وتعمل على تنمية القدرات العقلية وحتى المهارة للرياضي.
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية كل الاحترام من طرف تلاميذه.
- يتم من خلالها انتقاء المواهب الشابة والسمو بها إلى مراتب عليا.

الجبائيب

التطبيقي

# الفصل الرابع:

## منهجية الدراسة

**تمهيد**

بعد دراستنا للجانب النظري الذي ضم ثلاثة فصول لدراسة موضوعنا سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي ( الميداني) لدراسة الموضوع دراسة ميدانية وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها لإثبات أو نفي الفرضيات التي إقترحناها، بتحرير استبيان خاص بطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية الرياضية المسيلة

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

ان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، و مدى صلاحية الاداة المستعملة لجمع المعلومات حول موضوع البحث .

و بناء على هذا ، كان من الضروري القيام بزيارات اولية ، قبل الشروع في الدراسة الاساسية ، هذا ما مكنتنا من الاتصال بطلبة التربية معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، والتعرف على ميدان البحث .

حيث قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية تم عبر ثلاث مراحل :

1. ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب ، والمجلات والمحاضرات الغير المنشورة وكان من أجل توسع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهميته.

2. قمنا بزيارة الى المعهد وتحدثنا مع بعض الطلبة لأخذ فكرة مجمله حول الموضوع ، ولمسنا وجود بعض الانطباعات الجيدة التي سمحت لنا بمباشرة الدراسة .

3. قمنا بإجراء دراسة ميدانية على عينة من مجتمع البحث والتي كان عددها 10 طلبة معهد علوم وتقنيات انشطات البدنية والرياضية و إعادة تطبيق الاستبيان على نفس العينة وهذا للأسباب التالية:

- التأكد من صدق وثبات الأداة على عينة البحث المختارة لموضوع الدراسة.

- معرفة مدى ملائمة الأداة مع واقع وعينة البحث .

- التعرف على مشكلات و المواقف التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق الأداة على عينة البحث .

- معرفة متوسط الزمن المتطلب للإجابة على الاستبيان .

**2-منهج الدراسة:**

هو عبارة عن مجموعة من العمليات و الخطوات التي يتبعه الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه ، او بغية اختبار او التحقق من الفرضيات.

و انطلاقا من هذا ، و من خلال موضوع الدراسة مستويات السلوك التنافسي اثناء الحصص التيقية في معهد علوم وتقنيات انشاط البدني ارتأينا ان نتبع :

**2-1-المنهج الوصفي :**

من أجل تحليل ودراسة الموضوع ، واستجابة له اعتمدنا على المنهج الوصفي والذي يعرف بأنه : كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية، كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشغيلها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى. وبناء على ذلك ارتأينا أن هذا المنهج هو الملائم لطبيعة الموضوع الذي ندرسه ويتم ذلك عن طريق جمع البيانات ووصف الظروف ثم تنظيم البيانات ومنه نستخرج الاستنتاجات والاقتراحات.

**3- مجتمع وعينة البحث:****3-1 مجتمع البحث**

هناك من يطلق عليه مجتمع الدراسة الاصلي. و يقصد به كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة .

و تمحور مجتمع بحثنا حول طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و المقدر عددهم حسب الاحصائيات التي تحصلنا عليها 200 طالبا.

**3-2 عينة البحث**

هي معلومات من عدد من الوحدات التي تسحب من المجتمع الاحصائي موضوع الدراسة ، بحيث تكن ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع.

كانت طريقة اختيار العينة عشوائية

**4- مجالات البحث:**

1- المجال البشري:طلبة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي

2-المجال الزمني: الدراسة النظرية

و الدراسة الميدانية من

3-المجال المكاني: معهد علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي عين ولمان

**5-أدوات البحث:****5-1-الدراسة النظرية**

من اجل معالجة الموضوع كان من الضروري الاطلاع على مختلف المراجع و الوثائق التي له علاقة بالموضوع و ذلك من خلال مسح مكتبي على مستوى مكتبة الكلية و مختلف مكاتب الوطن التي كان بالمكان لوصول اليها ، كما تم الالمام بمختلف الدراسات التي تناولت الموضوع سابقا و التي تمكنا من الوصول اليها في حدود امكانياتنا.

الأداة الثانية : اختبار مقياس السلوك التنافسي ( إعداد دورثي هاريس/ ترجمة محمد حسن علاوي)

يتضمن الاختبار ( 9 عبارات في اتجاه السلوك التنافسي الإيجابي و ارقامها كما يلي :

17/13/12/11/10/8/6/3/2

و عند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي :

أبدا	احيانا	دائما
ثلاث درجات (3)	درجتان(2)	درجة واحدة (1)

كما تتضمن الاستخبار 11 عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي و أرقامها كما يلي :

20/19/18/16/15/14/9/7/5/4/1

و عند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي :

أبدا	احيانا	دائما
ثلاث درجات (3)	درجتان(2)	درجة واحدة (1)

و يتم جمع درجات جميع العبارات و كلما ارتفعت الدرجة الكلية للطالب كلما دل ذلك على حاجته للتدريب

على المهارات النفسية .( محمد حسن علاوي، 1998،ص44)

## 6-الخصائص السيكومترية

### 6-1-الصدق

يعني الصدق المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من اجلهما تعتبر درجة الصدق هي العامل الاكثر اهمية بالنسبة للمقاييس و الاختبارات ، و هو يتعلق اساسا بنتائج الاختبار ، يعرف كيوورتن الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار و الحقيقة الثابتة ثباتا تاما.

صدق الاتساق الداخلي: السلوك التنافسي

و يقصد بصدق الاتساق الداخلي لفقرات المقاييسين: مدى اتساق جميع الفقرات مع البعد الذي تنتمي إليه و قد قمنا بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط 'بيرسون' بين كل فقرة من فقرات البعد و الدرجة الكلية للبعد نفسه على عينة الدراسة الاستطلاعية و البالغ عددها 20 طالبا.

صدق الاتساق الداخلي الداخلي: البعد الأول: السلوك التنافسي الإيجابي:  
الجدول رقم 01: مدى الاتساق الداخلي للفقرات بعد السلوك التنافسي الإيجابي :

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (r. المحسوبة)	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
2	عندما ارتكب بعض الاخطاء اثناء الحصة فإنني لاجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي	0,925**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
3	تزايد ثقتي في نفسي كلما اقتربت الحصة	0,925**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في الحصة	0,825**	0,032	يوجد ارتباط معنوي
8	قبل بداية الحصة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسيا و ذهنيا	0,925**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
10	عندما تسوء الأمور في الحصة فإن ذلك بسبب الارتباك و القلق	-0.780**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
11	آدائي في الحصة التطبيقية أفضل بكثير من آدائي خارجها	0,893**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
12	أثناء الحصة و عندما اعتقد أن الأستاذ قد أخطأ في بعض قراراته بالنسة لي ( او لزملائي) فإنني لا انفعل.	0,724**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
13	بعدج انتهاء الحصة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث فيها	0,780**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
17	مستوى لآدائي ثابت في الحصة التطبيقية و في حدود أقصى قدراتي	0,670**	0,000	يوجد ارتباط معنوي

قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجو حرية 19 // قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19  
تعني مقارنة قيمة ( مستوى المعنوية ) sig او قيمة الاحتمال الخطأ ( p-value ) مستوى الدلالة 0.01  
تعني مقارنة قيمة ( مستوى المعنوية ) sig او قيمة الاحتمال الخطأ ( p-value ) مستوى الدلالة 0.05  
قاعدة: إذا كانت r المحيوبة أكبر من r المجدولة فإنه يوجد ارتباط معنوي  
أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال خطأ ( p-value او Sig ) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد السلوك التنافسي الإيجابي و المعدل الكلي لفقراته دالة احصائيا، حيث قيمة r الجدولية المحسوبة أكبر من قيمة r الجدولية و منه تعتبر فقرات بعد السلوك التنافسي الإيجابي صادقة و متسقة داخليا، لما وضعت لقياسه

## ب- صدق الاتساق الداخلي : البعد الثاني : السلوك التنافسي السلبي

تم ذلك على عينة الدراسة الاستطلاعية و البالغ عددهم 20 طالبا

الجدول رقم (02) يوضح مدى الاتساق الداخلي لفقرات السلوك التنافسي السلبي

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط بيرسون (r. المحسوبة)	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1	ينخفض مستوى أدائي في الحصة التي يحضرها أشخاص مهمين	0,920**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
4	ألوم نفسي عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء الحصة	0,895**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
5	عندما ينتقدي المدرب أو أحد زملائي أثناء الحصة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية	0,910**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
7	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة	0,656**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
9	ينتابني القلق الشديد قبل اشراكي في منافسة هامة	0.290**	0,047	يوجد ارتباط معنوي
14	اخشى من احتمال أصابتي أثناء اشتراكي في الحصة	0,559**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
15	أحاول تجنب التفكير في الحصة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق	-0,710**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
16	قبل بداية الحصة أشعر بأنني لا استطيع تذكر أي شيء	0,790**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
18	بعد انتهاء الحصة أشعر بأنني كنت استطيع الأداء بصورة أفضل.	0,420**	0,004	يوجد ارتباط معنوي
19	اجد متعة خارج الحصة بدرجة أكبر منها أثناء الحصة	0,748**	0,000	يوجد ارتباط معنوي
20	ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الهامة من الحصة	0,946**	0,000	يوجد ارتباط معنوي

قيمة r الجدولية : 0.549 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجو حرية 19// قيمة r الجدولية : 0.433 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 19

تعني مقارنة قيمة ( مستوى المعنوية ) sig او قيمة الاحتمال الخطأ ( p-value ) مستوى الدلالة 0.01  
تعني مقارنة قيمة ( مستوى المعنوية ) sig او قيمة الاحتمال الخطأ ( p-value ) مستوى الدلالة 0.05

قاعدة: إذا كانت r المحيوية أكبر من r المجدولة فإنه يوجد ارتباط معنوي

أو قاعدة أخرى : إذا كانت قيمة الاحتمال خطأ ( p-value او Sig ) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0.01 ، 0.05 فإنه يوجد ارتباط معنوي

من خلال الجدول أعلاه نجد معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات بعد السلوك التنافسي السببي و المعدل الكلي لفقراته دالة احصائيا، حيث قيمة  $r$  الجدولية المحسوبة أكبر من قيمة  $r$  الجدولية و منه تعتبر فقرات بعد السلوك التنافسي السلبي صادقة و متسقة داخليا، لما وضعت لقياسه

#### 6-2- ثبات الاستبيان:

يقصد بالثبات هو ان يعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد الاختبار على نفس الافراد و في نفس الظروف

ثبات القياس: يقصد بثبات اداة الدراسة أنها تعطي نفس النتيجة و لم تم إعادة توزيعهما أكثر من مرة، تحت نفس الظروف و الشروط، أو بعبارة أخرى، أن ثبات المقياسين، يعني الاستقرار في نتائج، و عدم تغييرها بشكل كبير، فيما لم تم إعادة توزيعهما على أفراد العينة، عدة مرات، خلال فترات زمنية معينة، و قد تم التحقق من الثبات من خلال معامل ألفا كرومباخ، كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين قيمة معامل Alpha Cronbach's لأداة الدراسة :

أداة الدراسة	قيمة معامل Alpha Cronbach's	عدد العبارات	النتيجة
جميع فقرات بعد السلوك التنافسي الإيجابي	0,803	9	ثابت
جميع فقرات بعد السلوك التنافسي السلبي	0,792	11	ثابت
جميع فقرات المقياس	0.894	20	ثابت

من خلال الجدول أعلاه نجد أ، معامل الثبات ألفا كرومباخ أكبر من الحد الأدنى (0.6) مما يدل على ثبات أداة الدراسة

تجدر الإشارة إلى أن معامل الثبات ألفا كرومباخ، تتراوح بين (0-1) كلما اقترب من الواحد ، دل على وجود ثبات عال، و لكما اقترب من الصفر، دل على عدم وجود ثبات، و أن الحد الأدنى المتفق عليه لمعامل ألفا كرومباخ هو : 0.6

و منه نستنتج ان أداة الدراسة التي أعدناه لمعالجة المشكلة المطروحة هي صادقة و ثابتة في جميع فقراتها و هي جاهزة للتطبيق على عينة الدراسة .

#### 7-الوسائل الإحصائية:

لا شك ان الدراسة الميدانية تحتاج الى تحليل النتائج المتحصل عليها بالاعتماد على مجموعة من الاساليب الاحصائية . لذا فقد استخدمنا في معالجة نتائج الدراسة الوسائل الاحصائية الآتية :

## 7-1- قانون النسبة المئوية

تم استخدام قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج في جميع الاسئلة بعد حساب التكرارات وفق القانون الاتي

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{ت } 100X}{\text{ن}}$$

حيث (ت) هو عدد التكرارات

و (ن) هو عدد أفراد العينة

و هدفنا من استخدام التقنية هو الوصول بنتائج إحصائية لتأكيد أو نفي الفرضيات.

7-3- معامل الارتباط بيرسون : من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية spss و ذلك باستخدام معامل الارتباط بيرسون.

و كذلك استخدمنا قانون : كا<sup>2</sup>

$$\text{كا}^2 = \text{مع} * \frac{(\text{التكرار المشاهد} - \text{التكرار المتوقع})^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

و قراره الإحصائي هو :

بعد الحصول على نتائج كا<sup>2</sup> المحسوبة نقوم بمقارنتها ب كا<sup>2</sup> الجدولة، فإذا :

- كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة فإننا نقبل الفرضية البديلة H<sub>1</sub> التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود إلى الفروق بين الفئتين إي توجد دلالة إحصائية .

- كانت كا<sup>2</sup> المحسوبة أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H<sub>0</sub> التي تقول بأن الفرق في النتائج و إنما يعود إلى عامل الصدفة أي لا توجد دلالة احصائية .

## خلاصة

تضمن الفصل الخامس منهجية البحث و الاجراءات الميدانية المتبعة ، حيث قمنا بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة من تحديد مجتمع و عينة البحث ، و منهج الدراسة، و كذا ضبط المتغيرات و تحديد مجالات و ادوات البحث و اسسها العلمية ، كما قمنا بتوضيح الوسائل الاحصائية التي اعتمدنا عليها خلال هذه الدراسة .

و يستلزم بعد هذه الخطوة عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها مناقشتها باستخدام الادوات الاحصائية ، و هذا ما سنتطرق اليه خلال الفصل القادم .

# الفصل الخامس:

عرض و تحليل

ومناقشة النتائج

## تمهيد

تعتبر عملية جمع النتائج و عرضها و تفسيرها و مناقشتها من الخطوات التي تلزم الباحث القيام بها من اجل التحقق من إثبات الفرضية أو نفيها لان الخلفية النظرية و الدراسات السابقة وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية ، و إنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل و مناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية و تعود بفائدة على البحث بصفة عامة ، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض النتائج و مناقشتها ، التي تم جمعها و التحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحاليل و الاستنتاجات لإزالة الغموض مطروح خلال الدراسة و التي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة و علمية حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول و معالجتها بطريقة إحصائية لتقدم من خلالها تحليل النتائج ، و بالتالي الخروج بتفسير كل عبارة من عبارات الاستبيان .

و الهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية و عملية منظمة و يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة و بلوغ مقاصدها.

**أولاً: عرض و تحليل المقياس الموجه للطلبة**

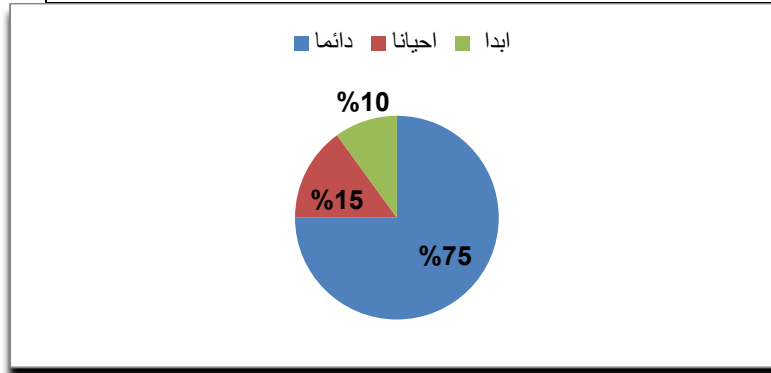
عرض مناقشة نتائج اجوبة الطلبة المتعلقة بالفرضية الأولى :

**العبارة 2:** عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء الحصة فإنني لا اجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي

**الغرض منه:** ما إذا كان الطالب يستطيع استعادة تركيزه عند ارتكاب خطأ

الجدول رقم 04: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 02

الإجابات	التكرارات	%
دائماً	150	75
أحياناً	30	15
أبداً	20	10
المجموع	200	100



الشكل رقم(01): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(02)

**التعليق على الجدول رقم (04) :** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 75 % أجابوا دائماً أي أن الطلبة دائماً عند ارتكاب بعض الأخطاء لا يجدون صعوبة في استعادة تركيز انتباههم و ان نسبة 15 % أجابوا بأحيانا أي أن الطلبة أحيانا عند ارتكاب بعض الأخطاء لا يجدون صعوبة في استعادة تركيز انتباههم ، و أنا نسبة 10 % أجابوا ب أبدا أي أن الطلبة عند ارتكاب بعض الأخطاء يجدون صعوبة في استعادة تركيز انتباههم

**الاستنتاج :**

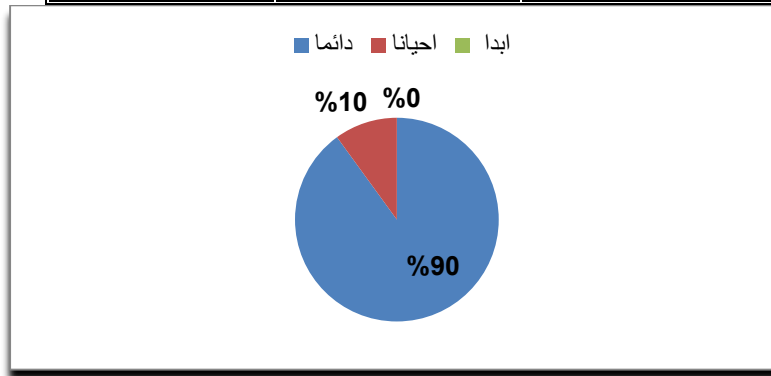
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة أي دائماً عند ارتكاب بعض الأخطاء لا يجدون صعوبة في استعادة تركيز انتباههم

العبارة 03: تزداد ثقتي في نفسي كلما اقتربت الحصة

الغرض منه: ما إذا كان مستوى ثقة الطلبة بأنفسهم تزداد مع اقتراب موعد الحصة التطبيقية

الجدول رقم 05: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 03

الإجابات	التكرارات	%
دائما	180	90
أحيانا	20	10
أبدا	00	00
المجموع	200	100



الشكل رقم (02): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم (03)

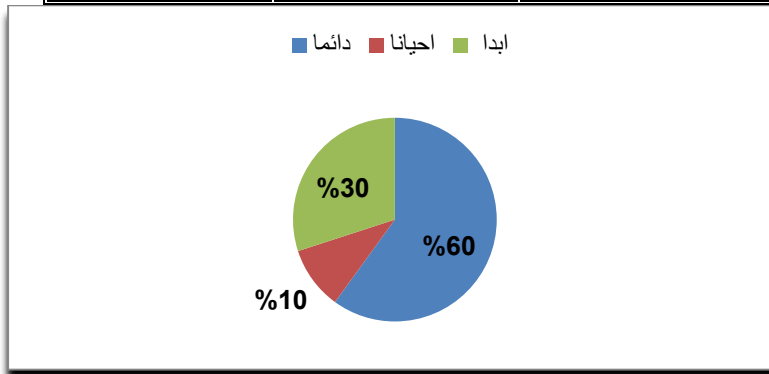
التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 90 % أجابوا بدائما أي أن مستوى ثقتهم في انفسهم يزداد دائما كلما اقترب موعد الحصة التطبيقية و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا ، أي أن مستوى ثقتهم في انفسهم يزداد أحيانا كلما اقترب موعد الحصة التطبيقية

الاستنتاج :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة تتزايد ثقتهم بأنفسهم كلما اقترب موعد الحصة التطبيقية

**العبارة 6:** تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة اثناء المواقف الحساسة في الحصة **الغرض منه:** ما إذا كانت القدرات تظهر بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة **الجدول رقم 06:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة 6

الإجابات	التكرارات	%
دائما	120	60
أحيانا	20	10
أبدا	60	30
المجموع	200	100



الشكل رقم(03): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(06)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 60 % أجابوا بدائما أي أنه دائما ما تظهر قدراتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في الحصة و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا أي أنه أحيانا ما تظهر قدراتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في الحصة ، و أنا نسبة 30 % أجابوا ب أبدا أي أنه لا تظهر قدراتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في الحصة

#### الاستنتاج :

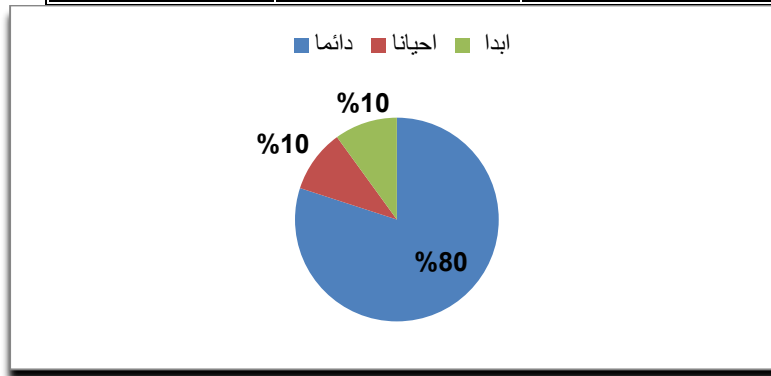
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما ما تظهر قدراتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في الحصة

العبارة 8: قبل بداية الحصّة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسيًا و بدنيًا

الغرض منه: مدى الحاجة للوقت للاستعداد نفسيًا و بدنيًا

الجدول رقم 07: يوضح اجابات العبارة 8

الإجابات	التكرارات	%
دائما	160	80
أحيانا	20	10
أبدا	20	10
المجموع	200	100



الشكل رقم(04): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(8)

التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 80 % أجابوا بدائما أي انهم دائما لا يحتاجون للمزيد من الوقت لكي يستعدوا نفسيًا و ذهنيًا و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا أي انهم أحيانا لا يحتاجون للمزيد من الوقت لكي يستعدوا نفسيًا و ذهنيًا ، و أنا نسبة 10 % أجابوا ب أبدا أي انهم يحتاجون للمزيد من الوقت لكي يستعدوا نفسيًا و ذهنيًا

الاستنتاج :

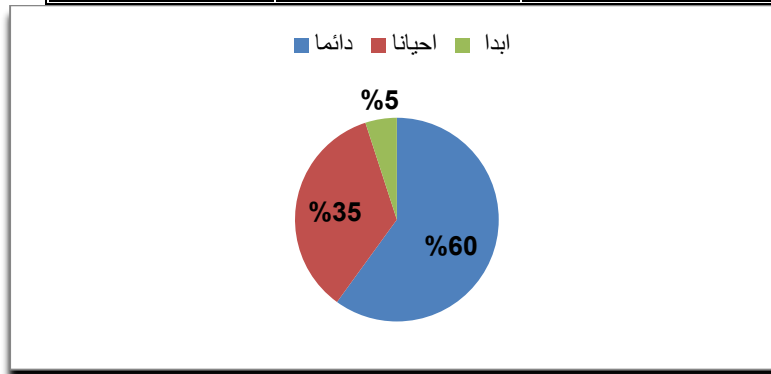
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن أغلبية الطلبة دائما لا يحتاجون للمزيد من الوقت لكي يستعدوا نفسيًا و ذهنيًا

**العبارة 10:** عندما تسوء الامور في الحصة فإن ذلك بسبب الارتباك و القلق

**الغرض منه:** معرفة سبب سوء الامور في الحصة

الجدول رقم 08: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 10

الإجابات	التكرارات	%
دائما	120	60
أحيانا	70	35
أبدا	10	5
المجموع	200	100



الشكل رقم(05): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(10)

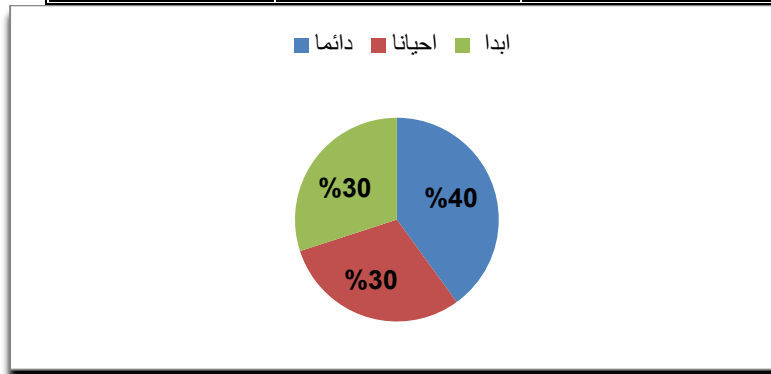
**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 60 % أجابوا بدائما أي أنه دائما ما يكون سبب سوء الأمور في الحصة إلى الارتباك و القلق و ان نسبة 35 % أجابوا بأحيانا أي أنه أحيانا ما يكون سبب سوء الأمور في الحصة إلى الارتباك و القلق ، و أنا نسبة 5 % أجابوا ب أبدا أن سبب سوء الأمور في الحصة ليس الارتباك و القلق

**الاستنتاج :**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن دائما ما يكون سبب سوء الأمور في الحصة إلى الارتباك و القلق .

**العبارة 11:** ادائي في الحصّة التطبيقية افضل بكثير من خارجها  
**الغرض منه:** ما إذا كان الأداء في الحصّة افضل بكثير من خارجها  
**الجدول رقم 09:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 11

الإجابات	التكرارات	%
دائما	80	40
أحيانا	60	30
أبدا	60	30
المجموع	200	100



الشكل رقم(06): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(01)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 40 % أجابوا بدائماً أي أن أدائهم أثناء الحصّة دائماً ما يكون افضل بكثير من ادائهم خارجها و ان نسبة 30 % أجابوا بأحيانا أي أن أدائهم أثناء الحصّة أحيانا ما يكون افضل بكثير من ادائهم خارجها ، و أنا نسبة 30 % أجابوا ب أبدا أي أن أدائهم أثناء الحصّة ليس افضل بكثير من ادائهم خارجها

**الاستنتاج :**

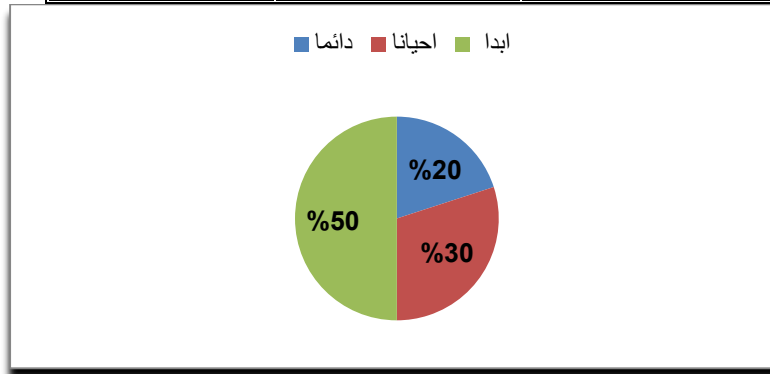
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن أداء الطلبة أثناء الحصّة دائماً ما يكون افضل بكثير من ادائهم خارجها.

العبارة 12: أثناء الحصة و عندما اعتقد أن الاستاذ قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي ( او لزملائي) فاني لا نفعل

الغرض منه: ما إذا كان مستوى الانفعال كبير لدى الطلبة

الجدول رقم 10: يوضح اجابات ما إذا كان مستوى ثقة الطلبة بأنفسهم تزداد مع اقتراب موعد الحصة التطبيقية

الإجابات	التكرارات	%
دائما	40	20
أحيانا	60	30
أبدا	100	50
المجموع	200	100



الشكل رقم(07): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(01)

التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 20 % أجابوا بدائما أي أنهم عندما يعتقدون أن الأستاذ أخطأ في قراراته فإنهم دائما لا يفعلون و ان نسبة 30 % أجابوا بأحيانا أي أنهم عندما يعتقدون أن الأستاذ أخطأ في قراراته فإنهم أحيانا لا يفعلون ، و أنا نسبة 30 % أجابوا ب أبدا أي أنهم عندما يعتقدون أن الأستاذ أخطأ في قراراته فإنهم يفعلون .

الاستنتاج :

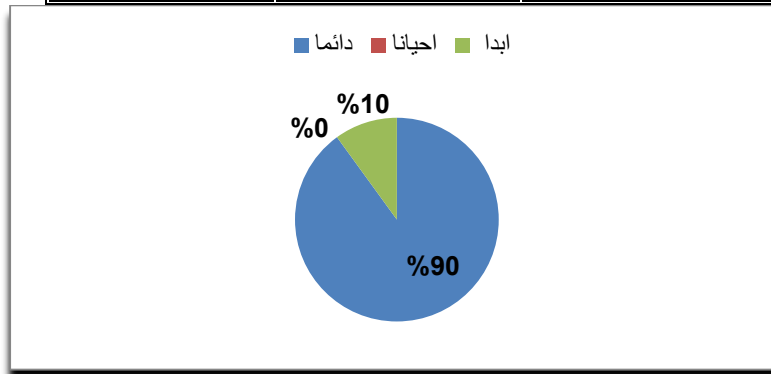
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة عندما يعتقدون أن الأستاذ أخطأ في قراراته معهن ( او مع زملائهم) فإنهم يفعلون .

**العبارة 13:** بعد انتهاء الحصة استطيع ان أتذكر كل ما حدث فيها

**الغرض منه:** مدى تذكر كل ما وقع في الحصة بعد انتهائها

**الجدول رقم 11:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة 13

الإجابات	التكرارات	%
دائما	180	90
أحيانا	00	00
أبدا	20	10
المجموع	200	100



الشكل رقم(08): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(13)

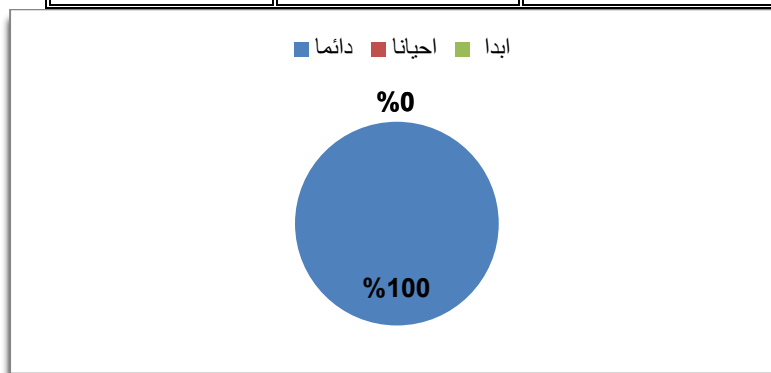
**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 90 % أجابوا بدائما أي أن الطلبة دائما ما يتذكرون كل ما حدث في الحصة بعد انتهائها ، و أن نسبة 10 % أجابوا ب أبدا أي أن الطلبة لا يتذكرون كل ما حدث في الحصة بعد انتهائها.

**الاستنتاج :**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن الطلبة دائما ما يتذكرون كل ما حدث في الحصة بعد انتهائها.

**العبارة 17:** مستوى ادائي ثابت في الحصة التطبيقية و في حدود اقصى قدراتي  
**الغرض منه:** ما إذا كان مستوى ثقة الطلبة بأنفسهم تزداد مع اقتراب موعد الحصة التطبيقية  
**الجدول رقم 12:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 17

الإجابات	التكرارات	%
دائما	200	100
أحيانا	00	00
أبدا	00	00
المجموع	200	100



الشكل رقم(09): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(17)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 100 % أجابوا بدائما أي أن كل الطلبة أجابوا بأن مستوى أدائهم في الحصة التطبيقية ثابت و في حدود اقصى قدراتهم  
**الاستنتاج :**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن مستوى أداء الطلبة في الحصة التطبيقية ثابت و في حدود اقصى قدراتهم.

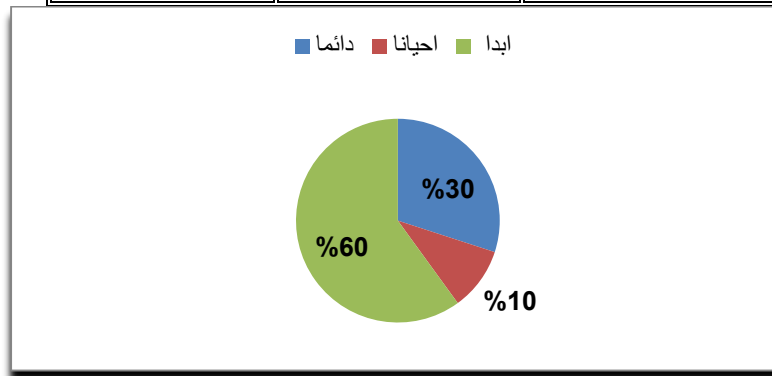
عرض مناقشة نتائج اجوبة الطلبة المتعلقة بالفرضية الثانية :

العبارة 1: ينخفض مستوى ادائي في الحصة التي يحضرها اشخاص مهمين

الغرض منه: معرفة مدى الثقة في النفس

الجدول رقم 13: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 1

الإجابات	التكرارات	%
دائما	60	30
أحيانا	20	10
أبدا	120	60
المجموع	200	100



الشكل رقم(10): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(01)

التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 30 % أجابوا بدائما أي أنهم دائما ما ينخفض مستوى أدائهم في الحصة التي يحضرها أشخاص مهمون و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا أي أنهم أحيانا ما ينخفض مستوى أدائهم في الحصة التي يحضرها أشخاص مهمون ، و أنا نسبة 60 % أجابوا ب أبدا أي أنهم لا ينخفض مستوى أدائهم في الحصة التي يحضرها أشخاص مهمون .

الاستنتاج :

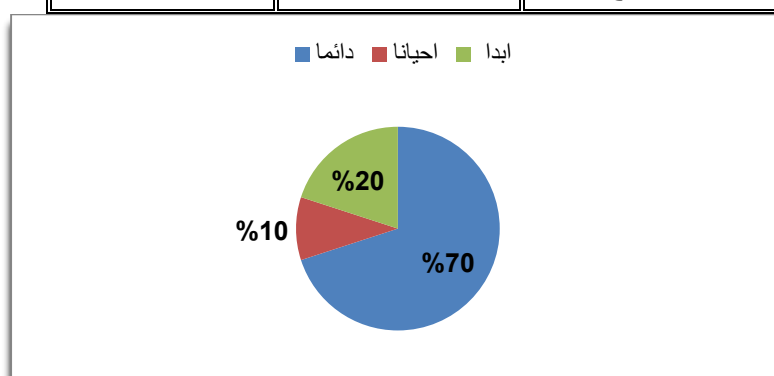
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة لا ينخفض مستوى أدائهم في الحصة التي يحضرها أشخاص مهمون .

**العبارة 4:** ألوم نفسي عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء الحصة

**الغرض منه:** ما إذا كان الطالب يلوم نفسه عند ارتكاب اخطاء اثناء الحصة

الجدول رقم 14: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 04

الإجابات	التكرارات	%
دائما	140	70
أحيانا	20	10
أبدا	40	20
المجموع	200	100



الشكل رقم(11): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(04)

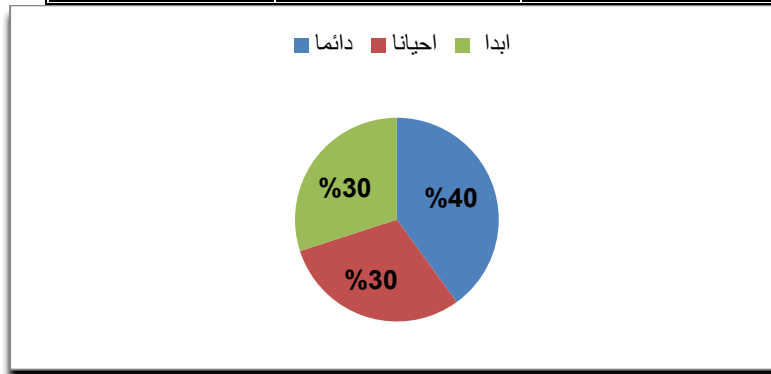
**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 70 % أجابوا بدائما أي أنهم دائما ما يلومون أنفسهم عند ارتكاب ب عض الاخطاء أثناء الحصة و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا أي أنهم أحيانا ما يلومون أنفسهم عند ارتكاب ب عض الاخطاء أثناء الحصة ، و أنا نسبة 20 % أجابوا ب أبدا أي أنهم لا يلومون أنفسهم عند ارتكاب ب عض الاخطاء أثناء الحصة

**الاستنتاج :**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما ما يلومون أنفسهم عند ارتكاب ب عض الاخطاء أثناء الحصة

العبارة 5: عندما ينتقدني الاستاذ أثناء الحصة فإني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية الغرض منه: ما إذا كان انتقاد الاستاذ يؤثر على الطالب  
الجدول رقم 15: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 5

الإجابات	التكرارات	%
دائما	80	40
أحيانا	60	30
أبدا	60	30
المجموع	200	100



الشكل رقم(12): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(05)

التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 40 % أجابوا بدائما أي أنهم دائما ما يجدون صعوبة في تركيز انتباههم عند انتقاد المدرب لهم او احد زملائهم و ان نسبة 30 % أجابوا بأحيانا أي أنهم أحيانا ما يجدون صعوبة في تركيز انتباههم عند انتقاد المدرب لهم او احد زملائهم ، و أنا نسبة 30 % أجابوا ب أبدا أي أنهم لا يجدون صعوبة في تركيز انتباههم عند انتقاد المدرب لهم او احد زملائهم .

#### الاستنتاج :

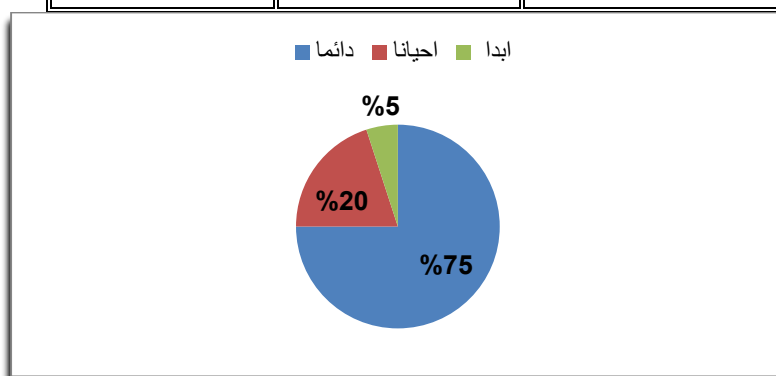
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما ما يجدون صعوبة في تركيز انتباههم عند انتقاد المدرب لهم أو احد زملائهم .

العبارة 7: في المنافسات الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة

الغرض منه: معرفة مدى القدرة على الاداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة

الجدول رقم 16: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 7

الإجابات	التكرارات	%
دائما	150	75
أحيانا	40	20
أبدا	10	5
المجموع	200	100



الشكل رقم (13): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم (07)

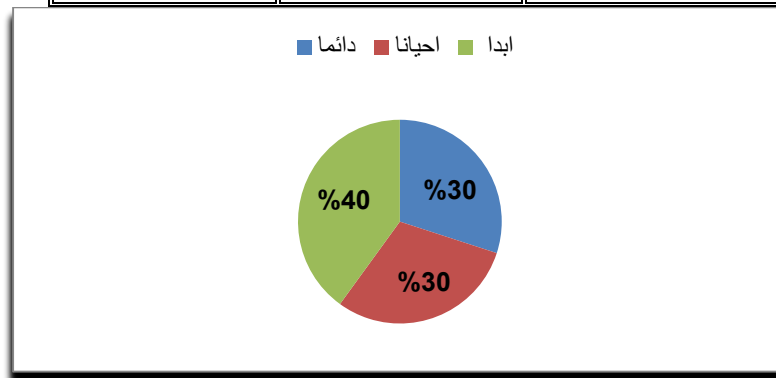
التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 75 % أجابوا بدائما أي أنهم و في المنافسات الهامة دائما ما يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة و ان نسبة 20 % أجابوا بأحيانا أي أنهم و في المنافسات الهامة أحيانا ما يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة ، و أنا نسبة 5 % أجابوا ب أبدا أي أنهم و في المنافسات الهامة لا يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة

الاستنتاج :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة في المنافسات الهامة دائما ما يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة .

**العبارة 9:** ينتابني القلق الشديد قبل اشراكي في منافسة هامة  
**الغرض منه:** معرفة مدى قلق الطلبة عند اشراكهم في منافسة هامة  
**الجدول رقم 17:** يوضح اجابات الطلبة لى العبارة رقم 9

الإجابات	التكرارات	%
دائما	60	30
أحيانا	60	30
أبدا	80	40
المجموع	200	100



الشكل رقم(14): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(09)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 30 % أجابوا بدائما أي أنهم دائما ما يشعرون بالقلق الشديد قبل اشراكهم في منافسة هامة و ان نسبة 30 % أجابوا بأحيانا أي أنهم أحيانا ما يشعرون بالقلق الشديد قبل اشراكهم في منافسة هامة ، و أنا نسبة 40 % أجابوا ب أبدا أي أنهم لا يشعرون بالقلق الشديد قبل اشراكهم في منافسة هامة  
**الاستنتاج :**

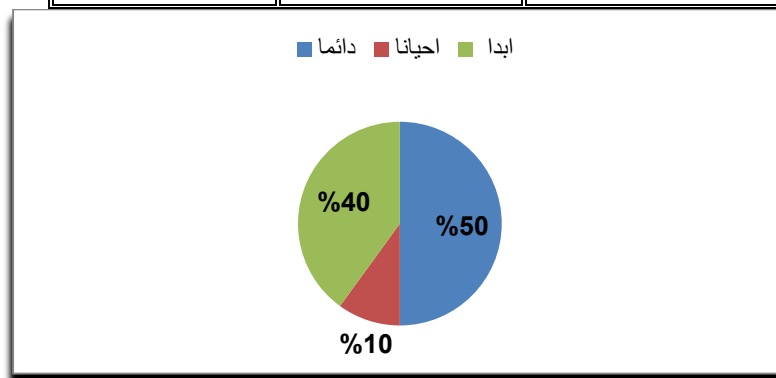
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة لا يشعرون بالقلق الشديد قبل اشراكهم في منافسة هامة .

**العبارة 14:** اخشى من احتمال إصابتي أثناء الحصة

**الغرض منه:** ما إذا كان الطالب يخشى الإصابة أثناء الحصة

**الجدول رقم 18:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 14

الإجابات	التكرارات	%
دائما	100	50
أحيانا	20	10
أبدا	80	40
المجموع	200	100



الشكل رقم(15): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(14)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 50 % أجابوا بدائما أي أن اللاعبين دائما ما يخشون احتمال إصابتهم أثناء اشتراكهم بالحصة و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا أي أن اللاعبين أحيانا ما يخشون احتمال إصابتهم أثناء اشتراكهم بالحصة ، و أنا نسبة 40 % أجابوا ب أبدا أي أن اللاعبين لا يخشون احتمال إصابتهم أثناء اشتراكهم بالحصة.

**الاستنتاج :**

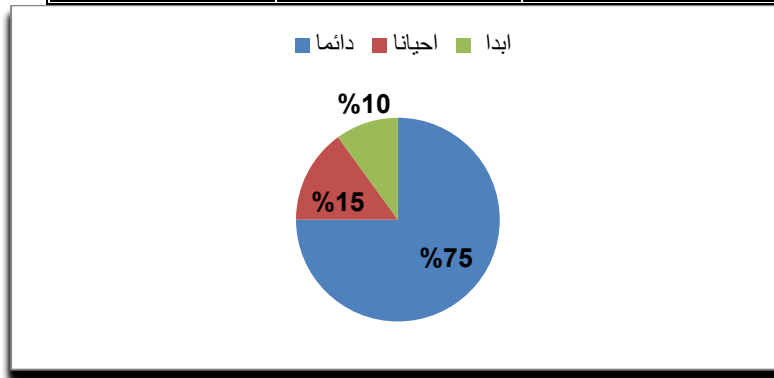
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اللاعبين دائما ما يخشون احتمال إصابتهم أثناء اشتراكهم بالحصة.

**العبارة 15:** احاول تجنب التفكير في الحصة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.

**الغرض منه:** ما إذا كان الطالب يحاول تجنب التفكير في الحصة لان ذلك يسبب له الكثير من الضيق

**الجدول رقم 19:** يوضح اجابات اللاعبين على العبارة 15

الإجابات	التكرارات	%
دائما	150	75
أحيانا	30	15
أبدا	20	10
المجموع	200	100



الشكل رقم(16):) رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(15)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 75 % أجابوا بدائما أي أن الطالب دائما ما يحاول تجنب التفكير في الحصة لان ذلك يسبب له الكثير من الضيق و ان نسبة 15 % أجابوا بأحيانا أن الطالب أحيانا ما يحاول تجنب التفكير في الحصة لان ذلك يسبب له الكثير من الضيق ، و أنا نسبة 10 % أجابوا ب أبدا أن الطالب لا يحاول تجنب التفكير في الحصة لان ذلك يسبب له الكثير من الضيق .

#### الاستنتاج :

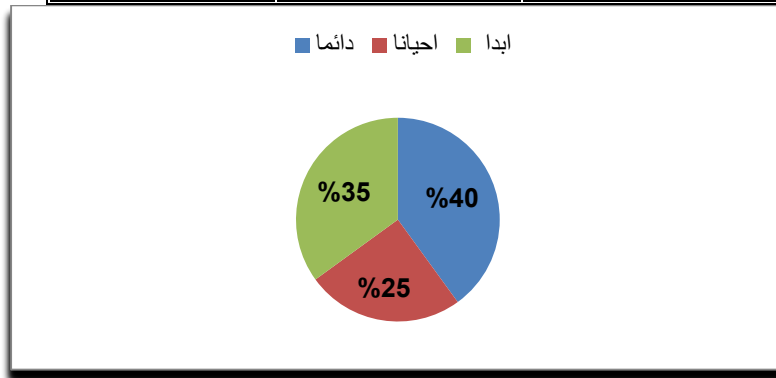
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما ما يحاولون تجنب التفكير في الحصة لان ذلك يسبب له الكثير من الضيق.

العبارة 16: قبل بداية الحصة أشعر بأني لا أستطيع تذكر أي شيء

الغرض منه: ما إذا كان الطالب يستطيع التذكر قبل الحصة

الجدول رقم 20: يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 16

الإجابات	التكرارات	%
دائما	80	40
أحيانا	50	25
أبدا	70	35
المجموع	200	100



الشكل رقم (17): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم (16)

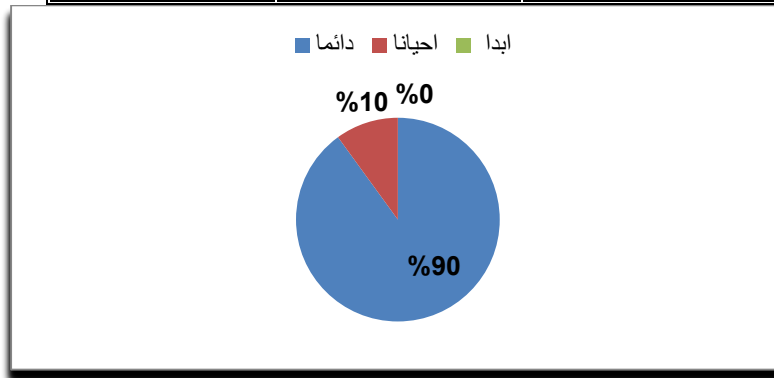
التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 40 % أجابوا بدائما أي أنهم دائما لا يستطيعون تذكر أي شيء قبل بداية الحصة و ان نسبة 25 % أجابوا بأحيانا أنهم أحيانا لا يستطيعون تذكر أي شيء قبل بداية الحصة ، و أنا نسبة 35 % أجابوا ب أبدا أنهم يستطيعون تذكر كل شيء قبل بداية الحصة .

الاستنتاج :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما لا يستطيعون تذكر أي شيء قبل بداية الحصة .

**العبارة 18:** بعد انتهاء الحصة اشعر بانني كنت استطيع الأداء بصورة أفضل  
**الغرض منه:** ما إذا الطالب يشعر باهن كان يستطيع الأداء بصورة أفضل  
**الجدول رقم 21:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة رقم 18

الإجابات	التكرارات	%
دائما	180	90
أحيانا	20	10
أبدا	00	00
المجموع	200	100



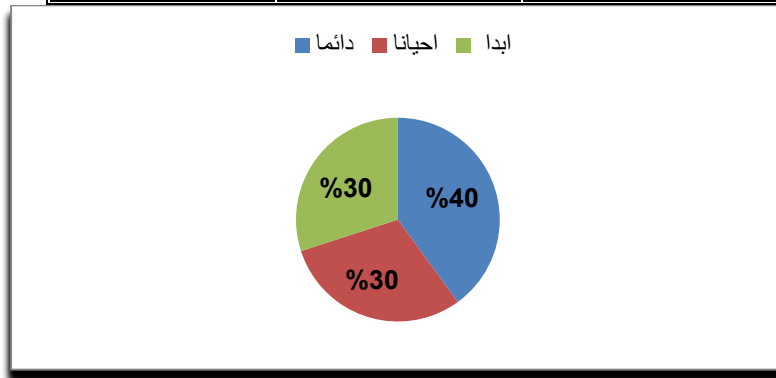
الشكل رقم(18): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم(18)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 90 % أجابوا بدائما أي أنهم بعد انتهاء الحصة دائما ما يشعرون أنهم كانوا يستطيعون الأداء بصورة أفضل و ان نسبة 10 % أجابوا بأحيانا أي أنهم بعد انتهاء الحصة أحيانا ما يشعرون أنهم كانوا يستطيعون الأداء بصورة أفضل.  
**الاستنتاج :**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة بعد انتهاء الحصة دائما ما يشعرون أنهم كانوا يستطيعون الأداء بصورة أفضل .

**العبارة 19:** اجد متعة خارج الحصّة بدرجة أكبر منها أثناء الحصّة  
**الغرض منه:** ما إذا كان الطلبة يجدون متعة خارج الحصّة بدرجة أكبر منها أثناء الحصّة  
**الجدول رقم 22:** يوضح اجابات الطلبة على العبارة 19

الإجابات	التكرارات	%
دائما	80	40
أحيانا	60	30
أبدا	60	30
المجموع	200	100



الشكل رقم (19): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم (19)

**التعليق على الجدول:** يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 40 % أجابوا بدائما أي أن الطلبة دائما ما يجدون متعة خارج الحصّة بدرجة أكبر منها أثناء الحصّة و ان نسبة 30 % أجابوا بأحيانا أي أن الطلبة أحيانا ما يجدون متعة خارج الحصّة بدرجة أكبر منها أثناء الحصّة ، و أنا نسبة 30 % أجابوا ب أبدا أي أن الطلبة لا يجدون متعة خارج الحصّة بدرجة أكبر منها أثناء الحصّة .

**الاستنتاج :**

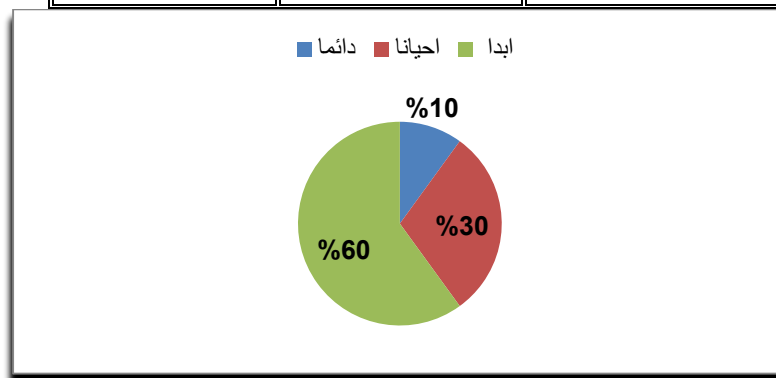
من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما ما يجدون متعة خارج الحصّة بدرجة أكبر منها أثناء الحصّة التطبيقية .

العبارة 20: ارتكب بعض الاخطاء في اللحظات الهامة من الحصه

الغرض منه: ما إذا كان مستوى ثقة الطلبة يرتكبون بعض الاخطاء في اللحظات الهامة من الحصه

الجدول رقم 23: يوضح اجابات الطلبة على العبارة 20

الإجابات	التكرارات	%
دائما	20	10
أحيانا	60	30
أبدا	120	60
المجموع	200	100



الشكل رقم (20): رسم بياني يوضح إجابات العينة على العبارة رقم (20)

التعليق على الجدول: يتضح لنا من خلال النتائج المبينة على الجدول أن نسبة 10 % أجابوا بدائما أي أن الطلبة دائما ما يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الهامة من الحصه و ان نسبة 30 % أجابوا بأحيانا أي أن الطلبة أحيانا ما يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الهامة من الحصه ، و أنا نسبة 60 % أجابوا ب أبدا أي أن الطلبة لا يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الهامة من الحصه

الاستنتاج :

من خلال عرض نتائج الجدول رقم نستنتج أن الطلبة لا يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الهامة من الحصه التطبيقية

### 3- مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية:

#### 3-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى: من خلال نتائج التحاليل نستنتج أن :

• اغلبية الطلبة أي دائما عند ارتكاب بعض الأخطاء لا يجدون صعوبة في استعادة تركيز انتباههم

• أن اغلبية الطلبة تتزايد ثقتهم بأنفسهم كلما اقترب موعد الحصة التطبيقية

• أن اغلبية الطلبة دائما ما تظهر قدراتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في الحصة

• أغلبية الطلبة دائما لا يحتاجون للمزيد من الوقت لكي يستعدوا نفسيا و ذهنيا

• دائما ما يكون سبب سوء الأمور في الحصة إلى الإرتباك و القلق .

• أن أداء الطلبة أثناء الحصة دائما ما يكون افضل بكثير من ادائهم خارجها.

• اغلبية الطلبة عندما يعتقدون أن الأستاذ أخطأ في قراراته معهن ( او مع زملائهم ) فإنهم ينفعلون .

• الطلبة دائما ما يتذكرون كل ما حدث في الحصة بعد انتهائها.

• مستوى أداء الطلبة في الحصة التطبيقية ثابت و في حدود اقصى قدراتهم.

و من خلال هذه النتائج و من خلال مقارنتها بالدراسات السابقة و ايقاطها على الجانب النظري و بالايخص ما ذكره علاوي في الاستجابة للمنافسات الرياضية فإن السلوك التنافسي يرتفع لعدة أسباب أثناء الحصة التطبيقية كثبات المستوى و تزايد الثقة في النفس و كذا سرعة الإستعداد النفسي و الذهني يتبين لنا أن الفرضية الجزئية الاولى قد تحققت

#### 3-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: من خلال نتائج التحاليل نستنتج أن

• اغلبية الطلبة لا ينخفض مستوى أدائهم في الحصة التي يحضرها أشخاص مهمون .

• أن اغلبية الطلبة دائما ما يلومون أنفسهم عند ارتكاب بعض الاخطاء أثناء الحصة

• نستنتج أن اغلبية الطلبة دائما ما يجدون صعوبة في تركيز انتباههم عند انتقاد المدرب لهم أو احد زملائهم .

• أن اغلبية الطلبة في المنافسات الهامة دائما ما يشعرون بالقلق من عدم قدرتهم على الأداء بصورة جيدة .

• اغلبية الطلبة لا يشعرون بالقلق الشديد قبل اشراكهم في منافسة هامة .

• اللاعبين دائما ما يخشون احتمال إصابتهم أثناء اشراكهم بالحصة.

- اغلبية الطلبة دائما ما يحاولون تجنب التفكير في الحصة لان ذلك يسبب له الكثير من الضيق.
- اغلبية الطلبة دائما لا يستطيعون تذكر أي شيء قبل بداية الحصة .
- اغلبية الطلبة بعد انتهاء الحصة دائما ما يشعرون أنهم كانوا يستطيعون الأداء بصورة أفضل .
- اغلبية الطلبة دائما ما يجدون متعة خارج الحصة بدرجة اكبر منها أثناء الحصة التطبيقية .
- الطلبة لا يرتكبون بعض الأخطاء في اللحظات الهامة من الحصة التطبيقية

و من خلال هذه النتائج و مقارنتها بالدراسات السابقة نستنتج انه هناك عدة اسباب تجعل السلوك التنافسي ينخفض اثناء الحصة التطبيقية كاحتمال الإصابة و انتقاد المدرب هذا ما يثبت لنا بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت

### 3-5- مناقشة الفرضية العامة :

بما أن الفرضية الجزئية الأولى و الثانية تم تحقيقها فهذا يعني أن الفرضية العامة قد تحققت .

# الفصل السادس:

الاستنتاجات

والاقتراحات

## الاستنتاج العام:

يمكن أن نستنتج أن مستوى بعض السلوك التنافسي يتغير أثناء الحصة التطبيقية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

ومن جهة أخرى وجدنا أن مستوى هذه السمة منخفض عند أصحاب الانجاز الرياضي المنخفض مما يؤثر سلبا على أدائهم الرياضي و بالتالي مستوى الانجاز و التفوق لديهم، في حين وجدنا مستوى هذه السمة مرتفع عند أصحاب الانجاز الرياضي العالي مما يدل على الروح التنافسية القوية لهؤلاء وهذا ما اثر إيجابا على أدائهم الرياضي و بالتالي يفيدهم في تحقيق نتائج ايجابية و التحكم في تسيير الحصة التطبيقية.

إن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي يستوجب الاهتمام بالجانب النفسي في الإعداد الرياضي للطلبة لكي لا يؤثر المستوى العالي من سلوك الطالب بشكل سلبي في أدائه في أثناء الحصة و خارجها.

وما يمكن استخلاصه من هذا كله ضرورة الاهتمام تعزيز و تطوير مثل هذه الجوانب السيكلوجية ، والتي تلعب دورا هاما في توجيه مختلف الطاقات البدنية والمهارية لهؤلاء، وهذا ما أثبتته دراسات علمية سابقة سواء على المستوى الأجنبي أو المحلي.

**الاقتراحات والتوصيات:**

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات و بعض الفرضيات المستقبلية التي تسمح لنا بترك مجال البحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة، و التي ندرجها كما يلي:

- اقتراح برنامج تكويني للاساتذة، خاص بعلم النفس الرياضي ومجالات تطبيقه.
- اقتراح فتح المجال لتكوين للأخصائيين النفسانيين الرياضيين
- اقتراح الاستفادة من الخبرة والتقنية الأجنبية في عملية تكوين الطلبة الجزائريين خاصة في الإعداد النفسي، وتكييفها وفق البيئة الجزائرية.

قائمة المراجع

والمصادر

## قائمة المراجع و المصادر :

### المراجع باللغة العربية :

1. احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين . سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2011
2. أحمد خاطر :القياس في المجال الرياضي، بغداد، سنة1988 .
3. أسامة كامل راتب:"علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة:1997.
4. أمر الله أحمد البساطي:" أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"، دار المعارف، العراق، 1999.
5. أمين أنور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛سلسلة عالم المعارف ، المجلس الوطني للفنون و الادارة الكويت، 1996.
6. أمين أنور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛سلسلة عالم المعارف ، المجلس الوطني للفنون و الادارة الكويت، 1996.
7. أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل .التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، 1998، ص 12-13
8. أمين أنور الخولي،د محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش جلون ،التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 198.
9. حامد عبد السلام زهران .علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، عالم .الكتب، القاهرة،1999، ص199.
10. حسن شلتوت، حسن معوض :التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي،بدون سنة ، القاهرة.
11. حسين احمد الشافعي . المسؤولية في المنافسات المحلية والدولية ، القاهرة ، دار المعارف ،1997،
12. الدكتور ابراهيم محمد المحاسنة " تعليم التربية البدنية و الرياضية" ط1،دار جرير للنشر والتوزيع، 2006 ، ص 16.

13. زينب علي عمر ،غادة جلال عبد الحكيم ' طرق تدريس التربية الرياضية ' الاسس النظرية والتطبيقات العلمية ،دار الفكر العربي، ط1، 2008، ص32.
14. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي :طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد،سنة 1984 .
15. عبد الرحمن عدس ونايف قطامي . مبادئ علم النفس ،ط1،الأردن ،دار الفكر للطباعة والنشر،2000
16. عدنان درويش وآخرون :التربية الرياضية المدرسية، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة، سنة1994 .
17. علي محمد مطاوع ، سيكولوجية المنافسات ج 1 ، القاهرة ، دار المعارف 1977
18. عنابات محمد احمد فرج ، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة '1998.
19. قاسم المندلوي وآخرون :أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، سنة 1989.
20. كمال جميل الرضي، التدريب الرياضي فغي القرن الواحد و العشرين، دار وائل للطباعة و النشر، 2004.
21. كمال عبد الحميد :مقدمة التقييم في التربية البدنية، القاهرة، سنة1994 .
22. محمد العربي شمعون . علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، ط1،القاهرة، مركز الكتاب للنشر،1999
23. محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 2002.
24. محمد حسن علاوي :علم النفس التربوي، ط2 ، دار المعارف، القاهرة، سنة 1992.
25. محمد سعد زغلول،مصطفى السائح محمد،تكنولوجيا اعداد التاهيل،معلم التربية البدنية والرياضية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، ص 148.
26. محمد محمد الشحات ، تدريس التربية البدنية و الرياضية ، العلم و الايمان لتشر و التوزيع ، القاهرة 2008.
27. محمود عيد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1995.

28. محمود عيد الفتح عنان، سيكولوجية التلابية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 1995.
29. مكارم حلمي ابو هرجة ، مناهج التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ،مصر ،1999.
30. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي :طرق التدريس في التربية البدنية، ط2 ، مركز كتاب للنشر القاهرة سنة 1968 .
31. نبيل محمد ابراهيم، الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة و النشر، الاسكندرية، مصر ، 2004.

### المراجع باللغات الأجنبية :

1. Matviev vigot, Psychologies sportive. France, (1997).
2. P–swienbreg.d.gould, Psychologie du sport de l'activité Phsique .  
France, 1997

الملاحق

# إستمارة إستبيان موجهة الى الطلبة

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية " نرجو من سيادتكم ملء هذه الاستمارة بصدق وموضوعية، ونتعهد أن كامل البيانات المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، وشكرا على تعاونكم.

## ملاحظة:

رجاء الإجابة على كل عبارة بوضع علامة (x) أمام العبارة.

إشراف الأستاذ:

- بلبول فريد

إعداد الطلبة:

-بن يحي محمد أنور

العبارة 01: ينخفض مستوى ادائي في الحصة التي يحضرها اشخاص مهمين

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 02: عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء الحصة فإنني لا اجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي.

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 03: تزداد ثقتي في نفسي كلما اقتربت الحصة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 04: ألوم نفسي عندما ارتكب بعض الاخطاء أثناء الحصة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 05: عندما ينتقدني الاستاذ أثناء الحصة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 06: تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة اثناء المواقف الحساسة في الحصة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 07: في المنافسات الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 08: قبل بداية الحصة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسيا و بدنيا

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 09: ينتابني القلق الشديد قبل اشراكي في منافسة هامة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 10: عندما تسوء الامور في الحصة فإن ذلك بسبب الارتباك و القلق

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 11: ادائي في الحصة التطبيقية أفضل بكثير من خارجها

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 12: أثناء الحصة و عندما اعتقد أن الاستاذ قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي ( او لزملائي)

فأنتي لا نفع

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 13: بعد انتهاء الحصة أستطيع ان أتذكر كل ما حدث فيها

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 14: أخشى من احتمال إصابتي أثناء الحصة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 15: احاول تجنب التفكير في الحصة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 16: قبل بداية الحصة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 17: مستوى ادائي ثابت في الحصة التطبيقية و في حدود اقصى قدراتي

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 18: بعد انتهاء الحصة اشعر بانني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 19: اجد متعة خارج الحصة بدرجة أكبر منها أثناء الحصة

أحيانا  دائما  أبدا

العبارة 20: ارتكب بعض الاخطاء في اللحظات الهامة من الحصة

أحيانا  دائما  أبدا

شكرا

## ملخص البحث

عنوان الدراسة :مستويات السلوك التنافسي أثناء الحصص التطبيقية لطبة معهد علوم و تقنيات النشاط البدني المسئلة

أهداف الدراسة:

- 1- التعرف على مستويات السلوك التنافسي للطلبة
  - 2- تسليط الضوء على مستوى سمة السلوك التنافسي كجانب سيكولوجي هام في شخصية الرياضي و بالتحديد طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
  - 3- و من أهداف هذه الدراسة انها تناولت أحد المواضيع الهامة في علم النفس الرياضي وهو موضوع السلوك التنافسي الخاص بالشخصية المحددة للرياضي.
- المنهج المتبع :** استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

**العينة :** تم اختيار عينة بحثنا بشكل قصدي وشملت طلبة معهد علوم تقنيات النشاط البدني المسئلة

**المجال المكاني:** أجريت دراستنا على مستوى معهد علوم تقنيات النشاط البدني المسئلة

**الأدوات المستعملة في الدراسة :** الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

**النتائج المتوصل إليها :**

يمكن أن نستنتج أن مستوى بعض السلوك التنافسي يتغير أثناء الحصص التطبيقية لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

ومن جهة أخرى وجدنا أن مستوى هذه السمة منخفض عند أصحاب الانجاز الرياضي المنخفض مما يؤثر سلبا على أدائهم الرياضي و بالتالي مستوى الانجاز و التفوق لديهم،في حين وجدنا مستوى هذه السمة مرتفع عند أصحاب الانجاز الرياضي العالي مما يدل على الروح التنافسية القوية لهؤلاء وهذا ما اثر إيجابا على أدائهم الرياضي و بالتالي يفيدهم في تحقيق نتائج ايجابية و التحكم في تسيير الحصص التطبيقية.

إن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي يستوجب الاهتمام بالجانب النفسي في الإعداد الرياضي للطلبة لكي لا يؤثر المستوى العالي من سلوك الطالب بشكل سلبي في أدائه في أثناء الحصص و خارجها.

وما يمكن استخلاصه من هذا كله ضرورة الاهتمام تعزيز و تطوير مثل هذه الجوانب السيكلوجية ، والتي تلعب دورا هاما في توجيه مختلف الطاقات البدنية والمهارية لهؤلاء، وهذا ما أثبتته دراسات علمية سابقة سواء على المستوى الأجنبي أو المحلي.

**التوصيات والاقتراحات :**

- اقتراح برنامج تكويني للاساتذة، خاص بعلم النفس الرياضي ومجالات تطبيقه.
- اقتراح فتح المجال لتكوين للأخصائيين النفسانيين الرياضيين
- اقتراح الاستفادة من الخبرة والتقنية الأجنبية في عملية تكوين الطلبة الجزائريين خاصة في الإعداد النفسي، وتكييفها وفق البيئة الجزائرية.