

جامعة الجزائر 3

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله

أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي

الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية
وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي عند مصارعي
الجودو الجزائري.
دراسة وصفية لمصارعي الجودة صنف أشبال

إشراف الأستاذ الدكتور:

حريتي حكيم

إعداد الطالبة:

عماروش راضية

السنة الجامعية:

2018 – 2017

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين، على توفيقى لهذا العمل المتواضع، وأدوا الله أن يكون بداية أعمال
أخرى في مجال البحث العلمي

وأقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف الدكتور حريتي حكيم على المساعدات والنصائح
القيمة التي أفادني بها طوال مراحل إنجاز هذا البحث وكذا كل أساتذة ودكاترة معهد
التربية البدنية الذين ساعدوني من بعيد أو قريب.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي الفرق الرياضية للجيدوفي إنجاز هذا العمل
ولا يفوتني أن أشكر زملائي الدكتور برونان مصطفى والدكتور أولمان رياض على مساعدتهما
لي أثناء إنجاز هذا البحث

وفي الأخير أشكر كل أفراد عائلتي على الدعم المادي والمعنوي

والحمد لله رب العالمين

عماروش

الإهداء

إلى الوالدين الكريمين الذين تحملا الكثير من أجل أن أتعلم

إلى زوجي الذي دفعني وشجعني دائما

إلى الإخوة والأخت الذين ظلوا يحثونني على التقدم وبذل الجهد.

إلى أولادي الأحبة ومليسا

إلى الزملاء الأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية

إلى هؤلاء جميعا أهدي ثمرة هذا العمل

عماروش راضية

خطة البحث

* - كلمة شكر

* - الإهداء.

* - محتويات الدراسة

* - قائمة الجداول

* - قائمة الأشكال

02 مقدمة

الفصل التمهيدي

08 الإشكالية

14 الفرضيات

15 أسباب إختيار الموضوع

16 أهداف البحث

16 أهمية البحث

17 المفاهيم الأساسية للبحث

20 الدراسات السابقة والمثابهة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الأعراض النفس الجسمية

37 1 - تمهيد

38 1-1- نشأة الأعراض النفس الجسمية

39 1-2- تعريف الأعراض النفس الجسمية

42 1-2-1- التعريف الفسيولوجي

43 1-2-2- التعريف التحليلي

44 1-2-3- التعريف السلوكي

45	1-2-4- التعريف المعرفي.....
46	1-3- تصنيف الأعراض النفس الجسمية.....
46	1-3-1- التصنيف الأول للأعراض النفس الجسمية.....
46	1-3-2- التصنيف الثاني للأعراض النفس الجسمية.....
46	1-3-3- التصنيف الثالث للأعراض النفس الجسمية.....
47	1-4- الإضطرابات السيكوفيزيولوجية.....
50	1-5- أسباب الأعراض النفس الجسمية.....
50	1-6- أنواع الأعراض النفس الجسمية.....
50	1-6-1- الأعراض النفس الجسمية للجهاز الهضمي.....
52	1-6-2- الأعراض النفس الجسمية للجهاز العضلي.....
52	1-6-3- الأعراض النفس الجسمية للجهاز العصبي.....
54	1-6-4- الأعراض النفس الجسمية للجهاز الدوراني.....
55	1-6-5- الأعراض النفس الجسمية للجهاز التنفسي.....
56	1-6-6- الأعراض النفس الجسمية للجهاز التناسلي.....
56	1-7- الأعراض النفس الجسمية للإضطرابات النفس الجسمية.....
58	1-8- علاقة الضغوط بالإضطرابات النفس الجسمية.....
63	1-9- تعريف المنافسة الرياضية.....
63	1-9-1- التحضير النفسي الخاص قبل المنافسة الرياضية.....
64	1-9-2- أهمية الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة الرياضية.....
65	1-9-3- أهمية التحضير السيكلوجية للمصارع قبل إنطلاق المنافسة.....
66	1-9-4- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.....
69	خلاصة.....

الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

- 2-تمهيد 71
- 2-1- مفهوم مصطلحات الدافعية 71
- 2-1-1- الدافعية لغة..... 72
- 2-1-2- الدافعية إصطلاحا 72
- 2-1-3- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية 74
- 2-2- المصطلحات المرتبطة بالدوافع..... 76
- 2-2-1- الحاجات 76
- 2-2-2- الحوافز 76
- 2-2-3- البواعث 77
- 2-2-4- الغرائز 78
- 2-2-5- الاتجاهات والميول 79
- 2-2-6- النية والقصد 80
- 2-3- عناصر الدافعية..... 81
- 2-4- تصنيف الدوافع 83
- 2-4-1- الدوافع الوسيلية والدوافع الاستهلاكية..... 83
- 2-4-2- الدوافع طبقا لمصدرها 83
- 2-4-3- الدوافع طبقا لنظرية ماسلو..... 83
- 2-4-4- الدافعية في عملية التعلم 85
- 2-5- العوامل المؤثرة في الدافعية 86
- 2-6- وظائف ونظريات الدافعية..... 88
- 2-7- طبيعة الدافعية وأهميتها التربوية..... 89
- 2-8- نظرية الدافعية 90
- 2-9- مناقشة النظريات 95
- 2-10- الدافعية وعلاقتها بالأداء الرفيع المستوى 96

97	11-2- الدافعية للإنجاز
101	12-2- الأبعاد المكونة لدافعية الإنجاز
102	13-2- تقسيم الدافعية في التربية البدنية
103	14-2- دافعية الإنجاز الرياضي
106	15-2- المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي
108	16-2- العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز
114	خلاصة

الفصل الثالث: الجودو كنشاط رياضي تنافسي

116	3- تمهيد
116	1-3 الجودو
116	1-1-3 الاصول التاريخية للجودو
117	2-1-3 تأسيس رياضة الجودو
117	3-1-3 تأسيس مدرسة الكودوكان
118	4-1-3 نظام الكودوكان
119	5-1-3 التعريف برياضة الجودو
120	6-1-3 مزدوجة العقل و البدن
120	7-1-3 قاعة الجودو
121	8-1-3 السن المناسبة لتعلم الجودو
121	9-1-3 نظافة لاعب الجودو
121	10-1-3 آداب الجودو
122	11-1-3 السقطات في الجودو
122	1-3-12 المراحل الأساسية لمهارة الرمي في الجودو
122	1-3-12-1 كوزوش (إخلال التوازن)
123	1-3-12-2 تسوكوري (بدء الرمي)
123	1-3-12-3 كاك (الرمي الحقيقي)

123	3-1-13- التحكيم في الجودو
123	3-1-13-1 - المبادئ الأساسية في التحكيم
124	3-1-13-2 - اشارة التحكيم والنقاط
124	3-1-13-3- زمن المسكة الأرضية
124	3-1-13-4- لأخطاء في الجودو
125	3-1-14- تطور الجودو في الجزائر
126	3-1-15- أهم المشاركات الجزائرية في المنافسات الإفريقية والدولية
126	3-1-16- السمات السيكولوجية (النفسية) للاعب الجودو
127	3-1-17- الإعداد النفسي
129	3-1-18- بعض الجواب السيكولوجية للاعب الجيدو أثناء التدريب الرياضي .
130	-خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية

133	تمهيد
134	4-1 منهج الدراسة
135	4-2 النظرية المعتمدة عليها في الدراسة
136	4-3 متغيرات الدراسة
139	4-4 الدراسة الاستطلاعية
140	4-4-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية
141	4-4-2 الدراسة الاستطلاعية و زمن اجرائها
142	4-4-3 أدوات الدراسة
142	4-4-3-1 قائمة الأعراض النفس الجسمية
146	4-4-3-2 مقياس الدافعية للانجاز الرياضي
151	4-4-4 نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية
152	خلاصة

الفصل الخامس: الدراسة الأساسية

154	5-الدراسة الأساسية
154	5- 1أدوات الدراسة الأساسية وكيفية تطبيقها
155	5-2 مجتمع الدراسة وعينة البحث
156	5-3 عينة البحث وكيفية اختيارها
157	5-4 خصائص العينة
160	5-5 مجالات البحث
160	5-5-1 المجال الزمني
160	5-5-2 المجال المكاني
160	5-6 المعالجة الإحصائية
161	5-7 صعوبات البحث
162	5-8 خطة التحليل الإحصائي

الباب الثالث : نتائج الدراسة

الفصل السادس: مناقشة النتائج

169	6-عرض النتائج
169	6-1 عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الأولى
172	6-2 عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثانية
175	6-3 عرض، تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة
184	6-4 عرض، تحليل و مناقشة الفرضية الرابعة

الفصل السابع: مناقشة النتائج

199	7-مناقشة النتائج
209	الاقتراحات و التوصيات
211	خاتمة
213	المراجع باللغة العربية
224	المراجع باللغة الفرنسية

الملاحق

الصفحة	قائمة الجداول	رقم الجدول
141	يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الفرق و النشاط	01
144	يبين ثبات قائمة الأعراض النفس الجسمية	02
145	يبين الصدق الذاتي لقائمة الأعراض النفس الجسمية	03
146	معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس الأعراض النفس الجسمية والدرجة الكلية للمقياس	04
148	يبين ثبات قائمة دافعية الإنجاز	05
149	يبين صدق قائمة دافعية الإنجاز الرياضي	06
150	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:	07
151	معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للمقياس	08
156	يمثل طريقة توزيع الأداء على العينة	09
157	يبين توزيع أفراد العينة حسب النوادي (الوسط)	10
158	يمثل طريقة توزيع الأداء على العينة حسب الاقدمية	11
159	يبين توزيع العينة على أساس المستوى التنافسي	12
170	يبين الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، و النسب المئوية لدرجات ابعاد الاعراض النفس الجسمية المميزة لمصارعي الجودو.	13
171	يبين تباين النسب المئوية لأبعاد الأعراض النفس الجسمية (الاعراض النفسية، الأعراض الجسمية).	14
173	يبين الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، و النسب المئوية لدرجات أبعاد الدافعية الانجاز المميزة لمصارعي الجودو.	15
174	يبين تباين النسب المئوية لأبعاد دافعية الانجاز (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) عند مصارعي الجودو.	16
175	يبين العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي.	17
177	يبين العلاقة الارتباطية بين كل من البعد الأعراض النفسية و دافعية الانجاز الرياضي و أبعادها.	18
179	يبين العلاقة بين بعد الأعراض الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي و أبعادها.	19

185	يبين العلاقة بين كل من الاعراض النفس الجسمية و متغير الخبرة عند مصارع الجودو .	20
185	يبين العلاقة بين الأعراض الجسمية ومتغير الخبرة	21
186	يبين العلاقة بين كل من الأعراض النفسية ومتغير الخبرة عند مصارعي الجودو .	22
187	يبين العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ومتغير المستوى التنافسي	23
188	يبين العلاقة بين بعد الأعراض النفسية ومتغير المستوى التنافسي	24
188	يبين العلاقة بين بعد الأعراض الجسمية و متغير المستوى التنافسي .	25
191	يبين العلاقة بين دافعية الانجاز والخبرة عند مصارعي الجودو	26
192	يبين العلاقة بين بعد دافع انجاز النجاح والخبرة عند مصارعي الجودو	27
192	يبين العلاقة بين دافع تجنب الفشل و الخبرة عند مصارعي الجودو .	28
193	يبين العلاقة بين دافعية الانجاز و المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو	29
194	يبين العلاقة بين دافع انجاز النجاح ومتغير المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو .	30
194	يبين العلاقة بين بعد تجنب الفشل ومتغير المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو .	31

صفحة	عنوان الرسومات البيانية	رقم الرسم
157	يمثل التوزيع الدائري لأفراد العينة حسب النادي	1
158	يمثل التوزيع الدائري لأفراد العينة حسب الخبرة	2
159	يمثل التوزيع الدائري لأفراد العينة حسب المستوي التنافسي	3
171	يبين النسبة المئوية لأبعاد الاعراض النفس الجسمية	4
173	يبين النسبة المئوية لأبعاد دافعية الانجاز الرياضي	5
176	يبين العلاقة بين كل من الاعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي	6
176	يبين العلاقة بين كل من الاعراض النفس الجسمية و دافع انجاز النجاح	7
177	يبين العلاقة بين كل من الاعراض النفس الجسمية وبعد تجنب الفشل	8
178	يبين العلاقة بين بعد الأعراض النفسية و دافعية الانجاز	9
178	يبين العلاقة بين بعد الأعراض النفسية و بعد انجاز النجاح	10
179	يبين العلاقة بين بعد الأعراض النفسية و بعد تجنب الفشل	11
180	يبين العلاقة بين بعد الأعراض الجسمية و دافعية الانجاز	12
180	يبين العلاقة بين الأعراض الجسمية و بعد انجاز النجاح	13
181	يبين العلاقة بين الأعراض الجسمية و بعد تجنب الفشل	14

الصفحة	عنوان الاشكال	رقم الشكل
62	التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق	01
77	العلاقة بين المفاهيم الثلاثة: الحاجة ،الدافع ،و الباعث	02
81	عناصر تشكل الدافعية في الرياضة	03
82	نموذج ديسي المعرفي في السلوك الدافع	04
84	التدرج الهرمي للحاجات	05
91	علاقة السلوك بالحاجة و الحافز	06
103	مصادر الدافعية للسلوك الرياضي	07

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم المعاصر تطوراتفي كافة المجالات و الميادين وخاصة في مجال النشاط الرياضي، ويحاول منخلالها أن يتبع الأسلوب العلمي الأمثل في الدراسة والبحث للوصول بالفرد الرياضي لأعلى المستويات، ولقد إستعان علم التدريب الرياضي بالأسلوب العلمي في معالجة مشكلاته وخاصة فيما يتعلق بالإعداد النفسي للاعبين وذلك من أجل تنمية وتطوير الصفات والسّمات النفسية وغيرها من العوامل السيكولوجية المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية التي تؤثر بدرجة واضحة على المستوى الرياضي للاعبين (العدوي، 1977، ص: 46).

وينظر الى علم نفس الرياضة على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الانسان، ومحاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يسهم في تطوير الأداء (أسامة كامل راتب، 2007، ص 17) ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات عديدة كدراسة الأعراض النفس الجسمية، والدوافع والانفعالات، أفكار ومشاعر الرياضيينو العديد من الأبعاد الأخرى، المرتبطة بالمنافسات الرياضية، والتي يتأسس عليها وصول الرياضي إلى المستويات الرياضية العالية وهو في حالة نفسية متزنة وبالتالي حالة نفسية جسمية تفيد في تحقيق التفوق وأحسن المستويات بعيدا عن التوتر، والقلق، والاستثارة (المسدي، 1976، ص: 33).

ويتفق معظم الرياضيين على انهم يشعرون بدرجات مختلفة من الأعراض النفس الجسمية والتي تؤثر عادة على مستوى أدائهم .و بينما يستطيع البعض منهم التحكم والسيطرة عليها، فان البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك،و من ثم يتأثر الأداء سلبيا، وخاصة في أثناء المنافسة. (مرجع مذكور، 2007، ص : 189) ، وتحتل حالة ما قبل المنافسة الرياضية أهمية كبيرة في النشاط الرياضي نظرا لتعدد المواقف التي يتعرض لها

الرياضي كالضغوطات النفسية، و تسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي وما يصاحبها من عوامل مختلفة (العدوي، 1977) فتظهر بعض الأعراض النفس الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض، الخوف من الفشل والتوتر الداخلي، استثارة، ضعف التركيز والانتباه، إرتعاش العضلات وتوترها، اضطراب في المعدة ، الحاجة للتبول ، زيادة العرق في راحتي اليدين ، وزيادة نبضات القلب، والتنفس...) وهذه الأعراض تشير إلى مستوى حالة الرياضي الذي يمر بها قبل إشتراكه الفعلي فيالبطولة والتي تؤثر على المستوى العام للرياضي (محمد حسن علاوي، 1980، ص: 53). وتجدر الاشارة الى أن هذه الأعراض الفسيولوجية يمكن أن تفسر على أنها أعراض ايجابية وطبيعية لحالة الاستثارة الانفعالية ، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي الى المزيد من ارتفاع درجاتها. (مرجع مذكور ، 2007 ، ص: 193)

فالحديث عن الإعداد النفسي المناسب أو النقص في هذا الإعداد ضروري للمنافس الذي يتم إعداده للمشاركة في المنافسات فهو حديث عام وشامل ذلك أنه يشمل المتطلبات الضرورية للوصول إلى حالة جيدة من الإعداد النفسي وهي الحالة الأمثل لتحقيق الأرقام القياسية (رشدي، 1986، ص: 76).

فالإعداد النفسي جزء لا يتجزأ من عملية التدريب للرياضيوإعداده للوصول إلى أفضل مستوى في الإنجاز. حيث أنّ مستوى أداء المنافس في المنافسات الرياضية يرتبط بالعديد من الانفعالات النفسية التي تؤدي أحيانا إلى عدم ثقته بنفسه، فمعرفة المتدرب بحالة منافسيه قبل المنافسة تساهم بقدر كبير في وضع الإجراءات التدريبية التي تساعد على الارتقاء بمستواه واستغلال إمكانياته وقدراته بأقصى حد ممكن (سالم، 2004، ص: 131).

فمن واجب الإعداد النفسي تجاوز كل هذه العوامل التي قد تعمل على ظهور الاعراض النفس الجسمية للرياضي خاصة قبل المنافسات الرياضية بأسبوع أو بضع أيام أو ساعات كما يضيف (Alison, Anxiety, Relationships, 1991, P : 74) أنّه قد يظهر القلق عند بعض الرياضيين في أعراض فسيولوجية منها زيادة العرق وبرودة الأطراف

وسرعة دقات القلب، وأعراض نفسية مثل الشعور بالخوف الشديد، وتوقع الأذى مثل الشعور لعدم الثقة بالنفس، و زيادة الأفكار السلبية غير المرغوبة التي يعاني منها الرياضي، وبأنه غير قادر على أداء المهارة. كما يشير (راتب، 1995، ص: 71) إلى أن الأعراض النفس الجسمية من أهم الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين، وان هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفع الرياضيين لبذل مزيد من الجهد إلا إذا توفرت لديهم دافعية إنجاز قوية (جورج ريموند، 1977، ص: 12).

ودافعية الإنجاز الرياضي لها أثرها الهام في التعرف على أسباب تقدم الأساليب التدريبية الحديثة لذا نجد أن الاهتمام بالدافعية نحو الانجاز الرياضي بدى واضحا لما لها من أهمية في تقدم المستوى الرياضي ، (أبو عبيد، 1977، ص: 44) ويقول (العبد الله والخلفي، 2001، ص: 18) في دافعية الانجاز بأنها "الطاقة التي تدفع الأفراد للامتياز في مجال ما ،لأجل التفوق و الانجاز و ليس لأجل المكافآت " هدفها السعي، والكفاح، والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن و السيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة . (علاوي، 1998، ص: 251)، والرغبة إلى أداء المهام بأفضل طريقة ممكنة لبلوغ الذروة،والرياضي الذي يوصف بأن لديه دوافع للانجاز بأنه يميل إلى بذل الجهد للوصول لقدر كبير من النجاح في مواقف المنافسة و أن اهتمامه بهذه المنافسة و الزيادة في درجة الدافعية سوف يساهمان في استعداده النفسي على نحو أفضل .(إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، 1979، ص: 18) كما تعرف دافعية الانجازعلى أنها الرغبة أو الميل الى أداء المهام بسرعة و بأفضل طريقة ممكنة، كما تتضمن عنصر التحدي (احمد عبد الخالق 1991 ص 30).

وتعتبر دافعية الانجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء الرياضيين بشقيها دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل (محمد علاوي ،مرجع مذكور، ص: 136) و من الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم .

لذلك أصبح لدراسة الدافعية أهمية و مكانة كبيرة في ميادين مختلفة خاصة في علم النفس سواء لدى علماء النفس باعتبارها من أهم المفاهيم التي سبقت ووجدت من أجل فهم وتحديد مشكلات متعلقة بكيفية الوصول الى الأهداف المبتغاة .

وكذا في علم النفس الرياضي الذي يهتم بدراسة دافعية الانجاز الرياضي ، هذه الدافعية التي تختلف من رياضي لآخر نظرا لتأثرها بالجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية للرياضيين .

ونظرا للشعبية الكبيرة التي تتمتع بها رياضة الجودو على المستويين الوطني والعالمي، وهذا حسب الاحصائيات الخاصة بالاقبال الجماهيري خلال البطولات الوطنية أو العالمية، وكذا عدد المنخرطين فيها ، فان هذه الرياضة بما تمتلكه من مقومات نفسية تشترك مع الرياضات الأخرى الا أنها قد تختلف عنها بخصوصيتها من حيث أنها رياضة فردية من جهة و طبيعة المنافسة من جهة أخرى .ولضمان تحقيق الانجاز و المستوى الجيد لهذه المنافسات لابدّ من مصارع الجودو إمتلاك قدرات نفسية خاصة تتزامن مع دوافعه وقدراته البدنية للتقليل من الضغوطات النفسية قبل المنافسة حتى تجعله أكثر إتزاناً من جميع النواحي وبالتالي تخفيف أعراضه قبل المنافسة واستغلال هذه الأعراض سواء النفسية أو الجسمية لتكون عاملاً إيجابياً لتحقيق الطموح ورغبات المنافسة الرياضية (يحي الصاوي محمود، 2006، ص61).

وفي ضوء ما سبق، استنتجت الباحثة ان معرفة وتحديد العلاقة بين كل من الاعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز المميزة لمصارعي الجودو تساعد في التوجيه العلمي لاجراءات الاعداد النفسي للرياضي في ضوء متطلبات النشاط من ناحية، ومن حيث الانجاز وتحقيق التفوق من ناحية اخرى، كما يسهم في نجاح عمليات التوجيه والانتقاء والتدريب وخاصة في الفرق النخبوية.

ومن هذا المنطلق و في ضوء ما سبق ذكره قمنا بهذه الدراسة الحالية للتعرف على الأعراض النفس الجسمية التي يتعرض لها مصارعي الجودو قبل المنافسة الرياضية ومدى علاقة هذه الأعراض بدافعية الإنجاز الرياضي عند مصارعي الجودو - صنف أشبال- . وقد تقدم هذه الدراسة بعض المعلومات الموضوعية عن هذه الأعراض وكيف من الممكن أن تكون عاملا إيجابيا غير معسر للإنجاز والأداء الرياضي.

بعد أن عملنا على الإطلاع بكل ما له علاقة بالموضوع، من بحوث، منشورات ومراجع، قمنا بطرح الإشكالية ووضع الفرضيات، تحديد المفاهيم، الدراسات السابقة، أهمية البحث وأسباب إختيار الموضوع، حيث سننتقي من الخلفية النظرية ما نحتاجه في الدراسة الميدانية لهذا البحث وعليه سوف نتطرق في بحثنا هذا إلى:

* - مقدمة نعطي من خلالها لمحة شاملة على البحث.

* - المدخل العام، سننترق فيه إلى الإشكالية المطروحة والفرضيات، أهمية الدراسة والهدف منها، المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة.

* - الباب الأول: الذي سيشمل الخلفية المعرفية النظرية وتحتوي على ثلاثة فصول:

◆ - الفصل الأول: الأعراض النفس الجسمية.

◆ - الفصل الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي.

◆ - الفصل الثالث: الجودو كنشاط رياضي تنافسي.

* - الباب الثاني: والذي سيشمل الخلفية المعرفية التطبيقية ويتضمن فصلين هما:

◆ - الفصل الأول: المنهجية و طرق البحث.

◆ - الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير سنتطرق إلى:

• إستنتاج عام

• خاتمة

• الإقتراحات والفرضيات المستقبلية.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

الإشكالية:

ان التطور الكبير الذي تشهده الميادين الرياضية لا يقتصر على الاعداد البدني أو الخططي كعوامل تؤدي الى النجاح الرياضي وصولا الى المنافسة فحسب، بل تشمل على الاعداد النفسي المناسب للاعبين والذي لا يقل أهمية عن الاعداد البدني والمهاري والخططي (البحيري عمر محمود ، 2001 ،ص:111) .

والإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاح في الرياضة(محمد حسن علاوي، الطبعة الثانية، 1998، ص: 24) كما أن الإعداد النفسي الرياضي عبارة عن إجراءات تربوية تعمل على منع عمليات الاستثارة التي تؤثر سلبا في الإنجاز الرياضي، كما يساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق وعدم الثقة بالنفس وتلك العوامل التي قد تعمل في ظهور الأعراض النفسية والجسمية السلبية التي قد تؤدي إلى إنخفاض الانجاز الرياضي (الدكتور عكلة سليمان الحوري، 2007، ص: 119).

وقد ذكر (حنتوش، 1987، ص: 103) أن هناك عدة أعراض تؤثر على شخصية الفرد، وهي أعراض نفسية وأعراض جسمية، ونظرا الى أن هذه الاعراض تؤثر على شخصية الفرد فان ذلك يظهر أن الرياضيين يتصفون بسمات شخصية تختلف عن الآخرين . فأحيانا يتعرض الرياضي قبل المنافسات الرياضية إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم إنتظام النوم وزيادة درجة التوتر وإنخفاض درجة الحماس وصعوبة في التركيز للإشتراك في المنافسة الرياضية ويرجع سببه إلى ضغوطات نفسية مما يسبب له الاضطرابات السيكولوجية التي قد تؤثر تأثيراً سلبياً في الاستجابات المتعددة في أثناء المنافسة الرياضية، فقد يخسر كثير من اللاعبين في المنافسات بسبب الخوف والتوتر والعصبية ويؤدي هذا الأخير إلى إنخفاض المستوى والانجاز الرياضي فمن واجب الإعداد

النفسي تجاوز كل هذه العوامل التي تعمل في ظهور هذه الأعراض قبل المنافسة
(Edmund, 2006, P : 123).

يضيف " Millman, 1999, P : 205 " أن الاستعداد إلى المنافسة الرياضية بحالة نفسية جيدة هو عامل مهم لبلوغ الذروة بالإنجاز فعليه يجب توفير أكبر قدر من الثقة للرياضي وجعله مستعد للعمل في جميع الظروف والمتغيرات في المنافسة وكذا العمل أن يكون في جو هادئ خصوصا ليلة المنافسة للتقليل من الضغوطات النفسية مما يخفف من الأعراض النفسية والجسمية السلبية التي تسبق المنافسة.

وهذا ما أشار إليه (عبد الوهاب كامل، الطبعة الثانية، 1997، ص: 229) أنه قد تظهر الأعراض النفس الجسمية عند الرياضيين قبل أيام من المنافسة سببه حالات إنفعال نتيجة التفكير في المنافسة، حيث يرتبط هذا بظهور بعض المظاهر النفس الجسمية على الرياضي كزيادة نبضات القلب، وإضطرابات الهضم والتعرق والصداع... إلخ: من الأعراض التي قد تصيبه وهذا ناتج من الأفكار السلبية التي تجول في ذهنه عن توقعه للفشل وأن مهارته وقدراته تقل بكثير عن منافسيه.

وفي نفس الاتجاه يذهب (العدوي، 1977، ص: 97) الذي يقول أن ظهور الأعراض النفس الجسمية ترتبط بالمواقف التي يتعرض لها الرياضي وما يصاحبها من عوامل كالشعور بعدم الثقة بالأداء الجيد. وينعكس ذلك سلبا على الاستقرار النفسي. ويضيف إلى أن مستوى حالة ما قبل المنافسة الرياضية تحتل أهمية كبيرة في النشاط الرياضي حيث يمر الرياضي قبل إشتراكه الفعلي في المنافسة بحالة يعرفها علماء النفس بحالة ما قبل المنافسة والتي تتميز بالمظاهر النفسية التي تؤثر على الانجاز العام للرياضي.

ويقول في ذلك (راتب، 2000، ص: 78) و (Leonid, 1999, P : 59) ، إذ قد يظهر نوعا من الأعراض النفسية والجسمية معاً أو قد يكون أحدهما أكثر شيوعا من الآخر وقد يكون ظهور أحدهما سببا لحدوث الآخر حيث هناك العديد من العوامل المسببة لهذه الأعراض تتضح في الخوف من الفشل، عدم الكفاءة وعدم القدرة على السيطرة وكذلك

خصائص المنافسة ومتطلباتها ومدتها.ولما كانت رياضة الجودو تتميز بأدائها الصعب ومتطلباتها البدنية العالية في معظم منافساتها فإنها تعتمد بالأصل على قدرات الرياضي البدنية بصورة خاصة، ولتحقيق الانجاز والمستوى الجيد لهذه المنافسات لابد من الرياضي إمتلاك قدرات نفسية خاصة تتزامن مع قدراته البدنية، فتقليل الضغوطات النفسية للرياضي قبل المنافسة الرياضية تجعله أكثر إتزاناً من جميع النواحي (Jack- Beaumont, 2009, P : 47).

وبالتالي تخفيف أعراض حالة ما قبل المنافسة أو استغلال هذه الأغراض سواء النفسية أو الجسمية لتكون عاملاً إيجابياً لتحقيق الطموح والرغبات خلال المنافسة الرياضية. حيث يؤكد (Corine, Detetraz, 2012, P : 225) بأن رياضة الجودو، من حيث المنافسات فيها تفرض على المصارع خلق نوع من التوازن بين قدراته البدنية وقوة التصميم والإرادة وأن يتحكم في نفسه لتخفيف من الأعراض النفسية السلبية التي تسبق المنافسة الرياضية وبالتالي يتحقق له ما أراد من أهداف.

ولهذا يعد العامل النفسي أحد الجوانب الرئيسية في رياضة الجودو كونه يؤهل الرياضي لأداء الجوانب البدنية بمعدلات متزنة ومناسبة حيث تتميز منافسات الجودو بأنها تعتمد على العوامل النفسية بقدر إعتماها على الجوانب البدنية خاصة في المنازلة التي تستغرق المنافسة فيها فترة قصيرة، لذلك تُعد الحاجة إلى الشعور بالراحة النفسية قبل المنافسة الرياضية من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو تعزيز الثقة بالنفس خلال المنافسات الرياضية (M. Zuckerman 1983, P : 285).

إذ كلما خفت الأعراض النفس الجسمية السلبية التي تسبق المنافسة وفهمها بالصورة الطبيعية إستطاع الرياضي أن يضع لنفسه أهدافاً تتناسب مع قدراته ويكون أكثر فعالية في تصحيح أخطاءه أثناء المنافسة وزيادة تركيزه وذلك إذ توفرت لديه دافعية إنجاز قوية (Famos, J.P. La Motivation en EPS , 2001, P : 148).

و يقول (العبد الله والخليفة، 2001، ص: 18) في دافعية الإنجاز بأنها الطاقة التي تدفع الأفراد للإمتياز في مجال ما، لأجل التفوق والإنجاز وليبس لأجل المكافآت. ويضيف (أسامة كامل راتب، 1997، ص: 78) بأن الدافع للإنجاز هو المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى و أداء ممكن وقد تستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وهي الحاجة للتفوق.

كما أن هدف الإنجاز يتحدّد على أنّه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين للإمتياز، أو التنافس مع الآخرين، أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد الطويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة (علاوي أ، 1998، ص: 251).

ويعرفه ماكلياند وزملائه: "الدافع للإنجاز بأنه يشير إلى إستعداد ثابت نسبيا في الشخصية، يحدّد مدى سعي الفرد ومثابرته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الإمتياز (رجاء محمود أبوعلام، 1987، ص: 209، علم النفس التربوي، دار القلم الكويت).

فالدافع للإنجاز يشكل الرغبة في الاداء الجيد و تحقيق النجاح و يوصف الدين لديهم دوافع للإنجاز بانهم يميلون الى بدل الجهد للوصول لقدر كبير من النجاح في مواقف المنافسة الرياضية (ابراهيم قشقوش و طلعت منصور 1979 ص 18) و يضيف (مصطفى باهي و امينة ابراهيم شلبي 1998 ص 24) ان دافعية الانجاز هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دافع النجاح ودافع تجنب الفشل، والتفاعل بينهما حيث ان دوافع النجاح هي تلك الدوافع التي توجه سلوك الفرد لتوضيف امكانياته في التعامل بكفاءة و ايجابية لتحقيق النجاح وتبدو في مواجهة الصعاب، الثقة بالنفس، الاحساس بالمقدرة، المنافسة، الاهتمامات حيث تمثل هذه الدوافع دوافع اقدام لدى الرياضي ونظرا لان تقييم نتائج المنافسة غالبا ما يكون في ضوء بعدين أساسيين هما النجاح و الفشل ،و أن النجاح عادة نتيجة ايجابية بينما ينظر للفشل على انه نتيجة سلبية (كامل راتب 1995 ص 163)

وقد تلازم مفهوم الأعراض النفس الجسمية بمفهوم دافعية الإنجاز الرياضي، لما لكل واحد منهم من تأثير على الآخر ويحضى الإستعراض المرجعي بالعديد من البحوث والدراسات في البيئة العربية التي إهتمت بتحديد ودراسة الأعراض النفس الجسمية عند لاعبي الأنشطة المختلفة.

ومن أمثلة تلك الدراسات دراسة (رافع صالح الكبسي فتحي، 1988) التي هدّفت إلى التعرف على الفروقات في مستوى الأعراض النفس الجسمية لدى اللاعبين المتقدمين في المصارعة بين الحالة الطبيعية وقبل الإشتراك في المنافسة الرياضية مباشرة وكذلك هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرات الوظيفية (الإدرار والنبض) والعلاقة القائمة بين هذه الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي في المنافسة الرياضية.

إن تحقيق الفوز والنجاح من خلال المنافسة الرياضية والتفوق فيها وأداء ذلك بقدر كبير من الاتقان والسرعة والاستقلالية ليس بالأمر السهل لأن الرياضي يقع عرضة للأعراض النفسية فعندما يسلك الرياضي سلوكا معيناً فإن هذا السلوك ينتج عن شخصية واحدة متكاملة أي أن سلوكه يكون كوحدة جسمية ونفسية حين تتأثر الحالة الجسمية بالحالة النفسية والعكس صحيح في توازن تحت الظروف العادية لشخصية سوية ولهذا تتطلب دافعية للإنجاز عالية المستوى من طرف الرياضي، وأشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات يتأسس على ما يطلق عليه بدافعية الإنجاز (مصطفى باهي ومحمود عنان، 2000، ص: 112).

لذا قامت الباحثة بتناول ودراسة هذه الظاهرة نظراً لأهمية الجانب النفسي الذي يجب عدم إغفاله، ذلك لما تتميز به مواقف منازل المصارعة (الجودو) كالتوتر والقلق والاستشارة الذي قد يؤثر تأثيراً مباشراً وبصورة سلبية على مستوى أداء المصارعين.

كما لاحظت الباحثة أنّ المدربين ينصب إهتمامهم على الاستعداد للمنافسة بدنياً مع إهمال جانب الإعداد النفسي للمصارعين ومن خلال ما سبق يتضح لنا أن الأعراض النفس الجسمية تلعب دوراً هاماً في سلوك المصارعين واستجاباتهم مع المنافسة (محمد صدوقي،

2004، ص: 57) فهذه الأعراض النفس الجسمية تتأثر وظيفيا بدافعية الإنجاز الرياضي وتؤثر فيه وكذلك بالنسبة لدافعية الإنجاز الرياضي. وفي ضوء ما سبق استنتجت الباحثة ان معرفة وتحديد العلاقة بين كل من الاعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز المميزة لممارسي نشاط الجودو تساعد في التوجيه العلمي لاجراءات الاعداد النفسي للرياضي او الفريق الرياضي في ضوء متطلبات النشاط من ناحية ومن حيث الانجاز وتحقيق التفوق من ناحية اخرى كما يسهم في نجاح عمليات الانتقاء والتوجيه والتقييم والتدريب وخاصة في الفرق النخبوي.

ومن هذا المنطلق وعلى ضوء هذه الدراسات المحددة للأعراض النفس الجسمية وكذا دافعية الانجاز الرياضي يحق لنا الوقوف على- تحديد العلاقة التي تربط بين الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية و دافعية الانجاز الرياضي عند مصارع الجودو-تمثل الوضع الاشكالي في هذه الدراسة .

ومن خلال تحديد مشكلة البحث يمكن الخروج بالتساؤلات الفرعية التالية:

(1)- ما هو بعد الأعراض النفس الجسمية الذي يمكن استخلاصه كصيغة نموذجية

عامة لدى مصارعي الجودو - صنف أشبال- ؟

(2)- ماهي أبعاد دافعية الإنجاز التي تميز مصارعي الجودو - صنف أشبال- ؟

(3)- هل توجد علاقة إرتباطية بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز ؟

(4)- هل يوجد إختلاف في العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز

الرياضي بإختلاف متغير (- الخبرة- المستوى التنافسي) ؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

توجد علاقة إرتباطية بين الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى مصارعي الجودو.

الفرضيات الجزئية:

1- يوجد أبعاد متعددة من الأعراض النفس الجسمية لدى مصارعي الجودو -

صنف أشبال

2- توجد أبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز التي تميز مصارعي الجودو

3- توجد علاقة إرتباطية بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي.

4- يوجد إختلاف في العلاقة ما بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز

الرياضي بإختلاف متغير (الخبرة والمستوى التنافسي).

3-أسباب إختيار الموضوع:

يعتبر الموضوع الذي نتناوله والمتمثل في " أهم الأعراض النفس الجسمية التي يتعرض لها الرياضي الجودو قبل المنافسة الرياضية من خلال البحث، على أهم الأعراض النفسية والجسمية التي يتعرض لها الرياضيون وتسليط الضوء على الانعكاس الحقيقي والدور الذي تلعبه في التأثير على مستقبل الرياضيين الجزائريين في تخصص الجودو، أثناء المنافسات الرسمية، ومن جانب آخر لكي نبرز مكانة التحضير الجيد والمتابعة النفسية في تحسين الممارسة والرغبة نحو المتابعة والعمل بالفعالية اللازمة في المنافسات الرسمية للوصول إلى المستويات العليا، هذا من جهة ومن جهة أخرى بأنه لم يحظى هذا الموضوع بالاهتمام الكبير في الدراسات العربية بشكل عام وفي البيئة الجزائرية بشكل خاص.

ونظرا للانعكاسات السلبية التي قد تخلفها الأعراض النفس الجسمية على إنجازات الرياضي (مصارع الجودو)؛ جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي ومن أجل:

*- معرفة مستويات الأعراض عند المصارعين والتي تفيد في الحكم عما كان مستوى الأعراض النفس الجسمية مرتفع أو منخفض قد يشكل عائق على تقديم أحسن مردود للإنجاز الرياضي.

*- من خلال متابعتنا للتدريبات أو المنافسات الرياضية لنشاط الجودو لاحظنا أن هناك تفاوت من حيث الدافعية مثلا وهذا ما يدفعنا لربط هذه العلاقة مع الأعراض النفس الجسمية.

*- الاهتمام الدائم بالجوانب البدنية وإهمال الجانب النفسي.

*- استمرار معاناة الأندية الرياضية للجودو من نقص في التأطير من الجانب النفسي

وهذا لنقص الأخصائيين في هذا المجال.

4- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى توضيح طبيعة العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي لدى مصارعي الجودو وبنجر عن هذا الهدف.

1-4 أهداف أساسية:

- (1)- الهدف الأول: ويتمثل في التعرف على أبعاد الأعراض النفس الجسمية لدى مصارعي الجودو الجزائري قبل المنافسة الرياضية.
- (2)- الهدف الثاني: يتمثل في التعرف على أبعاد دافعية الإنجاز لدى مصارعي الجودو الجزائري.
- (3)- الهدف الثالث: يتمثل في التعرف على العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي عند مصارعي الجودو الجزائري.
- (4)- الهدف الرابع: يتمثل في التعرف على الاختلاف في العلاقة ما بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز عند المصارعين باختلاف متغير (الخبرة، والمستوى التنافسي).

5- أهمية البحث:

- تبرز أهمية هذا البحث من خلال محاولة الوصول إلى تحقيق ما يلي:
- 1- التعرف على الأعراض النفس الجسمية التي يتعرض لها مصارعي الجودو ليلة المنافسة الرياضية نتيجة للاضطرابات النفسية.
 - 2- إصابة العديد من الرياضيين بالانفعالات النفسية كالتوتر والقلق والاكتئاب قبل المنافسة الرياضية مما قد تؤثر على دوافعهم و مستوى أدائهم.
 - 3- معرفة أهم العوامل التي تساعد على إستثارة دافع الانجاز لدى المصارع للوصول إلى تحقيق أهدافه.
 - 4- مدى علاقة هذه الأعراض النفس الجسمية بدافعية الإنجاز لديهم خلال المنافسة.
- تقدم هذه الدراسة بعض المعلومات الموضوعية عن هذه الأعراض وكيف من الممكن أن تكون عاملا إيجابيا غير معسر للانجاز والأداء الرياضي .

6-المفاهيم الأساسية للبحث:

من خلال ما سبق صار من الضروري الإشارة إلى أهم المفاهيم الأساسية في هذا البحث على النحو التالي:

6-1-الأعراض النفس الجسمية: هي مجموعة من الأعراض التي تنشأ عن عوامل نفسية وتتخذ أعراضها شكلا جسمىا أو عضويا، فهي أعراض تلعب فيها الأسباب النفسية دورا أساسيا ويشير عزت سيد إلى أن الشدة النفسية كأحد العوامل الرئيسية في حدوثها ويضرب ستراتج بعض الأمثلة عن هذه الاضطرابات، كالربو، القرحة والحساسية الجلدية فضلا عن الصداع، والقلق والتوتر والاستثارة (عزت سيد إسماعيل، 1997، ص: 205) .
ويضيف (أسامة كامل راتب، 1997، ص: 193) هناك أعراض جسمية منها: اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة نبضات القلب....إلخ ويمكننا تفسير هذه الأعراض على أنها إيجابية لحالة الاستثارة والانفعالية، كما يمكن تفسيرها على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق.

ومما سبق يتضح أن درجة تأثر الرياضيين بالقلق تختلف من لاعب لآخر ما يعني من دون الشك أن للأعراض النفسجسمية مستويات مختلفة، تحدث للاعب الرياضي في كل منافسة ومن أعراضها النفسية فقدان التركيز، تشتت الذهن وشدة النرفزة وسرعة الغضب ضعف التذكر، الشعور بالخوف من المنافسة، الإحساس بفقد الثقة بالنفس وبالتالي تأثر عصبي عضلي واضح.

6-2-مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة من الأمور البديهية إذ نجدها في الحياة اليومية وهي متواجدة أيضا في كل المجالات الحياة الاقتصادية منها والاجتماعية، الفنية والسياسية.
وبصفة عامة هي صراع بين الأشخاص أو بين مجموعة من الأشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو لإيجاد نتيجة ما والرياضة هي الميدان الوحيد الذي يثري أكثر من غيره من معلومات حول المنافسة. حيث تستخدم كلمة المنافسة بشكل عام في المجال

الرياضي، فيستخدمها المدّربون والإداريون والمشجعون فضلا عن الرياضيين لذلك نجد أن هناك محاولات عديدة لتحديد ماهي ومعنى المنافسة الرياضية؟ فما المقصود بالمنافسة الرياضية؟

المنافسة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، فهدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه (محمد حسن علاوي، 2000، ص: 02).

ويضيف (ينبرق فولد، 1997، ص: 125) نقلا عن مارتنز أن المنافسة هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس فيها للحصول على جائزة أو على أكبر حصة، وتحقيق مستواه النخبوي ومن ثم تحقيق المنافسة عندما يكافح إثنان أو أكثر .

و أما أسامة كامل راتب فإنه ينظر إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختبار يعكس التقييم لعملية التدريب الشاقة، ففيها يحاول كل لاعب رياضي إحباط محاولات المنافس لتحقيق الهدف ويعنى ذلك أن نتائج المنافسة تحمل في طياتها خبرة النجاح أو الفوز أو المكسب لبعض المنافسين، فإنها تشمل خبرة الفشل والخسارة خاصة للرياضي الذي يخفق في تحقيق هدفه من المنافسة (أسامة كامل راتب، 2000، ص: 215).

3-6-دافعية الإنجاز الرياضي:

لا تعدو دافعية الإنجاز كونها استعداد للفرد للتنافس في موقف من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز التي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفعالية والمثابرة وفي المجال الرياضي يمكن اعتبار المنافسة الرياضية من بين أهم مواقف الإنجاز الرياضي، ويعتبر بمثابة إنجاز نوعي أو خاص ولذا يحبذ العلماء مصطلح التنافسية للإشارة إلى الدافعية الرياضية.

ودافعية الإنجاز هي استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أ معيار معين من معايير أو مستويات التفوق، عن طريق

إظهار قد كبير من النشاط والفعالية والمثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي، 2004، ص: 256).

كما ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي باتجاه الوصول إلى مستوى من الامتياز والتفوق (الفحل، 1999، ص: 73).

كما يضيف علاوي أن هدف الانجاز يتجدد على انه إمّا التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز أو التنافس مع الآخرين، أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد الطويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة (علاوي، 1998، ص: 251).

وهناك عدة محكات يتميز بها السلوك الإنجازي في الرياضة والتي يتم تحديد مفهوم دافعية الإنجاز في ضوءها هي:

- 1- مستوى التفوق أو المنافسة مع الآخرين، يسمح بتقييم مستوى النجاح والفشل.
 - 2- درجة التحدي وتنضح في عدم التأكد من النتائج.
 - 3- الإحساس الشخصي بالمسؤولية نحو النتائج.
- وهذه العوامل الثلاثة هي خصائص يتميز بها أي لاعب يشترك في المنافسة الرياضية (راتب، 2001، ص: 251).

4-6- رياضة الجودو:

الجودو لعبة رياضية صينية تستخدم للدفاع عن النفس، عرفها مؤسسها الأستاذ " جيجور كانور Jigoro Kano " بأنها الطريقة الشاملة والأكثر فعالية لاستخدام الفكر والجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال (محمد عبد الرحمان محمود، الحديث في رياضة الجودو، 2001، ص: 13).

الجودو رياضة تستعمل لتحسين وتنمية أعضاء الجسم، وزيادة القوة الفكرية والأخلاقية وتعمل على مساعدة تحمل أعباء الحياة العامة، وإشتق اسم كلمة الجودو باليابانية من لفظين (جو) وتعني المرونة و (دو) وتعني الفن أو الطريقة. غير أن هذا لا

يعني أنها يابانية الأصل أو النشأة، فقد مورست خارج اليابان منذ زمن طويل حيث كانت تسمى قديماً بالجوجوتسو "Jujutsu" وذلك 660 ق. م وعليه لا نستطيع تحديد المكان الذي نشأت فيه هذه الرياضة نظراً لتعدد الروايات وتناقضها.

إلا أنها اشتهرت كرياضة يابانية الأصل، من خلال الأرقام التاريخية حيث جرت منازلات في سنة 230 ق.م بحضور الإمبراطور الياباني (سون) بين متنافسين شهيرين في لك الزمن هما (نومي سوكوم) ، و(تيماكويومايا) من غير أن يكون لها قواعد تتحكم فيها أو توقيت ينهيها فهي لا تنتهي إلا بقتل أحد المنافسين.

لقد أسست رياضة الجودو التي نراها اليوم على المصارعة اليابانية التقليدية القديمة في اليابان. حيث تم إعادة فحصها في شكل آخر ويمكن القول أن الفضل يرجع إلى السيد جيجور كانوا في تأسيس هذه اللعبة وفي عبارة قصيرة يمكن أن نقول أن رياضة الجودو هي شكل مشتق من المصارعة اليابانية القديمة.

أما ماذا كان عن وضع رياضة المصارعة اليابانية " النموذج الأصلي لرياضة الجودو " فإنه قد تم ممارسة هذه اللعبة بشدة في هذه البلاد وعرفت بحوالي إثنا عشر إسماً مختلفاً مثل: ياوارا، تايجوتوس، واجوتسو، توريت، كوجوسوسوكي، كيمبو، كمبوشي، شوباكوالخ، وكان لها مدارس عديدة ولكل منها معالم فريدة، تجعلها مختلفة عن ما سواها.

7-الدراسات السابقة والمثابهة:

والمقصود بها البحوث التي شملت أحد المتغيرتين الأساسيتين في موضوع بحثنا سيتم عرض هذه الدراسات حسب المتغير الأساسي الأول وهي البحوث التي تعرضت لمتغير الأعراض النفسو الجسمية، ثم التي درست المتغير الثاني دافعية الإنجاز، وكل شق نتناوله حسب المصدر. كما يقول (الدكتور مورسيس أنجرس ، ص: 124).

إن البحوث السابقة هي مصادر إلهام لا غنى عنها بالنسبة إلى الباحث فإن كل بحث ماهو إلا إمتداد للبحوث التي سبقته، لذلك لابد من استعراض الأدبيات.

7-1-دراسات تناولت الأعراض النفسوالجسمية:

1- دراسة كل من Hudleston and Gill, 1981 دراسة هدفت إلى تعرف مستويات الأعراض النفسية قبل المنافسة الرياضية لدى لاعبات ألعاب القوى وعلاقتها بالمستوى الرقمي، واشتملت عينة الدراسة على 19 لاعبة واستخدم الباحثان المنهج الوصفي. وقد أظهرت نتائج الدراسة إرتفاع مستويات الأعراض قبل المنافسة الرياضية بدرجة كبيرة وكذلك وجود علاقة إرتباط معنوية عكسية بين حالة الأعراض قبل المنافسة الرياضية ومستوى الانجاز لدى لاعبات ألعاب القوى وأوصى الباحثان في دراستها بضرورة الاهتمام بالحالة النفسية قبل البطولات الرياضية لتخفيف الضغوطات التي يتعرض لها اللاعبون قبل المنافسات الرياضية.

2- دراسة الكبسي سنة (1988) والتي هدفت إلى تعرف الفروقات في مستوى الأعراض النفس- جسمية لدى اللاعبين المتقدمين في المصارعة من الحالة الطبيعية وقبل الإشتراك في المنافسة الرياضية مباشرة وكذلك هدفت إلى تعرف العلاقة بين المتغيرات الوظيفية (النبض والإدرار) ونتيجة الأعراض النفس جسمية عند الحالة الطبيعية وقبل المنافسة الرياضية مباشرة، استخدم الباحث المنهج الوصفي وقام بتطبيق مقياس الأعراض النفس جسمية لعلاوي على عينة تم إختيارها من اللاعبين المتقدمين في المصارعة ومن ناحية أخرى أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروقات في الأعراض النفس- جسمية لدى المصارعين ما بين الحالة الطبيعية وقبل الإشتراك في المنافسة وكذلك أشارت إلى وجود علاقة إرتباطية معنوية طردية من المتغيرات الوظيفية والإختبار النفس جسم قبل الإشتراك في المنافسة الرياضية مباشرة.

3- دراسة جنات محمد إبراهيم درويش سنة (1991) إرتكزت الدراسة حول موضوع الاعراض النفس الجسمية على بعض الوظائف الفيزيولوجية والنفسية لطلاب كلية التربية بالإسكندرية وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأعراض النفس الجسمية على بعض الوظائف الفيسيولوجية والتي تمثلت في قياس السعة الحيوية، عدد مرات التنفس، عدد

ضربات القلب وضغط الدم ونسبة الهيموجلوبين في الدم وعدد كرات الدم الحمراء وكذلك تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير الأعراض جسدية على مظاهر الانتباه الخاصة بالتركيز الثابت ومعرفة تأثير مظاهر الإنتباه على النبض والتنفس ثم مقارنة تأثير الأعراض النفس الجسمية على الوظائف الفسيولوجية والنفسية المذكورة بين فرق الدراسة الأربع بالكلية .
وأهم ما أسفرت عنه نتائج الدراسة هو وجود فروق دالة إحصائية في كل من الوظائف الفسيولوجية النفسية موضوع الدراسة بعد إختبارات الانتباه وجود فروق دالة إحصائية بين الفرق الدراسة في بعض الوظائف الفسيولوجية والنفسية.

4-دراسة لـ د. سمير محمد أبو شادي سنة 1994 كان موضوع البحث على دراسة

الضغوط النفس الفسيولوجية للاعبين كرة الطائرة قبل المباراة.

يهدف البحث إلى التعرف على الضغوط النفس فسيولوجية لمباريات ذات مستويات مختلفة في كرة الطائرة بالدوري الممتاز رجال وتركزت أغلبية النتائج على أنه توجد علاقة إرتباطية دالة بين الضغوط الفسيولوجية والأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية باختلاف مستوى شدة المباريات في الدوري الممتاز لكرة الطائرة رجال قبل المباراة.

5- دراسة قام بها مكناي سنة 2000 هدفت إلى تعرف مستويات الأعراض

النفسو الجسمية قبل المنافسة الرياضية وعلاقته بأداء وإنجاز لاعبي كرة الطاولة في

الأردن، حيث طبق الدراسة المنهج الوصفي على عينة قوامها 30 لاعبا بكرة الطاولة.

تم إختيارهم بالطريقة العمدية وقد استخدم الباحث قائمة الأعراض النفسوالجسمية وأشارت نتائج الدراسة إلى إرتفاع مستوى الأعراض النفسو الجسمية وإنخفاض مستوى حالة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة الطاولة في الأردن قبل المنافسة الرياضية كذلك أشارت النتائج إلى وجود علاقة إرتباط معنوية عكسية بين مستويات الأعراض والانجاز الرياضي وأوصى الباحث بوضع البرامج التدريسية والتأهيلية للرياضي لزيادة خبرتهم والعمل على إعدادهم نفسيا لتخطي الضغوطات النفسية وما يرتبط بها من أعراض وإنفعالات سلبية تعيق الانجاز الرياضي. اثناء المنافسات المهمة.

6- دراسة خريبط مجيد سنة 2001 عمان إرتكزت حول موضوع الأعراض النفسو الجسمية وعلاقته بدرجة المنافسة الرياضية في ظهور بعض المتغيرات الفيزيولوجية لدى طلاب التخصص بكلية التربية الرياضية بالزقازيق في بعض المنازل الفردية (مصارعة الجودو).

ومن خلال النتائج المتوصل إليها وجود علاقة إرتباطية من الأعراض النفسو الجسمية لدى طلاب التخصص الثاني في المصارعة ووجود علاقة إرتباطية لدى طلاب التخصص الأول والثاني كل على حدة لنشاط المصارعة ووجود علاقة بين درجة المنافسة وكل من الأعراض النفسو الجسمية لدى طلاب التخصص .

7- دراسة محمد مهدي عباس السعدي سنة 2002 في فلسطين كان موضوع البحث قلق الحالة وبعض المتغيرات البدنية وعلاقتها ببعض الواجبات المهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وركزت الدراسة على التعرف على العلاقة بين القلق والمتغيرات البدنية وأداء لاعبي بعض الواجبات المهارية بالكرة الطائرة.

وكانت إشكالية الدراسة هل هناك فروق دالة إحصائية في القلق والمتغيرات البدنية بين لاعبي بعض الواجبات المهارية بالكرة الطائرة ومن خلال النتائج المتوصل إليها بين وجود إختلاف وتباين من القلق الميسر والقلق المعوق من الواجبات المهارية في الهجوم والإعداد والدفاع للاعب الحر ولصالح اللاعب المعد وكان هذا الإختلاف دالا ومعنويا.

8- قام الخفاجي والحسين سنة 2006 بدراسة اسهدفت إلى تعرف على الأعراض النفس- جسمية لدى طلاب فرق الجامعات العراقية بالمصارعة وعلاقتها بإنجاز اللاعبين وتكونت عينة الدراسة من 36 طالبا جامعيًا يمثلون 6 فرق جامعية بالمصارعة تم إختيارهم بالطريقة العمدية.

وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وطبق في الدراسة قائمة الأعراض النفس- الجسمية لعلاوي والمكونة من 40 عبارة .

وأشارت النتائج الدراسية إلى أن مؤثر الأعراض النفس جسدية كان أقل حدة لدى معظم الطلاب الجامعيين المشاركين في مهرجان المصارعة للجامعات، كذلك أشارت إلى وجود علاقة إرتباط غير معنوية من هذه الأعراض قبل المنافسة الرياضية وإنجاز اللاعبين في منازلات المصارعة وقد أوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بموضوع الدعم النفسي والمعنوي للطلاب الرياضيين أثناء التدريب قبل المنافسات الرياضية.

9- دراسة النعيمي سنة 2007 قام بدراسة هدفت إلى تعريف مستوى المظاهر النفس جسدية قبل المنافسات الرياضية لدى لاعبات الجمباستك الفني وعلاقتها بالأداء وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بتطبيق مقياس الأعراض النفس- جسدية لعلوي على عينة قوامها 15 عينة من لاعبات الجمباستك.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الأعراض النفس- جسدية قبل المسابقة كان فوق الوسط لدى اللاعبات وكذلك تبين وجود علاقة إرتباط دالة إحصائياً بين هذه الأعراض مستوى الأداء الفني.

وأوصت الدراسة بأهمية وضع الخطط المناسبة للإعداد النفسي والإرادي التيتسبق المنافسات الرياضة لما له من تأثير على مستوى الانجاز الرياضي.

10- أجرى الدكتور جابر 2007 دراسة هدفت إلى تعرف حالة ما قبل البداية وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة بألعاب القوى، ولتحقيق ذلك طبقت الدراسة على عينة قوامها 16 لاعبا من لاعبي المسافات المتوسطة بقطاع غزة.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لوصف الظاهرة واستخدم في الدراسة مقياس الاستجابة الانفعالية الذي أده علوي وشمعون وأشارت النتائج الدراسة إلى وجود علاقة إرتباط معنوية من الاستجابة الانفعالية لحالة ما قبل المنافسة و السمات الشخصية لدى لاعبي المسافات المتوسطة بألعاب القوى. وقد أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالعامل النفسي أثناء التدريبات وقبل خوض المنافسات الرياضية لما له من تأثير واضح على السمات الشخصية للاعبين أثناء المنافسات.

* - الدراسات الأجنبية:

1- دراسة بول دشاز (1980) يهدف التعرف إلى قلق ما قبل المنافسة، وكذلك

العلاقة بين قلق المنافسة والأداء الرياضي.

استخدم مقياس (سبيلبرجر) و (مارتنز) على عينة قوامها 130 لاعبة كرة الطائرة من طالبات مدارس الناشئات ولديهن خبرة لا تقل عن 3 سنوات في المسابقات المدرسية وكان من ضمن أهداف الدراسة مقارنة الاختبار وأظهرت الدراسة إرتفاع معامل الارتباط في كل من إختبار (سبيلبرجر) و (مارتنز) والتي تراوحت 0.589 والثاني 0.62.

2- دراسة هادلستون وجيل (1981):

تهدف الدراسة إلى تحديد العلاقة بين درجات قلق الحالة التنافسية والمستوى الرقمي للاعبات ألعاب القوى واشتملت العينة على 19 لاعبة ثم تقسيمهما إلى مجموعتين : إحداهما ذات المهارة العالية والأخرى مجموعة المهارة الأقل، وتم تطبيق مقياس (C.S.A.T) لمارتنز وذلك في أوقات مختلفة من التدريب وقبل السباق.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق معنوية بين متوسطي درجات قلق الحالة للعينة كلها قبل اللقاء بخمس أربعين دقيقة، وقبل السباق مباشرة، وأن درجات قلق الحالة لدى مجموعة المهارة الأقل تزيد عن مجموعة المهارة الأعلى في معظم القياسات.

3- دراسة سوان جونيز (1990):

تضمنت الدراسة قياس مستويات القلق والثقة بالنفس قبل المنافسة، لدى عينة مكونة من 60 لاعبا من لاعبي الميدان والمضمار، خلال الفترات التالية: التي تسبق المسابقة؛ أسبوع، يومان، يوم، ساعة، 30 دقيقة وبينت الدراسة أن القلق المعرفي يتميز بالاستقرار عدم التغيير من أسبوع إلى ساعة قبل المنافسة ويبدو أن هناك زيادة متدرجة لزمان التفكير أثناء فترة قبل المنافسة (30 دقيقة).

7-2-دراسات حول الدافعية للإنجاز:

نتطرق إلى أهم الدراسات في هذا الموضوع وهذا دائماً في إطار الإمكانيات المتاحة:

1- دراسة " مصطفى تركي " (1988) والتي تهدف إلى تحديد معالم الدافعية للإنجاز في المجتمع العربي، حيث تم إلقاء الضوء على الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الكويتية في الدافعية للإنجاز في موقف محايد وموقف منافسة في الثقافة العربية وتكونت عينة الدراسة من 32 طالباً و53 طالبة، ممن يدرسون بجامعة الكويت بلغ متوسط أعمارهم 5-20 سنة وتم تطبيق إخبار مهريان دفاعية الإنجاز، في مكان ووقت المحاضرة في ضوء تقسيم أفراد العينة إلى ثلاثة مجموعات.

• المجموعة الأولى: طلاب فقط.

• المجموعة الثانية: طالبات فقط.

• المجموعة الثالثة: مختلطة، طلاب، طالبات.

وتم تطبيق الاختبار على كل مجموعة في الموقف المحايد، ثم بعد شهر ونصف في موقف المنافسة وضع الباحث تعليمات محددة لكل من الموقفين وكشفت نتائج الدراسة عما يلي:

- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز في الاختلاط أو دون الاختلاط.

- لم تتأثر درجات الذكور والإناث بموقف الإثارة والمنافسة.

- تبين أن متوسط درجات الذكور والإناث في الثقافة العربية، أقل من درجات الذكور والإناث في الثقافة الأمريكية والإنجليزية.

وأرجع الباحث هذا الاختلاف في النقطة الثالثة إلى سيطرة الأب في الثقافة العربية، والتسامح من جانب الأم مع الأبناء، كما يفسر الباحث عدم وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في الدافعية للإنجاز إلى أن الأسرة العربية الحديثة تحت وتشجع الإناث تماماً مثل الذكور على التفوق في الدراسة والعمل.

وأن هذا هو المجال المقبول إجتماعيا والذي يسمح للمرأة العربية بالتفوق والانجاز تماما مثل الذكور ولذلك أصبحت الإناث ترغبن في التفوق والإنجاز تماما مثل الذكور ومن العوامل التي قد تميز المرأة العربية الحديثة عن المرأة في الثقافات الأخرى حسب مصطفى تركي أنها حتى وهي متعلمة وتعمل، لا تزال تقوم بدورها كزوجة وأم فتكوين أسرة لديها قد يكون أهم من أن تكون لها وظيفة أو عمل هام أو مركز مرموق ولذلك فهي تقوم بدور المرأة عن إقتناع وإبتقان، وتحاول أن تتفوق وتبدع فيه وهي في ذلك لا تقل عن الرجل العربي المعاصر عندما يقوم بدوره كرجل (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص: 48).

2- دراسة عبد الرحمن الطريبي (1988): " هدفت دراسة عبد الرحمن الطريبي إلى بحث العلاقة بين الدافع للإنجاز والتحصيل الدراسي بالإضافة إلى علاقته ببعض المتغيرات الأخرى مثل الحاجة الاقتصادية. إستخدم الباحث مقياس خاص بالدافع للإنجاز من إعداده طبق على عينة مكونة من 110 طالب جامعي 55- ذكور 55- إناث واعتمد المعدل التراكمي لتحديد التحصيل الدراسي من بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة أنه لا يوجد فرق بين الطلاب الميسورين والمتوسطين إقتصاديا والفقراء من حيث الدافع للإنجاز، وفسر هذا بكون الفئة الميسورة لها من الإمكانيات ما يزيد في حماسها، بينما الفئات الأخرى يدفعها التحسن.

كما توصلت أيضا إلى فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الدافع للإنجاز لصالح الطالبات وفسرت هذه النتيجة بروح التحدي التي توجد لدى الطالبات كوسيلة لإثبات الذات على الصعيد الأسري والإجتماعي.

كما بينت الدراسة من جهة أخرى إختلاف تحصيل الطلاب حسب مستويات الدافع للإنجاز لصالح ذوي الدافع للإنجاز المرتفع، وهذا يدل على أن التحصيل الدراسي المتوسط يتأثر بمستوى الدافعية لدى الطالب من حيث قوة الدافعية وضعفها (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص: 52).

3- دراسة أحمد عبد الخالق ومياسة النيال (1992) تهدف دراسة أحمد عبد الخالق ومياسة أحمد النيال إلى فحص الفروق بين عينة من الذكور وأخرى للإناث في كل من الدافعية للإنجاز والقلق والإنبساط، هذا فضلا على التعرف على الارتباطات المتبادلة بين هذه المتغيرات.

واختيرت عينة الدراسة من خلال المدارس الثانوية بالإسكندرية وبلغ قوام عينة الدراسة 250 طالبا (125 ذكور، 125 إناث)، تراوحت أعمارهن بين 14 و 16 سنة. من بين المقاييس التي طبقها الباحثان مقياس راي للدافع للإنجاز بعد أن قاما بترجمته كما طبقا مقياس سمة القلق الذي كونه سبيلبرجر.

توصلت الدراسة إلى أن الفروق بين الذكور والإناث في الدافع إلى الإنجاز لم تكن ذات دلالة إحصائية بينما القلق فقد حصلت الإناث على متوسط 48.67 وتحصل الذكور على متوسط 44.74 وكان الفرق ذا دلالة إحصائية، إذ أن الفتيات أكثر قلق من الذكور. كما توصل الباحثان إلى ارتباط سالب بين القلق والدافع إلى الإنجاز ذي دلالة إحصائية وفسر الباحثان عدم تحقق الغرض الخاص بالفرق بين الجنسين في الدافع إلى الإنجاز بكون الدراسات التي أثبت هذا الفرق كانت العينات فيها من أعمار أكبر (جامعة) من العينة الحالية.

أجريت دراسات (1992) على أطفال المدارس الابتدائية ومن بين أهدافها العلاقة بين الدافع إلى الإنجاز والقلق.

كونت هذه الدراسة من 220 تلميذ (110 ذكور - 110 إناث) تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 سنة، طبق الباحثان مقياس الدافعية للإنجاز الخاص بالأطفال (من وضع الباحثان) ومقياس القلق للأطفال من وضعهما أيضا.

وتوصلت الدراسة إلى فروقات ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في القلق لصالح الفتيات، في حين لم تكن الفروق ذات دلالة إحصائية في متغير الدافع للإنجاز.

كما توصلت الدراسة إلى إرتباط سالب ذي دلالة إحصائية (0.204 -) بين القلق والدافع إلى الإنجاز في عينة الإناث دون الذكور لكن الباحثين لم يقدموا تفسيراً لهذه النتيجة.

4- دراسة عبد اللطيف محمد خليفة (2000): تناولت هذه الدراسة موضوع الدافعية للإنجاز من خلال دراسة ثقافية مقارنة بين عيّنتين من طلاب الجامعة، بكل من مصر والسودان.

وأسفرت نتائج هذه الدراسة أن الدافعية للإنجاز تكوّن فرضي أحادي البعد وأن تأثير متغير الجنس على دافعية الإنجاز غير دال إحصائياً وإتضح أنه لا توجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في كل من المجتمعين المصري والسوداني وذلك سواء في الدافعية للإنجاز ككل أو في مكوناتها الفرعية وتبين كذلك أن هناك تأثيراً جوهرياً للجنسية على الدافعية للإنجاز ولصالح الطلاب المصريين.

5- دراسة إبراهيم شوقي عبد الحميد (2003):

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الدافعية للإنجاز لدى عينة من شاغلي الحكومية بدولة الإمارات العربية المتحدة وعلاقته بكل من توكيد الذات والعمر لدى الجنسين والتعرف على طبيعة الفروق؟ مستوى الدافعية بين الموظفين حسب تبيانهم من حيث الجنس والجنسية ومستوى الأجر والتعليم والحالة الزوجية وصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسي لصالح الذكور في متغير توكيد الذات ووجود إرتباط إيجابي دال بين كل من العمر وبين المثابرة وأهمية الوقت والطموح والمنافسة ودرجة الدافعية للإنجاز؟ من جهة أخرى.

6- دراسة موسى فريد (2004):

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم الجزائرية، ودراسة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع والمنخفض للذات، وتمثلت عينة الدراسة في (55) لاعبا في كرة القدم للقسم الوطني الأول للجزائر العاصمة.

طبق عليهم مقياس تقدير الذات للدكتور عبد الرحمن صالح الأزرق ومقياس دافعية الانجاز لنفس الدكتور وبعد الدراسة توصل الباحث إلى ما يلي:

* - وجود علاقة بين تقدير الذات ودافعية الانجاز عند لاعبي كرة القدم.
* - وجود فروق في دافعية الإنجاز بين اللاعبين ذوي التقدير المرتفع والمنخفض للذات.

* - وجود علاقة بين أبعاد تقدير الذات كما يقيس المقياس ودافعية الإنجاز (مويسي فريد، 2004).

7-دراسة عبد العزيز بن علي بن أحمد السلطان (2009):

هدفت دراسته إلى التعرف على السلوك القيادي لدى المدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الانجاز لدى اللاعبين بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالسعودية وكذلك التعرف على مدى تأثير المتغيرات (السن - الجنسية - الخبرة - طبيعة المهنة) على السلوك القيادي للمدربين ومدى تأثير المتغيرات (سن - الخبرة) على دافعية الإنجاز.

وصلت الدراسات إلى أنّ هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدربي بعض الألعاب الجماعية السعوديون والعرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية وبين دافعية الإنجاز للاعبين.

وأن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين هو السلوك القيادي بأبعاده المختلفة مع تركيزهم على بعض الأبعاد التي يرن أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل (بعد الاهتمام بالجوانب الصحية وبعد التدريب والإرشاد).

وأن مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى يعتبر مرتفعاً. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي للمدربين.

8- دراسة فنوش نصير رسالة دكتوراه سنة 2011-2012: تحت عنوان: "دافعية

الانجاز وعلاقتها ببعض السمات الشخصية لدى تلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في طور الثانوي".

وهدفه الدراسة إلى التعرف على مستوى الدافعية، لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، والتعرف على بعض سمات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، كذلك معرفة علاقة دافعية الإنجاز ببعض السمات لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، استعمل المنهج الوصفي، وكانت عينة البحث 230 رياضي.

وأدوات جمع البيانات مقياس دافعية الإنجاز، وقائمة فرايبورغ للشخصية.

وكانت نتائج الدراسة أن هناك فروق دالة إحصائية بين كل من أبعاد دافعية الإنجاز لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وهي بعد دافع إنجاز النجاح وبعد دافع تجنب الفشل وكذلك هناك فروق دالة إحصائية بين أبعاد مقياس سمات الشخصية لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الصفي الخارجي، في بعد العصبية وبعد العدوانية، بعد الإكثابية، بعد قابلية للاستثارة، بعد الاجتماعية، بعد السيطرة، بد الضبط والكف وكذلك الدرجة الكلية للسمات الشخصية.

وكذلك لا توجد علاقة إرتباطية بين محور دافع إنجاز النجاح الذي يشتمل على عشر عبارات ومحاور مقياس سمات الشخصية التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، حيث جاءت كل المحاور غير دالة إحصائياً ماعدا محور الإكثابية، وتوجد علاقة إرتباطية بين محور دافع تجنب الفشل ومحاور السمات الشخصية التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، بحيث جاءت بعض المحاور غير دالة إحصائياً مثل: محور العدوانية، ومحور الاكثابية، ومحور القابلية للاستثارة وكذلك محور الاجتماعية ومحور السيطرة.

وكذلك من نتائج هذه الدراسة أنه لا توجد إرتباطية بين دافعية الإنجاز الرياضي وسمات الشخصية التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي، بحيث جاءت كل محاور مقياس سمات الشخصية غير دالة إحصائيا ماعدا محور العصبية الذي جاء دال.

وكذلك توجد فروق دالة إحصائيا بين أبعاد دافعية الانجاز الرياضي للأفراد العينة حسب متغير الجنس، وتوجد فروق دالة إحصائيا بين أبعاد سمات الشخصية للأفراد عينة حسب متغير الجنس.

9- دراسة سربوت عبد المالك رسالة دكتوراه سنة 2012-2013 : تحت عنوان:

" سمات الشخصية وعلاقتها بدافع الإنجاز لدى الرياضيين المتمدرسين "

وهدفت الدراسة إلى معرفة على وجود إختلاف درجات السمات الشخصية (الإكتئاب، مستوى الطموح، الاندفاعية، الاستقلالية والثقة بالنفس، الاجتماعية، العصبية والعدوانية) عن درجة الدافعية للإنجاز لدى الرياضيين المتمدرسين.

وقد استعمل المنهج الوصفي، وقد تكونت العينة 110 تلميذ، وأداة للجمع البيانات مقياس دافعية الانجاز والسمات الشخصية.

وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن وجود فروق عند مرتفعي ومنخفضي دافعية الانجاز من الرياضيين المتمدرسين فيما يتعلق بالسمات الشخصية المتمثلة في الإكتئاب، ومستوى الطموح، والاندفاعية والاستقلالية وكذا الثقة بالنفس والاجتماعية إلى جانب العدوانية والعصبية، وبينت نتائج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الفئة ذات الدافع للإنجاز المرتفع، والفئة ذات الدافع الإنجاز المنخفض، هناك صفات تتصف بها الفئة الأولى دون الثانية، وقد جاءت سمة الطموح والاندفاعية، والاستقلالية إلى جانب العدوانية من مميزات ذوي الدافع الإنجاز المنخفض، في حين جاءت سمة الإكتئاب، والثقة بالنفس والاجتماعية، وكذا العصبية من مميزات ذوي الدافع للإنجاز المرتفع.

8-التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

ومن خلال هذا العرض لمختلف الدراسات التي عنيت بموضوع الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز الرياضي تتلخص إلى مجموعة من الاستنتاجات التي نوردتها كما يلي:

(1)- يظهر من خلال الدراسات التي تناولت موضوع الأعراض النفس الجسمية أنها أبحاث تناولت في مجملها هذا المفهوم من الجانب النظري على أنه متعلق ومرتبب بمصطلح الاثارة والمنافسة الرياضية حيث تم التطرق إلى مستويات هذه الأعراض قبل الاشتراك في المنافسة وهناك من قام بدراسة علاقة الأعراض بالأداء الرياضي.

(2)- إن موضوع الأعراض النفس الجسمية موضوع تناول العديد من الدراسات إلا ان هذه الأبحاث لم تتعرض للبعد الذي يمكن إستخلاصه كصيغة مميزة للمصارعين وإنما تناول، العلاقة بدرجة المنافسة الرياضية في ظهور بعض المتغيرات الفيزيولوجية.

(3)-كما تناولت بعض الدراسات دافعية الإنجاز لدى المصارعين لكنها لم تتعرض للبعد الذي يميز هؤلاء المصارعين في هذه السمة.

(4)- وموضوع الدافعية الإنجاز الرياضي هو موضوع حيوي لأنه يمس بالدرجة الأولى تعديل السلوك الإنساني سواء عند الرياضيين أو غيرهم لذلك وجب إعتلاؤه محل الصدارة في الدراسات والبحوث الأكاديمية التي تتسم بالعلمية والموضوعية.

(5)- كما تبين للباحثة في إطار الإمكانيات المتاحة أنه لا توجد دراسات تناولت العلاقة بين الأعراض النفسالجسمية ودافعية الإنجاز عند مصارعي الجودو جملة واحدة.

(6)- اختلفت نتائج الدراسات السابقة في كثير من الأحيان والسبب في ذلك هو الاختلاف في الأسس المنهجية والاختلاف في أنواع العينات من حيث الحجم وطرق الإختبار، و وسائل القياس والأدوات المستعملة، إضافة إلى الاختلاف في البيئة المختارة في كل دراسة من هذه الدراسات.

إن هذه الدراسات المذكورة آنفا إنما تطرقت لموضوع الدافعية كل حسب وجهة نظر صاحبها والتي تختلف على أوجه النظر الأخرى وبالتالي فإن هذه المحاولات العلمية تسعى كلها للبحث في القوانين التي تؤسس لمفهوم دافعية الانجاز وبالتالي فهي ليست تكرار لبحث علمي بقدر ما هي تفسيرات إضافية يكمل بعضها البعض لتوضيح الصورة الحقيقية لمفهوم دافعية الانجاز وبالتالي فإن هذا البحث المقدم من طرفنا ما هو إلا إستمرارية للعمل المقدم من طرف هؤلاء الباحثين وليس تكراراً لما قاموا به.

(7)- تحديد المراجع الخاصة في مجال الدراسة الحالية.

الباب الأول

اللفية النظرية

الفصل الأول

الأعراض النفسية الجسمية

تمهيد

تشكل ظاهرة الإضطرابات النفس الجسمية موضوعا أثار إهتمام الباحثين وأحدث جدلا في دراسة الإنسان والكشف عن متاعبه النفسية والجسمية وذلك بسبب الانتشار الواسع لها والمرتبب بالعصر الحديث، وكذا تداولها في مجال الرياضة وعلم النفس .

وبالرغم من أن الجذور التاريخية للأعراض النفس الجسمية مرتبطة بوجود الإنسان والبحث في العلاقة بين النفس والجسد إلا أنه أصبح من المسلم به حاليا أن كثيرا من الأمراض الجسمية يمكن أن يكون لها جذور نفسية.

وأدى الاهتمام بالظاهرة في المجال الرياضي إلى بروز عدة نظريات علمية في تفسيرها كل حسب الخلفية النظرية التي تنطلق منها، كالتفسير الفسيولوجي والتفسير التحليلي والتفسير السلوكي والتفسير المعرفي، كما اختلفت تصنيفات هذه الأمراض حسب آراء العلماء والباحثين لكن هناك عدة أعراض وأمراض أصبح متفق عليها أن منشأها وأصلها نفسي، كارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والصدع...إلخ.

من هنا سنحاول في هذا الفصل تناول البعد التاريخي لمفهوم الأعراض النفس الجسمية ثم تعريفها والنظريات العلمية المفسرة والتصنيف و الأنواع.

1- نشأة الأعراض النفس الجسمية:

إن فكرة العلاقة بين النفس والجسد قديمة. حيث يذكر في التاريخ أنّ أفلاطون (427-343 ق م) الذي يعتبر المؤسس النظري لمدرسة الطب النفسي والجسدي (السيكوسوماتيك) فقد أبدى رأياً لايزال السيكوماتيكيون المعاصرون يتمسكون به ويعتبرونه أساساً نظرياً لمدرستهم فقد قال: " أن طبيعة الجسد لايمكن أن تكون مفهومة ما لم ننظر للجسد ككل وهذا وهو الخطأ الكبير لأطباء عصرنا لأنهم يوصلون النفس عن الجسد عند معالجتهم للجسم البشري (محمد أحمد النابلسي، 1991، ص ص: 26-27).

ويقول أيضاً أن أفكار الإنسان تأثيراً كبيراً على سلوكه، لكنه يرى أن هذه الأفكار لها وجود مستقل عن الإنسان، فهي تقيم في الجسم أثناء الحياة ثم تتركه عند الموت (أحمد عزت راجح، 1973، ص: 38).

أما أرسطو (384-322 ق م) فقد أشار أن النفس ماهي إلا مجموعة من الوظائف الحيوية لدى الكائن الحي أي وظائف الجسم، من دونها لا يكون الجسم أكثر من جثة هامة (عبد الرحمان وافي، 1979، ص: 08).

ويرى أن الانفعالات مثل الغضب والخوف والفرح في مجال الرياضة لا يمكن أن تصدر عن النفس وحدها ولكنها تصدر عن المركب من النفس والجسم ويضيف قائلاً: " أنه في النفس الوقت الذي يحدث فيه إنفعالاً نفسياً يحدث فيه تغيراً جسيماً (محمد شحاته ربيع، 2004، ص: 95).

ومع مطلع القرن السابع عشر نجد أن ديكارت (1596-1650) قدم للبحث السيكولوجي دعماً كبيراً.

حيث يرى أن الجسد آلة تتحرك فقط، وتتصرف وفق طرائق يمكن التنبؤ بها إذا عرفت مدخلاتها وما يمكن التنبؤ به خاضع للبحث العلمي وبالتالي فإن العضوية الإنسانية قابلة للبحث العلمي (أنطوني حمصي، 2006، ص: 08).

ويذهب إلى أن حقيقة الإنسان مؤلفة من الجسم والنفس بحيث لو جرح الجسم فالنفس تنتبه للجرح بالتداعي له بالألم (جاك ثورن، 1994، ص: 125).

وإبتداءاً من القرن الثامن عشر بدأ الأطباء بإعادة النظر في موقفهم من النفس وعلاقتها بالجسد حتى توصل العالم Van. Dousch في عام 1868م إلى وضع نمط نفسي خاص بمرض القلب.

وكان هنروث Heinroth أول من استعمل مصطلح بسيكوسوماتيك وذلك في عام 1818م (بيار مارتي، 1992، ص: 17) إلا أن الاستخدام الدقيق للمصطلح إنما أتى في عام 1922م في الكتابات الطبية الألمانية.

وقبل تناول أنواع الأعراض النفس الجسمية، تجدر الإشارة إلى تعريف الأعراض النفس الجسمية، وكذلك أهم الاتجاهات النظرية المفسرة لهذه الأعراض ونشأة هذه الأعراض.

1-2- تعريف الأعراض النفس الجسمية:

إن إختلاف العلماء من حيث العوامل الأساسية المسببة للأعراض النفس الجسمية فمنهم من يعزو حدوث هذه الأعراض إلى ضغوط الحياة وأزماتها ومنهم من يعزوها إلى خطأ في عملية الإشرط والاستجابات للمثيرات البيئية والداخلية أو إلى إختلال التوازن بين مطالب البيئة والمطالب الداخلية، وكان لذلك إنعكاس على تعريف الأعراض النفس الجسمية حيث نجد عدة تعاريف نذكر منها ما يلي:

كلمة الأعراض النفس الجسمية هي تسمية تجمع بين كلمتين هما النفس تعني النفس

والجسمية وتعني الجسد أو البدن وتسمى أيضا **Psychomatic**

ويعرفها (فخري الدباغ، 1984، ص: 207) بأنها مجموعة من الأعراض الجسمية التي يعتقد أن سببها المباشر والأهم هو إضطراب أو شدة نفسية، وهي إضطرابات جسمية موضوعية ذات أساس أو أصل نفسي.

ويشير حامد زهران أنها أعراض جسمية موضوعية ذات أصل نفسي وذلك بسبب الاضطرابات الوجدانية الشديدة التي تؤثر على المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي (حامد زهران، 1994، ص: 485).

أمّا أحمد عزت راجح فيرى أنها أعراض جسمية ترجع في المقام الأول إلى العوامل النفسية سببها مواقف إنفعالية تثيرها ظروف إجتماعية لذا فهي أعراض لا يجدفي شفاؤها العلاج الجسمي وحده في حين أنها تستجيب للعلاج النفسي إلى حد كبير (عزت راجح، 1973، ص: 145).

وتعرف دائرة المعارف البريطانية الأعراض النفس الجسمية بأنها الاستجابة الجسمية للضغوط الانفعالية والتي تأخذ شكل أعراض جسمية مثل: قرحة المعدة وضغط الدم، قرحة القولون، وغيرها (غازي والطيب، 1984، ص: 02).

وتقول نور الهدى جاموس: " يقصد بها أعراض جسمية موضوعية بسبب اضطرابات الشديدة التي تؤثر على المناطق والأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي الذاتي والمفهوم الطبي بين الإصابة الجسدية لها علاقة قوية بالصراعات النفسية (نور الهدى جاموس، 2004، ص: 12).

ويعرفها أحمد عكاشة أن الأعراض النفس الجسمية هي أعراض جسمية أو إختلال في وظائف الأعضاء نتيجة لما يصاحب خبرات الحياة من قلق وتوتر ومخاوف لا يتم التعبير عنها بأنها اضطرابات عضوية يلعب فيها العامل الانفعالي دوراً هاماً وقويًا وأساسياً وعادة ما يكون ذلك من خلال الجهاز العصبي اللاإرادي.

فالأعراض النفس جسمية ماهي إلا التورط الانفعالي في الأعضاء والأحشاء التي يغذيها الجهاز العصبي اللاإرادي مثل: قرحة المعدة، ويعاني الشخص في مثل هذه الأعراض من القلق والإكتئاب وغالبا ما يهدد القلق حياته (أحمد عكاشة، 1980، ص: 355).

ويعرف عبد الرحمن العيسوي هذه الأعراض التي تنشأ من أسباب أو عوامل نفسية وإجتماعية مجموعة من أعراض تتخذ شكلا جسيما أو عضويا.

فهي عبارة عن أعراض فيزيقية قد تتضمن الجهاز العصبي الذاتي والمستقل ووظائفه وتنتج جزئياً عن أسباب نفسية (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص: 27).

ويرى عويد المشعان أنّ الأعراض النفس الجسمية مصطلح عام يستخدم للإشارة إلى اضطراب له مظاهر جسمية أو عضوية، يقف خلفه أي سبب سيكولوجي له درجة محدودة من الشدة ويمكن تمييز ثلاثة فئات فرعية من الأعراض النفس الجسمية فيما يلي:

* - الأعراض المرتبطة بشخصية الفرد بوجه عام. مثال ذلك: (الأشخاص شديدي الفلق ترتفع لديهم معدلات أعراض الجهاز التنفسي).

* - الأعراض المرتبطة إرتباطاً وثيقاً بأسلوب حياة الفرد . مثال ذلك: (الأشخاص الذين يعملون في مهن تتضمن ضغوطاً شديدة. يكشفون عن إرتفاع ضغط الدم وإضطراب وظائف المعدة).

ويرى سامي علي أن كافة النظريات النفس جسمانية المستوحاة من التحليل النفسي تقترض ببساطة وجود تطورات داخلية، يفترض فيها أن تبرر سبب ظهور المرض العضوي الذي يعتبر ترجمة لصراع نفسي من خلال الجسم بمعنى أن المرض العضوي هو التعبير الإيجابي أو السلبي عن حالة نفسية تضيف عليها حقيقة موضوعية (سامي علي، 2004، ص: 10).

ومن العرض السابق لبعض التعريفات للأعراض النفس الجسمية نجد أن أغلب التعريفات تتفق على أبعاد مهمة مشتركة أبرزها وجود التأثير المتبادل بين النفس والجسم. وعدم الفصل بينهما، ووجود اضطراب إنفعالي أو بالمصطلح العام عوامل نفسية تمهد للإصابة بمرض عضوي.

اختلف العلماء من حيث العوامل الأساسية المسببة للاضطرابات النفس الجسمية فمنهم من يعزو حدوث هذه الاضطرابات إلى ضغوط الحياة وأزماتها، ومنهم من يعزوها إلى خطأ في عملية الإشراف والاستجابات للمثيرات البيئية والداخلية، أو إلى الإختلال التوازن بين مطالب البيئة والمطالب الداخلية.

فإن الإنسان في صراع دائم ضد العامل التي تعرضه للموت أو المرض وعلى الرغم من أن الإنسان كثيراً ما يتغلب على محن الحياة اليومية بسهولة وبوسائله العادية، فإن هناك محناً شديدة لا تكفي الوسائل العادية لمواجهتها، وإنما تشاهد في المحن التي يواجهها الإنسان بجميع صورها جسمية كانت أم نفسية (عبد اللطيف غزى ومحمد الطيب، 1984، ص: 12).

1-2-1 التعريف الفسيولوجي:

وسنحاول التعرض بإنجاز للتناول الفسيولوجي والتحليلي والسلوكي والمعرفي. يعتبر كانون Cannon (1851-1945) أن الاهتمام بدراسة أثر الخبرات والأحداث التي يمر بها الفرد على صحته النفسية إلى عام 1929. أجرت ملاحظاته على المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات الشديدة والظروف المثيرة للمشقة كآلام والجوع وانتهى إلى أن المنبهات التي تحدث إثارة إنفعالية تسبب تغييرات في العمليات الفسيولوجية الأساسية، ويمكن تلخيص نظرية كانون بالقول: إن كافة الانفعالات والمواقف المهددة للشخص تضع الجسم في حالة إستنفار، بحيث لا تتوقف ردّ الفعل أمام الانفعال على تفكير الشخص بل تتعداه إلى ردّة فعل جسدية تسبق الانفعال النفسي وتؤدي غريزيا إلى إحداث تغييرات جسمية متنوعة (زين العابدين درويش 1999، ص: 230-231).

أما العالم سيلبي Sely الذي يعتبر أول من أطلق مصطلح الشدة النفسية Stress عقب دراسته لتأثيرها فمن خلال دراسته توصل إلى نظريته المعروفة بالتناذر العام للتكيف وتتلخص هذه النظرية فيما يلي:

*- الصدمة الأولى وهي الشدة الواقعة على الكائن الحي وهي نوعين:

أ/- شدة جسمية: كالكسور - الحمى، الحروق.

ب/- شدة نفسية: الصدمات النفسية - الحرمان - القلق.

*- إجراءات ضد الصدمة: يقوم بها الجسم لملاقاة إضطرابات الصدمة الأولى ويدخل في هذه الإجراءات إطلاق هرمون للدورة الدموية والأعصاب والغدد الصماء

*- مرحلة التكيف التي تلي الإجراءات السابقة في حالة إستمرار الشدة والأذى على الكائن الحي.

*- فإذا فشل في مجابهة الأخطار المستمرة إنتقل الجسم إلى مرحلة الإعياء، وهنا تحدث فوضى عضوية.

وما يحدث خلالها من ردود أفعال غير موزونة غير متناسقة هي التي تؤدي إلى حدوث الضرر الجسمي الدائم، فإذا كان في الأصل إنفعالا نفسيا تحول بعد الصدمة إلى مرض عضوي ملموس (فخري الدباغ، 1984، ص: 208). ويشير كورب بريبرلين هذا الباحث المنتمي الى مدرسة جديدة متفرعة عن المدرسة الفسيولوجية و هي المدرسة الفسيولوجية العصبية و تتركز نظريته حول الطريقة التي يعمل بها الدماغ , فهو يرى ان كل خلية من خلايا الدماغ تخزن كامل المعلومات التي يحتويها الدماغ و لكن بدرجات متفاوتة الوضوح.

ويقول **مارتي Marty**: "إن فهمنا للبيكوسوماتيك ما كان ليكون لولا أعمال سيغموند فرويد والمتمثلة في إختراعه للتحليل النفسي (Pierre Marty, 1999, P : 19).

1-2-2 التعريف التحليلي:

إن تطبيق المبادئ التحليلية في الميدان النفسي الجسدي لم يأت على يد فرويد إنما على يد أتباعه، فقد لاحظ هؤلاء أن الحالات الجسدية لبعض مرضاهم كانت تتحسن لدرجة الشفاء أحيانا أثناء علاجهم النفسي التحليلي.

وقد إفترض **Alexander** أنّ لبعض الصراعات خاصية التأثير على أعضاء معينة، فالخوف والغضب ينعكسان غالبا على صعيد القلب والأوعية في حين أن مشاعر التبعية والحاجة للحماية ينعكسان غالبا على صعيد الجهاز الهضمي.

أما الصراعات المكبوتة وغير الظاهرة فهي تتحلّى بإضطرابات عصبية تطال الأعضاء وتحدث فيها العصاب العضوي الذي يمكن أن يتحول إلى مرض عضوي حقيقي، بهذا يكون ألكسندر من أوائل مطبقي التحليل النفسي في مجال البسيكوسوماتيك (بيار مارتى، 1992، ص ص: 46-47).

يعتبر كل من كارين هورني Horny وأريك فروم Frome وهاري سوليفان Sullivan من أنصار مدرسة التحليل النفسي التي شرعت في محاربة الاتجاه الغريزي الذي نادى به فرويد والإصرار على أهمية المتغيرات النفسية الإجتماعية، فكارين هورني لم تهتم صراحة بالاضطرابات البسيكوسوماتية إلا أنها أشارت إلى أن القلق والكبت والغضب ربما يستلهموا أو يؤدوا إلى نشأة أعراض جسمية مثل: الصداع، الاستجابات الهضمية، إرتفاع ضغط الدم وأعراض القلب.

وتقول هورني Horny أن القلق مشكلة معقدة بسبب صلتها الشديدة بالعمليات الفسيولوجية وغالبا ما تصاحبه أعراض جسمية كخفقان القلب، تصيب العرق، الإسهال وعسرا لهضم وغيرها وبالرغم من أن الأعراض الجسمية شيء واضح في حالات القلق لكنها ليست موقوفة على القلق وحده، أن كثيرا من الانفعالات الأخرى كالغضب والهيجان وغيرها يصاحبها تغييرات جسمية واضحة (مصطفى فهمي، 1967، ص: 231).

1-2-3 التعريف السلوكي:

ويفسر علماء السلوكية أن الاضطرابات النفسو الجسمية هي عبارة عن تعلم شرطي، إفترض أنّ الإنسان قد يكون لديه - أصلا- حساسية الغبار وعن طريق عملية تعميم المثير يصبح أي شيء مرتبط بالغبار حتى رؤيته أو مجرد التفكير فيه يثير النوبة الربوية (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص: 224) إذ يفترضون أن الاضطرابات النفسو جسمية تحدث بسبب التعزيز، إمّا بزيادة الانتباه نحو إستجابات معنية أو بخفضها.

والسلوكيون- عموماً- على إختلاف إتجاهاتهم يبدؤون من منطلق ثابت يؤمن بأن البيئة بمؤثراتها تسود معظم سلوك الفرد، ولسلوك الفرد لديهم و أنماط متعلقة طبقا لمبدأ الإثارة والاستجابة (عطوف محمد ياسين، 1981، ص: 141).

وإنطلاقاً من الأنماط السلوكية فإن هؤلاء الباحثين يرون بأن العلاج النفسي لهؤلاء المرضى يمن في تعديل هذه الأنماط السلوكية، فمريض الذبح مثلاً: يتبع نمطا سلوكيا متميزا بالجهود والعدوانية والرغبة القوية بالمنافسة وعلى العلاج النفسي أن يتوجه لتعديل هذه الصفات (محمد أحمد النابلسي، 1991، ص: 194).

1- 2- 4 التعريف المعرفي

أما الاتجاه المعرفي فقد إعتد آلية بسيطة لفهم السلوك الإنساني إنطلقت من مسلمة تشير إلى أن السلوك الإنساني مدفوع بمثيرات بيئية ووراثية مختلفة تعمل على توجيه سلوكه بطريقة ما.

ولكن هذا السلوك ليس آليا أو مباشرا ولكنه يمر سلسلة من العمليات المعرفية الوسطية من إنتباه وإدراك وتحليل وتخزين وإسترجاع للمعلومات حتى تظهرها لاستجابة سواء كانت خارجية ظاهرة أو داخلية يعش ربه صاحبها فقط(عدنان العتوم، 2004، ص: 18).

كما اختيرت كل من الباحثة مارغيت كيمي من جامعة كاليفورنيا (سان فرانسيسكو) ورفقاؤها من جامعة UCLA النموذج النظري الذي تحدى نظرية هانس سيلبي المشهورة.

فنظرية سيلبي ترى أنه بصرف النظر عن نوع الشد، ف إن الناس يردون على الشدة بمجموعة من التبديلات الهرمونية والمناعية، أما عن فريق كاليفورنيا فيرى أنه بدلا من ذلك، هناك إستجابتان ردًا على الشدة أي إستجابة الفرار أو المواجهة، وإستجابة الانسحاب وذلك على المستوى السلوكي، حيث يتم الانسحاب فحسب كيمي - البدن يردّ وفقا لما يجري في الدماغ من موقف الشدة لهدف صيانة الطاقة اي التفسير المعرفي للحادثة الخارجية وليس بحسب ما يجري في البيئة (محمد حمدي الحجار-ب - 2004، ص: 107).

وهناك دليل حديث نسبيا يفترض أن الأفراد المصابين بهذا النوع من اضطرابات لديهم معيار خاطئ بشأن الصحة الجيدة فهم ينظرون إلى الصحة الجيدة على أنها خالية تماما من أي أعراض أو آلام جسمية حتى ولو كانت طفيفة، وهو معيار غير واقعي بالطبع.

1-3-3 تصنيف الأعراض النفسالجسمية (أنواعها):

هناك أعراض كثيرة تعرف بإسم الاضطرابات السيكو سوماتية حاول الكثير من العلماء تصنيفها وكن من بين هذه التصنيفات ما يلي:

1-3-1-1 التصنيف الأول للأعراض النفس الجسمية:

وضع Alexander (1950) قائمة بسبع أعراض سيكوسوماتية وهي: ضغط الدم الأولى، القرحة الهضمية، إتهابا لمفاصل الروماتيزمي، الغدة الدرقية وفرط نشاطها، الربو الشعبي، قولون، وإتهاب الجلد، وبعدها قدم نظام التصنيف الدولي للأعراض قائمة للأعراض السيكوسوماتية متضمنة الأعراض التالية التي تمثل التصنيف الثاني.

1-3-2-1 التصنيف الثاني للأعراض النفس الجسمية

*- الأعراض النفس الجسمية المتضمنة ضرر في الأنسجة مثل: الربو، إتهاب الجلد الأكرزما القرحة المعدية، القولون المخاطي، القولون المتقرح، طمح الجلد، مرض الأقرام النفسي.

- الأعراض النفس الجسمية الغير متضمنة ضرر في الأنسجة مثل: تصلب الرقبة وهو داء في الرقبة بصعوبة الالتفاف وإحتياج الهواء وزيادة معدل التنفس الحكة النفسية والنتاؤب، إضطرابات القلب والأوعية الدموية، حكمة سببها نفسي (عايدة شكري حسن، 2001، ص: 72).

1-3-3-1 التصنيف الثالث للأعراض النفس الجسمية:

السمنة، الصداع المجهد، الصداع النفي، الذبحة الصدرية، ألام الطمث، روماتيزم المفاصل، الربو، قرحة المعدة، قرحة الإثنى عشر، الغثيان القيء التقلص الفؤادي، الإتهابا المعوية، قرحة القولون، ألم العجز، إتهاب الجلد العصبي، زيادة دقات القلب، إنعدام نظم

القلب، تقلص عضلة القلب، إستجابات الحساسية، الاستسقاء العصب، عسر التنفس الربو، أمراض القلب، مرض السكري، ضغط الدم، زيادة كمية الأنسولين، زيادة نشاط الغدة الدرقية، نقص كمية الدم في السكر، القولون العصبي غ التهاب القولون المخاطي، الحكمة الشرجية، تقلصات القولون، السرطان، نزيف الأذن، فقدان الشهية.

1-4 الاضطرابات السيكو فيزيولوجية:

الإضطرابات السيكوفيزيولوجية هي إضطرابات جسمية يفترض أنها من أصل نفسي

وتتمثل في :

- الاضطراب الجلدي السيكو فيزيولوجي
- الاضطراب العضلي السيكو فيزيولوجي
- الاضطراب التنفسي الفيزيولوجي
- الاضطراب أوعية القلب الفيزيولوجي
- الاضطراب الدموي واللمفاوي الفيزيولوجي
- الاضطراب المعدي المعوي الفيزيولوجي
- الاضطراب البولي التناسلي الفيزيولوجي
- الاضطراب الغدة الصماء الفيزيولوجي
- الاضطراب أحد أعضاء الحس الفيزيولوجي
- سيكوفيزيولوجي من نوع آخر (عطوف ياسين، 1981، ص: 333).

وأشار ريس **Ress** إلى تصنيف للأعراض النفس جسمية بوجه عام والذي يتضمن

- أعراض الجهاز الهضمي: قرحة المعدة، أعراض القولون.
- الجهاز الوعائي القلبي: ضغط الدم الجوهري، مرض الشريان، الصداع، أمراض الوعائي المخي.
- أعراض الجهاز التنفسي: الربو، حمى، إلتهاب الأوعية.

- الأعراض الجلدية.
- أعراض العضلات والمفاصل: روماتيزم المفاصل، إتهاب النسيج الليفي.
- أعراض الغدد الصماء: زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- الأعراض المرتبطة لوظائف التكاثر والحيض: غياب أو قلة الطمث-عسر الطمث- النزيف الطمث- التوتر السابق للحيض- اضطرابات سن اليأس.
- الإضطرابات السلوكية مثل (العدوان، الغيرة، المخاوف) (جمال تفاعلة، 1996، ص ص: 63-64)

قام المكتب الفيدرالي بأمريكا بتصنيف الأعراض التالية ضمن الأعراض التي تعود أصلا إلى الأزمات النفسية:

- ضغط الدم الجوهري - إتهاب المفاصل الروماتيزي- قرحة المعدة والأمعاء - تضخم الغدة الدرقية- الربو أمراض التنفس- الطفح الجلدي- اللمباجو وعرق السنا- الصداع النفسي- الدبة الصدرية- البهاق والبول السكري- الجلطة الدموية- البول العنيد- الإمساك- أمراض القلب والشريان التاجي- الإسهال المزمن (الزوين عباس، 1986، ص: 43).
- ويشمل هذا التصنيف على :

- ◆- أعراض الجهاز الفسيولوجي مثل: إتهاب الجلد العصبي، الحكمة ، إتهاب الجلد الفمي، فرط العرق.
- ◆- أعراض الجهاز العضلي الهيكلي، الام الظهر، ألام العضلات.
- ◆- أعراض الجهاز الدوري، الحققان النوبي، إرتفاع ضغط الدم والتقلص الوعائي.
- ◆- أعراض الجهاز الهضمي: قرحة المعدة، الإلتهاب القولوني، الإمساك، فرط الحموضة، حرقان فم المعدة.
- ◆- أعراض الجهاز البولي التناسلي (الجمعية المصرية للطب النفسي، 1989، ص: 07).

هذا وقام فيصل محمد خير الزراد (2000) بحصر الأعراض النفسو جسمية الواردة ف خمسة عشر مرجعا حديثا في مجال الأعراض السيكوسوماتية باللغة الفرنسية واللغة الإنجليزية واللغة العربية وقام بتصنيفها حسب نوع هذه الأعراض وذلك على النحو التالي:

(1) - أعراض الجهاز الهضمي: وتشمل هذه الاضطرابات: القرحة المعدية- قرحة الاثنا عشر- إتهاب المعدة- إتهاب القولون- الإمساك المزمن- الإسهال المزمن- فقدان الشهية- الشراهة في تناول الطعام - عسر الهضم- آلام إنتفاخ البطن- السمنة المفرطة- إتهاب الفتحة الشرجية- إتهاب البنكرياس- إتهاب الزائدة الدودية- إضطراب الكبد والحويلة الصفراء- أعراض مرض كرون.

(2) - أعراض جهاز التنفس: الربو- اصابة بالنزلات البردية- حمى الحساسية الأنفية

(3) - أعراض جهاز القلب والدوران: الخفقان القلب- الإصابة بإنسداد الشرايين والأوعية الدموية- ضغط الدم- إرتفاع ضغط الدم أو إنخفاضه.

(4) - الأعراض الجلدية: الحكة - حب الشباب- الأكزيما- تساقط الشعر- التعرق-

الحساسية للكريات الحمر- مرض الصدفية.

(5) - الأعراض الجنسية: العنة إضطراب الحيض- العقم (الأنثوي والذكوري).

(6) - أعراض الجهاز العضلي والهيكلية: آلام الظهر- إتهاب المفاصل- فقدان

الجنسية أو البرود لدى الرجال- البرود الجنسي لدى المرأة - القذف المبكر- القذف المتأخر- تشنج المهبل- عسر الجماع- التئاسق العضلي.

(7) - أعراض الخراج: التبول اللارادي- كثرة مرات التبول- إحتباس البول.

(8) - أعراض الغدد والهرمونات: مرض السكر- سكر الدم- البدانة

(9) - أعراض الجهاز العصبي: الصداع- الشقيقة (الصداع النصفي)- الدوخة-

الدوران

(10) - أعراض سيكوسوماتية أخرى: الطفل الذي لا ينمو- التعرض للحوادث

والكسور- الإحساس بالألم- إضطرابات النوم- نزيف الأذن- إضطراب النطق والكلام

الناجمة عن العوامل النفسية والحرمان - حالات الضعف العقلي التي ترجع لسوء البيئة
الحرمان الأسري

ومما سبق يتضح أنّ معظم التصنيفات السابقة متقاربة متكاملة وأنّ الأمراض السيكو
سوماتية تغطي مدى واسع من الأعراض التي تلعب فيه الضغوطات والانفعالات دوراً هاماً
وتختلف تلك الأعراض من شخص لآخر وفقاً للسمات الشخصية الخاصة به.

1-5 أسباب الأعراض النفس الجسمية:

من بين الأسباب الممكن ذكرها:

- * - الأسباب النفسية: الصدمة النفسية والضغوط بأنواعها.
- * - البنية الجسمية: المرض على مستوى عضو قد يعود إلى جود ضعف تكويني به
- * - الأمراض السابقة للعضو المريض.
- * - الأسباب الوراثية (بن ظاهر بشير، 2005، ص ص: 66-67)

ويرجع التحليل النفسي للأعراض النفس الجسمية إلى صراعات لأشعورية مكبوتة
فارتفاع ضغط الدم يرجع إلى كبت الغضب والذي ينتج من الصداق بين التعبير عن العدوان
نحو مصدر الإحباط والقلق الشديد من النتائج المترتبة على هذا الفعل (عبد المنعم حسين،
2006، ص: 162).

ويوضح الإتجاه السيكوفسيولوجي أنّ الأعراض النفس الجسمية تنشأ من خلايا
الاستشارة الفسيولوجية المرتفعة والمستمرة الناتجة لدورها عن الضغوط البيئية.

1-6 انواع الأعراض النفس الجسمية

1-6-1 الأعراض النفس الجسمية للجهاز الهضمي

يرى " شافر " أن قرحة المعدة من الوجهة الفسيولوجية تنشأ من أذى يصيب أنسجة
المعدة من العصارات الواضحة الحمضية، قصور هذه الأنسجة عن أن تلقى الحماية

المناسبة من الغطاء المخاطي وفي بعض الحالات وليس في كلها تكون قرحة المعدة مصحوبة بتوتر وصداع لم يحل (أبو النيل ومصطفى زيور، 1984، ص: 188).

كما يذهب " كوفيل " وزملاؤه إلى القول بأنه على الرغم من أن السبب المباشر للقرحة هو زيادة إفراز أحماض المعدة التي تلهب جدرانها وتهيجها. وفي النهاية تؤدي إلى تآكل هذه الجدران فإن تلك الزيادة في الإفراز تأتي غالبا من حالة الضغط المزمن الناجم عن توتر إنفعالي مستمر وتوجد قرحة المعدة عادة عند الأشخاص ذوي الطموح المرتفع، كما تنتشر قرحة المعدة بين الرجال أكثر من النساء (المرجع السابق، ص: 114).

ويرى ألكسندر Frans Alexander أن العامل الحاسم في الأساس للمرض القرحة هو الإحباط والبحث عن العون أو رغبات الحاجة للحب وعندما تجد هذه الرغبات إشباعاً في العلاقات الإنسانية يظهر مثير إنفعالي مزمن له آثار معينة على وظائف المعدة (محمد خير زراد، 1984، ص: 32).

كما أكدت الدراسات أن القرحة تنتشر في الفئات الإجتماعية التي تتحمل إجهاداً عقلياً وإرهاقاً فكرياً وعصبياً. وحساسية عالية.

كما أشارت هذه الدراسات إلى أن الانفعالات دوراً أساسياً في جميع أشكال التقرحات، وأن الصدمة العصبية النفسية تلعب دوراً هاماً في بحث التقرحات الحادة وأن مرض القرحة يتمتعون قرارات سريعة ولهم رغبة شديدة في الاعتماد على الغير وفي أن يكونوا موضع حب ورعاية، وأن يعتني بهم (المرجع السابق، ص: 133).

أما القولون يتفاعل بشدة مع ظروف الحياة فيكون هادئاً أثناء فترة الراحة ويقل إفرازه أما في فترات الانفعال كالغضب، فيكون محتفظاً بالدم وتزداد إفرازاته وقد تبين أن إتهاب القولون يصيب الأشخاص المهيين لذلك وذلك عندما يخفقون في التعبير عن إنفعالاتهم وغضبهم ويتفاعل الغشاء للقولون إزاء تلك الانفعالات المكبوتة وعلى المستوى اللاشعور (عطوف محمود ياسين، ص ص: 155-156).

أما عن الإمساك يصيب الكثير من الناس وهو غير معدي، ليست له جرثومة تسببه بل أسبابه تعود إلينا نحن إلى طريقة معيشتنا إلى طبيعة الأطعمة التي نتناولها، إلى طريقة نشأتنا منذ الولادة إلى بعض معتقداتنا الخاطئة عن طريقة عمل جهازنا الهضمي كلها أشياء قد تؤدي إلى الإمساك (مجدي الغريسي، 2005، ص: 12).

1- 6 - 2 الأعراض النفس الجسمية للجهاز العضلي:

يستجيب الجهاز العضلي والهيكل للضغط الانفعالي بالتهاب المفاصل وأوجاع الظهر وتشنج العضلات، وتلعب العوامل الانفعالية دوراً حاسماً في ظهور الأعراض، وقد أشار بعض العلماء بأن العلاقة وثيقة بين معاناة التوتر وبين التخفيف منه عن طريق النشاط العضلي، ولكن حينما تستمر التوترات وتشتت وتظل دون حل، فإن الجهد العضلي الناجم عنها يسبب الأوجاع الآلام (عطوف محمود ياسين، ص: 194-195).

ويقول السيد " أبو النيل " قد يرجع روماتيزم المفاصل أو آلام المفاصل لمشكلة إنفعالية بسيطة وقد يكون قناعاً لاضطراب إنفعالي عميق. وقد يؤدي إلى إصابة في نسيج العضو. فتتوهم المفاصل وتشتد الآلام (أبو النيل، 1990، ص: 147).

وفي دراسة قم بها الدكتور جيمس هاليداي وجد أن ألم الظهر ردّ فعل لحالة إكتئاب (فيصل خير الزراد، 1984، ص: 148).

أما التشنج العضلي في الذراع وظهور الآلام نتيجة لرغبة لا شعورية في المشاجرة (عطوف محمود ياسين، 1981، ص: 195).

1- 6- 3- الأعراض النفس الجسمية للجهاز العصبي:

نحاول في هذا العنصر التركيز على أحد أكثر الأمراض شيوعاً ضمن الأمراض التي تصيب الجهاز العصبي أو وهو الصداع وبالتحديد الصداع النصفي ولصداع التوتر. وتقول زينب الشقير الصداع أكثر أعراض الألم شيوعاً بين كافة البشر تقدر الإحصائيات نسبة الذين يشكون من الصداع بين 10-15 % وقد تزايدت المعدلات عن

ذلك حتى وصلت إلى 42 مليون فرد وهناك تصنيفات متعددة للصداع (زينب الشقير، 2003، ص ص: 03-04) وأن معظم أنواع الصداع هي مجهولة الأسباب مثل الشقيقة (الصداع النصفي) والصداع التوترى (الناجم عن تشنج عضلات الرأس أعلى الظهر والكتف) وتدل الأبحاث الحديثة أن معظم أنواع الصداع مصدرها الجملة العصبية المركزية بآليات عضلية (محمد حمدي الحجار، 2004، ص: 84).

وقد بين الدكتور **ولف Wolf** بعض الخطوات الفزيولوجية لهذا الصداع.
* - الموقف الإنفعالي الذي يجعل شعرات الأوعية الدموية في الرأس تنقبض وتتمدد مما يؤدي إلى إستشارة الأطراف النهائية للأعصاب وهذا يبدأ الشعور بالآلام. وقد تزول بزوال الانفعال.

* - العوامل الاستعدادية المساهمة في ظهور الصداع وقابلية الاستجابة للتوتر والقلق والإنفعال (عطوف محمود ياسين، 1981، ص: 192).

ويمكن توضيح بعض الدلائل على تأثير العوامل النفسية في حالات الصداع النصفي أي العوامل المسارعة لظهور الصداع هي:
* - الإحباطات والضغوط النفسية.
* - الزيادة المفاجئة في العمل أو الشجار.

* - المواقف التي تهدد الذات إجتماعيا ونفسيا كالخوف من الفشل أو الرسوب في المنافسة، أو الفشل في المسابقة (زينب محمود الشقير، 2005، ص: 198).
وعندما يواجه الفرد عملاً يفوق طاقته تظهر لديه أعراض الصداع ويعتبر الغضب المكثوم أكثر مقدمات الصداع النصفي شيوعاً (فيصل خير الزراد، 1984، ص: 152).

ويقول عبد المنعم الميلادي يكثر الصداع النصفي في الشخصية الوسواسية التي تميل إلى النظام واحترام القواعد والأعراف، كما تتميز بالمثالية والضمير الحي، ويقال أنه أكثر إنتشاراً ببين الأذكفاء وخاصة ذوي الطموح الشديد (عبد المنعم عبد القادر الميلادي، 2006، ص: 46).

1- 6 - 4 الأعراض النفس الجسمية للجهاز الدوراني:

فمن أهم أعراض الجهاز الدوراني إرتفاع ضغط الدم، أعراض الشرايين عصاب القلب، إنخفاض ضغط الدم...إلخ.

وسوف نتناول بعض أمراض الجهاز الدوري الأكثر شيوعاً.

يرى أحمد عكاشة أن التحكم الزائد في الإنفعالات وكبت الغضب والعدوان وعدم التعبير اللفظي والحركي عن الصراعات الداخلية يؤدي إلى إجهاد الجهاز العصبي.

وبالتالي إفراز بعض الهرمونات مثل الأدرينالين الذي تؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم (أحمد عكاشة، 1992، ص: 548).

وكما بينت بحوث ألكسندر أن الفرد الذي يتميز بإرتفاع ضغط الدم لظهور صداقة وضبط للنفس بخفي وراء عدوانا قويا وقلقا وينشأ القلق من الخطر، هذا العدوان المكبوت يهدد أمن الفرد إذا سمح له بالتعبير.

كما وجد أن هؤلاء الأفراد غير قادرين على إرضاء حاجتهم السلبية المعتمدة على الآخرين ولا على إرضاء الكراهية ومن ثمة يبقون ممنوعين من التصرف في كلا الاتجاهين (محمود أبو النيل، 1984، ص: 248).

وتوصل الباحثون في معهد ستانفورد العالمي للأبحاث وعلى رأسهم العالم روزنمان إلى تحديد نمط سلوكي للأفراد المصابين بإنسداد الشرايين يتمثل في العلاقة بين الفعل والانفعال التي نلاحظها لدى بعض الأشخاص الذين يخوضون صراعا دائما بهدف الحصول وبأقل وقت ممكن على الأهداف (صالح الدهري وناظم العبيدي، 1999، ص: 111).

ويعبر هذا العصاب مجموعة من الأعراض النفسية المنشأ تؤدي إلى اضطراب القلب وأعراض الخفقان وعدم الانتظام والألم وتشنج القلب وقصر التنفس والتعب لأقل مجهود.

كما أكدت الدراسات على أن إصابات القلب وجهاز الدوران ترجع إلى عاملين أساسيين هما: سمات الشخصية الوسواسية وعامل الإجهاد النفسي والصدمات النفسية، بالانفعالات عامة والانفعالات الخاصة وكذلك التوترات الجنسية وحالات الرعب والخوف

والقلق تؤدي كلها إلى تغييرات واضحة في الدورة الدموية وفي وظيفة القلب. ويكون ذلك بواسطة الجهاز العصبي الذي يزيد من ضربات القلب ومن قوته ويؤدي إلى إنقباض عضلات الأوعية الدموية أو إرتفاع ضغط الدم فيها.

(http://www.sha.org.saarabictients-info-aheart_diseasepsychomatic.dis-orob-htm)

1- 6- 5 الأعراض النفس الجسمية للجهاز التنفسي:

هو مرض يهاجم الجهاز النفسي ويتميز بضيق التنفس والسعال المستمر والإحساس بالجرشة في الدر والبلغم وقد يكون ذلك بسبب التهابات رئوية مزمنة إلا أن حالات أخرى وحدث كنتيجة لشدة إنفعال نفسي حاد وتمتاز هذه النوبات بظهور مفاجئ أثر كل تجربة مؤلمة أو موقف غير سار.

وبشكل عام يعتبر الربو كصرخة أو بشكوى تعكس ألم داخلي غير شعوري لا يستطيع الفرد أن يعبر عنه بواسطة الكلام وإنما يتم التماسه من خلال الإشارة الابتدائية، تتمثلي ضيق التنفس الذي يرمز إلى رفض الهواء بسبب تقلص في القصبيات الهوائية، كما أن المصاب بالربو تتقرب الخطر في كل آونة مما يجعله عديم القدرة على التحكم في حدوث الأزمة (عودية حورية، 2002، ص: 30).

وكما ن هناك علاقة بين الربو والضحك والبكاء فأزمة الربو تبدو كأنها نوع من البكاء أو صيحة من القلق أو الغضب ثم قمعها وكفها حيث يوجد لدى فرد كمنبه من القلق الأساسي المنبعث من الخوف اللاشعوري (حمال تفاعلة، 1996، ص ص: 69-70).

وحسب دنبار تتميز شخصية الفرد بالحاجة الأموية كالخوف من الانفصال والحاجة إلى الرعاية والاهتمام، كثير المطالب، لديه مشاعر متضاربة نحو الذات والآخرين (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003، ص: 188).

1-6-6 الأعراض النفس الجسمية للجهاز التناسلي:

من أهم الاضطرابات النفس والجسمية التي تصيب الجهاز التناسلي البرود الجنسي لدى المرأة والعنة لدى الرجل، واضطراب الطمث وآلام الحوض وتشنج المهبل والولادة العسيرة والقذف المبكر.

1-7 الأعراض النفسية للاضطرابات النفس الجسمية:

يتفق علماء النفس على أن العامل النفسية تؤثر بشكل واضح في حدوث الاضطراب السيكوسوماتي، لذلك حاولوا البحث في هذه العوامل المسببة للاضطراب، فهذا الاضطراب - حسبهم - هو تعبير عن طاقة حبيسة غير مشبعة أو تعبير عن توتر وقلق لا شعوري يظهر في كثير من أجهزة الجسم. ويمكن الاستدلال على الأعراض النفسية للاضطرابات السيكوسوماتية من خلال نتائج الدراسات التي بينت سمات يتصف بها المرضى السيكوسوماتيين أو صفات دالة على تعرضهم للإصابة بهذه الاضطرابات. بينت الدراسات النفسية وجود سمات وخصائص نفسية تميز الاضطرابات السيكوسوماتية على سبيل المثال، ما ذكره هاليداي عن أنماط الشخصية. حيث أن النمط يرتبط بمرض خاص، كالنمط الروماتيزم والتضحية بالذات وزيادة النشاط، كما في قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم ونموذج الزائد الحساسية كما في الربو (عبد المنصف والطيب، 1984، ص ص: 65-66).

وفي دراسة إكلينيكية تشخيصية لبعض الأمراض توصل حمال تفاحة (1996) إلى وجود علامات مرضية للحالات السيكوسوماتية يكشف عنها إختبار تفهم الموضوع والروشاخ ومن هذه العلامات - فقدان العلاقة بالموضوع - صعوبة إقامة علاقات إجتماعية موفقة مع الآخرين - المشاعر العدوانية تجاه الآخرين - تبدو الحاجة إلى الحب والتقدير والدفء العاطفي - تبدو مشاعر القلق والخوف وفقدان الأمن النفسي - الحساسية المفرطة وسهولة الاستجابة للمؤثرات الخارجية - الحاجة إلى الاعتماد على الآخرين.

وفي الحاجات النفسية توصل عبد الفتاح (1989) إلى وجود فروق بين الأسوياء والمرضى السيكوسوماتيين، حيث أن الأسوياء حاجاتهم أكثر إشباعاً في دراسة للباحث (1994) أشار إلى وجود علاقة بين الاضطرابات السيكوسوماتية والاتجاه نحو المرض النفسي.

أما دراسة حبالى نورالدين (1989) كشفت الفروق في بناء الشخصية بين المصابين بالقرحة المعدية ولمصابين بالسكري والأسوياء.

أما العوامل الانفعالية التي تؤدي إلى الأمراض السيكو سوماتية فيذكر أمد عكاشة:

- *- الحرمان من العناية والحب والعطف مع وجود رغبة الفرد في الحصول عليها.
- *- النزعات العدوانية والثورة ضد السلطة والتذمر من العمل، محاولة تجنب المسؤولية والصراع العنيف لمواجهة مشكلة لا يمكن حلها ولا تجنبها، كما يحدث في حالات إرتفاع ضغط الدم.

ويقول العيسوي مازلنا في حاجة إلى مزيد من البحوث للتعرف على العوامل المسببة في الاضطرابات السيكوسوماتية إلا أن هناك أدلة توضح أن إعتناق الفرد لاتجاهات خاطئة وكذلك القلق يؤديان إلى بعض التغيرات الفسيولوجية، كذلك قد يلعب بناء شخصية الفرد دوراً بارزاً في هذا الصدد، فالشخص الطموح والذي توجد له حاجات قوية للاعتماد على الغير ويستجيب للضغط بالقلق الذي يتحول إلى عرض جسمي (عبد الرحمن العيسوي، 2000، ص: 290).

وكذلك الظروف التي تجعل الفرد لا يشعر بالأمن والأمان والاستقرار والهدوء والثقة في النفس والتي تفرض عليه الفشل والإحباط والكبت والقمع والتي تهدده بالخطر دائماً (المرجع السابق، ص: 290).

بالرغم من صعوبة العوامل المتسببة في الاضطرابات النفسوجسمية نظراً لتداخل العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية والوراثية لكن تبقى العوامل النفسية والانفعالية من المعالم الأساسية الدالة على التعرض للاضطرابات النفسوجسمية.

هذا ما أكدت العديد من الدراسات الحديثة والتي بينت أنّ العامل النفسي يشكل مجالا هاما في دراسة أسباب هذه الاضطرابات وكذا سبل الوقاية منها وأساليب علاجه.

1- 8 علاقة الضغوط بالاضطرابات النفس الجسمية:

أجريت العديد من الدراسات وتوصلت في أغلبها إلى وجود علاقة بين الضغط الاضطرابات النفسوجسمية وهو ما جعل العديد من الأطباء المختصين بالطب السيكوسماتي يعتقدون بأن التعرض المستمر لحالات من التوتر أو الضغوط يعتبر العامل الأساسي للإصابة بالأمراض العضوية (علي عسكري، 2003، ص: 26).

ومن بين الدراسات في هذا المجال تلك الذي قام هولمز وراه التي أوضحت الارتباط الوثيق بين ضغوط أحداث الحياة والاختلال العضوي الذي يؤدي إلى المرض .
فقد أجرى **Raheand Holmes** دراسة على عينة من 200 طبيب للتعرف على علاقة وحدة تغيير الحياة (Davison and Neade, 1978, P : 169).

كما كشفت نتائج الأبحاث والدراسات التي أجريت بمركز الأبحاث الأمريكية أن هناك إرتباطا وثيقا بين الضغوط النفسية التي يواجهها الإنسان المعاصر في حياته اليومية والإصابة بمختلف الأمراض، وذلك إبتداءا من الأنفلونزا إلى أمراض القلب والصدر وذلك من خلال تأثير الضغط النفسي والاكنتاب على خلايا المخ، وبالتالي الغدد الموجودة التي تتحكم في إفرازات الجسم من الهرمونات، التي تؤثر بدورها على جهاز المناعة للإنسان الذي ينشط في عمله أو يتعب تبعا لحالته النفسية (مقدم سهيل، 2001، ص: 51). كما اشارت التقارير الطبية في الولايات المتحدة الامريكية ان 75 بالمئة من المشكلات الصحية لها علاقة بشكل او باخر بالضغوط النفسية.

وفي نفس الاتجاه هدفت دراسة ستروب وألبيرت **Elberth and Staub** سنة 1998 إلى معرفة الاستجابات المعرفية والفيولوجية للأشخاص الذين تعرضوا لخبرات ضاغطة وكذلك

معرفة الأحداث الضاغطة وتداخلها مع أمراض القلب. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين الضغوط والاضطرابات النفسية السكوسوماتية.

أما **هندروكس Henditix** قام بعدد من الدراسات حول طبيعة العلاقة بين ضغط العمل والاضطرابات النفسية الجسمية بدأها بدراسة التعرف على تأثير الضغط العمل في الغياب والأداء الوظيفي وبينت الدراسة أن ضغط العمل ليس له أثر مباشر في الغياب أو الأداء الوظيفي بالرغم من ذلك فإنه يؤثر فيهما تأثيرا غير مباشر من خلال إرتباطه. أي ضغط العمل بمجالات الإصابة بالزكام والأعراض السيكوسوماتية (عبد الله تيسير الحواجري، 2004، ص: 59).

وكشف باحثون في كلية لندن أن ضغوطات المنافسة تؤثر سلبا على التغيرات الكيميائية في الخلايا الحية التي تؤمن الطاقة مما يؤدي إلى أعراض تشمل إرتفاع ضغط الدم ومستويات الكولسترول والسكر في الدم إضافة إلى الوزن الزائد.

وقال الباحث **بالكلية تاراني تشاندولا** إن دراسة أجريت على أكثر من 120 رياضي في ألعاب القوى أظهرت أنه كلما زاد الإجهاد في المسابقة بكل أنواعها كلما زادت احتمالات الإصابة بالأعراض المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب.

وقال **برونز وزملاؤه** أن الضغط المزمن ترتبط كذلك بأمراض القلب ومجموعة الأعراض من بينها الدهون الزائدة حول البطن والتي تزيد من مخاطر الإصابة بالبول السكري وأمراض الأوعية.

وأشارت أدلة جديدة تشير إلى أن الآثار الحادة للضغوط النفسية وللتوترات الانفعالية الشديدة يمكن أن تسرع من ظهور أعراض أمراض القلب وقد تزيد من خطورة حدوث سكتة قلبية.

من جانب آخر خلصت دراسته ميدانية إلى أن الإجهاد في التدريب الشاق يتسبب في أمراض القلب والإصابة بالسكتة الدماغية، وأفاد الباحث البريطاني "**تاراني شانودولا**" أن هذه الدراسة التي أشرف عليها تبحث في الأسباب البيولوجية لظاهرة إجهاد التدريب .

أُفي آلية حدوثها على عكس الدراسات السابقة التي كانت قد لاحظت علاقة الاجهاد بحدوث الأمراض وهدفت الدراسة إلى البحث في العلاقة بين الإجهاد أثناء المنافسة وأسفرت النتائج على أنّ الرياضيين الذين أعلنوا عن لغرضهم للإجهاد سجلت لديهم في الغالب جملة من أخطار التعرض لأمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدّم.

(<http://pharoon.blogspot.com>.2006.P :21)

وقال باحثون أمريكيون في المجال الرياضي أن الأفراد الذين يصابون بنوبات غضب شديدة خلال المنافسة الرياضية أو تعثرهم مشاعر عدوانية يكونون أكثر عرضة للإصابة بعدم إنتظام ضربات القلب وهي حالة تعرف بإسم التقلص الأذيني الليفي. كما أضاف الباحثون في تقريرهم أنّ الرياضي ذات شخصية قابلة للإثارة أو متهورة لا يعتبر عاملا كافيا لإصابته بأمراض القلب.

لكن الرياضيين الذين وصفوا أنهم بأنهم سريعوا الغضب الشديد عندما يتعرضون للنقد أو تتملكهم الرغبة في ضرب أي شخص لدى شعورهم بالإحباط كانوا أكثر غرضه من غيرهم بنسبة 30% للإصابة بحالة التقلص الأذيني التي يمكن أن تؤدي لوفاة المفاجئة.

وقالت الين ياكور من معهد اياكر لمشروعات الأمراض الوبائية في ولاية وسيكنسس والتي قادت الدراسة أن البحث يشير إلى أن التعبير عن العواطف قد لا يكون دائما أمراً صحيا. وأضافت في بيان ساد منصور بأنه يمكنك أن تبدد الآثار الصحية السلبية للغضب بالتعبير عنه بدلا من أنتكبه (<http://haroon.blogspot.com>.2004.03.blog.post.07)

وعلى العموم نلاحظ أن الدراسات على الإنسان القديمة منها والحديثة تشترك في إثبات العلاقة بين الضغوط والاضطرابات النفسالجسمية.

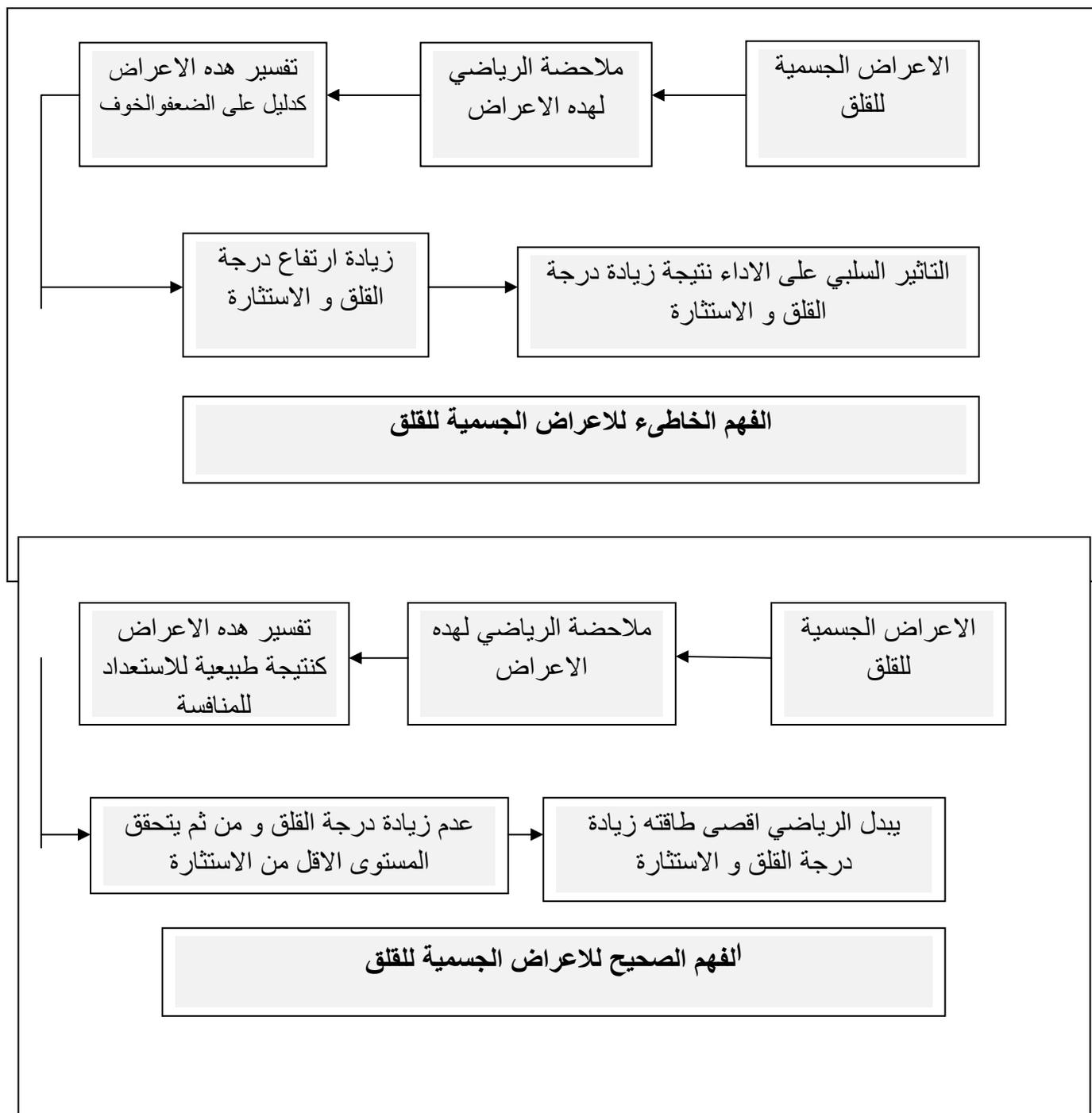
كما بينت الكثير من الدراسات وجود هذه العلاقة بين الضغوط المنافسة والاضطرابات النفس الجسمية خصوصا الدراسات الحديثة التي ركزت على هذا الجانب، لما للضغوط والاضطرابات النفس الجسمية من أثر على الفرد والمنظمة.

إذن يمكن أن نستنتج من خلال هذه الدراسات أن الضغط الحادي يؤدي إلى نتائج سلبية تظهر في جوانب إصابة الفرد بجملة من الأمراض التي تعيقه على العيش في سعادة.

كما تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي لدى الرياضي، فتظهر الأعراض الجسمية لذلك ومن تلك الأعراض، اضطرابات المعدة الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات.... الخ.

ويجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الاستشارة الانفعالية، كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من إرتفاع درجة القلق.

ويبين الشكل (01) أن التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض الجسمية على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.



الشكل رقم (01) التفسير الخاطيء والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق و تأثير ذلك على أداء الرياضي

1-9- تعريف المنافسة الرياضية

توجد عدة تعريفات يمكن أن تعطينا المعنى الحقيقي للمنافسة و نأخذ هذه التعريفات على أساس أن المنافسة هي صراع بين الفردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول الى هدف معين وهناك نوعين من المنافسة:

منافسة مباشرة:

هي منافسة تكون بين فردين أو مجموعتين للوصول إلى هدف معين مثال: الفن النبيل . كرة السلة ، كرة القدم ،كرة الطائرةالخ

منافسة غير مباشرة:

هي تحدي الفرد أو الرياضي إلى أرقامه أو نتائجه المتحصل عليها و محاولة تحسينها مثال : ألعاب القوى (القفز الطويل و العالي ، سباقات السرعة ...الخ) . Nobairet

Sillamy 1990 p7

1- 9 -1 التحضير النفسي الخاص قبل المنافسة :

ينظر إلى الإعداد النفسي قبل المنافسة كنوع من الإعداد النفسي قصير المدى، و هو عادة يبدأ قبل المنافسة و خاصة اليومين الأخيرين أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي و خاصة الناحية النفسية لذلك ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المتخصصين في الإعداد النفسي للرياضيين فترة الإعداد الحرجة حيث أن التقصير في الإعداد النفسي خلال فترة ينعكس بدوره على النواحي الأخرى سواء كانت البدنية أو المهارات و هي تحضير يقوم بعد وصول اللاعب إلى مكان المنافسة و يتلقى العناصر التالية :

*-التأقلم مع حالات المنافسة (الأرضية، الميدان، الجمهور)

*-الاحتفاظ بالطاقة الانفعالية والنفسية للاعب(أسامة كامل راتب 1997 ص 397)

1-9-2 أهمية الحالة النفسية للرياضي قبل المنافسة:

يطلق في علم النفس الرياضي قبل استدراكه الفعلي في المنافسة مصطلح حالة " ما قبل البداية " و تمكن أهمية تلك الحالة في أنها تؤثر تأثيرا مباشرا على سلوكه و مستواه أثناء المنافسة و ينظم إلى حالة ما قبل البداية المنافسة على أنها ظاهرة ايجابية تعمل على سهولة انفعال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل (عزت محمود الكاشف ص 71).

تساهم ينصب في محاولة رفع قدرة مستوى الفرد على العمل ببذل الجهد و في بعض الأحيان قد تعمل العوامل المانعة أو الجامدة أو المعوقة على إيجاد النواحي الايجابية لحالة ما قبل البداية أو قد تقوم بعض العوامل الأخرى بالتأثير الانفعالي الزائد مما قد ينتج عنه بعض العوامل السلبية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي و سلوكه أثناء المنافسة . و تختلف الفترة الزمنية التي تستغرقها حالة ما قبل بداية المنافسة حيث تبقى عدة إعتبرات أخرى وعموما يجب علينا مراعاة أنه كلما إقترب موعد المنافسة وضحت الأعراض التي تناسب الفرد والتي تميز حالته.

ويقسم Puni الحالات التي يمر بها الفرد من قبل البداية إلى الإشتراك الفعلي المناسبة إلى ثلاث حالات:

(1) - حالة تحت البداية: تتميز هذه الحالة بإزدياد عمليات الاستشارة في المخ وزيادة في نبضات القلب، سرعة في التنفس، إفراز العرق والحاجة الماسة للتبول.

(2) - حالة عدم المبالاة بالبداية: تتميز بهبوط في عمليات الاستشارة والاضطرابات وعدم المبالاة وفقدان الرغبة، الميل للاشتراك في المنافسة مع إنخفاض درجة التركيز والانتباه وضعف الإدارة.

(3) - حالة الاستعداد للكفاح: تتميز هذه الحالة بإستشارة وإنفعالية إيجابية مع تركيز الانتباه للمنافسة وانتصار، بدء المنافسة بفارغ الصبر.

ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه في بعض الأحيان يمكن أن يتغير بطريقة إيجابية (حالة ما قبل البداية) التي يمر بها الفرد من حالة إلى أخرى.

فعلى سبيل المثال قد تتميز حالة الفرد من حالة بمعنى البداية إلى عدم المبالاة أو إلى حالة الاستعداد للمنافسة (يسعد جلال ومحمد حسن علاوي، 1976، ص: 153).

1-9-3 أهمية التحضير السيكولوجي للاعب قبل إنطلاق المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا سيكولوجيا قبل أي لقاء مهما يكون مستوى المنافسة إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، في كل الحالات، المرحلة تسبق المنافسة هي نتاج لعمل سيكولوجي ممتد، ي مكن القول أن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند إنتهاء المنافسة السابقة، كما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال المنافسة السابقة تأخذ بعين الاعتبار، ذلك لتحضير المنافسة القادمة يكون ذلك حسب إمكانيات المنافسين.

- وفي بعض الحالات هناك تحاسيس مستمرة للاعبين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا بداية ونهاية التدريبات لمدة عشرة دقائق لإعطاء معلومات حول المنافسين الذي يمكن طرحه هو: هل هناك تحضير بين المنافسين والمنافسات ؟

- كل المدربين يقومون بتحضير خاص للمنافسة وذلك حسب المراحل، الموسم، المرتبة، كذلك حسب مختلف العناصر التي يحددها المدرب، لأن كل منافسة لا تشبه الأخرى وهناك رد فعل معاكس لهذا الأخير هو عدم إمكانياته يجب تحضيرها جيدا وهناك أخرى وهناك بأقل تحضير غير أن الرياضة الحديثة تعتبر كل المنافسات مهمة.

- حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة، تبقى دوافع الرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة والمدرب يأخذ بعين الاعتبار تحضير لاعبيه أن تلك الساعات والدقائق التي تسبق المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة، حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى وذلك باعتبارها كمرحلة حاسمة.

- المنافسة والهدف منها، مستوى الرياضيين المنافسين..إلخ.

بالإضافة إلى الإحاطة لكل رياضي بالمسؤولية والثقة الموضوعة فيه مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الايجابية التي تصبوا إلى رفع المعنويات.(احمد حسن على 1984 ص

1-9-4 الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

إنّ للمنافسة الرياضية مجموعة من الخصائص النفسية التي تتميز بها عن مختلف أنواع التدريب الرياضي أو المجالات المختلفة للرياضة وحسب (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 32) فإن أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية ما يلي:

1- المنافسة إختيار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إذ أن عملية التدريب الرياضي تكسب معناها من إرتبطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لكي يتحقق أفضل ما يمكن من مستوى كافي المنافسة الرياضية، وبالتالي فإن المنافسة ماهي إلا إختبار وتقييم نتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه. (مرجع مذكور ص 83)

2- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

لا ينبغي النظر إلى المنافسة على أساس أنها نوع من أنواع الاختيار فحسب ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعبين والفريق العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإدارية ومحاولة تطوير وتنمية مختلف السمات الايجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الترفيهية واللعب النظيف وإحترام المنافسين و الحكام.

3- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والإجتماعية:

ففي المنافسة الرياضية يحاول اللاعب إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات الحصول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الإجتماعية مثل الرفع من شأن أو سمعة الفريق أو النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو حسن تمثّل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي. (مرجع مذكور ص 85).

4- تساهم المنافسة في الإرتقاء لمستوى الأجهزة الحيوية للاعب إذ أن الإشتراك

في المنافسة يتطلب الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب كالجهاز العضلي والجهاز

الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتى يستطيع اللاعب استخدامها واستثمارها ناقص قدر وقت المنافسة. (اسامة كامل راتب 1982 ص 132)

5- ترتبط المنافسة بالانفعالات المتعددة:

فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة خلال المنافسة الرياضية الواحدة، وقد تكون لهذه الجوانب الانفعالية فوائدها من خلال إرتفاع المجهود الذي يبذله اللاعب أثناء المنافسة وما يرتبط به من تغييرات فسيولوجية مصاحبة لتلك الانفعالات، كما قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية مضارها ومن حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوى 1992 ص 169)

6- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:

ونادراً ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى المحلي أو الدولية أو العالمي ما ينتبع ذلك من تقدير ورعاية وتحفيز دافعية خاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسة. (مرجع مذكور ص 49).

7- المنافسة الرياضية تحدث بحضور مشاهدين:

تتميز المنافسة الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الذين يختلف تأثيرهم على اللاعبين إيجابياً وسلبياً طبقاً للعديد من العوامل، لذلك نجد الكثير من اللاعبين وحتى المدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار. (مرجع مذكور ص 170).

8- تجري المنافسة طبعاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

منها اللوائح والأسس التي تحدّد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط والسلوك عند اللاعبين وبالتالي فإنها تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على إحترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى فإنها تضمن التنافس الشريف والمقارنة العادلة بين المستويات الرياضية المختلفة.

وإذا كانت المنافسة الرياضية تحظى بكل هذه الخصائص والمميزات لا تخلو من بعض المظاهر السلبية التي يجب التنبيه إليها والعمل على القضاء بكل الوسائل المتاحة. (اسامة كامل راتب 1997 ص120).

خلاصة:

ومن العرض السابق لبعض التعريفات والنظريات للاضطرابات النفس الجسمية نجد أن أغلب التعريفات تتفق على أبعاد مهمة مشترك أبرزها وجود التأثير المتبادل بين النفس والجسم وعدم الفصل بينهما، ووجود اضطراب إنفعالي أو بالمصطلح العام، عوامل نفسية تمهد للإصابة بمرض عضوي

وأنه لا توجد نظرية واحدة يمكنها أن تعطينا تفسيراً واضحاً وشاملاً للاضطراب السيكوسماتي أغفلت أبعاداً أخرى لا تستطيع إستبعادها في تفسير هذه الاضطرابات. وأن تفسير الأعراض النفسو الجسمية لا يمكن أن تقتصر على النواحي الفسيولوجية أو الوراثة فقط.

ولا على النواحي الانفعالية فقط، بل يجب أن تشمل عملية تفسير المرض السيكوسماتي العدد من المتغيرات لأن العلاقة بين الواقع الخارجي (البيئة) والواقع الداخلي (النفس والبيولوجي) ليست علاقة إستاتيكية بل هي علاقة ديناميكية يحدث فيها التفاعل والحركة بالقدر الذي لا نستطيع فيه فصل أي عامل عن العوامل الأخرى.

كما تبين لنا أنّ العوامل النفسية لها دور كبير في حدوث الاضطراب النفسو الجسيمي وأن هناك علاقة بين الضغوط والاضطرابات النفسو الجسمية.

الفصل الثاني

دافعية الإنجاز الرياضي

تمهيد:

تختص الدافعية بتفسير سبب السلوك الإنساني بصفة عامة والسلوك الرياضي بصفة خاصة والتي تتعلق بسبب تفاني الأفراد مجهودات معتبرة وذلك رغبة في التفوق والتألق وتجنب التفوق والتألق وتجنب الفشل في أدائهم لعملهم وبلوغ الأهداف الموجودة لدى الفرد الذي يتميز بالدافعية.

2-1- مفهوم الدافعية:

يعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تثير إهتمام الباحثين في علم النفس بكل فروعه وفي مختلف الميادين في الدراسة، الرياضة، الصناعة، وغيرها من الميادين الأخرى وهناك مثل يقول:

"You Can the horse to the river, But You can ' t force him to drink"

لأنه سوف يشرب إذا كان في حاجة إلى الماء أي عندما تكون لديه دافعية للشرب " ولذلك نجد أن موضوع الدافعية مهم لكل من المدرب والمربي الرياضي والمرشد النفسي الرياضي، وبصفة خاصة وفي بحثنا هذا نرى أنه من الضروري أن نربط بشكل وطيد علاقة الدافعية للإنجاز مع أستاذ التربية البدنية والرياضية، إن كل الذين لهم علاقة مع الدافعية للإنجاز دائما للتفوق في مجال تخصصهم، فيتساءل المربي الرياضي عن أهمية الحوافز والبواعث والمثيرات التي يمكن أن تحفز وتثير الفرد للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ونتساءل عن علاقة كثير من العوامل الحوافز، والدوافع البواعث، المثيرات. وبناء الأهداف من طرف الرشد النفسي الرياضي بالدافعية، ذلك كون الدافعية تعتبر بمثابة حالة بادئة، وباعثة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهداف معنية والاحتفاظ بإستمرارية السلوك (محمد حسن علاوي، 2004، ص: 211).

والآن نأتي إلى تحديد معنى الدافعية كمفرد ومصطلح، وبالتالي سنورد معاني الدافعية في معاجم اللغة، وتوظيف هذا المصطلح في العلوم المختلفة، فقد حاول بعض الباحثون مثل: أتكسون التمييز بين مفهوم الدافع " Motive " ومفهوم الدافعية"

Motivation " على أساس أن الدافع هو إستعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين. أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو ميل إلى حيز تحقيق فعلي أو صريح فإن ذلك يعني الدافعية بإعتبارها عملية نشطة. وبالرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرز مسألة الفصل بينهما. ويستخدم مفهوم الدافع، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية (معتز بالله، عبد الحليم السيد، 1990، ص: 419).

2-1-1- الدافعية لغة:

ورد في المعجم الوسيط من معاني (دفع) ما يلي: دفع إلى فلان دفعا إنتهى إليه ويقال طريق يدفع إلى مكان كذا أي ينتهي عليه، ودفع الشيء، أي نحاه وأزاله بالقوة. ويقال دفع القول: رده بالحجة " دافع " عنه مدافعه ودفاعا: حامي عنه وإنتصر له. ومنه الدفاع في القضاء، ودفع عنه الأذى: أبعدته ونحاه (المعجم الوسيط، الطبعة الثانية، ص: 284). و" دافع " عن صاحبه السوء: حماه منه ودافعه في حاجته: ما طلبه فيها ولم يقضها (المعتمد قاموس عربي، الطبعة الثانية، 2000، ص: 181).

كما ورد في لسان العرب لصاحبه ابن منظور من معاني كلمة " دفع " ما يلي: الدفع، الإزالة بقوة، والدفعة: إنتهاء جماعة القوم إلى موضع ما. والدفعة: بالفتح المرة الواحدة، والدفاع: بالضم والتشديد، السيل العظيم والموج والدافع: أسافل الميت حيث تودع في الأودية، والدافعة: المزاحمة والدفع إلى مكان: إنتهى إليه (جمال الدين ابن منظر، 1999، ص: 410).

2-1-2- الدافعية إصطلاحا:

إن الدافعية ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة. إنام هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه، معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي تلاحظه، إنما هي حالة

وراء هذا السلوك، أي أنما الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على إستمراريته (محمد حسن علاوي، ص: 212).

ولقد أورد الباحثون في مجال الدافعية بصفة عامة، ودافعية الممارسة الرياضية، وكذلك دافعية الإنجاز عامة والإنجاز الرياضي خاصة بعدة تعاريف نوردتها فيما يلي:

تعريف يونغ Young : عرف يونغ الدافعية من خلال المحددات الداخلية بأنها عبارة عن حالة إستشارة، وتوتر داخلي تثير السلوك وتوجه إلى تحقيق هدف معين (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص: 67).

تعريف إتيكسون: ذهب إلى التمييز بين مفهوم الدافع ومفهوم الدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن إستعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح بذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة (نفس المرجع، ص: 67).

وعلى الرغم من وجود محاولة للتمييز بين المفهومين إلا أنه لا يوجد إلى حد الآن ما يظهر مسألة الفصل بين المفهومين فمفهوم الدافع يستخدم كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع وإن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعاً (نفس المرجع، ص: 67).

فكلمة دافعية لها جذورها في الكلمة اللاتينية والتي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس، حيث يشمل دراسة الدافعية على محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك (محمد مصطفى زيدان، 1985، ص: 72).

تعريف ماسلو: الدافعية على خاصة ثابتة، مستمرة، متغيرة، مركبة وعامة تمارس تأثير في كل أحوال الكائن الحي.

وعرفها ماكلياند وآخرون، الدافع بأنه يعني إعادة التكامل وتجدد النشاط الناتج عن التغيير في الموقف الوجداني (عبد اللطيف محمد خليفة، ص: 69).

ويعرف مصطفى زيدان الدوافع التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية (محمد مصطفى زيدان، ص: 72).

وهناك تعريف آخر يرى في الدافع حالة داخلية أو إستعداد فطري أو مكتسب شعوري أولاً شعوري عضوي أو إجتماعي نفسي يثير السلوك الحركي ويسهم في توجيهه إلى غاية شعورية أو لا شعورية، فالدوافع هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيء له أحسن تكيف ممكن مع البيئة الخارجية (أحمد زكي محمد وعثمان لبيب، 1967، ص: 94).

كما تعتبر الدوافع القوى التي تبعث النشاط في الكائن الحي ويبدأ السلوك وتوجهه هدف من أهداف معينة وجاء في معجم علوم التربية حول مادة الدافعية:

- مجموع القوى التي تدفع الفرد نحو هدف معين وتحدد تصرفاته.

- القوى التي تدفع الفرد لأن يقوم بسلوك قصد إشباع حاجة أو تحقيق (عبد اللطيف الغازي، 1994، ص: 288).

تعريف كل من إدقارثيل، رايمند توماس وجوس كازا " الدافعية ليست تلك الطاقة المستعملة ببعض الحركات، بل هي خاص تحرك الفرد للقيام بتحقيق بعض الأهداف .

(Edger Thill, Raymand Thomas, 994, P : 395)

2-1-3- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية:

بعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء النفس والتربية، فإننا نقوم بتحديد مفهوم الدافعية لدى علماء التربية البدنية والرياضية، بإعتبار أن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي جد حساس، وذو أهمية وأبعاد مستقبلية.

يقوم الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي:

يمكن تعريف الدافعية بأنها الاستعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين (أسامة كامل راتب، 1997، ص: 72).

ويضيف قائلاً: وكي يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة:
 (أ) - الدافع **Motive** : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.

(ب) - الباعث **Incentive**: هي عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشط ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

(ج) - التوقع **Exception**: مدى إحتمال تحقيق الهدف.

ويرى علاوي أن موضوع الدوافع م الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك، أي في القوى التي تؤدي بالفرد إلى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط وما يسعى إليه من أهداف كما يشير في تعريفه للدوافع إلى أنها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين وأنها ليست شيئاً مادياً، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة إنما هي حالة في الفرد، يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة، ومن نشاط الفرد نفسه (محمد حسن علاوي، 1991، ص: 83).

ويوضح كل من علاوي وسورانن **Pierre Seurenin** أن سلوك الفرد لا يصدر عن دافع واحد، فغالبا ما يكون سلوك نتيجة لعدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر أو يكون نتائج مجموعة من الدوافع، ويؤكدان كذلك على أن للدوافع دورا مهما في ممارسة الفرد للنشاط الرياضي، وإن كانت الدوافع قد تختلف من فرد لآخر أو من جماعة لأخرى، ولذا فإنه يجب إستشارة الدافعية لدى الأفراد لممارسة النشاط الرياضي وفقا لحاجياتهم (محمد الحماحي، 1997، ص: 38).

2-2- المصطلحات المرتبطة بالدوافع:

هناك مصطلحات عديدة مرتبطة بالدوافع البشرية يمكن حصرها على النحو التالي:

2-2-1- الحاجات Needs:

تعين إحتياج الكائن أو نقصه من ناحية، ولذلك يستخدم بعض الأشياء الخارجية لسد حاجاته فيكون هذا الأخير بمثابة الدافع الخارجي (سهير كامل أحمد، 2002، ص: 146). وتشير الحاجة إلى شعور الكائن الحي بالافتقاد إلى شيء معين، ويستخدم مفهوم الحاجة للدلالة على مجرد الحالة التي يصل إليها الكائن نتيجة حرمانه من شيء معين، إذا ما تحقق الإشباع وبناء على ذلك فإن الحاجة هي نقطة البداية لإثارة دافعية الكائن الحي التي تحفز طاقته وتدفعه في الاتجاه الذي يحقق إشباعها.

ويمكن أن نستخلص أن الدافع يعبر عن حالة السيكلوجية الناجمة عن الحاجة والتي تدفع الفرد للسلوك باتجاه إشباع الحاجة.

2-2-2- الحوافز:

متشير الحوافز إلى العمليات الداخلية التي تصحب بعض المعالجات الخاصة بمنبه معين، وتؤدي بالتالي إلى إصدار السلوك. و يرادف البعض بين مفهوم الحافز ومفهوم الدافعية على أساس أن كل منها يعبر حالة التوتر العامة نتيجة شعور الكائن الحي بحاجة معينة، وفي مقابل ذلك فإن هناك ما يميز بين هذين المفهومين على أساس أن مفهوم الحافز أقل عمومية من مفهوم الدافع، حيث يستخدم مفهوم الدافع للتعبير عن الحاجات البيولوجية الاجتماعية في حين يقتصر مفهوم الحافز للتعبير عن الحاجات البيولوجية فقط (معتز بالله، ص: 420).

أما في مال التربية البدنية والرياضية فالحافز ماهو إلى موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية الحافز إجتماعي أو مادي مثلا يستجيب له الدافع، إذ أن إستشارة الدافع تؤدي إلى حالة توتر الكائن الحي وعدم إستقراره فيسعى للبحث عن حافز في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع.

كما أن حصول مدرس التربية البدنية أو من خلال المشاركة في مختلف أوجه النشاط داخل المؤسسة المعنية على التشجيع الخارجي والدعم المادي يعتبر في حد ذاته نوا من الحوافز التي تثير الفرد الرياضي.

وبالتالي تزيد فيه عامل الاستجابة لملازمة على العمل وبذل الأقصى جهد في التدريس والبحث عن المستويات العليا للتدريس، ومن ثم الوصول إلى التفوق في العمل.

2-2-3- البواعث " Incentive "

يعرف " فيناك WW. Veinacke " الباعث بأنه يشير إلى محفزات البيئة الخارجية المساعدة على تتيب دافعية الأفراد (محمد خليفة، ص: 79).

وفي ضوء ذلك فإن الحاجة تنشأ لدى الكائن الحي نتيجة حرمانه من الكائن الحي، ويترتب على ذلك أن ينشأ الذي يعين طاقة الكائن الحي، ويوجه سلوكه من أجل الوصول إلى الباعث (الهدف) وذلك كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم 02: يبين العلاقة بين المفاهيم الثلاثة: الحاجة والدافع والباعث

ويطلق إصطلاح الباعث على بعض المواقف التي تنشط الدافع وترضيه في آن واحد، كروية طعام أو جود جائزة أو مكافئة أو منافسة أو إرتفاع في الأجرة، أو غير ذلك مما يطمح الفرد إلى الظفر به.

ويطلق أيضا على المعايير والقوانين الإجتماعية التي تحمل الفرد على تعديل سلوكه وتكييفه لمطالب المجتمع وبالتالي مصلحة (إبراهيم محمد الشافعي، 1969، ص ص: 188-189).

كما يعرف الدكتور أسمة كامل راتب، الباعث: أنه عبارة عن شيء معين يحتمل حين يحصل عليه اللاعب أن يشبع الظروف الدافعة (الدافع).
أو أنه بمثابة التبريرات لنشاط اللاعب الموجه نحو هدف ما، وقد يكون البعث ماديا مثل الحصول على قدر معين من النقود، وقد يكون معنويا وهو كل ما يحث سلوك اللاعب وتحركه معنويا مثل كلمة مدح أو تقدير، ويختلف الباعث عن الدافع بأن الباعث يكون خارجيا، أما الدافع فيكون داخليا (أسامة كامل راتب، ص: 17).

2-2-4- الغرائز:

يرى الدكتور عبد العزيز القوصي أن الغرائز هي دوافع أو قوى فطرية تدفع الكائن الحي للسلوك، وإن الغرائز - كدوافع فطرية - فرض علمي يساعدنا على تفسير السلوك (عبد العزيز القوصي، 1964، ص: 129).

والغريزة استعداد فطري جسمي وعقلي يدفع الإنسان إلى الالتفات إلى شيء معين (إدراك) وإنفعال يصاحب هذا الإدراك (وجدان) والقيام بعمل نحو الشيء المدرك (نزوع) ومن أمثلتها: (1) غريزة الوالدية وإنفعالها (2) غريزة المقاتلة وإنفعالها (الغضب)، (3) غريزة الإستطلاع وإنفعالها (التعجب)، (4) غريزة الخلاص أو الهرب وإنفعالها (الخوف)، (5) غريزة الاستغاثة وإنفعالها (العجز والعطف)، (6) الغريزة الجنسية وإنفعالها (الشهوة الجنسية)، (7) غريزة الخنوع وإنفعالها (الشعور بالنقص)، (8) غريزة النفور وإنفعالها (الإشمئزاز)، (9) غريزة البحث عن العام وإنفعالها (الجوع)، (10) غريزة السيطرة وإنفعالها (الزهو)، (11) غريزة الحل والتركيب وإنفعالها (حب العمل والنشاط)، (12) غريزة التملك وإنفعالها (حب التملك)، (13) الغريزة الاجتماعية وإنفعالها (الشعور بالوحدة)، (14) غريزة الضحك وإنفعالها (التسلية) (مصطفى زيدان، ص: 44).

يفسر المحدثون من علماء النفس سلوك الإنسان لا على أساس الغرائز - كما كن يرى **ماكدوجل** - بل على أساس الدوافع البيولوجية والاجتماعية والحاجات وأهمها هي: الحاجة للمحبة، الحاجة للأمن والطمأنينة (الجسمية والعقلية، الحاجة للنجاح، الحاجة للحرية (حرية الحركة ولتفكر)، الحاجة للتقدير، الحاجة إلى الضبط (نفس المرجع، ص: 45).

2-2-5- الاتجاهات والميول: Attitude and Tendency

الاتجاهات: تحتل الاتجاهات أهمية خاصة في علم النفس الاجتماعي وعلم النفس التربوي، فالاتجاهات النفسية الاجتماعية، وهي في نفس الوقت من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دوراً أساسياً في ضبطه وتوجيهه أو ديناميكي على أساس إستجاب الفرد لجميع الموضوعات والمواقف التي تستثير هذه الاستجابة (**حلمي الملحي، 1982، ص: 186**).

ويتفق عدد كبير من الباحثين على تعريف إتجاه الفرد بأنه مفهوم يعبر عن نسق أو تنظيم لمشاعر الشخص، ومعارفه وسلوكه، أي إستعداده بأعمال معينة، ويتمثل في درجة من القبول والرفض من الموضوعات الاتجاه (**عبد الفتاح دويدار، 1992، ص: 57**).

الميول: يمكن تعريف الميل بأنه: " مفهوم يعبر عن إستجابات الفرد إزاء موضوع معين من حيث التأييد أو المعارضة، ومن هذا التعريف الإجرائي يتضح لنا الفرق الرئيسي بين الاتجاه والميل إذ يمكن في ماهية أو طبيعة الموضوع الذي تدور حول إستجابات الفرد، فإن كان الموضوع يصطبغ بصيغة إجتماعية كأن يكون مسألة متجادل عليها أو موضوع تساءل أو محل صراع نفسي أو إجتماعي. سمي المفهوم عن الاستجابة إتجاهان وإن كان الموضوع تغلب عليه الصفة الذات أو الشخصية سمي ميلا (**عبد الفتاح دويدار، 1992، ص: 57**).

وهناك عدد من الباحثين يعرف الاتجاه على أنه ميل، والميل على أنه إتجاه، ويرى **فؤاد البهي السيد** أن الاتجاه النفسي ميل عام مكتسب، نسبي في ثبوته، عاطفي في أعماقه يواجه سلوك الفرد، وهو إحدى حالات التهيؤ، والتأهب العقلي العصبي التي تنظمها الخبرة.

ومايكاد يثبت الاتجاه حتى يمضي مؤثرا وموجها لاستجابة الفرد واهتمامه بموضوع معين أو في ميدان خاص، فالانتباه بهذا المعنى أهم عنصر من عناصر الميل، فغالبا ما ينبه الفرد إلى ما يميل إليه وما يميل إلى ما ينتبه له (فؤاد البهي السيد، 1975، ص: 278-279)

2-2-6- النية والقصد:

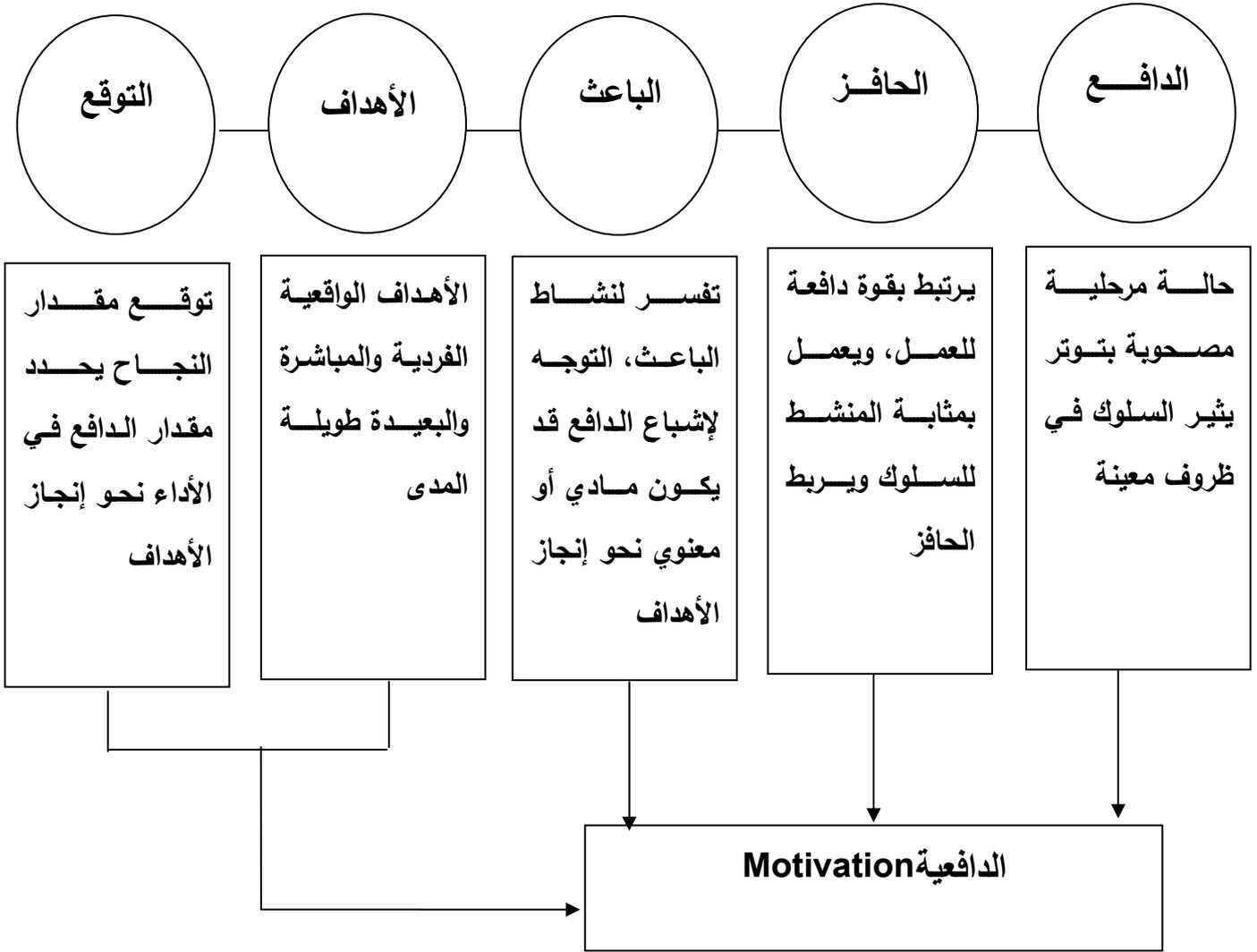
ففي الاشتقاق اللغوي فإن " النية " مصدر نوى الشيء ينويه نية ونواه، وأصلها نوية بكسر وسكون الواو، ووزنها فعلة، إجتمعت الواو والياء، وسبقت إحداهما بالياء بالسكون، فقلبت الواو ياء وأدغمت في الياء، والنية مؤنث النوي، فالنية والنوي معناهما واحد (عمر سليمان الأشقر، 1998، ص: 20).

أما إصطلاحا فقد ذهب جمع من العلماء إلى تعريف النية بمدلولها اللغوي، فمن هؤلاء النووي- رحمة الله - قال: النية هي القصد إلى الشيء، والعزيمة على فعله ومنه قول الجالية: نواك الله بحفظه، أي قصدك به .

ومنهم القرافي - رحمة الله - قال: " هي قصد الإنسان بقلبه ما يريد به فعله " وقال الخطابي - رحمة الله -: " النية قصدك الشيء بقلبك، وتحري الطلب منك له، وقيل عزيمة القلب (جمال الدين بن منظور، ص: 660).

يقول ابن القيم - رحمة الله -: " فالنية تتعلق بالمقدور عليه والمعجوز عنه، بخلاف القصد والإرادة فإنهما لا يتعلقان بالمعجوز عنه لا من فعله ولا من فعل غيره " وبناء على ذلك يقول: فإن النية أعم من القصد (مرجع سابق، ص: 387).

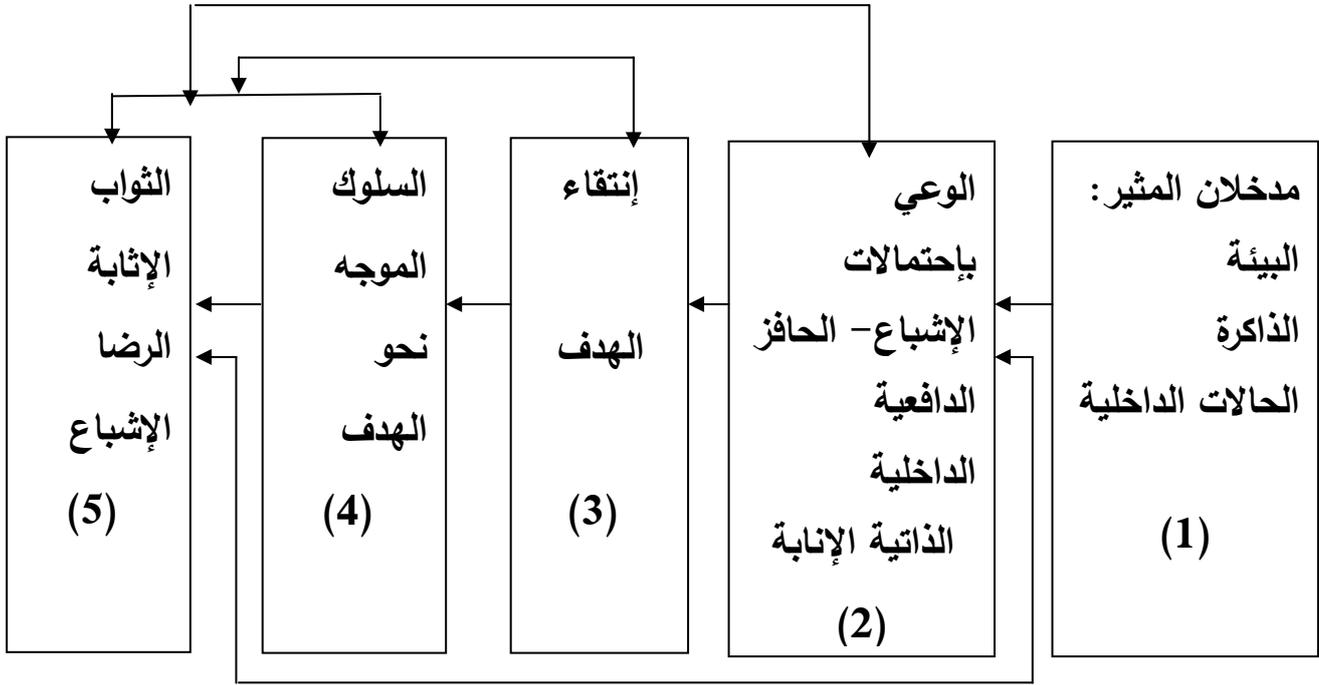
3-2 عناصر الدافعية في التربية البدنية و الرياضية شكل رقم (03):



شكل رقم (03): عناصر تشكل الدافعية في الرياضة عن محمود عنان 1994.

سيكولوجية المنافسة:

* - نموذج ديسي المعرفي للسلوك الدافع:



شكل رقم (04): نموذج ديسي المعرفي في السلوك الدافع عن DICE 1975م.

يوضح لنا هذا الشكل: أنه عندما يتصف الرياضي بالرغبة للوصول إلى هدف ما يتولد لديه دوافع نوعية أخرى مثل الحاجة للإنجاز وبناء مستويات الطموح يكون إيجابيا وتتولد لديه القدرة على تحديد أهداف مستقبلية واضحة يسعى لتحقيقها. مثل الدوافع الاجتماعية مثل الحاجة إلى القبول والمكانة الاجتماعية .

تنشأ من التفاعل بين الفرد والبيئة وبمعنى آخر ردود الأفعال البيئية نحو سلوك الرياضي، فالطريقة التي تنتشط بها الدوافع وتؤدي إلى المشاركة الرياضية يمكن تحديدها من خلال النموذج السابق.

2-4- تصنيّف الدوافع:

هناك العديد من التصنيفات التي قدمها الباحثون عند تقسيمهم لأنواع الدافع المختلفة، ومن هذه التصنيفات ما يلي:

2-4-1- التصنيف الذي يميز الدوافع الوسيّلية والدافع الاستهلاكية:

الدافع الوسيّلي هو الذي يؤدي إشباعه إلى الوصول إلى دافع آخر، أما الدافع الاستهلاكي فوظيفته هي الإشباع الفعلي للدافع ذاته.

2-4-2- تصنيف الدوافع طبقاً لمصدرها إلى ثلاث فئات:

الفئة الأولى: دوافع الجسم: ترتبط بالتكوين البيولوجي للفرد، وتساهم في تنظيم الوظائف الفيسيولوجية ويعرف هذا النوع بالتوازن الذاتي ومن هذه الدوافع الجوع، الطش والجنس.

الفئة الثانية: دوافع إدراك الذات من خلال مختلف العمليات العقلية وهي التي تؤدي إلى مستوى تقدير الذات، وتعمل على المحافظة على صور مفهوم الذات، ومنها دافع الإنجاز.

الفئة الثالثة: الدوافع الاجتماعية، التي تخص بالعلاقات بين الأشخاص، ومنها دافع السيطرة

2-4-3- تصنيف الدوافع طبقاً لنظرية ماسلو (MASLOW) في دافعية الإنجاز:

قدم ماسلو هرمًا للدوافع في عدة من المستويات وهي كالتالي:

- 1- الحاجات الفيزيولوجية.
- 2- حاجات الأمن والسلامة.
- 3- حاجات الحب والإنماء.
- 4- حاجات احترام الذات.
- 5- حاجات تحقيق الذات.
- 6- الرغبة في المعرفة.
- 7- الحاجات الجمالية.



الشكل رقم (05): التدرج الهرمي للحاجات طبقا لنظرية ما سلو
(محي الدين توك، 1974، ص: 146)

إن الحاجات السبعة التي تحدث فيها ماسلو تقع ضمن الحاجة إلى سيطرة على البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد وتأتي تطبيقها التربوية بشكل غير مباشر من حيث الأهمية ومراعاة ترتيب الحاجات وإشباعها.

2-4-4- الدافعية في عملية التعلم:

للدافعية في عملية التعلم ثلاثة أبعاد (د. مصطفى غالب، 1972، ص: 36)

أولها: تحرر الطاقة الانفعالية الكامنة في الكائن الحي، والتي تثير نشاطا معيناً وهذا ينطبق على الدوافع الفطرية والدوافع المكتسبة على حد سواء، وتعد الأسس الأولى لعملية إكتساب المهارات، والتعديل من أنماط السلوك الأولية، تمكن فيها أسس عملية التعليم.

ثانياً: أو البعد الثاني للدوافع إنها تملي على الفرد إن يستجب لموقف معين ويهمل المواقف الأخرى، كما تملي عليه طريقة التصرف في موقف معين، فحينما يكون لدى الفرد من الميل نحو أمر معين لإشباع هذا الميل، بل أنه يعمل بطريقة كامنة لإختبار السلوك المرتبطة به وتوجيهه.

ثالثاً: البعد الثالث للدوافع أنها توجه السلوك وجهة معينة، وهذه مرتبطة بالبعدين السابق، فلا يكفي إن يكون الكائن الحي نشيط، بل يجب أن يوجه وجهة معينة حتى يشبع الحاجة عند الكائن الحي وبالتالي أن النشاط الناشئ من وجود حالة توتر معينة عند الكائن الحي الذي يحدث بطريقة معينة يميلها الاتجاه العقلي للكائن الحي، وفقاً لميوله ورغباته يحقق غرضاً معيناً يجب إن يوجه نحو غرض معين، عن طريق الوصول إليه، نزول التوتر الكامنة عند الكائن الحي.

وخلاصة القول لتعلم حالة مميزة من الدافعية العمة وتشير إلى حاجة داخلية عند المتعلم فتدفعه إلى الإنتباه للموقف التعليمي والإقبال عليه بنشاط موجه والاستمرار فيه حتى يتحقق التعلم.

2-5- العوامل المؤثرة في الدافعية:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر في الدوافع ومن أهمها:

خبرات النجاح والفشل، حيث تعتبر الأخيرة في عمليات التدريب الرياضي، المنافسات الرياضية من أهم الدوافع التي لها بالغ الأثر على المستوى الرياضي للفرد، ويظهر ذلك جليا في رياضيات المستويات العالية التي يشهد فيها الكفاح والنضال الإحراز الفوز وتسجيل أحسن النتائج (محمد حسن علاوي، 1969، ص: 215).

2-5-1- السلوك (د. بن عكي محمد أكلي، 2004):

يقصد بالسلوك تلك الحوادث الجارية في حياة الفرد اليومية من حيث أنه يعيش في بيئة خاصة به مع الآخرين مماثلين له، يتفاعل معهم ويتفاعلون معه أي يتأثر بهم ويؤثر فيهم ويتضمن دراسة السلوك الآتي:

أ- السلوك الخارجي أو الظاهري: والذي يمكن ملاحظته موضوعيا مثل النشاط الحركي والتعبير اللفظي الذي يقوم به الفرد وتعبيرات الوجه التي تصاحب بعض الحالات الانفعالية.

ب- السلوك الباطن: كالتفكير والإدراك والتذكير والخيل وغيرها التي

لا نستطيع أن نلاحظها مباشرة وإنما نستدل على حدوثها عن طريق ملاحظتها نتائجها.

2-5-2- القوى الخارجية التي تؤثر في سلوك الفرد (مرجع سابق، 2004-**2005)**

أ- عوامل خارجية (بيئية) قبل الميلاد: حالة الأم الصحية والانفعالية مثلا: أثبتت بعض الأبحاث الأخيرة أن البويضة الملقحة تكون في أقصى درجات ضعفها في البداية مما يجعلها عرضة للتغير في إفرازات ثم تزداد قوتها وقدرتها على مقاومة التغيرات حتى تصل إلى ذروتها قبل 8 أسابيع من الولادة المنتظرة.

أيضا ثبت أن قلب الطفل وأطرافه ومخه وقدراته العقلية بالأخص تتأثر بأية عقاقير أو كيمواويات تتناولها الأم قبل الحمل وأثناء الحمل...وقد لا تظهر عليه حتى سن 7 سنوات أو أكثر.

ب- عوامل خارجية (بيئية) بعد الميلاد:

مثل مجموعات الانفعالات النفسية التي يتعرض لها الطفل وطريقة تربية في الأسرة وتعليمه في المدرسة وتفاعله مع الآخرين داخل إطار ثقافي وحضاري معين.

ما الذي يورث وما الذي يكتسب ؟ السؤال بين مشكلة الوراثة والبيئة.

إهتم جالتون بدراسة تاريخ بعض الأسر الإنجليزية لإثبات أثر الوراثة في التفوق العقلي وأكد مادوجال في نظريته الفرضية دور الوراثة الفعال في تحديد السلوك حيث أرجع السلوك إلى عدد من الغرائز التي يولد الإنسان مزودا بها بل أكثره كذلك إن الكائن الحي يرث ما تعلمته أجياله السابقة.

ذكرنا العوامل السابقة وهي العوامل المؤثرة في السلوك، لأن على المرشد النفسي عامة والرياضي خاصة أن يدرك جميع الظروف التي نشأ فيها الرياضي وكل الظروف المحيطة به حتى يعرف ماهي الاستعدادات والقابليات التي يتمتع بها الرياضي فيسهل عليه بناء أهدافه.

لذا فالحالة التي سببت كبت الحاجة والرغبة في الظهور في الشعور تحت صراع نفسي يجعل هذه الرغبات المكبوتة تحاول الخروج من اللاشعور، والبروز في الشعور بطرق غامضة لا يدركها الفرد كما يحدث ذلك في: نسيان تنفيذ المواعيد والاعمال، فقدان الاشياء او ضياعها لاسباب لا شعورية.

2-5-3- القوى الداخلية التي تؤثر في سلوك الفرد:

أ- الوراثة:

هي كل ما يأخذه الفرد عن والديه عن طريق ما يسمى بالكروموزومات والجينات تنقل الوراثة عن طريق عملية التلقيح التي تتم في الإنسان بتقابل الحيوان المنوي للرجل مع بويضة الأنثى فتتكون خلية ملقحة. (د. بن عكي محند اكلي مرجع مذكور).

2-6- وظائف الدافعية:

2-6-1- وظائف الدافعية في الموقف التعليمي العام:

للدافع في الموقف التعليمي وظيفة ذات ثلاثة أبعاد:

البعد الأول: هو أن الدوافع العامل المنشط فهي تنشط الكائن الحي في الموقف التعليمي وتحرر في السلوك من عقاله وتنتقل الكائن الحي من حالة السكون إلى حالة الحركة.

البعد الثاني: عامل موجه ومنظم فهوي توجد السلوك الكائن الحي إلى أوجه معينة نحو غرض معين يحقق له إشباعات معينة فمثلا إذا لاحظنا أن الحيوان في المعمل ينأى عن الطعام ويقبل على الماء قلنا أنه يشعر بالجوع والعطش.

البعد الثالث: أن الدوافع عامل مدعو أو معزز وهذا البعد ذا صلة وثيقة بالبعد الثاني وذلك لأن توجيه السلوك لتحقيق " أهداف وأغراض معينة وهو في نفس الوقت تعزيز وتدعيم السلوك الذي أدى إلى هذه الإشاعات " (محمد خير الله، ص: 175).

2-6-2- وظائف الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي:

- وتتضمن وظيفة الدافعية كذلك للإجابة عن تساؤلات ثلاث:

*- ماذا تقرر أن تفعل ؟ = إختيار أنواع الرياضة.

*- ما مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب

*- كيفية إجادة العمل = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

يقول الدكتور أسامة كامل راتب، وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمننا إختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والإستمرار في الممارسة، أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب، إضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تلم واكتساب وصقل المهارات الحركية لهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب بإعتبار أن المستوى الأمثل خاصة في موقف الإختبار ولمنافسة يتطلب مستوى ملائما من الحالة التنشيطية (الاستشارة) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الاستشارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة (د. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، ص: 73).

2-7- طبيعة الدافعية وأهميتها التربوية:

يستخدم مفهوم الدافعية للإشارة إلى ما يخص الفرد للقيام بنشاط سلوكي ما، وتوجيه هذا النشاط نحو وجهة معينة. ويفترض معظم الناس أن السلوك وظيفي. أي أن الفرد يمارس سلوكا معيناً بسبب يتلو هذا السلوك من نتائج أو عواقب تشجع بعض حاجاته أو رغباته، وربما كانت هذه الحقيقة هي المسلمة التي تمكن وداء مفهوم الدافعية، حيث يشير هذا المفهوم إلى حالات شعورية داخلية، وإلى عمليات تخص على السلوك وتوجهه ونبقى عليه، وعلى الرغم من إستحالت ملاحظة الدافعية على نحو مباشر، إلا أنها تشكل مفهوما أساسيا من مفاهيم علم النفس التربوي (عبد المجيد نشواني، علم التربوي، 1985، ص: 206).

وأصبحت لها قوتها الدافعية الخاصة بها كما أن الدوافع ما هو شعوري وما هو لا شعوري ينظمها جسم الإنسان.

2-8- نظريات الدافعية Motivation Theory:

تثير مسألة طبيعة الدافعية نظرياتها جدلاً كبيراً بين علماء النفس والتربية، ويواجهون في هذا الصدد ما يواجهونه من صعوبات في تحديد بعض المفاهيم السيكلوجية والأخرى كالذكاء والإبتكار أو الشخصية.

وقد قم هؤلاء العلماء بعدد من النظريات تختلف باختلاف نظراتهم للإنسان والسلوك الإنساني وكذلك باختلاف المدارس السيكلوجية التي ينتمون إليها.

غير أن أي من هذه النظريات، رغم إدعاءها أصحابها، غير قادرة على إعطاء صورة كاملة عن مفهوم الدافعية، إن حقيقة كهذه بطبيعة الحال تؤدي إلى عدم جدواً وفائدة نظريات الدافعية المتوفرة حالياً وبخاصة في مجال التربوي، بل على العكس، فهي تساعد المعلم على فهم أعمق للسلوك الإنساني، وتمكنه من تكوين تصور واضح عنه، نظراً للدور الهام الذي بدأت الدافعية تلعبه خلال العقود القليلة الماضية في نظريات التعلم ونظريات الشخصية، ولما كانت نظريات الدافعية عديدة ومسهبة في شرح السلوك الإنساني وتفسيره، فسنتقصر فيما يلي على تناول أهم الجوانب والمفاهيم التي تنطوي عليها النظريات الشهيرة التي وضعها العلماء، وهذا بالرغم أنه لا يوجد بينها حتى الآن نظرية يمكن أن تقدم لنا تفسيراً وافياً لمفهوم الدافعية وصيغتها.

2-8-1- النظرية الارتباطية Association Theory:

تعني هذه النظريات بتغيير الدافعية في نظريات ذات المنحنى السلوكي، ما يطلق عليها بنظريات المثير، الاستجابة. وقد كان من أوائل العلماء الذين تناولوا مسألة التعلم تجربي، حيث تبدأ هذه النظرية من المسلم الرئيسي م س الاستجابة دون مثير وبأن التعلم يحدث نتيجة لحدوث إرتبط به سوف تظهر هي الأخرى.

وترى النظرية أن الوحدات التي تتكون كل منها من إرتباط بين مثير وإستجابة هي بمثابة العناصر الأساسية الأولية للسلوك.

وبعبارة أخرى ترى هذه النظريات أن، السلوك المتعلم يتكون من مجموعات أو تنظيمات من وحدات صغيرة وكل واحد تتكون من مثير يرتبط بإستجابة وترتبط هذه الوحدات ببعض لتكون تنظيماً معنياً هو العادة (سيدي محمد خير الله، سيكولوجية التعلم، ص: 264).

ويعتبر ثورندايك أول من قابل بمبدأ المحاولة والخطأ كأساس للتعلم بينما أخذ (هل 1952- Hull) بقانون الأثر، وحدده على نحو أكثر دقة ما فعل ثورندايك، حيث يستخدم مصطلح تخفيض أو إختزال الحاج (Need) للدلالة على الإشباع، مصطلح الحافز (Drive) للدلالة على بعض المتغيرات المتداخلة الواقعة بين الحاجة والسلوك، وقد حدد (Hull).

علاقة السلوك بالحاجة والحافز في النموذج التالي:

حاجة ← حافز ← سلوك ← إختزال الحاجة

شكل رقم (06): يوضح علاقة السلوك بالحاجة والحافز

حيث تعتبر الحاجة طبقاً لهذا النموذج متغيرات مستقلة، بلعب دوراً مؤثراً في تحديد الحافز كمتغير متدخل، ويلعب هذا بدوره مؤثراً. في تحديد السلوك فتصدر عن المتعلم إستجابات معينة تؤدي إلى إختزال الحاجة، الأمر الذي يعزز السلوك وينتج التعلم، أي أن العلاقات التفاعلية بين الحاجات والحوافز، هي التي تحدد الاستجابات الصادر في وضع معين وتؤدي إلى تعلمها.

2-8-2- النظرية المعرفية Cognitive Theory:

ترى النظرية المعرفية على أن هناك تفسيراً معرفياً تسلم إفتراض مفاده أن الكائن البشري مخلوق عاقل يتمتع بإرادة حرة يمكنه من إتخاذ القرار واعية على النحو الذي يرغب فيه.

لذلك تؤكد هذه التفسيرات على مفاهيم أكثر إرتباطا بمتوسطات مركزية كالمقصود النية والتوقع، لأن الناشط العقلي للفرد يزوده بدافعية ذاتية متأصلة فيه وتشير إلى النشاط السلوكي في ذاته وليس كوسيلة (عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي، ص: 210).

فظاهرة حب الإستطلاع مثلا: هي نوع من الدافعية الذاتية يمكن تصورهما على شكل قصد يرمي إلى تأمينات معلومات حول موضوع أو حادث أو فكرة عبر سلوك إستكشافي، وبهذا المعنى يمكن إعتبار حب الاستطلاع دافعا إنسانيا ذاتيا وأساسيا. وقد أشار بعض الباحثين (1965 Maw and Maw) إلى ضرورة هذا الدافع وأثره في العلم والابتكار والصحة النفسية. ويرى أتكينسون (Atkinson 1965) أن الدافعية ترتبط بدافعية التحصيل على نحو وثيق، ويشير إلى النزاعة لإنجاز النجاح من حيث إرتباطها بأي نشط سلوكي تشكل وظيفة لثلاث متغيرات تحدد قدرة على التحصيل هي (مرجع سابق، ص: 210).

1- الدافعية لإنجاز النجاح:

يشير هذا الدافع إلى إقدام الفرد على أداء مهمة ما بنشاط وحماس كبيرين، رغبة في إكتساب النجاح الممكن. وهو دافع تجنب الفشل ويمكن دافع إنجاز النجاح وراء تباين الطلاب في مستوياتها التحصيلية حيث يرتفع مستوى الطلاب التحصيلي (أو دافعتهم التحصيلية) بإرتفاع هذا الدافع والعكس صحيح.

2- إحتمالية النجاح:

إن إحتمالية نجاح أية مهمة تتوقف على عملية تقويم ذات يقوم بها الفرد المنطوي أداء هذه المهمة، فالطالب الذي يرى في النجاح المدرسي، وتكون إحتمالية نجاحه كبيرة أيضا، لأن قيمة النجاح.

كما يتصوره تعزز دافعية التحصيل لديه، غير أن بعد الهدف أو صعوبته أو إنخفاض باعته، تقلل من مستوى هذه الإحتمالية.

3- قيمة باعث النجاح:

إن إزدياد صعوبة المهمة، يتطلب إزدياد قيمة باعث النجاح، فكلما كانت المهمة أكثر صعوبة، يجب أن يكون باعث **Incentir** الإثابة أكبر قيمة للحفاظ على مستوى دافعي مرتفع فالمهام الصعبة المرابطة ببواعث قليلة القيمة، لا تستثر حماس الفرد من أجل أدائها بدافعية عالية، والفرد نفسه هو الذي يقوم بتقدير صعوبة المهمة وبواعثها. إن الدافع لانجاز النجاح والدافع لانجاز الفشل مرتبطات، فإن كان الطالب مدفوعا بالنجاح فسيحاول أداء المهام التي تكون إحتمالية نجاحها مساوية لاحتمال فشلها، وكون قيمة باعث النجاح مرتفعة عند هذا المستوى عن الاحتمالية، أما إذا كان الطالب مدفوعا بالخوف من الفشل، فسيجنب أداء مثل هذه المهام، ويتضح لنا مما سبق أن القدرة على التعلم والتحصيل لدى الطالب، ولقدرة على الأداء الرفيع المستوى عند المدرس مرتبط إلى حد كبير بنزعة الدافعية إلى إنجاز النجاح.

2-3-8- النظرية الإنسانية TheoryHumanitic

أصحاب هذه النظرية هم الذين يستندون على ما يسمى بهرمية الحاجات، والتي تعني أن الدوافع تترتب على أساس أهميتها. والأشد إلحاحا، إلى الأقل أهمية والأقل إلحاحا وبذلك ترتيب الحاجات على الذات، وتتمثل الحاجات في :

- الحاجات الفيزيولوجية - دافع البقاء.
- الحاجات للأمن - دافع الأمن.
- حاجات الإلتماء - دوافع التقبل.
- حاجات التقدير - دوافع المكانة والإلتماء.
- حاجات تقدير الذات - تقدير الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه.

ويجب أن يحدث إشباع ولو جزئي عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد، حيث يذهب الأخصائي النفساني الذي يتبع النظرية ويرى أن تحقيق

الذات هو الهدف النهائي لكل شخص (أرنوف وتيج، نظريات ومسائل في مقدمة علم النفس، 1990، ص: 127).

إلا أن تفسير هذه النظرية للدفع على أساس الحاجات تفسير ناقص، فالسلوك لا يرجع دائماً، إلى الحاجة فقط فهناك بعض السلوكيات لا يمكن تفسير دوافعها، ولهذا جاء أصحاب إتجاه التحليل النفسي بتحليل آخر لمفهوم الدافعية.

2-8-4- نظرية التحليل النفسي Theory Psychanalyse :

ويمثل هذا التوجه أصحاب مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها، فرويد، الذي يرى أن الإنسان لا يقوم بأي نشاط إلا إذا هناك أو هدف ينبغي تحقيقه عن طريق هذا السلوك، غير أن هذا أنه على وعي دائم بالدفع الحقيق الذي يدفعه أي أنه لا يشعر دائماً بدوافع سلوك، وقد أدرك الإنسان منذ القدم أنه قم بهذه السلوكيات لأسباب لا يشعر بها، فالدافعية تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للرغبات العدوانية والجنسية التي يعبر عنها بطريقة صريحة أو في بعض الصور الرمزية، مثلما هو حاصل في زلات، فالكثير من الدوافع الفيزيولوجية توجد على مستو اللاشعور ولا نشعر بها إلا في حالة الحرمان الذي يهدد الحياة غير أن تفسير هذه النظرية لمفهوم الدافعية فيه مغالطة، فاللاشعور لا يكون موجوداً إلا بالكف عن الوجود فكيف نعرف هذا الذي لا ندرك وجوده، لأن الشعور ينشأ في أحضان الشعور وهو ما يدل بشكل واضح على أن الدافعية من مدرسة التحليل النفسي يبق قاصراً، ولهذا قام بعض الباحثين من علم الإجتماع بالبحث عن تفسير أكثر وضوحاً لمفهوم الدافعية.

2-8-5- نظرية التعليم الإجتماعي TheorySocial

يؤكد أصحاب النظرية على أهمية التعلم السابق والذي أهم مصدر للدافعية، فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية، ومن ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة.

والخبرة لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الإجتماعي، فقد يكون التعلم كذلك بملاحظة بعض الأشخاص الآخرين الناجحين أو الفاشلين كافيًا لاستشارة حالة الدافعية، وعلاوة على

ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليا أو خارجيا، لكن أصحاب هذه النظرية أهملوا العوامل الذاتية في إستشارة الدافعية (مرجع سابق، ص: 127).

2-9- مناقشة النظريات والآراء:

يتبين لنا من خلال هذه النظريات أنه هناك جدلا كبيرا بين الآراء والأفكار، وتبين لنا التضارب في وجهات نظرهم وآرائهم، حيث يواجهون صعوبات كبيرة خاصة في تحديد المفاهيم وكذا الدافعية من الواجهة التربوية ولعل السبب يعود إلى صعوبة تحديد السلوك من جهة، ومن جهة أخرى لاختلاف المدارس والمذاهب وتعصب كل مدرسة لآرائها وأفكارها، ولكن هناك ما أفادت به هذه النظريات في تقديم العديد من الأفكار الجديدة في مجال الدافعية بصفة خاصة ومجال التربية بشكل عام إلا أنه يمكننا أن نقدم لبعض الانتقادات والآراء أيضا.

فالنظرية الإرتباط بالرغم من أن تفسيراتها الإرتباطية للدافعية تقوم أساسا على النتائج التي تمخضت عنها بعض التجارب التي تناولت التعليم الحيواني، إلا أنه يمكن إشتقاق بعض المبادئ المناسبة للتعلم البشري، لكن لا يمكن بطبيعة الحال أن نقيسها على كل جوانب السلوك البشري.

بينما يرى أنصار النظرية المعرفية فبالرغم من أهميتها الكبيرة في تفسير الدوافع من خلال اعتماد الجانب المعرفي إلا أن الملاحظ أن هذه النظرية نوعا من الجانب المعرفي إلا أن الملاحظ أن هذه النظرية أهملت نوعا الجانب الفيزيولوجي والذي كما هو معروف لديه قدر في عملية الاستشارة في الدافعية.

أما الإنسانون فيفسرون الدافعية من حيث علاقتها بالشخصية، بينما أهملت الجانب المعرفي في التعلم كما نادت به النظرية الإرتباطية والمعرفية.

فعلى الرغم من أهمية أفكار في الدافعية، وأثرها في نماذج التعلم والعلاج الإنسانية، إلا أنها تقوم على أفكار فلسفية بعيدة نوعا ما من الحقيقة العلمية التي تتأكد بالتجربة والإختبار.

أما نظرية التحليل النفسي التي تعود أصولها ومعظم مفاهيمها إلى فرويد، فإن منحاه يختلف جذريا عن مناحي النظريات الارتباطية والمعرفية والإنسانية فإرجاع نقص التحصيل والتعلم إلى الدافع الجنسي المكبوت منذ الطفولة أمر بعيد عن الحقيقة، وهذا ما يؤثر سلبا على دافع الإنجاز والذي بدوره يؤثر على سلوك الفرد، ولذلك تبدو نظرية التحليل النفسي في الدافعية بعيدة الصلة بالتعليم والتحصيل حيث يمكن أن تستخدم في أمور أخرى كالتحليل النفسي أو علاج بعض الأمراض السلوكية المكبوتة في اللاشعور، لذلك من خلال العلاج التحليلي، أما أصحاب النظرية الاجتماعية للدافعية والقائلين بأن أصول الدافعية توجد في العمليات الاجتماعية وحدها، فهم بذلك ضربوا عرض الحائط باقي المصادر والأصول الأخرى للدافعية خاصة المصادر الداخلية للدافعية كالغرائز والرغبات والميول.

2-10- الدافعية وعلاقتها بالأداء الرفيع المستوى:

غالبا ما يكون التعبير على الفوز أو الهزيمة في مباراة ما تتعلق أساسا إما بغياب الدافعية أو بشدتها، هذا الاعتبار الذي يحظى به مصطلح الدافعية يؤكد على أهمية البعد النفسي الذي يمثل العامل المؤهل والضامن للممارسة، ويشير " سنجر Singer " 1984 إلى أن التفوق هو حصيلة كل من التعلم والدافعية.

يؤكد " وارن Warren " 1983 على أن إستشارة دوافع اللاعب هدف التفوق في الرياضة تحتل من 90% إلى 70% من العملية التدريبية.

حيث أن التفوق يعني إكتساب الجوانب المهارية والمعرفية والتخطيطية ويعمل الدافع لحث اللاعب على إطلاق الطاقة وبذل الجهد اللازمين لانجاز المهارات سواء في التعلم أو التدريب أو المنافسة (محمود عنان ومصطفى، ص ص: 112-116).

ومن أجل تنمية دافعية الفرد نحو النشاط وتوجهه نحو المهمة " أمس Amers 1992 " يقترح أخذ بعين الاعتبار النقاط التالية: المهمة، القيادة، طريقة الاعتراف بالأداء تسيير الجماعية، تقييم وتسيير الوقت:

نوع المهمة: إقتراح الفرد مهام متنوعة وتخصه بالدرجة الأولى مع مساعدته على تحديد أهداف واقعية وقابلة للإنجاز على المدى القصير.

القيادة: السماح للرياضي والمدرس المشاركة في بعض القرارات وإسناده مسؤوليات خاصة مع تنمية قدرات تسمح له بالتنظيم والتقييم الذاتي.

الاعتراف بالأداء: إبراز المميزات الحسنة لكل شخص والتحسين الفردي، مع الحرص على الإنصاف في تقديم الإعتراف بالكفاءة بين مختلف أفراد الجماعة أو الفرق.

تسيير الجماعة: تنظيم المجموعة بطريقة متنوعة دون الخوف من المزج بين الشخصيات أو المستويات المختلفة

الوقت: إعطاء الوقت للفرد لكي يحسن أداءه.

في ميدان التربية البدنية والرياضية برهنت الدراسات على أن الوسط الدافع نحو المهمة يحسن الإحساس بالكفاءة، الداعية الداخلية والمتعة تسهل تحسين المهارات التقنية

(C. Germigon, Roler du Contex, P : 207)

2-11- الدافعية للإنجاز:

لقد عرف مفهوم الدافعية للإنجاز عدة تعاريف ومن بينها تعرف " **جولدنسون** " أن الدافعية هي حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة، وهي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة.

ولقد وقع إهتمام الكثير من الباحثين خاصة في مجال علم النفس على هذا الموضوع لما له من أهمية كبيرة في التغيرات التي تحدث في سلوك الإنسان، وبالطبع خاصة في المجال الرياضي التربوي لأن هذا الموضوع مرتبط مباشرة بأسباب فشل الفرد سواء اللاعب أو الإنسان أو المدرب في قيامه بمهامه بمستوى عالي يجعل منه ذو كفاءة عالية ويحسن في مردوده، وأيضا من الجانب النفسي ينال الراحة وإشباع رغباته، وكذا تحقيق الذات وإبراز

مهاراته وقدراته العقلية والحركية، وكل هذا يبعث بالفرد الذي يتميز بدافعية الإنجاز إلى بلوغه أهدافه وتحقيق طموحاته في المستقبل.

2-11-1- مفهوم دافعية الإنجاز:

يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس، من الناحية التاريخية إلى " ألفرد أدلر Adler " الذي أشار إلى أن الحاجة للإنجاز هي الدافع التعويضي المستند من خبرات الطفولة. " كورت ليفين Levain " الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم " إيسبرايشن Aspiration " وذلك قبل استخدام " موراي " لمصطلح الحاجة للإنجاز (عبد اللطيف محمد خليفة، ص: 88) بينما استبدله " ماكلياند " بالمصطلح الدافع إلى الإنجاز دون تغيير للمعنى الذي قصده موراي، وفي الثمانينات استعمل " فورنر 1987م " مصطلح دافعية النجاح لهذا الدافع: ويرجع ظهور هذا المفهوم إلى بحوث موراي المبكرة والتي درس فيها طبيعة الدافعية وأنواعها وطرق قياسها، وقد أثري هذا المفهوم كمن أتكسون و ماكلياند. وكشف الدراسات وخاصة العالمية منها عن طبيعة الدافع للإنجاز ووصفته بأنه ذو طبيعة مركبة يتضمن عدة عوامل للأبعاد.

وقد توصلت دراسة " فهرابيان وبانك " إلى 15 عاملا ذات التشعبات العالمية من أهمها المثالية في العمل - جدية العمل - المنافسة - المثابرة - الطموح - التضحية من أجل العمل. وقام رأي 1980م بدراسة تهدف إلى تحديد عدد المتغيرات الأساسية لدافعية الانجاز باستخدام بطارية لدافعية الانجاز إشتملت على مجموعة من المقاييس وهي مقياس مهربيان و " مقياس التوجه إلى الإنجاز " لراي و آين. Ray- Ayen " و " مقياس كوستلو ومالك رينولد " .

وتوصل إلى حدود ثلاثة مجموعات من العوامل هي التوجيه للعمل، والتوجه للنجاح والثالثة تعكس مستوى الصعوبات فدافعية الإنجاز تمثل أحد المتغيرات الشخصية التي يتوقف عليها إلى حد كبير نجاح الفرد في الدراسة، فهي عامل مؤثر في رفض كفاية الفرد وإنتاجيته (مذكرة ماجستير، الدافع للإنجاز وعلاقته بالتحصيل الدراسي، 2001، ص: 17).

فدافع الإنجاز يمثل الرغبة في التفوق والإمتياز في تحقيق نتائج في المهام التي يقوم بها الأفراد، ويتفاوت الأفراد في قوة الدافع فالأفراد الذين يكون دافع الإنجاز لديهم قويا يحققون سعادة أكبر من تحقيق نتائج ناجحة عند أولئك الذين يكون دافع الإنجاز لديهم قويا يحققون سعادة أكبر من تحقيق نتائج ناجحة عند أولئك الذين يكون دافع الإنجاز لديهم ضعيفا ، وبناء على الأبحاث أجريت على هذا الدفاع فإن الأفراد يتصفون بدافع إنجاز قوي يميلون إلى أن يسلكوا السلوك التالي:

- ◆ - في إختبارهم للمهام التي يمارسوها.
- ◆ - يفضلون المهام المتوسطة الصعوبة عن المهام السهلة.
- ◆ - يفضلون المهام التي توفر لهم قدرا كبيرا من الاستقلال والمسؤولية الشخصية في قيمهم بالمهام التي تثير دافع الإنجاز لديهم.
- ◆ - يبذلون جهدا كبيرا في محاولة الإنجاز وتحقيق الأداء وبالتالي يحققون إنجازا أكبر عن الأفراد الذين لا يتصفون بقوة دافع الإنجاز.
- ◆ - يثابرون في محاولتهم لتحقيق نتائج أداء ناجحة فيتحققون في النهاية إنجاز أكبر رغم ما يعترضهم من محاولات فاشلة في البداية عن الأفراد الذين لا يتصفون بقوة دافع الإنجاز.
- ◆ - يميلون إلى الحصول على ترقيات أسرع من الأفراد الذين لديهم دافع منخفضة للإنجاز (علي السلمي، السلوك التنظيمي، 1998، ص: 99).

في حين تعتبر دافعية الإنجاز كما يصفها " ماكلياند " أحد الباحثين في هذا الميدان " بأنها استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد سعى الفرد مثابرتة في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، وذلك على المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى محدد من الإمتياز.

وعليه يمكن القول أن دافعية الإنجاز تتمثل في القيام بعمل جيد ونجاح في ذلك العمل مستقل وفي مواجهه وحلها. والفهم وتوضح مفهوم دافعية الانجاز أكثر فقد درج

الباحثون في علم النفس التربوي إلى البحث في هذا الميدان، ويعتبر كل من " ماكلياند " و " أتكسون " من كبار الباحثين في هذا المجال، حيث إنقسما إلى اتجاهين رئيسيين سوف نوضحهما فيما يلي:

2-11-2- نظرية ماكلياند وأتكسون لدافعية الإنجاز:

2-11-2-1- نظرية ماكلياند Mcleland:

يقوم تصور ماكلياند لدافعية الإنجاز في ضوء تفسيره السعادة أو المتعة بالحاجة للإنجاز، فقد أشار ماكلياند وآخرون إلى أن هناك ارتباط بين الماديات السابقة، والأحداث الإيجابية وما يحققه الفرد من نتائج. فإذا كانت مواقف الإنجاز الأولية إيجابية للفرد فإنه يميل للأداء والإنتهاك في السلوكيات المنجزة، أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخيارات السلبية فإن ذلك ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل.

ونظرية ماكلياند ببساطة إلى أنه في ظل ظروف ملائمة، سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة - مثلا - ماديا لتدعيم الكفاح والإنجاز فإن الفرد سيعمل بأقصى طاقته (عبد اللطيف محمد خليفة، ص: 90).

2-11-2-2- نظرية أتكسون:

قام أتكسون بإلقاء الضوء على العوامل المحددة للإنجاز القائم على المخاطرة، وأشار إلى أن مخاطرة الإنجاز في عمل ما تحددها أربعة عوامل:

منها عاملان يتعلقان بخصال الفرد، وعاملان يرتبطان بخصائص المهنة أو العمل المراد إنجازه، وذلك كما هو موضح على النحو التالي (عبد اللطيف محمد خليفة، ص: 112-113).

أ- فيما يتعلق بخصال الفرد:

هناك على حد تعبير أتكسون نمطان من الأفراد يعملان بطريقة مختلفة في مجال التوجيه نحو الإنجاز.

النمط الأول: الأشخاص الذين يتسمون بإرتفاع الحاجة للإنجاز بدرجة أكبر من الخوف والفشل.

النمط الثاني: الأشخاص الذين يتسمون بإرتفاع الخوف بالفشل بالمقارنة بالحاجة للإنجاز.

-ب- بالنسبة لخصائص المهنة:

بإضافة هذين العاملين للشخصية، هناك أيضا مرفقان أو متغيرات يتعلقان بالمهمة يجب أخذهما للاعتبار وهما:

العامل الأول: إحصائية النجاح، وتشير إلى الصعوبة المدركة للمهنة وهي أحد محددات المخاطرة.

العامل الثاني: الباعث للنجاح في المهمة يتأثر الأداء في مهمة ما الباعث للنجاح في هذه المهمة، ويقصد بالباعث للنجاح الاهتمام الداخلي الذاتي لأي مهمة بالنسبة للشخص.

وفي النهاية يرى أتكسون أنه عندما يقوم الفرد بأداء مهمة معينة يواجه بصراع من أنواع الإقدامو الإحجام، حيث يدفعه لتحصيل النجاح على الإقدام في الوقت الذي يدفعه تجنب الفشل على الإحجام، والتراجع (محي الدين أوف عبد الرحمان، 1974، ص: 147).

2-12- الأبعاد المكونة لدافعية الإنجاز:

* - المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز: وتتمثل أساسا في دافعين رئيسيين وهما:

دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وبعد آخر إضافة " جو ولس " وهو دافع القدرة ما نستعرضه فيما يلي:

■ - دافع إنجاز النجاح: هي حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه، وتختلف هذه الحالة من فرد إلى آخر حسب الفروق الفردية، وتمثل هذه الحالة الجانب الداخلي للفرد من خلال ميولاته ورغباته المتمثلة في الفعالية والنشاط ومحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الشعور بالإرتياح والفرح.

■ - **دافع تجنب الفشل:** هو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء أو الوعي الشعوري بالانفعالات غير السارة مما يسهم في تجنب مواقف الإنجاز.

2-13- تقسيم الدافعية في التربية البدنية والرياضية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات، وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه لكي يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى الدافعية الداخلية، ودافعية خارجية.

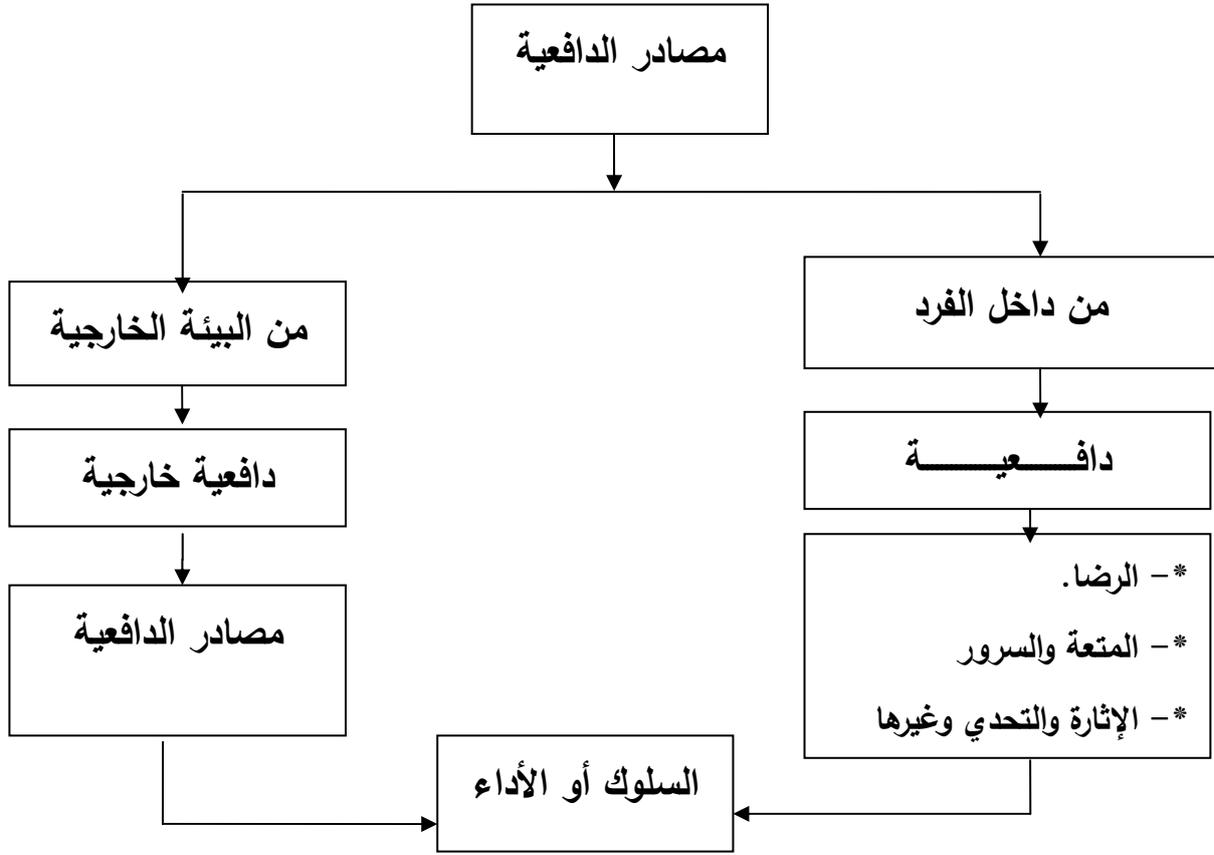
1- الدافعية الداخلية: يعرف " محمد صديقي نورالدين " يقول، الدافعية الداخلية هي سلوك موقفي مدفوع بالإدراكات الشخصية المشتقة من الإنجاز الذاتي المرتبطة بإجراءات السيطرة المهارية والتنافسية والمعرفية والخطية والتحدي البدني والثقة فيالقرار الذاتي واكتشاف الأخطاء ذاتيا لتلبية الحاجة للشعور بالكفاية، وتقدير الذات ويقسم " فاليرون " الدافعية الداخلية إلى ثلاثة أبعاد وهي : دافع حب الإستطلاع، دافع الإنجاز والإتقان، دافع الإصرار (محمد صديقي نور الدين، 2004، ص ص : 108-110).

2- الدافعية الخارجية: يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسية والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن إعتبار المدرس الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافأة أو جائزة أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو إكتساب الصحة واللياقة وغيرها (المرجع السابق، ص : 111-112).

وهذا الأخير يقسمها كل من " ديس وريان Rayan et Deci " إلى ثلاثة أبعاد: بعد الإحتواء، بعد تحقيق الذات، بعد الحوافز المادية والمعنوية الخارجية.

3- نقص الدافعية: هذا البعد يمثل البعد السابع والأخير للدافعية في المجال الرياضي وهو يعد مشابه تماما لمفهوم تعلم الشعور بالعجز وذلك يعني أن نقص الدافعية لدى الرياضي يرجع إلى عدم إدراكه للتوافق بين أعمال ونتائج تلك الأعمال، والرياضي من هذا النوع يمر بخبر مشاعر عدم الكفاية، وانخفاض الضبط، ولذا فهو لا يمكن مدفوعا داخليا ولا خارجيا والرياضي عندما يكون في مثل هذه الحالة فهو لا يحدد أي سبب يمكن أن يوضح لماذا هو يستمر في التدريب في رياضته:



شكل رقم (07): يوضح مصادر الدافعية للسلوك الرياضي

2-14- دافعية الإنجاز الرياضي:

لا تعدو دافعية الإنجاز كونها استعداد الفرد للتنافس في موقف من مواقف الإنجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الإمتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الانجاز التي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفعالية والمثابرة .

وفي المجال الرياضي يمكن إعتبار المنافسة الرياضية من بين أهم مواقف الإنجاز الرياضي ويعتبر بمثابة إنجاز نوعي أو خاص ولذا يحدّد العلماء مصطلح " التنافسية " للإشارة إلى الدافعية الرياضية.

وعليه يمكن وضع تعريف لدافعية الإنجاز الرياضي بأنها: " إستعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والإمتياز في ضوء مستوأو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والإمتياز، عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة للتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والإمتياز في مواقف المنافسة الرياضية (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 142).

كما ينظر إلى دافعية الإنجاز على أنها " تمثل السعي بإتجاه الوصول إلى مستوى من الإمتياز والتفوق " (الفحل، 1999، ص: 73).

كما أن هدف الإنجاز يتحدد على أنه إمّا التنافس مع معيار أو مستوى معين للإمتياز، أو التنافس مع الآخرين، أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو إنجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد الطويل المدى نحو التمكن والسيطرة في أداء ما يتميز بالصعوبة (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 251).

وهناك عدة محكّات يتميّز بها السلوك لانجازي في الرياضة والتي يتم تحديد مفهوم دافعية الإنجاز في ضوءها هي:

1- مستوى التفوق أو المنافسة مع الآخرين، يسمح بتقييم مستوى النجاح والفشل.

2- درجة التحدي وتتضح في عدم التأكد من النتائج.

3- الإحساس الشخصي بالمسؤولية نحو النتائج.

وهذه العوامل الثلاثة هي خصائص يتميّز بها أي لاعب يشترك في المنافسة الرياضية، حيث يكون مسؤولاً بدرجة ما على تحقيق مستوى من الانجاز مقارنة ببعض المحكّات ويتوقع أن تتباين دافعية الإنجاز لدى الأشخاص من موقف إلى آخر، كما أنها تتأثر بعوامل ثقافية وإجتماعية.

لذلك فإن دافعية الإنجاز في الرياضة بشكل عام أو بالنسبة لنشاط معين تتأثر بقيم وأفعال الآخرين وبالطبع فإن إستعدادات الرياضي المعرفية والشخصية تحدد درة دافع الإنجاز (أسامة كامل راتب، 2001، ص: 251)

وقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أن موقف المنافسة خاضعة مهما اختلف نوع هذه المنافسة فإنها تعدّ من أهم مواقف الإنجاز الرياضي (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 293).

وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الانجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي دافعة للتفوق (راتب، 1997، ص: 78).

كما أن حاجة الرياضي للشّعور بالاقنتدار والإنجاز هي السر وراء مقدرته الكامنة على النجاح، وتوجد فروق أساسية في خصائص كل من المنجز العالي والمنجز الواطيء ممن يتصفون بالانجاز الواطيء لديهم المقدره الكامنة على الانجاز ولكنهم نظرا

ويلاحظ في مجال الرياضة أن هناك اعترافا وتقديرا للآعب الذي يبذل المزيد من شدة الجهد في التدريب أو المنافسة الرياضية، وفي ضوء ذلك يفترض أن هذا اللاعب يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز، فمثلا اللاعب الذي يتميز بدافعية إنجاز عالية حسب (دودا، 1993) هو الذي يميل إلى مزاوله التدريب الرياضي الذي يتميز بالشدة العالية والحجم المرتفع، كما يستمر في التدريب حتى بعد إنتهاء الفترة التدريبية الواحدة.

المتابرة على السلوك: يقصد به مدى الفترة التي يمكن فيها إستمرار أو دوام السلوك، وعمّا إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة أو متوسط أو قصيرة أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 142).

والسؤال المطروح هنا لماذا يقوم اللاعب بالتدريب المتواصل لمدة ستة أيام في الأسبوع ولأكثر من فترة تدريبية في اليوم الواحد طول السنة، في حين يكتفي لاعب آخر بالتدريب لما لا يزيد عن ثلاث مرات في الأسبوع ؟

ولما يستمر لاعب في التدريب والإشتراك في المنافسات حتى الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، في حين يسقط لاعب آخر منتصف الطريق ويتقاعد مبكراً وقد لا يصل إلى مستوى الدرجة الثانية؟

فكأن المثابرة على السلوك تعني إستمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية وإنجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسات لتحقيق أفضل مستوى ممكن، في حين أن الافتقار إلى المثابرة على السلوك يؤدي في النهاية إلى إبتعاده عن الممارسة أو عدم تحقيق النجاح (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 143).

إذا وحتى يتضح مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي أكثر فإننا سوف نتناول هذا المفهوم من خلال بعدين رئيسيين هما:

2-15- المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي:

يشير العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن أهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي تتمثل أساساً في دافعين رئيسيين وهما: دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل، وهذا ما سوف نستعرضه في ما يلي:

(أ) - دافع إنجاز النجاح:

هو حالة داخلية في الفرد توجّهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه، وتختلف هذه الحالة من لاعب للآخر حسب الفرق الفردية حيث تعتبر من السمات الشخصية للاعب.

وتتمثل هذه الحالة الجانب الداخلي للاعب من خلال إقباله نحو أنشطة معينة دون الأخرى ومحاولة تحقيق التفوّق وبالتالي الشعور بالارتياح والفرح، وتتأثر هذه الحالة بمتغيرين اثنين هما: إحتمال النجاح وجاذبية تحقيق الهدف.

* - إحتمال النجاح:

ويتمثل في درجة الإقتناع الذاتي بإمكانية الوصول إلى تحقيق الهدف المرجو (كالفوز بالبطولة، أو كأس الجمهورية).

فكلما كانت درجة الاقتناع كبيرة كلما سهّل تحقيق الأهداف المرجوة أي توفّع ضمان النجاح والعكس صحيح، وبين هذا وذاك توجد مجالات تتضمن الدرجات المتوسطة التي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على دافعية الإنجاز.

* - جاذبية تحقيق الهدف:

وهي تعني قيمة العائد من تحقيق الهدف المرجو، فكّما ارتفعت القيمة الإجتماعية المرتبطة بالهدف ارتفعت درجة جاذبيته، فمثلا يعتبر الفوز بالكأس القارية أفضل بكثير من الفوز بكأس الجمهورية، نظرا لكون تقدير مستوى الهدف في الحالة الأولى هو أكبر من دون شك في الحالة الثانية بالإضافة إلى إرتباط جاذبية تحقيق الهدف بالشهرة والمكاسب الشخصية أو ما يسمى بالمكانة الإجتماعية (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 141)

ب) - دافع تجنب الفشل:

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء أو الوعي الشعوري بالانفعالات غير السارة مما يسهم في محاولات تجنب مواقف الإنجاز الرياضي، وهذا الدافع يكون واضحا لدى اللاعب كلما إرتفع خوف وقلق اللاعب من إحتمال توقع الفشل، أي كلما اعتقد بقلّة فرصته في إحتمال النجاح، وفي ضوء ذلك يمكن إستثمار كل من دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل بصورة إيجابية ناي العمل على تدعيم وتقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح محاولة الإقلال من تأثير عوامل تجنّب الفشل (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 145).

ومما سبق يتضح أن اللاعبين الذين لديهم دافع مرتفع للإنجاز يعملون بجدية أكبر من غيرهم ويحققون نجاحات أكثر في مشوارهم الرياضي وخاصة في المواقف المتعددة المنافسات، فهذه الفئة تتميز بالواقعية وانتهاز الفرص بعكس المنخفضين في دافع الإنجاز الذين إما أن يقبلوا بواقع بسيط أو أن يطمحوا إلى واقع أكبر بكثير من قدرتهم على تحقيقه وهذا ما يدفعنا إلى التساؤل عن الخصائص التي تميز رياضي النشاطات الجماعية (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة) ذوو الدافعية للإنجاز العالية

وهذا ما سنحاول الإجابة عليه من خلال البعد الموالي:

*** - خصائص دافعية الإنجاز عند رياضيي الألعاب الفردية:**

إن المنافسة الرياضية في الألعاب الفردية تكون من أجل تحقيق أفضل أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بدافعية إنجاز كبيرة لتحقيق هذا المستوى المطلوب، وهذا ما يؤكد " أسامة راتب " حين ذكر أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص ذوا درجة عالية من الإنجاز في مناسبات الحياة المختلفة (أسامة كامل راتب، 2000، ص: 78)، ومنها:

*** - النشاط الرياضي الفردي:**

- المثابرة في الأداء.
 - الأداء المتميز بالفاعلية.
 - الأداء بمعدل مرتفع.
 - معرفة اللاعبين لواجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
 - الواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
 - الأداء في المواقف التي تتطلب التحدي.
 - تحمل المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
 - معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.
 - إذا تلعب دافعية الإنجاز دورا كبيرا في تطوير أداء اللاعب الرياضي خاصة في وقت المنافسة التي تتطلب رفع التحدي والكفاح.
- لذلك إهتم الباحثون والمختصون في علم النفس الرياضي بإيجاد وسيلة فاعلة لدافعية الإنجاز، وهذا ما سيكون عليه مجال بحثنا في البعد الآتي:

2-16- العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز

هناك مجموعة من العوامل التي تتفاعل بصورة ديناميكية لتؤثر على مستوى الإنجاز، ومن ضمن هذه العوامل التي تؤثر على دافعية الفرد ما يأتي

(1)- تراث المجتمع الذي يعيش فيه الفرد (الثقافة والعادات والتقاليد السائدة).

- (2) - شخصية الفرد وخبراته في مواقف معينة.
- (3) - التعلم الإجتماعي للفرد.
- (4) - الاعتبارات الاجتماعية، النظم الإجتماعية، المعايير والقيم والتوقعات الاجتماعية
- (5) - نوعية النشاط الممارس.
- (6) - صعوبة المهارة وجاذبيتها للفرد (الفضلي، 2005، ص ص: 12-13)
- 1- الرؤية للمستقبل: إذ تمثل الأهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الإنجاز العالي إذ أنها مصدر الطاقة والتشجيع للإنجاز والممارسة للأنشطة التي تحقق الأهداف.
- 2- التوقع للهدف: ليس الهدف وحده يوجه دافع الإنجاز ولكن نوع ومستوى التوقع، الرياضي الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد أما الذي لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الانجاز، لذلك من الأهمية مساعدة الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.
- 3- خبرات النجاح: الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق فيها الرياضي النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة للاستمرار في ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف (راتب، 2001، ص: 254).
- 4- التقدير الإجتماعي: تتأثر دافعية الإنجاز بحاجة الرياضي للحصول على الاستحسان والقبول والتقدير الاجتماعي من الأشخاص المهمين بالنسبة له كالأسرة والمدرّب والإداري وجماعة الأصدقاء، وبالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الأهداف المطلوب من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا له للسعي نحو الإمتياز والتفوق للحصول على تقديرهم و سلك الرياضي في ضوء توجّه الموافقة والتقدير الإجتماعي يتضح كذلك عند يحرص الرياضي على بذل أقصى جهد وتحقيق أفضل أداء أمام الآخرين.

5- الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح: الخوف من الفشل يمكن أن يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي ولكنه يؤثر سلباً على روح المخاطرة بحيث يميل اللاعب إلى استخدام خطط اللعب الدفاعية بدلاً من الخطط الهجومية، كما يعوق استثارة الطاقة الكامنة للنجاح، كذلك فإن الخوف من النجاح يمكن أن يؤثر في السلوك الإنجازي للرياضي إذ يرى الرياضي أن النجاح والإرتقاء إلى المستوى الأفضل يفقده المميزات مثل التفوق والتميز بين أقرانه.

6- تقدير الذات: يعد مفهوم الرياضي عن نفسه هو ما يطلق عليه (بتقدير الذات) من حيث كونه أحد العوامل الهامة التي تؤثر على سلوك الإنجاز من حيث الاختيار والمثابرة ونوعية الأداء.

7- الحاجة للإنجاز: يمكن اعتبار درجة الشعور بالحاجة للإنجاز أنها سمة عامة، ولكن مستوى شدتها نوعي لكل نشاط أو موقف، أي أن اللاعب يمكن أن يتميز سلوكه الانجازي بدرجة عالية نحو موقف معين أو في منافسة محددة أكثر من موقف آخر ويتوقف ذلك بدرجة كبيرة على قيمة الحافز الذي يحصل عليه في ضوء احتمال النجاح أو الفشل، ومستوى الحاجة للإنجاز يتوقع أن يؤثر في سلوك الرياضي من حيث تحمل المخاطر والاستمرار في التمرين وتطوير الأداء.

2-17- طريقة تنمية دافعية الإنجاز الرياضي:

تعتبر الأهداف من أهم الوسائل التي تؤدي إلى رفع دافعية الإنجاز لدى الرياضيين، وقد عرف (هاريس، 1984) وضع الأهداف بأنه تعيين هوية الشيء الذي يريد الفرد أن يحققه أو ينجزه، أو بصيغة أخرى بأنه الشيء الذي يريد الفرد تحقيقه عن طريق أداء معين أو عن طريق مجموعة من الأداءات.

إن وضع الأهداف يرتبط بالأداء، وبالتالي بالسلوك الذي يقوم به اللاعب، وأن الدافع هو بمثابة المثبر الذي يوجه السلوك، ولذا ينبغي على اللاعب أن يضع أهدافه لكي يكتسب الدافعية الضرورية لاستثارة السلوك الذي يتطلبه تحقيق الهدف.

فكان وضع الهدف يعتب بمثابة آلية للدافعية وأن هذه الأخيرة تعتبر بمثابة محدد لنوع الجهد المطلوب بذله ومحددة لفترة المثابرة على بذل هذا الجهد لكي يمكن إنجاز الهدف ويمكن تلخيص آثار وضع الأهداف على سلوك الإنجاز لدى اللاعب الرياضي على النحو التالي:

- يسهم في إثارة الدافع الذاتي للاعب.
- يوجه تركيز إنتباه اللاعب لبعض الأهداف المعينة التي يحاول إنجازها.
- يعبىء الجهد بصورة تتناسب مع متطلبات بذل المزيد من الجهد والفعالية لفترات أطول.

- الإحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس وفعالية الذات والانفعالات الإيجابية السارة، والإرتقاء بمستوى الطموح في حالة تحقيق الهدف المنشود، يسهم في الإقلال من مستوى القلق المعوق لأداء اللاعب (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 297).

إن الأهداف إذا ما أحسن بناؤها وأمكن تحديدها بأسلوب سليم، فإنها بلا شك تساعد على توجيه سلوك اللاعب، وترشده للغايات الممول تحقيقها بكفاية وفاعلة، فضلا عما تتضمنه من إحتفاظ اللاعب بالدافعية خلال رحلة التدريب والمنافسات (أسامة كامل راتب، 1994، ص: 09).

مبادئ بناء الأهداف:

قام بعض الباحثين بوضع وتصميم بعض البرامج التدريبية لوضع وتحديد الأهداف، ونظرا إليها على أنها مهارة نفسية ينبغي التدريب عليها واكتسابها، كما اعتبره البعض الآخر جانبا هاما من جوانب التوجيه والإرشاد التربوي النفسي الرياضي الذي يقع على عاتق الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي المؤهل لتعليم تطوير الدافعية للرياضيين.

وفي ضوء الاهتمام المتزايد بوضع وتحديد الهدف للاعب الرياضي كوسيلة فاعلة لتنمية دافعية الإنجاز، تم تطوير العديد من الآليات التي يمكن بها تعلم الأساليب المناسب لوضع الهدف في ضوء مجموعة من المبادئ العامة (محمد حسن علاوي، 1998، ص:

298) والتي يمكن تلخيصها فيما يطلق عليه "المبدأ خمسة ميم" وهي:

* - **محدده بقوة** : إن الأهداف التي يتم تحديدها بدقة تكون أكثر فاعلية من الأهداف الذاتية والعامّة والتي من أمثلتها " هدفي هو الأداء بأفضل ما عندي " ومن الواضح أنه يصعب التحديد الدقيق للأداء الأفضل لدى اللاعب.

ولذا ينبغي أن تكون الأهداف واقعية ومحدّدة بصورة تتناسب مع القدرات الحالية للاعب، وبذلك نبتعد عن الأهداف الغامضة أو المبهمة.

* - **ممكن تحقيقه**: يجب وضع الأهداف على النحو الذي يستثير التحدي لدى اللاعب الرياضي، وفي الوقت نفسه تجنب الأهداف التي تتميز بدرجة سهولة كبيرة أو حتى متوسطة، فالأهداف التي تستثير التحدي تضمن المشاركة الإيجابية وبذل أقصى جهد من قبل الرياضي، ولكن هذا ليس بالأمر اليسير حيث أن تجوز درجة الصعوبة لقدرات الرياضي يؤدي إلى الإحباط وفقدان الدافعية حسب (مارتنز، 1987) ومن المناسب أن يحدد اللاعب أهدافه للإنجاز في مستوى أعلى قليلاً من قدراته العالية، وهذا يعني أن تكون الأهداف في إطار تحكّمه الشخصي، ويمكن للاعب إعادة بلورة أهدافه إذا ظهر لسبب أو لآخر صعوبة تحقيقها.

حيث أن مفتاح النجاح في وضع الأهداف تكمن في تركيز اللاعبين على ظروف مناسبة، كما أن الاختيار الدقيق يمكن أن يؤثر على أداء اللاعبين بشرط إيمانهم بقدرتهم على تحقيق هذه الأهداف، وإلا فإنها سوف لن تسهم في تحفيز وإستثارة دافعية الإنجاز نظراً لأن اللاعب يبذل قصارى جهده فقط لتحقيق الأهداف التي يقبلها (محمد حسن علاوي، 2002، ص: 162

* - **ممكن قياسه**:

ينبغي عند تحديد الهدف التأكّد من إمكانية تحقيقه والقدرة على تعيين الوسيلة التي يمكن بها إختبار الهدف الذي يصعب قياس نتائجه بصورة موضوعية لا يعتبر هدفاً جيداً، والذي يار، أو تحديد نتائجه على أساس موضوعي.

* - معرفة النتائج

تكون الأهداف ذات فاعلية في حالة معرفة نتائج تحقيقها في ضوء القياسات الموضوعية، عن طريق التغذية الراجعة التي توضح الفرق بين الأهداف السابقة تحديداً وما تم إنجازه منها (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 300).

مما سبق ذكره فإن دافعية الإنجاز الرياضي لا تعدو على كونها ذلك الاستعداد للتنافس في موقف ما من المواقف، سواء كان هذا التنافس مع الذات أو مع العوامل الطبيعية أو المنافس أو غيرها من المنافسات، وما يخلقه هذا الجو من المثابرة والكفاح من أجل كسب وتحقيق النجاح أو التفوق.

وبطبيعة الحال فإن لكل فرد دوافعه ومن هنا كان المغزى من تناولنا لمفهوم الدافعية في محاولة بلوغ ذروة التطور في المجال الرياضي بشكل خاص والمجالات الأخرى بصفة عامة.

خلاصة:

الدافعية للإنجاز مصطلح يشير إلى مجموعة الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل تحقيق حاجاته وإعادة الإلتزان.

وللدوافع ثلاث وظائف أساسية في السلوك وهي:

تحريكه، تنشيطه وتوجيهه، فقد يكون لدى الرياضي من المهارات والحركات الممتازة ما يكفيه لأن يكون رياضي رفيع المستوى ولكنه يبخل عن فريقه لأي سبب من الأسباب ومن جانب آخر لا ينبغي المبالغة في مطالبة الرياضي لبلوغ درج من الكمال (فوق مستوى البشر)، فهذا كله لله سبحانه وتعالى، لكنه يكفي أن يستثمر قدراته وإمكاناته المتوفرة لديها إلى حد مقبول، فالرياضي هو أحد أفراد المجتمع له ظروفه الأسرية، ومشاكله الإجتماعية، كما أن له حقوق وواجبات ، وهو يؤثر و يتاثر بثقافة المجتمع ومستوى تقدمه, فكلماتطور المجتمع وازدهر ارتفع مستوى ادائه.

الفصل الثالث

رياضة الجودو

تمهيد

الجودو رياضة تستعمل لتحسين وتنمية اعضاء الجسم وزيادة القوة الفكرية والاخلاقية وتعمل على مساعدة تحمل الاعباء في الحياة العامة . وهى لعبة رياضية صينية تستخدم للدفاع عن النفس، عرفها مؤسسها الاستاد جيجوروكانو بانها الطريقة الشاملة والاكثر فعالية لاستخدام الفكر و الجسد في الهجوم والدفاع بشكل دقيق وفعال.

3-1- الجودو:

3-1-1- الأصول التاريخية لرياضة الجودو:

يختلف المؤرخون والمؤلفون الرياضيون حول أصول رياضة الجودو، فمنهم من يقول أن أصول هذه الرياضة يعود إلى مصر القديمة الفرعونية، والبعض يقول أنها ظهرت لأول مرة في بلاد التبت، وهناك من يرجح كفة النشأة إلى الصين وأن التأسيس كان في اليابان، وحسب الدكتور محمد رضا حافظ الروبي فإن " الجودو رياضة فرعونية المنشأ مصرية الموطن، فالفراعنة كانوا يمارسون هذا النوع من المصارعة منذ ثلاثة آلاف عام قبل الميلاد، وكيفية إستعمال الحزام، وطريقة ربطه (محمد رضا حافظ الروبي، 2006، ص: 07).

وهذا إتجاه الكاتب بحكم إنه مصري، أما عند المؤلفين الفرنسيين فإن الجودو رياضة مشتقة من رياضة " الجيجتسو " القديمة، فهذا الأخير كان فنا خاصا بطبقة الساموراي (رجال الحرب اليابانيين) حيث كان خشنا يحتوي على تقنيات الموت الفوري (Mel, 1994, P : 03).

وقد كان أول من عدل وهذب هذا الفن القديم (الجيجتسو) هو الأستاذ " جيقور كانو " وحوله إلى رياضة الجودو المعروفة اليوم.

مما سبق فالراجح أن الجودو هو رياضة يابانية خالصة لأن أول مدرسة للجودو وظهرت في اليابان.

3-1-2- تأسيس رياضة الجودو:

ولد جيقرو كانو في الثامن عشر من أكتوبر 1863 في منطقة تسمى ميكابا في بلدة تسمى هيوقو وهو الإبن الثالث للمواطن الياباني (JIROSAK UNARESE - SHIBAKAN) إلتحق بجامعة طوكيو عام 1877. تعلم الجيجيتسو على يد الأستاذ (فوكودا FUKUDA) في 1879 درس الجيجيتسو عند أستاذ آخر وهو إيزو ISO وفي 1881 تحصل على إجازة في الأدب وواصل دراسته في العلوم الجمالية الذهنية، وفي نفس السنة أسس مدرسته الخاصة الجيجيتسو، الكود وكان في شهر فيفري، وفي شهر أوت رقي إلى أستاذ في مدرسة النبلاء، ومن 1889 إلى 1891 جاب أوروبا كمثل لوزارة الإمبراطورية للرياضة حينها، وفي 1891 عين كمستشار في وزارة التربية الوطنية، ولقد كانت حياته حافلة بالمناصب العديدة التي شغلها في الدولة اليابانية، ولقد كان همه الوحيد هو نشر وتأسيس الجودو الذي ولد الجيجيتسو. (Luis, 1982, PP : 15-17).

توفي على متن الباخرة القادمة من القاهرة أين عقدت الجمعية العامة للجنة الدولية للألعاب الأولمبية يوم 04 ماي 1938.

3-1-3- تأسيس مدرسة الكودوكان:

درس جيوقورو كانو الجودو منذ 1882 في قاعة خاصة (DOJO) التابعة لمدرسة الكودو كان، وتنقسم إلى ثلاثة أقسام:

كو: KO: معناها التعليم أو التدريس أو التدريب.

دو: DO: القواعد أو الأسس.

كان: KAN: معناها مكان التدريب.

ومعنى الكود وكان إجمالاً هو القاعة التي تدرس فيها القواعد والأسس.

أول تلميذ في هذه المدرسة مارس هذه الرياضة في 05 جوان 1882، ويدعى توميتتا Tomita ثم هيجوشي Higushi، ناكاجيما Nakagima، ماتوسكا Matsouka وأمانو كاي Amanokai (Luis Robert, 1983, P : 17).

وهذا في البدايات الأولى لهذه المدرسة، وبعد عشر سنوات على التأسيس أصبح عدد التلاميذ 600 وبعد سنوات من وفاته إزداد عدد المصارعين، من بينهم 85000 مصارع بحزام أسود درجة أولى (Dider Jancot, Guilbert Poullart, 1997,P:17).

3-1-4- نظام الكودوكان:

حركات الجودو في مدرسة الكودو كان تنقسم إلى ثلاثة شعب مهمة:

الأولى: " ناقي وازا Nage Waza": وهي حركات الصراع العلوي.

الثانية: " كاتامي وازا Katami Wazi": وهي حركات إحكام السيطرة في الصراع

الأرضي.

الثالثة: " أتيمي وازا Atemi Waza": وهي حركات الضرب في النقاط الحيوية.

ناقي وازا (Nage Waza): وتنقسم إلى شعبتين:

أ- تاشي وازا Tashi waza: وهي حركات الرمي واقفاً، وتنقسم إلى ثلاث مجموعات هي:

◆ - تي وازا Te waza : حركات ومهارات تستعمل بمساعدة اليد.

◆ - كوشي وازا Koshi waza : حركات ومهارات تستعمل بواسطة حوض المهاجم.

◆ - أشي وازا Ashi waza : حركات ومهارات تستعمل للأرجل.

ب- سوتيمي وازا Sotemi waza: وهي حركات التضحية، وتنقسم إلى مجموعتين هما:

◆ - ماسوتيمي وازا Masutemi waza : تقنيات ومهارات التضحية على الظهر.

◆ - يوكوسوتيمي وازا Yokosutemi waza : تقنيات ومهارات التضحية عند السقوط

على الجوانب

◆ - كاتامي وازا Katame waza: وتنقسم إلى ثلاثة مجموعات هي:

- أوسايو كومي وازا Osaekome waza :وهي حركات ومهارات التثبيت.

- شيمي وزاوا **Shime waza**: وهي حرات ومهارات الخنق.
- كاونتسو وازا **Kawnten waza**: وهي حركات ومهارات فن الكسر للمفاصل.
- أتيمي وازا **Atemi waza**: وهي حركات ومهارات وتقنيات الضرب في المناطق الحيوية (Matveev, 1985, P : 11)

إن مدرسة الكودوكان مبنية بأكملها على ها النظام، وهذا الأخير يعتبر من تقاليد وأسس رياضة الجودو.

كل ما ورد سابقا يقودنا إلى التعرف بهذه الرياضة العريقة، التي تخبىء الكثير وهذا لم يكن أنانية منهم ولكن هي الغيرة على هذه الرياضة التي أعطوها قيمتها الحقيقية.

3-1-5- التعريف برياضة الجودو:

يتفق كل أساتذة ومدربي الجودو حول معنى كلمة جودو، إلا أنهم يختلفون أحيانا في التعبير اللفظي لهذه الكلمة، فحسب رويس روبرت " ببساطة كلمة جودو تنطق **Djioudo** وهي كلمة يابانية مركبة من **جو** و **دو** ".
جو: تعني المرونة اللينة.
دو: وتعني الطريق أو المسار.

إذن الجودو هو المسار المرن أو المسار بدون مقاومة.
هو كذلك " المسار الذي يأخذ حياة متوازنة، ويستعمل طرق ووسائل من دون خشونة ومقاومة "، ويقول مصطفى ما بعد عن الجودو: " رياضة المنازلة فهو الطريق المرن والطريقة غير القاسية (Mustapha Maped, 1976, P : 11).
ويقول الدكتور حسن أحمد الشافعي أن كلمة " الجودو " والتي تعني الطريقة الراقية أو الأسلوب المرن، " **جو** " معناها مرونة أو عدم مقامة و " **دو** " معناها طريقة أو أسلوب (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص: 158).

3-1-6- مزدوجة العقل والبدن في الجودو:

كثيرا ما نشاهد منازلات رياضية فيتراعى للبعض منا أن الجود هو رياضة خشنة، تستعمل فيها القوة بشكل كبير والعنف المفرط، خالية من التفكير، لكن على العكس من ذلك تمامًا، فرياضة الجودو تعتمد على العقل أكثر مما تعتمد على قوة البدن.

" وإذا كانت القوة العضلية شيئاً مهماً لممارسة الجودو إلا أنه من الضروري أن يتمتع اللاعب كذلك بشيء من الذكاء وحسن التصرف بحيث يعرف كيف يستخدم هذه القوة للدفاع عن النفس، أو النيل من خصمه، وعليه أن يعرف كيفية إدماج الحركات الأساسية للجودو ومع بعضها البعض لمل مجموعة حركات متناسقة لتحقيق هدف هجومي محدد، وحتى يكتسب اللاعب هذه المهارة لا بد له من المداومة على التدريب على تمرينات الجودو، كلما زادت عدة مرات التدريب زادت المهارة " (أيمن الإسكندراني، 1994، ص: 07).

3-1-7- قاعة الجودو:

يتعرض لاعب الجودو لسقطات قد تكون عنيفة، ولذلك يشترط أن تقام المباريات على بساط سميك من نوع خاص، بحيث يمتص ثقل الجسم أثناء السقوط، ويجب أن لا تقل مساحة البساط عن 8م، ويمكن أن تصل إلى مساحة 10م وفي مباريات الجودو نجد أن الملعب يكون مقسماً لمنطقتين وتحدد المنطقة الفاصلة بينهما بمرجع أحمر اللون تكون أضلاعه موازية للأضلاع الخارجية للملعب، وتسمى هذه المنطقة الحمراء بالمنطقة الخطرة ويكون عرض أضلاعها مترًا واحدًا، أما المنطقة خارج المنطقة الملونة بالأحمر فتسمى بمنطقة الأمان ويحذر اللعب عليها، أما المنطقة الداخلية بما فيها المنطقة المحددة بالأحمر فهي المنطقة المسموح فيها باللعب، وتسمى قاعة التدريب عند اليابانيين " دوجو Dojo " وهو المكان التعليمي والتطبيقي لرياضة الجودو. والبساط الأحمر يسمى (تاتامي Tatami)

(Didier Janicot Ponnittart, 1997, P : 16)

3-1-8- السن المناسبة لتعلم الجودو:

تحتاج ممارسة الجودو لمجهود عضلي شديد، إلا أنه يمكن أن يبدأ اللاعب في ممارساتها عند سن مبكرة نسبياً سواءً من الذكور أو الإناث، وتوجد بعض مدارس الناشئين يبدأن في سن العاشرة من العمر، وعادة يراعى بالنسبة للناشئين الصغار تجنب التدريب على بعض الحركات كالخنق أو قفل الذراع.

ومن الأفضل أن يقوم الطبيب بإجراء شامل لحالة كل لاعب ليحدد مدى درجة لياقته لممارسة الجودو (أيمن الاسكندراني، 1994، ص: 20).

3-1-9- نظافة لاعب الجودو:

لقد قدس اليابانيون فن الجودو لدرجة أنهم جعلوا له الواجبات الأولى النظافة، وتتعلق بكل ما يرتبط برياضة الجودو، وهذه بعض النقاط الواجب اتخاذها عند الدخول إلى البساط:

- ◆ لا بد أن تكون بدلة الجودو ببيضاء نظيفة؛
- ◆ ينبغي أن يقوم اللاعب بقص أظافره، لأن الأظافر الطويلة قد تتعرض للالتواء أثناء المباراة، وقد تتسبب كذلك في إصابة الخصم بجروح في جلده.
- ◆ لا بد أن تكون بدلة الجودو ببيضاء نظيفة؛
- ◆ ينبغي على كل لاعب أن يغسل قدميه قبل المباراة وأن يقوم بعلاج أي عدوى بالقدمين (كالالتهابات الفطرية)، يمكن أن تتسبب في إنبعاث رائحة كريهة.
- ◆ ممنوع أثناء المباريات إرتداء أي خواتم أو سلاسل، لأن مثل هذه الأشياء المعدنية قد تتسبب في إيذاء الخصم وإصابته بجروح.

3-1-10- آداب الجودو:

من تقاليد الجودو أن تبدأ المباريات بأداء التحية بين المصارعين عن المودة والروح الرياضية وإيذاناً ببداية المباراة، تسمى التحية بالانحناء " ريه " وهي كذلك تعتبر إشارة لبداية درس الجودو.

وفي هذه الحالة تكون التحية موجهة للمدرب، يقف اللاعب على البساط فاردًا قوامه ضامًا قدميه، بحيث يتخذان كل (V) ، واضعًا ذراعيه على الجانبين مع ضم الأصابع وإتجاهها للأسفل، ثم ينحني اللاعب للأمام تدريجيا مع النظر تجاه الخصم، ويقوم بتحريك ذراعيه للأمام بحيث يتركز بالكفين على أعلى الركبتين مع جل الأصابع مفرودة ومضمونة إلى بعضها البعض (أيمن الاسكندراني، 1994، ص ص: 20-21).

3-1-11- السقطات في الجودو:

إن تعلم السقطات أول مرحلة وأول درس يجب إجراؤه في رياضة الجودو وللمتعلم، فبواسطة السقطات المنظمة يحافظ الرياضي على سلامة جسده عند أداء المنافسة. و " السقطات أهم قسم في الجودو فالمنازلة تبدأ بالوقوف دائما، وعندما يريد أحد الخصمين أن يفوز يجب أن يسقط خصمه " ولكن عندما يسقط الخصم يجب أن يعرف أحدهم السقطات وهي السقطة الخلفية (ucairoukemi) والجانبية (Yokoukemi) والأثانية (Maeukemi) (Dider et Guilbert, 1997, P : 19).

3-1-12- المراحل الأساسية لمهارة الرمي في الجودو:

لقد وجد المهتمون برياضة الجودو، أن الرمي في الجودو أو إسقاط الخصم يمر بثلاثة مراحل:

* - كزوشي Kusushi

* - تسوكوري Tsukuri

* - كاك Kaka

1- كوزوشي (إخلال التوازن): حتى يتطبع اللاعب رمي منافسه أرضا لابد أن يفقده إتزانه أو كسر قاعدة إرتكازه، وذلك قبل الشروع في رميه، وإخلال توازن الخصم يحدث ويتم عن طريق الدفع والضغط والرفع أو أثناء تغيير مكانه وأخذ مكان آخر.

-2- تسو كوري (بدء الرمي):

وهو بدء الرمي، حيث أن نجاح الرمي متعلق إلى حد كبير بوضع جسم المهاجم منافسه، وكذلك نقط الاتصال أو التلامس، كذلك تلعب الصفات الحركية الذاتية ومدى كفايتها دورا كبيرا في هذا الجزء من الرمية، حيث يتطلب التنفيذ القوي السريع المقرون بالقوة المتزايدة، مع ملاحظة أن التوقيت السليم للتنفيذ يلعب دورا كبيرا مع التوقيت الحركي للمنافس من أجل الأداء الجيد.

-3- كاك (الرمي الحقيقي):

هو الجزء الأخير من حركات الرمي، وفي هذا الجزء من الرمي يصل اللاعب إلى أقصى درجات القوة العضلية، حيث تكون حركة الذراعين منكسرة حتى يتمكن المهاجم من نقل منافسة من وضعه العمودي على البساط ليقابل البساط على ظهره قدر الاستطالة، مع التوافق التام في عمل العضلات والأطراف السفلى وعضلات الأطراف العليا (محمد رضا حافظ الروبي، 2005، ص: 12)

3-1-13- التحكيم في الجودو:**3-1-13-1- المبادئ الأساسية في التحكيم:**

- ✓ هاجمي HAJIMI: أبدأ اللعب.
- ✓ اتي MATE: إنتهى مؤقتا.
- ✓ سوري مادي SORE MADE: التوقف النهائي.
- ✓ سونو ماما SONO MAMA: أثبت على وضعك.
- ✓ بوشي YOSFI: أستمر.
- ✓ هونتي HONTEI: القرار لطاولة التحكيم والقضاء.
- ✓ هيكي واكي HIKI WAKI : التعادل.
- ✓ توكينا TOKITA: خرج من المسكة الأرضية.
- ✓ هانسو كوماكي HANSKOMAKI: جزء الشطب.

3-1-13-2- إشارة التحكيم والنقاط:

-إبون IPPON: يرفع أحد ذراعيه عالياً فوق رأسه وباطن الكف إلى الأمام وتساوي 10 نقاط.

-وزاري WAZARI: يرفع أحد ذراعيه جانباً في مستوى الكتف وباطن الكتف للأسفل وتساوي 7 نقاط.

-وزاري إوزاتي IBON WAZARI A QAWAZATI IPPON: يرفع ذراعه أولاً بإشارة وزاري ثم بإشارة إبون.

-يوكو YOKO: يرفع أحد ذراعيه بجانب الجسم بزاوية 45% وراحت الكف للأسفل وتساوي 5 نقاط.

-كوكا KOKA: يرفع أحد ذراعيه إصبع الإبهام في اتجاه الكتف والكوع بجانب الجسم وتساوي 03 نقاط (محمد رضا حافظ الروبي، 2005، ص: 147)

3-1-13-3- زمن المسكة الأرضية:

في حالات السقوط على البساط يقوم الخصم بتثبيت خصمه، وعلى كل مقدار زمني يأخذ نقطة مثل نقاط الصراع العلوي.

-إبون: 25 ثانية

-وزاري: 20 ثانية وأقل من 25 ثانية.

-يوكو: 15 ثانية وأقل من 20 ثانية.

-كوكا: 10 ثواني وأقل من 15 ثواني (محمد رضا حافظ الروبي، 2005، ص: 159)

3-1-13-4- الأخطاء في الجودو:

لإعطاء إنذار أو جزاء أو عقوبة لأحد الخصمين المتبارين توجد أربع درجات للأخطاء وهي:

-شيدو SHIDO: ويساوي 3

-شوي CHUI: ويساوي 5.

-كيكوكو KEIKOKO: ويساوي 7.

-هانسو كوماكي HANS KOMAKI: ويساوي 10 والشطب النهائي.

3-1-14- تطور الجودو في الجزائر:

لقد دخلت رياضة الجودو إلى الجزائر ولأول مرة من طرف المعمرين الفرنسيين ومختلف المغتربين الأجانب قبل الاستقلال أما بعد الاستقلال فقد إكتشف الجزائريون فضل وقيمة هذه الرياضة باعتبارها تكون الشخصية وتقتضي على الصفات العدوانية، كما تطور القدرات البدنية والعقلية، فتلموا عليها وعلى مختلف تقنيات ممارستها بفضل مجهودات ممارسي الجودو الجزائريين المغتربين في فرنسا وبعض الفرنسيين الذين آثروا البقاء لفرقما بعد الاستقلال.

ففي عام 1963 ظهرت الفدرالية الوطنية للجودو والرياضات القتالية التابعة لها (الجودو، لايكيدو، كراتي دو) وهذا كله بفضل الجهود القوية للسيد بن عاشور عبد القادر، ولقد كان هدف الفدرالية الوطنية توسيع هذه الرياضة عبر مختلف أقطار الوطن، ورغم النقص الحاصل في الإمكانيات العلمية والمادية الخاصة بهذه الرياضة فقد ظهر أبطالاً يمكن نسيانهم وقد تم وضعهم على مصطبة الرياضة الدولية أمثال " شابي " والذي سجل أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية لبرازافيل عام 1965 وقد أحرز الميدالية البرونزية. وفي عام 1983 وبأمر من وزير الشبيبة والرياضة والفدرالية الجزائرية للجودو والرياضات المشابهة لها قامت بإعادة التسمية وأصبحت الفدرالية الجزائرية للجودو (FAJ) والممثلة اليوم من طرف السيد سليم بوطبشة.

وبفضل الجهود المبذولة من طرف المسؤولين على مختلف الهيآت (رابطات، جمعيات رياضية) جلبت هذه الرياضة ثمارها وذلك لتحقيقها الكثير من النجاحات المسجلة على المسرح الإفريقي والعربي وحتى المتوسطي وهذا بفضل بعض الرياضيين أمثال: مريجا عمر، سواكري سليمة، مكزوين ليندا، حركات عبد الحكيم،... (MJS, 2003, PP : 103-).

(104).

3-1-15- أهم المشاركات الجزائرية في المنافسات الإفريقية والدولية:

* - الألعاب الإفريقية في لاغوس 1973م: شارك فيها كلا من الرياضي (موسى أحمد) وفاز بالمركز الثالث متحصلاً على الميدالية البرونزية في وزن 60 كغ، كما حصل (بلمير) على المركز الأول حاصداً الميدالية الذهبية في وزن 71 كغ، وتحصل (عباد طاهر) على المركز الثاني بحصوله على الميدالية الفضية في وزن 95 كغ...إلخ.

* - الألعاب الإفريقية في الجزائر 1978م: وصل في هذه الألعاب (موسى أحمد) إلى المرتبة الأولى وحصل على الميدالية الذهبية في وزن 60 كغ، كما وصل (الحسن) إلى المرتبة الأولى بحصوله على الميدالية الذهبية في وزن 65 كغ.

* - الألعاب الأولمبية في موسكو 1980م: وشارك فيها (موسى) في وزن 60 كغ، بن براهيم في وزن 71 كغ، بركان في وزن 78 كغ.

* - الألعاب الأولمبية في سيول 1988م: وشارك فيها (أيدر علي) في وزن 60 كغ، (دحماني مزيان) في وزن 65 كغ، (مريجا محمد) في وزن 71 كغ، (شيباني رياض) في وزن 86 كغ، (ميلودي بوعلام) في وزن 95 كغ، (هاشمي سامية) في وزن 66 كغ (MJS, 2003, PP : 104-105).

3-1-16- السمات السيكولوجية (النفسية) للاعب الجودو:

إن الإتساع في مدى الاختلاف بين الإمكانيات العقلية البدنية عند اللاعبين فرضت الحاجة لإضفاء أهمية خاصة للشكل الفني في أسلوب إعداد اللاعبين وعلى المدرب أن يكون على دراية بالحالة النفسية للاعبين قبل التدريب وبعده وفي المباريات وخلال خطة التدريب كإهتمامه تماماً بالحالة المدنية.

على المدرب أن يهتم بتوفير الجو النفسي المناسب للاعبين ويعلمهم ويلقنهم كيفية مقابلة الانفعالات الشديدة بطريقة مرضية فالصحة النفسية الحديثة تخبرنا بأشياء تتعلق بالقدرة على التحكم في الجوانب النفسية للاعبين.

3-1-17- الإعداد النفسي:

لقد قام عدد من الأخصائيين بدراسة مشاكل اللاعب النفسية العامة والخاصة وساهمت أعمالهم في حل الكثير من هذه المشاكل وبتجه الإعداد النفسي نحو الإصلاح الشامل الكامل لكل نواحي الإمكانيات النفسية في نفسية اللاعبين وشخصيتهم عن طريق إبراز درجة إمكانياته العديدة وملائمتها لظروف المباراة يتضح من هذا اللاعب أن يعمل على تنمية قدرته على التفكير السريع وقوة الإرادة فالمواقف تتغير في جزء من الثانية، وهي كثيرا ما تسبب تغيرا في الانفعالات البهجة والرضا والثقة بالنفس وهذه يمكن تحطيمها أيضا في جزء من الثانية واستبدالها بإبتسامة النصر على وجه المنافس (مصطفى مابد، 1986، ص: 56)

من الصعب على اللاعب أن يقوم في وقت واحد بالهجوم والدفاع وإخفاء نواياه وتخمين فكر منافسه وأن يتظاهر بالهدوء في حين أن أعصابه متوترة ويتخذ القرارات الملائمة كل ذلك في وقت يقدر بالثانية.

كما على اللاعب أن يلاحظ الوقت وأن يكون مرنا في حركاته التكتيكية وواضعا هدفا إستراتيجيا معينا ولا يمكن تنفيذ كل هذا دون أن يكون لدى اللاعب معلومات ضرورية عنها. يقترن الإعداد النفسي بالإعداد البدني والفني والتكتيكي والنظري ويعتبر جزءا لهذا الكيان ويشمل في ذات الوقت بناء نوعيا له أصول منتظمة فالإعداد الكامل للاعب لا يتم بدون الإعداد النفسي مع تحديد الأهداف الوسيطة والنهائية لهذه اللعبة والتصميم على إنجازها تمثل محصلة النشاط السيكولوجي الرياضي. (حسن علاوى 1986 ص161).

ولا يمكن تفسير قوة التحمل بدون وجود العنصر الإداري في المحيط النفسي وهذا يعني أن أسلوب الإعداد البدني يشمل أيضا الإعداد النفسي فلكي يمكن تحقيق أقصى مستوى في الناحية النفسية من الضروري بذل جهود إضافية في هذا الاتجاه وتسهم الناحية السيكولوجية في زيادة إرتفاع المستوى والاستخدام الأمثل لما تم إنجازه من إعداد فني وتكتيكي بطريقة عملية.

على الرغم من أن الجوانب النفسية للاعب الجودو تلعب دورا مؤثرا في عملية إعداد الرياضي فإنه عملا تنمو فيه العناصر النفسية بطريقة فورية وجزئية باعتبارها إضافة إلى الإعداد الحركي والفني والتكتيكي فلاإعداد النفسي عملية محدودة ومجردة من الكمال وواجباتها معقدة وصعبة التطبيق ولا يمكن قياسها.

من هذا المنطلق فلاإعداد النفسي يعتبر عملية شخصية منفردة لأن هناك فروق كثيرة في نفسية كل رياضي وهذه الفروق تستبعد الصور والنماذج الجامدة ويمكن وضع خطة تنمية الصفات النفسية وتنفيذها أثناء الدروس النظرية والتدريب والمسابقات طبقا للتصور المصطلح عليه. (عبد الخالق 1982، ص 12)

يهدف الإعداد السيكولوجي الخاص إلى تنمية اللياقة النفسية نحو مسابقة معينة ويتكون من إعداد نفسي تمهيدي قبل المسافة وإعداد نفسي قبيل المباراة (بواعث وواجبات المسابقة وضبط نفسي وتكتيكي - بعث الثقة بالنفس - حالة نفسية سوية) وإعداد نفسي خاص وفي هذه المرحلة يجب أن نعطيها إهتماما أكبر إذ أن تعرف اللاعب حيال المشاكل التي يقابلها في التدريب أو المسابقة يتوقف على ما أظهرته التحاليل التي أجريت للمباريات السابقة ومعرفة مدى تأثير الفوز أو الهزيمة على شخصيته وتبين مدى صلابة صفاته المقاتلة وما اكتسبه من معارف ومدى كفته للمظاهر السلبية في حالة النجاح.

فعند هزيمة اللاعب فإنه يحتاج لقدر كبير من الشجاعة والرجولة للسيطرة على المواقف المفاجئة وقد ترك كثير من اللاعبين اللعبة بسبب كبرياتهم الجريح ولو كان لدى هؤلاء اللاعبين مسند سيكولوجي قوي استمدوه من المدرب أو الزملاء فرما استمروا في مزاوله اللعبة، ومن وجهة النظر السيكولوجية والتربوية فإن المدرب يمكنه أن يجدد ثقة اللاعب بنفسه ويهتم بمشاكله النفسية في المحيط الداخلي والخارجي. (ساري احمد نورمان 2001، ص 43).

3-1-18- بعض الجوانب السيكولوجية للاعب الجودو أثناء التدريب الرياضي:

*- يلاحظ أن الضغط الانفعالي للاعب يؤثر على الأداء الحركي للاعب على

البساط.

*- عندما يكون معدا إعدادا جيدا ويثق في معلوماته ومهاراته فإن الاستثارة قد تفوق

إلى الحد الذي يجعل اللاعب يؤدي المباراة أفضل مما إعتاد عليه.

*- عندما يشعر اللاعب بقلق قبل فترة المباريات (شيباي) يجد اللاعب نفسه يوم

البطولة متبعا وفي مستوى منخفض عن قمة استعداده.

*- يساعد جميع المدربين اللاعب الثائر كما أنهم على دراية بعدم مقدرته على

التفكير. فسيولوجية الناحية السيكولوجية أثناء التدريب الرياضي يمكن وضعها كما يلي:

ضربات قلب سريعة ظهور مقدار غير عادي من كرات الدم الحمراء في دق تحمل

الأوكسجين الذي يعتبر أهم العناصر في هذا الصدد، إنتقال كميات من الوقود العضلي

(الغلوكوز) إلى الدم ويتحرك الدم نفسه في دوراته خلال الشرايين والأوردة بسرعة كبيرة كذلك

زيادة سرعة النبض وبمعنى آخر فإن جميع أجزاء جسم اللاعب تكون في حالة إعداد للحدث

القادم مما يجعله معدا للفيلم بأحسن أداء حركي له. (يحي الصاوي محمود 2006،

ص131).

يتضح مما سبق أن الدور السيكولوجي سوف يتزايد في الإعداد الرياضي وخاصة

الرياضيين الممتازين كما يجب أن يكون هذا الدور عمليا لا إستثماريا بشرط أن يواكب

التطور في التدريب الرياضي والخصائص الفردية والحالة السائدة للاعبين وفي ذلك حفظ

للأعراض ووحدة وكمال الإعداد الرياضي.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل قمنا بعرض أهم المفاهيم التي لها علاقة برياضة الجودو و قد حاولنا الإشارة إلى أهمية هذه الرياضة كوسيلة تربوية بالدرجة الأولى، فهي كما تسعى لتربية البدن من خلال التحكم في السلوكات المختلفة وضبطها لتكون مفيدة للإنسان ومحافظة له من أي ضرر أو عدوان يلحق به، فهي كذلك تسعى لتهديب الروح وتركيز النفس من الأحقاد وتطهيرها.

كما قمنا بالإشارة إلى أهم القوانين التي تحكم سير هذه الرياضة القتالية بحكم أنها رياضة تنافسية تحكمها قوانين المنافسة حتى تكتسب هذه المنافسة الصفة الشرعية والقانونية. وهكذا نكون قد أتمنا الباب من هذه الدراسة وهو الباب النظري لنفتح المجال أمام الباب الثاني سيكون للدراسة الميدانية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاطات والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل التنظيم، الفطنة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة إلى غير ها من العناصر الضرورية للوصول إلى النجاح.

وفي هذا الفصل حاولت الطالبة الباحثة أن توضح أهم الإجراءات الميدانية التي إتبعتها في دراستها وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهكذا لا يمكن ان يتحقق إلا إذا إتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

طالما أن بحثنا يعتبر دراسة إستطلاعية في مجال المصارعة (الجودو) قمنا بالاستعانة بالمصادر والمراجع المتعلقة بالموضوع، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لأننا بصدد وصف واقع وهذا من خلال جمع المعلومات المتعلقة به.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على المنهج المستخدم، النظرية المعتمدة، مع ضبط متغيرات البحث، كما تشمل على الدراسة الاستطلاعية، وأدوات الدراسة، عينة البحث، وكيفية اختيارها وكذلك اجراءات التطبيق الميداني.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-4 منهج البحث:

لا يمكن لأي دراسة علمية مهما كانت أن تتجز دون الاعتماد على منهج علمي تسير عليه وتكون منبه على أسس تتناسب وطبيعة الموضوع المراد دراسته وإتباع المنهج الملائم. إذ، المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب وهو الخيط غير المرئي الذي يبتدئ البحث من بدايته حتى نهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة (محمد أزهر السماك وآخرون، 1980، ص: 42).

ولا يمكن للباحث الاستغناء عن المنهج فتحديده يعتبر الخطوة الأكثر خطورة في البحث إذ على أساسها يتم الحكم على مصداقية نتائج البحث فإذا كان المنهج صحيحا كانت النتائج صحيحة أما إذا كان المنهج خاطئا كانت النتائج خاطئة بالضرورة (نسيبة جعفري، 2006، ص: 87).

وفي هذه الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لهذه الدراسة لأنه بحسب ما عرفه بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد " هو الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كفيماً أو تعبيراً كميّاً (بوداود عبد اليمين وعطا الله أحمد، 2009، ص: 123).

كما يسمح هذا المنهج الوصفي التحليلي بتحليل المتغيرات إنطلاقاً من الاستبيان باعتباره وسيلة ناجحة لجمع المعلومات والبحث عن ماهية الظاهرة من حيث تكوينها وتركيبها ووضعيتها وتحديد العلاقة بين عناصرها تم بتحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ سلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل (عبد محمود رضوان، 1990، ص: 58).

2-4 النظرية المعتمدة عليها في الدراسة:

اعتمدت الباحثة في دراسته على نظرية "أتكسون" والتي تنص على أن الميل للحصول على النجاح أمر متعلم وهو يختلف بين الأفراد. كما أنه يختلف عند الفرد الواحد في المواقف المختلفة، وهذا الدافع يتأثر بثلاثة عوامل رئيسية عند قيام الفرد بمهمة ما وهذه العوامل هي:

* - الدافع للوصول للنجاح:

إن الأفراد يختلفون في درجة هذا الدافع، كما أنهم يختلفون في درجة دافعهم لتجنب الفشل، فمن الممكن أن يواجه فرد من نفس المهمة، يقبل أحدهما على أدائها بحماس تمهيداً للنجاح فيها ويقبل الثاني بطريقة يحاول من خلالها تجنب الفشل المتوقع، إنَّ النزعة لتجنب الفشل عند الفرد الثاني أقوى من النزعة لتحصيل النجاح، وهذه النزعة القوية لتجنب الفشل تبدو متعلمة نتيجة مرور الفرد بخبرات الفشل المتكررة وتحديده لأهداف يمكن أن يحققها، أما عندما تكون احتمالات النجاح أو الفشل ممكنة فإن الدافع للقيام بهذا النوع من المهمات يعتمد على الخبرات السابقة عند الفرد، ولا يرتبط بشروط النجاح الصعبة بتلك المهمة.

* - احتمالات النجاح:

إنَّ المهمات السهلة لا تغطي الفرد الفرصة للمرور في خبرة نجاح مهما كانت درجة الدافع لتحصيل النجاح الموجودة عنه، أمَّا المهمات الصعبة جداً فإن الأفراد لا يرون أن عندهم القدرة على أدائها، أما في حالة المهمات المتوسطة فإن الفروق الواضحة في درجة دافع تحصيل النجاح تؤثر في الأداء على المهمة بشكل واضح ومتفاوتة بتفاوت الدافع.

* - القيمة الباعثة للنجاح:

يعتبر النجاح في حد ذاته حافزاً وفي نفس الوقت فإن النجاح في المهمات الأكثر صعوبة يشكل حافزاً ذا تأثير أقوى من النجاح في المهمات الأقل صعوبة (محمد الترتوري 2005، ص: 40).

3-4 متغيرات الدراسة:

لكل دراسة علمية حول ظاهرة معينة متغيرات سواء وجد وضعها بسهولة أو بعد التخمين وكذلك الاعتماد على الدراسة النظرية فبعد وضع الإشكالية كان على الباحثة تحديد متغيرات البحث المستعملة بمعنى آخر، وضع متغيرات المستقلة والتي تؤثر على الظاهرة والمسببة لها ولمتغيرات التابعة لها وهىالنتائج الحتمية لسبب بفعل المتغيرات المستقلة(تركبي رابح، 1984، ص: 84).

* - المتغير المستقل:

هي تلك المتغيرات التي يتناولها الأبحاث بتجريب في الدراسات العلمية المختلفة، ففي دراستنا الحالية نرى أن الأعراض النفسو الجسمية هي التي تؤثر على ناتج السلوكيات المصارعين.

فتعتبر "الأعراض النفسو الجسمية" المتغير المستقل وهو ذلك المتغير الذي يؤثر في متغير آخر أو أنه المتغير الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى إحداث تغيير آخر وبعبارة أخرى المتغير المستقل هو السبب الذي تؤدي إلى حدوث ظاهرة أو تغييرات أخرى (جعفري نسيمه ربيعة، 2008، ص: 80).

وقد تعرفت الباحثة على هذا المتغير من خلال قائمة (محمد حسن علاوي، 1987) وفي هذه القائمة نجد الأعراض النفسو الجسمية تنقسم إلى بعدين:

■ البعد الأول: في اتجاه زيادة الأعراض النفس الجسمية وتتكون القائمة من

24 عبارة في اتجاه الزيادة.

■ البعد الثاني: عكس اتجاه زيادة الأعراض وتتكون القائمة من 16 عبارة على عكس

الاتجاه للزيادة.

* - المتغير التابع:

تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات والنتائج المتحصل عليها من خلال تجربة، ويعتبر المتغير التابع ذلك المتغير الذي يتأثر بمتغير المستقل وتلك النتائج المتحصل عليها عن طريق قياس التغيرات أو الملاحظات (مرجع المذكور، 2006، ص: 81).

فتعتبر "دافعية الإنجاز" المتغير التابع وهو ذلك المتغير الذي يؤثر فيه متغير آخر أن قيمة تتأثر بالتغير الذي يطرأ على قيم المتغير المستقل أو بعبارة أخرى المتغير التابع هو النتيجة (نسيمة ربعة جعفري، 2006، ص: 81).

وقد تعرفت الباحثة على هذا المتغير من خلال قائمة (جولسين، 1972)، وفي هذا

المقياس نجد دافعية الإنجاز تنقسم إلى بعدين:

■ البعد الأول: دافع إنجاز النجاح (Motive to Achive Succers) هو حالة داخلية

في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين وهذا البعد محدد بـ (10) عبارات منها (07) منها إيجابية و(03) سلبية.

■ البعد الثاني: دافع تجنب الفشل (Motive to Avoid Faillure) وهو تكوين نفسي

يرتبط بالخوف من الفشل الذي تتمثل في الاهتمام المعري بعوَاب الفشل في الأداء والوعي الشعوري بالانفعالات غير السارة وفي هذا البعد محدد (10) عبارات منها (07) إيجابية و(03) سلبية.

الدراسة الاستطلاعية

4-4- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي من خلالها يمكن للباحثة تجربة وسائل بحثها للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتنسيق هذه الدراسة الاستطلاعية بالعمل الميداني وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي يتمتع به الآداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس الأعراض النفس الجسمية- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي).

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة في الدراسة الميدانية بدراسة إستطلاعية. فكرة هذا البحث لم تكن وليدة الصدفة، بل إنها أخذت مسارًا وطريقًا بدأ أساسا في فترة إهتمامي بمنافسات رياضة الجودو وفي مختلف المنافسات الوطنية والمحلية. وهنا لاحظت بأن مستوى الانجاز خلال المنافسة الرياضية لا يتعلق بمدى المثابرة في التدريب أو مدى التحكم في التقنية فحسب، ولكن في الحالة النفسية الناتجة عن موقف المنافسة وحالات الاستثارة الانفعالية الراهنة (أي وقت المنافسة) التي لها تأثير كبير جدا في رفع مستوى الانجاز الرياضي. أخذت أبحث في هذا الموضوع بشيء من الجدّة، من خلال مطالعة الكتب التي لها علاقة بالموضوع وكذا إستشارة الزوج الذي كان واحداً من أفراد أسرة الجودو، فإتصلت ببعض المدربين وأفراد من الاتحادية الجزائرية الذين شجعوني على البحث في الموضوع وأفادوني بالكثير من الآراء والتوضيحات من خلال تقديم حوصلة عن خبرتهم في الميدان، وكانت ملاحظاتهم دعما ساهم في تكوين خلفية معرفية من رياضة الجودو الجزائري.

وهنا عادت إلى ذهني الكثير من الصور التي بقيت عالقة بين أين لاحظت بعض المصارعين المتميزين في هذه الرياضة من ذوي المهارات العالية أثناء التدريبات والذين كانت تتقصهم الإمكانيات المادية والمعنوية ومن تشجيعات وتحفيزات مع كفاءتهم المميزة

وتحكمهم في التقنية يهزمون أمام اللاعبين الأقل منهم مهارة ولكنهم تلقوا تحفيزا وتشجيعا سواء كان ماديا أو معنويا.

وهذا ما دعاني إلى النظر في هذه الحالة، والتطرق إلى موضوع الدافعية كمفهوم وظاهرة تؤدي التحكم فيها وضبطها إلى تحقيق إنجازات عالية المستوى.

ولما قمت بمعينة أولية لمختلف البطولات الوطنية التي جرت خلال الموسم الرياضي

2014-2015.

ومن خلال هذه المعينة لاحظت عن كثب تأثير بعض الأعراض النفس الجسمية في نفسية اللاعبين من خلال إنطباعات الفائزين من جهة والمنهزمين من جهة أخرى، كما لاحظت الدور الأساسي للمدرب في مثل هذه الحالات هو الشيء الذي جعلني أهتم برؤية المدرب تجاه الظاهرة وكيفية تعامله معها من خلال فترة المنافسة وقبلها، وهذا ما سمح لي بوضع معالم خطة البحث التي بدأت تتضح شيئا فشيئا من خلال المعينة الميدانية من جهة والخلفية المعرفية الموجودة في الكتب التي تناولت بالدراسة ظاهرة الدافعية الإنجاز الرياضي. كما بدأت في وضع مشكلة البحث الأساسية من خلال الأسئلة التي طرحت خلال هذه الفترة ومن ثمة وضع الفرضيات والعمل على إثبات صحتها أو عدم صحتها.

4-4-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الإستطلاعية هو تذليل الباحثة الطريق لمعرفة الكثير من النقاط

الحساسة في البحث والتي نوردها فيما يأتي:

- (1)- التعرف على أهم النقاط التي سيعالجها البحث.
- (2)- ضبط المقياس وحصر أهدافه.
- (3)- التعرف على مدى صلاحية المقياس والتأكد من صحته وثباته.
- (4)- التعرف على الطرق الإحصائية التي سيتم استخدامها ووسائل تحليل.
- (5)- تحديد المنهج المعتمد في الدراسة.

4-4-2 الدراسة الاستطلاعية وزمن إجرائها:

قامت الباحثة بالاتصال بمسيري النوادي الخاصة بالرياضة الجودو وتم إختيار منطقة العاصمة للحصول على عينة تمتلك الخصائص اللازمة لضبط متغيرات البحث وقد تمّ ذلك بصفة موجهة، وتم إختيار عينة قوامها (10) مصارعا في الجودو وذلك من خلال التوجّه إلى مقرات هذه الفرق والتحدث مع مسيرّيها عن أهمية بحثنا. والتفاهم مع مدربي الفرق وتحديد مواعيد التوزيع الاستمارات على المصارعين واستغرقت الجلسة مع أفراد عينة البحث حوالي (30) دقيقة لشرح المقاييس وتوعية المفحوصين على مدى أهمية البحث. والجدول التالي يبين توزيع أفراد العينة بحسب نوع النشاط وكذا حسب النوادي المنتسب إليها أفراد العينة الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

الجدول رقم (01): يبين توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الفرق والنشاط:

المجموع	مفتاح AS	شبيبة برج الكيفان	المجمع البترولي	أولمبيك درارية	الفرق الرياضيّة النشاط
10	02	02	04	02	الجودو
مصارع	مصارع	مصارع	مصارع	مصارع	

*- زمن وظروف تطبيق الدراسة الاستطلاعية:

تمّ جمع بيانات الدراسة الاستطلاعية من يوم (24 ديسمبر 2015) إلى يوم (31 ديسمبر 2015) من نفس السنة، حيث اغتنمت الباحثة فرصة إجراء منافسات البطولة وتم تطبيق أدوات الدراسة على مجموعة من المصارعين المبيّنة في الجدول رقم (01) من مختلف الفرق وذلك قبل بداية المنافسة بحوالي 50 دقيقة وكان ذلك أمام البساط وتضمنت جلسة التطبيق بيان الهدف من الدراسة وطريقة الإجابة على العبارات والتأكد من فهم المبحوثين للتعليمات التي تتضمنها المقاييس المطبقة.

واعتمدت الباحثة في كل ما سبق على مجموعة من أصحاب الخبرة في الميدان وهذا بعد شرح المقاييس والهدف منها وكذا إعطاء التعليمات والتوجيهات والتأكد من فهمهم لها من أجل الاختصار في الزمن وكذا لعدم إزعاج الفرق خاصة لأن الفحص يكون قبل المنافسة مباشرة.

4-4-3 أدوات البحث:

لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث قامت الباحثة بتبني القوائم التالية:

- قائمة الأعراض النفس الجسمية (محمد حسن علاوي، 1987).

- قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (جو وليس، 1972).

1- قائمة الأعراض النفس الجسمية:

استخدمت الباحثة قائمة الأعراض النفس جسمية للرياضيين التي أعدها (علاوي، 1987) بهدف قياس الأعراض النفسية والجسمية كالقلق والتوتر والاستثارة ومتاعب المعدة والقلب والدورة التنفسية والنوم التي تظهر على الرياضيين في المراحل المختلفة قبل المنافسات الرياضية، حيث إشملت القائمة على (40) عبارة منها (24) عبارة في اتجاه زيادة الأعراض و (16) عبارة عكس اتجاه زيادة الأعراض، وهذه تمثل الصورة النهائية للمقياس وتشمل معظم الأعراض النفس الجسمية التي ممكن أن يتعرض لها المصارع قبل المنافسة، حيث يقوم المصارع بالإجابة عن كل عبارة وفقاً لدرجة إنطباقها على حالته قبل إشتراكه في المنافسة بيوم واحد (ليلة المنافسة) (علاوي، 1987).

هذه القائمة تصلح للتطبيق على الرياضيين ابتداءً من 15 سنة فأكثر (كمال

دسوقي، 1990، ص: 38).

- ظروف تطبيقها وطرق التصحيح:

هذه القائمة تقيس حالة اللاعب قبل المنافسات الرياضية تتضمن (40) عبارة يقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات القائمة طبقاً لمقياس مدرج بتدرجيتين " نعم " و " لا " ويراعي عند تطبيق القائمة إخفاء الغرض منها من خلال عدم استخدام عنوانها الصحيح حتى يمكن الحد من تحيز إستجابات المفحوصين لعبارات القائمة وتتضمن القائمة مفتاح للتصحيح وهو كما يلي (محمد حسن علاوي، 1987، ص: 434).

■ البعد الأول: في إتجاه زيادة الأعراض النفس الجسمية:

يحتوي على (24) عبارة ويندرج في القائمة وفقاً للأرقام التالية:

(1) (2) (4) (7) (8) (12) (13) (15) (16) (18) (19) (20) (22) (23) (25) (26) (27) (31) (32) (34) (35) (37) (39) (40)

■ البعد الثاني: في عكس إتجاه زيادة الأعراض النفس الجسمية.

يحتوي على (16) عبارة ويندرج في القائمة وفقاً للأرقام التالية:

(3) (5) (6) (9) (10) (11) (14) (17) (21) (24) (28) (29) (30) (33) (36) (38).

ويتم تصحيح العبارات التي في إتجاه البعد كما يلي:

درجة واحدة عند الإجابة ب : نعم.

صفر عند الإجابة ب: لا .

أما العبارات التي عكس إتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

صفر عند الإجابة ب : نعم.

درجة واحدة عند الإجابة ب: لا .

والدرجة النهائية للقائمة هي مجموع درجات كل عبارات القائمة والدرجة العالية تشير

إلى زيادة الأعراض النفس الجسمية لدى الفرد الرياضي والدرجة المنخفضة تشير إلى قلة

الأعراض النفس الجسمية.

وقد اعتمدت الباحثة التقييم التالي لمستويات الأعراض النفس الجسمية التي تظهر على مصارعي الجودو قبل المنافسة ليوم واحد.

صدق وثبات القائمة:

على الرغم من أن أدوات تم تقنينها من قبل في البيئة المصرية وبعض البيئات العربية، إلا أنه في هذه الدراسة تم التأكد من مصداقية هذه الأداة وذلك على النحو التالي:

أولاً: ثبات قائمة الأعراض النفس الجسمية:

تعتبر القائمة ثابتة إذا كانت تعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكررت على نفس المفحوصين وتحت الشروط (محمد حسنين، 1995، ص: 123).

وتم تقدير ثبات قائمة الأعراض النفس الجسمية من خلال طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (معامل الارتباط Test Retes) بفواصل زمني قدره أسبوعين مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة- نفس المكان- نفس التوقيت) و تم تطبيق المقياس على نفس العينة و البالغة (10) رياضي بعد 15 يوم من تاريخ إجراء التطبيق الأول و في نفس الظروف تقريبا من طرف نفس الفريق و بعد الحصول على الدرجات الخام أسفرت عملية التطبيق على النتائج التي يوضحها الجدول الآتي:

الجدول رقم (02): يبين ثبات قائمة الأعراض النفس الجسمية:

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل ثبات الأبعاد
البعد الأول.	10	09	0.01	0.849 **
البعد الثاني				0.806 **

من خلال حساب معامل الارتباط البسيط " بيرسون " لأبعاد قائمة الأعراض النفس الجسمية وحد محصورا بين (0.806) و (0.849) وهي قيم كلها عالية وبعد الكشف في

جدول دلالة الارتباط البسيط لمعرفة ثبات القائمة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة (0.01) تبين للباحثة أن القائمة تتميز بدرجة ثبات عالية، كون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات الأبعاد كانت أكبر من القيمة الجدولية، وهذا ما يستدعي إلى الثقة بثبات هذه القائمة وبالتالي تطبيقها على أفراد العينة.

ثانيا: صدق قائمة الأعراض النفس الجسمية:

1- الصدق الذاتي:

ويعني الصدق الصحة في قياس ما وضعت من أجله أو الصلاحية التي تقيس بها القائمة ما وضعت لقياسه (مروان عبد المجيد، 1999، ص: 133). استخدمت الباحثة الصدق الذاتي، وقد توصل إلى النتائج الموضحة في الجدول (03).

الجدول رقم (03): يبين الصدق الذاتي لقائمة الأعراض النفس الجسمية:

الأبعاد	حجم العينة	معامل ثبات الأبعاد	الصدق الذاتي للأبعاد
البعد الاول	10	0.849 **	0.921 **
البعد الثاني		0.806 **	0.897 **

يتبين من خلال الجدول أن قائمة الأعراض النفس الجسمية تتميز بدرجة عالية من الصدق لأن قيم معامل الصدق الذاتي المحسوبة كانت تتراوح بين (0.897) و(0.921) بالنسبة لأبعاد القائمة، وهي في مجملها قيم مرتفعة مما يدل على صدقها و نفس التي بالنسبة للثبات فقد تميزت القائمة بدرجة ثبات عالية وهو ما يسمح للباحثة بتطبيقها على أفراد العينة.

الاتساق الداخلي.

قامت الباحثة لإيجاد معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول رقم (04) معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس الأعراض النفس الجسمية والدرجة الكلية للمقياس :

الابعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدالة
البعد الاول	24	0.822**	0.01
البعد الثاني	16	0.765**	

ويتضح من الجدول رقم (04) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين الابعاد والدرجة الكلية للمقياس الامر الذي يشير الى صدق الاتساق الداخلي لمقياس الأعراض النفس الجسمية.

2- قائمة دافعية الإنجاز الرياضي:

صمّمها (جو وليس، 1972) وتتضمن (20) عبارة تقيس بعدين لدافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية وقد قام بتعديله وإقتباسه (محمد حسن علاوي، 1998).

* - ظروف تطبيقها وطرق التصحيح:

القائمة بالصورة العربية وتتضمن (20) عبارة، يقوم المفحوص بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات القائمة طبقاً لمقياس مدرج بخمس (05) تدريجات: "درجة كبيرة جداً"، "درجة كبيرة"، "درجة متوسطة"، "درجة قليلة"، "درجة قليلة جداً"، ويراعى عند التطبيق عنونة القائمة بإسم "الاتجاهات الرياضية" ويتضمن هذا المقياس مفتاح للتصحيح وهو كمايلي: (محمد حسن علاوي، 1998، ص: 182).

* - البعد الأول: دافع إنجاز النجاح:

يحتوي على (10) منها (07) إيجابية و(03) سلبية ويندرج في القائمة وفقاً للأرقام

التالية:

العبارات الإيجابية: (02)، (06)، (10)، (12)، (16)، (18)، (20)

العبارات السلبية: (04)، (08)، (14).

* - البعد الثاني: دافع تجنب الفشل:

ويحتوي أيضا على (10) عبارات، (07) منها إيجابية و(03) سلبية ويندرج في

القائمة وفقا للأرقام التالية:

العبارات الإيجابية: (01)، (03)، (05)، (07)، (09)، (13)، (15).

العبارات السلبية: (11)، (17)، (19).

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدا طبقا لما يلي: العبارات التي في إتجه البعد:

بدرجة كبيرة جدا = (05) درجات، بدرجة كبيرة = (04) درجات، بدرجة متوسطة = (03)

درجات، بدرجة قليلة = درجات، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة.

أما العبارات عكس إتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

بدرجة كبيرة جدا = درجة واحدة، بدرجة كبيرة = درجتين، متوسطة = (03) قليلة،

قليلة = (04)، قليلة جدا = (05) درجات.

وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها

(50) درجة، كلما تميّز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد.

أما بالنسبة للمتوسط الإفتراضي لكل بعد فهو (30) درجة، أما بالنسبة للمقياس ككل،

فهو (60) درجة.

* - صدق وثبات الأداة:

أولا: ثبات قائمة دافعية الإنجاز:

ويعني مدى إتساق القائمة أو مدى الدقة التي تقيس بها القائمة الظاهرة موضوع

القياس (أحمد خاطر، علي البيك، 1996، ص: 141)، وتم تقدير ثبات قائمة " دافعية

الإنتاج " من خلال طريقة التجزئة النصفية (Split- Half Method)، وذلك للتأكد من مدى إستقرار هذا المقياس، وهذا ما يوضحه الجدول رقم (05):

الجدول رقم (05) يبين ثبات قائمة دافعية الإنتاج:

الأبعاد	حجم العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	معامل الثبات النصفى للأبعاد	معامل الثبات الكلي للأبعاد	معامل الثبات النصفى للقائمة	معامل الثبات الكلي للقائمة
دافع إنجاز النجاح	10	9	0.01	0.51**	0.74**	0.73**	0.82**
				0.76**	0.89**		
دافع تجنب الفشل							

بحساب معامل الارتباط البسيط " بيرسون " لأبعاد قائمة دافعية الإنتاج وجد محصوراً بين (0.74) و (0.89) بينما جاء معامل الثبات الكلي يساوي (0.82)، وبعد الكشف في جدول دلالة الارتباط البسيط لمعرفة ثبات القائمة عند درجة الحرية (ن-1) ومستوى الدلالة (0.1)، تبين للباحث أن القائمة تتميز بدرجة ثبات عالية، كون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات الأبعاد منفصلة ومعامل الثبات " بيرسون " للقائمة ككل كانت أكبر من القيمة الجدولية، وهذا ما يستدعي إلى الثقة بثبات هذه القائمة وبالتالي تطبيقها على أفراد العينة.

ثانياً: صدق قائمة دافعية الإنتاج:

يعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي قائمة حيث أنه من شروط تحديد صلاحيتها (ليلى فرحات، 2005، ص: 111)، وللتأكد من صدق قائمة دافعية الإنتاج قام الباحث باستخدام الصدق الذاتي الذي يعني صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء الصدفة (أحمد خاطر، علي البيك، 996، ص: 123). وإعتماداً على هذا النوع من الصدق فقد توصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول (06).

الجدول رقم(06): يبين صدق قائمة دافعية الإنجاز الرياضي:

الأبعاد	حجم العينة	معامل ثبات الأبعاد	معامل الثبات النصفي للأبعاد
دافع إنجاز النجاح	10	0.74**	0.86**
دافع تجنب الفشل		0.89**	0.94**

تبين للباحث من خلال الجدول أعلاه أن قائمة دافعية الإنجاز تتصف بدرجة عالية من الصدق لأن القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي لأبعاد القائمة كانت تتراوح بين (0.86) و (0.94)، وهي قيمة مرتفعة مما يدل على صدقها وبالتالي يمكن تطبيقها على أفراد العينة.

3- الأتساق الداخلي:

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق باستخدام طريقة الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط البسيط بين درجة كل عبارة وبين مجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه كما تم حساب معاملات الارتباط البسيط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية والجدول (07) و (08) يبين ذلك .

الجدول رقم (07): معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه:

بعد دافع تجنب الفشل		بعد دافع إنجاز النجاح	العبارة
معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	
0.745 **	1	0.788 **	1
0.754 **	2	0.677 **	2
0.633 **	3	0.755 **	3
0.672 **	4	0.634 **	4
0.765 **	5	0.677 **	5
0.764 **	6	0.750 **	6
0.682 **	7	0.699 **	7
0.754 **	8	0.683 **	8
0.709 **	9	0.673 **	9
0.715 **	10	0.733 **	10

ويتضح من الجدول رقم (07) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) بين درجة كل عبارة وبين مجموعة الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الأمر الذي يشير إلى صدق الأتساق الداخلي لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

الجدول رقم (08): معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي والدرجة الكلية للمقياس:

م	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدالة
بعد دافع إنجاز النجاح	10	0.746**	دال عند مستوى 0.01
بعد دافع تجنب الفشل	10	0.714**	

يتضح من الجدول رقم (08) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس الأمر الذي يشير إلى صدق الأتساق الداخلي لمقياس دافعية الإنجاز.

4-4-4- نتائج تطبيق الدراسة الاستطلاعية

أن هذه الدراسة الاستطلاعية أدت إلى تدليل الطريق لمعرفة الكثير من النقاط الحساسة البحث و التي نوردها فيما يلي.

اكتشاف ميدان البحث بكل معطياته، ثم اعطاء مصداقية لأدوات البحث وذلك بحساب صدقها و ثباتها على عينة البحث.

تم التأكد من صلاحية التعليمات و سهولة فهمها من طرف المفحوصين.

ضبط المقياس وحصر أهدافه.

التعرف على الطرق الاحصائية التي سيتم استخدامها ووسائل تحليل البيانات.

خلاصة:

وفي ضوء ما سبق برزت أهمية القيام بالدراسة الحالية سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وذلك من خلال إلقاء الضوء على علاقة الأعراض النفس الجسمية بدافعية الانجاز باعتبارهما من العوامل المهمة التي تقف وراء إرتفاع وإنخفاض الأداء والإنجاز. هذا بالإضافة إلى الأهمية العلمية والتطبيقية للدراسة الحالية وخاصة في مجال علم النفس الرياضي، حيث تمثل الأعراض النفس الجسمية ودافعية الإنجاز إحدى العوامل المهمة التي ترتبط بأداء الفرد بوجه عام وبمستوى الانجاز الرياضي لدى الرياضيين بشكل خاص.

وبالتالي دراستنا لهذين المتغيرين (الأعراض النفس الجسمية، دافعية الإنجاز) تمكننا التنبؤ بأداء هؤلاء الرياضيين والتخطيط لإعداد برامج تدريبية نفسية يمكن أن تساعد على التقليل من الأعراض النفس الجسمية وتمنية دافعية الإنجاز لديهم.

الفصل الخامس

الدراسة الأساسية

5- الدراسة الأساسية:

تعتبر الدراسة الأساسية خطوة هامة وضرورية وركيزة أساسية من دعائم البحث العلمي ولذا وجب على الباحثة التطرق إليها بهدف توضيح وتبيان الأدوات المستخدمة في الدراسة الأساسية وظروف تطبيقها وكيفية تفرغها والحصول على الدرجات مع إبراز المجتمع الأصلي للدراسة وعينة هذا البحث، خصائصها و طريقة اختيارها كما درجت الباحثة كذلك إلى بيان خطة التحليل الإحصائي المستخدمة في الدراسة الحالية بنوعيه الكيفي والنوعي.

5-1- أدوات الدراسة الأساسية وكيفية تطبيقها وتفرغها والحصول على الدرجات:

في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية تمّ تحضير أدوات البحث بإعادة طبعها وتم تطبيق القوائم (قائمة الأعراض النفس الجسمية - مقياس دافعية الإنجاز) على مجموعة من المصارعين، أين تم توزيع الاستمارات عليهم قبل بداية المنافسة وذلك بـ (50) دقيقة تقريبا حتى يتسنى للمصارعين من تحضير أنفسهم للمنافسة، كما تم رفع الوقت المخصص للإجابة حتى يتسنى لهم الإجابة بشكل صحيح وغير عشوائي، كما تم إخفاء العناوين الحقيقية للقائمتين وكيفية الإجابة على العبارات التي تتضمنها كل قائمة، مع التأكد من فهم كل المصارعين لتعليمات القوائم والتأكد من عدم ترك العبارات بدون إجابة.

وبعد انتهاء المفحوصين من الإجابة قامت الباحثة ومساعدتها بجمع الاستمارات وتم تصحيح القوائم المذكورة سابقا بتفريغ كل بعد وما يحتويه من عبارات إيجابية وسلبية على حدا.

ثم جمع درجات المصارعين في كل بعد بشكل منفصل حسب متغير الخبرة- المستوى التنافسي.

5-2- مجتمع الدراسة وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث والعينة ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضوع الدراسة إلى غيرها من الظواهر والذي يعتمد على درجة كفاية العينة المستخدمة في البحث.

يقصد بمجتمع الدراسة المجتمع الأصلي، و يتكون مجتمع الدراسة الحالية من مجموعة مصارعي الجودو المسجلين في سجلات رابطة الجزائر للجودو والاتحادية الجزائرية للجودو للموسم (2017-2018) صنف أشبال وتتراوح أعمارهم ما بين (16 إلى 19 سنة) ويصل عددها إلى (241) مصارعا يمثلون منطقة الوسط ومجتمع البحث. اختارت منها الباحثة (30) مصارعا من منطقة الوسط، كعينة ممثلة لهذا المجتمع وهي تمثل (12,44%) من مجموع مصارعي الجودو فرق (الوسط)

5-3- عينة البحث و كيفية اختيارها:

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءاً من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة بين أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. وتعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال البحث فاختيار العينة بشكل جيد ومناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، فهي تعتبر تمثيلاً للمجتمع الأصلي و هنا اختارت الباحثة عينة من المصارعين قدرها (30) مصارعا صنف أشبال لرياضة الجودو في الجزائر للموسم (2017-2018) و هي العينة التي يتسنى من خلالها الطالبة الباحثة.

وتعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي، إذ يتطلب من الباحثة البحث عن عينة تتلاءم مع طبيعة عملها. و تتسجم مع المشكلة المراد حلها.

و قد تم توزيع المقاييس (أدوات البحث) بطريقة عشوائية على عدد من المصارعين بعدما التقت الباحثة بمدربي الفرق في يوم المنافسة الرسمية بقاعة بئر توتة- الجزائر العاصمة.

توزيع أدوات البحث على العينة :

- قامت الباحثة بتوزيع أدوات البحث على عدد من الفرق الموجودة بالقاعة و المشاركة في البطولات الرسمية لذلك اليوم. قدم للمشاركين في المنافسات ما يعادل تقريبا (75) استمارة على مختلف الفرق وتم استرجاع (52) استمارة من طرف (08) نوادي فقط و بعد القيام بدراستها ألغيت منها (22) و احتفظنا ب (30) استمارة تمثل عينة الدراسة الحالية .

الجدول رقم (09) يمثل طريقة توزيع الأداة على العينة:

النوادي	الموزعة	المستردة	الملغاة	المقبولة
GSP (EL-Mouradia)	21	16	03	13
ASSN (Hydra)	10	07	07	00
USMA (Bab- Eo)	05	02	02	00
ESHD (Hussein Dey)	02	00	00	00
OCEB (El- Biar)	18	15	05	10
NCRBC (Casbah)	07	04	04	00
RAMA (EL-Mouradia)	02	00	00	00
JCH (EL-Harach)	10	08	01	07
المجموع 08	75	52	22	30

4-5- خصائص العينة:

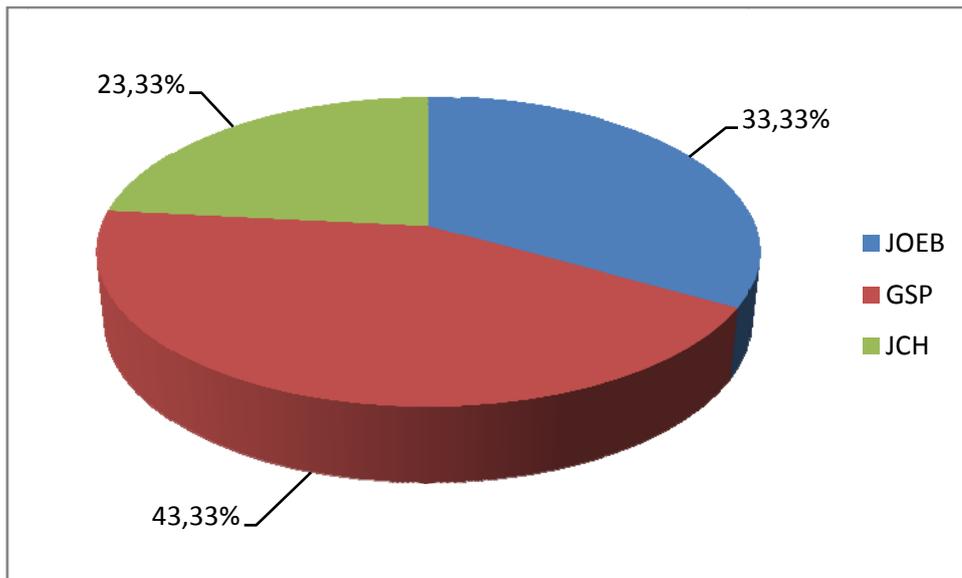
تم تطبيق أدوات البحث على عينتنا قوامها (30) مصارعا من نشاط الجيدو، المشاركين في المنافسات للموسم الرياضي (2017-2018) منطقة الوسط و الذين تتراوح أعمارهم بين (16 و 19 سنة) و قد بلغ متوسط الخبرة أكثر من (05) سنوات مصارعة حوالي (76,66%) أما فيما يتعلق بأقل من (05) سنوات مصارعة فقد بلغ حوالي (23,33%) و تمثل مجموعة عينة البحث حوالي (12,44%) من أفراد نوادي منطقة الوسط.

5-4-1- توزيع أفراد العينة حسب النوادي (الوسط):

الجدول رقم (10): يبين توزيع أفراد العينة حسب النوادي (الوسط):

توزيع أفراد العينة حسب النادي		
عدد النوادي	عدد المصارعين	النسبة المئوية
JOEB	10	33,33%
GSP	13	43,33%
JCH	07	23,33%
المجموع	30	100

الرسم البياني رقم (01): يمثل التوزيع الدائري لأفراد العينة حسب النادي.



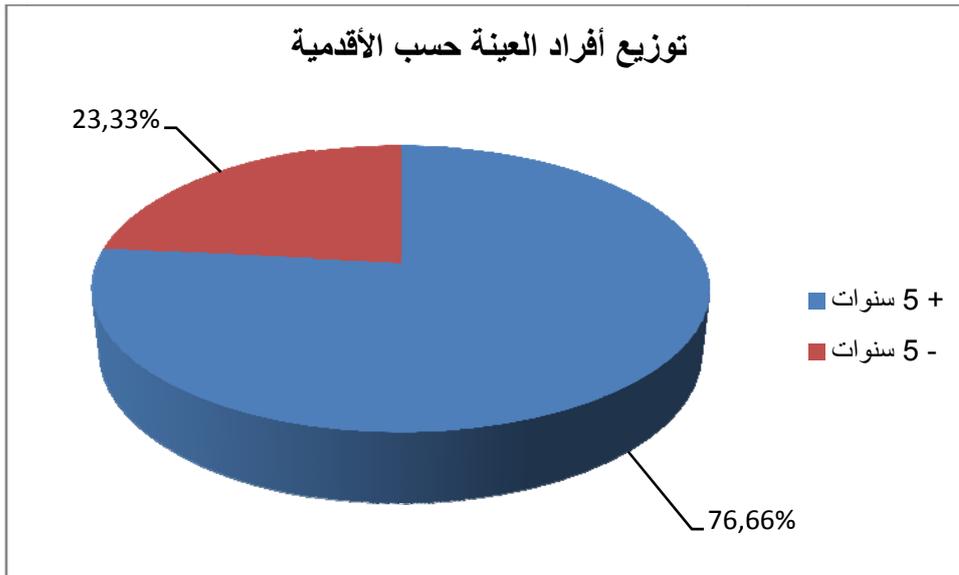
5-4-2- توزيع العينة حسب الأقدمية:

والمقصود بالأقدمية مجموع سنوات التدريب التي قضاها المصارع في ممارسة هذه الرياضة. وقد قسمت هذه السنوات حسب الفئات كالآتي:

الجدول رقم (11) يمثل طريقة توزيع الأداء على العينة:

الرتبة	الفئة	العدد	النسبة %
01	+ 5 سنوات	23	76,66%
02	- 5 سنوات	07	23,33%

الرسم البياني رقم (02) : الدائرة النسبية لأفراد العينة حسب الأقدمية (الخبرة).



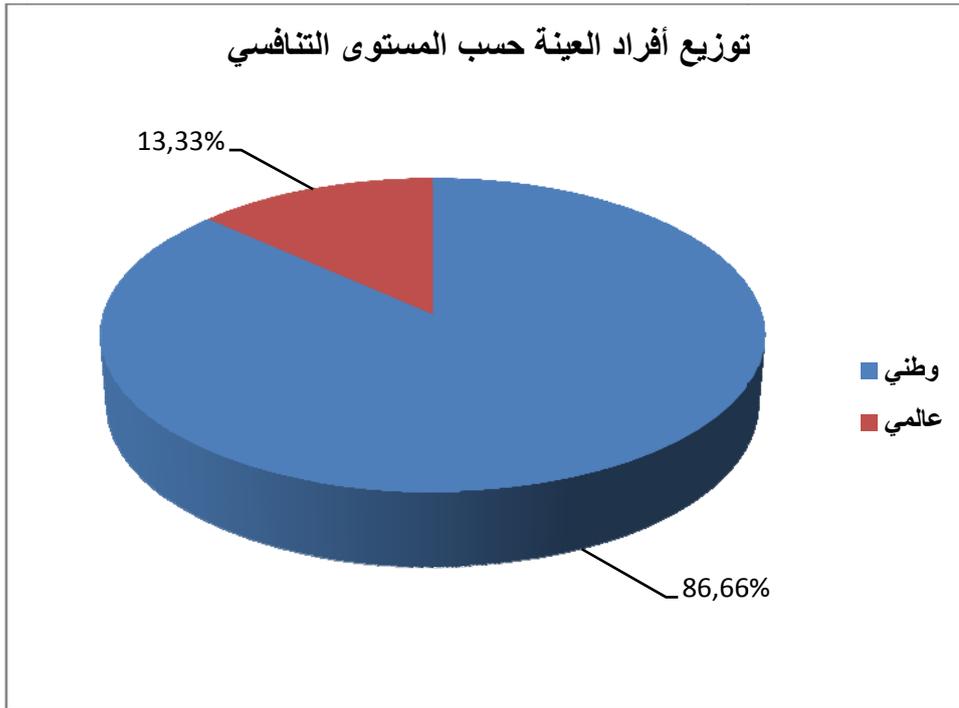
5-4-3- توزيع العينة حسب المستوى التنافسي:

وجاءت مقسمة إلى مستويات تنافسية حسب ما يوضحه الجدول التالي:

الجدول رقم (12) يبين توزيع العينة على أساس المستوى التنافسي:

الرتبة	الفئة	العدد	النسبة المئوية %
01	وطني	26	86,66%
02	عالمي	04	13,33%

الرسم البياني رقم (03): الدائرة النسبية لأفراد العينة حسب المستوى التنافسي



5-5- مجالات البحث:**5-5-1- المجال الزمني:**

دام بحثنا كله من أواخر شهر أكتوبر 2015 إلى شهر ماي 2018 حين أن الدراسة الميدانية من توزيع القائمة والمقياس على المصارعين دام أكثر من شهرين من شهر نوفمبر 2017 إلى شهر فيفري 2018 . ثم قمنا بالدراسة الإحصائية والتحليلية والاستخلاصية ودام من شهر مارس 2018 إلى شهر ماي 2018.

5-5-2- المجال المكاني:

اخترنا قاعتين أين تجري فيها المنافسات و هي قاعة حسان حرشة و قاعة - بئر التوتة لأننا اخترنا عينة موجهة نظرا لطبيعة الموضوع.

5-6- المعالجة الإحصائية و تحليل النتائج :

لقد قمنا بمعالجة وتحليل النتائج باستعمال طريقتين:

***- التحليل النوعي:**

في هذه المرحلة أو الطريقة، يعتمد الباحث على قدرته في ربط التحليل النظري للمعطيات المتحصل عليها، حيث يقوم الباحث بتفسير الظواهر الملاحظة وتحويلها إلى معاني التي تتضمنها المعطيات المتحصل عليها عن طريق الملاحظة المباشرة، فيذكر في هذا الإطار بوستيك Postic أنه من الضروري معرفة الظواهر الملاحظة. لتحويلها لمعاني تهدف إلى إستنتاج الأفكار وربطها بما هو موجود في الواقع (. (Postic, MOP, P : 22) وعن طريق فهم الأبعاد كالمغيرات الخاصة بالفريق، وكذلك كل ما سجلناه في شبكة الملاحظة وجب بالضرورة تحويلها على معاني يمكن قياسها كميًا.

***- التحليل الكمي:**

هذه الطريقة تجعلنا نقوم بقياس هذه المعاني (التحليل النوعي) إلى أعداد، نسب مئوية، أي كما سماها البعض المعالم الإحصائية وتتوفر على إستعمال جانبيين.

* - الجانب الوصفي (المعالجة الوصفية):

فهو عبارة عن إعطاء تحديد، وحساب المقاييس الإحصائية، حيث يمكننا معرفة الاستنتاجات الأولية أو التقريبية، فعن طريقها يمكننا القيام بالجانب التحليلي، ونذكر منها حساب: النسب المئوية %.

* - الجانب التحليلي (المعالجة التحليلية):

يستعمل هذا التحليل في قياس الإختبار والذي قمنا بإستعماله، كإختبارات المقارنة، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل إرتباط بيرسون، معامل الثبات، إختبار (ت)، معامل الاقتران.

5-7- صعوبات البحث:

لقد واجهتنا بعض الصعوبات أثناء انجازنا لهذا البحث مما تطلب من مجهودات اضافية، و تمثلت في:

- قلة الأبحاث التي تتطرق للموضوع بشكل مباشر .
- عراقيل من قبل مدربي بعض الفرق الرياضية مما جعل بحثنا يقتصر على ثلاث (03) فرق.
- اكتفينا ببعض المنافسات أثناء القيام بالملاحظة المباشرة نظرا للوقت المحدد و المخصص للمنافسات ،ورغم قلة المنافسات التي أجريت فيها الملاحظة إلا أن بعض المدربين و المصارعين أصيبوا بالاحراج .
- صعوبة في توزيع المقاييس على المصارعين و كيفية اعادة جمعها ،إذ قدمت تقريبا (75) استمارة و أعيدت (52) استمارة فقط ومنها (22) استمارة ألغيت خاصة في قائمة الأعراض النفس - الجسمية.

5-8 - خطة التحليل الإحصائي

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية واستنباط النتائج العامة وفهمها بصورة جيدة

ثم تحديد خطة التحليل الإحصائية وفقا لطريقتين هما:

- التحليل الكيفي (النوعي)

- التحليل الكمي (الإحصائي)

1.3 - التحليل الكيفي (النوعي):

يتعلق بالمعطيات التي جمعها الباحث في الإطار النظري ومقارنتها بالنتائج

المحصل عليها في الميدان التطبيقي، بمعنى آخر مقارنة النتائج التي تحصل عليها

الباحثان بالنتائج التي أكدت عليها الدراسات السابقة.

3 . 2 - التحليل الكمي (الإحصائي):

ملاحظة: استعان الباحث في جميع مراحل التحليل الإحصائي بمعالج التحليل

(STATISTIQUE 19 SPSSIBM) و استخدمه في إخراج ما يلي:

$$\bullet \text{النسب المئوية : } \text{س} \% = \frac{X}{\sum n} \cdot 100$$

• المتوسط الحساب (Arithmetic Mean)

يتم حسابه بقسمة المفردات أو القيم في المجموعة التي يجري عليها القياس على (÷) عدد هذه

القيم (غريب سيد أحمد، 1996، ص: 235) ، و ذلك وفقا للمعادلة التالية :

$$\text{س} = \frac{\text{مجموع س}}{\text{ن}}$$

حيث / مجموع س : مجموع القيم
ن : عدد القيم

• الانحراف المعياري (Standard Diviation) :

وهو من أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها (زكريا الشربيني، 1995 ص . 132) ويمكن الحصول عليه باستخدام المعادلة التالية:

$$\delta = \sqrt{\frac{\text{مج (س - 1 س)}}{ن}}$$

حيث : س : المتوسط الحسابي .

س : الدرجات .

ن : عدد أفراد العينة .

δ : الانحراف المعياري .

• معامل الثبات (Coefficient Reliability) :

يتم حسابه إحصائيا من خلال المعادلة التالية: (مروان عبد المجيد، 1999، ص: 88)

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}$$

$$r = \sqrt{\left\{ \frac{\text{مج ص}}{ن} - \left(\frac{\text{مج ص}}{ن} \right)^2 \right\} \times \left\{ \frac{\text{مج س}}{ن} - \left(\frac{\text{مج س}}{ن} \right)^2 \right\}}$$

حيث : س : المتغير الأول (و الذي يعبر عن القياس الأول)

ص : المتغير الثاني (و الذي يعبر عن القياس الثاني)

ن : عدد الحالات (و الذي عن أفراد العينة)

• التصحيح ودلالة معامل الارتباط :

و تستخدم فيها معادلة التنبؤ سبيرمان براون لتقدير ثبات الاتساق الداخلي للقائمة ككل:

$$r_A = \frac{2 \times r}{r + 1}$$

حيث ر : معامل الارتباط بين نصفي القائمة
ر أ : معامل الثبات الكلي للقائمة

الدلالة الإحصائية لمعامل الثبات تعتمد في جوهرها على مقارنة مدى اختلاف النتائج المحسوبة لمعامل الثبات بالنتائج الجدولية عند المستوى الاستدلالي (0.01) عند درجة الحرية (ن - 1) أو
 $(2 - 1 + 2 - 1)$.

• معامل الصدق الذاتي (Index Reliability) :

ويتم حسابه باستعمال المعادلة التالية :

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\text{معامل الثبات}}{\sqrt{\text{ليلى فرحات، 2005، ص . 132}}}$$

الارتباط البسيط (Simple correlation):

هو مقياس للعلاقة بين متغيرين يتم حسابه من خلال معادلة " بيرسون " ونص المعادلة كالآتي: (محمد علاوي، نصر الدين رضوان، 2000، ص. 185).

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{n} \sqrt{\frac{\left\{ \frac{\text{مج ص}}{n} - \left(\frac{\text{مج ص}}{n} \right)^2 \right\} \times \left\{ \frac{\text{مج س}}{n} - \left(\frac{\text{مج س}}{n} \right)^2 \right\}}{n}}$$

حيث أن : مج س : مجموع قيم المتغير س

مج ص : مجموع قيم المتغير ص

مج س : مجموع مربعات المتغير س

مج ص : مجموع مربعات قيم المتغير ص

ن : عدد أزواج القيم الإحصائية

• مقارنة بين متوسطين حسابيين:

$$\left| \overline{s_2} - \overline{s_1} \right|$$

$$= \frac{\left\{ \frac{1}{2n} + \frac{1}{1n} \right\} \left\{ \frac{{}_2^2 \epsilon_2 n + {}_1^2 \epsilon_1 n}{2 - 2n + 1n} \right\}}{\sqrt{\quad}} = \text{ت}$$

حيث ان :

- س₁: المتوسط الحسابي للعينة الأولى.
- س₂: المتوسط الحسابي للعينة الثانية .
- ن₁: أفراد العينة الأولى
- ن₂: أفراد العينة الثانية .
- ع₁: الانحراف المعياري للعينة الأولى
- ع₂: الانحراف المعياري للعينة الثانية .

حيث أن:

- س₁: المتوسط الحسابي للعينة الأولى
- س₂: المتوسط الحسابي للعينة الثانية
- ع₁: الانحراف المعياري للبعد الأول
- ع₂: الانحراف المعياري للبعد الثاني

$$= \frac{\left| \overline{s_2} - \overline{s_1} \right|}{\sqrt{\frac{{}_2^2 \epsilon_2 - {}_1^2 \epsilon_1}{1 - n}}} = \text{ت}$$

$$\left| \overline{s_2} - \overline{s_1} \right|$$

$$= \frac{\left\{ \frac{1n + 1n}{2n \times 1n} \right\} \left\{ \frac{{}_2^2 \text{مجس} + {}_1^2 \text{مجس}}{2 - 2n + 1n} \right\}}{\sqrt{\quad}} = \text{ت}$$

- س₁: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .
- س₂: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .
- مج س₁: مجموع قيم المجموعة الأولى .
- مج س₂: مجموع قيم المجموعة الثانية .
- ن₁: عدد أفراد المجموعة الأولى.
- ن₂: عدد أفراد المجموعة الثانية.

- دلالة الفرق بين النسب المئوية (اختبار ت):

يطلق عليه اسم الصلاحية أو حسن المطابقة وتستخدم فيه المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية ل ت \%} = \frac{\text{فرق النسب}}{\left[\frac{1}{2N_1} + \frac{1}{2N_2} \right] \times ك ب}$$

حيث أن قيم ت % = قيم ت التي يتم حسابها من الفروق الظاهرية للنسب المئوية

ب₁: درجة البعد الأول

ب₂: درجة البعد الثاني

$$ب = \frac{ن_1 \cdot ب_1 + ن_2 \cdot ب_2}{ن_1 + ن_2}$$

• معامل الاقتران (Coefficient of Association):

يستخدم معامل الاقتران لقياس العلاقة بين ظاهرتين تنقسم كل منهما إلى قسمين (أو

صفتين) فقط، وتكون البيانات موضوعة في جدول مزدوج يتكون من أربع خلايا 2 x 2

فقط. ويسمى الجدول في هذه الحالة "جدول الاقتران (2 x 2) حيث توضع إحدى الظاهرتين

أفقياً و الأخرى رأسياً و يكون الشكل العام لجدول الاقتران 2 x 2 كما يلي:

الخاصية (2)	الخاصية (1)	الظاهرة الثانية الظاهرة الأولى
B	A	الخاصية (1)
D	C	الخاصية (2)

جدول الاقتران 2 x 2

$$\text{Ass. Coeff} = \frac{AD - BC}{AD + BC} = \text{معامل الاقتران}$$

الباب الثالث

نتائج البحث

الفصل السادس

عرض النتائج

6- عرض النتائج

في هذه الفقرة سوف نتعرض الباحثة الى عرض و تحليل نتائج الدراسة المتوصل اليها و يكون هذا محصورا في:

1- معرفة ما إذا كان مصارعي الجودو يتميزون بالأعراض النفس الجسمية، وكذا معرفة ابعاد هذه الأعراض التي يتميزون بها , ثم يتم ايجاد مقارنة بين أبعاد الأعراض النفس الجسمية لكشف الأبعاد التي تميز مصارعي الجودو و يكون متبوع بخلاصة جزئية.

2- معرفة الأبعاد المختلفة الدافعية الانجاز الرياضي التي تميز مصارعي الجودو و بإعطاء نظرة عامة ثم التوجه إلى التفصيل و ذلك من خلال لمعرفة تباين بين مصارعي الجودو بالنسبة لدافعية الانجاز و يكون هذا متبوع بخلاصة جزئية.

3- التعرف على العلاقة التي تربط كل من الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي عند مصارعي الجودو وذلك بإجراء دراسة تفصيلية، و ذلك بمعرفة العلاقة التي تربط أبعاد كل متغير بالأخرويتم ذلك بإبراز مايلي:

-العلاقة بين بعد الأعراض النفسية و دافعية الانجاز الرياضي.

-العلاقة بين بعد الأعراض الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي.

4- التعرف ما اذا كان هناك اختلاف في العلاقة ما بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي باختلاف متغيرالخبرة-المستوى التنافسي و ذلك بواسطة معامل الاقتران لمعرفة العلاقة التي تربطهما , بحيث تقوم الباحثة باجراء دراسة خاصة التي تدخل ضمن نطاق الدراسة, ثم تقديم خلاصة جزئية عامة.

6-1- أبعاد الأعراض النفس الجسمية لمصارعي الجودو

في هذه الفقرة سوف نحاول أن نحقق الفرضية الأولى التي طرحت في الباب الأول والتي تنص:

توجد أبعاد متعددة من الأعراض النفس الجسمية لدى مصارعي الجودو -صنف اشبال- قبل المنافسة الرياضية.

6-1-1- نظرة مفصلة:

تحاول الباحثة ايجاد ابعاد الاعراض النفس الجسمية التي يتميزها مصارعي الجودو

6-1-1-1 أبعاد الأعراض النفس الجسمية لمصارعي الجودو .

الجدول رقم (13) يبين الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، و النسب المئوية لدرجات

ابعاد الاعراض النفس الجسمية المميزة لمصارعي الجودو

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة	حجم العينة ن	المعاملات الاحصائية
					أبعاد الأعراض النفس الجسمية
22,43	3,047	100	673	30	الاعراض النفس الجسمية
14,66	2,523	66,26	440		الاعراض النفسية
7,46	1,75	33,73	224		الاعراض الجسمية

من خلال الجدول رقم (13) يظهر ان المتوسط الحسابي لدرجة البعد الاعراض النفسية عند مصارعي الجودو قد بلغ (14,66) بانحراف معياري (2,52) ويمثل هذا البعد نسبة (66,26) من درجة الاعراض النفس الجسمية والمقدرة (673) بقيمة قدرها (440) درجة . أما بالنسبة لبعد الأعراض الجسمية فكانت النتائج كالتالي, حيث بلغ المتوسط الحسابي (7,46) وبانحراف معياري قدره (1,75)، ويمثل هذا البعد نسبة (33,73) من الحد الأقصى لدرجة الأعراض النفس الجسمية والمقدرة ب (673) بقيمة قدرها (224).

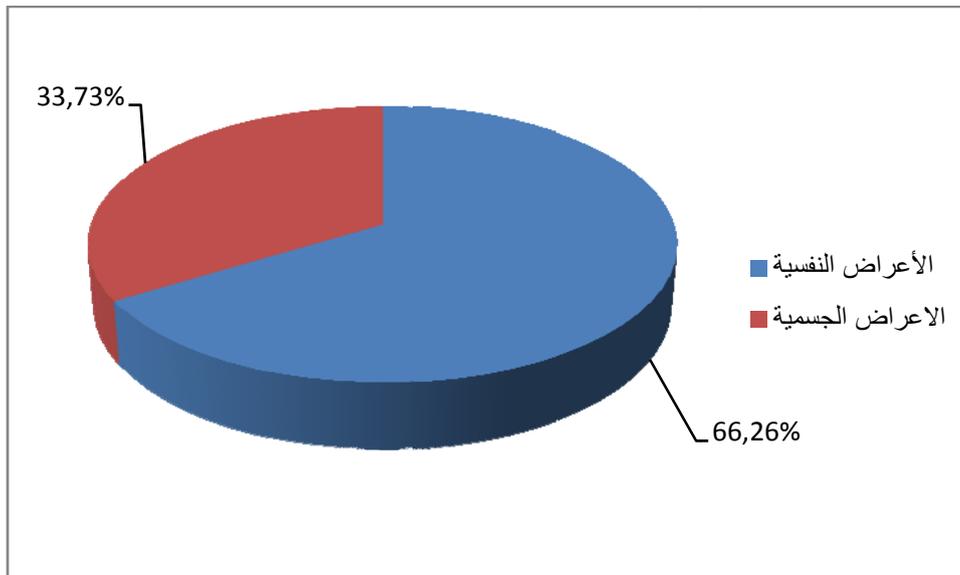
وعليه فالانحرافات المعيارية في مجملها تمثل قيما كبيرة، مما يدل على تباعد القيم المتمركزة حول المتوسطات الحسابية في كل أبعاد الأعراض النفس الجسمية لدى المصارعين.

الجدول رقم (14): يبين تباين النسب المئوية لأبعاد الأعراض النفس الجسمية (الأعراض النفسية، الأعراض الجسمية)

مستوى الدلالة	"ت" المحسوبة	النسبة المئوية	الدرجة	حجم العينة ن	المعاملات الاحصائية المتغيرات
0.01	9,470	66,26	440	30	الأعراض النفسية
		33,73	224		الاعراض الجسمية

بالكشف عن قيمة ت- عند درجة الثقة (99) و درجة الشك (1) نجد أن قيمة ت- الجدولية عند مستوى الدلالة (0.01) هي أصغر من قيمة ت- المحسوبة (9,470) وهذا ما يدل على وجود فروق أو تباين في النسب المئوية لأبعاد الأعراض النفس الجسمية (الأعراض النفسية , الأعراض الجسمية).

الرسم البياني رقم (04) يبين النسبة المئوية لأبعاد الأعراض النفس الجسمية .



الاستنتاج الأول

يتميز مصارع الجودو ببعده الأعراض النفسية مقارنة ببعده الاعراض الجسمية حيث نجد نسبة بعد الأعراض النفسية (66,26) مقارنة ببعده الاعراض الجسمية (33,73).
و يظهر من خلال ما سبق أن مصارع الجودو يتميز ببعده الاعراض النفسية وهو البعد الغالب.

ومما سبق فإن الاستنتاج الذي يمكننا الخروج به أن مصارع الجودو الجزائري صنف أشبال يتميز بكل أبعاد الأعراض النفس الجسمية لكن لصالح بعد الاعراض النفسية وذلك بعد مقارنة النسب المئوية للأبعاد, ووجدت هناك فروق دالة احصائيا لصالح بعد الأعراض النفسية.

6-2- دافعية الانجاز التي تميز مصارع الجودو.

في هذه الفقرة نحاول أن نحقق الفرضية الثانية التي طرحت في الباب الأول والتي تنص "توجد أبعاد متعددة من دافعية الانجاز الرياضي عند مصارعي الجودو-صنف أشبال.

6-2-1- نظرة مفصلة :

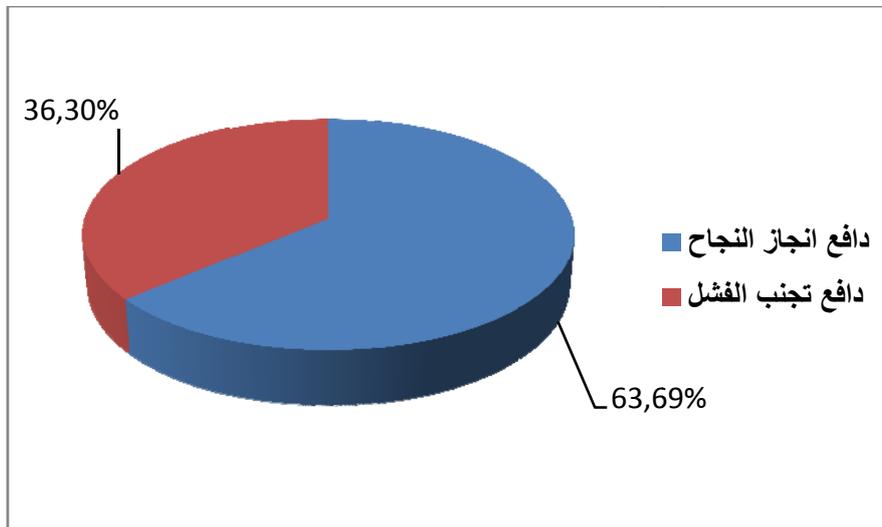
نتعرض فيها إلى نتائج المصارعين في قائمة دافعية الانجاز الرياضي من خلال الأبعاد، كما أظهرها الجدول رقم (15) .

جدول رقم (15): يبين الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، و النسب المئوية، لدرجة أبعاد دافعية الانجاز المميزة لمصارع الجودو.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الدرجة	حجم العينة	المعاملات الاحصائية ابعاد دافعية الانجاز
40.06	4.798	63.69	1202	30	دافع انجاز النجاح
22.83	3.524	36.30	685		دافع تجنب الفشل
62.90	5.510	100	1887		دافعية الانجاز الرياضي ككل

من خلال الجدول رقم (15) يتبين ان المتوسط الحسابي لدرجة بعد دافع انجاز النجاح عند مصارع الجودو بلغ (40,06) بانحراف معياري (4,798) . ووصلت النسبة المئوية لدرجة هذا البعد (63,69), من الحد الاقصى لدرجة المصارعين في هذا البعد والمقدرة ب (1887) , بينما بلغ المتوسط الحسابي لبعد دافع تجنب الفشل (22,83) و بانحراف معياري (3,524) , وذلك ما يمثل نسبة (36.30) من الحد الاقصى لدرجة المصارعين في هذا البعد.

وعليه فان قيم الانحرافات المعيارية لدرجات أبعاد دافعية الانجاز جاءت كبيرة ,مما يدل على تباعد القيم المتمركزة حول المتوسطات الحسابية لهذه الأبعاد , والشكل التالي. الرسم البياني رقم (05): النسب المئوية لمصارعي الجودو الخاصة بدرجات ابعاد دافعية الانجاز الرياضي



و باجراء دراسة مقارنة للنسب المئوية لأبعاد دافعية الانجاز الرياضي ,لمعرفة البعد الذي يطبع على مصارعي الجودو ، حصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي.

الجدول رقم (16) : يبين تباين النسب المئوية لأبعاد دافعية الانجاز (دافع انجاز النجاح ,دافع تجنب الفشل)عند مصارعي الجودو.

مستوى الدلالة	النسبة المئوية	الدرجة	حجم العينة ن	المعاملات الاحصائية المتغيرات
0.01	63.69	1202	30	دافع انجاز النجاح
	36.30	685		دافع تجنب الفشل

بالكشف عن قيمة ت- عند درجة الثقة (99) و درجة الشك (1) نجد أن قيمة ت- عند مستوى (0.01) أصغر من قيمة ت- المحسوبة (9.953), وهذا ما يدل على وجود فروق أو تباين في النسب المئوية لأبعاد دافعية الانجاز (دافع انجاز النجاح ,و دافع تجنب الفشل),لصالح بعد انجاز النجاح عند مصارعي الجودو.

الاستنتاج الثاني

يتميز مصارع الجودو ببعدي دافعية الانجاز الرياضي، لكن لصالح بعد دافع انجاز النجاح، وذلك بوجود فروق دالة بينه و بين بعد تجنب الفشل، و هذا ما يدعونا للقول بأن مصارع الجودو الجزائري يتميز ببعد انجاز النجاح أكثر من بعد تجنب الفشل.

6-3- علاقة الأعراض النفس الجسمية بدافعية الانجاز الرياضي لدى مصارعي الجودو

قامت الباحثة في هذا المحور بالتطرق للعلاقة بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي بشكل عام ثم بشكل مفصل و ذلك على النحو التالي:

6-3-1- نظرة عامة

تناولت الباحثة في هذه النقطة العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز وأبعادها كل على حدا، كما هو موضح في الجدول رقم (17).

جدول رقم (17): يبين العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي

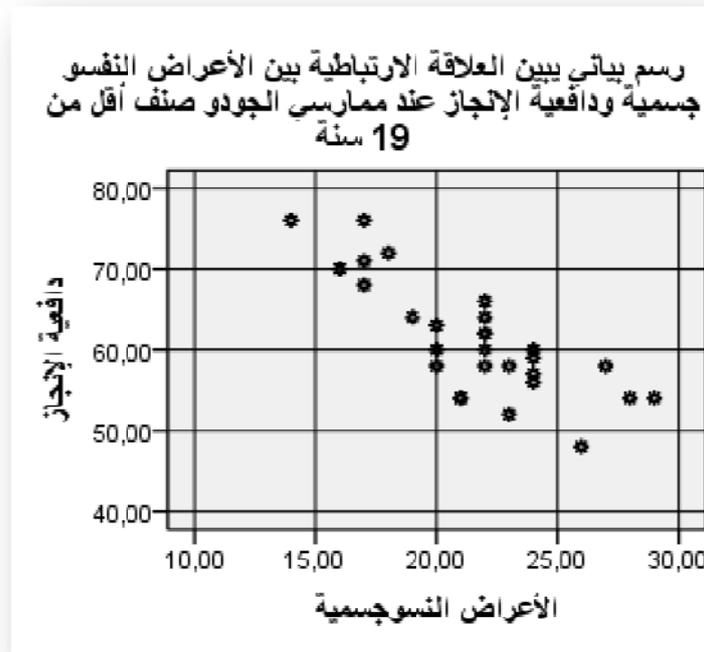
الأعراض النفس الجسمية				المقاييس
مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط "ر"	حجم العينة	المتغيرات
0.01	29	0.795 **	30	دافعية الانجاز ككل
		0.865**		دافع انجاز النجاح
		0.229**		دافع تجنب الفشل

من خلال قراءة النتائج في الجدول اعلاه يتضح أن العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية من جهة و دافعية الانجاز وأبعادها كل على حدا، هي علاقة ارتباطية ايجابية، اد أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تراوحت بين (0.229) و(0,865)، وأن هذه العلاقة دالة عند

مستوى الدلالة (0.01) و درجة الحرية (ن-1)، باعتبار أن قيم " ر " المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية .

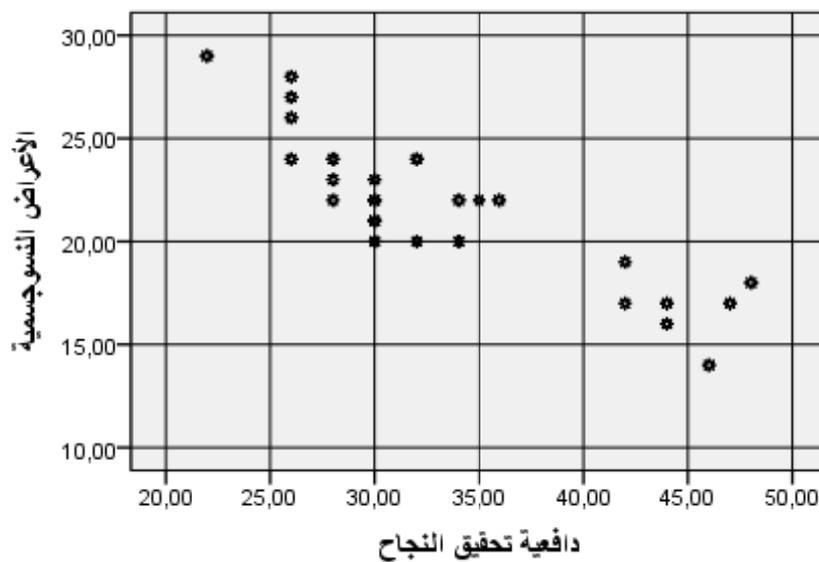
و هذا ما هو موضح من خلال الرسومات البيانية رقم: (06) ، (07) ، (08) .

الرسم البياني رقم (06)



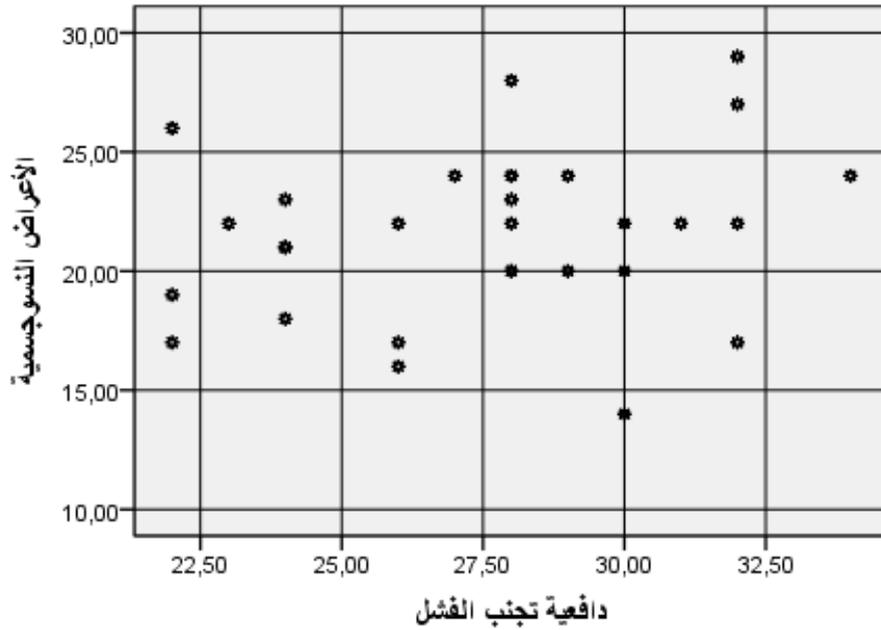
الرسم البياني رقم (07)

رسم بياني يبين العلاقة بين كل من بعد إنجاز النجاح والأعراض النفسوجسمية



الرسم البياني رقم (08) :

رسم بياني يبين العلاقة بين كل من بعد تجنب الفشل والأعراض النفسوجسمية



6-3-2- نظرة مفصلة

سوف نحاول في هذه النقطة التطرق الى العلاقة بين أبعاد الأعراض النفس الجسمية

كل على حدا مع دافعية الانجاز الرياضي وكذا مع أبعادها عند مصارعي الجودو.

الجدول رقم (18) يبين العلاقة الارتباطية بين كل من البعد الأعراض النفسية و دافعية

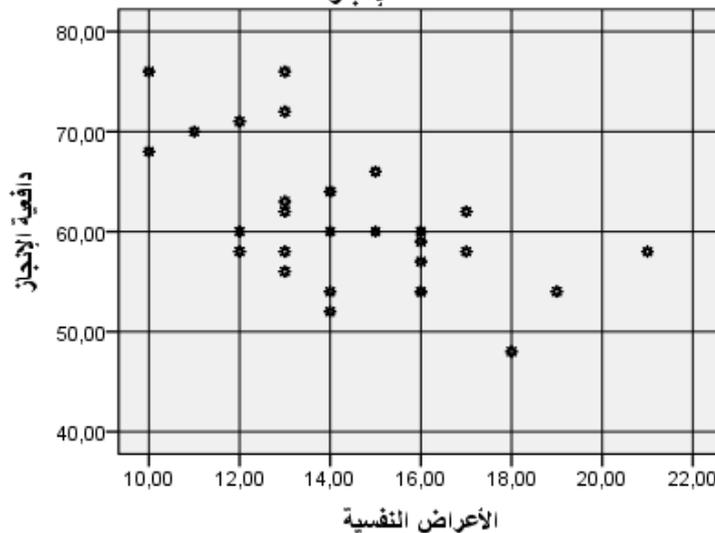
الانجاز الرياضي و أبعادها.

بعد الأعراض النفسية			المقاييس المتغيرات
مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط "ر"	حجم العينة
0.01	29	0 ;597**	دافعية الانجاز ككل
		0 .641**	دافع انجاز النجاح
		0.213**	دافع تجنب الفشل

يتبين من خلال الجدول رقم (18) أن نتائج معامل الارتباط بين بعد الأعراض النفسية من جهة و دافعية الانجاز و أبعادها كل على حدا هي علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (ن - 1)، إذ أن القيمة العددية لمعامل الارتباط تراوحت بين (0,213) و(0,641) و أن هذه العلاقة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ودرجة الحرية (ن - 1) ، باعتبار أن قيم r المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية، و هذا ما هو موضح في الرسومات البيانية. رقم: (09)، (10)، (11)

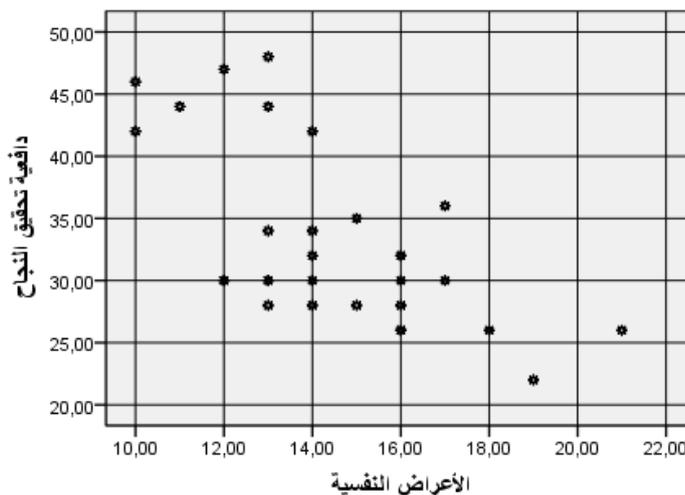
الرسم البياني رقم (09) :

رسم بياني يبين العلاقة الارتباطية بين كل من بعد الأعراض النفسية ودافعية الإنجاز

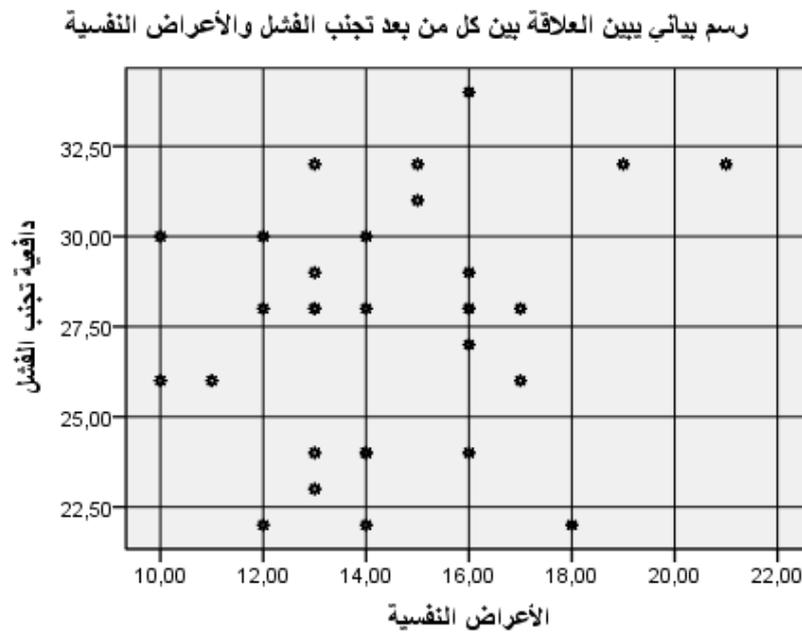


الرسم البياني رقم (10):

رسم بياني يبين العلاقة بين كل من بعد إنجاز النجاح والأعراض النفسية



الرسم البياني رقم (11):



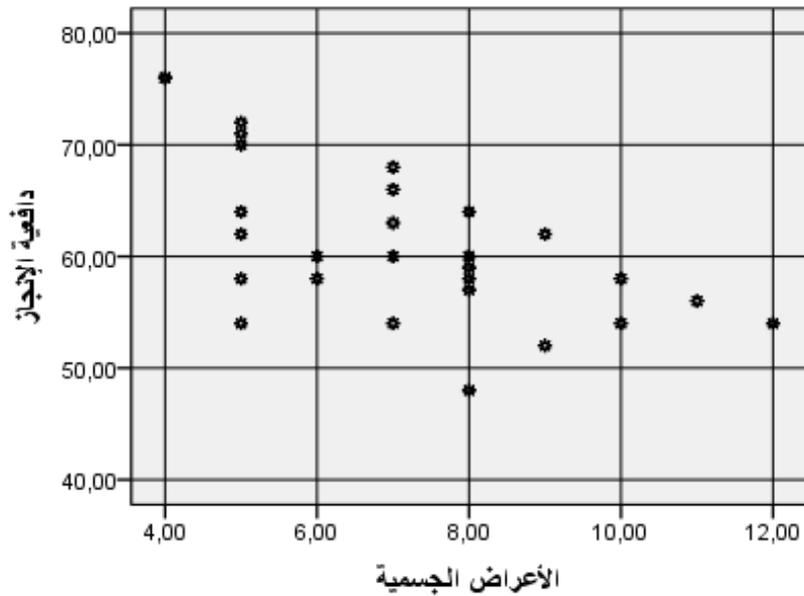
جدول رقم (19) يبين العلاقة بين بعد الأعراض الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي وأبعادها.

بعد الأعراض الجسمية			المقاييس	المتغيرات
مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط "ر"	حجم العينة	
0.01	29	0.627**	30	دافعية الانجاز ككل
		0.694**		دافع انجاز النجاح
		0.131**		دافع تجنب الفشل

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن نتائج معامل الارتباط بين بعد الأعراض الجسمية من جهة ودافعية الانجاز وأبعادها كل على حدا هي علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (ن-1)، لأن قيم "ر" المحسوبة تراوحت بين (0,131) و(0,694) وأن هذه العلاقة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (ن - 1)

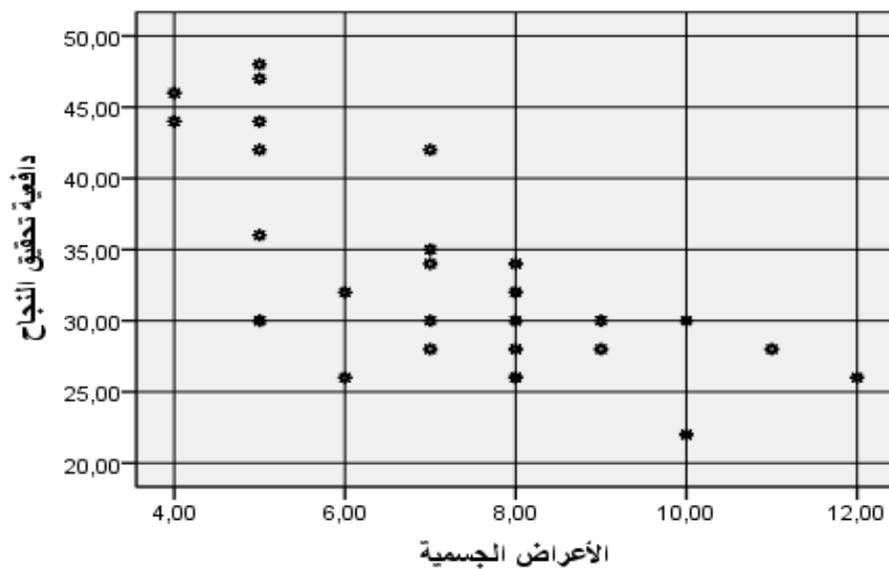
باعتبار أن قيم "ر" المحسوبة هي أكبر من القيمة الجدولية، وهذا ما هو موضح في الرسومات البيانية (12) و (13) و (14) التالية:
الرسم البياني رقم (12) :

رسم بياني يبين العلاقة بين كل من بعد الأعراس الجسمية ودافعية الإنجاز



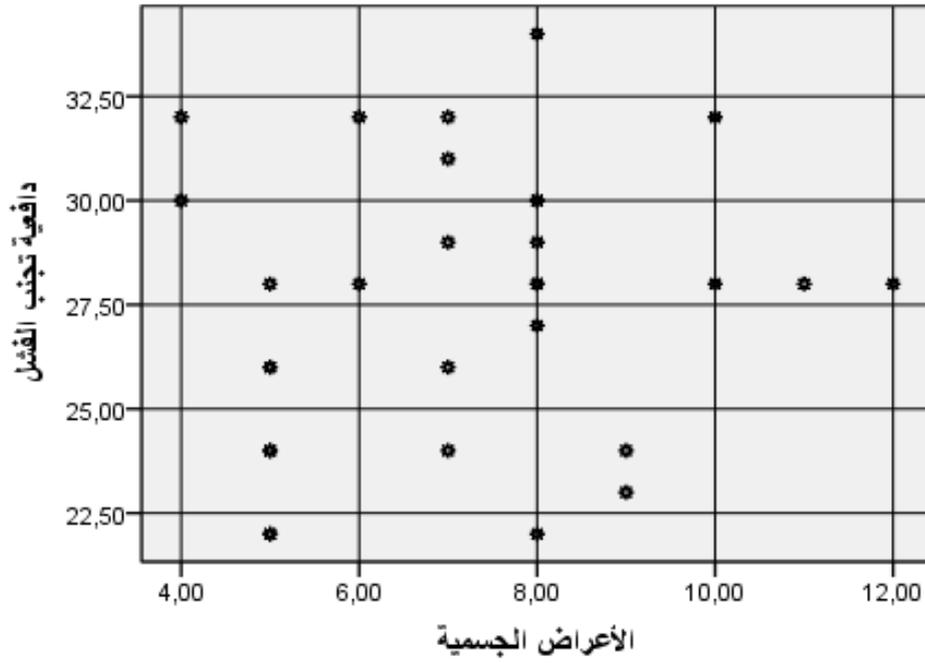
الرسم البياني رقم (13):

رسم بياني يبين العلاقة بين كل من بعد إنجاز النجاح والأعراس الجسمية



الرسم البياني رقم (14) :

رسم بياني يبين العلاقة بين كل من بعد تجنب الفشل والأعراض الجسمية



الاستنتاج الثالث

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي.

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.01) بين الأعراض النفس الجسمية و أبعاد دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل).

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.01) بين أبعاد الاعراض النفس الجسمية (الأعراض النفسية -الأعراض الجسمية) ودافعية الانجاز الرياضي.

وجود علاقة دالة معنوية عند مستوى الدلالة (0.01) بين أبعاد الاعراض النفس الجسمية وأبعاد دافعية الانجاز الرياضي.

هناك علاقة ارتباطية دالة ما بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز النجاح و لم تكن هناك علاقة ارتباطية مع دافع تجنب الفشل.

و بالنسبة لبعد الأعراض الجسمية، فوجد الارتباط مع دافعية الانجاز ككل و مع دافع انجاز النجاح و لم يوجد مع دافع تجنب الفشل أما بالنسبة لبعد الأعراض النفسية، فوجد الارتباط مع بعد انجاز النجاح و دافعية الانجاز ككل ولم يوجد مع دافع تجنب الفشل .

خلاصة

وجدت الباحثة أن هناك علاقة ارتباطية بين كل من الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي، هذا بصفة عامة، لكن أرادت الباحثة التعرف على التفاصيل وذلك بتدقيق البحث من خلال الذهاب به لدراسة أدق و أشمل وذلك بإلقاء الضوء على الارتباطات بين الأبعاد.

فوجدت العلاقة القوية بين كل من الأعراض النفس الجسمية و دافعية انجاز النجاح، والعلاقة بين دافعية الانجاز النجاح و بعد الأعراض النفسية، وعلاقة بعد انجاز النجاح وبعد الأعراض الجسمية، وهي عبارة عن انفعالات ايجابية تساعد المصارع في الأداء الجيد، وكذا العلاقة بين كل من بعد الأعراض النفسية والأعراض الجسمية مع بعد دافع تجنب الفشل، وهي انفعالات سلبية معوقة للأداء.

6-4- علاقة الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي بمتغير(- الخبرة- المستوى التنافسي).

6-4-1 علاقة الأعراض النفس الجسمية بمتغير الخبرة.

أرادت الباحثة في هذه الفقرة التعرف على العلاقة بين كل من الأعراض النفس الجسمية و أبعادها بمتغير الخبرة، حيث استعملت في ذلك معامل الاقتران، لأن تصنيف المتغيرات نوعي وليس كمي، و بالتالي نستعمل عامل الخبرة والذي يصنف المصارعين تصنيفا نوعيا و كيفيا .

بالنسبة للتحليل الوصفي يتبين من خلال النتائج أن المصارعين الأكثر خبرة يتميزون بدرجة كبيرة من الأعراض النفس الجسمية مقارنة بالصنفين الآخرين، و هذا ما يمكننا من القول بأن المصارعين الأكثر خبرة يتميزون بدرجة عالية من الأعراض .لكن هذا التحليل لا يمكن أن نأخذه الا بإخضاعه للتحليل الإحصائي الاستدلالي الذي يعطينا النتيجة و بالتالي فالوسيلة الاحصائية التي تمكننا من ذلك هي معامل الاقتران.

6-4-1-1- نظرة عامة.

تناولت الباحثة في هذه النقطة العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية بمتغير الخبرة،

كما هو موضح في الجدول رقم (20)

الجدول رقم (20) يبين العلاقة بين كل من الأعراض النفسية الجسمية و متغير الخبرة عند مصارع الجودو:

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض	المستوى العالي	الأعراض ن ج
		من الأعراض (-)	من الأعراض (+)	الخبرة
1	23	12	11	أكثر من (+ 5 سنوات)
	07	07	00	أقل من (- 5 سنوات)
	30	19	11	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين متغير الأعراض النفس الجسمية و متغير الخبرة، والتي جاءت ايجابية الى حد ما ، وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (1) وهي قيمة دالة ،بأن هناك اقتران بين المتغيرين، وبالتالي القول بأن هناك علاقة ارتباطية قوية بين الأعراض النفس الجسمية و متغير الخبرة عند مصارعي الجودو.

6-4-1-2-نظرة مفصلة

في هذه النقطة درست الباحثة العلاقة بين أبعاد الأعراض النفس الجسمية و متغير الخبرة.

الجدول رقم (21) يبين العلاقة بين الأعراض الجسمية و متغير الخبرة.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض	المستوى العالي	الاعراض ج
		من الاعراض (-)	الاعراض (+)	الخبرة
0,272	23	21	02	أكثر من (+5 سنوات)
	07	06	01	أقل من (-5 سنوات)
	30	27	03	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين بعد الأعراض الجسمية و متغير الخبرة و التي جاءت ايجابية وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب.(0.272) وهي قيمة تحت المتوسط لكن تبقى دالة بأن هناك اقتران، و بالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية و لو أنها ضعيفة نوعا ما ، لأنها تقترب من الصفر أكثر من الواحد بين بعد الأعراض الجسمية و الخبرة.

الجدول رقم (22) يبين العلاقة بين كل من الأعراض النفسية و متغير الخبرة عند مصارعي الجودو.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض	المستوى العالي من	الأعراض ن
		من الأعراض (-)	الأعراض (+)	الخبرة
0.523	23	01	22	أكثر من (5+ سنوات)
	07	00	07	أقل من (5- سنوات)
	30	01	29	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين بعد الأعراض النفسية و الخبرة، و التي جاءت ايجابية، وذلك لأن قيمة المعامل و قدرت ب (0.523) و هي قيمة فوق المتوسط ، و تبقى دالة بأن هناك اقتران، و بالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية بين بعد الأعراض النفسية و متغير الخبرة عند مصارعي الجودو.

6-4-2- علاقة الاعراض النفس الجسمية بمتغير المستوى التنافسي.

6-4-2-1- نظرة عامة.

في هذه النقطة تطرقت الباحثة الى العلاقة بين كل من الأعراض النفس الجسمية ومتغير المستوى التنافسي .

الجدول رقم (23) يبين العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ومتغير المستوى التنافسي.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض	المستوى العالي	الأعراض ن ج
		من الأعراض (-)	من الأعراض (+)	المستوى التنافسي
-1	26	10	16	وطني
	04	00	04	عالمي
	30	10	20	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين الاعراض النفس الجسمية ومتغير المستوى التنافسي والتي جاءت ايجابية لأن قيمة المعامل كانت تامة و قدرت ب (-1) وهي قيمة دالة بأن هناك اقتران تام، لكن بتناسب عكسي، وبالتالي يمكن القول أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين الأعراض النفس الجسمية ومتغير المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو.

6-4-2-2- نظرة مفصلة:

درست الباحثة في هذه النقطة العلاقة بين أبعاد الأعراض النفس الجسمية و متغير المستوى التنافسي.

الجدول رقم (24): يبين العلاقة بين بعد الأعراض النفسية ومتغير المستوى التنافسي.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من الأعراض (-)	المستوى العالي من الأعراض (+)	الأعراض ن المستوى لتنافسي
1	26	03	23	وطني
	04	00	04	عالمي
	30	03	27	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين الأعراض النفسية ومتغير المستوى التنافسي والتي جاءت ايجابية، وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (1) وهي أعلى قيمة الاقتران التام وبالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية قوية بين بعد الأعراض النفسية ومتغير المستوى التنافسي.

الجدول رقم (25) يبين العلاقة بين بعد الأعراض الجسمية و متغير المستوى التنافسي.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من الأعراض (-)	المستوى العالي من الأعراض (+)	الأعراض ج المستوى التنافسي
0,538	26	06	20	وطني
	04	02	02	عالمي
	30	08	22	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين الأعراض الجسمية ومتغير المستوى التنافسي، والتي جاءت ايجابية إلى حد ما، وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (0.538) وهي قيمة فوق المتوسط و تبقى دالة بأن هناك اقتران، وبالتالي هناك علاقة ارتباطية بين الأعراض النفسية ومتغير المستوى التنافسي.

الاستنتاج الرابع

الجزء الأول :

- لجأت الباحثة لمعرفة علاقة الأعراض النفس الجسمية بمتغير,الخبرة و المستوى التنافسي الى معامل الاقتران .و.تبين من خلال نتائج التحليل الوصفي .
- وجود علاقة ارتباطية قوية بين الاعراض النفس الجسمية و متغير الخبرة عند مصارعي الجودو وذلك من خلال معامل الاقتران الذي جاء تام.
 - أما بخصوص كل من بعد الاعراض الجسمية و متغير الخبرة فلا توجد علاقة ارتباطية بينهم وذلك لأن قيمة معامل الاقتران جأت ضعيفة و قريبة من الصفر.
 - و بالنسبة لبعد الأعراض النفسية مع متغير الخبرة فهناك علاقة ارتباطية لأن معامل الاقتران جاء فوق المتوسط.
 - وجود علاقة ارتباطية قوية بين الأعراض النفس الجسمية و متغير المستوى التنافسي ولو عكسية وذلك من خلال معامل الاقتران الذي جاء تام و قيمته (1) وهي أعلى قيمة اقتران.
 - وبخصوص كل من بعد الأعراض النفسية و متغير المستوى التنافسي فالارتباط جاء متوسط بينهما.
 - و بالنسبة لبعد الأعراض الجسمية كمتغير تابع ،و متغير المستوى التنافسي كمتغير مستقل، فتوجد علاقة ارتباطية قوية بينهما لأن قيمة المعامل الاقتران جاء التام و قيمته (1) وهي أعلى قيمة اقتران.

خلاصة جزئية

من خلال ما سبق ذكره من نتائج اقتران كل من متغير الأعراض النفس الجسمية وأبعادها كمتغيرات تابعة و متغير الخبرة كمتغير مستقل، وصلت الباحثة الى أن هناك علاقة ارتباطية بين متغير الخبرة و متغير الأعراض النفس الجسمية و أبعادها، إلا أن هناك تفاوت في قيم معامل الاقتران، و كذا وجود علاقة قوية بينه و بين متغير الأعراض النفسية فاستنتج بأن الخبرة التي يتمتع بها المصارع تجعله يتحكم في سلوكه خلال المواقف التي تتميز بالاستثارة الكبيرة و القلق والتي تؤدي عادة الى صدور انفعالات قوية مثل حالات الفشل، والهزيمة. فكلما زادت خبرة المصارع كلما كان قادرا على التكيف مع الظروف المختلفة وكلما أمكنه السيطرة عليها..

كما توصلت الباحثة الى أن هناك علاقة ارتباطية بين متغير المستوى التنافسي و متغير الأعراض النفس الجسمية وأبعادها، الا أن هناك تفاوت في القيم معامل الاقتران. وكذا وجود علاقة قوية بينه وبين متغير الأعراض النفسية أي هناك ارتباطا وثيقا بين الضغوطات النفسية التي يواجهها المصارع والتي تسبب زيادة في التنشيط الفيزيولوجي فتؤثر على خلايا المخ والاضطرابات النفسية حيث تسرع من ظهور أعراض كالتوتر، والاستثارة، والخوف، والغضب، فاستنتج أن كلما ارتفع مستوى المنافسة الرياضية ازداد ظهور الأعراض النفس الجسمية .خوفا من الفشل وخوفا من الضرر البدني والاصابة . حيث يعتبر الخوف من الفشل السبب الأكثر أهمية و الذي يجعل الرياضي يشعر بالعصبية والصداع والقلق نتيجة الخوف من الخسارة في المنافسة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة.

6 - 4-3 علاقة دافعية الانجاز الرياضي بمتغير الخبرة.

6 - 4-3-1- نظرة عامة:

في هذه النقطة تطرقت الباحثة الى العلاقة بين كل من دافعية الانجاز الرياضي مع متغير الخبرة.

الجدول رقم (26) يبين العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي و متغير الخبرة عند مصارعي الجودو .

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من الدافعية (-)	المستوى العالي من الدافعية (+)	دافعية الانجاز الرياضي الخبرة
0.826	23	02	21	أكثر من (+5 سنوات)
	07	03	04	الأقل من (-5 سنوات)
	30	05	25	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين دافعية الانجاز الرياضي و متغير الخبرة و التي جاءت ايجابية الى حد ما وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (0.826) وهي قيمة قريبة من الواحد وهي قيمة دالتبأن هناك اقتران و بالتالي يمكن القول أن هناك علاقة ارتباطية قوية بين دافعية الانجاز الرياضي و متغير الخبرة.

6-4-3-2- نظرة مفصلة

تناولت الباحثة العلاقة بين أبعاد دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) و متغير الخبرة.

الجدول رقم (27) يبين العلاقة بين بعد دافع انجاز النجاح والخبرة عند مصارعي الجودو

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من د,ا,ن (-)	المستوى العالي من د,ا,ن (+)	دافع انجاز النجاح الخبرة
0.885	23	01	22	أكثر من (5+ سنوات)
	07	03	04	أقل من (5- سنوات)
	30	04	26	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين دافعية انجاز النجاح ومتغير الخبرة والتي جاءت ايجابية الى حد قريب وذلك لأن قيمة معامل الاقتران قدرت ب (0.885) و هي قيمة قريبة من الواحد وهي دالة بأن هناك اقتران و بالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية قوية بين بعد دافع انجاز النجاح و متغير الخبرة.

الجدول رقم (28) يبين العلاقة بين دافع تجنب الفشل و الخبرة عند مصارعي الجودو.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من د, ت, ف (-)	المستوى العالي من د, ت, ف (+)	دافع تجنب الفشل الخبرة
0.268	23	13	10	أكثر من (5+ سنوات)
	07	03	04	أقل من (5- سنوات)
	30	16	14	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين بعد دافع تجنب الفشل ومتغير الخبرة والتي جاءت سلبية الى حد ما، وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (0.268) وهي قيمة تحت المتوسط لكن تبقى دالة بأن هناك اقتران، وبالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية ولو أنها ضعيفة لأنها تقترب من الصفر أكثر من الواحد- بين بعد دافع تجنب الفشل و متغير الخبرة.

6-4-4-4- علاقة دافعية الاتجاز الرياضي مع متغير المستوى التنافسي.

6-4-4-1- نظرة عامة:

تناولت الباحثة في هذه النقطة العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي بمتغير المستوى التنافسي كما هو موضح وملخص في الجدول رقم (29) .

الجدول رقم (29) يبين العلاقة بين دافعية الانجاز و المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من الدافعية (-)	المستوى العالي من الدافعية (+)	دافعية الانجاز الرياضي المستوى التنافسي
0.846	26	02	24	وطني
	04	02	02	عالمي
	30	04	26	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين دافعية الانجاز و متغير المستوى التنافسي والتي جاءت ايجابية ال حد قريب وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (0.846) وهي قيمة قريبة من الواحد وهي دالة بأن هناك اقتران، وبالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية قوية بين دافعية الانجاز و متغير المستوى التنافسي.

6-4-4-2- نظرة مفصلة

تناولت الباحثة العلاقة بين دافعية الانجاز والمستوى التنافسي عند مصارع الجودو .

الجدول رقم (30) يبين العلاقة بين دافع انجاز النجاح ومتغير المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من د, ا, ن (-)	المستوى العالي من د, ا, ن (+)	دافع انجاز النجاح المستوى التنافسي
-1	26	01	25	وطني
	04	00	04	عالمي
	30	01	29	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين بعد دافع انجاز النجاح و متغير المستوى التنافسي والتي جاءت ايجابية الى حد ما، و ذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (-1) و هي قيمة دالة بأن هناك اقتران تام لكن بتناسب عكسي ، وبالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية و لو عكسية ولكن قوية بين بعد دافع انجاز النجاح ومتغير المستوى التنافسي.

الجدول رقم (31) يبين العلاقة بين بعد تجنب الفشل ومتغير المستوى التنافسي عند مصارعي الجودو.

مستوى الاقتران	المجموع	المستوى المنخفض من د، ت، ف (-)	المستوى العالي من د، ت، ف (+)	دافع تجنب الفشل المستوى التنافسي
0.312	26	04	22	وطني
	04	01	03	عالمي
	30	05	25	المجموع

من خلال نتائج معامل الاقتران بين دافع تجنب الفشل و متغير المستوى التنافسي و التي جاءت ايجابية إلى حد ما، وذلك لأن قيمة المعامل قدرت ب (0.312) و هي قيمة تحت المتوسط لكن تبقى دالة بأن هناك اقتران، و بالتالي يمكن القول بأن هناك علاقة ارتباطية ولو أنها ضعيفة نوعا ما لأنها تقترب من الصفر أكثر من الواحد-بين بعد تجنب الفشل و متغير المستوى التنافسي.

الاستنتاج الرابع:

الجزء الثاني

لجأت الباحثة لمعرفة علاقة دافعية الانجاز بمتغيرات (الخبرة- المستوى التنافسي) لمعامل الاقتران. ومن خلال نتائج معامل الاقتران بين دافعية الانجاز الرياضي و متغير الخبرة، فأظهرت النتائج التالية :

- توجد علاقة ارتباطية قوية بين دافعية الانجاز و متغير الخبرة من خلال معامل الاقتران الذي جاء قريبا من التام .

- توجد علاقة ارتباطية قوية بين دافع انجاز النجاح كمتغير تابع و متغير الخبرة كمستقل حيث جاء معامل الاقتران تام .

- توجد علاقة ارتباطية ضعيفة بين بعد دافع تجنب الفشل كمتغير تابع و متغير الخبرة كمستقل .

- ومن خلال نتائج معامل الاقتران بين دافعية الانجاز الرياضي و متغير المستوى التنافسي فأظهرت النتائج .

- وجود علاقة ارتباطية قوية من خلال معامل الاقتران الذي جاء ايجابيا بين كل من دافعية الانجاز الرياضي و متغير المستوى التنافسي.

- توجد علاقة ارتباطية قوية من خلال معامل الاقتران الذي جاء ايجابيا بين بعد دافع انجاز النجاح و متغير المستوى التنافسي حيث جاء معامل الاقتران تام .

- توجد علاقة ارتباطية ضعيفة من خلال معامل الاقتران الذي جاء تحت المتوسط وقريب من الصفر أكثر من الواحد بين بعد دافع تجنب الفشل و متغير المستوى التنافسي.

خلاصة جزئية.

من خلال ما سبق ذكره من نتائج معامل الاقتران كل من متغير دافعية الانجاز الرياضي وأبعادها كمتغيرات تابعة ومتغير (الخبرة - المستوى التنافسي) كمتغيرات مستقلة، وصلت الباحثة الى أن هناك علاقة ارتباطية بين المتغيرات المذكورة.

هناك علاقة ارتباطية بين متغير الخبرة و متغير دافعية الانجاز الرياضي وأبعادها الا أن هناك تتابع في الدرجات فكما كان الارتباط قوي بين دافعية الانجاز ومتغير الخبرة جاءت نتيجة ارتباط دافع انجاز النجاح مع متغير الخبرة قوية. فاستنتجت الباحثة بأن دافعية الانجاز الكبيرة التي يتميز بها مصارع الجودو تأتي من خلال الخبرة التي يتمتع بها.

هناك علاقة ارتباطية بين متغير المستوى التنافسي ومتغير دافعية الانجاز الرياضي وأبعادها الا أن هناك تتابع في الدرجات فكما كان الارتباط قوي بين دافعية الانجاز الرياضي ومتغير المستوى التنافسي جاءت نتيجة ارتباط دافع انجاز النجاح مع متغير المستوى التنافسي قوية. فاستنتجت الباحثة بأن دافعية انجاز النجاح الكبيرة التي يتميز بها المصارع تأتي من خلال ارتفاع مستوى المنافسة الرياضية، حيث تزداد قوة الانجاز والمثابرة في الأداء المتميز بالفاعلية لدى المصارعين الجودو لتحقيق أحسن مستوى مع ارتفاع المستوى التنافسي.

الاستنتاج العام:

هناك علاقة ارتباطية بين كل من بعد الأعراض النفس الجسمية وبعد متغير الخبرة من جهة وبين بعد دافع انجاز النجاح و متغير الخبرة من جهة أخرى، و بالتالي يمكن القول بأنه يوجد اختلاف في العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي باختلاف متغير الخبرة، وذلك لأن هذا الأخير له تأثير في قيم كل من المتغيرين، الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي.

هناك علاقة ارتباطية بين كل من بعد الأعراض النفس الجسمية و بعد متغير المستوى التنافسي من جهة وبين بعد دافع انجاز النجاح و متغير المستوى التنافسي من جهة أخرى، وبالتالى يمكن القول بأنه يوجد اختلاف في العلاقة بين الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي.

الفصل السابع

مناقشة النتائج

7- مناقشة النتائج:

من خلال المعالجة الاحصائية للنتائج التي تم الحصول عليها حول الأعراض النفس الجسمية التي تسبق المنافسة الرياضية في رياضة الجودو ، وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي عند المصارعين . قامت الباحثة بتفسير و مناقشة النتائج التي تم التوصل اليها خلال دراستها كمايلي.

للإجابة على التساؤل الأول من تساؤلات الدراسة والذي ينص حول بعد الأعراض النفس الجسمية الذي يمكن استخلاصه كصيغة نموذجية عامة عند مصارعي الجودو - صنف أشبال؟

قامت الباحثة في هذه الدراسة باستخدام النسب المئوية للأبعاد المكونة لحالات الأعراض النفس الجسمية (بعد الأعراض النفسية، بعد الأعراض الجسمية) وكان الهدف من وراء استخدام هذه الأداة في التحليل الاحصائي معرفة البعد الغالب أو الذي يمثل أكبر نسبة مما نتج عنه وجود بعدين يمكن استخلاصهما بهذا الترتيب بعد الأعراض النفسية (26,66) و البعد الأعراض الجسمية (33,73).

أما فيما يخص عن مدى تباين أبعاد الأعراض النفس الجسمية في ضوء قائمة الدكتور حسن علاوي سنة (1987)؟

فالإجابة عليه استعملنا "ت" الفروق بين النسب المئوية، لمعرفة ان كان هناك اختلاف ذو دلالة احصائية بين الأبعاد الأعراض النفس الجسمية أو أن هذه الأبعاد لا تختلف اختلافا جوهريا وذلك استنادا لقائمة حسن علاوي. و أسفرت النتائج عن وجود تباين واضح بين هذه الأبعاد , لصالح بعد الأعراض النفسية .

ترجع الباحثة تصدر بعد الأعراض النفسية في الترتيب الأول لأبعاد الأعراض النفس الجسمية الى أن مصارع الجودو يتميز بهذه الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية و التي ترتبط بدرجة الاستثارة و الضغوطات الانفعالية و حالة التوتر لدى المصارعين قبل المنافسة نتيجة تراكم الضغط العصبي , حيث يلعب دورا هاما في التأثير

على أداء المصارعين خاصة ذوي المستوى العالي منهم، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه، أسامة كامل راتب (1997) الذي يرى أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية والتي يعود سببها إلباضطرابات وجدانية شديدة التي تؤثر على المناطق و الأعضاء التي يتحكم فيها الجهاز العصبي عند الرياضي كالخوف، كبت الغضب، التوتر، القلق، والاكنتاب، فالمصارع يمكن أن يفسر هذه الأعراض على أنها سلبية (التفسير الخاطئ) وهو ما يقود ويؤدي الى زيادة درجة القلق و التوتر حيث أن التفسير الخاطئ لهذه الأعراض و المظاهر النفسية يؤدي الى المزيد من التوتر المعسر، و هذا الذي يؤدي بدوره عن تراجع الأداء الجيد وبالتالي يظهر سلبيا من خلال تصرفاته ميدانيا. بينما يمكن للمصارع أن يفسرها على أنها ايجابية (التفسير الايجابي) و النظر إليها أنها أعراض طبيعية لا تؤدي الى زيادة القلق، والأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما، وبالتالي تقديم مردود مقابل لذلك أثناء المنافسة. و ما تؤكدته الباحثة بأن المنافسات في الجودو تعتمد على العوامل النفسية بقدر اعتمادها على الجوانب البدنية والفنية خاصة التي تكون فيها المنافسة فيها لفترات زمنية محدودة وقصيرة و مجهود بدني عالي و أداء مهاري جيد تعمل على زيادة الضغط النفسي و التوتر لدى المصارعين و بالتالي ارتفاع و زيادة الأعراض النفسية، وهذا ما يتفق مع دراسة الكبيسي (1988) بأن زيادة الأعراض النفسية لدى المصارعين تزداد قبل الاشتراك في المنافسة مباشرة أكثر من الحالة الطبيعية، كضعف المقدرة على التركيز، والحاجة الى التبول، وسرعة التنفس. و يضيف جنات محمد ابراهيم (1991) أن ارتفاع الأعراض النفسية قبل انطلاق المنافسة لها تأثير على بعض الوظائف الفيسيولوجية كسرعة ضربات القلب، وتعرق اليدين والصداع، كما أشار إليه كذلك محمد مهدي عباس(2002) أن ارتفاع القلق النفسي عند لاعبي الكرة الطائرة قبل المنافسة الرياضية نتيجة ما تتطلبه هذه المنافسة من متطلبات بدنية وقدرات عقلية مثل مظاهر الانتباه المختلفة من دقة و تركيز وسرعة رد الفعل أثناء المنافسة.

وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه كل من مجيد خريط (1988) و كامل راتب (2000) وليونيد (1999) بأن الألعاب الرياضية التنافسية كالجودو التي يستغرق فيها الأداء لفترة قصيرة أثناء المنافسة بحاجة الى مجهود بدني عالي وشاق فهي تثير الانفعال عند الرياضي قبل المنافسة و تؤدي الى الزيادة في ظهور الأعراض النفسية التي قد تؤثر تأثيرا سلبيا في الاستجابات المتعددة أثناء المنافسة, فقد يخسر الكثير من الرياضيين بسبب الخوف وعدم التركيز, وهذا ما يتفق مع هود لستون و جيل (1981) عن ارتفاع الأعراض النفسية بدرجة كبيرة سببه الضغوطات العصبية التي يتعرض لها اللاعبون قبل المنافسة الرياضية، حيث تراكم الضغط العصبي يلعب دورا هاما في التأثير على أداء الرياضي خاصة للذين يتطلعون للفوز بالمنافسة و عدم خسارتها. وهذا ما يؤكد محمد حسن علاوي (1994) من أن الأعراض النفسية قد يكون لها تأثير ايجابي يساعد الرياضي على بدل المزيد من المجهودات أو يكون له تأثير سلبي يعيق الأداء.

أما بالنسبة لبعد الأعراض الجسمية فيأتي في المرتبة الثانية، حيث يرتبط بدرجة الاستثارة، عدم الراحة الداخلية والضغوطات الانفعالية و حالة التوتر لدى بعض مصارعي الجودو، قبل انطلاق المنافسة و هي في مجملها أعراض نفسية متداخلة مع أعراض جسمية. تعرف العلاقة بين النفس و الجسد هي علاقة وطيدة يعني أن قلق المنافسة ومخاوفها يكون بسبب الأعراض الجسدية عند المصارع كالانقباضات العضلية أو الحموضة في المعدة، فقدان الشهية و عسر الهضم. وهذا ما يتفق مع ماتوصلت إليه دراسة أسامة كامل راتب (1997) الذي يرى أنه من البديهي أن تكون هناك ضغوطات نفسية في جميع المنافسات الرياضية و التي تؤدي الى نوع من التنشيط الفسيولوجي عند المصارع فمثلا الخوف و الغضب ينعكسان غالبا على صعيد القلب و الأوعية ، فالنقليل من الضغوطات النفسية قبل المنافسة تجعلهم أكثر اتزاناً من جميع النواحي و بالتالي استغلال هذه الاعراض سواء النفسية أو الجسمية لتكون عاملا ايجابيا لتحقيق الطموح و الرغبات خلال المنافسة.

وبما أن من خصوصية رياضة الجودو من حيث المنافسات تفرض على المصارع خلق نوع من التوازن بين قدراته البدنية وقوة التصميم والارادة وأن يتمالك نفسه لتخفيف زيادة الأعراض النفسية السلبية التي تسبق المنافسة وبالتالي يتحقق له ما أراد بتقليل الصعوبات الخاصة المرتبطة بمرحلة ما قبل المنافسة وهذا بدوره يؤدي الى اظهار المصارع لكافة قدراته البدنية و المهارية خلال المنافسة لذلك تعد الحاجة الى الشعور بالراحة النفسية قبل المنافسة من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو تعزيز الثقة بالنفس فهي من المهارات الهامة في المجال الرياضي ,فنقطة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية, كما يشير غربي أحمد (2004) الى أن نقص الثقة بالنفس له دور كبير في التأثير على أداء الرياضي أثناء المنافسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن مصارع الجودو الجزائري صنف أشبال، يتميز ببعدي الأعراض النفس الجسمية بعد الأعراض النفسية- وبعد الأعراض الجسمية، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الأولى.

أما التساؤل الثاني فقد كان ينص على مايلي.

ماهي أبعاد دافعية الانجاز التي تميز مصارعي الجودو الجزائري -صنف أشبال- في ضوء قائمة جو ويليس (1972).

استخدمت الباحثة للاجابة على هذا السؤال النسب المئوية للأبعاد المكونة لدافعية الانجاز (دافع انجاز النجاح-دافع تجنب الفشل) في ضوء الدرجة القصوى للبعد التي يمكن للمصارع الحصول عليها. وقد استعملت الباحثة هذه الطريقة في التحليل الاحصائي لمعرفة أي البعدين يغلب على الآخر و استنادا على ذلك فقد جاء ترتيب الأبعاد لدافعية الانجاز المميزة لمصارعي الجودو صنف أشبال على مايلي ,دافع انجاز النجاح بنسبة (63,69) ,دافع تجنب الفشل بنسبة (36,30) .

ترجع الباحثة تصدر بعد دافع انجاز النجاح في الترتيب الأول لأبعاد دافعية الانجاز الى أن مصارعي الجودو ينتظرون المنافسة بفارغ الصبر و يشغف خاصة ذوي المستوى

الجيد. ويضعون لأنفسهم أهدافا عالية ويطمحون في أن يكونوا دائما الأفضل، ويتقبلون الصعاب و المخاطر، والسعي للارتفاع بمستواهم الرياضي، وتتسق هذه النتيجة مع ما توصل اليه دراسة ابراهيم عبد ربه (1985) والتي تنص على أن اللاعبين الذين يتسمون بدافع انجاز النجاح يتميزون بالتصميم ولا يستسلمون بسهولة و يقبلون على التدريب لفترات طويلة من أجل تحقيق أهدافهم، فهم يبذلون مزيدا من الجهد في التدريب أو المنافسة ويستثمرون في العطاء بجد بالغ الوضوح بغض النظر عن طول فترة التدريب أو ما يحيط بالمنافسة من ظروف مغايرة .

كما تتطابق هذه النتيجة مع نتائج دراسة محمد حسن علاوي (1994) أن الرياضيين الذين يتميزون بدافعية انجاز نجاح عالية يتميزون بالخصائص الشخصية التالية يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم، يظهرون نوعية متميزة في الأداء، ينجزون الأداء بمعدل مرتفع، يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين ويتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب التحدي، كما يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال، ويحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل.

ويتفق مع هذه النتيجة كل من عصام عبد الخالق (2003) حيث ذكر أن الحاجة لتحقيق النجاح و الفوز في المنافسة هو بدل المزيد من الجهد ومواجهة تحدي المنافسين و التمسك بالأهداف للأقصى مدى. كما تتطابق النتيجة المتوصل اليها مع نتائج دراسة أسامة كامل راتب (1997) الذي يرى أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق والرغبة في النجاح يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح.

أما بالنسبة لبعد دافع تجنب الفشل فيأتي في المرتبة الثانية، فهو يرتبط أكثر بالمصارعين الأقل مستوى في الغالب، ومصدره هو الخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء، مما يسهم في تجنب مواقف الانجاز الرياضي وتتطابق مع ذلك دراسة محمد حسن علاوي (2002) بأن الرياضي الذي يتميز بدافع تجنب الفشل عادة ما ينسب فشله لقصور في مقدرته كما أنه يعزو نجاحه كنتيجة

لعامل الحظ أو لعدم كفاءة المنافس، فهو كثير الشك في مقدرته. كما يضيف ابراهيم قشقوش و طلعت منصور (1998) أن الرياضي يعاني المزيد من القلق، حيث ينخفض مستوى أدائه في موقف التقييم أو عند الاشتراك في المنافسة و هو كثير التفكير في الجوانب السلبية المرتبطة بالأداء، كما تتطابق كذلك مع دراسة أسامة كامل راتب(1997) والتي تنص على أن الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يكون بالنسبة لهم شيئا بغيضا، فهم يحاولون تجنب الفشل وما ينجر عنه من اكتئاب و نقد لذاتهم، ويضيف أسامة كامل راتب (2000) أنه لا يمكن انكار قيمة دافع تجنب الفشل باعتبار أنه يمكن أن يكون قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي، لكن تكمن الخطورة في أن الخوف من الفشل اذا زاد بدرجة كبيرة و تمكن من الرياضي فانه يقيد من قدراته على الأداء الجيد وبالتالي يؤدي الى جمود في الأداء.

من خلال نتائج المتحصل عليها فان مصارع الجودو الجزائري صنف أشبال يتميز ببعدي دافعية الانجاز -دافع انجاز النجاح بعدد دافع تجنب الفشل، وهو ما يؤكد صحة الفرضية الثانية.

أما التساؤل الثالث فقد كان ينص على مايلي.

هل توجد علاقة ارتباطية بين كل من الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي عند مصارع الجودو الجزائري -صنف أشبال-؟

لقد أثبتت النتائج المتوصل اليها وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائيا بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي، مما يعني أنه يجب أن يكون هناك قدر من الأعراض لتحقيق النجاح وأن انعدام هذا الأخير يؤدي بالرياضي الى اللامبالاة، وهذا مايتفق مع ما توصلت اليه دراسة النعيمي (2007) والتي أشارت الى أن درجة الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة عند لاعبات الجمناستك يلعب دورا كبيرا في التأثير على الأداء الفني لتطلعهم للفوز بنتيجة المسابقة وعدم خسارتها، كما تتطابق النتيجة المتوصل اليها مع نتائج دراسة مكناي (2000) و التي أشارت الى ارتفاع مستوى القلق

النفسي (حالت القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي) وانخفاض مستوى حالة الثقة بالنفس، وقد أوضح محمد حسن علاوي (1994) أن ظهور بعض الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة قد يكون لها قوة دافعة ايجابية تساعد الرياضي على بدل المزيد من الجهد و تعبئة كل قواه، وقد تكون له قوة دافعة سلبية اد يسهم في اعاقه الأداء.

كما أوضحت النتائج التي توصلت اليها الباحثة وجود علاقة ارتباطية بين بعد الأعراض النفسية ودافعية الانجاز، وهذا ما يؤكد صحة الفرع الأول من الفرضية الثالثة، حيث أن مصارعي الجودو يتعرضون لضغوطات نفسية قد تؤدي الى ظهور الأعراض النفسية قبل المنافسة و على ذلك يمكن للرياضي تفسيرها على أنها أعراض ايجابية مرتبطة لحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بموقف المنافسة والنظر اليها على أنها أعراض طبيعية، تعطي قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي،-حسب أسامة كامل راتب (1990) كلما خفت حدة الأعراض النفس الجسمية السلبية لدى الرياضي وفهمها بالصورة الطبيعية استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته ويكون أكثر فعالية من تصحيح أخطائه أثناء المنافسة، وزيادة تركيزه أما التفسير الخاطئ لهذه الأعراض تؤدي الى زيادة درجة القلق ومزيد من التوتر مما يؤدي الى القلق المعسر للأداء.

كما أظهرت النتائج المتوصل إليها كذلك وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائيا بين بعد الأعراض الجسمية و دافعية الانجاز ، وهذا ما يؤكد صحة الفرع الثاني من الفرضية الثالثة، هذا يعني أن سببها المباشر والأهم هو اضطراب أو شدة نفسية فهي تساعد المصارع على تطوير أدائه الرياضي والفوز بالمنافسة ويرتبط هذا بالقدرة على التغلب على ما يعترض المصارع من مواجهة الضغوطات والانفعالات القوية بطريقة ايجابية، ويتميزون بالضبط الذاتي ويظهرون قدرا كبيرا من الاستقرار والهدوء، وعدم الاستثارة وهذا ما يعطي قوة دافعة نحو تحقيق أفضل أداء رياضي (محمد العربي شمعون 1979).

حيث يشير محمد حسن علاوي (1998) الى أن الحاجة الى الشعور بالراحة النفسية والجسمية قبل المنافسات الرياضية من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو تعزيز الثقة

بالنفس، ويشير أسامة كامل راتب (1997) إلى أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح. كما أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما أصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة المشكلات التي تعترضه، ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل مما يسهم في الانجاز الرياضي وهذا ما يعني ارتباط بعد الأعراض الجسمية بدافعية الانجاز الرياضي.

أما الفرضية الرابعة فسوف نتناولها من خلال النقطة التالية.

وجود اختلاف في العلاقة ما بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي باختلاف متغير الخبرة و المستوى التنافسي.

تظهر النتائج المتوصل إليها الباحثة وجود اختلاف أو فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين متغير الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي باختلاف متغير الخبرة لدى مصارعي الجودو في بعد دافع انجاز النجاح، وذلك لصالح المصارعين ذوي الخبرة العالية، مقارنة بالمصارعين ذوي الخبرة المنخفضة، حيث أن الخبرة الكبيرة للمصارع تجعله متعوداً على الضغوطات الانفعالية المصاحبة للمنافسات، فبالخبرة تمكنه من استحضار الصورة الذهنية لموقف المنافسة مما يحقق له فرصة التفكير في الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيه، مما يجعله أكثر قوة في موقف المنافسة، وبالتالي يستطيع الرفع من دافعيته لتحقيق النجاح، أما المصارع ذو الخبرة القليلة يفتقر القدرة على مواجهة الأعراض النفس الجسمية ويكون دافع تجنب الفشل كبير حيث أنه عند وصول الأعراض النفسية الى مستوى معين يبدأ اضطراب فسيولوجي مما يؤدي الى قلة الكفاءة في مستوى الأداء. وعليه فالخبرة تعمل دائماً على مواجهته و التخلص منه حتى لا ينخفض مستوى الأداء وتحقيق الانجاز وتتطابق هذه النتائج مع ما توصل اليه "سبيلبرجر" (1972) من أن تكرار تعرض الفرد لمواقف التوتر يؤدي الى تطور ميكانيزماته ، مما يؤدي الى انخفاض الأعراض النفس

الجسمية لديه و هذا ما توصل إليه" محمد حسن أبو عيبة "(1977) من أن المسببات المؤدية الى حالة القلق كثيرة منها خبرة الاشتراك في المنافسات.

كما أظهرت النتائج التي توصلت اليها الباحثة وجود اختلاف في العلاقة بين متغير الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي باختلاف متغير المستوى التنافسي لدى مصارعي الجودو في بعد دافع انجاز النجاح و ذلك لصالح المصارعين الذين يصارعون في المستويات العالية (العالمية) مقارنة بالمصارعين الذين يشاركون في البطولات الوطنية فقط، حيث أن كلما كان المستوى التنافسي عاليا (عالميا) كلما كان المصارع أكثر عرضة لأعراض النفسية والجسمية كالتوتر، ومختلف الانفعالات ولكن من الجانب الايجابي نظرا للقيمة الكبيرة التي تقدر بها دافعية الانجاز في تحقيق أحسن نتيجة وتحقيق التفوق. فالرياضي الذي يعمل بجدية أكثر من غيره يحقق نجاحات أكثر في مشواره الرياضي، ولهذا يتطلب منه تهذيب الانفعالات السلبية والتحلي بالاتزان الانفعالي الايجابي، وأنتكون أهدافه في اطار تحكمه الشخصي. وينبغي على الرياضي أن يضع أهدافه لكي يكتسب الدافعية الضرورية لاستثارة السلوك الذي يتطلبه تحقيق الهدف واحتمال النجاح، (محمد حسن علاوي 2002)، وكلما كانت درجة الاقتناع كبيرة كالفوز بالبطولة القارية، كلما سهل تحقيق الأهداف المرجوة، أي توقع ضمان النجاح، حيث يساعده ذلك على رفع الروح المعنوية وتحسين الأداء وبلوغ التفوق، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للمصارع فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية، كرفع شأن الفريق و من أجل ضمان التتويج المشرف للوطن، فكلما ارتفعت القيمة الاجتماعية المرتبطة بالهدف ارتفعت درجة جاذبيته فمثلا الفوز بالبطولة القارية أو العالمية أفضل بكثير من الفوز بالبطولة الوطنية أو الجمهورية نظرا لكون تقدير مستوى الهدف في الحالة الأولى هو أكبر من دون شك من الحالة الثانية بالإضافة الى ارتباط تحقيق الهدف بالشهرة والمكاسب الشخصية أي زيادة دافعية انجاز النجاح هو السعي وراء النجاح و بالتالي تحقيق الفوز وتحقيق الأهداف المرتبطة بالأداء و بالتالي بالسلوك كذلك .،

فيتطلب من المصارح استخدامه لأقصى قواه وقدراته النفسية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضي النفسية و الجسمية .

الاقتراحات و التوصيات.

في ضوء نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي.

- 1- ضرورة القيام بالمزيد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي للتعرف على ملامح الرياضيين الجزائريين في مختلف التخصصات الرياضية.
- 2- الاهتمام الكافي و اللازم بالإعداد النفسي الخاص برياضة الجودو الى جانب التدريب والإعداد البدني.
- 3- ضرورة الاستعانة بخبراء في علم النفس الرياضي للعمل مع الفرق الرياضية و مرافقتهم في التدريب و المنافسات وذلك لمساعدة الرياضيين و المدربين على التغلب على العقبات والمشاكل التي تؤثر على مستوى الأداء الرياضي.
- 4- توفير الإمكانات المادية و الدعم المناسب للرياضيين للمساهمة في تحسين الحالة النفسية و التقليل من المشاكل النفسية والاجتماعية.
- 5- إجراء دراسات تهدف الى تقنين اختبارات دافعية الانجاز الرياضي لمختلف الألعاب الفردية و الجماعية لتكون مناسبة للبيئة الجزائرية.
- 6- دعم اللاعب و تنمية ثقته بنفسه، لما لذلك من انعكاس على أدائه في الملعب.
- 7- وضع المصارع خلال التدريب في مواقف نفسية متعددة و تدريبه على كيفية استثمار حالات القلق المرافقة للأداء.
- 8- الاهتمام بشكل متواصل بمستويات الأعراض النفس الجسمية خلال المنافسات و العمل على توجيه المصارع للوصول إلى الإنجاز الرياضي.
- 9- الاهتمام بموضوع الصحة النفسية للمصارعين أثناء التدريب و قبل المنافسات الرياضية لغرض زيادة الدعم النفسي و المعنوي للمصارعين.
- 10- ينبغي على الجهات المسؤولة، الاتحاديات و الرابطات و المعاهد، تنظيم تریصات تكوينية مستمرة للرياضيين في مجال علم النفس الرياضي.

خاتمة

خاتمة

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أبعاد الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي التي تميز مصارع الجودو صنف أشبال و التعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين (الأعراض النفس الجسمية ,دافعية الانجاز),وكذا معرفة مدى الاختلاف الموجود بين المصارعين في دافعية الانجاز و الأعراض النفس الجسمية حسب متغير الخبرة و متغير المستوى التنافسي.

و قد بنيت هذه الدراسة على أربعة فروض أساسية.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها من تحليلنا و مناقشتنا للفرضيات الجزئية توصلنا إلى أنه يوجد أبعاد متعددة من الأعراض النفس الجسمية لدى مصارعي الجودو صنف أشبال , (الأعراض النفسية -الأعراض الجسمية).

توجد أبعاد مختلفة لدافعية الانجاز الرياضي التي تميز مصارعي الجودو صنف أشبال (دافع انجاز النجاح -دافع تجنب الفشل)

توجد علاقة ارتباطية بين الأعراض النفس الجسمية و دافعية الانجاز الرياضي و أبعادها,ومنها نصوغ الفروض الفرعية التالية:

- توجد علاقة بين الأعراض النفسية و دافعية الانجاز و أبعادها
- توجد علاقة بين الأعراض الجسمية ودافعية الانجاز و أبعادها
- يوجد اختلاف في العلاقة ما بين كل من الأعراض النفس الجسمية ودافعية الانجاز الرياضي باختلاف متغير الخبرة ,و متغير المستوى التنافسي.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم قشقوش، طلعت منصور، " دافعية الإنجاز وقياسها "، مكتبة الإنجلو مصرية، القاهرة، 1979.
2. إبراهيم محمد الشافعي، " الفكر النفسي وتوجيهه للعمل التربوي "، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى، 1969.
3. أبو النيل محمود، " الأمراض السيكوسوماتية- دراسة عالمية وعربية - " مكتبة الخانجي، بيروت، لبنان، 1984.
4. أبو النيل ومصطفى زيور، "بحوث في التحليل النفسي"، جي جيب للطباعة، القاهرة، مصر، 1984.
5. أبو عبيد الحسن، " دوافع التفوق في النشاط الرياضي "، دار المسيرة، بيروت، 1977.
6. أحمد أمين فوزي، " مبادئ علم النفس الرياضي "، دار الفكر ، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.
7. أحمد زكي محمد و عثمان لبيب فراح، " علم النفس التعليمي "، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، 1967.
8. أحمد عزت راجح، " أصول علم النفس " المكتب المصري، الطبعة التاسعة 1973.
9. أحمد عكاشة، " علم النفس الفيزيولوجي "، دار المعارف، الطبعة الثالثة، القاهرة، مصر، 199-1985.
10. أرنوف وتيج، " نظريات و مسائل في مقدمة علم النفس "، ترجمة: عادل عزالدين وآخرون (د م ج)- 1990- الجزائر-.
11. أسامة كامل راتب، " دوافع التفوق في النشاط الرياضي "، الطبعة الأولى، دار العربي، القاهرة، 1982.

12. أسامة كامل راتب، " علم النفس الرياضية - المفاهيم والتطبيقات "، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة، 1997.
13. أسامة كامل راتب، " علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) "، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة، 2001.
14. أسامة كامل راتب، " قلق المنافسة- ضغوط التدريب- إحتراق الرياضي "، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
15. أسامة كامل راتب، "الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
16. أسامة كامل راتب، "التفوق الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
17. أسامة كامل راتب، "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة، 2000.
18. أنطوني حمصي، " علم النفس العام " منشورات جامعة دمشق- كلية التربية - الطبعة العاشرة، سوريا.
19. أيمن الإسكندراني، " الموسوعة العلمية للمصارعة والمصارعة للمبتدئين "، الإسكندرية، منشأة المعارف، الجزء الثاني، 1994.
20. بن طاهر بشير، "الضغط النفسي وتجليات قصور البحث التربوي"- مخبر العمليات التربوية والسياق الاجتماعي- جامعة وهران - الجزائر، 2005، ص.
21. بيار مارتين، " مبادئ البسيكوسوماتيك وتصنيفاته "، دار الهدى، مؤسسة الرسالة الأولى، مبيلة، الجزائر، 1992.
22. بيار مارتين، " الحلم والمرض النفسي "، ترجمة: يوسف كامل، عالم المعرفة، الكويت، 1994.

23. جاك ثورون، " الموت في الفكر العربي "، ترجمة: يوسف كامل ، عالم المعرفة، الكويت، 1994125.
24. الجمعية المصرية للطب النفسي- دليل تشخيص الأمراض النفسية- القاهرة، 1989.
25. جورج ريموند، " الإعداد النفسي للرياضي النخبوي "، دار الهدى للنشر- المنيا-، 1977.
26. حامد زهران، " علم النفس النمو "، الطبعة الرابعة، عالم الكتاب، القاهرة، 1994.
27. حسن مصطفى عبد المعطي، " ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها " مكتبة الزهراء الشرق، مصر، الطبعة الأولى، 2006.
28. حسن مصطفى عبد المعطي، " الحاجات النفسية لدى المرضى السيكوسوماتين "، مجلة كلية التربية- جامعة الزقازيق- مصر-، 1989، عدد 08.
29. حلمي المليحي، " علم النفس المعاصر "، دار المعرفة الجامعية، الطبعة الرابعة، الإسكندرية، 1982.
30. خليل معاينة، " علم النفس التربوي "، دار الفكر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى، بيروت، 2000.
31. رجاء محمود أبوعلام، " علم النفس التربوي " الطبعة الرابعة، دار القلم والتوزيع، الكويت، 1987.
32. الزين عباس عمارة، " مدخل إلى الطب النفسي "، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ل بنان، 1986.
33. زين العابدين درويش، " علم النفس الاجتماعي "، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
34. زينب الشقير محمود، "المقياس تشخيص الصداق التوتري النفسي- كراسة تعليمات"، مكتبة النهضة المصرية، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر، 2003.
35. زينب محمود الشقير، " الشخصية السوية والمضطربة "، المكتبة الأنجلو- مصرية، الطبعة الثالثة، مصر، 2005.

36. ساري أحمد نورما عبد الرزاق، " اللياقة البدنية والصحية "، عمان، دار وائل للنشر، الطبعة الأولى، 2001.
37. سالم مختار، " الأسس العلمية للتدريب الرياضي (الجيدو) "، دار المريخ للنشر، الطبعة الأولى، 2004.
38. سامي علي، " الأمراض الجلدية وعلاقتها بالأمراض النفسية - مجموعة من أطباء الجلد والنفسانيين "، الطبعة الأولى، ترجمة: دار الحصاد للنشر والتوزيع، سوريا، 2004.
39. صالح محمد علي أبو جادوا، " علم النفس التربوي "، دار المسيرة، الطبعة الأولى، الأردن.
40. عبد الخالق، " التدريب الرياضي وتطبيقاته "، الطبعة الثانية دار الكتب الجامعية، مصر، 1982.
41. عبد الرحمان العيسوي، " الإضطرابات النفسجسمية "، دار الراتب الجامعية، الطبعة الأولى، لبنان، 2000.
42. عبد الرحمان العيسوي، " الضغط النفسي في المجال التربوي " ن بدون سنة، دار العلوم العربية، بيروت، لبنان.
43. عبد الرحمان وافي، " مدخل في علم النفس "، منشورات البغدادي، 1979.
44. عبد العزيز القوسي، " علم النفس - أسسه وتطبيقاته التربوية - "، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1964.
45. عبد الفتاح دويدار، " سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات "، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
46. عبد اللطيف الغازي وآخرون، " معجم علوم التربية مصطلحات البيداغوجية والديداكتيك "، دار الخطابي للطباعة والنشر - الرباط -، 1994.

47. عبد اللطيف محمد خليفة، " الدافعية للإنجاز "، الطبعة الأولى، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
48. عبد الله تيسير الحواجري، " العلاقة بين الضغوط النفسية والإصابة بالقرحة الهضمية "، كلية الدراسات العليا- الجامعة الأردنية- الأردن، 2004.
49. العبد الله والخليفي، " الدافع للإنجاز "، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2001.
50. عبد المجيد نشواني، " علم النفس التربوي "، الطبعة الثانية، دار الفرقان، عمان، 1985.
51. عبد المنصف غاز والطيب محمد، " الأمراض النفسية الجسمية "، دار المعارف- القاهرة- مصر، 1984، ص ص: 65-66.
52. عبد المنعم عبد القادر الميلادي، " الأمراض والاضطرابات النفسية "، مؤسسة للثبات الجامعي، الإسكندرية، مصر، 206.
53. عبد الوهاب كامل، " تأثير عامل القلق على إنجاز لاعبي المستويات العليا في كرة السلة "، الطبعة الثانية، بغداد، 1997.
54. عدنان العنوم يوسف، " علم النفس المعرفي "، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2004.
55. عزت راجح، " أصول علم النفس "، المكتب المصري الحديث، الطبعة التاسعة، مصر، 1973.
56. عزت محمود الكشف، " الإعداد النفسي الرياضي "، الطبعة الثالثة، 1991، مصر.
57. عطوف محمد ياسين، " علم النفس العيادي (الإكلينيكي) "، دار العلم، 1981.
58. عطوف محمود ياسين، " علم النفس المعاصر "، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان، 1981.
59. عكلة سليمان الجوري، " جامعة مفهوم الإعداد النفسي الرياضي "، جامعة الزقازيق.

60. عمر سليمان الأشقر، " الثبات في العبارات "، دار النفائس، الأردن، الطبعة الرابعة.
61. غازي والطيب محمد عبد الظاهر، " الأمراض النفسية الجسمية "، دار المعارف، مصر، 1984.
62. فخري الدباغ، " أصول الطب النفساني "، دار طليعة للطباعة والنشر، الطبعة الثالثة، لبنان، بيروت، 1984.
63. الفضلى معتز بالله وآخرون، " الدافعية في علم النفس العام "، الطبعة الأولى، مكتبة غريب، القاهرة، 2005.
64. فؤاد البهي السيد، " الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة "، الطبعة الرابعة المعدلة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
65. فوزي محمد حيل، " الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية "، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000.
66. فيصل محمد خير الزراد، " الأمراض العصبية والإضطرابات السلوكية "، دار القلم، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان، 1984.
67. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون، " القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد "، مركز الكتب النشر، الطبعة الأولى، القاهرة مصر، 2002.
68. مجدي الغريسي، " الإنسان - أجهزة وأمراض "، سلسلة عالم المعرفة، دار الهدى، عين مليلية، الجزائر، 2005.
69. محسن العروي، " علم النفس الرياضي "، الطبعة الثامنة، بيئة 92.
70. محمد أحمد النابلسي، " مبادئ العلاج النفسي ومدارسه "، دار النهضة العربية، لبنان، 1991.
71. محمد أزهر السماك وآخرون، " الأصول في البحث العلمي "، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1980.

72. محمد الترتوري، " الدافعية مأخوذة من الأنترنت " <http://www.almualem.net>

Google

73. محمد الحماحي، " الرياضة للجميع - الفلسفة والتطبيق - "، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، 1997.

74. محمد حسن علاوي، " إختبارات الأداء الحركي "، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

75. محمد حسن علاوي، " الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي "، الطبعة الثانية دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.

76. محمد حسن علاوي، "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، الطبعة الرابعة، دار المعارف، بيروت.

77. محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، الطبعة الثانية، دار المعارف، الإسكندرية.

78. محمد حسن علاوي، " علم النفس الرياضي "، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر - القاهرة - 2004

79. محمد حسن علاوي، " علم النفس في التدريب الرياضي "، الطبعة الأولى، دار المعارف، مصر، 1969.

80. محمد حسن علاوي، " علم نفس التدريب والمنافسة "، دار الفكر العربي، 1999

81. محمد حسن علاوي، " مدخل في علم النفس الرياضي "، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب ل نشر، القاهرة، 2004، مصر.

82. محمد حسن علاوي، "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، الطبعة السابعة، القاهرة، 1991.

83. محمد حمدي الحجار، " العلاج السيكوسوماتي المعرفي النفسية الجسدية "، مركز الدراسات ، طرابلس، لبنان، 2004.

84. محمد خير الله، " سيكولوجيا التعلم "، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، بدون سنة.

85. محمد رضا حافظ الروبي، " مبادئ تدريب المصارعة الحرة "، دار ماهي لخدمات الكمبيوتر، الطبعة الأولى، 2005.
86. محمد شحاتة ربيع، " التراث النفسي عند العلماء المسلمين "، الطبعة الرابعة دار العربي، مصر، 2004.
87. محمد صدوقي، " الإعداد الشامل للاعب المصارعة "، مركز آيات للطباعة والنشر، الزقازيق، مصر.
88. محمد صديقي نورالدين، " علم النفس الرياضي- المفاهيم النظرية - "، الطبعة الأولى، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004.
89. محمد عبد الرحمان محمود، " الحديث في رياضة الجيدو "، كلية التربية الرياضية- جامعة الأزهار -، 2001.
90. محمد عبد الرحمان محمود، " نظريات الشخصية "، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.
91. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي، " علم النفس التربوي "، دار الشروق، الطبعة الثانية، جدّة، المملكة السعودية، 1985.
92. محمود عنان ومصطفى باهي، " مقدمة في علم النفس الرياضية "، مركز الكتاب للنشر، 2000.
93. محي الدين أوف، عبد الرحمان عدس، " أساسيات علم النفس التربوي "، الطبعة الأولى، دارا لنشر للطباعة، الأردن، 1974.
94. محي الدين توف، عبد الله عدس، "أساسيات علم النفس التربوي"، حقوق النشر للطباعة العربية، الأردن، 1974.
95. مصطفى باهي و محمود عنان، " الدافعية (نظريات وتطبيقات) "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

96. مصطفى زيدان، " النمو النفسي للطفل والمراهق "، الطبعة الثانية، دار المعارف، 1984، ص: 112.
97. مصطفى فهمي، " علم النفس الأكلينيكي "، مكتبة مصر، القاهرة، مصر، 1967.
98. معتز بالله، عبد الحليم السيد وآخرون، " الدافعية في علم النفس العام "، الطبعة الأولى، مكتبة غريب، القاهرة، 1990.
99. موريس أنجرس، " " التدريب الرياضي - النظريات - التطبيقات "، دار العودة، لبنان، 1988.
100. يحي الصاوي محمود، " العلاقة بين بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية ومستوى الأداء في رياضة الجيدو "، دار النشر الأزهر، مصر، 2006.
101. يسعد جلال ومحمد حسن علاوي، "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، بيروت، الطبعة السابعة، 1976.

القواميس:

102. جمال الدين ابن منظور، "لسان اللسان تهذيب لسان العرب، علي مهنا، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، 1993.
103. جماعة من الأساتذة، المعجم الوسيط، (الطبعة الثانية، الجزء الأولى، دار إحياء التراث العربي)، مكتبة غريب، القاهرة، 1990.
104. صبحي حمودي وآخرون، " المنجد في اللغة العربية المعاصرة .
105. المعتمد قاموس عربي، الطبعة الثانية، دار صادر، بيروت، لبنان، 2000
106. المعجم الوسيط، الطبعة الثانية، دار غريب للطباعة، القاهرة، 2000.

المجلات:

107. أبو النيل محمود، "الإضطرابات السيكوسوماتية"، مجلة الشؤون الاجتماعية، العدد 27، بيروت، 1990.
108. أحمد عبد الخالق، "دافع الإنجاز وعلاقته بالقلق و الإنبساط"، المجلة الرياضية للأخصائي الرياضي - أكتوبر - مصر.
109. مصطفى غالب، "في سبيل الموسوعة النفسية - علم النفس التربوي -"، العدد 20، الطبعة الثانية، منشورات دار مكتبة الهلال، القاهرة، 1972.
110. نسيمة جعفري شريف، "في النشاط الرياضي محاضرة في مقياس علم الاجتماع ملقاة على طلبة السنة الثانية" تدرج معهد التربية البدنية (2006-2008)

الرسائل الجامعية:

111. "الدافع للإنجاز وعلاقته بالتحصيل الدراسي"، مذكرة ماجستير، المكتبة المركزية ببوزريعة- م د ن م 17، 2001.
112. أ.د. بن عكيب محمد أكلي، "محاضرات أقيت على طلبة الماجستير غير منشورة"، خلال السنة الجامعية، 2004-2005.
113. أحمد حسين علي، "العلاقة بين شدة المنافسة وقلق الحالة النفسية"، رسالة ماجستير بيروت، سنة 1984.
114. جمال تفاحة مصطفى، "الأمراض السيكوسوماتية - دراسة إكلينيكية شخصية-"، رسالة دكتوراه- معهد الدراسات العليا للطفولة- جامعة عين شمس- القاهرة، 1996.
115. رافع صالح الكبسي فتحي، "الأعراض النفس الجسمية لدى لاعبي المصارعة في العراق"، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 1988.

116. عودية حورية ولد يحيى، " علاقة الضغط النفسي بإستراتيجيات المقاومة والاكنتاب عند المصابين بمرضى الربو "، رسالة ماجستير غير منشورة- قسم علم النفس- كلية العلوم الاجتماعية- جامعة الجزائر، 2002.
117. محمد العربي شمعون، " السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين "، رسالة دكتوراه غير منشورة-جامعة حلوان- كلية التربية الرياضية للبنين، 1979.
118. موسى فردي، " تقدير الذات وعلاقتها بدافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم " رسالة ماجستير، الجزائر، 2004.

المراجع باللغة الأجنبية:

119. Pierre Marty- les maladies psychosomatiques – Achète, 1999.
120. Davison Lut Naïade, Santé et bien être des enseignants en suisse romande
121. Alexander, The history of psychiatry-New poste-Harper. 1979
122. Nobairet S, Uamy (Dictionnaire de la psycho médical 2eme éd Bordas Paris 1990.
123. Edger Thil, ray mond Thomas et jexcajai manuel de L éducateur sportif, ed 9 vigot – paris 1994.
124. Germigon roler du contexte de pratique des activités physiques et sportives dans la déamination des orientation et des états motivation quelle processus actes congés international de la SFPS, paris, INSEP.2000
125. D Vola J.L Motivation in sport setting champion, 1993
126. Harris, D V. and Harris Bil, sport psychology champangn, IY 1985.
127. Rainer, Martens, Coaches Guide to sport psychology 1987
128. Mel, Judo- Méthode pratique accessible a tous, 1994 connaissance de Monde-Alger 1994
129. Luis, Le judo, Edition Marabont- Version 1982
130. Luis Robet, le judo, Edition Maraboret, Version 1983.
131. Mateveev (SF), d'entrainement en judo traduction de Tadj Anouar Réda, OPU, Alger 1985.
132. Mustapha Habed, guide pratique du judo, Entreprise de livre, Alger 1976.
133. Didier & Guibert e judo, édition milan, Toulouse France- 1997.
134. MJS Introduction a l'histoire des fédérations sportives algériennes-El biar- Alger 2003
135. ALISON, Anxiety, Relationships, Edmund, N, Univers de la competition , vigot, Paris 2006
136. Millman, Dan, Body mind Mastrey, Creating Succes in sport and life, Novato C.A.
137. Leonid, psychological factors of competitive activity for high performance basket-ball Sience in the sports journal 1999.

138. Jack-Beaumont, Préparation psychologique du Judoka-édition Vigot, PARIS , 2009.
139. Corine Detetraz, Manuel d'entrainement (Le judo), Edition VIGOT, Paris 2012.
140. M. Zuckerman, Co judo Basie principales-London 1983.
141. Famos, J.P la motivation eu EPS. Et ses conséquence affectives sur des jeunes joueurs de football de 2001.
142. Haut niveau Revue de laboratoire des analyses de la performance sportive (LAPS), Université de NICE-France
143. [Httppharoon-blogspot.com](http://pharoon.blogspot.com) 2006.

الملاحق

جامعة الجزائر 3

براهيم سلطان شيبوط دالي ابراهيم

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة صدق المحكمين لمقياس الدراسة

في إطار انجاز أطروحة التخرج لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية تخصص الإرشاد النفسي الرياضي تحت عنوان " الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي عند مصارعي الجو دو الجزائري صنف الأشبال "

نضع بين أيديكم هذه المقاييس التي تتضمن مجموعة من البنود المتعلقة بموضوع الدراسة علما أن مشكلة البحث كانت كما يلي : هل هناك علاقة ارتباطية بين الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي عند مصارعي الجو دو الجزائري صنف الأشبال ؟

اندرجت الفرضية العامة التالية :

وجود علاقة ارتباطية بين الأعراض النفس الجسمية قبل المنافسة الرياضية و دافعية الانجاز الرياضي عند مصارعي الجو دو الجزائري صنف الأشبال .

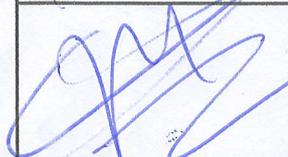
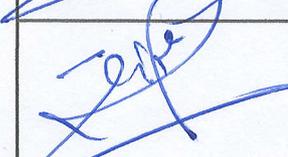
نرجو منكم إبداء رأيكم حول صلاحية هذه البنود و وضع علامة في الخانة المناسبة لرأيكم و اقتراح ما ترونه مناسباً .

ملاحظة:

أعتمدنا في هذه البحث على قائمة الأعراض النفس الجسمية ل "محمد حسن علاوي 1987" تتضمن (40) عبارة تقيس بعدين للأعراض النفس الجسمية و (24) عبارة في اتجاه زيادة الأعراض و (16) عبارة عكس اتجاه الأعراض.

كذلك مقياس دافعية ل"جو وليس 1972" يتضمن (20) عبارة تقيس بعدين لدافعية الإنجاز الرياضي المرتبطو بالمنافسة الرياضية وقد قام بتعديله و اقتباسه محمد حسن علاوي 1988.

نرجو منكم التعاون معنا للنظر في مدى ملائمة عبارات المقاييس للاجابة على الأسئلة المطروحة و الفرضيات المقترحة.

الإمضاء	التخصص	المؤسسة المستخدمة	الرتبة	الأستاذ الدكتور
	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر "3"	أستاذ محاضر "أ"	حريتي عبد الحكيم
	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر "3"	أستاذ محاضر "أ"	بورنان شريف مصطفى
	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر "3"	أستاذ محاضر "أ"	نعبان كريم
	نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية	جامعة الجزائر "3"	أستاذ محاضر "أ"	مرازقة جمال

* - تعليمات القائمة:

قائمة الأعراض النفس-الجسمية للرياضيين

إعداد

د. محمد حسن علاوي

الإسم:.....السن لأقرب سنة.....
الجنس (ذكر/ أنثى).....نوع النشاط الرياضي.....
إسم النادي.....المركز في الفريق.....
الوظيفة.....أعلى مؤهل دراسي.....تاريخ اليوم.....

تعليمات

- تحتوي القائمة التالية على عدد من العبارات التي يدل كل منها على حالة من الحالات التي قد تحس وتشعر بها قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.
- سوف تجد أمام كل عبارة إجمالين هما: (نعم) أو (لا).
- حاول أن تقرر وتحدد الإجابة التي تتفق مع حالتك الحقيقية قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.
- * - فإذا كانت العبارة تنطبق مع حالتك بصورة تكاد تكون متكررة، أو في العديد من المنافسات فالرجاء وضع علامة (X) بين القوسين أسفل كلمة (نعم).
- * - وإذا كانت العبارة تنطبق مع حالتك في أحيان قليلة جدا أو لا تحدث لك تضع علامة (X) بين القوسين أصل كلمة (لا).
- * - الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.
- * - ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن الصحيح هو ما تشعر به ويحدث لك فعلا قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.
- * - والآن الرجاء قراءة العبارات التالية وحاول الإجابة عليها بكل صدق وأمانة في ضوء ما تشعر وتحس به قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.

* - تعليمات القائمة:

قائمة الأعراض النفس-الجسمية للرياضيين

إعداد

د. محمد حسن علاوي

الإسم:.....السن لأقرب سنة.....
الجنس (ذكر/ أنثى).....نوع النشاط الرياضي.....
إسم النادي.....المركز في الفريق.....
الوظيفة.....أعلى مؤهل دراسي.....تاريخ اليوم.....

تعليمات

- تحتوي القائمة التالية على عدد من العبارات التي يدل كل منها على حالة من الحالات التي قد تحس وتشعر بها قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.
- سوف تجد أمام كل عبارة إحتمالين هما: (نعم) أو (لا).
- حاول أن تقرر وتحدد الإجابة التي تتفق مع حالتك الحقيقية قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.
- * - فإذا كانت العبارة تنطبق مع حالتك بصورة تكاد تكون متكررة، أو في العديد من المنافسات فالرجاء وضع علامة (X) بين القوسين أسفل كلمة (نعم).
- * - وإذا كانت العبارة تنطبق مع حالتك في أحيان قليلة جدا أو لا تحدث لك تضع علامة (X) بين القوسين أصل كلمة (لا).
- * - الرجاء عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.
- * - ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ولكن الصحيح هو ما تشعر به ويحدث لك فعلا قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.
- * - والآن الرجاء قراءة العبارات التالية وحاول الإجابة عليها بكل صدق وأمانة في ضوء ما تشعر وتحس به قبل إشتراكك بيوم على الأكثر في منافسة رياضية هامة.

(لا)	(نعم)		
()	()	(أشعر بالتعب)	1
()	()	(أخشى الهزيمة)	2
()	()	(أشعر بالتفاؤل)	3
()	()	(أحسن بالإكتئاب)	4
()	()	(ذاكرتي قوية)	5
()	()	(تقتني في نفسي عالية)	6
()	()	(أحس بالقلق)	7
()	()	(أترفض بسهولة)	8
()	()	(أشعر بالسعادة)	9
()	()	(نومي طبيعي)	10
()	()	(قدرتي على التركيز كبيرة)	11
()	()	(أشعر برعشة في بعض أطرافي)	12
()	()	(أضايق بسرعة)	13
()	()	(أشعر بالراحة)	14
()	()	(أعصابي مشدودة)	15
()	()	(أحسن بآلم في معدتي)	16
()	()	(أقبل النقد بصدر رحب)	17
()	()	(شهيتي للطعام خفيفة)	18
()	()	(دقات قلبي أسرع من المعتاد)	19
()	()	(أشعر بأنني غير مستعد للمنافسة)	20
()	()	(بالي مطمئن)	21
()	()	(أحس بصداع)	22
()	()	(أشعر بأنني غير واثق من نفسي)	23
()	()	(أعصابي مستريحة)	24
()	()	(أحس بالتشاؤم)	25
()	()	(عندي إسهال)	26
()	()	(أكون حساس عند النقد)	27
()	()	(عندي شهية للطعام)	28

()	()	(تنفسي طبيعي)	29
()	()	(أشعر بأنني في أحسن حالاتي)	30
()	()	(لا أستطيع التركيز)	31
()	()	(نومي متقطع)	32
()	()	(أعصابي من حديد)	33
()	()	(يضايقتني تهريج الزملاء)	34
()	()	(أشعر بأن ريقني ناشف)	35
()	()	(أشعر بأنني هادئ)	36
()	()	(أشعر بتوتر داخلي)	37
()	()	(أحس بالفرح)	38
()	()	(أخشى الإصابة في اللعب)	39
()	()	(أشعر بألم في بعض أجزاء جسمي)	40

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية

في إطار إنجاز أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في منهجية التربية البدنية والرياضية، عزيزي الرياضي الرجاء منكم مساعدتنا للقيام بهذا البحث.

*- فيما يلي بعض العبارات التي ممكن أن ترتبط بسلوكك وإتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة.

*- إقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت تنطبق عليك بدرجة كبيرة أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا، وضع علامة (X) أمام كل عبارة بما يتناسب مع حالتك.

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

لا تترك عبارة بدون إجابة.

قائمة دافعية الانجاز الرياضي

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسط	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
1/ أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة					
2/ يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه					
3/ عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإن أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
4/ الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية					
5/ أحسن غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
6/ استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض					

					اللاعبين الآخرين أنها مهمة
					7/ أخشى الهزيمة في المنافسة
					8/ الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد
					9/ في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام
					10/ لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون إنقطاع لكي أنجح في رياضتي
					11/ لا أجد صعوبة في النوم ليلة إشتراك في منافسة
					12/ الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا
					13/ أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية
					14/ أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية
					15/ عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك 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 نتائجها
					18/ أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب
					19/ أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة
					20/ هدفي هو ان أكون مميزا في رياضتي