جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني والذهني

# اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية اجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد ببرج بوعريريج (أكابر)

إعداد الطالب:
مواسي عمر

الدكتور المشرف:
قيال موراد

السنة الجامعية

2016/2015

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف *بالمسيلة*

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني والذهني

# اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة اليد

دراسة ميدانية اجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد ببرج بوعريريج (أكابر)

إعداد الطالب:

*مواسي عمر

إشراف الدكتور:

*قيال مراد

السنة الجامعية

2016/2015

# شكر و عرفان

قَالَ الله تَعَالَى:

**" ... وَ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..."**

صَدَقَ الله العَظِيمْ

*نحمد المولى عز و جل و نشكره أولا و أخيرا على إنهائنا هذا العمل*

كما أنه "لايعرف أقدار الرجال إلا الرجال"والدال على الخير كفاعله لذلك أجد نفسي عاجز عن التعبيرفي تقديم شكري وعرفاني إلا أستاذي الفاضل "***الدكتورقيال مراد***"الذي لمست فيه طيب القلب وسعة الصدرورزانة العقل وبشاشة الوجه وحنان الأب ونصح الأخ ولم يبخل علي بتوجيهاته ونصائحه الجد قيمة التي رافقت البحث حتى نهايته، أشكره وأتمنى له المزيد من النجاح والتألق في مسيرته العلمية.

وإلى كل من مد لي يد العون وإلى كل أساتذة ودكاترة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعةالمسيلة.

كما لايفوتنا أن نشكركل عمال المكتبة والإداريين وكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع.

# إهـداء

**بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمْ**

**وَقَضَى رَبُّكَ أَلاّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَ بِالوَالِدَيْنِ إِحْسَانَا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الكِبَرَ أحدهما أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا**
**تَقُلْ لَهُمَا أُفٍ وَ لَا تَنْهَرْهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّ**
**ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرَا** {الإسراء 32 33}

إلى سبب الوجود وأجمل شئ في الوجود، إلى من احتضنتني بقلب ودود فشممت في حضنها رائحة الورود، إلى من أحاطتني بدعوات ظلت ترسلها معي كل ركوع وسجود، إلى أجمل هدية أهداها رب الكعبة، إلى التي وصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم ثلاثا، إلى التي أول ما نطق اللسان نطق باسمها،إلى المرأة التي علمتني أن الحياة كفاح وأن ثمارها بعد ذلك نجاح وأفراح فكنت برضاها عني أرتاح وادعوا لها الليل والصباح

الى المرأة التي لقنتني أول درس في الحياة "يا بني العلم مملكة والأخلاق تاجها"

أمي الغالية

...إلى الرجل الذي قاد بي السفينة من الطفولة الى الرجولة إلى الذي أنار دربي بالنصح والتوجيه والإرشاد."يا بني العلم نضج ووعي ورشاد وليس قبح وزيغ وفساد" هذا الذي وفى بواجبات الأبوة

إلى من يحمل بين جوانحه تلك المشاعر الدافئة...إلى الذي لن أنسى فضله علي ما حييت...

أبي العزيز.....

إلى إخوتي إلى جدي وجداتي إلى أعمامي و أخوالي إلى أولاد أعمامي إلا أولاد أخوالي إلى كل من يعرفني من قريب و من بعيد

إلى كل الإخوة و الأخوات أطال الله في عمرهم.

إلى رفاق الدرب "....."

إلى كل غيور يحترق إخلاصا لتمكين هذا الدين أهديه هذا العمل المتواضع.

مواسي عمر

## الفهرس


| محتوى البحث | الورقة |
|---|---|
| شكر وتقدير | . |
| الإهداء | . |

**مقدمة:** .....أ

**الفصل الأول:الخلفية النظرية للدراسة والدراسات السابقة**

الخلفية النظرية:

**تمهيد:**.....3

1- تعريف اللياقة البدنية:.....3

2- أهمية اللياقة البدنية:.....3

1.2 أهمية اللياقة البدنية في الحياة:.....4

2.2 أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:.....5

3.2 اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية:.....5

3. عناصر اللياقة البدنية:.....5

1.3. التحمل:.....4

2.3. السرعة:.....8

3.3. المرونة: Flexibility.....9

4.3. الرشاقة:.....10

تمهيد:.....11

1. الدافعية في علم النفس الرياضي:.....12

2. تعريف الدافعية:.....12

3. أنواع الدافعية:.....13

4. مصادر الدافعية:.....14

5. مفهوم الدافعية للإنجاز:.....14

6. تعريفات دافعية الإنجاز:.....14

7. نظريات دافعية الإنجاز:.....16

8. العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:.....23

9. مستويات الدافع للإنجاز:.....23

10. الدافع للانجاز في المجال الرياضي: ..... 24
11. دوافع ممارسة النشاط الرياضي: ..... 24

تمهيد: ..... 26
لمحة تاريخية لكرة اليد: ..... 26
2. المهارات الأساسية للعبة كرة اليد: ..... 27
3. أهم العناصر التقنية والتكتيكية في كرة اليد: ..... 27
4. متطلبات الأداء في كرة اليد: ..... 29
5. المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد: ..... 29
6. التدريب العام للمستويات العالية: ..... 30
7. المميزات التي تختص بتدريب المستويات العالية: ..... 30
8. المنافسة والبطولات في كرة اليد: ..... 30
9. البطولات والتدريب للمنافسة: ..... 31
الدراسات السابقة و المشابهة : ..... 32
الدراسة الأولى: ..... 32
الدراسة الثانية: ..... 32
الدراسة الثالثة: ..... 33

## الفصل الثاني: الكلمات الدالة في الدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة: ..... 34
تعريف اللياقة البدنية: ..... 34
تعريف دافعية الإنجاز الرياضي: ..... 34
تعريف كرة اليد: ..... 35
2-إشكالية الدراسة:.... ..... 35
3-أهداف الدراسة:..... ..... 37
4-أهمية الدراسة:..... ..... 37
5-الفرضيات:..... ..... 38
الفرضية العامة:..... 39
الفرضيات الجزئية:..... 39

## الفصل الثالث: الاجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد: ..... 40
1. الدراسات الإستطلاعية:..... 40
2. منهج المتبع في الدراسة:..... ..... 40
3. مجتمع عينة الدراسة:..... ..... 41

4. أدوات جمع البيانات والمعلومات :..... 41
1.4 إختبار الصدق:..... 43
2.4. الثبات:..... 49
5. الإجراءات التطبيق الميداني للآداة: ..... 51
1.5. المجال البشري للدراسة:..... 51
2.5. المجال المكاني للدراسة: ..... 51
3.5. المجال الزماني: تمت الدراسة الميدانية خلال الموسم الرياضي 2015- 2016 م. ..... 52
4.5. خصائص أفراد العينة:..... 52
6. الأساليب الإحصائية: ..... 52

## الفصل الرابع:عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيـد :..... 56
المعايير التي اعتمد عليها الباحث في تفسير النتائج:..... 56
1.عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالحالة البدنية:..... 57
2. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي:..... 61
3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات:..... 63
4. مناقشة نتائج الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات: ..... 73

## الفصل الخامس: الاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاجات العامة:..... 80
الاقتراحات :..... 80
الافاق المستقبلة:..... 81
خاتمة:..... 82
المراجع العربية:..... 85
الملاحق..... 91
ملخص الدراسة :..... 104

| رقم الشكل والجدول | موضوع الشكل والجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| **شكل رقم (1)** | يوضح هرم ماسلو للحاجات | 17 |
| **جدول رقم (1)** | يمثل مستوى الحاجة للانجاز ومستوى القلق من الفشل | 20 |
| **جدول رقم (2)** | يمثل الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء المناسبة والعبارات لاستبيان الحالة البدنية | 44 |
| **جدول رقم (3)** | يمثل الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء في مناسبة المحاور والعبارات لاستبيان دافعية الإنجاز | 47 |
| **جدول رقم (4)** | يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور ومقياس الحالة البدنية (اللياقة البدنية) | 50 |
| **جدول رقم (5)** | يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور ومقياس دافعية الإنجاز | 51 |
| **جدول رقم (6)** | يمثل توزيع اللاعبين حسب السن | 52 |
| **جدول رقم (7)** | يمثل توزيع اللاعبين حسب الحالة المدنية (العائلية) | 52 |
| **جدول رقم (8)** | يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة | 53 |
| **جدول رقم (9)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب قوتهم العضلية | 57 |
| **جدول رقم (10)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب قدرتهم على التحمل | 58 |
| **جدول رقم (11)** | يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب سرعتهم | 58 |
| **جدول رقم (12)** | يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب مرونتهم | 59 |
| **جدول رقم (13)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب رشاقتهم | 60 |
| **جدول رقم (14)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب حالتهم البدنية | 60 |
| **جدول رقم (15)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب دافع إنجازهم للنجاح | 61 |
| **جدول رقم (16)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب دافع تجنبهم للفشل | 62 |
| **جدول رقم (17)** | يمثل مستوي توزيع اللاعبين حسب دافعية إنجازهم الرياضي | 63 |
| **جدول رقم (18)** | يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة القوة العضلية بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد | 64 |
| **جدول رقم (19)** | يمثل قيمة كا$^2$ المحسوبة ومعامل الإرتباط بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد | 65 |
| **جدول رقم (20)** | يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة التحمل بدافعية الإنجاز الرياضي لدي | 65 |

| | | |
|---|---|---|
| | لاعبي كرة اليد | |
| **جدول رقم (21)** | يمثل قيمة كا$^2$ المحسوبة ومعامل الإرتباط بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد | 66 |
| **جدول رقم (22)** | يوضح التكرار والنسبة المؤوية لعلاقة السرعة بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد | 67 |
| **جدول رقم (23)** | يمثل قيمة كا$^2$ المحسوبة ومعامل الإرتباط بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد | 68 |
| **جدول رقم (24)** | يوضح التكرار والنسبة المؤوية لعلاقة المرونة بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد | 68 |
| **جدول رقم (25)** | يمثل قيمة كا$^2$ المحسوبة ومعامل الإرتباط بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد | 69 |
| **جدول رقم (26)** | يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة الرشاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد | 70 |
| **جدول رقم (27)** | يمثل قيمة كا$^2$ المحسوبة ومعامل الإرتباط بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد | 71 |
| **جدول رقم (28)** | يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد | 72 |
| **جدول رقم (29)** | يمثل قيمة كا$^2$ المحسوبة ومعامل الإرتباط بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد | 73 |

**مقدمة:**

ساهم التقدم العلمي في الارتقاء بالمستوى الرياضي، ولعل الامتياز والتفوق الذي يظهر من دول العالم المتقدم هو نتاج المعارف والمعلومات التي توصل إليها العاملون في هذا المجال ( أسامة كامل راتب، 1997م، ص184). وهذا يعود للخبرات المكتسبة في التطبيق العلمي والتدريب والبحوث والتجارب التي تؤثر بدرجة كبيرة على المستوى الرياضي ومردوده من خلال المنافسات الرياضية.

ورغم الاهتمام والشعبية الكبيرة التي اكتسبتها المنافسات والبطولات الرياضية في كل أقطار العالم أصبحت الرياضة بصفة عامة ورياضة كرة اليد بصفة خاصة تحظى باهتمام وشرف كبيرين، حيث بلغ الاهتمام ذروته في المسابقات والمنافسات الرسمية القارية منها والعالمية والأولمبية التي تكون معلقة على نتائجها.

ونظرا لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي ولكن لم يعطوا نفس الاهتمام للجانب النفسي الذي يعتبر جانبا مهما في تحقيق الإنجازات الرياضية بشكل عام، وفي كرة اليد بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي.

إذ يعتبر الجانب النفسي عند لاعب كرة اليد من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها، وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وإن الشواهد الواقعية تؤكد على أن اللاعبين الأكثر تحضيرا نفسيا هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان أداء ونتيجة؛ لذلك أصبح من الضروري والواجب على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل لاعبيهم.

وقد عرفها "Hebb" بأنها أثر لحدثين حسيين هما الوظيفة المعرفية التي توجه السلوك، ووظيفة التيقض أو الاستثارة التي تمد الفرد، وبذلك يعتبر الدافع أيضا مهما في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه، كما يعتبر مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها (عبد اللطيف خليفة، 2000م، ص64).

لذلك أصبح لدراسة الدافعية أهمية ومكانة كبيرة في ميادين مختلفة خاصة في علم النفس، سواء لدى علماء النفس المفكرين والمحدثين منهم باعتبارها من أهم المفاهيم التي سبقت ووجدت من أجل فهم وتحديد مشكلات متعلقة بكيفية الوصول إلى الأهداف المبتغاة ونموذجا للتخطيط لظهور مختلف مستويات الأداء في جميع المجالات وكذا في علم النفس الرياضي، الذي يهتم بدراسة دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين، هذه الدافعية التي تختلف من لاعب لآخر نظرا لتأثرها بالجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للاعبين.

ومما لا شك فيه أنه يوجد تفاوت في المستويات الرياضية للاعبين رغم تلقيهم تدريبات نفسها، وعن سبب هذا التفاوت يؤكد بعض المدربين على أنه يعود إلى تفاوت اللاعبين في قدراتهم البدنية (اللياقة البدنية) والنفسية (دافعية الإنجاز الرياضي).

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج ودافعية انجازهم الرياضي.

# الفصل الاول:

## الخلفية النظرية والدراسات السابقة

**تمهيد:**

أصبحت مزاولة النشاط الرياضي من المتطلبات المميزة للوقت الحاضر فلقد صار إعداد الفرد بدنيا ضرورة تفرضها الحياة، وخاصة بعد إن قلت حركته على إلا له في الكثير من الأعمال، ويعتبر تطوير الحالة البدنية للفرد من أهم الواجبات لمواجهة متطلبات الحياة بصورة عامة، إذ تعد تنمية القدرات البدنية للأفراد مطلبا قوميا لإعداد المواطن صحيح الجسم القوي البنية ليتمتع بحياة صحيحة سليمة، القادر على العمل والإنتاج المستعد للدفاع عن نفسه ووطنه بكفاءة تامة ولذا اهتمت الأمم المتحدة بأعداد مواطنيها بدنيا لتحقيق أهداف الدولة بقيام كل فرد بمسؤولياته نحو ذاته ونحو مجتمعه، وحتى يتمتع بحياة توفر له الكفاءة اللازمة للقيام بأعماله اليومية والمهنية ومواجهة مواقف الحياة المختلفة بحيوية وفاعلية، وإن تهيئة الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي، والتي تؤدي إلى تقدم بالحالة التدريبية للفرد للوصول به إلى المستويات العالية في النشاط الممارس (عصام عبد الخالق، 1990م، ص83).

**1- تعريف اللياقة البدنية:**

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب ومظهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الإنجاز البدني والإنتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية (كالإرادة والإنفعال).

وعرفها كمال عبد الحميد بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة (كمال عبد الحميد، وآخرون، 1978م، ص332).

لذلك اللياقة البدنية والحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تنميتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الإجتماعية، ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه،ويظهر أن اللياقة البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به.

ولقد عرفها **ماريو** بأنها (قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية) (حلمي حسين، 1980م، ص13).

كما تعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرته على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كاف يستخدمه في مزاولة النشاط الرياضي.

وذكر **حنفي محمود** عن الجنرال **هرشي** (Hershey) بكونها الصفة الفطرية والمكتسبة التي تجعل الفرد قادرًا على العمل لأقصى حدود قوته الجسمية وبذل أقصى إمكاناته وقدراته العقلية بروح معنوية عالية، وأن

يؤمن إيمانا كاملا بواجباته نحو الأسرة والجار والأهل والحي والمحافظة والوطن كله (حنفي محمود مختار، 1988م، ص10).

أما **إبراهيم سلامة** فعرفها بأنها (الحالة السليمة للفرد من حيث تكوينه الجسماني العضوية والتي تمكنه من استخدام جسمه بمهارة في نواحي النشاط التي تتطلب القوة والقدرة الحركية والسرعة والمطاولة بأقل جهد ممكن وتعتبر الصحة أساسًا للياقة البدنية (إبراهيم سلامة، 1979م، ص10).

ويعرفها **مفتي إبراهيم** بأنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل وأقل جهد ممكن (مفتي إبراهيم حمادة، 2001م، ص18).

ومن أكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره "**هارسون كلا ك**" من جامعة "**أوريجون**" وأقره مجلس الرئيس الأمريكي للياقة البدنية والرياضية وكذلك اعتمدته الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية ويتضمن التعرف على أن "اللياقة البدنية هي المقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة" ( أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2003م، ص14).

**2- أهمية اللياقة البدنية:**

تظهر أهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الإجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1999م، ص99).

واللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب أن توضع في المكان اللائق بها باعتبار أنها وسيلة وليست غاية في حد ذاتها،أما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل والتربية البدنية كمهنة قد قبلت وتحملت مسؤوليتها اتجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في اطار مبدأ تكامل الفرد،وبذلك يجب ألا يستمر التركيز والاهتمام باللياقة البدنية فقط على أنها مظهر متميز للياقة الكاملة أو بأنها أكثر مساهمة من اجل حياة أفضل للفرد والجماعة (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1985م، ص40).

**1.2 أهمية اللياقة البدنية في الحياة:**

حيث ترجع أهمية اللياقة البدنية في معالجتها للتشوهات والانحرافات القومية للأفراد من خلال ملاحظتها والعمل على تقويمها.

تعمل على سلامة جسم الفرد وتزداد مقاومته للأمراض فهي أفضل دواء للإنسان.

تعمل على اخراج الطاقة الكامنة داخل الأفراد وقضاء أوقات الفراغ في أنشطة هادفة لصالح المجتمع والأفراد.

### 2.2 أهمية اللياقة البدنية في الأنشطة الرياضية:

تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية وإجادتها فهي الأساس لبناء الرياضة والوصول إلى "الفورمة الرياضية" وأدائه في المباريات وتصرفه أثناء اللعب، وتعتبر العمود الفقري والقاعدة العريضة لممارسة أي نشاط رياضي فهي الأساس الذي تبني عليها اللياقة الخاصة في جميع ألوان النشاط ثم يلي ذلك المهارات والخطط وطرق اللعب وهي كلها مترتبة على لياقة اللاعب البدنية.

### 3.2 اللياقة البدنية كهدف من أهداف التربية البدنية:

1. تعتبر اللياقة البدنية الهدف الأول للتربية البدنية حيث أن لياقة الفرد الجسمية هي الهدف الذي يجب أن تحققه التربية البدنية.
2. تعمل في تحقيق اللياقة البدنية وإمكانية الحصول على أقصى جهد ضروري من القوة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي.
3. تساعد على التخلص من العيوب البدنية والنفسية (أحمد صلاح قرعه، 2007م، ص124).

## 3. عناصر اللياقة البدنية:

### 1.3. التحمل:

يعتبر التحمل احد مكونات الأداء البدني الذي له أهمية لجميع الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد (عصام عبد الخالق، 2003م، ص148).

ويعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة، فقد يتحلى الفرد بتحمل أعباء الحياة، أما التحمل في المجالات الرياضية فيعني الجلد الدوري التنفسي، وهو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر البدنية الأساسية كالقوة والسرعة والمرونة والرشاقة،وله ارتباط كبير بتلك القدرات، سوء ارتباطه بعنصري القوة والسرعة، كصفتين هامتين حيث تلعبان دورا كبير في مجال تدريب كثير من الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة.

وبذالك يرتبط التحمل بأشكاله وتقسيماته المتعددة بكل الفعاليات والألعاب الرياضية وذلك بنسب متفاوتة والتي تظهر أهميته لكل منها (السيد عبد المقصود، ص175).

**1.1.3. تعريف التحمل:** يعرفها **عماد الدين** بأنها "القدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة" ( عماد الدين عباس أبو زيدان، ص258).

ويعرفها **عصام عبد الخالق** أيضا "بمقدرة الفرد الرياضي علي الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته"، ويمكن أن يفهم على" قدرة الفرد في الاستمرار لأداء نشاط بدني لأطول فترة وأكبر تكرار بإيجابية دون هبوط مستوي الإنجاز" ( عصام عبد الخالق، 2003م، ص149).

وتعرف أيضا "بأنها مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية".

**2.1.3. أهمية التحمل:** التحمل هام لعديد من الرياضات كما يسهم في إكساب عناصر اللياقة البدنية الأخرى. ويمكن أن ينظر إلى أهمية التحمل لارتباطه بالجانب الصحي والبيولوجي والذي يؤثر على كفاءة وحيوية الفرد كما يلي:

1. خفض نسبة الكولسترول في الدم، ومنع تراكم الدهون على جدران الأوردة والشرايين.
2. زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات ونسبة هيموجلوبين الدم.
3. كفاءة أعلى امتصاص أكسوجيني في العمل عند ظهور التعب (الدين الأكسوجيني).

**3.1.3. أنواع التحمل:** يقسم التحمل كما يلي: (عمر وبدران، ص168-170)

**1.3.1.3. التحمل العام:**

يعرفه **عماد الدين عباس** بأنه "المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لأطول فترة ممكنة (عماد الدين عباس أبو زيد، 2003م، ص258).

ويعرفه **أبو العلا أحمد عبد الفتاح** أيضا بأنه "المقدرة على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلى النشاط الرياضي التخصصي (أبو العلا احمد عبد الفتاح، 1997م، ص162).

وهي أيضا "هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية،والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية" التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي.

إن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص، وأن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء.

**2.3.1.3.التحمل الخاص:**

ويعرفه **محمد صبحي وأحمد كسري** نقلا عن **داتشوف** بكونه "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد" ( محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، ص196).

ويعرف أيضا بأنه "مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء".

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى، فالإختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابت في البعض الأخر، كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها.

وينقسم التحمل الخاص إلى ما يلي:

**1- تحمل الآداء:** يعرف بأنه "المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبو ط مستوى كفاءة الأداء".

**2- تحمل السرعة:** ويعرفها **محمد صبحي وأحمد كسري** بأنها "تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة (محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، ص75).

ويعرف أيضا بأنه "المقدرة علي استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء".

**3- التحمل الدوري التنفسي:** يعتمد أساسا على مد الخلايا بالأكسجين والمواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في العمل بجانب سرعة التخلص من فضلات التعب تركيزا على اشتراك أكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة وسلامة عمل الجهازين الدوري والتنفسي.

ويعرفه **عصام عبد الخالق** بأنه "مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات عضلية متوسطة، ولفترات طويلة نسبيا والتي تطلب تكيف الجهازين الدوري والتنفسي لهذا النشاط (عصام عبد الخالق، 1990م، ص149).

ويتميز الفرد اللائق بدنيا من حيث التحمل الدوري التنفسي بما يلي:

1. كميات كبيرة من دفعات الدم، ولهذا يمكن حمل أكسجين أكثر إلى الخلايا العضلية كما يستطيع أن يخلصها من الفضلات.
2. تقلل من التعب البدني لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي واليومي.
3. أقل سرعة في النبض.
4. انخفاض مناسب في ضغط الدم.

**1.3.3.1.3. تنمية التحمل الهوائي:** اعتبارات عامة في تنمية التحمل الهوائي:

1. التحمل الهوائي هو القاعدة الأساسية للتحمل الهوائي.
2. يؤدي التحمل الهوائي إلى تقوية الأربطة والأوتار والأنسجة المضادة ويقلل احتمالات الإصابة.
3. يساعد التحمل الهوائي للاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلف، كما يسهم في إطالة فترة الأداء قبل أن يحل عليهم التعب.

## 2.3. السرعة:

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدنية والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي.

وتعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية **Physical Fitness** وأيضا من مكونات اللياقة الحركية **Motor Fitness** وكذلك من مكونات القدرة الحركية **Motor Ability** (عصام عبد الخالق، 2003م، ص161).

ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي (محمد حسن علاوي، 1994م، ص151).

**1.2.3. تعريف السرعة:** ويعرفها **محمد صبحي وأحمد كسري** نقلا عن **لارسون ويوكم** بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصى زمن" ( محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني، ص75).

وتعرف أيضا بأنها "قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في أقل زمن ممكن" (http://www.d-alyasmen.com/vb/reply.php?UserID=1&Quote=1).

**2.2.3. أهمية السرعة:**

1. مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.
2. وتعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية.

**3.2.3. أنواع وأشكال السرعة:** السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في أقل زمن ممكن، وهي تنقسم عادة إلى ثلاثة أشكال:

**1- سرعة الانتقال:** والتي تتمثل في تكرار أداء حركات متماثلة للانتقال من مكان إ لى آخر (لمسافة صغيرة نسبيا تصل في الجري من 10-50م).

**2- سرعة الحركة:** والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة.

**3- سرعة الاستجابة:** تعرف بأنها "المقدرة على الاستجابة لمثير بحركة في أقل زمن ممكن".

ويطلق عليها أيضا سرعة رد الفعل، ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة، مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى، أو سرعة تغيير الإتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ أثناء المباراة، ويهدف تدريب السرعة إلى رفع كفاءة كل من الجهاز العصبي والعضلي (عماد الدين أبو زيد ، ص264).

**3.3. المرونة:**

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة وخاصية يتميز بها كل من الإنسان والحيوان وحتى الأجسام الصلبة وجميعها لها مرونة، فالمعادن بجميع أنواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغير الثابت في طولها أو حجمها.

أما المرونة في مجال التدريب الرياضي فتعرف بأبسط صورها "بمدى الحركة في مفصل أو عدة مفاصل" (السيد عبد المقصود، ص219).

وتعتبر المرونة أساس لإتقان الأداء الفني، هذا بالإضافة إلى أنها عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في مفصل بأقصى مدى ممكن على حساب المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فإن ذلك يعبر عن المرونة الإيجابية، أما إمكانية أداء أقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي فإن ذلك يعرف بالمرونة القسرية (عماد الدين أبو زيد، ص257).

**1.3.3. تعريف المرونة:** ويعرفها **عصام عبد الخالق** بأنها "هي أقصى مد ى حركي ممكن لمفصل معين" ويمكن تعريفها "كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى" (عصام عبد الخالق، 2003م، ص173).

ويعرفها **محمد صبحي وأحمد كسري** نقلا عن **زاتسيوريسكى** "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع" (محمد صبحي حسنين، ص164). ويعرفها أيضا بكونها "مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل".

**2.3.3. أهمية المرونة:**

1. تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي.
2. تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
3. المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفاعلية.

**3.3.3. تقسيمات المرونة:** :مرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

**1- مرونة إيجابية.**

**2- مرونة قصرية.**

بالنسبة للعمل العضلي:

**1- مرونة ديناميكية.**

**2- مرونة إستاتيكية:** يلي تعريف كل نوع:

**1- المرونة العامة:** "إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية".

**2- المرونة الخاصة:** "المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي".

**3- المرونة القسرية:** "هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية".

**4- المرونة الديناميكية:** "قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل" (السيد عبد المقصود، ص222-223).

**5- المرونة الايجابية:** "هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي".

**6- المرونة الاستاتيكية:** "المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه".

فائض المرونة "فرق الزاوية أو المسافة بين المدى الحركي الإيجابي والسلبي" (محمد إبراهيم شحاتة، ص253).

### 4.3. الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة، حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي، كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب، ولما كانت الرشاقة عنصر مركب فإن التدريبات الخاصة بها يتم التركيز عليها في الفترات الأخيرة من مراحل الإعداد بعد أن يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل القوة والسرعة.

على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعى فيها السرعة والقوة وتغير الاتجاه والتوافق والدقة والمرونة والعديد من الصفات البدنية (عماد الدين عباس أبو زيد، ص272-273).

**1.4.3. تعريف الرشاقة:** ويعرفها **عصام عبد الخالق** بأن الرشاقة هي "القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي (عصام عبد الخالق، 2003م، ص179).

وعرفها **السيد عبد المقصود** عن "**هيرتز**" بأنها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعا للموقف بسرعة" (السيد عبد المقصود، ص256-257).

ويرى **محمد حسن علاوي** أن الرشاقة هي "القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين" (محمد حسن علاوي، 1994م، ص200-201).

**2.4.3. أقسام الرشاقة:**

**1- الرشاقة العامة:** "مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة".

**2- الرشاقة الخاصة:** "إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة".

**خلاصة.**إن الاهتمام باللياقة البدنية ودراستها أهمية بالغة في تطوير الصفات البدنية للاعب كرة اليد من تحمل، قوة، سرعة، رشاقة، ومرونة، والرفع من كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة ومستوى التحضير التقني والتكتيكي مرتبط إرتباطا وثيقا بالتحضير البدني والتحضير النفسي وتطوير الصفات البدنية وطرق تطويرها وتدريبها التي قيل عنها في الكثير من المجالات الرياضية والمتخصصة فإنها مازالت تحتاج إلى عناية كبيرة وفائقة نظرا لأهميتها وخصوصيتها في كرة القدم.

من خلال ما تقدم تتضح أهمية الصفات حسب أبعادها المختلفة نتيجة المجهود البدني الذي يؤديه الرياضي نفسه في النشاطات الرياضية،كما يعتبر الإهتمام بها هدفا من الأهداف الأساسية لتطوير اللّياقة البدنية.

**تمهيد:**

يشكل علم النفس أهمية كبيرة، حيث أنه يبحث في دخائل النفس وقواعد تطورها ولا يمكن تحديد مجال علمي معين ينتمي إلية علم النفس، إذ أنه يسير متلازما مع العلوم الطبيعية والعلوم الإجتماعية؛ ولهذا ينظر إلى علم النفس باعتباره أنه يبحث في سلوك الإنسان وعلى أنه علم قواعد سلوك الإنسان ويفسر نوعية وكمية الظواهر النفسية السائدة التي تتمثل في الإدراك، التذكر، عملية التفكير، الأحاسيس، الإرادة، وأيضا يهتم علم النفس العام بمظاهر العمليات والصفات النفسية لدى الإنسان، ثم العمل على تقنيته (محمد حسن أبوعبية، 1986م، ص14).

ويعد موضوع الدافعية **(motivation)** من أكثر موضوعات علم النفس أهمية، فدراسة دوافع السلوك تزيد من فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الأشخاص، وذلك لأن معرفتنا تزداد كثيرًا إذا عرفنا الدوافع المختلفة التي تحركنا أو تدفعنا إلى القيام بأنواع السلوك المتعددة في سائر المواقف والظروف، ويوجد بعض الأفراد الذين لديهم دوافع قوية ويسعون لتحقيق النجاح بينما البعض الأخر ليس لديهم دوافع قوية لتجنب الفشل أثناء المنافسة ومن حسن الحظ أن علم نفس الرياضة والتمرين البدني قدم الكثير من المعلومات الهمة التي تساعد على فهم الدوافع لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، واختلاف الدوافع بين الأفراد، وخلق الجو الذي يساعد على تحسين الدافعية.

**1. الدافعية في علم النفس الرياضي:**

الدافعية هي تلك القوة التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها وأهميتها المادية أو المعنوية (النفسية)، وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تنبع من الفرد نفسه (حاجته وخصائصه وميوله واهتماماته) أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به (الأشخاص، الموضوعات، الأفكار، والأدوات) (أحمد بلقيس، توفيق مرعي، 1996م، ص84).

كما تستخدم الدافعية للإشارة إلى ما يخص الفرد على القيام بنشاط سلوكي وظيفي، أي أن الفرد يمارس سلوكا معينا بسبب ما يتلو هذا السلوك من نتائج وعواقب تشجع بعض حاجاته أو رغباته، وربما كانت هذه الحقيقة، هي المسلمة التي تكمن وراء مفهوم الدافعية حيث يشير هذا المفهوم إلى حالة شعورية داخلية، أو عمليات تخص هذا السلوك وتوجهه وتبقي عليه (عبد الحميد نشوان، 1996م، ص206).

وهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك من هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي النفسية أو الجسمية عند حدوث السلوك من جهة وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى، وهذا يعني أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا فقط منبهات البيئة وحدها وأثرها في الجهاز العصبي، إذ لابد أن نعرف شيئا عن حالته الداخلية كأن نعرف حاجاته وميوله واتجاهاته وعلاقتها بالموقف بالإضافة إلى ما لديه من رغبات وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف (صالح محمد علي أبو مادو، 2005م، ص292)

يحاول البعض من الباحثين مثل (**أتكنسون**) التميز بين مفهوم الدافع "**motive**" ومفهوم الدافعية "**motivation**" على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فإن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة وعلى الرغم من محاولة البعض التميز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى ألان ما يبرر مسألة الفصل بينهما ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع. وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع، الدافعية فإننا نقصد شيئا واحد.

**2. تعريف الدافعية:**

يعرف "**يونج p.t.young**" الدافعية من خلال المحددات الداخلية "بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين" (عبد اللطيف محمد خليفة، 1985م، ص69).

ويعرف "**ماسلو Ah.maslow**" الدافعية بأنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيرا في كل أحوال الكائن الحي. ويعرف الدكتور مصطفى زيدان، الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية (محمد مصطفي زيدان، نبيل السمالوطي، 1985م، ص72).

وعرفها "**أرنو ويتينغ (Arno-f.witting)**" الدافعية "بأنها حالة تساعد في تحريك واستمرارية سلوك الكائن الحي، وبدون الدافعية قد يفشل الكائن في الإتيان بالسلوك الذي سبق أن تعلمه" (محمد جاسم محمد، 2004م، ص302). وعلى الرغم من محاولة البعض التميز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن من يبرز مسألة الفصل بينهما، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية (عبد الحليم محمود السيد، معتز عبدا لله وآخرون، 1990م، ص419).

**3. أنواع الدافعية:**

على الرغم من العوامل العديدة التي تؤثر في دافعية الفرد. يعتقد البعض أنه من الممكن وضع الناس في أصناف متعددة على ضوء ما يدفعهم اعتياديا في الرياضة في حالات (الإنجاز) المتشابهة، افترض الباحثون عند دراستهم لحالات الوصولية (الإنجاز) مثلا أن هناك عدة أنواع من الأفراد ينظرون إلى حالات الإنجاز من الأفراد ينظرون إلى حالات الإنجاز على أنه تظهر دوافع عالية لنجاح كذلك يمتلكون تصور بأن هذه الحالات سوف تنتهي بنجاح وأن النجاح يقوم بشكل عال جدا، هذا النوع من الأفراد يميلون لإختيار الأهداف. النوع الثاني المشخص من قبل المهتمين بالحاجات الوصولية هم الأفراد الذين يتجنبون الفشل فهم يميلون إما إلى

تجنب الحالات الوصولية أو الإنجاز أو يختارون خصومهم باعتناء كذلك الأهداف ويقدمون احتمالية عالية من النجاح وربما يختارون أهداف يكون من الصعوبة تحقيقها لذلك فهم يهيئون أنفسهم مقدما من أجل صياغة أعذار تحافظ على ماء الوجه وعندما يتعاملون مع أفراد قلقين لهم خلفية واسعة من الفشل، والفشل الجديد مكروه من قبلهم ومن المفيد أن نساعدهم على التحدث به والتداول ذاتية حول أهداف يمكن تحقيقها يساعدهم على الحصول على نجاحات معقولة ومعتدلة في الرياضة.

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

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

**ثانيا:** المكافئة والإقتناء المتصور كنتيجة ممكنة للحالة.

**ثالثا:** تصوره في احتمالية النجاح أو الفشل من أجل الحصول على مسابقات ممتعة مع الآخرين (أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، 2005م، ص134-135).

**4. مصادر الدافعية:**

**1.4. الدافعية الداخلية:** يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

**2.4. الدافعية الخارجية:** يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية، أو الأداء الرياضي فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي. كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، أو كالحصول على مكافئات أو الجوائز أو الحصول على التدعيم الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها (محمد حسن علاوي، 2004 م، ص215).

## 5. مفهوم الدافعية للإنجاز:

تمثل دافعية الإنجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الإنسانية والتي اهتم بدراستها الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي وبحوث الشخصية وكذلك المهتمون بالتحصيل الدراسي، والأداء المعملي في أطار علم النفس التربوي؛ ويرجع الاهتمام بدراسة الدافعية للإنجاز نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من الميادين والمجالات التطبيقية والعلمية كالمجال الاقتصادي والمجال الدراسي والمجال التربوي والمجال الأكاديمي حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك المحيطين به كما يعتبر الدافع للإنجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته، وتوكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف؛ وفيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل، ومستويات أعظم لوجوده الإنساني؛ وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في هذا المجال أن لدافع الإنجاز يختلف من مجتمع لأخر طبقا لنوع الثقافة والحضارة السائدة في المجتمع.

## 6. تعريفات دافعية الإنجاز:

لقيت دراسة دافعية الإنجاز من علماء النفس اهتماما أكبر مما حظيت به الدوافع الإنسانية الأخرى.

فعرفها "**ميوراي**" الذي قدمها ضمن قائمته للحاجات تسخيرا ناجحًا بأنها السيادة الاستقلالية على الأشياء وعلى الآخرين، على الأفكار وتقديرات الذات، وذلك بتسخير الموهبة تسخيرا ناجحًا، وهذه الحاجة خاصية من خصائص الشخصية الناجحة نسبيا والتي توضع جذورها بالتنشئة الاجتماعية، وتتبلور في الطفولة المتوسطة.

وقام "**ماكيلاند** " بدراسة هذه الحاجة في عدة شعوب وثقافات، فوجد أن الشعوب المتقدمة يتميز أبناؤها بقوة هذه الحاجة فيهم إذ يسعون إلى النجاح والسيطرة على بيئتهم المادية والتفوق الإقتصادي مما أدى إلى تفوق شعوبهم تقنيا واقتصاديا، على نقيض الشعوب المختلفة (سعد جلال، 1985م، ص475).

وعرفها "**ماكليلاند** "وزملاؤه "الدافع للإنجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، و ذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز، كما عرفوا النشاط المنجز بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة و أنه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح، أو الميل إلى تحاشي الفشل (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000م، ص89-90).

**ويرى** "**ماكيلاند**" 1961م أن دافعية الإنجاز هي الأداء في ضوء مستوى محدد للإمتياز والتفوق والرغبة في النجاح، أما "**أسامة كامل راتب**" 1997م يرى أنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو النافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند انجاز الواجبات التي يكلف بها (أسامة كامل راتب، 1997م، ص157).

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

أ- مستوى الدافعية أو الإحساس للعمل وبذل الجهد تحقيق الهدف، والإحساس بالفخر عند النجاح والخجل عند الفشل.

ب- توقعات الفرد المتعلقة باحتمالية حدوث النجاح أو الفشل.

ج- قيمة النجاح ذاته أو المترتبان الناجمة عن النجاح و الفشل.

ومن خلال التعريفات السابقة التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافعية للإنجاز تحدد تناولنا لها على أنها تعني ما يأتي: "استعداد الفرد لتحمل المسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينه والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي قد تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل.

وفي ضوء هذا التعريف فإن الدافعية للإنجاز تتضمن خمسة مكونات أساسية هي على النحو الأتي:

1- الشعور بالمسؤولية.

2- السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع.

3- المثابرة.

وأوضحت نتائج كثير من الدراسات عددا من الاختلافات المحددة بين الأشخاص ذوي الدافعية للإنجاز وبين الآخرين الذين يكونون مدفوعين أكثر بعوامل نفسيه مثل الحاجة لتجنب الفشل ومنها:

أن الأفراد ذوي الدافعية العالية يميلون إلى أن يختاروا المشاكل التي تتحدى قدراتهم في حين يختار الأفراد ذووا الدافعية المنخفضة المشكلات السهلة أو المشكلات الصعبة (غير المعقولة).

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

**1.6. أبعاد ومكونات الإنجاز الرياضي:** أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع والإنجاز الرياضي هما: دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

**دافع إنجاز النجاح:** وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق.

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

ويضيف "**محمد حسن علاوي**" 1998م نقلا عن "**جولس**" أن أبعاد دافعية الإنجاز تتصل في دافع القدرة، دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لكنه اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الإنجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل (محمد حسن علاوي، 1998م، ص181).

## 7. نظريات دافعية الإنجاز:

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الإنجاز مع بداية الخمسينات وحتى منتصف السبعينات وقد عبرت كل نظرية من وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الإنجاز الرياضي، حيث تم استخدامها لسنوات عديدة لشرح وتوضيح دوافع الأفراد للعمل وهي: (أخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، 2002م)

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

وقد صنف "**كرونباخ**" 1997م الحاجات تصنيفا خماسيا هو الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى علاقات الأمن مع السلطة، الحاجة إلى مرافقة الأقران، الحاجة إلى الاستقلال الذاتي، وأخيرا الحاجة إلى التقدير واحترام الذات (**أنور الشرقاوي** 1997م)، ويشير "**كرونباخ**" إلى أن هذه الحاجات هي أكثر الحاجات ارتباطا بمواقف التعلم لأنها تعتبر مصادر للدافعية الإيجابية، وتظهر بصورة واضحة من خلال العمل مع الجماعة.

ووضع "**ماسلو**" نظاما هرميا سباعيا للحاجات معبرا عنه بتاريخ الفرد في إشباع رغباته، وقد افترض بأنه حسب النظام الآتي تنمو رغبات الإنسان تتابعيا حسب الترتيب التصاعدي التالي بادئا بالرغبات الأدنى إلى الرغبات الأعلى، كذلك فأن هذا النظام يقوم على أساس الأهمية النسبية لإشباع الحاجات التي في المستوى الأعلى من السلم الهرمي لا تظهر أو تتكون حتى يتم إشباع الحاجات التي في القاعدة بحد معين يمكن الحاجات التي في المستويات التالية من الظهور وهذا النظام يتكون من الحاجات التالية:

**1.1.7. الحاجات الفسيولوجية:** يحتاج الجسم للحفاظ على حياة الكائن الحي واستمرار بقائه أن تقوم أجهزته وأعضاؤه بوظائف الحياة المختلفة، وعدم قيام الجسم بأي وظيفة من هذه الوظائف يؤدي إلى عدم الاتزان

وعندما يتيسر للفرد إشباع هذه الحاجات الفسيولوجية في الوقت وبالشكل المناسب له فإن دافعية تتحرر من سيطرة هذه الحاجات الفسيولوجية والخضوع لسيطرة غيرها من الحاجات الأخرى كلما تناقص تأثير الحاجات الفسيولوجية على دافعية الفرد. الجدير بالذكر أن الذين تعودوا إشباع هذا النوع من الحاجات الأساسية تتحرر دافعيتهم منها حتى ولو تعرضوا لبعض الحرمان منها، بينما تسيطر هذه الحاجات دائما وتحجب معداها بالنسبة لمن تعودوا الحرمان منها حتى عندما يتوافر لهم إشباعها (مصطفى باهي، سمير جاء، 2004م، ص18-19).

**2.1.7. حاجات الشعور بالأمان:** وتظهر حاجات الأمن لدى الأطفال بوضوح في تجنبهم التعرض لمواقف الخطر المدركة على اختلاف أشكالها؛ وكذلك ابتعادهم عن المواقف الغير المألوفة والغريبة بالنسبة لهم والتي ينشأ عنها استجابات الشعور بالخطر والاضطراب.

**3.1.7. حاجات الحب والإنتماء:** يمكن وصف حاجات الحب والإنتماء بأنها الرغبة أو الحاجة إلى علاقات الحنان والحب والارتباط بالناس أو الجماعات. وأن يجد الفرد تقبلا من الجماعة. وتتضح هذه الحاجة عندما يعبر الفرد عن افتقاده للأصدقاء أو الزوجة أو الزوج أو الأطفال، ويؤثر عدم إشباع هذه الحاجة لدى البعض إلى الشعور بالعزلة والقلق المرتبط بالوحدة والتباعد بين الفرد والناس.

**شكل(1) يوضح هرم ماسلو للحاجات**

**4.1.7. حاجات تقدير الذات:** ويقصد بها تلك الحاجات التي يؤدي إشباع أيا منها لدى الفرد إلى الشعور بالتمايز عن الغير، وحصيلة ما يصل إليه الفرد من نجاح أو فشل خلال خبرات حياته هي التي تحدد شدة أو ضعف هذه الحاجات لديه.

**5.1.7. حاجات الفهم والمعرفة:** وهي أولى حاجات النمو، ويؤكد "**ماسلو**" أنه لم يكن متأكد أن حاجات المعرفة والفهم لها أثره على استثارة السلوك لدى جميع أفراد الجنس الإنساني شأنها شأن حاجات العجز الأربعة

السابقة، وعلى هذا فحاجات مثل حب الاستطلاع والأكتاف والرغبة في اكتساب وتعلم المعرفة ليست موجودة في جميع الأفراد. وإن وجدت هذه الحاجة بصورة قوية فإنه تكون مصحوبة بالرغبة في الترتيب والتصنيف والتنظيم والتحليل وإدراك العلاقات.

**6.1.7. الحاجات الجمالية:** وهي أقل الحاجات وضوحا في التنظيم الهرمي ل"**ماسلو**"، وهي توجد لدى بعض الأفراد فتنبثق عن سعي الفرد وتشوقه للنواحي الجمالية المتعلقة بذاته ويدلل "**ماسلو**" على ذلك بأن الأطفال الأصحاء يبدون أكثر جمالا.

**7.1.7. حاجات تحقيق الذات:** وتعني حاجة الفرد إلى إثبات وجودة في وسط الجماعة التي يعمل معها أو في وسط الأسرة أو بين الأقران بمعني أن يحقق الفرد وجودة في المجتمع الخارجي بالصورة التي يرى فيها ذاته وما تتميز من خصائص معينة، وإشباع هذه الحاجات لدى الأفراد يأخذ أساليب مختلفة لاختلاف الاهتمامات والميول لديهم ولذلك تعتبر الحاجة إلى تحقيق الذات من الحاجات الرئيسية التي تقوم عليها الصحة النفسية للأفراد.

**ويرى** "**ماسلو**" في هذا الترتيب التتابعي للحاجات أن المستويات المتتالية للحاجات تظهر تباعا وتحتل مكانه كلما تقدم الفرد في النمو والنضج. فالمستوى الأول من الحاجات الفسيولوجية يظهر مع بداية الحياة ويحتل مكان الصدارة في الدافعية ثم لأتلبث المستويات التالية من الحاجات في الظهور على التوالي وتكتسب الصدارة واحدا بعد الآخر حتى نصل إلى مستوى تحقيق الذات لدى الفرد الناضج متصدرا دوافعه بينما تكون المستويات السابقة على التوالي أقل تأثيرا في دافعية الفرد (مصطفي باهي، سمير جاء، ص20-23).

**2.7. نظرية حاجة الإنجاز:** يستعرض الباحث مفهوم حاجة الإنجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال إذ يرى كثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى "**هنري موارى**" في بدء التنظير للحاجة للإنجاز ثم تبعه كل من "**ماكيلاند،اتكينسيون**" ومن هذه النماذج مايلي:

**1.2.7. نظرية موراي Murray 1938:** افترض "**موراي**" أن حاجة الإنجاز كأحد المتغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته والتي بلغت 28 حاجة، إذ رأى "**موراي**" أن مفهوم حاجة الإنجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والإستقلالية للتغلب على العقبات وبلوغ معنوية الامتياز.

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

**2.2.7. نظرية ماكيلاند Me cell and** 1953: اختار "**ماكيلاند**" وزملاءه حاجة الإنجاز من قائمة **(موراي)** للحاجات النفسية وأطلقوا عليها الدافع للإنجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ

معايير الإمتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من أجل النجاح وحاول "**ماكيلاند**" أضافه تعريف وظيفي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة (أسامة كامل راتب، 1997م، ص18).

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

وقدم أيضا العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافعيه الإنجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق على تصور الدافعية نموذج الاستشارة الانفعالية، ويتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما: الرغبة في النجاح والخوف من الفشل (إبراهيم قشقوش، 1979م، ص38).

وقد أوضح كورمان "**Kerman 1974**" أن تصور **ماكليلاند** في الدافعية للإنجاز له أهمية كبيرة لسببين:

**السبب الأول:** أنه قدم لنا أساسا نظريا يمكن من خلاله مناقشة وتفسير نمو الدافعية للإنجاز لدى بعض الأفراد وانخفاضها لدى البعض الأخر حيث تمثل مخرجات أو نتائج الإنجاز أهمية كبيرة من حيث تأثيرها الإيجابي أو السلبي على الأفراد، فإذا كان العائد ايجابيا ارتفعت الدافعية، أما إذا كان سلبيا انخفضت الدافعية. ومن خلال هذا التصور قد أمكن قياس دافعية الأفراد للإنجاز والتنبؤ بالأفراد الذين يؤدون أعمالهم بشكل جيد في مواقف الإنجاز بالمقارنة بغيرهم.

**السبب الثاني:** ويتمثل في استخدام "**ماكيلاند**" لفروض تجريبية أساسية لفهم وتفسير ازدهار وهبوط النمو الإقتصادي في علاقته بالحاجة للإنجاز في بعض المجتمعات.

والمنطق الأساسي خلف هذا الجانب أمكن تحديده في الأتي:

هناك اختلاف بين الأفراد فيما يحققه الإنجاز من خبرات مرضية بالنسبة لهم.

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

أ- مواقف المخاطرة المتوسطة: حيث تقل مشاعر الإنجاز في حالات المخاطرة المحدودة أو الضعيفة، كما يحتمل إلا يحدث الإنجاز في حالات المخاطرة الكبيرة.

ب- المواقف التي تتوفر فيها المعرفة بالنتائج أو العائد من الأداء: حيث أنه مع ارتفاع الدافع للإنجاز يرغب الشخص في معرفة إمكانياته و قدرته على الإنجاز.

ج- المواقف التي يكون فيها الفرد مسئولا عن ذاته: ومنطق ذلك أن الشخص الموجه نحو الإنجاز يرغب في تأكيد مسؤوليته عن العمل.

د- نظرا لأن الدور الملزم لعمل ما يتسم بعدد من الخصائص كما في العنصر السابق، فإن الأفراد ذوى الحاجة المرتفعة للإنجاز سوف ينجذبون إلى هذا الدور أكثر من غيرهم (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000م، ص110.109).

**3.2.7. أتكنسون Atkinson 1957:** إستخلص "**أتكنسون**" **Atkinson** من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ماهية محددات لسلوك محاولات إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض أتكنسون أن الدافع للإنجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما:

احتمالات النجاح أو الفشل، لجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السلبي للفشل (محمود عبد القادر، 1997م، ص11).

واتسمت نظرية "**أتكنسون**" في مسايرة الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي تميزها عن نظرية "**ماكيلاند**" ومن أهم هذه الملامح أن **أتكنسون** أكثر توجها معمليا وتركيزا على المعالجة التجريدية للمتغيرات التي تختلف عن المتغيرات الإجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ما كيلاند، كما تميز أتكنسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، وضع **أتكنسون** نظرية الدافعية للإنجاز في إطار منحى التوقع القيمة متبعا في توجهات كل من تولمان وكورت ليفين وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز والخوف من الفشل، كما وقام بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، حيث أشار إلى أن المخاطرة في عمل ما تحددها أربعة عوامل منها: عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يتعلقان بخصائص المهمة أو العمل المراد انجازه.

| النمط | مستوى الحاجة للانجاز | مستوى القلق من الفشل |
|---|---|---|
| الدافع للإنجاز والنجاح أكبر من الدافع لتحاشي الفشل | مرتفع | منخفض |
| الدافع لتحاشي الفشل أكبر من الدافع للإنجاز والنجاح | منخفض | مرتفع |

**جدول(1) يمثل مستوى الحاجة للإنجاز ومستوى القلق من الفشل**

ويضيف "**محمد مصطفى زيدان**" بأن اهتمام علماء النفس وخاصة الباحثين منهم في علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع هو من باب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنساني، والوصول إلى صيغ لتعديله وتوجيهه (محمد مصطفى، ص58).

ويعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، وسلوك المحيطين به ويعتبر الدافع للإنجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته، وتوكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه ويحققه من الأهداف، ومن خلال الافتراضات السابقة وفقا لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الإنجاز حيث يتضح أن أهم المحددات التي تصيغها هذه النظرية فيما يلي:

**1- العوامل الشخصية.**

**2- التأثيرات الموقفية.**

**3- النتائج المتوقعة.**

**4- المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز.**

**3.7. نظرية العزو:** اعتمدت نظرية العزو على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية وقد ظهره عدة افتراضات منها مايلي:

**1.3.7. فوتر هيدر Holder 1958:** افترض "**هيدر**" في نموذجه أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه القدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية: ويشير إلى حصائل السلوك ترجع إلى قوى شخصية فاعلة وهي قوى داخلية تتركز في عنصرين هما القدرة والدافعية والقوى الأخرى هي القوى البيئية الفاعلة وهي قوى خارجية وتتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والخط الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها (Cox, 1994, 53-78).

**2.3.7. برنارد وينر Weiner 1996:** افترض"**وينر**" بنموذجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله وتتركز في عنصرين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة أو غير ثابتة، وقد قام وينر**1972**م، بإعادة تشكيل افتراضات "**هيدر**" وصاغها من خلال متغيران هما وجهة التحكم، الثبات أو الاستقرار ثم قام بتطوير هذا النموذج **1979**م على أسس تقيم وجهت التحكم إلى متغيران وجهت السببية، وإمكانية التحكم ثم قام بتوسيع نموذجه المعدل **1989**م، الذي يتضمن ثلاثة متغيرات وإدخاله في إطار نظرية العزو لدافعية الإنجاز والإنفعال (محمد حسن علاوي، 1998م، ص308-314).

**3.3.7. أندي كيوكلا Kukla 1972:** اعتمد "**كيوكلا**" في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الإنجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يشيرون بارتفاع دافع الإنجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع الإنجاز المنخفض وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد أجريت دراسة تجريبية **1974**م، أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية أدراك القدرة وادراك صعوبة الأداء وما يتطلبه هذا الأداء من مثابرة وتحمل كمظهرين أساسيين لدافع الإنجاز.

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

مازالت هذه النظرية في بداية التكوين حيث تفتقر إلى دقة التنبؤ حيث أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية إنجاز مرتفعة ليسوا في حاجة إلى القدرة وحدها بل هناك أسباب أخرى ترجع وراء مسببات النجاح أو الفشل (محمود عبد القادر، ص24-25).

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

حيث أنه بعد مستقر أو ثابت، وأشاروا إلى أن نموذج "**وينر**" قد ينطبق على المجال العام بشكل أكبر من المجال الرياضي، لذلك قام بعض الباحثين بمحاولة تعديله وتطويعه في المجال الرياضي.

وقد أشار "**أستيفاني هاتراهات**" **1995**م إلى تحيز نظرية العزو للعوامل الشخصية عند نجاح الفرد في الأداء بينما يرجع فشلة لعوامل خارجية (محمد حسن علاوي، 1998م، ص316).

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

التوجه الأول المرتبط بالإنجاز أطلق عليه " **نيكولاس 1984م**"، مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه "**دويك Dweek**" هدف الآداء، "**أميس Ames**" **1984م**،أشارت إلية بالهدف المركز على القدرة،كما أطلق عليه "**روبتس Roberts**" **1992م**،مصطلح هدف تنافسي،وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع.

أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق علية" **نيكولاس 1984**م"، توجه المهمة فين حين أطلق علية" **أميس Ames 1984م**"، مصطلح هدف التفوق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع، ومن الانتقادات التي وجهت لنظرية هدف الإنجاز ما يلي:

وحيث أن دافعية الإنجاز كمكون متعدد الأبعاد فقد أهتم بعض الباحثين بمكون معين على اعتبار أنه أهم مكونات دافعية الإنجاز وتعتبر تفسيراتها مقبولة وفقا لكيفية تحكمه في دافعية الإنجاز ومعرفة أسبابها، بالرغم من وجود نماذج متعددة لنظريات دافعية الإنجاز إلا أن بعض هذه النظريات فشل عند تطبيقها في المجال الرياضي خاصة المرتبطة بالسلوك الإنجازي (محمد حسن علاوي، 1998م، ص290-291).

**8. العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي:**

يعرف دافع الإنجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازيه ليعبر عن دوافع الإنجاز، وبهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم هي الحاجة للتفوق، ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في منشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب إن نشير إليها كما يلي: (أسامة كامل راتب، 1997م، ص67)

1- يظهرون قدرا كبير من المثابرة في أدائهم.

2- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

3- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

4- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين، يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.

**9. مستويات الدافع للإنجاز:**

أشار كريمر **Kramer** وسكلي **Scullery 1994** إلى إمكانية التعرف على النمط الذي يتسم به اللاعب في دافعية الإنجاز طبقا لنموذج "**ماكليلاند-أتكنسون**" في ضوء الدافع لإنجاز النجاح والدافع لتفادي الفشل (الخوف من الفشل)، وقد قام **محمد حسن علاوي** باقتباس التصور الذي قدمه "**كريمر وسكلى**" بالنسبة لإمكانية وجود العديد من أنماط اللاعبين الرياضيين طبقا لهذين البعدين وبصفة خاصة لأربعة أنماط رئيسية هي: (محمد العربي شمعون، 2003م، ص401)

النمط الأول: دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
النمط الثاني: دافعية مرتفعة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.
النمط الثالث: دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف مرتفع من الفشل.
النمط الرابع: دافعية منخفضة لإنجاز النجاح + خوف منخفض من الفشل.

**10. الدافع للانجاز في المجال الرياضي:**

لقد سبق و أن عرف الدافع للإنجاز في المجال الرياضي على "أنه المنافسة من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن".

ولقد أشارت دراسات "**بوني puni**" **1980م** إلى أن هناك أنواع و حالات من الدافعية ترتبط بالمراحل الأساسية للممارسة الرياضية وهذه المراحل هي: (محمد حسن علاوي، 1998م، ص223)

**1.10. وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:** تتضمن وظيفة الدافعية في المجال الرياضي الإجابة عن تساؤلات ثلاثة: (أسامة كامل راتب، 1997م، ص193)

أ- ماذا نقرر أن نعمل؟ اختيار نوع الرياضة.

ب- ما مقدار تكرر العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

ج- كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

## 11. دوافع ممارسة النشاط الرياضي:

يوجد مصدران للدافعية: المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة أما المصدر الثاني فيأتي من خارج الفرد ويطلق علية الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة، وعادة فإن الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى النشاط الذاتي (الإثابة) يؤدون من منطلق الرغبة في الشعور بالاقتدار وتأكيد الذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال الممارسة تعتبر قيمة في حد ذاتها إما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة، ذلك يأتي من أشخاص آخرين، ولا ينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء ايجابي أو سلبي، وقد يكون ماديا مثل المكافئات المالية والجوائز أو معنويا مثل التشجيع والإطراء (أسامة كامل راتب، 1997م، ص67).

**خلاصة:**

تعتبر دافعية الإنجاز احد الجوانب المهمة في منظومة الدوافع الإنسانية لذلك اهتم بدراستها الباحثون في مختلف المجالات، نظراً لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من المجالات والميادين التطبيقية والعلمية كالمجال الاقتصادي، والمجال الدراسي، والمجال التربوي، والمجال الرياضي، حيث يعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، كما يعتبر مكونا أساسيا يسعى الفرد من خلالها تجاه تحقيق ذاته وتأكيدها.

وقد أظهرت الدراسات التي أجريت في هذا المجال وجود أفرد ينظرون إلى حالات الإنجاز على أنها تظهر دوافع عالية النجاح، فيمتلكون تصور بأن هذه الحالات سوف تنتهي بنجاح وأن النجاح يقوم بشكل عال جدا هذا النوع من الإفراد يميلون لاختيار الأهداف التي يمكن تحقيقها بدلان من إجراء المحاولات غير الصحيحة وغير المؤكدة عند مواجهة واجب يتطلب تحدي إمكانيات الفرد، في المقابل يوجد أفراد آخرين يهتمون بالحاجات الوصولية فهم يتجنبون الفشل ويميلون إما إلى تجنب الحالات الوصولية أو الإنجاز أو يختارون خصومهم باعتناء على أهدافهم، ويقدمون احتمالية عالية من النجاح وربما تكون تلك الأهداف من الصعوبة تحقيقها، لذلك فهم يهيئون أنفسهم مقدما من أجل صياغة أعذار تحافظ على ماء الوجه، والفشل الجديد مكروه من قبلهم ومن المفيد أن نساعدهم على التحدث به وتحديد أهداف يمكن تحقيقها يساعدهم على الحصول على نجاحات معقولة ومعتدلة، والنوع الآخر من الأفراد يركزون على أهداف متوسطة (لدينا الفرصة إلى هزيمة خصمنا القادم إذا عملنا بقوة) ويميلون بعكس خلفية ناجحة ومعقولة في الرياضة، وفرض هؤلاء الأفراد المستقبلية جيدة قياسا بالحاجات والجهود التي تقترن بهذه المعلومات.

كما أكد علماء النفس أن للدافعية أهمية في الرياضة بشكل عام وعند الرياضي بشكل خاص، إذ بفضلها يمكن للرياضي أن يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها، وما مقدار تكرر هذا

العمل لتحديد كمية الوقت والجهد الذي يستغرقه أثناء التدريب، وكيفية إجادة وإتقان هذا العمل لمعرفة المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وحتى يستطيع الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية، يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية ومختلف المهارات الفنية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيا لأعلى المستويات الرياضية دون أن يعترض سبيله عائق أو مانع يقف حجر عثرة في طريقه نحو التقدم بمستواه أو يحمله على السقوط في منتصف الطريق ويعوقه عن ممارسة الرياضة.

## تمهيد:

تعتبر كرة اليد كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة، والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب، وأن نجاح أي فريق وتقدمه يتوقف إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، أما كرة اليد،شأنها شأن بعض الألعاب الأخرى، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز ين معن سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع ولذلك فإن كرة اليد تتطلب إعداد اللاعبين من جميع الجوانب، ويمثل الجانب البدني القاعدة العريضة للوصول بلاعب كرة اليد لمستوى عالي من اللياقة البدنية العامة والخاصة لبلوغ أفضل المستويات في المنافسات الرياضية.

**لمحة تاريخية لكرة اليد:**

تعتبر كرة اليد أحد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة في نظام ثقافتنا الرياضية، لما لها من أهمية كبيرة في تنمية الجسم وترفية وظائفه الحيوية وما تتطلبه من قدرات خلاقة من اللاعبين وفي غضون عشرات السنين القليلة الماضية لتطور لعبة كرة اليد اتسع نطاق انتشار اللعبة لتشمل بلادا عديدة في جميع إنحاء العالم، حتى أصبحت تمارس حاليا في جميع أرجاء العالم تقريبا، بالإضافة إلى إدراجها ضمن برامج الألعاب الأولمبية لعام 1972م (كانت هناك منافسات لكرة اليد في الدورة الاولمبية لعام **1936م**،واكتسب الاتحاد الألماني لكرة اليد عن طريق لاعبيه وإدارية سمعة طيبة لدى الاتحاد الدولي لكرة اليد) (محمد صبحي حسنين، 1986م، ص2).

إن لعبة كرة اليد لها قضاياها ومشاكلها التي تحث الخبراء والمختصين العاملين في مجالها على وضع أنسب وأفضل الحلول لهذه المشاكل والقضايا، ومن واقع اهتمام المختصين العاملين في مجال كرة اليد سواء في المجال التعليمي أو المجال العلمي الأكاديمي أو في المجال البدني التطبيقي كمدربين على المستوى القومي أو مستوى البطولات (كمال درويش، عماد الدين أبو زيد، وآخرون، 1998م، ص7).

فقد تكونت لها الكثير من الاتحادات في البلاد العربية على غرار باقي دول العالم خاصة الأوربية منها ونظمت عدة دوارات، كان لها أثر كبير في وضع هذه اللعبة وتعريفها للجمهور قصد اعتمادها رسميا لعبة عالمية كباقي الألعاب الرياضية الأخرى (R.Ricard et J.Pinturault; 1971;p.7).

ويختلف المؤرخون في تحديد الوقت الذي ظهرت فيه لعبة كرة اليد فمنهم من يرجع الفضل في اختراعها إلى مدرب الجمباز **لفرنس** وهو **دنمركي** كان يعمل بمدينة "**اورودروب**" وكان ذلك عام **1898**م وقد أطلق عليها اسم "**هوند بول**" ومنهم من يحزم بأنها لعبة معدلة عن لعبة كانت تمارسها **تشيكو سلوفاكيا** في سنة **1902**م و يطلق عليها اسم "**أزينا**" أو "**هازينا**" ومازال هذا الاسم يطلق على لعبة كرة اليد إلى يومنا هذا في كثير من بلدان أوربا، ومنهم من يقرر أن هذه اللعبة ظهر ت في أوكرانيا سنة **1919**م، إلا إن أغلب المؤرخين يرجع

فضل ظهور كرة اليد بشكلها الحديث إلى مدرس الجمباز الألماني "**ماكس هيزر**" خلال الحرب العالمية الأولى، عندما فكر في لعبة تتضمن لاعبات الجمباز أثناء برنامج التدريب الشتوي سريعا وكاف، فأخرج هذه اللعبة بمساعدة أحد أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية للمعلمين ببرلين "**البروفيسور تشلينر**" وكان ذلك سنة **1917م**.

ويذكر البعض إن " **تشلينر**" نفسه هو الذي وضع هذه اللعبة وإخراجها،وقد اقتصر آن ذاك ممارستها على الفتيات في البداية، وأ قيمت عدة دورات كان أولها سنة **1917**م، بين ثمان فرق من الفتيات وكان ذلك في إحدى قاعات الجمباز بمدينة برلين.

وفي سنة **1926**م،أقيمت أول مباراة دولية لكرة اليد **(11 لاعب)** للذكور بين ألمانيا والنمسا، فاز بها النمساويين على مخترعي اللعبة **(6** مقابل **3)** بألمانيا، وفي سنة **1926**م، ظهرت إلى الوجود أول لجنة دولية انبثقت عن المؤتمر الدولي لألعاب القوى والتي أخذت على عاتقها الإشراف على لعبة كرة اليد وتنظيمها وذلك في "**لا هاى:** بهولندا (M anfreesd Muller. 1994, p25).

**2. المهارات الأساسية للعبة كرة اليد:**

حيث نكتفي هنا إلى الإشارة إلى أهم تلك المبادئ الأساسية وهي كما يلي: (حسن عبد الجواد، 1982م، ص27)

1. مسك الكرة 2 . تمرير الكرة 3. استقبال الكرة 4. المحاورة بالكرة
5. حركات القدمين 6.التصويب 7. الخداع 8. الرمية الجانبية9. حراسة المرمى

**3. أهم العناصر التقنية والتكتيكية في كرة اليد:**

**1.3. الدفاع:**

فن الدفاع يساوي في أهميته فن الهجوم إن لم يكون يفوقه أهمية، إذ أنه مهما يكن الفريق متمكنا من أساليب الهجوم، فإن هذا سيكون عديم الجدوى إذ لم يستطع صد محاولات الفريق المضاد للاقتراب نحو المرمى ويعتبر الفريق في حالة دفاع في اللحظة التي تنتقل فيها الكرة إلى حوزة الفريق المضاد، سواء أكان ذلك في المنطقة الأمامية أو الخلفية، وحتى يكون دفاع الفريق ناجحا يجب أن يكون الدفاع الفردي للاعبيه قويا ومتينا ويتميز بالقوة والسرعة والتحمل وحسن التصرف والتغطية بما تقتضيه ظروف اللعب، وللدفاع أربع طرق هي: (R, Ricard et J, Pinturault: 1971. page(19-38))

1. دفاع رجل لرجل. 2. دفاع المنطقة. 3. الدفاع المختلط. 4. الدفاع المتقدم.

**2.3. الهجوم:**

فن الهجوم يعتمد في أساسه على الإمكانيات الفردية للاعبي الفريق من جهة وعلى التفاهم من جهة ثانية فالتقدير الصحيح والتصرف الحسن من قبل اللاعب كثيرا ما يعني قوة التصويب وشدته، واللاعب الناجح هو

الذي يستطيع تكييف اللعبة بما يتفق والظروف التي تقابله أثناء اللعب، والفريق الذي يتكون من أفراد يتقنون جميعًا أصول المسك والاستقبال والتمرير والمحاورة والخداع، يستطيعون بسهولة أن يقلبوا المواقف لصالحهم وينتقل بسرعة من فريق مدافع إلى فريق مهاجم ذو معنويات مرتفعة وثقة كبيرة.

**4. متطلبات الأداء في كرة اليد:**

وحتى يمكن وضع تصور دقيق للمستوى الذي يجب أن يصل إليه اللاعب فالغرض هو كيفية الإعداد للاعبي كرة اليد لخوض المباريات، فقد يتراءى للبعض أن الجانب النفسي منفصل عن باقي الجوانب الأخرى الضرورية لأداء اللاعب أو الفريق خلال التدريب أو المباراة، وهذه وجهة نظر خاطئة توضح مدى القصور المعرفي لمتطلبات الأداء في كرة اليد فوجود مستوى عالٍ من اللياقة البدنية يساعد على ثبات الأداء المهاري وكلاهما يستخدمان في تنفيذ الخطط الموضوعية، ولكن في نفس الوقت لكل جانب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب، لذلك سوف نتطرق لأهم المتطلبات التي لها علاقة بدراستنا للاستفادة.

**1.4. المتطلبات البدنية:**

كما كانت كرة اليد الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، والأسبوعية، والشهرية والسنوية، فكرة اليد الحديثة تتصف بالسرعة في اللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية في ذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستو ى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وبذلك ترتبط اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد بالأداء المهاري والخططي للعبة.

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة اليد صفات بدنية للإعداد البدني العام وصفات بدنية للإعداد البدني الخاص. حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، بينما يهدف الإعداد البدني الخاص، إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة اليد، وتزيد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقًا في جميع فترات التدريب (محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمن، وآخرون، 1997م، ص 29-30).

ويقصد بالإعداد البدنية كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب لينمي ويطور الصفات البدنية الضرورية للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي وبدونها لا يستطيع لاعب

كرة اليد أن يقوم بالأداء المهاري والخططي – بالكرة أو بدونها – المطلوب منه وفقًا لمتطلبات اللعب ويمكن حصر المتطلبات البدنية الضرورية لكرة اليد فيما يلي:

صفات بدنية للأعداد البدني العام وتتضمن:

1- التحمل 2- القوة 3- السرعة 4- المرونة 5- الرشاقة.

حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد، ويمكن تنمية الصفات البدنية العامة للاعب من خلال التمرينات البدنية سواء بأدوات أو بدون أدوات أو باستخدام الأجهزة.

**5. المميزات الخاصة للعب الحديث في كرة اليد:**

هو لعب هجومي سريع، ونشيط وعنيف، في الهجوم وفي الدفاع، وطريقة التدريب في تحضير اللعب تولى أهمية كبرى قصد تنمية وتطوير القاعدة البدنية كشرط أساسي، ولذلك يجب الاهتمام بها بشدة عالية لاستعمال الحركات التقنية والتكتيكية الفردية منها والجماعية للاعبين بشكل جيد. إن مميزات اللعب الحديث تتسم بكونها رياضة بحته وذلك باستعمال الجسم في اللعب (رجل لرجل) وهناك ميل في تفضيل بعض اللاعبين ذو البنية الصلبة والقامة الطويلة بكونهم يمتازون بتحضير بدني جيد ولهم مستوى تقني تكتيكي ثمين يؤهلهم لنيل مناصب هامه في الفريق.

**1.5. المميزات الرياضية للمستويات العالية عند لاعبي كرة اليد:**

إن من أهم المميزات التي يجب أن تتوفر في لاعب كرة اليد وهي كما يلي:

- بنية عضلية جيدة، أكتاف عريضة.
- جاهزية في الساعدين والذراعين معًا تربطهم علاقة ممتازة في قوة الخطف.
- إمكانية وجود قيمة متوسطة من حيث القامة والوزن تنحصر بين **190** سم، **90** كلغ.
- نسبة **10%** هي القيمة التي تمثل العلاقة بين الكتلة العضلية والشحم.
- وكقاعدة عامة يجب أن يكون اللاعبين الخلفيين ذوي انفراج واسع للذراعين.
- إن سهولة فهم اللعب بسرعة وبمرونة جماعيا في الدفاع والهجوم، تسمح باستغلال أكبر للقدرات الفردية للاعبين.
- التركيز الكبير للاعبين أثناء كل الأحداث التي تدور في المباراة في الهجوم وفي الدفاع وكذا أثناء الهجمات المعاكسة (Manfred Muller. 1978. Pagc (9)).

**6. التدريب العام للمستويات العالية:**

يعتبر التدريب العام للمستويات العالية المرحلة النهائية من مراحل التدريب الطويلة، لذا يلاحظ تنفيذ التركيز الرياضي على رفع مستواه بصورة فردية، بحيث يكون هدف البناء في هذا القسم منصبا على الوصول إلى تحقيق المستوى الرياضي قدر الإمكان، ولقد إعتبر التدريب العام للمستويات العالية جزء من التخطيط الهام لضمان العمل على رفع المستوى الرياضي، ذلك أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية لا يتحقق جزافا بل من جراء التدريب المنتظم لفترة طويلة، وهذا ما يحقق أهمية التدريب العام الذي يلعبه في عملية التدريب الرياضي ولذلك تهدف مرحلة التدريب العام للمستويات العالية محاولة الارتقاء لأقصى درجة من نوع التخصص في فعالية أو لعبة رياضية بطرائق مباشرة لإمكان إظهار أحسن المستويات والأرقام.

**7. المميزات التي تختص بتدريب المستويات العالية:**

1- استخدام التمرينات العامة في عملية الإعداد الجسمي بصورة قليلة، وكناحية تعويضية ومكملة أحيانا، في حين يوجه تدريب المستويات العالية إلى رفع المستوى دائما، والمحافظة عليه لأطول فترة ممكنة.

2- استخدام المهارات الخاصة مع زيادة كمية حمل التدريب بصورة قصوى.

3- الاستعانة بنوع التمرينات المستهدفة في تنفيذ وإنجاز الواجبات المختلفة.

4- أثناء التدريب لأي فعالية، يكون الهدف تعلم وتثبيت القابلية التكتيكية للرياضي، وبذلك تصبح لديه قاعدة حركية واسعة، أما خلال تدريب المستويات العالية فيكون حجم التبادل على التكتيك الرياضي بالزيادة للوصول به إلى مرحلة الكمال والثبات (عبده علي نصيف، قاسم حسن، 1980م، ص11-12).

**8. المنافسة والبطولات في كرة اليد:**

إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الإجتماعية مثل: رفع شأن الفريق، سمعة النادي، الوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997م، ص15).

وغالبا ما يتم اختيار اللاعبين لمنافسة ما على ضوء ما يملك المدرب من محكات يمكنه من خلالها الحكم على مستو ى أداء لاعبيه، وإمكانهم القيام بتنفيذ الواجبات الملقاة عليهم، وقد يكون محك الاختيار هو مستوى أداء اللاعب لمباراة سابقة أو من خلال أدائه في الفترات التدريبية التي تسبق كل منافسة و خاصة التدريب الأخير، واستخدام الاختبارات البدنية والمهارية المناسبة إذا ما توفرت لديه ونظرا لأن الهدف الرئيسي من

التدريب الرياضي هو الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى أداء ممكن في نوع النشاط الذي يمارسه بما يؤهله للاشتراك في المنافسات، فقد أصبح لزاما على المدرب استمرار متابعة مدى التقدم الذي يحرزه اللاعب وذلك بغرض التعرف على النواحي الإيجابية والسلبية للاستمرار أو إدخال تعديلات على البرنامج بما يتلاءم ومستوى اللاعبين، مستخدما في ذلك الوسائل المختلفة للقياس، والتي تتناسب وتفي بمتطلبات اللعبة، وخاصة تلك التي تقيس المهارات أو العناصر البدنية في مواقف مشابهة لمواقف المنافسة، وذلك لأهميتها سواء من الناحية التربوية أو التعليمية لكل من المدرب واللاعب (عماد الدين عباس أبو زيد، ص356).

وتسهم المنافسة الرياضية بالارتقاء في شخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهارته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك– الانتباه– التفكير– التصور، وذلك ما لم تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونة بالإنجاز المطلوب أو المتوقع.

وتعد المنافسة الرياضية مصدرًا لكثير من المواقف الإنفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة.

**9. البطولات والتدريب للمنافسة:**

هنا يجب أن ندرك لماذا يجب أن تشمل المنافسات أي شيء إضافي تقدمه للتدريب أكثر من مجرد المحاولة في الدورة التدريبية، والإجابة هي أنه في التدريب يمكن فقد التقليد لمواقف المنافسة، ولكن في المنافسة يظهر اللاعب أكثر إرهاقا من التدريب بسبب خبرة المنافسة ومتطلباتها النفسية والعاطفية، وبالتالي فإن عامل التكيف مع أعلى حمل يكون أكثر فاعلية في المنافسة عما يحدث في التدريب.

وإضافة إلى هذا العامل الذي يجعل المنافسة وسيلة للتدريب، هو أن تعرض اللاعب مجموعة مختلفة من مواقف المنافسة تقلل من احتمال تعرض اللاعب لموقف غير معتاد عليه (محمد إبراهيم شحاتة، 2006م، ص386).

**خلاصة:**

تعتبر كرة اليد أحد أنواع الأنشطة الرياضية الهامة في نظام ثقافتنا الرياضية، لما لها من أهمية كبيرة في تنمية الجسم وترقية وظائفه الحيوية وما تتطلبه من قدرات خلاقة من اللاعبين وفي غضون عشرات السنين القليلة الماضية لتطور لعبة كرة اليد اتسع نطاق انتشار اللعبة لتشمل بلادا عديدة في جميع أنحاء العالم، حتى أصبحت تمارس حاليا في جميع أرجاء العالم تقريبا، بالإضافة إلى إدراجها ضمن برامج الألعاب الاولمبية لعام **1972م.**

وتعد كرة اليد هي ثاني أسرع لعبة جماعية في العالم، وأن الغرض من المباراة هو تسجيل الأهدا ف وأغلب فترات المباراة يكون اللعب فيها حول منطقة المرمى ويقل في وسط الملعب، والفريق الفائز هو الفريق الذي

يسجل أكبر عدد من الأهداف في الزمن المحدد للمباراة، لذلك تتطلب لياقة بدنية عالية يكتسبها اللاعب من خلال الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص، أهمها امتلاك اللاعب لبنية عضلية جيدة، أكتاف عريضة وجاهزية في الساعدين والذراعين معًا تربطهم علاقة ممتازة في قوة الخطف، إمكانية وجود قيمة متوسطة من حيث القامة والوزن تنحصر بين **190**سم، **90**كلغ، نسبة **10%** هي القيمة التي تمثل العلاقة بين الكتلة العضلية والشحم، وكقاعدة عامة يجب أن يكون اللاعبين الخلفيين ذوي انفراج واسع للذراعين، وكل هذه الصفات أصبحت من خصائص لاعب كرة اليد الحديثة.

## الدراسات السابقة و المشابهة :

### الدراسة الأولى:

**قام مويسي فريد (2004م)** ، بدراسة تحت عنوان تقدير الذات و علاقتها بدافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم في الجزائر، و هدفت هذه الدراسة إلى ابراز العلاقة الموجودة بين تقدير الذات و دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.

- التعرف على تقدير الذات عند اللاعبين.
- إعطاء صورة للمدربين من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين.
- الوصول باللاعب كما يراها هو.

وقد استخدم المنهج الوصفي، و استخدم الباحث لقياس تقدير الذات و الذي أعد صورته النهائية **عبد الرحمان صالح**، وشملت عينات البحث **(55)** لاعبا و تم اختيارها بطريقة عشوائية، وقد أكدت نتائج هذه الدراسة على أن درجة التعديل الرياضي للسلوك العدواني ترتبط بدرجة الإنجاز الرياضي، أي كل ما كان مستوى انجاز عال زادت معه درجة التعديل و أن درجة التعديل الرياضي للسلوك العدواني لها علاقة مع درجة الاحتكاك البدني للنشاط الرياضي الممارس (العزيز بن علي، 2000م).

### الدراسة الثانية:

**قام دانيال نيل و آخرون عام (1969م)** بدراسة تحت عنوان "اللياقة البدنية و تقدير الذات و الاتجاهات نحو النشاط البدني"، وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين التلاميذ المدارس الإعدادية و الثانوية ذوي مستوى اللياقة البدنية المرتفعة و مستوى اللياقة البدنية المنخفضة في مفهوم الذات العام و الذات البدني.

وقام الباحث باستخدام المنهج التجريبي، أما الأدوات الإحصائية فقد استخدم اختبار الشباب الأمريكي لقياس اللياقة كما استخدم مقياس "**سون ستروم**" لقياس تقدير الذات. وأسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة بين المجموعة

ذات مستوى اللياقة البدنية المرتفعة. والمجموعة ذات مستوى اللياقة البدنية المنخفضة لصالح المجموعة ذات اللياقة البدنية المرتفعة (Daniel Neal, Robert Sonstroem and Kenneth Metz. 1969).

**الدراسة الثالثة:**

دراسة **ليندا لارينا** بدراسة تحت عنوان "المقارنة بين اللياقة البدنية ومفهوم الذات ومستوى الإنجاز التعليمي لطلاب مقيدين ببرنامج إعداد لمهنة التربية البدنية" وهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين:

- مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة.
- بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات البدنية.
- وجود اختلاف بين الطلاب والطالبات في مفهوم الذات واللياقة البدنية.

وقامت باستخدام المنهج التجريبي، على عينة شملت (77) طالبا وطالبة مقيدين بجامعة جنوب فلوريدا بالولايات المتحدة الأمريكية، وأسفرت نتائج هذه الدراسة عن وجود علاقة سالبة منخفضة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية (Bittner Linda Larina. 1977).

# الفصل الثاني

# الكلمات الدالة في الدراسة

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1- تعريف اللياقة البدنية:

**إصطلاحا:** تحديد الإنجاز البدني و الإنتقال به حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية (كالإرادة، الإنفعال).

**لغويا:** قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية و عقلية و روحية) (حلمي حسين، 1980م، ص13).

**إجرائي:** قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحيوية و يقظة دون تعب مع توفر جهد كافي للتمتع بهوايات وقت الفراغ و مجابهة الظروف غير المتوقعة و بالتالي قدرته على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توفر جهد كاف يستخدمه في مزاولة النشاط الرياضي.

### 2- تعريف دافعية الإنجاز الرياضي:

تعود كلمة الدافعية إلى اللاتينية، بحيث نجد جذورها في كلمة (movere) وتعني يدفع أو يحرك وتشمل دراستها على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك (عبد اللطيف محمد خليفة، ص68).

الدافعية للإنجاز الرياضي (achèvement motivation)، تشير إلى طموح الفرد المستمر أو الثابت عموما في تخفيف هدف مماثل لمعايير معينة على أساس مستوى محدد للإمتياز (Bloch.H.etauters M Grand, 1993, p40).

يمكن تعريف دافعية الإنجاز الرياضي "بأنها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الإمتياز في ضوء مستوى و معيار معين من معايير و مستويات التفوق ولامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي، 2006م، ص 252).

### تعريف كرة اليد:

تعتبر كرة اليد من أسرع الألعاب الجماعية التنافسية التي تعتمد على إحراز أكبر عدد من الأهداف داخل مرمى المنافس في الزمن المحدد للمباراة، لذالك فمهارة كرة اليد الهجومية ذات الأداء المتقن تعمل جميعها على تحقيق الهدف الأساس الذي يسعى إليه الفريق لإحراز الأهداف في المرمى (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1998م، ص163).

## 2- إشكالية الدراسة:

لقد تناول الكثير من الباحثين دافعية الإنجاز الرياضي من زوايا شتى كما تناولها تحت عناوين مختلفة، حيث تمثل دافعية الإنجاز الرياضي إحدى الجوانب المهمة في نظام الدوافع الإنسانية، وقد برزت في السنوات الأخيرة كأحد المعالم المميزة للدراسة والبحث في سيكولوجية اللاعبين بصفة عامة.

وقد مرت دراسة دافعية الإنجاز بالعديد من الأطوار وتأتي من بدايتها تلك المحاولة التي استطاع بها كلا من "ماكيلاند"، "أتاكسون"، "كلارك" و"ألويلي" (1953) لقياس الفروق الفردية في قوة الإنجاز.

وتوجه قدر هائل من البحوث إلى تأهيل التنظير في هذا الميدان ففي الآونة الأخيرة تركزت الأعمال العلمية على اجراء بعض التغيير في النظرية الأولية لدافعية الإنجاز (ابراهيم قشقوش، 1979م، ص21). ومحاولة دراسة علاقتها بالجوانب الأخرى مما فتحت آفاقا هائلة ليس فحسب، أما أمام البحث السيكولوجي بل كانت له أيضا تطبيقات وظيفية فعالة في ميادين أخرى أهمها علم النفس الرياضي؛ وقد عرفها "موراي" على أنها الأداء في ضوء الإمتياز أو مجرد الرغبة في النجاح (ادوارد وجيم موراي، 1988م، ص193-194).

تعتبر دافعية الإنجاز الأساس الذي يسعى الفرد من خلاله تجاه تحقيق ذاته وتأكيدها، إذ بفضلها يمكن للرياضي أن يعرف ماذا يقرر عمله للإختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها، وما مقدار تكرر هذا العمل لتحديد كمية الوقت و الجهد التي يستغرقها أثناء التدريب، وكيفية إيجاد و إتقان هذا العمل لمعرفة المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

ودافعية الإنجاز لم ينظر إليها على أنها وحدة موحدة، ولكنها مركبة من عدة أبعاد حددها **هرمتر(hermans1970)** في مستوى الطموح، السلوك المخاطر، المثابرة، توتر العمل، إدراك الزمن، التوجه المستقبلي، اختيار الرفيق، سلوك الإنجاز، في حين حددها **عبد اللطيف خليفة** في الشعور بالمسؤولية للسعي نحو التفوق وتحقيق مستوى الطموح، المثابرة، الشعور بأهمية الزمن، التخطيط للمستقبل، أما **محمد حسن علاوي** فقد حددها في محورين دافع لإنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل.

ومن خلال دافعية الإنجاز يسعى الفرد إلى تحقيق ذاته التي تتشكل من تجاربه واحتكاكه بواقعه من ناحية ونتيجة للعلاقات والأحكام والتقديرات التي يتلقاها من الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى، أي أن الذات هي نتاج لعملية التفاعل الإجتماعي، ومن ثم فهي تنمو في إطار العلاقات الإجتماعية، وإذا ما اضطربت فإن الفرد لا يستطيع أن يكون مفهوما سويا عن ذاته.

كما أن فهم الفرد لذاته وتقديره لها يمثل مقوما من مقومات السواء النفسي فمن خلال الفهم يتمكن من تكوين بصيرة أفضل عن أفكاره وأفعاله ومشاعره، وكذا بأفكار ومشاعر وأفعال الآخرين، وبه أيضا يكون أكثر واقعية مع نفسه ومع الآخرين، وأكثر إدراكا لأسباب ودوافع السلوك ونسبة النجاح فيه، ويكون أكثر قدرة على حل مشكلاته.

وحتى يتمكن الرياضي من تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية، يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية ومختلف المهارات الفنية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه والمواظبة عليه لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيا لأعلى المستويات الرياضية خاصة اللاعبين المتخصصين في رياضة كرة اليد لأنها تتسم بالملاحظة المستمرة والتركيز والإستعداد الدائم للتصرف في كل موقف الطموح من أجل تحقيق الفوز، والإعتماد على النفس وتحمل المسؤولية واتخاذ القرارات السريعة أثناء المباريات، والتي تمتلئ بالتغير المستمر للأحداث الفردية والجماعية واللعب الحر والمقيد بالإضافة إلى الإشتراك في المواقف المتغيرة دائما فكل فرد في الفريق يعمل من أجل الجماعة.

ومن هذا المنطلق يصبح اللاعب في كرة اليد بحاجة إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية، وإلى تنمية وتطوير مهاراته وقدراته التي تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك- الإنتباه- التفكير- التصور، وذلك ما تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونة بالإنجاز المطلوب أو المتوقع.

لذلك أصبح من الضروري تصور وشعور اللاعبين بارتفاع قدراتهم البدنية التي تؤثر تأثيرا قويا ومباشرا على ثبات أدائهم المهاري، و هنا يظهر تداخل الجانب البدني والجانب النفسي للإعداد للمنافسة، ولكن في الوقت نفسه لكل جانب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب.

حيث أن هناك أسباب وعوامل عديدة أدت إلى هذا التفاوت بين اللاعبين منها الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، و كل هذه العوامل قد تخلق علاقة قوية فيما بينها مما ينعكس سلبا أو إيجابا على الإنجاز الرياضي المطلوب.

والدراسة الراهنة تحاول البحث والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

و لذا يمكن تحديد المشكلة و صياغتها **كما يلي:**

**التساؤل العام:**

- هل توجد علاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج؟

و يتفرع من السؤال العام الأسئلة الآتية:

1- هل توجد علاقة بين القوة العضلية و دافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد ؟

2- هل توجد علاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ؟

3- هل توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ؟

4- هل توجد علاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد ؟

5- هل توجد علاقة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدي لاعبي كرة اليد ؟

## 6- أهداف الدراسة:

1- التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.
2- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليدفي الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.
3- التعرف على العلاقة بين محاور اللياقة البدنية (القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة)، ودافعية الإنجاز الرياضي (دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل).
4- التعرف على العلاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

## 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في تناولها لمتغيرين نفسيين والمتمثلين في اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي من أجل:
1- إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين أثناء المنافسة ، خاصة ما يتعلق بتصور اللاعبين للياقتهم البدنية.
2- إبراز أهمية تصور اللاعبين للياقتهم البدنية، التي تؤثر سلبا أو ايجابا على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين في كرة اليد
3- الإرتقاء بالحركة الرياضية للرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج، وذلك من خلال تطبيق نتائج هذه الدراسة.

## 4- الفرضيات:

**الفرضية العامة:**

توجد علاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

**الفرضيات الجزئية:**

1- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
2- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
3- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
4- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.
5- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

# الفصل الثالث

# الإجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموما إلى كشف الحقائق، وتكمل قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها وصدقها وموضوعيتها.

من خلال المعلومات النظرية التي تم جمعها ، وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول أولية لإشكالية البحث، تم وضع أسئلة وعبارات في استبيان يهدف إلى خدمة البحث تحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق المنهجية المحددة ،

أما الفصل الرابع فقد خصص لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها .

## 1. الدراسات الإستطلاعية:

نظرا لطبيعة الدراسة والتي تتطلب مقياسا للياقة البدنية وآخر لقياس دافعية الإنجاز الرياضي فقد قام الباحث بتوزيع استمارة مقياس للحالة البدنية والذي صممه "**محمد حسن علاوى**" وهو متعدد الإبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي في مجملها أهم عناصر اللياقة البدنية، ويهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة.

وفيه يقوم اللاعب بالإجابة على جميع عبارات الاختبار طبقا لمقياس خماسي التدرج (تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، وذلك في ضوء تعليمات المقياس والاستمارة الأخرى تقيس دافعية الإنجاز الرياضي والتي أعدها "**محمد حسن علاوى**"، وقد اقتصر على بعدين هما:

دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية على لاعبي نادي واحد من أنديةالرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج وهو نادي شباب الجيل الرياضي، حيث يعتبر عينة من المجتمع الأصلي ويمثل إلى حد كبير مفردات العينة التي ستجرى عليها الدراسة الميدانية.وتمثل 12 لاعبا الذين أخريت عليهم الدراسة الاستطلاعية

لقد كان استجواب كبير من اللاعبين وفرحهم بالفكرة لمعرفة هذه الدراسة لأن العديد من اللاعبين مستواهم جامعي و منهم من رحب بالمبادرة الطيبة لإعطائهم فرصة ايصال رايهم .

## منهج الدراسة:

يعتبر المنهج من العناصر الأساسية والوسائل الهامة التي ينبغي أن تتوفر في أية دراسة، ومن غير المعقول أن يخلو أي بحث علمي من منهج عن طريقه يصل الباحث إلى التحقق من صحة الفرضيات أو بطلانها، ولما كان المنهج الذي يتبعه أي باحث في دراسته لأي ظاهرة لا بد وأن يرتبط بطبيعة موضوع

الدراسة، فإنه من العسير إختيار منهج معين لدراسة ما، وانطلاقا من طبيعة الموضوع وفرضياته وأهدافه فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة.

ويعتمد على التحديد الكمي وهو يهدف إلى إكتشاف الوقائع ووصف الظواهر وصفا دقيقا وتحديد خصائصها تحديدا كيفيا وكميا، وهي بذلك تقوم بكشف الحالة السابقة للظواهر وكيف وصلت إلى صورتها الحالية، وتحاول التنبؤ بما سيكون في المستقبل، فهي تهتم بماضي الظاهرة وحاضرها وكذا مستقبلها (حلمي محمد فؤاد، عبد الرحمن صالح، سنة 1983 م، ص19).

وقد إعتمد كمنهج أساسي في هذا البحث وذلك لطبيعة الموضوع الذي يستلزم الوصف والتحليل والتشخيص للعلاقة الموجودة بين علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد لأندية الرابطة الولائية لبرج بوعريريج.

## 3. مجتمع عينة الدراسة:

تم إختيار العينة بطريقة العمدية؛ ولا تعتبر العينة جيدة إلا إذا كانت ممثلة لجميع المجتمع الأصلي الذي انبثقت منه حتى يصبح إستنتاجا صحيحا، وإلا أخطأنا في حكمنا على صفات الأصل، وهذه الدراسة تضم عينة تمثل لاعبي كرة اليد (أندية الرابطة الولائية لبرج بوعريريج) البالغ عددهم(**60**).

## 4. أدوات جمع البيانات والمعلومات:

يؤكد علماء المنهجية على أنه بقدر ما يمكن للباحث الإستعانة بمجموعة من الأدوات والمناهج بقدر ما يتم التوصل إلى نتائج موضوعية ودقيقة، وبما أ ن طبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث نوع المنهج وتبعا لذلك تفرض عليه نوع الأدوات الواجب إستخدامها لجمع الحقائق والمعطيات من الميدان، والدراسة تتطلب إلى إختبارين هما:

**الإختيار الأول: اللياقة البدنية**

اختبار وصف **اللياقة البدنية** صممه "**محمد حسن علاوى**" كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية (محمد حسن علاوي،1998م، ص1) والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي:

– **القوة العضلية:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

– **التحمل:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى عدم التعب عقب بذل جهد بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

– **السرعة:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالسرعة في الجري (العدو) وإجادة الحركات التي أو الأنشطة التي تتطلب عامل السرعة.

– **المرونة:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى القدرة على أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم والشعور بالرضا من ناحية مرونة الجسم.

– **الرشاقة:** الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى إجادة الحركات التي تتطلب الرشاقة بدرجة كبيرة وسهولة تغير أوضاع الجسم عند أداء بعض المهارات الحركية.

ويتضمن الإختبار **30**عبارة، وكل بعد من الأبعاد الخمسة تقيسه **6**عبارات، نصفها في اتجاه البعد والنصف الآخر في عكس اتجاه البعد.

ويقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات الإختبار على مقياس خماسي التدريج (تنطبق بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، ويتم تصحيح هذا الاختبار كالآتي:

عبارات بعد القوة العضلية أرقامها كما يلي:

– عبارات في إتجاه البعد وأرقامها هي: **26/16/6.**

– عبارات عكس إتجاه العد وأرقامها هي: **21/11/1.**

عبارات بعد التحمل أرقامها كما يلي:

– عبارات في إتجاه البعد وأرقامها هي: **22/12/2.**

– عبارات عكس اتجاه العد و أرقامها هي: **27/17/7.**

عبارات بعد السرعة أرقامها كما يلي:

– عبارات في الاتجاه البعد و أرقامها هي: **28/18/8.**

– عبارات عكس اتجاه العد وأرقامها هي: **23/13/3.**

عبارات بعد المرونة أرقامها كما يلي:

- عبارات في إتجاه البعد و أرقامها هي: **24/14/4.**
- عبارات عكس اتجاه العد وأرقامها هي: **29/19/9.**

عبارات بعد الرشاقة أرقامها كما يلي:

- عبارات في إتجاه البعد وأرقامها هي**30/20/10.**
- عبارات عكس اتجاه العد و أرقامها هي: **25/15/5.**

وعند تصحيح الإختبار يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في إتجاه البعد، أما بالنسبة للعبارات التي في عكس إتجاه البعد فيتم عكس الدرجات على النحو التالي:

**5 تصبح 1، 4=2، 3=3 (كما هي)، 2=4، 1=5.**

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وبالتالي يمكن مقارنة الإبعاد بعضها بالبعض الأخر. كما يمكن جمع درجات جميع إبعاد الإختبار للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (اللياقة البدنية) للفرد.

أ- **مقياس الحالة البدنية:** تحتوي على خمسة محاور وكل محور يحتوي على ستة بنود منقطة من **1-5**، وهي كالتالي:

**المحور الأول القوة:** قسم إلى أربعة مستويات ضعيف القوة **(6-12)**، متوسط القوة **(12-18)**، قوي **(18-24)**، قوي جدا **(24-30)**.

**المحور الثاني التحمل:** قسم إلى أربعة مستويات ضعيف التحمل **(6-12)**، متوسط التحمل **(12-18)**، قوي التحمل **(18-24)**، تحمل قوي جدا **(24-30)**.

**المحور الثالث السرعة:** قسم إلى أربعة مستويات بطيء السرعة **(6-12)**، متوسط السرعة **(12-18)**، سريع **(18-24)**، سرعة قصوى **(24-30)**.

**المحور الرابع المرونة:** قسم إلى أربعة مستويات منخفضة **(6-12)**، متوسط **(12-18)**، عالية **(18-24)**، عالي جدا **(24-30)**.

**المحور الخامس الرشاقة:** قسم إلى أربعة مستويات منخفضة **(6-12)**، متوسط **(12-18)**، عالي **(18-24)**، عالي جدا **(24-30)**.

**أما مقياس الحالة البدنية:** ككل قسمت إلى أربعة مستويات منخفضة **(30-60)**، متوسطة **(60-90)**، عالية **(90-120)**، عالية جدا **(120-150)**.

**الإختبار الثاني: دافعية الانجاز**

قام "**ولس**" **Wills 1982م** بصم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

وقد قام "**محمد حسن علاوى**" بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الإقتصار على بعدين هي: (دافع إنجاز النجاح- دافع تجنب الفشل) ويتضمن **20** عبارة فقط (محمد حسن علاوي، 1998م، ص180-181).

- عبارات بعد دافع إنجاز النجاح هي:

**20/18/16/14/12/10/8/4/2.** وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم **14/8/4** فهي عبارات في عكس اتجاه البعد.

- عبارات بعد تجنب الفشل (الخوف من الفشل )هي:

**19/17/15/13/11/9/7/5/3/1.** وكلها عبارات إيجابية في إتجاه البعد فيما عدا العبارات رقم **19/17/11** فهي عبارات في عكس اتجاه البعد.

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي:

العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي:

بدرجة كبيرة جدا=**5** درجات، بدرجة كبيرة =**4** درجات بدرجة متوسطة =**3** درجات، بدرجة قليلة= درجتان، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة، أما العبارات التي هي عكس إتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتان، بدرجة متوسطة =**3** درجات، بدرجة قليلة =**4** درجات، بدرجة قليلة جدا =**5** درجات.

## المعايير التي اعتمد عليها الباحث في تفسير النتائج:

**ب- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:** تحتوي على محورين وكل محور يحتوي على عشرة بنود منقطة من **1-5** وهي كالتالي:

**المحور الأول دافع إنجاز النجاح:** قسم إلى أربعة مستويات منخفض **(10-20)**، متوسط **(20-30)**، عالي **(30-40)**، عالي جدا **(40-50)**.

**المحور الثاني دافع تجنب الفشل:** قسم إلى أربعة مستويات منخفض **(10-20)**، متوسط **(20-**30)، عالي **(30-40)**، عالي جدا **(40-50)**.

**أما دافعية الإنجاز الرياضي:** ككل قسمت إلى أربعة مستويات منخفض **(20-40)**، متوسط **(40-60)**، عالي **(60-80)**، عالي جدا **(80-100)**.

### 1.4 إختبار الصدق:

إن المستوى الذي يبلغه البحث من الجودة لا يتوقف على الاختبار الصحيح للعينة أو الإختبار الرشيد لأنسب مناهج البحث مع كل ذلك على كفاءة الأدوات التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات، وتعتبر مقاييس الصدق من أهم المقاييس التي يحرص البحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب الذاتية.

يقصد بالصدق صحة الإختبار لقياس ما وضع لقياسه أو صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو قياسه.

فالإختبار الأول والثاني هي عبارة عن اختبارا ت (إستمارات إستبيان) موجهة ومقننة من قبل علماء ومختصين مشهود لهم في المجال وقد تم اعتمادها، حيث يمثل الإختبار الأول مقياس الحالة البدنية (اللياقة البدنية) بينما يمثل الإختبار الثاني مقياس دافعية الإنجاز الرياضي، وهي عبارة عن إختبارات موجهة ومقننة من قبل خبراء ومختصين في المجال السيكولوجي وتم ضبطها وتعديلها بما يناسب بيئة المجتمع العربي من قبل محمد حسن علاوى وهو أستاذ علم النفس ونائب مجلس إدارة الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي.

كما تم عرض المقياسين على خمسة أساتذة مختصين قصد التأكد من (صدق محتويهما) بما يتناسب مع كل محور ليتم تطبيقه في الرابطة الولائية كرة اليد برج بوعريريج.

وكانت نتائجه كما يلي:

**جدول(2): يمثل الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لآراء الخبراء في مناسبة المحاور والعبارات لاستبيان الحالة البدنية (ن=5).**

| | المحور الأول: القوة العضلية | ميزان التقدير | | | الدرجة المقدرة | النسبة المئوية | حالة العبارة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | العبارات | 5 | 3 | 1 | | | |
| 1 | أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة. | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 2 | معظم زملائي يصفونني بأني قوي بدنيا. | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 3 | أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي. | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 4 | أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي. | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 5 | جسمي ليس قويا بدرجة كافية. | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة. | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| **المجموع الكلي للمحور** | | **27** | **3** | | **144** | **96** | **مقبولة** |
| | **المحور الثاني: التحمل** | **ميزان التقدير** | | | | | |
| | **العبارات** | **5** | **3** | **1** | **الدرجة المقدرة** | **النسبة المئوية** | **حالة العبارة** |
| 7 | أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 8 | استطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 9 | بعض زملائي يصفونني بأنني لا اتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 10 | أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 11 | لا استطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 12 | أحتاج للوقت الطويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي مجهود بدني عنيف | 55 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| **المجموع الكلي للمحور** | | **28** | **2** | **0** | **146** | **97.33** | **مقبولة** |
| | **المحور الثالث: السرعة** | **ميزان التقدير** | | | | | |
| | **العبارات** | **5** | **3** | **1** | **الدرجة المقدرة** | **النسبة المئوية** | **حالة العبارة** |
| 13 | أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 14 | قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 15 | أنا أسرع من معظم زملائي في الجري | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | معظم زملائي أسرع مني في الجري | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 17 | احتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو) | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 18 | لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| **المجموع الكلي للمحور** | | **30** | **0** | **0** | **150** | **100** | **مقبولة** |
| | **المحور الرابع: المرونة** | **ميزان التقدير** | | | **الدرجة المقدرة** | **النسبة المئوية** | **حالة العبارة** |
| | **العبارات** | **5** | **3** | **1** | | | |
| 19 | أستطيع أداء الحركات التي تتطلب مني درجة كبيرة من المرونة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 20 | بعض زملائي يصفونني بان جسمي يتميز بالمرونة الجيدة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 21 | أشعر بالرضاء من مرونة جسمي | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 22 | مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 23 | أشعر بان جسمي غير مرنا بدرجة كافية | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 24 | لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تطلب درجة كبيرة من | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| **المجموع الكلي للمحور** | | **29** | **1** | **0** | **148** | **98.666667** | **مقبولة** |
| | **المحور الخامس: الرشاقة** | **ميزان التقدير** | | | **الدرجة المقدرة** | **النسبة المئوية** | **حالة العبارة** |
| | **العبارات** | **5** | **3** | **1** | | | |
| 25 | أستطيع بسهولة تغير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 26 | معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة | | | | | | |
| 27 | أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تطلب الرشاقة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 22 | لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 23 | أنا ضعيف في أداء الحركات التي تطلب الرشاقة | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 24 | لا أستطيع بسهولة تغير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية | 5 | | | 150 | 100 | مقبولة |
| **المجموع الكلي للمحور** | | **30** | **0** | **0** | **738** | **82** | **مقبولة** |

يتضح من **(2)** والذي يمثل الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء في مناسبة المحاور والعبارات لإستبيان الحالة البدنية، أن محور القوة العضلية والذي مثل **6**عبارات، بلغت الدرجة المقدرة للمجموع الكلي للمحور **144** وبنسبة مئوية **96%** وكانت حالة العبارة مقبولة.

أما المحور الثاني (محور التحمل) والذي يمثل **(6)** عبارات أيضا فبلغت الدرجة المقدرة **146** وبنسبة مئوية **97.33%** ونتيجة لذلك أصبحت حالة العبارات مقبولة.

أما فيما يتعلق بالمحور الثالث (محور السرعة) والذي يمثل **6**عبارات فكانت الدرجة المقدرة **150** وبنسبة مئوية **100%** وبذلك أصبحت حالة العبارات مقبولة، وبلغت الدرجة المقدرة للمحور الرابع (محو ر المرونة) فبلغت **23** وبنسبة مئوية **92%** وأصبحت حالة العبارات مقبولة، وكذلك بلغت الدرجة المقدرة للمحور الخامس (محور الرشاقة) **148** وبنسبة مئوية **98.66%** ولذلك تم قبول كل عبارات المقياس.

**الجدول رقم(3): يمثل الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء في مناسبة المحاور والعبارات لاستبيان دافعية الإنجاز الرياضي (ن=5).**

| | **المحور الأول: إنجاز النجاح** | **ميزان التقدير** | | | **الدرجة المقدرة** | **النسبة المئوية** | **حالة العبارة** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **العبارات** | **5** | **3** | **1** | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه | 3 | 1 | 1 | 19 | 76 | مقبولة |
| 2 | أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 3 | لدي إستعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي أنجح في رياضتي | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 4 | الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 5 | لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 6 | أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب | 4 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 7 | هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي | 5 | | | 25 | 100 | مقبولة |
| 8 | الإمتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافى الأساسية | 3 | 2 | | 21 | 84 | مقبولة |
| 9 | الحظ يؤدى إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| 10 | أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية. | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |
| | **المجموع الكلي للمحور** | 43 | 6 | 1 | 234 | 93.6 | مقبولة |
| | **المحور الثاني: دافع تجنب الفشل** | **ميزان التقدير** | | | **الدرجة المقدرة** | **النسبة المئوية** | **حالة العبارة** |
| | **العبارات** | **5** | **3** | **1** | | | |
| 1 | أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة | 4 | 1 | 1 | 23 | 92 | مقبولة |
| 2 | عندما ارتكب خطا في الأداء أثناء المنافسة فاننى احتاج لبعض الوقت لكي | 4 | 1 | | 23 | 92 | مقبولة |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | أنسى هذا الخطأ | | | | | | |
| **3** | أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة | **3** | **2** | | **21** | **84** | **مقبولة** |
| **4** | أخشى الهزيمة في المنافسة | **5** | | | **25** | **100** | **مقبولة** |
| **5** | في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام | **3** | | | **21** | **100** | **مقبولة** |
| **6** | أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية | **5** | | | **25** | **100** | **مقبولة** |
| **7** | عندما أرتكب خطا في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة | **5** | | | **25** | **100** | **مقبولة** |
| **8** | لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة | **4** | | | **23** | **92** | **مقبولة** |
| **9** | قبل إشتراكي في المنافسة لاأنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها | **4** | **1** | | **23** | **92** | **مقبولة** |
| **10** | أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة | **4** | **1** | | **23** | **92** | **مقبولة** |
| **المجموع الكلي للمحور** | | **41** | **9** | **0** | **232** | **92.8** | **مقبولة** |
| **مجموع كافة المحاور** | | | | | **466** | **93.2** | **مقبولة** |

يتضح من الجدول **(3)** الذي يمثل الدرجة المقدرة والنسبة المئوية لأراء الخبراء في مناسبة المحاور والعبارات لإستبيان دافعية الإنجاز الرياضي وبلغ عددهم **(5)** خبراء، يتضح أن الدرجة المقدرة بلغت على المجموع الكلي للمحور الأول (محور دافع إنجاز النجاح) **(232)** وبنسبة مئوية **93.6%** وبذلك تكون حالة العبارات مقبولة.

أما الدرجة المقدرة للمحور الثاني (محور دافع تجنب الفشل) فبلغت **(232)** وبنسبة مئوية **92.8%** وبذلك كانت حالة العبارات مقبولة، أما الإستجابة على مجموع المحورين فكانت الدرجة المقدرة **466** وبنسبة مئوية **93.2%**ونتيجة لذلك تم قبول كل عبارات المقياس.

### 2.4. الثبات:

للتأكد من ثبات الإختبار الأول الخاص باستمارة الاستبيان الحالة البدنية أ و(اللياقة البدنية) للاعبين وكذلك الاختبار الثاني الخاص بإستمارة الإستبيان لدافعية الإنجاز الرياضي، قمنا بتوزيع الاستمارات الخاصة بهذين الإختبارين على مجموعة من لاعبي كرة اليد لأحد أندية رابطة ولاية البرج (.....) وهم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي (12 لاعب)، ثم قمنا بجمع الإستمارات بعد إجابتهم كلها وأعدنا توزيع هذه الإستمارات في نهاية الأسبوع الثاني على نفس العينة.

ثم جمعت هذه الإستمارات حيث قمنا بعدها بحساب معامل الإرتباط وقيمة ثبات كل إختبار، وكانت النتائج المحصل عليها كما هي مبينة في الجدولين التاليين:

**بالنسبة للإختبار الخاص بالحالة البدنية:**

**الجدول رقم(4): يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومعامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس الحالة البدنية(اللياقة البدنية ) (ن=12)**

| المحاور | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة ت المحسوبة | معامل الإرتباط | الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | متوسط | إنحراف | متوسط | إنحراف | | | | |
| المحور الأول | 2.66 | 0.98 | 2.65 | 0.96 | 0.005 | 0.90 | 0.91 | 0.95 |
| المحور الثاني | 2.66 | 1.15 | 2.75 | 1.05 | 0.032- | 0.82 | | |
| المحور الثالث | 2.91 | 1.16 | 2.89 | 1.3 | 0.007 | 0.93 | | |
| المحور الرابع | 2.41 | 0.99 | 2.75 | 1.28 | 0.151- | 0.93 | | |
| المحور الخامس | 2.66 | 1.23 | 2.83 | 1.26 | 0.051- | 0.83 | | |

قيمة ت الجدولية =(2.07) عند درجات الحرية (22) و مستوى الخطأ (0.05).

يتضح من الجدول (04) والذي يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمه ت المحسوبة ومعامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور الحالة البدنية، ظهر أن التطبيق الأول لقيمة القوة العضلية بلغ المتوسط الحسابي (2.66) وبانحراف معياري (0.98) أما في التطبيق الثاني بلغ المتوسط الحسابي (2.65) وبانحراف معياري (0.96) في حين كانت قيمة ت المحسوبة (0.005) ومعامل الإرتباط (0.90) إما التطبيق الأول لقيمة المحور الثاني (محور التحمل) فبلغ التوسط الحسابي (2.66) وبانحراف معياري (1.15) في حين

بلغ المتوسط الحسابي في التطبيق الثاني **(2.75)** وبانحراف معياري **(1.05)** وكانت قيمة ت المحسوبة **(0.032)** ومعامل الإرتباط **(0.82)** وبلغ المتوسط الحسابي للمحور الثالث (محور السرعة) **(2.91)** وبانحراف معياري **(1.16)** في التطبيق الأول وبلغ المتوسط الحسابي في التطبيق الثاني**(2.89)** وبانحراف معياري **(1.3)** وبلغت قيمة ت المحسوبة **(0.007)** ومعامل الإرتبا ط **(0.93)** أما في ا لمحور الرابع (محور المرونة) بلغ المتوسط الحسابي للتطبيق الأول **(2.41)** وبانحراف معياري **(0.99)** أما في التطبيق الثاني فبلغ المتوسط الحسابي **(2.75)** وبإنحراف معياري **(1.28)** وبلغت قيمة ت المحسوبة **(-0.151)** ومعامل الإرتبا ط **(0.93)** إما في التطبيق الأول على المحور الخامس (محور الرشاقة) فبلغ المتوسط الحسابي **(2.66)** وبإنحراف معياري **(1.23)** وبلغ المتوسط في التطبيق الثاني **(2.83)** وبإنحراف معياري **(1.26)** وبلغت قيمت ت المحسوبة **(0.051)** ومعامل الإرتباط **(0.83)** وبلغ معامل الثبات **(0.91)** والصدق الذاتي بلغ **(0.95)**.

**بالنسبة للإختبار الخاص بدافعية الإنجاز الرياضي:** هذا الجدول يوضح معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني وثبات الإختبار.

**الجدول رقم (05): يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومعامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور مقياس دافعية الإنجاز الرياضي (ن=12).**

| المحاور | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | قيمة ت المحسوبة | معامل الإرتباط | الثبات | الصدق الذاتي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | متوسط | إنحراف | متوسط | إنحراف | | | | |
| المحور الأول | 2.58 | 0.99 | 2.49 | 0.79 | 0.043 | 0.91 | 0.84 | 0.91 |
| المحور الثاني | 2.66 | 0.98 | 2.83 | 1.02 | 0.40- | 0.74 | | |

قيمة ت الجدولية= **(2.07)** عند درجات الحرية **(22)** ومستوى الخطأ **(0.05)**.

يتضح من الجدول **(05)** والذي يمثل المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ومعامل الإرتباط بين التطبيق الأول والثاني لمحاور إختيار دافعية الإنجاز الرياضي، حيث بلغ المتوسط الحسابي في التطبيق الأول محور دافع إنجاز النجاح **(2.83)** وبإنحراف معياري **(0.99)**، أما في التطبيق الثاني فبلغ المتوسط الحسابي **(2.49)** وبانحراف معياري **(0.79)**، وبلغت قيمة ت المحسوبة **(0.043)** ومعامل الإرتباط **(0.91)**.

أما المحور الثاني (محور دافع تجنب الفشل)، فبلغ المتوسط الحسابي **(2.66)** وبإنحرا ف معياري **(0.98)** في التطبيق الأول، أما في التطبيق الثاني فبلغ المتوسط الحسابي **(2.83)** وبانحراف معياري **(1.02)** في حين

بلغت قيمة ت المحسوبة **(0.40)** وقيمة معامل الإرتباط **(0.74)**، وكانت درجة الثبات **(0.84)** ومعامل الصدق الذاتي **(0.91)**.

## 5. اجراءات التطبيق الميداني للآداة:

### 1.5. المجال البشري للدراسة:

إعتمدت هذه الدراسة على اللاعبين الذين ينشطون مع الفرق المشاركة والبالغ عددهم **60** لاعب موزعين بمعدل **12** لاعب لكل فريق من الفرق التسعة، ما عاد فريق الجيل الذي أجريت علية الدراسة الإستطلاعية.

### 2.5. المجال المكاني للدراسة:

تم تحديد المجال المكاني لهذه الدراسة أندية الرابطة الولائية كرة اليد لولاية برج بوعريريج وتم على مستوى أماكن التدريب واللعب.

### 3.5. المجال الزماني: تمت الدراسة الميدانية خلال الموسم الرياضي 2015- 2016 م.

### 4.5. خصائص أفراد العينة:

**الجدول رقم (06): يمثل توزيع اللاعبين حسب السن.**

| السن | التكرارات | النسبة |
|---|---|---|
| أقل من 20 سنة | 08 | 13.33 |
| من 20 سنة إلى 24 سنة | 27 | 45 |
| من 25 سنة إلى 29 سنة | 18 | 30 |
| أكثر من 30 سنة | 07 | 11.66 |
| المجموع | 60 | 100 |

يتضح من خلال الجدول أن أعلى نسبة من اللاعبين والمقدرة ب **(45%)** يتراوح سنهم من **20**سنة إلى **24**سنة، وتليها نسبة **(30%)** من اللاعبين الذين الذين يتراوح سنهم من **25**سنة إلى **29**سنة اما من سنهم أ قل من **20** سنة، ثم نسبة **(13.33%)** الممثلة للاعبين، أما اللاعبين الذين يفوق سنهم **30**سنة فلا يمثلون إلا نسبة **(11.66%)** وهذا ما يؤكد على أن معظم اللاعبين الممثلين لأفراد عينة البحث هم في السن المناسب لممارسة رياضة كرة اليد.

**الجدول رقم (07): يمثل توزيع اللاعبين حسب الحالة المدنية (العائلية).**

| الحالة المدنية | التكرارات | النسبة |
|---|---|---|
| **أعزب** | **49** | **81.66** |
| **متزوج** | **11** | **08.33** |
| **المجموع** | **60** | **100** |

يبين لنا هذا الجدول أن أكبر عدد من اللاعبين عزاب وتقدر نسبتهم ب**(81.66%)**، مقابل نسبة **(08.33%)** من اللاعبين المتزوجين، ويعود هذا إلى كون أغلبية اللاعبين لا يتجاوز سنهم **25** سنة، وهو ما يساعد اللاعبين على تقديم أداء أفضل.

**الجدول رقم (08): يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة**

| الخبرة | التكرارات | النسبة |
|---|---|---|
| **أقل من 05 سنوات** | **30** | **50** |
| **من 05 سنوات إلى 10 سنوات** | **22** | **36.66** |
| **أكثر من 10 سنوات** | **08** | **13.33** |
| **المجموع** | **60** | **100** |

يتضح لنا من خلال هذا الجدول أن أكبر نسبة من اللاعبين لا تتجاوز مدة ممارستهم لرياضة كرة اليد في أندية الدرجة الأولى **05** سنوات والمقدرة ب **(50%)** وأن نسبة **(36.66%)** من اللاعبين تتراوح خبرتهم من **05** سنوات إلى **10** سنوات، وأصغر نسبة منهم والتي لا تتعدى **(13.33%)** تتجاوز مدة ممارستهم لرياضة كرة اليد في أندية الدرجة الأولى **10** سنوات، وهذا ما يشير إلى أن معظم اللاعبين ليس لديهم خبرة طويلة في ممارسة هذه الرياضة مع أندية الدرجة الأولى وهذا يعتبر عائقا أمام اللاعبين يدفعهم لارتكاب الأخطاء.

يبين لنا هذا الجدول أن أكبر نسبة من اللاعبين تتراوح مدة إنضمامهم إلى الفرق التي يلعبون لها حاليا من **02** سنوات إلى **05** سنوات وتقدر ب **(42.6%)**، وتليها نسبة **(29.6%)** من اللاعبين الذين لا تتجاوز مدة انضمامهم لفريقهم الحالي سنتين، في حين نجد نسبة **(27.8%)** من اللاعبين الذين تتجاوز مدة انضمامهم

لفريقهم الحالي **05** سنوات، وهذا ما يعني أن اللاعبين بصفة عامة ليس لديهم أقدمية كافية للإندماج مع فريقهم الحالي ما هو ما يشكل صعوبة في التنسيق بينهم.

## 6. الأساليب الإحصائية:

لقد تم إخضاع النتائج المتحصل عليها في شكلها الكمي، هذا قصد التحليل إلى المعالجة باستعمال حزمة البرامج الإحصائية (spss) وهذا لحساب كلا من:

1. المتوسط الحسابي.
2. الإنحراف المعياري.
3. اختبار T لدلالة الفروق.
4. التكرارات والنسب المؤوية.
5. اختبار $K^2$ لدلالة الفروق.
6. معامل الإرتباط بيرسون (محمد نصر الدين رضوان، 2002م، ص334).

**خلاصـة:**

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة و توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا.

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

# الفصل الرابع:

# عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

**تمهيـد :**

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية ( ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفاسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها .

**1. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالحالة البدنية:**

**الجدول (09): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب قوتهم العضلية**

| القوة العضلية | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| قوي جدا | 42 | 38.9 | 24.6 | 5.16 |
| قوي | 39 | 36.1 | | |
| متوسط | 23 | 21.3 | | |
| ضعيف | 04 | 03.7 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول(09) أن أغلب اللاعبين وعددهم (42) لاعب لديهم قوة بدنية بدرجة قوية جدا والمقدرة نسبتهم (38.9%) في حين نجد أن (39) لاعب لديهم قوة بدنية بدرجة قوية والمقدرة نسبتهم (36.1%)، أما اللاعبين الذين لديهم قوة بدنية بدرجة متوسطة وعددهم (23) لاعب والمقدر نسبتهم (21.3%)، كما نجد أن (4) لاعب يشعرون بضعف في قوتهم العضلية حيث بلغت نسبتهم ب (3.7%).

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بقوة بدنية قوية جدا، وهي صفة أساسية لابد أن تتوفر في لاعبي كرة اليد من أجل أداء دورهم بفعالية وكفاءة ويتوقف عليها أداء معظم الأنشطة الرياضية، وما يؤكد ذلك هي

قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدر ب نسبة **(24.6)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب **(18)** وبإنحراف معياري يقدر بنسبة **(5.16)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث قوتهم البدنية.

**الجدول رقم (10): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب قدرتهم على التحمل**

| التحمل | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| قوي جدا | 16 | 26.66 | 23.22 | 5.22 |
| قوي | 22 | 36.66 | | |
| متوسط | 13 | 21.66 | | |
| ضعيف | 09 | 15 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول **(10)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(22)** لاعب لديهم تحمل بدرجة قوية والمقدرة نسبتهم **(36.66%)**، في حين نجد أن **(16)** لاعب لديهم تحمل بدرجة قوية جدا والمقدرة نسبتهم**(26.66%)**، أما اللاعبين الذين لديهم تحمل بدرجة متوسطة وعددهم **(13)** لاعب والمقدر نسبتهم ب**(21.66%)**، كما نجد أن **(09)** لاعب يشعرون بضعف تحملهم حيث بلغت نسبتهم ب **(15%)**.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بصفة التحمل بشكل قوي، وهي ضرورية للاعبي كرة اليد لكونها هي التي تجعل اللاعب له قدر على مواجهة التعب والاستمرار في الأداء لفترة طويلة، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدر بنسبة **(23.22)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب **(18)** وبإنحراف معياري يقدر **(5.22)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث تحملهم.

**الجدول رقم (11): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب سرعتهم**

| السرعة | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| سريع جدا | 16 | 33.3 | 24.72 | 5.16 |
| سرعة عالية | 29 | 49.1 | | |
| سرعة متوسطة | 09 | 13.9 | | |
| سرعة بطيئة | 04 | 03.7 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول **(11)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(53)** لاعب لديهم سرعة عالية والمقدرة نسبتهم **(49.1%)**، في حين نجد أن **(36)** لاعب لديهم سرعة عالية جدا والمقدرة نسبتهم **(33.3%)** أما اللاعبين الذين صرحوا بأن لديهم سرعة متوسطة وعددهم **(15)** لاعب والمقدر نسبتهم بنسبة**(13.9%)** كما نجد أن **(04)** لاعب يشعرون ببطئ في سرعتهم حيث بلغت نسبتهم**(03.7%)**.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بصفة السرعة بدرجة عالية، وهي من العوامل الأساسية لنجاح الأداء البدني خاصة للاعبي كرة اليد فهي مرتبطة بالقوة ولها أساسها في التحمل والمرونة والرشاقة، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدر بنسبة **(24.72)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بنسبة**(18)**، بإنحراف معياري يقدر **(5.16)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث سرعتهم البدنية.

**الجدول رقم (12): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب مرونتهم**

| المرونة | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| عالية جدا | 16 | 26.66 | 24.84 | 4.92 |
| عالية | 30 | 50 | | |
| متوسطة | 12 | 20 | | |
| منخفضة | 02 | 3.33 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول **(12)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(30)** لاعب لديهم مرونة عالية والمقدرة نسبتهم **(50%)** في حين نجد أن **(16)** لاعب لديهم سرعة عالية جدا والمقدرة نسبتهم **(26.66%)**، أما اللاعبين الذين لديهم سرعة متوسطة وعددهم **(12)** لاعب والمقدر نسبتهم ب **(20%)**، كما نجد أن **(02)** لاعبين يشعرون بأن لديهم مرونة منخفضة حيث بلغت نسبتهم بنسبة**(3.33%)**.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بصفة المرونة بدرجة عالية، وهي صفة هامة بالنسبة للاعبي كرة اليد تمكنهم من أداء حركاتهم لأوسع مدى ممكن، وتساعدهم على الإقتصاد في الطاقة والزمن وتجعل حركاتهم تظهر بصورة أكثر إنسيابية وفعالية، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور والمقدر بنسبة **(24.84)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بنسبة **(18)**، بإنحراف معياري يقدر بنسبة **(4.92)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث مرونتهم.

**الجدول رقم (13): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب رشاقتهم**

| الرشاقة | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| عالية جدا | 17 | 28.33 | 24.66 | 4.98 |
| عالية | 29 | 48.33 | | |
| متوسطة | 10 | 16.66 | | |
| منخفضة | 04 | 6.66 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول **(13)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(29)** لاعب صرحوا بأن لديهم رشاقة عالية والمقدرة نسبتهم **(48.33%)**، في حين نجد أن **(17)** لاعب لديهم رشاقة عالية جدا والمقدرة نسبتهم **(28.33%)**، أما اللاعبين الذين صرحوا بأن لديهم رشاقة بدرجة متوسطة وعددهم **(10)** لاعب والمقدر نسبتهم بنسبة **(16.66%)**، كما نجد أن **(04)** لاعبين يشعرون برشاقة منخفضة حيث بلغت نسبتهم ب **(06.66%)**.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بصفة الرشاقة عالية، وتعتبر من الصفات البدنية المركبة الضرورية للاعبي كرة اليد نظرا لإحتوائها لصفات بدنية أخرى كالتوازن، الدقة، التوافق الحركي، القوة والسرعة تجعل اللاعب قادرا على إتخاذ الأوضاع المختلفة حتى يتحقق الأداء الجيد والمطلوب، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدرة **(24.66)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بنسبة **(18)** وبإنحراف معياري يقدر **(4.98)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث رشاقتهم.

**الجدول رقم (14): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب حالتهم البدنية**

| الحالة البدنية | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| عالية جدا | 17 | 28.33 | 24.66 | 4.98 |
| عالية | 29 | 48.33 | | |
| متوسطة | 10 | 16.66 | | |
| منخفضة | 04 | 6.66 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول **(14)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(29)** لاعب صرحوا بأن لديهم لياقة عالية والمقدرة نسبتهم **(48.33%)**، في حين نجد أن **(17)** لاعب لديهم لياقة عالية جدا والمقدرة نسبتهم **(28.33%)**، أما اللاعبين الذين صرحوا بأن لديهم رشاقة بدرجة متوسطة وعددهم **(10)** لاعب والمقدر نسبتهم بنسبة **(16.66%)**، كما نجد أن **(04)** لاعبين يشعرون بلياقة منخفضة حيث بلغت نسبتهم ب **(06.66%)**.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بصفة اللياقة عالية، وتعتبر من الصفات البدنية المركبة الضرورية للاعبي كرة اليد نظرا لإحتوائها لصفات بدنية أخرى كالتوازن، الدقة، التوافق الحركي، القوة والسرعة تجعل اللاعب قادرا على إتخاذ الأوضاع المختلفة حتى يتحقق الأداء الجيد والمطلوب، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدرة **(24.66)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بنسبة **(18)** وبإنحراف معياري يقدر **(4.98)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث لياقتهم.

**2. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بدافعية الإنجاز الرياضي:**

**الجدول رقم (15): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب دافع إنجازهم للنجاح**

| دافع لإنجاز النجاح | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| عالي جدا | 14 | 23.33 | 39.9 | 7.3 |
| عالي | 32 | 53.33 | | |
| متوسط | 12 | 20 | | |
| منخفض | 02 | 03.33 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من جدول**(15)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(31)** لاعب لديهم دافع إنجاز النجاح عالي والمقدرة نسبتهم**(53.33%)**، في حين نجد أن **(14)** لاعب لديهم دافع إنجاز النجاح بدرجة عالية جدا والمقدرة نسبتهم **(23.33%)** أما اللاعبين الذين صرحوا بأن لديهم دافع إنجاز النجاح بدرجة متوسط وعددهم **(12)** لاعب والمقدرة نسبتهم **(20%)** الممثلة للاعبين الذين لديهم دافع إنجاز النجاح متوسطة، في المقابل نجد أن**(02)** لاعبين الذين صرحوا بأن لديهم دافع إنجاز النجاح منخفض والمقدرة نسبتهم **(03.33%)** فقط.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بدافع إنجاز النجاح عالي، وهو الدافع الداخلي الذي يجعل لاعبي كرة اليد يقبلون على أداء أدوارهم وتدفعهم لمحاولة تحقيق التفوق والفوز في المباريات، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدر ب **(39.9)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب**(30)**، وبإنحراف

معياري يقدر بنسبة(07.3) وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث دافع إنجازهم للنجاح.

**الجدول رقم (16): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب دافع تجنبهم للفشل**

| دافع تجنب الفشل | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| عالي جدا | 17 | 28.33 | 40.5 | 7.7 |
| عالي | 28 | 46.66 | | |
| متوسط | 12 | 20 | | |
| منخفض | 03 | 5 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول (16) أن أغلب اللاعبين وعددهم (28) لاعب لديهم دافع تجنب الفشل عالي والمقدرة نسبتهم (46.66%)، في حين نجد أن (17) لاعب لديهم دافع تجنب الفشل بدرجة عالية جدا والمقدرة نسبتهم (28.33%) أما اللاعبين الذين صرحوا بأن لديهم دافع تجنب الفشل بدرجة متوسط وعددهم (12) لاعب والمقدرة نسبتهم (20%)،في المقابل نجد أن (03) لاعبين الذين صرحوا بأ ن لديهم دافع تجنب الفشل منخفض والمقدرة نسبتهم (05%) فقط.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بدافع تجنب الفشل عالي، وهو تكوين نفسي مرتبط بالخوف من عواقب نتائج الفشل في الأداء، يجعل من لاعبي كرة اليد يسعون لتجنب وتحاشي الفشل والخسارة.

وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي للمحور المقدر بنسبة (40.5) وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بنسبة (30) وبإنحراف معياري يقدر بنسبة (7.7) وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث دافع تجنبهم للفشل.

**الجدول رقم (17): يمثل مستوى توزيع اللاعبين حسب دافعية إنجازهم الرياضي**

| دافع الإنجاز الرياضي | التكرارات | النسبة | المتوسط الحسابي | الإنحراف المعياري |
|---|---|---|---|---|
| عالي جدا | 16 | 26.66 | 82 | 17.2 |
| عالي | 30 | 50 | | |
| متوسط | 12 | 20 | | |
| منخفض | 02 | 3.33 | | |
| المجموع | 60 | 100 | | |

يتضح من الجدول **(17)** أن أغلب اللاعبين وعددهم **(30)** لاعب لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالي والمقدرة نسبتهم **(50%)**، في حين نجد أن **(16)** لاعب لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا والمقدرة نسبتهم **(26.66%)**، أما اللاعبين الذين صرحوا بأن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسط وعددهم **(12)** لاعب والمقدرة نسبتهم**(20%)**، في المقابل نجد أن **(02)** لاعبين الذين صرحوا بأن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي منخفض والمقدرة نسبتهم **(3.33%)** فقط.

إذن نستنتج أن معظم اللاعبين يتمتعون بدافعية إنجاز رياضي عالي، وهي أهم مكون يجب أن يتوفر في لاعبي كرة اليد لكي يحققون ذواتهم من خلال ما ينجزونه وما يحققونه من أهدا ف تجعلهم يسعون دائما إلى الأفضل، وما يؤكد ذلك هي قيمة المتوسط الحسابي لجميع محاور دافعية الإنجاز الرياضي المقدر ب **(82)** وهي أكبر من المتوسط الفرضي المقدر ب **(60)** وبإنحراف معياري يقدر ب **(17.2)** وهو ما يعني أن هناك فروق وإختلافات فردية كبيرة بين اللاعبين من حيث دافعية إنجازهم الرياضي.

**3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات:**

**1.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى والتي مفادها:**

**"توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي ادى لاعبي كرة اليد"**

**الجدول (18): يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة القوة العضلية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| دافعية الإنجاز الرياضي / القوة العضلية | عالية جدا | | عالية | | متوسطة | | منخفضة | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % |
| قوي جدا | 42 | 38.9 | 10 | 23.8 | 02 | 04.8 | 00 | 00 | 42 | 100 |
| قوي | 39 | 36.1 | 35 | 89.7 | 03 | 07.7 | 00 | 00 | 39 | 100 |
| متوسطة | 23 | 21.3 | 09 | 39.1 | 14 | 60.9 | 00 | 00 | 23 | 100 |
| ضعيف | 04 | 03.7 | 00 | 00 | 01 | 25 | 03 | 75 | 04 | 100 |
| المجموع | 60 | 100 | 54 | 50 | 20 | 18.5 | 03 | 02.8 | 60 | 100 |

نلاحظ من الجدول **(18)** الذي يوضح العلاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي أن نسبة **(50%)** من اللاعبين الذين يشعرون بدافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ونسبة **(28.7%)** لديهم دافعية

الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، مقابل نسبة (**18.5%**) ممن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (**2.8%**) فقط ممن كانت لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة منخفضة.

أما حسب القوة العضلية، فإن أغلبية اللاعبين الذين لديهم قوة عضلية بدرجة قوية جدا تكو ن دافعية الإنجاز الرياضي عالية جدا وتقدر نسبتهم ب (**71.4%**) ونسبة (**23.8%**) وكانت دافعية إنجازهم الرياضي عالية، ونسبة(**4.8%**) فقط متوسطة، في حين اللاعبين الذين لديهم قوة عضلية قوية نجد نسبتهم (**89.7%**) منهم من لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة(**7.7%**) بدرجة متوسطة ونسبة (**2.6%**) عالية جدا.

أما اللاعبين الذين لديهم قوة عضلية متوسطة فإن نسبة (**60.9**) منهم لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة، ونسبة (**39.1**) عالية، في المقابل نجد أن أكبر نسبة والمقدرة ب (**75**) من اللاعبين الذين لديهم قوة عضلية ضعيفة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي منخفضة، ونسبة (**25**) متوسطة.

إذن نستنتج أن أغلبية اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم قوة عضلية قوية جدا لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، ومعظم اللاعبين الذين لديهم قوة عضلية بدرجة قوية لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، في حين نجد أن بعض من اللاعبين الذين يشعرون بأن قوتهم العضلية متوسطة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، أما اللاعبين الذين يشعرون بضعف في قوتهم العضلية لديهم دافعية الإنجاز الرياضي منخفضة.

**الجدول (19): يمثل قيمة كا² المحسوبة ومعامل الإرتباط بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| كا² المحسوبة | درجات الحرية | مستوى الخطأ | كا² المجدولة | القرار | قيمة معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 171.50 | 16 | 0.05 | 26.30 | توجد دلالة | 0.78 |

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب (**171.50**) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (**16**) ومستوى الخطأ (**0.05**) والمقدرة بنسبة (**26.30**) وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين القوة العضلية ودافعية إنجازهم الرياضي.

وما يؤكد ذلك هي قيمة الإرتباط بينهما والمقدرة فقط بنسبة (**0.78**) وهو إرتباط قوي جدا، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة طردية بين القوة للاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

### 2.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية والتي مفادها:

**"توجد علاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"**

**الجدول (20): يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة التحمل بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن= 60)**

| دافعية الإنجاز الرياضي / القوة العضلية | عالية جدا | | عالية | | متوسطة | | منخفضة | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % |
| قوي جدا | 42 | 38.9 | 10 | 23.8 | 02 | 04.8 | 00 | 00 | 42 | 100 |
| قوي | 39 | 36.1 | 35 | 89.7 | 03 | 07.7 | 00 | 00 | 39 | 100 |
| متوسطة | 23 | 21.3 | 09 | 39.1 | 14 | 60.9 | 00 | 00 | 23 | 100 |
| ضعيف | 04 | 03.7 | 00 | 00 | 01 | 25 | 03 | 75 | 04 | 100 |
| المجموع | 60 | 100 | 54 | 50 | 20 | 18.5 | 03 | 02.8 | 60 | 100 |

نلاحظ من الجدول (20) والذي يوضح العلاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي أن نسبة (50%) من اللاعبين يشعرون بدافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ونسبة (28.7%) لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، مقابل نسبة (18.5%) ممن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (2.8%) فقط ممن كانت لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة منخفضة.

أما حسب التحمل، فإن أغلبية اللاعبين الذين لديهم تحمل بدرجة قوية جدًا تكون دافعية الإنجاز الرياضي عالية وتقدر نسبتهم ب (71.4%) ونسبة (18.4%) كانت دافعية إنجازهم الرياضي عالية جدا ونسبة (10.2%) فقط متوسطة، في حين نجد اللاعبين الذين لديهم تحمل قوي نجد نسبتهم (71.4%) منهم من لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة (18.4%) بدرجة عالية جدًا، ونسبة (10.2%) متوسطة.

أما اللاعبين الذين لديهم تحمل متوسط فإن نسبة (60.9%) منهم لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة (39.1%) متوسطة، في المقابل نجد أن أكبر نسبة والمقدرة بنسبة (66.7%) من اللاعبين الذين تحمل ضعيف لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة، ونسبة (33.3%) منخفضة.

إذن نستنتج أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم تحمل قوي جدًا لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ومعظم اللاعبين الذين لديهم تحمل بدرجة قوية لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، في حين نجد أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم تحمل متوسطة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، أما اللاعبين الذين يشعرون بضعف في التحمل لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة.

**الجدول (21): يمثل قيمة كا² المحسوبة ومعامل الإرتباط بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| كا² المحسوبة | درجات الحرية | مستوى الخطأ | كا² المجدولة | القرار | قيمة معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 108.48 | 16 | 0.05 | 26.30 | توجد دلالة | 0.77 |

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² الحسوبة تقدر بنسبة **(108.48)** وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية **(16)** ومستوى الخطأ**(0.05)** والمقدرة بنسبة**(26.30)**، وهوما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية(حسب إجابات اللاعبين) بين تحمل اللاعبين ودافع إنجازهم الرياضي.

وما يؤكد ذلك هي قيمة معامل الإرتباط بينهما المقدر بنسبة **(0.77)** وهو إرتباط قوي جدًا، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة طردية قوية جدًا بين تحمل اللاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

### 3.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة والتي مفادها:

**"توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"**

**الجدول (22): يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة التحمل بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن= 60)**

| دافعية الإنجاز الرياضي / السرعة | عالية جدا | | عالية | | متوسطة | | منخفضة | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % |
| سرعة قصوى | 24 | 66.7 | 10 | 27.8 | 02 | 05.6 | 00 | 00 | 36 | 100 |
| سرعة عالية | 07 | 13.2 | 38 | 71.6 | 08 | 15.5 | 00 | 00 | 53 | 100 |
| سرعة متوسطة | 00 | 00 | 06 | 40 | 09 | 60 | 00 | 00 | 15 | 100 |
| سرعة بطيئة | 00 | 00 | 00 | 00 | 01 | 25 | 03 | 75 | 04 | 100 |
| المجموع | 31 | 28.7 | 54 | 50 | 20 | 18.5 | 03 | 02.8 | 60 | 100 |

نلاحظ من الجدول **(22)** والذي يوضح العلاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي أن نسبة **(50%)** من اللاعبين يشعرون بدافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ونسبة **(28.7%)** لديهم دافعية الإنجاز الرياضي

بدرجة عالية جدًا، مقابل نسبة (**18.5%**) ممن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (**2.8%**) فقط ممن كانت لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة منخفضة.

أما حسب السرعة، فإن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم سرعة قصوى تكون دافعية الإنجاز الرياضي عالية جدا وتقدر نسبتهم ب(**66.7%**) ونسبة (**27.8%**) كانت دافعية إنجازهم الرياضي عالية ونسبة (**5.6%**) فقط متوسطة، في حين نجد اللاعبين الذين لديهم سرعة عالية نجد نسبتهم (**71.6%**) منهم من لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة (**15.5%**) بدرجة متوسطة، ونسبة (**13.2%**) عالية جدا، أما اللاعبين الذين لديهم سرعة متوسط فإن نسبة (**60%**) منهم لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة، ونسبة (**40%**) عالية، في المقابل نجد أن أكبر نسبة والمقدرة ب(**75%**) من اللاعبين الذين لديهم سرعة بطيئة دافعهم للانجاز الرياضي ضعيفة ونسبة (**25%**) متوسطة.

إذن نستنتج أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم سرعة قصوى لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدًا، ومعظم اللاعبين الذين لديهم سرعة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، في حين نجد أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم سرعة متوسطة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، أما اللاعبين الذين يشعرون ببطئ في السرعة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي منخفضة.

**الجدول (23): يمثل قيمة كا² المحسوبة ومعامل الإرتباط بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| كا² المحسوبة | درجات الحرية | مستوى الخطأ | كا² المجدولة | القرار | قيمة معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| **134.44** | **16** | **0.05** | **26.30** | **توجد دلالة** | **0.69** |

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب(**134.44**) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (**16**) ومستوى الخطأ (**0.05**) والمقدرة ب(**26.30**)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين سرعة اللاعبين ودافع إنجازهم الرياضي.

وما يؤكد ذالك هي قيمة الإرتباط بينهما والمقدرة ب(**0.69**) وهو إرتباط قوي، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة طردية قوية بين سرعة اللاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

### 4.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الرابعة والتي مفادها:

**"توجد علاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"**

**الجدول (24): يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة المرونة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن= 60)**

| دافعية الإنجاز الرياضي / السرعة | عالية جدا | | عالية | | متوسطة | | منخفضة | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % |
| سرعة قصوى | 24 | 66.7 | 10 | 27.8 | 02 | 05.6 | 00 | 00 | 36 | 100 |
| سرعة عالية | 07 | 13.2 | 38 | 71.6 | 08 | 15.5 | 00 | 00 | 53 | 100 |
| سرعة متوسطة | 00 | 00 | 06 | 40 | 09 | 60 | 00 | 00 | 15 | 100 |
| سرعة بطيئة | 00 | 00 | 00 | 00 | 01 | 25 | 03 | 75 | 04 | 100 |
| المجموع | 31 | 28.7 | 54 | 50 | 20 | 18.5 | 03 | 02.8 | 60 | 100 |

نلاحظ من الجدول **(24)** والذي يوضح العلاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي أن نسبة **(50%)** من اللاعبين يشعرون بدافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ونسبة **(28.7%)** لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، مقابل نسبة **(18.5%)** ممن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، مقابل نسبة **(2.8%)** فقط ممن كانت لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة منخفضة.

أما حسب المرونة، فإن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم مرونة عالية جدًا تكون دافعية الإنجاز الرياضي عالية جدًا وتقدر نسبتهم ب**(69.2%)** ونسبة **(25.6%)** كانت دافعية إنجازهم الرياضي عالية ونسبة **(5.1%)** فقط متوسطة، في حين نجد اللاعبين الذين لديهم مرونة عالية نجد نسبتهم **(74.5%)** منهم من لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة **(17.6%)** بدرجة متوسطة، ونسبة **(7.8%)** عالية جدًا.

أما اللاعبين الذين لديهم مرونة متوسطة فإن نسبة **(50%)** منهم لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة **(50%)** متوسطة، في المقابل نجد أن أكبر نسبة والمقدرة ب**(50%)** من اللاعبين الذين لديهم مرونة منخفضة دافعهم للإنجاز الرياضي متوسطة، ونسبة **(50%)** منخفضة.

إذن نستنتج أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم مرونة عالية جدًا لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، ومعظم اللاعبين الذين لديهم مرونة عالية لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، في حين نجد أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم مرونة متوسطة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، أما اللاعبين الذين يشعرون بضعف في المرونة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي منخفضة.

**الجدول (25): يمثل قيمة كا² المحسوبة ومعامل الإرتباط بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| كا² المحسوبة | درجات الحرية | مستوى الخطأ | كا² المجدولة | القرار | قيمة معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 133.40 | 16 | 0.05 | 26.30 | توجد دلالة | 0.71 |

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب(**133.40**) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (**16**) ومستوى الخطأ (**0.05**) والمقدرة ب(**26.30**)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين مرونة اللاعبين ودافع إنجازهم الرياضي.

وما يؤكد ذالك هي قيمة الإرتباط بينهما والمقدرة ب(**0.71**) وهو إرتباط قوي، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة طردية قوية بين مرونة اللاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

### 5.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الخامسة والتي مفادها:

**"توجد علاقة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"**

**الجدول (26): يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة الرشاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن= 60)**

| دافعية الإنجاز الرياضي / الرشاقة | عالية جدا | | عالية | | متوسطة | | منخفضة | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % |
| عالية جدا | 25 | 67.6 | 10 | 27 | 02 | 05.4 | 00 | 00 | 37 | 100 |
| عالية | 06 | 11.3 | 38 | 71.7 | 09 | 17 | 00 | 00 | 53 | 100 |
| متوسطة | 00 | 00 | 06 | 454.5 | 04 | 36.4 | 01 | 09.1 | 11 | 100 |
| منخفضة | 00 | 00 | 00 | 00 | 05 | 71.4 | 02 | 28.6 | 07 | 100 |
| المجموع | 31 | 28.7 | 54 | 50 | 20 | 18.5 | 03 | 02.8 | 60 | 100 |

نلاحظ من الجدول (**26**) والذي يوضح العلاقة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي أن نسبة (**50%**) من اللاعبين يشعرون بدافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ونسبة (**28.7%**) لديهم دافعية الإنجاز الرياضي

بدرجة عالية جدا، مقابل نسبة (**18.5%**) ممن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (**2.8%**) فقط ممن كانت لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة منخفضة.

أما حسب الرشاقة، فإن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم رشاقة عالية جدًا تكو ن دافعية الإنجاز الرياضي عالية جدًا وتقدر نسبتهم ب(**67.6%**) ونسبة (**27%**) كانت دافعية إنجازهم الرياضي عالية ونسبة (**5.4%**) فقط متوسطة، في حين نجد اللاعبين الذين لديهم رشاقة عالية نجد نسبتهم (**71.7%**) منهم من لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة (**17%**) بدرجة متوسطة، ونسبة (**11.3%**) عالية جدًا.

أما اللاعبين الذين لديهم رشاقة متوسطة فإن نسبة (**54.5%**) منهم لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة(**36.4%**) متوسطة،ونسبة (**9.1%**) لديهم دافعية الإنجاز منخفضة، في المقابل نجد أن أكبر نسبة والمقدرة ب(**71.4%**) من اللاعبين الذين لديهم رشاقة منخفضة دافعهم للإنجاز الرياضي متوسطة، ونسبة (**28.6%**) منخفضة.

إذن نستنتج أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم رشاقة عالية جدًا لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، ومعظم اللاعبين الذين لديهم رشاقة عالية لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، في حين نجد أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم رشاقة متوسطة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، أما اللاعبين الذين يشعرون بضعف في الرشاقة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة.

**الجدول (27): يمثل قيمة كا² المحسوبة ومعامل الإرتباط بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| كا² المحسوبة | درجات الحرية | مستوى الخطأ | كا² المجدولة | القرار | قيمة معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| **79.48** | **16** | **0.05** | **26.30** | **توجد دلالة** | **0.68** |

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب(**79.48**) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (**16**) ومستوى الخطأ (**0.05**) والمقدرة ب(**26.30**)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين مرونة اللاعبين ودافع إنجازهم الرياضي.

وما يؤكد ذالك هي قيمة الإرتباط بينهما والمقدرة ب(**0.68**) وهو إرتباط قوي، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة طردية قوية بين رشاقة اللاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

## 6.3. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية العامة والتي مفادها:

**"توجد علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد"**

**الجدول (28): يوضح التكرار والنسبة المئوية لعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن= 60)**

| دافعية الإنجاز الرياضي / الحالة البدنية | عالية جدا | | عالية | | متوسطة | | منخفضة | | المجموع | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % | ت | % |
| عالية جدا | 25 | 67.6 | 10 | 27 | 02 | 05.4 | 00 | 00 | 20 | 100 |
| عالية | 06 | 11.5 | 38 | 73.1 | 08 | 15.4 | 00 | 00 | 30 | 100 |
| متوسطة | 00 | 00 | 06 | 46.2 | 07 | 53.8 | 00 | 00 | 08 | 100 |
| بطيئة | 00 | 00 | 00 | 00 | 03 | 50 | 03 | 50 | 02 | 100 |
| المجموع | 31 | 28.7 | 54 | 50 | 20 | 18.5 | 03 | 02.8 | 60 | 100 |

نلاحظ من الجدول (28) والذي يوضح العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي أن نسبة (50%) من اللاعبين يشعرون بدافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، ونسبة (28.7%) لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، مقابل نسبة (18.5%) ممن لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، مقابل نسبة (2.8%) فقط ممن كانت لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة منخفضة.

أما حسب الحالة البدنية، فإن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم مرونة عالية جدًا تكو ن دافعية الإنجاز الرياضي عالية جدًا وتقدر نسبتهم ب(67.6%) ونسبة (27%) كانت دافعية إنجازهم الرياضي عالية ونسبة (5.4%) فقط متوسطة، في حين نجد اللاعبين الذين لديهم مرونة عالية نجد نسبتهم (73.1%) منهم من لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة (15.4%) بدرجة متوسطة، ونسبة (11.5%) عالية جدًا.

أما اللاعبين الذين لديهم حالة بدنية متوسطة فإن نسبة (53.8%) منهم لديهم دافعية الإنجاز الرياضي عالية ونسبة (46.2%) متوسطة، في المقابل نجد أن أكبر نسبة والمقدرة ب(50%) من اللاعبين الذين لديهم مرونة منخفضة دافعهم للإنجاز الرياضي متوسطة، ونسبة (50%) منخفضة.

إذن نستنتج أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم حالة بدنية عالية جدًا لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية جدا، ومعظم اللاعبين الذين لديهم مرونة عالية لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة عالية، في حين نجد أن اللاعبين الذين يشعرون بأن لديهم مرونة متوسطة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي بدرجة متوسطة، أما اللاعبين الذين يشعرون بضعف في المرونة لديهم دافعية الإنجاز الرياضي متوسطة.

**الجدول (29): يمثل قيمة كا² المحسوبة ومعامل الإرتباط بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد (ن=60)**

| كا² المحسوبة | درجات الحرية | مستوى الخطأ | كا² المجدولة | القرار | قيمة معامل الإرتباط |
|---|---|---|---|---|---|
| 109.43 | 16 | 0.05 | 26.30 | توجد دلالة | 0.70 |

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن كا² المحسوبة تقدر ب(**109.43**) وهي أكبر من كا² المجدولة عند درجات الحرية (**16**) ومستوى الخطأ (**0.05**) والمقدرة ب(**26.30**)، وهو ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية (حسب إجابات اللاعبين) بين الحالة البدنية للاعبين ودافع إنجازهم الرياضي.

وما يؤكد ذالك هي قيمة الإرتباط بينهما والمقدرة ب(**0.70**) وهو إرتباط قوي، إذا يمكن القول أنه توجد علاقة طردية قوية بين الحالة البدنية للاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

**4. مناقشة نتائج الدراسة الميدانية في ضوء الفرضيات:**

إنطلاقا من نتائج الدراسة سوف نناقش مدى تحقق أو عدم تحقق فرضيات الدراسة، ثم محاولة تفسير ذلك ومقارنتها بنتائج مختلف الدراسات التي أجريت حول جانب من جوانب هذا الموضوع:

**1.4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

أما فيما يخص **الفرضية الأولى** التي مفادها: "توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد" تشير نتائج الجدول(**23**) أن هنا ك علاقة إرتباط معنوية قوية دالة إحصائيا بين القوة العضلية ودافعية إنجازهم الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

وما يفسر ذلك التصور الصحيح للاعبين إتجاه قوتهم البدنية، حيث ظهرت نتائج القوة العضلية عالية، وأيضًا دافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالإتجاه الايجابي نحو قوتهم العضلية كلما إرتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم؛ وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الإرتباطية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي.

وفي السياق نفسه يشير **محمد صبحي حسنين** بأن "القوة العضلية من أهم القدرات البدنية على الإطلاق فهي الدعامة التي تبنى عليها الحركات والممارسات الرياضية والحياة العامة" (محمد حسن علاوي، 1992م، ص81).

ويذكر **محمد حسن علاوي** أن "القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، خاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها إستخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى وذكر أيضا أن "قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة

والضعف بالنسبة للمنافسين ولتصوره للمنافسة وما سيجري فيها من أحداث، وغير ذلك من النواحي التي تثقل تفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى إستثارته وقلقه، وأيضًا للرياضي القدرة على التصور الجيد لقوته الناتجة عن طريق الأبعاد والشحن الجيد أثناء المنافسة" (محمد حسن علاوي، 1997م، ص370-371).

ويشير أيضا **أبو العلاء عبد الفتاح** إلى أن "مستوى القوة العضلية ترتبط بكثير من العوامل المختلفة منها عوامل الميكانيكا الحيوية، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة، وخاصة قوانين الروافع، ومنها العوامل النفسية التي تشمل الإنفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة" (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997م، ص98).

### 2.4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

أما فيما يخص **الفرضية الثانية** التي مفادها: "توجد علاقة بين التحمل و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد". تشير نتائج الجدول **(25)** أن هنا ك علاقة إرتباط معنوية قوية جدا دالة إحصائيا بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما كانت تصور اللاعبين عن تحملهم البدني قوية جدا كان دافعهم للإنجاز الرياضي عاليًا جدًا.

كما ظهرت نتائج التحمل عالية ودافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التصور الصحيح للاعبين إتجاه تحملهم البدني ودافعهم للإنجاز، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالإتجاه الإيجابي نحو تحملهم كلما إرتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم؛ هذا ما يؤكد مدى العلاقة الإرتباطية بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي.

وفي السياق نفسه يشير **السيد عبد المقصود** إلى أن "التحمل في المجالات الرياضية يعني الجلد الدوري التنفسي يعتبر عنصرًا بدنيًا فسيولوجيًا مهمًا بين العناصر الأخرى، وله إرتباط كبير للقدرات البدنية سواء لعنصري القوة والسرعة ويكون تأثيرهما كبيرًا في مجالات في الألعاب الرياضية المختلفة، ومردودة على دافعية الإنجاز الرياضي" (السيد عبد المقصود، ص58).

ويرى **أبو العلاء أحمد عبد الفتاح** أن "التحمل يعمل على الإستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي، وله تأثير إيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي، وذلك لرفع مستوى التكيف الرياضي لأداء أفضل إنجاز رياضي" (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح،1997م ، ص162).

كما أكد **محمود عنان** على أن "اللاعبين ذوي الدافعية متوسطة المستوى ينتجون أفضل مستويات الأداء على المهارات المعقدة، وكلما إزدادت صعوبة المهارة تقل مستوى الدافعية المطلوبة لأدائها، فالمهارات البسيطة التي تتطلب عناصر القوة أو التحمل تؤدى بشكل أفضل تحت درجات عالية من الدافعية".

وذكر "**ممدوح ألكناتي وآخرون** أنه "يظهر أثر دافع الإنجاز على سلوك الأفراد الذين يتمتعون به في المواقف التي تحتوي على مهام يمكن تقييم نتائج أداء الفرد فيها( إما بنفسه أو من خلال الآخرين)" (http://phy-edu.net/vb/showthread.php?=705).

ويشير **بسطويسي أحمد** إلى أ ن "التأثيرات النفسية تعمل على ترقية السمات الإرادية ومنها دافعية الإنجاز التي يتأسس عليها التفوق بأنواع الأنشطة الرياضية، وخاصة الأنواع التي تتطلب توافر صفة التحمل بصفة أساسية مثل العزيمة والإرادة والصبر" (بسطويسي أحمد عبد الفتاح، ص24).

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، **ولذا تم قبول هذه الفرضية.**

### 3.4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

أما فيما يخص **الفرضية الثالثة** التي مفادها: "توجد علاقة بين السرعة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد". تشير نتائج الجدول (**27**) أن هنا ك علاقة إرتباط معنوية قوية جدا دالة إحصائيا بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما كانت تصورات اللاعبين عن سرعتهم عالية كان دافعهم للإنجاز الرياضي عاليًا.

كما ظهرت نتائج السرعة عالية ودافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التصور الصحيح للاعبين إتجاه سرعتهم ودافعهم للإنجاز، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالإتجاه الإيجابي نحوسرعتهم كلما إرتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم؛ هذا ما يؤكد مدى العلاقة الإرتباطية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي.

ويذكر في هذا السياق **عادل عبد البصير** أ ن "صفة السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كما أن صفة السرعة تلعب دورًا مهمًا في معظم الأنشطة الرياضية أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة إنقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومجمل القول أن السرعة تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الإرتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية والتي تسهم في تحقيق الإنجازات الرياضية (عادل عبد البصير، ص104-105).

كما يشير **باروك Barrow** و **ماك جي Mcgee** إلى أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح في كثير من الأنشطة الرياضية" (كمال عبد الحميد، 1997م، ص168).

وفي السياق نفسه يذكر **أبو العلاء أحمد عبد الفتا ح** بأن "إستخدام الأساليب النفسية تزيد من دافعية الأداء على زيادة الأداء بسرعة عالية، ويساعد على ذلك إحاطة الرياضي بالأزمنة المطلوبة، وقد أشار **بلاتونف** و**بلاتوفا** إلى أن ذلك يؤدي إلى تحسين مستوى السرعة بنسبة **5-10%** كما أن له تأثيرًا كبيرًا على فاعلية عمليات التدريب، ويمكن لذلك استخدام بعض الألعاب التنافسية ( كرة اليد) " (أبو العلاء احمد عبد الفتاح، 1997م، ص198).

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، **ولذا تم قبول هذه الفرضية.**

### 4.4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

أما فيما يخص **الفرضية الرابعة** التي مفادها: "توجد علاقة بين المرونة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد". تشير نتائج الجدول **(29)** أن هنا ك علاقة إرتباط معنوية قوية جدا دالة إحصائيا بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما كانت تصورات اللاعبين عن مرونتهم عالية كان دافعهم للإنجاز الرياضي عاليًا.

كما ظهرت نتائج المرونة عالية ودافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التصور الصحيح للاعبين إتجاه مرونتهم ودافعهم للإنجاز، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالإتجاه الإيجابي نحو مرونتهم كلما إرتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم؛ هذا ما يؤكد مدى العلاقة الإرتباطية بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي.

ويشير في هذا السياق **كمال عبد الحميد** و**محمد صبحي حسنين** إلى أن "المرونة تسهم بكثير في التأثير على تطوير السمات الإرادية كالشجاعة والثقة بالنفس، وغيرها من السمات منها (دافعية الانجاز الرياضي)، وذكرا أيضًا بأن الشخص القادر على الإستجابة للمواقف المتباينة أنه شخص مرن؛ والمرونة تعتبر مظهر من مظاهر الشخصية تدخل تحت نطاق الدراسات النفسية" (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997م، ص80).

ويشير **أسامه كامل راتب** إلى أن "الطاقة البدنية تؤثر على الطاقة النفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءًا هاما من الصحة النفسية وأن التعب الجسمي قد يوهن من الفريق ليتحقق المكسب، ومن ناحية أخرى فإن الطاقة النفسية تؤثر بدورها في الطاقة البدنية فالذهن عندما يكون يقضًا أو هادئًا فإن ذلك ينعكس على أعضاء الجسم ومن هنا تتضح أهمية التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية لتحقيق مستوى الأداء الأمثل، أو ما يسمى بالحالة النفسية البدنية المثلى" (أسامة كامل راتب، 1997م، ص213).

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، **ولذا تم قبول هذه الفرضية.**

### 5.4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

أما فيما يخص **الفرضية الخامسة** التي مفادها: "توجد علاقة بين الرشاقة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد". تشير نتائج الجدول **(31)** أن هنا ك علاقة إرتباط معنوية قوية جدا دالة إحصائيا بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، أي أنه كلما كانت تصورات اللاعبين عن رشاقتهم عالية كان دافعهم للإنجاز الرياضي عاليًا.

كما ظهرت نتائج الرشاقة عالية ودافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التصور الصحيح للاعبين إتجاه رشاقتهم ودافعهم للإنجاز، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالإتجاه الإيجابي نحو رشاقتهم كلما إرتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم؛ هذا ما يؤكد مدى العلاقة الإرتباطية بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي.

وفي السياق نفسه يرى **محمد حسن علاوي** أن "الدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة هي الحالات النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي يشبعها الممارسة الرياضية، أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أ و التي تتطلب المزيد من الشجاعة، والجرأة، وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة العقبات والصعاب المرتبطة بالأداء" (محمد حسن علاوي، 2004م، ص15).

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة في أنه توجد علاقة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، **ولذا تم قبول هذه الفرضية.**

### 6.4. تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

أما فيما يخص **الفرضية العامة** والتي مفادها: "توجد علاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد "فتشير نتائج الجدول (**33**) إلى أنه توجد علاقة إرتباطيه قوية بين الحالة البدنية للاعبين ومستوى دافعية إنجازهم الرياضي، ويرجع ذلك إلى مفهوم اللاعبين نحو أجسامهم ولياقتهم البدنية كما يشعرون بها من قوة ، وتحمل، وسرعة، ومرونة، ورشاقة، والتي أظهرت النتائج أنها عالية أي أنهم يتمتعون بحالة بدنية مرتفعة.

كما أظهرت نتائج دافعية الإنجاز الرياضي بأنها أيضا مرتفعة أي أنهم يتمتعون بدافعية إنجاز عالية وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الإرتباطية، أي كلما كانت الحالة البدنية للاعبين مرتفعة كلما إرتفعت دافعية الإنجاز الرياضي لديهم.

ويرى محمد **توفيق الوليلي** على أن "لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى مستوى عالي من القوة والتحمل، والسرعة، والمرونة، والرشاقة، وأن يتمتع اللاعبون بقدرات بدنية عالية وتلعب اللياقة البدنية العالية دورا حيويا في نجاح العمل الدفاعي للاعبي كرة اليد مع الإهتمام بالمرونة وأن لعبة كرة اليد تحتاج لمستوى عالٍ من اللياقة البدنية" (محمد إبراهيم شحاتة، 1997م، ص450-455).

وفي السياق نفسه أشار **عصام عبد الخالق** إلى أن "اللياقة البدنية تعمل على تطوير اللياقة الوظيفية للفرد برفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه، ورفع اللياقة الحركية بزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة، و تطوير القدرات العقلية، بتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي، وتطوير سمات الفرد الشخصية والإرادية مثل الثقة بالنفس، والمثابرة، والجرأة، والمخاطرة بدون تهور، والحذر بدون تردد، والمحافظة على الفرد وخاصة البدنية" (عصام عبد الخالق، 2003م، ص125).

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه **عصام عبد الخالق** حيث ذكر أن "التدريب الرياضي يهدف إلى الإعداد المتكامل للاعب من الناحية البدنية والمهارية والفسيولوجية والنفسية، وذلك للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الممارس" (عصام عبد الخالق، 1992م، ص35).

كما أشار **أسامة كامل راتب** بأن "هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلا منهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن إحتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية، وأن الإهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورًا هاما في الأداء" (أسامة كامل راتب، 1997م، ص208).

ويرى **أسامة كامل راتب** أن "النجاح والفشل جزء من الرياضة، فالرياضيون الذين يتمتعون بدرجة عالية من الثقة يتعامل بهذه الحقيقة بقدر كبير من الواقعية تؤهلهم إلى تحقيق التفوق والنجاح في جميع المواقف أثناء المنافسة الرياضية (أسامة كامل راتب، 1995م، ص338).

ويشير **كان Kane** إلى أن "الذات البدنية هي إحدى الأبعاد التي تلعب دورًا مهمًا في المجال الرياضي" (Kane, F,1972,p.129). ويرى **محمد حسن علاوي** إلى أن "الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهاراته ولا يبدو عليه القلق والتردد والخوف في المواقف غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للإنجاز والتفوق وبإستطاعته إتحاذ القرارات بسرعة وسهولة" (محمد حسن علاوى، 1998م، ص168).

ويرى **محمد حسن علاوي** و**محمد نصر الدين رضوان** نقلا عن **Helms AND turners** بأن "شعور الفرد نحو جسمه يرتبط بثقته بنفسه وفي طريقة تعامله مع البيئة المحيطة به ومن ناحية أخرى فإن الأفراد الذين لديهم اتجاهات وتصورات إيجابية نحو أجسامهم يتمتعون بدرجة مرتفعة لتقدير ذاتهم لاسيما يكونوا أكثر إجتماعية وألفه مع الآخرين وأكثر ذكاء وأكثر قدرة على تحمل المسؤولية" (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين، 1987م، ص207).

ويشير **محمد حسن علاوى** إلى أن "الإستعداد لدافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل موجودان لدي كل فرد لكن بدرجات متفاوتة ومختلفة" (محمد حسن علاوى، 2001م، ص209).

إذن هذا ما يؤكد وجود علاقة بين الحالة البدنية للاعبين و دافعية إنجازهم الرياضي، أي أ نه كلم ا ارتفع تصور اللاعبين لحالتهم البدنية ارتفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لديهم، **ولذا تم قبول الفرضية العامة للدراسة.**

# الفصل الخامس:

# الاستنتاجات والاقتراحات

## الاستنتاجات العامة:

بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموع من الحقائق المتعلقة بعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج والمتمثلة أساسًا في ما يلي:

1- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

2- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

3- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج

4- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين المرونة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

5- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الرشاقة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

6- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

## الاقتراحات :

بعد الانتهاء من هذه الدراسة وجمع البيانات وتحليلها والخروج بنتائج واستنتاجات تخص علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية الجزائرية، يمكننا الخروج بمجموعة من الاقتراحات التي نقدمها إلى الباحثين والعاملين في الأندية الرياضية والإتحاد العام لكرة اليد الجزائرية وهي:

- ضرورة الإهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بحالتهم البدنية ودافعية إنجازهم الرياضي لتأثيرها الكبير على تحديد حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بقدراتهم البدنية.
- ضرورة إشراك المختص النفسي ضمن كوادر التدريب لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية.

- ضرورة تفعيل العلاقة بين المدرب واللاعبين من أجل إعداد متطلبات المستوى البدني بما يخدم لعبة كرة اليد.
- إجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبين للوقوف على سيرورة تكامل متطلبات مستواهم الرياضي.

## خاتمة:

يعد موضوع الدافعية (motivation) من أكثر موضوعات علم النفس أهمية، فدراسة دوافع السلوك تزيد من فهم الإنسان لنفسه ولغيره من الأشخاص، وذلك لأن معرفتنا تزداد كثيرًا ما عرفنا الدوافع المختلفة التي تحركنا أو تدفعنا إلى القيام بأنواع السلوك المتعددة في سائر المواقف والظروف.

وعلم النفس الرياضي والتمرين البدني قدم كثيرًا من المعلومات لمهمة التي تساعد على فهم الدوافع لدى الممارسين للأنشطة الرياضية، واختلاف الدوافع بين الأفراد، وخلق الجو الذي يساعد على تحسين الدافعية، فأكد علماء النفس أن للدافعية أهمية في الرياضة بشكل عام وعند الرياضي بشكل خاص، إذ بفضلها يمكن للرياضي أن يعرف ماذا يقرر عمله لاختيار نوع الرياضة التي سوف يمارسها، وما مقدار تكرر هذا العمل لتحديد كمية الوقت والجهد الذي يستغرقه أثناء التدريب، وكيفية إجادة وإتقان هذا العمل لمعرفة المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وحتى يستطيع الرياضي تحقيق أفضل أداء ممكن يؤهله للوصول إلى حد التنافس في المستويات العالمية، يجب عليه أن يمارس مختلف الأنشطة الرياضية التي يكتسب من خلالها مختلف عناصر اللياقة البدنية والخبرات الحركية ومختلف المهارات الفنية التي تساعده على تحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجيًا لأعلى المستويات الرياضية.

ولاعب كرة اليد يختلف تماما عن معظم اللاعبين في الألعاب الجماعية الأخرى، فلا يمكن للاعب أن يتخصص في مركز معين سواء في الدفاع أو الهجوم أو التوزيع، لذلك تطلب إعدادًا بدنيًا ومهاريا وخططيًا عاليًا جدًا، فهم يحتاجون إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهايتها عناصر اللياقة البدنية، وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري تنمية قدرات اللاعبين بدنيًا والتي قد تؤثر تأثيرًا قويًا ومباشرا في رفع مستوى دافعية إنجازهم الرياضي، سلبًا أو إيجابًا.

ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحدد طبيعة العلاقة القائمة بين اللياقة البدنية المكونة من القوة، التحمل، السرعة، المرونة والرشاقة وبين دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد.

وقد توصلت الدراسة الميدانية إلى وجود علاقة طردية قوية بين القوة العضلية للاعبين ودافعية انجازهم الرياضي ووجود علاقة طردية بين القدرة على تحمل اللاعبين ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين.

وأكدت نتائج الدراسة الميدانية أيضًا على وجود علاقة طردية قوية بين سرعة اللاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي؛ وعلى وجود علاقة طردية بين مرونة اللاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

كما أكدت أيضًا على وجود علاقة قوية بين رشاقة اللاعبين ومستوى دافعية انجازهم الرياضي.

وبصفة عامة تشير نتائج الدراسة الميدانية إلى أنه توجد علاقة طردية قوية بين اللياقة البدنية للاعبين ودافعية إنجازهم الرياضي.

وبما أن اللياقة البدنية لمعظم اللاعبين عالية حسب ما أكدته نتائج الدراسة الميدانية، وفي الوقت نفسه مستوى دافعية انجازهم الرياضي عالية، فهذا يعني أن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين مرتبطة بلياقتهم البدنية.

فرغم تأكيد نتائج الدراسة على العلاقة القوية الموجودة بين اللياقة البدنية للاعبي كرة اليد للرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج ودافعية انجازهم الرياضي، إلا أننا نتساءل في الأخير هل دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين مرتبطة فقط بلياقتهم البدنية؛ أم أن هناك عوامل وأسبابًا أخرى قد تأثر في دافعية الإنجاز الرياضي للاعبي كرة اليد كالإعداد النفسي، والإعداد المهاري والإعداد التكتيكي والخططي، والمهارات النفسية، وكذلك الأنماط الجسمية ونوعية وكمية الحوافز (المادية والمعنوية) التي يتلقاها اللاعبين، مما تؤدي إلى تدني مستوي لعبة كرة اليد في الجمهورية الجزائرية يمكن للكثير من الباحثين تناولها للإيجاد الحلول المناسبة.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقي مفتوحا للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها كانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا شتى.

# قائمة المصادر والمراجع

## المصادر: سورة الإسراء الآية 32-33 - سورة ابراهيم الآية 7

## المراجع العربية:


**1**- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، **التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية**، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.

**2**- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، **فسيولوجيا اللياقة البدنية**، القاهرة: دار الفكر العربي، 2003م.

**3**- أحمد بلقيس، توفيق مرعي، **الميسر في علم النفس التربوي**، ط2، عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع، 1996م.

**4**- أحمد صلاح قرعه، **مبادئ- نظريات في التدريب الرياضي**، القاهرة: جامعة أسيوط، 2007م.

**5**- أحمد عربي عودة، **كرة اليد والعناصر الأساسية**، جامعة الفاتح، القاهرة: إدارة المطبوعات والنشر،1998 م.

**6**- أسامة كامل راتب، **علم نفس الرياضة (المفاهيم -التطبيقات)**، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995م.

**7**- أسامة كامل راتب، **قلق المنافسة، ضغوط التدريب -احتراق الرياضي**، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.

**8**- أسامة كامل راتب، **علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقا ت)**، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.

**9**- أسامة كامل راتب، **علم نفس الرياضة (المفاهيم-التطبيقات)**، ط3، حلوان: دار الفكر العربي، 2000م.

**10**- أمر الله أحمد البساطي، **التدريب الرياضي وتطبيقاته**، الإسكندرية: دار المعارف، 1998م.

**11**- أمينة إبراهيم شلبي، مصطفى حسين باهي، **الدافعية (نظريات - وتطبيقات)**، المنصورة: مركز الكتاب للنشر، 1998م.

**12**- إبراهيم سلامة، **اللياقة البدنية**، الإسكندرية: نبع الفكر، 1979م.

**13**- إخلاص محمد عبد الحفيظ، وآخرون، **علم النفس الرياضي(مبادئ-تطبيقات)**، ط1، القاهرة: الدار العالمية للنشر، 2002م.

**14**- إدوارد.ج.مواري، **الدافعية والانفعال**، ترجمة أحمد عبد العزيز سلامة، دار الشروق، 1994م.

**15**- إياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، **علم النفس الرياضي**، ط1، عمان: 2005 م.

**16**- السيد عبد المقصود، **نظريات التدريب الرياضي الجوانب الأساسية العلمية التدريبية**، القاهرة: 1996م.

**17**- بسطويسى أحمد، **أسس ونظريات التدريب الرياضي**، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999م.

**18**- حسن أحمد الشافعي، **تاريخ التربية البدنية**، القاهرة: منشأة المعارف، 1998 م.

**19**- حسن عبد الجواد، **كرة اليد**، ط4، بيروت: دار العلم للملايين، 1982 م.

**20**- حلمي حسين، **اللياقة البدنية، مكوناتها والعوامل المؤثرة عليها**، القاهرة : دار المتنبي، 1980 م.

**21**- حلمي محمد فؤاد، عبد الرحمن صالح، **المرشد في كتابه الأبحاث الاجتماعية**، دار الشروق والتوزيع للطباعة، ط4، 1983م.

**22**- حنفي محمود مختار، **أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي**، القاهرة: دار زهران، 1988 م.

**23**- ريسان خريبط مجيد، **تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي**، بغداد: مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995 م.

**24**- زكي محمد وآخرون، **مركز التحكم في الألعاب الجماعية**، الإسكندرية: المكتبة المصرية، 2004 م.

**25**- سعد جلال ، **مدخل في علم النفس**، القاهرة: دار الفكر العربي، 1985 م.

**26**- سليمان علي حسن، **المدخل إلى علم التدريب الرياضي**، مطبعة جامعة الموصل، بغداد: 1983 م.

**27**- صالح محمد علي أبو مادو، **علم النفس التربوي**، ط4، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2005م.

**28**- صلاح السيد حسن قادوس، **الأسس العلمية الحديثة في الأداء الحركي**، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1993م.

**29**- طلحة حسام الدين، وآخرون، **الموسوعة العلمية في التدريب القوة –التحمل –القدرة –المرونة**، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1997 م.

**30**- عادل عبد البصير، **التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999م.

**31**- عبد الحفيظ مقدم، **المديرون، دراسات نفسية –إجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني**، الجزائر، 1997م.

**32**- عبد الحليم محمود السيد، معتز عبدا لله وآخرون، **علم النفس العام**، القاهرة، مكتبة غريب، 1990 م.

**33**- عبد الحميد نشوان، **علم النفس التربوي**، ط3، عمان: دار الفرقان للنشر والتوزيع، 1996م.

**34**- عبد الفتاح دويدان، **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والإتجاها ت**، بيروت: دار النهضة العربية، 1992م.

**35**- عبد اللطيف محمد خليفة، **الدافعية للإنجاز**، ط2، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1985 م.

**36**- عبد اللطيف محمد خليفة، **الدافعية للإنجاز**، القاهرة: دار غريب للطباعة، 2000 م.

**37**- عبده علي نصيف، قاسم حسن، **علم التدر يب(المراحل الرابعة)**، ط1، بغداد: دار الكتاب للطباعة والنشر، 1980 م.

**38**- عزة محمود كاشف، **الأعداد النفسي للرياضيين**، القاهرة: دار الفكر العربي، 1991 م.

**39**- عصام عبد الخالق، **التدريب الرياضي(نظريات -تطبيقات)**، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990 م.

**40**- عصام عبد الخالق، **التدريب الرياضي(نظريات -تطبيقات)**، القاهرة: دار المعارف، 1992م.

**41**- عصام عبد الخالق، **التدريب نظرياته-تطبيقاته**، ط11 ، الإسكندرية: منشآت المعارف، 2003 م.

**42**- عماد الدين عباس أبو زيدان، **التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية نظريات -تطبيقات**، القاهرة: 2005م.

**43**- قاسم حسن حسين، **تعلم قواعد اللياقة البدنية**، ط1، عمان: 1998م.

**44**- قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، ط1،عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998 م.

**45**- قاسم حسن حسين، **الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية**، ط1، بغداد: دار الفكر العربي، 1998 م.

**46**- كمال عبد الحميد، وآخرون، **اللياقة البدنية ومكوناتها الفاخرة**، دار الفكر العربي، 1978م.

**47**- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، "**اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية -الإعداد البد ني طرق القياس**"، القاهرة: دار الفكر العربي، 1985 م.

**48**- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، **حارس مرمى كرة اليد**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998م.

**49**-كمال عبد الرحمن درويش، عماد الدين أبو زيد، وآخرون، **الأسس الفسيولوجية تدريب كرة اليد (نظريات-تطبيقات)**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998 م.

**50**- كمال عبد الرحمن درويش، محمد صبحي حسنين، **الجديد في التدريب الدائري**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1999 م.

**51**- ليلى لبيب محمود وآخرون، **كرة اليد**، القاهرة: **كلية التربية الرياضية بالجيزة**، 1993 م.

**52**- محمد إبراهيم شحاتة، **التدريب بالأثقال**، الإسكندرية: منشأة دار المعارف، 1997 م.

**53**- محمد إبراهيم شحاتة، **تدريب الجمباز المعاصر**، القاهرة: دارا لفكر المعاصر، 2003 م.

**54**- محمد إبراهيم شحاتة، **أساسيات التدريب الرياضي**، الإسكندرية: المكتبة المصرية للنشر، 2006 م.

**55**- محمد العربي شمعون، **علم النفس الرياضي والقياس النفسي**، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2003م.

**56**- محمد توفيق الوليلي، **كرة اليد**، الكويت: مطابع السلام، 1985 م.

**57**- محمد جاسم محمد، **علم النفس التربوي وتطبيقاته**، ط1، الأردن: مكتبة دار الثقا فة للنشر والتوزيع، 2004م.

**58**- محمد حسن أبو عبيه، **علم النفس الرياضي**، مصر: دار المعارف الإسكندرية، 1986 م.

**59**- محمد حسن علاوى، **علم التدريب**، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1992 م.

**60**- محمد حسن علاوي، **علم التدريب الرياضي**، ط3، القاهرة: دار المعارف، 1994 م.

**61**- محمد حسن علاوى، **علم النفس (المدرب والتدريب)**، ط1، القاهرة: دار المعارف، 1997م.

**62**- محمد حسن علاوى، **موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين**، ط1، القاهرة: مركز الكتاب، 1998 م.

**63**- محمد حسن علاوى، **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط1، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998 م.

**64**- محمد حسن علاوى، **مدخل في علم النفس**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001 م.

**65**- محمد حسن علاوي، **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط4، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2004م.

**66**- محمد حسن علاوي، **مدخل في علم النفس الرياضي**، ط5، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2006 م.

**67**- محمد حسن علاوي،كمال عبد الرحمن، وآخرون، **الإعداد النفسي في كرة اليد نظريات- تطبيقات، ط3**، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2003 م.

**68**- محمد حسن علاوي،كمال عبد الحميد، وآخرون، **الممارسة التطبيقية في كرة اليد**، القاهرة: دار الفكر العربي، 1974 م.

**69**- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين، **الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي**، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1987 م.

**70**- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان، **إختبارات الأداء الحركي**، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001 م.

**71**- محمد صبحي حسنين، أحمد كسرى معا ني، **موسوعة التدريب التطبيقي**، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998 م.

**72**- محمد صبحي حسنين، **القياس والتقويم في التربية البدنية**، ج2، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي، 1997م.

**73**- محمد صبحي حسنين، كمال عبد الحميد إسماعيل، **كرة اليد**، ط5، القاهرة: دار المعارف، 1986 م.

**74**- محمد مصطفى زيدان، **علم النفس الإجتماعي**، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، بدون سنة.

**75**- محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، **علم النفس التربوي**، ط2، جدة، المملكة العربية السعودية: دار الشروق، 1985 م.

**76**- محمود عبد القا در، **دراستان في دوافع الإنجاز وسيكولوجية التحديث للشباب الجامعي**، القاهرة: مكتبة الإنجلو المصرية، 1997 م.

**77**- مختار سالم، **رفع الأثقال رياضة الجبابرة**، بيروت: مؤسسة المعارف للطباعة والنشر، 1992 م.

**78**- مروان عبد المجيد إبراهيم، **الإختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية**، الأردن: دار الفكر للطباعة، 1999م.

**79**- مصطفى باهي، سمير جاء، **المدخل إلى الإتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي**، القاهرة،2004 م، ص18-19.

**80**- مفتي إبراهيم سلامة، **التدريب الرياضي الحديث**، ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م.

**81**- منير جرجس، **كرة اليد للجميع**، القاهرة: دار الفكر العربي، 1990 م.

**82**- يحيى السيد الحاوي، **المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب**، ط1، القاهرة: المركز العربي للنشر، 2002 م.

**الرسائل والمجلات العلمية:**

**1**- زلوف منيرة، **علاقة الذات ومركز التحكم بسلوك المدخنين عند المراهقين**، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر: قسم علم النفس وعلوم التربية، 1998 م.

**2**- عبد العزيز بن علي، **السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي بعض الألعاب الجماعية**، رسالة دكتوراه، المملكة العربية السعودية: 2000م.

**3**- كناش مختار سليم، **مفهوم الذات لدى المعلم وأثره على عملية التفاعل اللفظي**، رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الجزائر قسم علم النفس، 2001 م.

**4**- ليلى رياض محمد المسيدى، **مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية في مهارة الضربة الساحقة المستقيمة في الكرة الطائرة**، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد السادس، العدد الثاني، جامعة حلوان، مايو 1994م.

**5**- محمد العربي شمعون، **السمات الإنفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين**، رسالة دكتوراه غير منشورة، القاهرة: جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، 1979 م.

**6**- منى مختار المرسي، **بناء مقياس دافعية الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين(دراسة تحليلية،مقارنة)**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة: جامعة حلوان، 2000 م.

**7**- مويسي فريد، **تقدير الذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم**، رسالة ماجستير، الجزائر: 2004م.

**المراجع الأجنبية:**

**1.** Bittner Linda Larina, Comparative Analysis of Physical Fitness, Self Concept and Students Teaching Performance of Selected Students in Physical Education Professional Preparation program, IDA, Vol/37. 1977.

**2**. Bloch , H.etautres M Grand dictionnaire de psychologie. Larousse, Paris ,1993.

**3**. Cox (R), Sport psychologie: concepts and applications, (3rd) cad, Madiso Brow, Benchmark Publisher. 1994.

**4**. Daniel Neal, Robert Sonstroem and Kenneth Metz, Physical Fitness Self Esteem and attitudes Toward Physical Activity, R.Q, Vol/40. 1969.

**5**. Fits (w), annual the Tennessee self- concept scale counselor Recordings and Test.eTennesse , Nashville . 1965.
**6**. GILL (P), comptivess and comptive oriroenatio in research sport inr, Singeret al Psychologies Company. New York: 1993**.**
**7.** Kane, F, Psychological aspects of physical education, 2ad. London, rout ledge and kagan Paul,1972.
**8**. L Ecuyer(R), Les neept de soi puf. Paris :1978.
**9**. Manfred Muller, De la Spécialisation en Hand Ball, office des publications universitaires. Alger:1978.
**10**. Manfred Muller,'Manuel de la spécialisation en handball''office des publication universitaire .Alger :1994.
**11**. Mathews (D.K), Measurement in physical education, W.B,Saunders Co. London: 1978.
**12.** Ricard (R) et Pinturault (J), Le Hand-ball 'a 7,Edition bornemann paris: 1971.
**13**. Геселевиу В.А, Медицинский справоуник Тренера, Москва, физкулъра и срорт,1976.

**موقع الشبكة الإلكترونية:**

**1**- عمرو بدران، منوعات في علم النفس والحياة والخصائص النفسية للمنافسات الرياضية والعلاجية الإرشادي لقلق المنافسة.

**1**- http://www.hayatnafs.com/mona3at_fi_alnafs/sportcompetition
**2**- http://www.d-alyasmen.com/vb/reply.php?UserID=1&Quote=1
**3**- http://www. Ibtes ama. Comivbishowthread –t 16064.Him
**4**- http://www.yhfed.com/pages.php?id=1
**5**- http://phy-edu.net/vb/showthread.php?=705

# الملاحق

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية الأستاذ الفاضل:.....

الوظيفة:.....

**إستمارة إستطلاع رأي الأساتذة المحكمين**

السيد الأستاذ الدكتور / تحية طيبة وبعد:

– الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأيكم في تحكيم عبارات المقياسين التاليين:

1– اللياقة البدنية 2– دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد

إننا نشكركم مسبقًا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال التدريب الرياضي.

**عنوان البحث:**اللياقة البدنية و علاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية الجزائرية (أندية الدرجة الأولى).

**الدرجة العلمية: ماستر**

**المشرف: الأستاذ الدكتور: قيال مراد.**

**الهدف من استطلاع الرأي:** تحكيم المقياسين الذي إستعملهم الدكتور محمد حسن علاوي في جمهورية مصر العربية لنتمكن من تطبيقه أومن إستخدامه في البيئة الجزائرية، ونأمل من سيادتكم التفضل بالمساعدة في إستكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة المنشودة من حيث:

– مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياسين.

– إضافة بعض العبارات والبنود التي ترونها تثري المقياسين.

– حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود غير المناسبة.

مع العلم أننا نستخدم أمام كل عبارة ميزان تقدير خماسي عند تطبيق الاستمارة على عينة البحث كما في الجدول التالي:

| **درجة إنطباق** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **بدرجة كبيرة جدا** | **بدرجة كبيرة** | **بدرجة متوسطة** | **بدرجة قليلة** | **بدرجة قليلة جدا** |

وتم توزيع فقرات الأداة بشكل محاور اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي.

| **المحور** | **إسم المحور** | **عدد عبارات المحور** |
|---|---|---|
| **01** | **القوة العضلية** | **06** |
| **02** | **التحمل** | **06** |
| **03** | **السرعة** | **06** |
| **04** | **المرونة** | **06** |
| **05** | **الرشاقة** | **06** |

| | | |
|---|---|---|
| 06 | دافع إنجاز النجاح | 10 |
| 07 | دافع تجنب الفشل | 10 |

**المحاور مع بنود القائمة المقترحة**

| | العبارات | مدى مناسبة العبارة | | | مدى إرتباط العبارة | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | مناسب | أرى التعديل | غير مناسب | مرتبطة | غير مرتبطة |
| | **المحور الأول: القوة العضلية** | | | | | |
| 01 | أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة | | | | | |
| 02 | معظم زملائي يصفونني بأنني قوي بدنيًا | | | | | |
| 03 | أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي | | | | | |
| 04 | أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي | | | | | |
| 05 | جسمي ليس قويًا بدرجة كافية | | | | | |
| 06 | عضلات جسمي لاتظهر بصورة واضحة | | | | | |
| | **المحور الثاني: التحمل** | | | | | |
| 07 | أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف. | | | | | |
| 08 | أستطيع أداء مجهود بدني عنيف دون أن أتوقف لألتقط أنفاسي | | | | | |
| 09 | بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية. | | | | | |
| 10 | أتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة | | | | | |
| 11 | لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة | | | | | |
| 12 | أحتاج لوقت طويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي جهود بدني عنيف. | | | | | |
| | **المحور الثالث: السرعة** | | | | | |
| 13 | أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | قدرتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة | | | | | |
| 15 | أنا أسرع من معظم زملائي في الجري | | | | | |
| 16 | معظم زملائي أسرع مني في الجري | | | | | |
| 17 | أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع | | | | | |
| 18 | لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء | | | | | |
| | **المحور الرابع: المرونة** | | | | | |
| 19 | أستطيع جيدا أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم | | | | | |
| 20 | بعض زملائي يصفونني بأن جسمي يتميز بالمرونة الجيدة | | | | | |
| 21 | أشعر بالرضاء من ناحية مرونة جسمي | | | | | |
| 22 | مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة | | | | | |
| 23 | أشعر بأن جسمي ليس مرنًا بدرجة كافية | | | | | |
| 24 | لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم | | | | | |
| | **المحور الخامس: الرشاقة** | | | | | |
| 25 | أستطيع بسهولة تغيير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية | | | | | |
| 26 | معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة | | | | | |
| 27 | أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة | | | | | |
| 28 | لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة | | | | | |
| 29 | أنا ضعيف في أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30 | لا أستطيع بسهولة تغيير اتجاهات جسمي عند أداء المهارات الحركية | | | | | |
| | **المحور السادس: دافع إنجاز النجاح** | | | | | |
| 31 | يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات أضافية لتحسين مستواه. | | | | | |
| 32 | الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية | | | | | |
| 33 | أستمتع لتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة | | | | | |
| 34 | الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد | | | | | |
| 35 | لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي | | | | | |
| 36 | الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضاء | | | | | |
| 37 | أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية | | | | | |
| 38 | لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجح في رياضتي | | | | | |
| 39 | أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب | | | | | |
| 40 | هدفي هو ان أكون مميز في رياضتي | | | | | |
| | **المحور السابع: دافع تجنب الفشل** | | | | | |
| 41 | أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة | | | | | |
| 42 | عندما أرتكب خطاء في الأداء أثناء المنافسة فأنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطى | | | | | |
| 43 | أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة | | | | | |
| 44 | أخشى الهزيمة في المنافسة | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **45** | أخشى في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام | | | | | |
| **46** | لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة | | | | | |
| **47** | أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية | | | | | |
| **48** | عندما ارتكب خطاء في الأداء فأن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة | | | | | |
| **49** | قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها | | | | | |
| **50** | قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها | | | | | |

**جامعة المسيلة**

**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**-المسيلة-**

**استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي**

**عنوان البحث:**

**اللياقة البدنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية الجزائرية.**

**تحية طيبة وبعد:**

الرجاء مساعدتنا في إنجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك وإتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذالك بالنسبة للرياضة بصفة عامة. وتحتوي هذه الإستمارة أو المقياس على ثلاثين عبارة:

**المقياس الأول / اللياقة البدنية لدى اللاعب وتأثيرها على الأداء.**

- فيما يلي بعض العبارات التي يمكن لكل فرد أن يصف بها لياقته البدنية.
- إقرأ كل عبارة بعناية تامة وارسم دائرة حول الدرجة التي ترى أنك تستحقها بالنسبة لكل عبارة في ضوء وصفك لنفسك ومعرفتك بلياقتك البدنية.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا، ارسم دائرة حول الرقم **(5)**.
- أما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فارسم دائرة حول الرقم **(4)**.
- إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة فارسم دائرة حول الرقم **(3)**.
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا فارسم دائرة حول الرقم **(2)**.
- وإذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا فارسم دائرة حول الرقم **(1)**.
- رجاء مراعاة أنه لاتوجد إجابات صحيحة وأخري خاطئة لأن كل فرد يختلف عن الأخر في لياقته البدنية.
- أرسم دائرة واحدة أمام كل عبارة وحاول أن تصف لياقتك البدنية كما تراها أنت في الوقت الحالي وليس كما تتمني أن تكون.

**السن:** **الحالة المدنية (العائلية):** **سنوات الخبرة:**

**حسب الأقدمية:** **الطول:**

**الوزن:** **الطالب: مواسي عمر**

**المقياس الأول: وصف اللياقة البدنية**

| م | العبارات | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | بدرجة قليلة جدا | بدرجة قليلة | بدرجة متوسطة | بدرجة كبيرة | تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا |
| 1 | أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود بدني عنيف | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | معظم زملائي أسرع مني في الجري | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | استطيع أداء الحركات التي تتطلب مني درجة كبيرة من المرونة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | لا استطيع بسهولة أداء الحركات التي تتطلب الرشاقة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | استطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | اتعب بسرعة عند بذل جهد بدني لفترة طويلة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | مرونة جسمي لا تساعدني على أداء معظم الحركات بصورة جيدة | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **10** | استطيع بسهولة تغير أوضاع جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **11** | جسمي ليس قويا بدرجة كافية | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **12** | استطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن أتوقف لالتقط أنفاسي. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **13** | احتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو ) | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **14** | بعض زملائي يصفونني بان جسمي يتميز بالمرونة الجيدة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **15** | نا ضعيف في أداء الحركات التي تطلب الرشاقة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **16** | معظم زملائي يصفونني باني قوي بدنيا | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **17** | لا استطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **18** | قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **19** | اشعر بان جسمي غير مرنا بدرجة كافية | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **20** | معظم زملائي يصفونني بأنني أجيد الحركات التي تتطلب درجة كبيرة من الرشاقة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **21** | عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **22** | بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **23** | لا استطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **24** | أشعر بالرضاء من مرونة جسمي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **25** | لا أستطيع بسهولة تغير اتجاهات جسمي عند أداء بعض المهارات الحركية | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **26** | أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **27** | أحتاج للوقت الطويل حتى إسترد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **28** | أنا أسرع من معظم زملائي في الجري | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **29** | لا أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تطلب درجة كبيرة من مرونة الجسم | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **30** | أستطيع بسهولة أداء الحركات التي تطلب الرشاقة | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

**جامعة المسيلة**

**معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية**

**-المسيلة-**

**استمارة بحث ميداني لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي**

**عنوان البحث:**

**اللياقة البدنية و علاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية الجزائرية.**

**تحية طيبة وبعد:**

الرجاء مساعدتنا في إنجاز هذه الدراسة بالإجابة على قائمة العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك وإتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذالك بالنسبة للرياضة بصفة عامة. وتحتوي هذه الإستمارة أو المقياس على عشرين عبارة:

**المقياس الثاني / دافعية الإنجاز لدى اللاعب وتأثيرها على الأداء.**

- إقراء كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا العبارات تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا وضع علامة (√) أمام كل عبارة ترى أنها مناسبة لحالتك.
- هذا ليس إختبارا لقدراتك أو مستواك الرياضي.
- كما أنة لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في إتجاهاته وسلوكه في المجال الرياضي، والمهم صدق إجابتك مع حالتك.
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

**الطالب مواسي عمر**

**المقياس الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي**

| م | العبارات | بدرجة قليلة جدا | بدرجة قليلة | بدرجة متوسطة | بدرجة كبيرة | بدرجة كبيرة جدا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة | | | | | |
| 2 | يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه. | | | | | |
| 3 | عندما ارتكب خطا في | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | الأداء أثناء المنافسة فأنني أحتاج لبعض الوقت لكي انسي هذا الخطأ. | | | | | |
| 4 | الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية | | | | | |
| 5 | أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة | | | | | |
| 6 | استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة | | | | | |
| 7 | أخشى الهزيمة في المنافسة | | | | | |
| 8 | الحظ يؤدى إلى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد | | | | | |
| 9 | في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فان ذلك يضايقني لعدة أيام | | | | | |
| 10 | لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي | | | | | |
| 11 | لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة. | | | | | |
| 12 | الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا | | | | | |
| 13 | شعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية. | | | | | |
| 15 | عندما ارتكب خطا في الأداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة | | | | | |
| 16 | لدى رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضتي | | | | | |
| 17 | قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها | | | | | |
| 18 | أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب | | | | | |
| 19 | أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة | | | | | |
| 20 | هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي | | | | | |

## 6- ملخص الدراسة:

**عنوان الدراسة:** اللياقة البدنيـة وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد دراسة ميدانية اجريت على مستوى الرابطة الولائية لكرة اليد لولاية برج بوعريريج

## أهداف الدراسة:

التعرف على العلاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج.

## مشكلة الدراسة:

هل توجد علاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج؟

## فرضيات الدراسة:

توجد علاقة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج

## عينة الدراسة :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية (اندية الرابطة الولائية لولاية برج بوعريريج البالغ عددهم 60)

## منهج وادوات الدراسة

**الإختيار الأول:** اختبار وصف **اللياقة البدنية**

**الإختبار الثاني :** قام "**ولس**" **Wills 1982م** بصم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

## النتائج المتوصل اليها :

– وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين اللياقة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الرابطة الولائية برج بوعريريج

## الإقتراحات والإستنتاجات :

- ضرورة الإهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بحالتهم البدنية ودافعية إنجازهم الرياضي لتأثيرها الكبير على تحديد حالتهم النفسية وتعزيز ثقتهم بقدراتهم البدنية.
- ضرورة إشراك المختص النفسي ضمن كوادر التدريب لأثره الملموس في تحقيق الإنجازات الرياضية.

## résumé

**Titre de l'étude** :La motivation de remise en forme et de sa relation avec la performance sportive des joueurs de handball une étude de terrain menée au niveau de l'Etat Association de Handball pour une durée de Bordj Bou Arreridj

**Objectifs de l'étude :**
Pour identifier la relation entre la condition physique et la réussite sportive la motivation des joueurs de handball de l'Association de l'Etat du mandat de Bordj Bou Arreridj

**problème étude:**
Y at-il une relation entre la condition physique et la réussite sportive la motivation des joueurs de handball de l'Association de l'Etat du mandat de Bordj Bou Arreridj ?

**hypothèses**
Il existe une relation entre le fitness et la réussite sportive la motivation des joueurs de handball de l'Association de l'Etat du mandat de Bordj Bou Arreridj

## L'échantillon de l'étude

L'échantillon a été sélectionné téléologique (clubs déclarent Association terme Bordj Bou Arreridj 60)

**Outils de programme et d'étude**

**Premier choix**: test de condition physique Description de

**Deuxième essai:** le "Lawless" Wills 1982 m apposée qualitative athlète spécial sur le terrain à grande échelle pour tenter de mesurer la compétition sportive lié au sport réalisation de motivation

**allantij Référence atteint :**

Il n'y avait pas de corrélation significative statistiquement significative positive entre la condition physique et la réussite sportive la motivation des joueurs de handball de Bordj Bou Arreridj Association Etat

**Suggestions et conclusions :**
esoin de se concentrer sur les tendances psychologiques pour les joueurs en particulier à l'égard de leur état et de la motivation physique pour leur réalisation athlète impact à grande sur la détermination de leur psychologique et physique stimuler leur confiance en leurs capacités....

La nécessité d'impliquer un spécialiste psychologique au sein de la formation des cadres à l'impact tangible dans la réalisation de performances sportives.

La nécessité d'activer la relation entre l'entraîneur et les joueurs afin de se préparer aux exigences de niveau physique pour servir le handball jeu.

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية – المعهد:.....

قسم :.....

مذكرة مكملة لنيل شهادة :..... في :

تخصص : :.....

العنـــوان

.....

.....

إعداد الطالب

.....

تاريخ المناقشة :.....

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة :

- ..... (الرتبة).....مشرفا.
- ..... (الرتبة).....رئيسا.
- ..... (الرتبة).....عضوا.

السنة الجامعية...../.....

# عشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
# لرسائل ليسانس . ماستر
# للفترة ( 2016/2015 )
# على شكل word

كلية : .....

**قسم :** .....

**رقم التسلسل :**.....

**رقم التسجيل :**.....

**الباحث( ة) :** .....

**تاريخ المناقشة :** .....

**عنوان الرسالة :**

**لغة الرسالة :** اللغة العربية

**نوع الرسالة :** ايسانس ماستر

**البلد :**الجمهورية الجزائرية – المسيلة

**الجامعة :**جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

**إشراف :**

**عدد الصفحات :** ورقة.

**ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)**

**التخصص :** **فرع :**

**الملخص :**

**بالعربية**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**كلمات المفاتيح:**

**بالفرنسية**

**Mots clés:**

**بالإنجليزية**

**Keywords:**

**جاء هذا البحث في فصول**

**الفصل الأول:**

**وتناول الفصل الثاني:**

**أما الفصل الثالث :**

**الفصل الرابع :**

**من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :**
**توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها :**

**توصل(ت) الباحث لمقترحات عديدة أهمها:**
**أهم المقترحات:**

# كشاف بالفرنسية

## Faculté : ……

## Département : ……

**N° d'ordre :**
**N° d'inscription :**

**Chercheur :**

**Soutenu publiquement le :**

**Titre de la thèse (mémoire)** :

**Language de la thése :** France

**Modèle de la thése :** Magister

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université :** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur** **Grade :**

**Nombre de page :……. pages**
**Ficher électronique (cd-Rom* word * PDF)**
**Spécialité :**
**Option :**
**Résumé :**
**Mots clés :**

**الملخص :**

الكلمات المفتاحية:

**Abstract**
**Key words :**

**Ce mémoire et contienne de trois « 03 » chapitre**

**Chapitre 1:**

**Chapitre 2 :**

**Chapitre 3 :**

**Résultat essentielle que le chercheure à conclue :**