

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج مقدمة ضمن من متطلبات نيل شهادة الليسانس

الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية التخصص: تدريب رياضي

الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى

مقدمة من طرف الطالبان: تحت إشراف:

أ/ بن قلاوز تواتي أحمد

صابر عادل عبد الصمد

صالح ربيع

السنة الجامعية: 2021-2022

اهداء

وصلت رحلتي الجامعية إلى نهايتها بعد تعب و مشقة و ها أنا أختم بحث تخرجي
بكل همّة و نشاط و أمتن لكل من له الفضل في مسيرتي و ساعدني و لو
باليسير.....و اعترافا بالجميل نحمد الله عز وجل على أن وفقنا لإتمام هذا
المشوار و العمل المتواضع..... فأتقدم و أهدي عملي هذا إلى صاحب
السيرة العطرة و الفكر المستنير فقد كان له الفضل الأول في بلوغي التعليم
العالي والدي الحبيب أطال الله في عمره....

إلى من ضحت من أجلي تخدر جهدا في سبيل إسعادي على الدوام و جعلتني
رابط الجأش حتى صرت كبيرا أُمي الغالية طيب الله ممشاها....
إلى إخوتي و الأصدقاء من كان لهم بالغ الأثر في كثير من العقبات و الصعاب

...

أقدم لكم هذا البحث و أتمنى أن يحوز على رضاكم

صالح ربيع

اهداء

إلى من شجعني على المثابرة طوال عمري، إلى الرجل الأبرز في حياتي
والذي العزيز

إلى من بها أعلو.... و عليها أرتكز..... إلى القلب المعطاء ... أمي
الحنونة.....

من بذلوا جهدا و كانوا سنجا لي إخواني و أخواتي.....

إلى أسرتي ...

أصدقائي.....

زملائي.....

إلى كل من ساهم و لو بحرف واحد في حياتي الدراسية

إلى كل هؤلاء أخدي هذا العمل... الذي أسئل من الله أن يتقبله

صابر عادل عبد الصمد

شكر و تقدير

في البداية، الشكر و الحمد لله، جل في علاه فإليه ينسب الفضل كله في إكمال – و الكمال يبقى للكمال وحده- هذا العمل.

فإننا نتوجه إلى أسئذنا الدكتور بن قلاوز تواتي أحمد

بالشكر و التقدير الذي لن تفيه أي كلمات حقه، على قبوله هذا العمل و على نصائحه و توجيهاته السديدة و على تشجيعه لنا على إكمال هذا العمل.



فهرس المحتويات

إهداء

شكر و تقدير

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

مقدمة

التعريف بالبحث

1. الإشكالية..... ص 05
2. فرضيات الدراسة..... ص 06
3. أهداف الدراسة..... ص 06
4. أهمية الدراسة..... ص 07
5. تحديد المصطلحات..... ص 07

الباب الأول: الخلفية النظرية

الفصل الأول: السلوك التنافسي الرياضي

تمهيد

1. تعريف السلوك التنافسي الرياضي..... ص 10
2. الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي..... ص 12
3. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية..... ص 13

4. أهداف التنافس الرياضي.....ص 17
5. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.....ص 18
6. التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات.....ص 20

خلاصة

الفصل الثاني: الرضا الحركي

1. الرضا الحركي مفهومه و أهميته.....ص 25
2. إجراءات تكوين الرضا الحركي.....ص 26
3. أنواع الرضا الحركي.....ص 28
4. العوامل المؤثرة في الرضا الحركي.....ص 29
5. علاقة الرضا الحركي بالروح المعنوية.....ص 30
6. العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء.....ص 31
7. علاقة الرضا بقلق المنافسة.....ص 31
8. عوامل و محددات الرضا.....ص 31
9. مراحل الرضا.....ص 32

خلاصة

الفصل الثالث: ألعاب القوى

تمهيد

1. تعريف و نشأة ألعاب القوى.....ص 37
2. تاريخ ألعاب القوى الحديث.....ص 38
3. تاريخ ألعاب القوى في الجزائر.....ص 39
4. مكونات ألعاب القوى.....ص 40

الباب الثاني: الخلفية التطبيقية

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية.....ص 44
2. حدود الدراسة.....ص 44
3. المنهج المستخدم.....ص 44
4. مجتمع البحث و عينته.....ص 45
5. وسائل جمع البيانات.....ص 45

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

1. عرض و تحليل نتائج..... ص 48
2. الاستنتاجات و التوصيات..... ص 53
3. التوصيات..... ص 54

قائمة المصادر و المراجع .

قائمة الملاحق .

ملخص البحث.

قائمة الجداول:

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 48 | قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسط الفرضي قيمة t المحسوبة و الجدولية و الجلالة للرضا الحركي و السلوك التنافسي لعينة البحث | 01 |
| 50 | معامل ارتباط سبيرمان للرضا الحركي و السلوك التنافسي و الإنجاز للاعبين ركض 100م و الوثب العريض الرمح | 02 |

مقدمة

إن التطور الذي وصلت اليه فعاليات ألعاب القوى والذي انعكس على مستوى النتائج لم تكن وليدة الصدفة وإنما جاءت عن طريق استخدام الأساليب العلمية في التدريب في جميع النواحي ومنها الناحية النفسية إذ أن الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر وتتفاعل بعوامل نفسية عديدة كالدوافع والرغبات والقناعات والإدراك والتفكير والاستعداد النفسي، أن الرضا الحركي لدى الرياضيين يعتمد على قناعتهم بالإمكانات البدنية والمهارية التي يمتلكونها والتي تكون لهم حافزاً لتحقيق النتائج الكبيرة في البطولات التي يشاركون فيها، ولا شك في أن المنافسة الرياضية تدل على تنافس قوي بين الرياضيين للوصول إلى تحقيق الهدف نفسه وليس من الضرورة في بعض الأحيان وجود منافس إذ أن الفرد يتنافس مع نفسه من خلال انجازه الشخصي وخاصة في الألعاب الفردية أو أنه ينافس أرقام رياضيين آخرين في بلد آخر. (أسامة، 2004، ص 256)

أما المواقف التنافسية في الألعاب الجماعية فلا تؤكد على أداء الفرد نفسه بل يؤكد أداء اللاعبين الآخرين أيضاً بان الانجاز العالي لا يحدث إلا نتيجة لتفاعل الأفراد تفاعلاً منظماً وهادفاً (14، 18). لذا يتميز السلوك التنافسي وخاصة في الألعاب الفردية، كألعاب القوى دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يساهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي. (مسعود عقابي، 2017-2018، ص 124)

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالدافعية، فاللاعبين الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو الانجاز تكون درجة الدافعية نحو التدريب عندهم في أعلى مستوياتها، وإن السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية. (مروان، 2004، ص 158)

ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال التعرف على الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي والانجاز لدى لاعبي أندية سيدي بلعباس بألعاب القوى وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها

سوف تساعد في الوصول للمستوى متقدم في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية. وان من الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في التدريب والمنافسة ويجب إن يؤخذ بنظر الاعتبار هو الجانب النفسي الذي يعد من الجوانب المهمة والمؤثرة في تحقيق النتائج الجيدة والوصول إلى الانجاز إذن عدم الرضا الحركي للاعبين يؤثر على مقدرتهم في مواجهة المنافسات الصعبة مما يؤثر على الانجاز الرياضي وسلوكه في المنافسة الرياضية، وخاصة في المواقف الصعبة.

ومن خلال متابعة الباحثون لبطولات العاب القوى التي تجرى في ولاية سيدي بلعباس والتي تضم نخبة من اللاعبين الذين يمثلون أنديتهم الرياضية بالفعاليات التي يشتركون بها في المنافسة سيما لاعبوا العاب القوى، لاحظوا بأن مستويات اللاعبين متباينة وان هناك تذبذب او عدم الاستقرار في مستوى اداء اللاعبين قد ترجع الى حالة نفسية متمثلة بعدم رضاهم عن ادائهم الحركي وكذلك سلوكهم التنافسي ومن هنا برزت مشكلة البحث في التعرف على العلاقة بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي والانجاز لدى عينة البحث.

التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

لا شك أم التطور الذي وصلت إليه فعاليات ألعاب القوى و الذي ينعكس على مستوى النتائج لم يكن وليد الصدفة و إنما جاء عن طريقي استخدام الأساليب العلمية في التدريب في جميع النواحي و منها الناحية النفسية، فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور قدراته البدنية و المهارى بل تتأثر و تتفاعل بعوامل نفسية عديدة كالذوافع و الرغبات و القناعات و الإدراك و التفكير و الاستعداد النفسي.

و الرضا الحركي لدى الرياضيين يعتمد على قناعتهم بالإمكانات البدنية و المهارية التي يمتلكونها و التي تكون لهم حافزا لتحقيق النتائج الكبيرة في البطولات التي يشاركون فيها، و لا شك أن المنافسة الرياضية تدل على تنافس قوي بين الرياضيين للوصول إلى تحقق الهدف نفسه و ليس من الضرورة في بعض الأحيان وجود منافس حيث يمكن للفرد أن يتنافس مع نفسه من خلال إنجازة الشخصي و خاصة في الألعاب الفردية أو أنه يتنافس أرقام رياضيين آخرين.

يرتبط الرضا الحركي ارتباطا وثيا بالدافعية، فاللاعبين الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو الإنجاز تكون درجة الدافعية نحو التدريب عندهم في اعلى مستوياتها، و السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز و لا يتأسس ذلك على الذوافع الذاتية للرياضي فحسب بل أيضا على الذوافع الاجتماعية

و من خلال ما سبق نطرح الإشكالية التالية:

التساؤل العام:

ما هي العلاقة بين الرضا الحركي و السلوك التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى؟

التساؤلات الفرعية:

✓ ما ذا نقصد بالرضا الحركي؟

✓ ما هو السلوك التنافسي؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الرضا الحركي و السلوك التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا الحركي و السلوك التنافسي لدى ناشئي الألعاب القوى
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الرضا الحركي و دافعية الإنجاز لدى ناشئي العاب القوى.

3. أهداف الدراسة:

- التعرف على الرضا الحركي والسلوك التنافسي والإنجاز لدى لاعبي أندية السلیمانية بألعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح) فئة المتقدمين .
- التعرف على العلاقة بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي أندية السلیمانية بألعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح) فئة المتقدمين .

- التعرف على العلاقة بين الرضا الحركي والإنجاز لدى لاعبي أندية السليمانية بألعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح) فئة المتقدمين.

4. أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة في هذه النقاط:

- كونها تتناول الرضا الحركي و الكشف عن السلوك التنافسي
- المساهمة من خلال النتائج المتوصل إليها بتسليط الضوء على الرضا الحركي و السلوك التنافسي

5. تحديد المصطلحات:

الرضا الحركي:

و يعرف محم حسن علاوي على أنه حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين و تعتر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته و تحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط.

السلوك التنافسي:

و يعرفه أسامة كامل راتب بأنه استجابة اللاعب نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة.

الباب الأول: الخلفية النظرية

الفصل الأول: السلوك التنافسي الرياضي

تمهيد

يعد السلوك التنافسي في المجال الرياضي من الأمور المهمة و المؤثرة في تحقيق الإنجاز، و تبرز مشكلة البحث أن الرياضي الذي لديه دوافع إيجابية للإنجاز سوف يشكل اعتقاداً سليماً حول ما يستطيع فعله من أجل بذل الجهد و المثابرة للوصول إلى الأداء المهارى المطلوب و اتخاذ السلوك المناسب خلال المنافسة.

ثم أن السلوك التنافسي هو الإجراءات و الخطوات التي يتم اتباعها من قبل المؤسسة لإنشاء المنافسة أو التقليل منها بالإضافة إلى محاولة زيادة الحصة السوقية للمؤسسة.

لقد ساهمت الدراسات النفسية في المجال الرياضي في تفسير سلوك الرياضي أثناء المنافسة و التنبؤ به و ابتكرت طرق تعديله وفق مواقف التنافس المختلفة، لذلك فإنه من الضروري على المختصين في الجانب الرياضي أن يكونوا على جارية تامة بهذه المعارف و أن يتم استغلالها على النحو الأفضل من أجل نفسي سليم للرياضيين يؤهلهم لامتلاك سلوك تنافسي فعال و مؤتمر يضمنون من خلال الفوز في المنافسات الرياضية المختلفة.

1. تعريف السلوك التنافسي الرياضي

1.1 مفهوم السلوك التنافسي الرياضي:

إن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها على تحقيق هدف مشترك و أن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه، غلا التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك التنافسي تكمن في الدوافع و خبرات التعلم و تغيرات النضج فالسوك قصدي و ليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السوك على تحقيقه. (عدس، 2000، ص 45)

و الوصول إلى المستويات العالية من أهم الأمور التي تشغل عقل و فكر الرياضيين و المدربين لذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بمليات التدريب الرياضي كونها عملية ربوية منظمة تخضع للأساليب و المبادئ، مستفيدة من مبدأ التكامل بين العلوم و المعارف المختلفة التي تهدف بالوصول باللاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية و الفيسيولوجية و الخطيطة و المهارية و النفسية و العقلية. (يعقوب، 2016-2017، ص05)

و السلوك التنافسي ذو طبيعة إنجازيه هادفة على إشباع النفسي و لهذا تختلف دوافعه من حيث النوع و القوة و عن ذلك السلوك في التدريب و الترويج، فحالة الاستعداد للتنافس و وجود الخصم و المشاهدين و غيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستشير دافعية السلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب و الترويج الرياضي، و هذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازيا يتمثل في إشباع بعض الحاجات النفسية. (فوزي، 2006، ص 235.)

2.1 تعريف السلوك التنافسي الرياضي:

يعرفه عنان: السلوك التنافسي جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب

و يضيف: أن السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءات أفراد جماعة الفريق و تؤثر دافعية الإنجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد، و يؤكد عنان أن السلوك التنافسي يعتمد جزئياً على الطبقة الاجتماعية و الاقتصادية للرفد و يبدو التنافس لفرق منخفضة المستوى أو الطبقة في كثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرفعة المستوى أو الطبقة. (عنان، 1995، ص 422)

و يشير علاوي على أن السلوك الدافعي لممارسي الرياضة لا ينجم عن العوامل الموقفية بمفرها، و لكنه ينجم عن تفاعل بين هذين المتغيرين (علاوي، 2002، ص 146)

و يضيف فوزي أن السلوك التنافسي يكون نتاجاً للتفاعل بين دافعتين متضادين، حيث يرتبط لكل سلوك إمكانية النجاح و ما يستشيره من الإحساس بالفخر، و إمكانية الفشل و ما يصاحبه من الإحساس بالخجل، بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع و التفاعل الانفعالي بين أمني الفوز و مخاوف الهزيمة. (فوزي، ص 242)

و يعرف فستجر السلوك التنافسي على أنه: استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب و الحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته و المنافسين و الانفعالات. (بن سعيد، 2015، ص

(24

و يعرفه الشافعي بأنه: " أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بواسطة الغير بالعين المجردة أو تسجله و رصده بالأدوات المختلفة كالكاميرا العادية و السينمائية و تشمل النشاط اللفظي و الحركي و الإشاري و هذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية. (بن سعيد، 2015، ص 24)

2. الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على اللاعب أثناء محاولته الأداء و الذي يمكن القول بان سلوكه تنافسي و بالتالي فإن عملية هذه العوامل هي التي تسبب الفروق الفردية في سلوك اللاعب في المواقف التنافسية العامة، فعند ملاحظة عدد كبير من اللاعبين و هو يؤديون هذه المحاولات في نشاط رياضي نجد أن بعضهم يسجل باستمرار و البعض الآخر يخفف في التسجيل و يعزي ذلك إلى الفروق الفردية فيما بينهم و هي:

أ. العمر: لا يظهر السلوك التنافسي واضحا في المراحل العمرية المختلفة فبدرجة الرغبة أو الفوز تزداد مع زيادة العمر كما أنها تزداد كنتيجة وظيفية لعوامل منها (الواجبات الخاصة بالمنافسة، عوامل اجتماعية دافعية نحو ممارسة النشاط التنافسي)

ب. الجنس: نلاحظ أن المكافأة، المركز، الشهرة، المكانة الاجتماعية تكون مناسبة للذكور أكثر من الإناث، غداً أن العادات و التقاليد تحول دون ممارسة النساء للرياضية و خاصة عند اقتراب سن الزواج.

ج. الثقافة: أن السلوك التنافسي المسيطر على الرياضي يعكس وجهة النظر التي يقرها المجتمع و يدعمها فهناك المجتمع الأوروبي الذي يشجع السلوك نحو الصراع و الامتياز و النجاح بينما المجتمع الهندي مثلا يرجع سلوك التعاون بين الأفراد.

د. السمات الشخصية: إن معظم العوامل التي تؤثر على السلوك التنافسي ترجع لوظيفة شخصية اللاعب إذ أن اللاعبين المتنافسين شخصياتهم هي التي تميز سلوكهم. (تركي، 2020-2021، ص 37)

هـ. مكون موقف المنافسة:

أن المنافسة و المواقف المخلفة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة نتيجة لعوامل تتوقف عليها و منها:

تماسك الجماعة: إن التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي بدروه يؤدي إلى تحقيق الأفضل.

المنافسة كصراع: الصراع داخل المنافسة يأتي نتيجة لتجاهل التقاليد و القوانين التي توجه اللاعبين على التنافس بعنف و غلى سلوكيات تحدث نوع من الهدم الذي يتم خارج النظام و القانون.

المنافسة كإحباط: إن خسارة فريق لأحد اللاعبين يؤدي إلى إحباطه و بدروه غلى العدوانية التي من شأنها إثارة الغضب خلال المباراة. (يعقوب، ص 06)

3. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص اهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

1.3 المنافسة اختبار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد:

إن عمليات تدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى و لكننا نكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا، و مهاريا، و خطيا، و نفسيا، لكي يحقق

افضل ما يمكن من مستوى المنافسة (مباراة أو المنازلة) الرياضية و في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار و تقييم النتائج عمليات التدريب و الإعداد الرياضي المتعدد الأوجه. (بشاش، 2019-20120، ص 46)

2.3 المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من الاختبار و التقييم لعمليات التدريب الرياضي و الإعداد الرياضي المتكامل فحسب، و لكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات و القدرات و السمات الخلقية و الإدارية و محاولة التطوير و تنمية مختلف السمات الإيجابية ل لاعب الرياضي كسمات المنافسة الرشيدة و اللعب النظيف و الخلق الرياضي و احترام المنافسين و الحكام.

3.3 المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية و الاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إحراز الفوز و تحقيق النجاح و تسجيل أحسن ما يمكن من مستوى، و لا يتأسس ذلك على دوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات و الحصول على ثواب و مكاسب شخصية بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإهداء من شأن أو سمعة الفريق أو النادي الرياضي الطي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

4.3 إسهام المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى أجهزة الجسم كالجهاز العضلي و الجهاز الدوري و الجهاز العصبي و ير ذلك من مختلف أجهزة الجسم و بالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية و الحركية و العقلية و النفسية حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بنفس القدر من الفعالية لتحقيق افضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة و المتزنة و المتكاملة لجميع الأجهزة و الوظائف الحيوية للاعب.

5.3 ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها و شدتها و قوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية لأن الأخيرة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة و المتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد خبرات النجاح و الفشل و تعدد المواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناء التنافس، و قد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، غلا أن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية و ما يرتبط بذلك منت تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لانفعالات مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك أو أداء الرياضي أو الفريق. (بشاش، ص 47)

6.3 المنافسة الرياضية تثير الاهتمام و التشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد و الجماعات ما يحظى من الاهتمام و التشجيع و الاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية، و خاصة على مستوى القومي أو الدولي أو العالمي.

7.3 المنافسة الرياضية تحدث في وجود مشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حور جماهير المشاهدين، الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من الفروع الأنشطة الإنسانية، بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضي في بعض الأنشطة الريادية ذات الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا.

و يختلف تأثير الجماهير على اللاعبين إيجابيا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل، كما أن العديد من اللاعبين و المدربين يضعون العامل الجمهور و المشاهدين الكثير من الاعتبار، و لا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبئ واضح يقع على كاهل الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

8.3 المنافسة تجري طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها:

تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين و لوائح و أنظمة معترف بها وثابتة معروفة و التي تحدد الأسس و القواعد المخلفة للجوانب الفنية و التنظيمية لأنواع النشاط و سلوك الرياضيين، بذلك تجبر اللاعبين و الفرق الرياضي على احترامها و العمل بمقتضاها، و من ناحية أخرى تمن مقارنة العادلة و التنافس الشريف و المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر. (بشاش، ص 48)

4. أهداف التنافس الرياضي

إن عملية التنافس ضرورة اجتماعية لا بد منها، لأنها تجعل أفراد المجتمع في حركة ديناميكية دائمة و مستمرة و تسعى على تحقيق أهداف إيجابية التي من شأنها أن تخلق لنا مجتمع متماسك من جميع الجوانب و تدفعه إلى الاستمرارية في التطوير، البحث التجديد، الابتكار، و من الأهداف نذكر:

- التهيئة و التربية و الإدماج الاجتماعي لكافة الشباب عن طريق تنافس سليم.
- التوعية و التهذيب في سلوكيات الأفراد للتأقلم مع المستجدات الحديثة.
- المساعدة الكاملة على كشف و إبراز المواهب و القدرات الرياضية الخفية.
- بلوغ التفوق في جميع الميادين من أجل ضمان التأهل و الفوز.
- خلق جو رياضي يسوده التفاهم و الحركة و النشاط و الحيوية طيلة فترات الأداء.
- تنظيم و تطوير كل الممارسات و النشاطات البدنية و الرياضية.
- تنظيم و تطوير و تدعيم جميع الألعاب و النشاطات ضمن الاختصاصات الرياضية.
- تعزيز و تطوير جميع الألعاب. (بن سعيد، ص 22)
- تجنب جميع أنواع الركود الحركي الذي من شأنه عرقلة مشاركة الرياضيين في النشاطات و المسابقات.
- تحقيق نتائج رياضية جد مرضية تتوافق و متطلبات الحياة الرياضية. (بن سعيد، ص 23)

5. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من أنها صراع يستهدف الفوز أو التفوق على الآخرين، كما قد يرى المتنافس منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض على المنفشة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام و التفوق و الفوز، و يتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب و يسعى عليها المجتمع و لكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

و قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد و العدوان العدائي و الاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم و مهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة. (علاوي، 2002، ص 35)

و ينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضي إذا أحسن استثماره، إذا ما تم في حدود الأسس و القواعد التربوية التي تؤكد ضرورة التزام بقواعد الشرف الرياضي و اللعب النظيف و قبول الأحكام و التواضع و عدم الغرور فإنه يصبح من بين أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد على ممارسة النشاط الرياضي و التي تحفزهم للوصول إلى المستويات الرياضية العليا.

و فيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية و خاصة في قطاع رياضية البطولات أو المستويات، و يمكن تلخيصها كما يأتي:

1.5 التطرف في اشتراك الشباب:

إن البالغين بل الأطفال أيضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، و هذا تطور طبيعي و محبب و لكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين أو الاشتراك في المسابقات و في الأهمية التي نعطيها للنتائج، التطرف بشكل تهديدا لصحة النشء والشباب و توازنهم النفسي.

2.5 التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء و حياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية و ما يجنونه من وراءها، و ها بسبب ما يتلقونه من نصح خاطئ من الآخرين، و لكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرض نادرة جدا، و حتى إذ تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضية قد لا تكون اقل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان أحد الأبطال قد وصل على مرتبة عالية على مستوى القومي و الدولي (بشاش، ص 49) و بالتالي لا يستطيع أن يكسب عيشه فإن هناك الآلاف الآخرين اللذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة القصيرة الأجل فينقطعون مبكرا عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية انهم قد اختاروا الطريق الخطأ و عرضوا مستقبلهم للخطر و الضياع.

3.5 التعصب:

التعصب تجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى أنه ينتمي على هذه الجماعة، أي أنه يتصف بالصفات التي تتميز بها هذه الجماعة و التي اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

و التعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة العدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه، و يتصف بمجمود الفكر و عد المرونة و يتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو بالإعلام و يشعر بالقلق إلا أنه يكتبه و يسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفا في الفرخ عنج النصر أو الفوز، و التطرف في الحزن عند الفشل، كم أنه دائم التبرير لأي هزيمة. (بشاش، ص 50)

لذا ينبغي على المشرفين على أعداد الرياضيين و توجيههم نحو الجوانب الإيجابية من التنافس الرياضي و ضرورة تحليلهم بالصفات الخلفية و تجنبهم المظاهر السلبية من عملية التنافس و بهذا يكون سلوكهم التنافسي إيجابي و في منأى عن المغالاة أو التعصب. (بشاش، ص 50)

6. التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات:

المنافسة هي صراع يتنافس فيه المتنافسون و كل منهم يسعى إلى تحقيق هدف معين والأمر الذي يتطلب منهم المزيد من النشاط و الإصرار و الإبداع من أجل إحراز النصر و تحقيق أحسن النتائج.

و تعد المنافسة في تغيير مستمر من ظروف و حالة و مكان و موعد إجراء المسابقات و يتغير كذلك المتنافسون و سماتهم و درجة تحضيرهم مدى معرفتهم مع بعضهم، الأمر الذي يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة و تقييم الموقف و اتخاذ القرار المناسب و يجري التنافس بحضور أعداد غفيرة من المشاهدين الذي يتأثرون تأثيرا انفعاليا بكل نجاح أو كل فشل من جانب اللاعبين.

و في ظل الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه أعماله و أفكاره و انفعالاته و خلال هذا التصارع برز موضوع مهارة و خبرة المدرب و قدراته على التحكم في سلوك اللاعبين خلال المنافسة من خلال مساعدتهم في إخفاء الإضراب و حالة الهدوء و الاطمئنان، إذ يتصف الصراع الرياضي بعنف بالغ الأمر الذي يتطلب من المدرب اليقظة العالية الانتباه و القدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة، و هناك طرائق و أساليب كثيرة التحكم في انفعالات الرياضيين و هي متنوعة جدا و متوقفة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المسابقات و عوامل داخلية تتخصص بنفسية الرياضي و من هذه العوامل:

1.6 انضباط الرياضي: كلما كان انضباط الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله على إبداء الابتكار الإبداعي و الوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد.

2.6 ضرورة توفير المعارف و المهارات و القدرات المكتملة:

فكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعا كلما ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المنافسات فاللاعب بكرة اليد ذو خبرة الطويلة و المعرفة الكافية بقانون اللعبة يكون أكثر التزاما و أقل تهور من اللاعب الجديد.

3.6 استخدام ظروف المنافسة في العملية التدريبية:

توصلت عدة دراسات إلى تحديد أهمية بعض الظروف لإجراء المنافسات لرفع مستوى اللاعبين للقيام بالأعمال الحاسمة و الجريئة، و من الضروري تعليم المدربين فن التحكم بالرياضيين خلال العمل التدريبي من جهة و في سياق الصراع الرياضي الحاد و المتوتر إحراز النصر من جهة أخرى. (خريبط، 1988، ص

خلاصة

من خلال هذا الفصل يمكننا القول أن السلوك التنافسي ما هو إلا شكل من أشكال السلوك الإنساني الطي يزهر أثناء الموقف التنافسي، كما يجب الاهتمام بتنمية السلوك التنافسي في المجال الرياضي من أجل تحقيق الفوز في المنافسات الرياضية، باعتبارها عملية تربية.

ثم عن الغط النفسي في المجال الرياضي هو مجموع المواقف التي يتعرض لها اللاعب أثناء التدريب أو المنافسة و التي تخلف تأثيرات نفسية سلبية، كما يمكن للمدرب امتلاك خبرات معرفية تمكنه من التحكم في سلوكيات اللاعبين أثناء المنافسة.

الفصل الثاني: الرضا الحركي

تمهيد

يعتمد الرضى الحركي بدرجة كبيرة على الانفعالات والمتغيرات الفيسيولوجية التي قديتعرض لها الطالب أثناء فترة التعليم وتمثل الانفعالات أهمية كبرى للارتقاء بالأداء ومعرفة العوامل النفسية والفيسيولوجية المرتبطة بإخراج الفرد الرياضي لطاقته الكامنة وتحقيق الأداء الرياضي.

1. الرضا الحركي مفهومه و أهميته :

هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعتبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط .

وهو بمفهومه العام يعني رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية،¹ كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالدافعية لدى الطلبة نحو نشاط معين، فالطلبة الذي يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو التحصيل تكون درجة الدافعية نحو التعلم عندهم في أعلى مستوياتهم، وأن اهتمام الطالب بالمادة الرئيسية الدراسية يتأثر بشكل أساسي بدرجة حماس المعلم لها وأن رعاية حب الاستطلاع ودافع الإنجاز من الأمور ذات الأهمية البالغة في عملية النمو التحصيلي والتعليم عند المتعلم.

فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها إلى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوك حب الاستطلاع لديه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والإبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الاستطلاع واستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر احد أهم المهمات الأساسية في التعلم. (مروان، 2004، ص 158)

2- أهمية الرضا الحركي:

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا على أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني والرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها،

ويلعب القياس النفسي دورا مهما في الأنشطة الرياضية حيث يساعد على تقديم معلومات موضوعية عن الرياضيين في شتى المجالات النفسية وتطوير مستوى الأداء من خلال تفهم أفضل للرياضي عن نفسه، إذ يشير Singer إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الإنجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء، لذا فإن قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا ويرتبط رضا الفرد بحضارات الفرد السابقة فإذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فإن ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيحي حياة صحيحة سعيدة متمتعة ويكون قادرا كما يشير أسامة في هذا الصدد إلى أن الخبرات السابقة الإيجابية التي يحقق اللاعب النجاح والرضا في أي أنشطة يؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار في ممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل في تحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف. (أسامة، 2004، ص 256)

2. إجراءات تكوين الرضا الحركي :

الرضا عن موضوع معين هو حالة وجدانية إيجابية تؤدي إلى قبول التعامل معه، وهذه الحالة الوجدانية هي محصلة بين ما يريده الفرد وما يحصل عليه ومن ثم فالرضا حالة نفسية تصاحب بلوغ الفرد لغاياته وإشباعه لحاجاته، والجدير بالذكر أن الفرد أيا كانت المرحلة العمرية التي ينتمي إليها عندما يتعامل مع أي موضوع جديد فإن هذا الموضوع يكون في موقع اختياري، فإذا أدى التعامل معه إلى درجة معينة من الإشباع كان ذلك كفيلا لتكوين الرضا عند درجة تتناسب مع درجة هذا الإشباع، ونظرا لأن حالة الرضا النفسي عن أي موضوع أو أي نشاط تتكون خلال الفترة الأولى للتعامل معه أو ممارسته فإن دراسة الرضا في المجال الرياضي غالبا ما تنصب على مرحلة الطفولة والمراهقة. (أسامة، ص 132)

وتتحكم في عملية تكوين الرضا عن الممارسة الرياضية نوعان أساسيان من المتغيرات.

1.2. مجموعة المتغيرات الشخصية:

والتي تتحدد فيما يريد الفرد الحصول عليه، وهذه النوعية من المتغيرات متوافرة لدى كل فرد يسعى للممارسة الرياضية وتتمثل في محاولة إشباع حاجته البيولوجية إلى الحركة وكذلك إشباع حاجة أو أكثر من حاجاته النفسية تبعاً لتكوينه النفسي.

2.2 المتغيرات البيئية:

وهذه النوعية من المتغيرات يمكن التحكم فيها من خلال بعض من الإجراءات التالية:

- أن تكون الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة أي نوع من النشاط مجالا خصبا لإشباع حاجة الفرد إلى الحركة ومنتفسا قويا لطاقته الحركية الكاملة.
- أن تكون الممارسة في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالا لتحقيق أكبر قدر النجاح.
- أن تكون الممارسة الرياضية للنشاط في تنظيم يتناسب مع مستوى قدرات ممارسيه البدنية والعقلية، حتى يكون مجالا خصبا في إظهارها.
- أن تحتمل الممارسة الرياضية على إجراءات تدعيمية إيجابية عن كل أداء ناجح على أن تكون هذه الإجراءات فورية ومناسبة لمستوى الأداء وفي نفس الوقت يجب تجاهل الأداء الخاطيء وعدم تدعيمه سلبيا.

- تطوير أدوات وأجهزة الممارسة الرياضية بما يتناسب مع مستوى القدرات البدنية والحركية حتى لا تكون مجالاً للشعور بالفشل والإحباط.
- أن يكون التنافس عنصراً أساسياً في برامج الممارسة الرياضية وعلى مستوى مناسب لدرجة النضج الانفعالي الذي يكون عليه الممارسون.
- أن يتم تنظيم الممارسة الرياضية بأسلوب يتجنب أي نوع أو درجة من الإصابات، وذلك من أجل تجنب الخبرات الانفعالية السلبية في الممارسة الرياضية بصفة عامة وفي أي نوع من الأنشطة الرياضية.
- أن تكون ممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية بالطريقة الكلية التي تسمح باكتساب التوافق الأولي، الأمر الذي يساعد على استيعابه وتقبله واستمرارية العمل معه.
- أن تكون الممارسة الرياضية وخصوصاً إذا كانت لنوع معين من النشاط الرياضي مجالاً لاكتساب مهارته الأساسية وتحقيق مستوى مناسب من الإنجاز الحركي حتى يجد فيه الممارس مجالاً للتطور والنجاح.
- أن تكون الممارسة الرياضية في جو انفعالي يسوده المرح والسعادة ومجالاً لتحقيق أكبر قدر من النجاح. (أسامة، ص 133)

3. أنواع الرضا الحركي:

ليس من الضروري أن تتعادل كان مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للأداء الحركي فالرضا عن الأداء يرتبط بعوامل كثيرة منها، التعليم والتدريب والخبرات تلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن أن يستدل عليه، وللرضا الحركي نوعان:

1.3. الرضا الإجمالي عن الأداء الحركي:

ويعني به الرضا الكامل عن الأداء ككل من بداية التدريب إلى أن ينتهي أو في المنافسات أي بداية المنافسة إلى النهاية وهذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الأفضل وحث المجموعة إلى تقديم المستوى المرضي.

2.3 الرضا الجزئي:

ويعني هذا الرضا رضا الرياضي أو المجموعة أو المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية أو في المنافسات فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب والمجموعة وتارة نراه في مستوى غير المستوى الأول ونشاهد عدم من خلال ملامح وإشارات وكلام المدرب. (مسعود عقابي، 2017-2018، ص 124)

4. العوامل المؤثرة في الرضا الحركي:

التوتر: الرضا ذو علاقة بالتوتر فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.

التقبل: الرضا ذو علاقة بالتقبل فكلما زاد الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني....الخ) كلما زادت درجة الرضا.

- التوقع: الرضا ذو علاقة بالتوقع فارضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان توقع إيجابيا كان رضاه أعلى.

الحاجات وإشباعها: شعور الفرد بالرضا سواء في عمله أو دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من إشباع لحاجة النجاح وعود الفرد بالرضا الداخلي مرتبط بمدى الحاجة في تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

- الاستعدادات والقدرات العقلية : كلما كانت استعدادته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا.
- العلاقات الاجتماعية: كلما كانت علاقته بالمجموعة أو الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبيرا.
- الارتياح النفسي: كلما كان التقييم الرياضي من قبل المجموعة أو المدرب تقييما جيدا ومرضيا كلما زادت قدرته الرضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع الأداء لديه. (عبد الرحمان، 2000، ص 220)
- 5. علاقة الرضا الحركي بالروح المعنوية :**

الروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق أو المجموعة والنتائج عن اتجاهات الرياضيين وآراءهم بالظروف المحيطة بالفريق وتعتبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية والذهنية والعصبية للفريق أو المجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم وتؤثر فيها وتؤكد رغباتهم في التعاون، وبمعنى آخر فإن الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين كما أن الصحة تشير الحالة الجسمانية للرياضي فإن المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية والعصبية العامة له، وينظر بعضهم إلى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي إذا أن هذا المفهوم يربط بين الروح المعنوية للرياضي واحتياجاته ومدى إشباعها ومستوى تكيف الفرد مع البيئة و التدريب. (حربي صورية، 2013-2014، ص 45)

وأن الرضا الحركي أحد مكونات الروح المعنوية وأن هناك من عد الرضا الحركي مرادفا للروح المعنوية، وأن بعضهم الآخر يميل إلى الفصل بين المفهومين ويرى قرواني (أن هناك صعوبة في الفصل أو التقريب بين مفهوم الرضا الحركي

ومفهوم الروح المعنوية والعوامل المؤثرة الرضا الحركي والحالة المعنوية، ونرى أن هناك ترابطا كبيرا بين مفهوم الرضا الحركي والروح المعنوية ولا يمكن الفصل بينهما وكلما كانت الروح المعنوية عالية يكون ذلك نتاجا عن الرضا الحركي وقد تكون الروح المعنوية العالية مصدرا الرضا الحركي والعكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عاليا ارتبط ذلك مع الروح المعنوية وأثر فيها إيجابيا. (بوشوارب عبد الباسط، 2014-2015، ص 54)

6. العلاقة بين الشعور بالرضا و مستوى الأداء :

وجود علاقة إيجابية بين الرضا ومستوى الأداء الرياضي فكلما كان الرضا بدرجة عالية من الرياضي نفيه أو من المدرب أو المجموعة هذا الرضا يكون دافعا نفسيا نحو تحسين أو تقديم أحسن أداء من الرياضي ويكون أيضا دافعا إيجابيا نحو تحسين أداء المجموعة ككل. (حربي صورية، ص 46)

7. علاقة الرضا بقلق المنافسة :

وجود علاقة عكسية بين الرضا وقلق المنافسة وقت الاسترخاء وتتصاعد العلاقة العكسية تحت ضغط المنافسة، أي كلما اقتربت المنافسة كانت الضغوط أقوى وهذا يقل الرضا. (أسامة كامل، 2001، ص 196)

8. عوامل و محددات الرضا:

إذا كان الرضا هو محصلة لمجموعة من العوامل والمحددات التي تساهم في تحقيق الإحساس بالرضا أو عدم الرضا فإن من المفيد التعرف على هذه العوامل والمحددات.

عوامل ذاتية تتعلق بالظروف البيئية المؤثرة على الأداء.

وكما ورد عن أسعد ورسلان من وجهة نظر kedth حيث قسم العاوم إلى :

- الرضا عن الأداء نفسه.

- الاندماج مع الزملاء.

- توفير جو تحقيق الهدف.

- الحالة البدنية والذهنية. (عبد الباسط ، ص 54)

9. مراحل الرضا :

1.9. مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:

وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيا كان نوع النشاط الرياضي الممارس وتعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

2.9. مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

هي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس ويتحدد هذا القبول في نوعين أساسيان :

- الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه، وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الأنشطة الرياضية كل حسب استعدادته وقدراته البدنية والنفسية.

الثاني: لتكوين الرضا نحو النشاط رياضي معين فهو الممارسة العملية لهذا النشاط الفترة تكون كافية للإحساس، بأن هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في استثارة الأطفال نحو استمرارية

ممارسته وفي توجيه الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية إيجابية وممتعة لممارسته.

3.9. مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي:

يتكون الميل نحو نشاط رياضي معين بعد أن يتم الرضا عنه وأولا ثم ممارسته بطريقة تتسم بظهور القدرات المؤهلة له وتفوقها عن تلك القدرات المؤهلة للأنشطة الأخرى في المجال الحيوي للفرد، ولهذا فإن ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو أساس تكوين الميل نحوه، وهنا تبرز أهمية الإجراءات التي يجب إتباعها مع اللاعبين الناشئين خلال التدريب والمباريات لتكوين الميل نحو النشاط وزيادة قوته. (محمد أمين فوزي، 2003، ص 18)

خلاصة:

يحتل موضوع الرضا مكانة هامة في علم النفس الرياضي لما له من أهمية كبيرة في المساعدة على تحديد نوع السلوك المتوقع في المواقف المستقبلية، فضلا على أن الرضا الحركي يأخذ بعدا كبيرا في مجال النشاط البدني والرياضي، إذ يساعد في تحديد ميول الفرد ودوافعه لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها.

الفصل الثالث: ألعاب القوى

الفصل الثالث: ألعاب القوى

تمهيد:

تعد ألعاب القوى من الرياضات العريقة والنشاطات التي مارسها الإنسان منذ الأزل، وهي عصب الألعاب الأولمبية القديمة وعرس الألعاب الأولمبية الحديثة، وتقاس بها الحضارات والشعوب فضلا عن ذلك أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والاخلاقي

1. تعريف و نشأة ألعاب القوى:

تعتبر ألعاب القوى (الألعاب الأولمبية القديمة) الرياضة الأساسية في العالم، وكذلك ركنا مهما من أركان التعليم في مجال التربية العامة، فهي تدخل البرامج ومناهج المدارس لمختلف المراحل التعليمية، وكذا الكليات على اختلاف تخصصاتها في جميع بقاع العالم.

وبمفهوم العصر فإن ألعاب القوى تمثل المشي والجري والمسابقات المختلفة القفز لأنواعه الطويل العالي بالزانة، الثلاثي)، كذلك فعالية الرمي، الجلة، المطرقة القرص، والرمح، بالإضافة إلى العشاري للرجال والسباعي للنساء ويمارسها كلتا الجنسين، كما أنها تزاوّل على مدار السنة شتاء أو صيفا في الملاعب المفتوحة والقاعات وتقام بطولته المحلية، الدولية، القارية، الإقليمية، الأولمبية والعالمية، وتعتبر برامج ألعاب القوى من أوسع البرامج في جميع الألعاب المجتمعة.

وتمارس ألعاب القوى في معظم البلدان نظرا لقيمتها التربوية ولدورها العام في تحسين القدرة البدنية، بالإضافة إلى أنها تشكل القاعدة الأساسية المثلى للتفوق في الكثير من الرياضات الأخرى، كما أنها تعتبر مفهوم من حكم على مدى تقدم المجتمعات.²

نشأت ألعاب القوى مع بداية الحياة الإنسانية لما فيها من جري، رمي و قفز كحاجة ضرورية لحياته وليس لمجال التنافس الرياضي، ففي قراءة لتاريخ الحضارات القديمة نجد أن ألعاب القوى قد اشتهرت في بلاد الهند قبل تاريخنا المعروف، وقد عرفت أيضا هذه الألعاب في حضارة ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ أكثر من 30 قرنا وقد عرفت باسم الأتلاتيك. هذا المصطلح مشتق من الكلمة اليونانية القديمة، وقد أطلق على مجموع ألعاب القوى بمصطلح راضي، وذلك منذ حوالي 600 سنة قبل الميلاد ظهر كتاب (قلادياز) وأوضح بعد ذلك شائع الاستعمال كانت تمارس بصورة قوية من ما هي تمارس حاليا على ما ظهرت عليه الدورات الأولمبية القديمة، وإن أول مسابقة لألعاب القوى جرت في بلاد الإغريق عام 1453 قبل الميلاد في نطاق ألعاب أثينا التي شتهدت ولادة الألعاب الأولمبية القديمة 776 قبل الميلاد التي كانت تنظم كل أربع سنوات، وكان يقام في هذه الدورات سباق اللعب وهو ما يعادل 200م حاليا، ثم كان هناك سباق ديول على مسافة 400م، وديوليك على مسافة 5 كلم وهناك مسافات البننتالون وهي القفز التسابق، المصارعة، رمي القرص، وكما كانت تقام الدورات الأولمبية مسافات القفز.

بن يديري سميّر وشاقور العربي، انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف² طويلة(15-17) سنة، مذكرة نيل شهادة الماستر، جامعة الجبالي بونعام، خميس مليانة، 2015-2016، ص31

توقفت ممارستها مع توقف الألعاب الأولمبية القديمة إلى أن تأسس الاتحاد الانجليزي لألعاب القوى سنة 1880، وبعدها انتقلت هذه الألعاب إلى القارة الأمريكية وأقيمت في نيويورك.

وأول مسابقة عالمية في ألعاب القوى في عام 1896 اطلقت أول الألعاب الأولمبية الحديثة بأثينا، فكانت ألعاب القوى في صلب البرنامج الأساسي.

تأسس الاتحاد العالمي لألعاب القوى سنة 1916، ومنذ ذلك الوقت إلى يومنا هذا.³

2. تاريخ ألعاب القوى الحديث :

إن أول مسابقة الأولمبية سنة 1896 اشتركت إحدى عشر دولة في أولمبياد أثينا، وكانت ألعاب القوى إحدى ألعابها الأساسية، وكانت تتضمن الفعاليات التالية: 100متر، 400متر، الماراتون، 100 متر، موانع القفز العالي، الطفو العريض، القفز بالزانة، القفز الثلاثي، رمي الثقل ورمي القرص، وكانت هذه المسابقات تقتصر على الرجال في تلك الدورة.

وفيما بعد أدخلت ألعاب أخرى في مسابقات الساحة والميدان وعبر المسيرة التاريخية للدورات الأولمبية وحذفت فيها ألعاب أخرى حتى استمرت على مسابقاتها الحالية، وتعرض فيما يلي إلى المسيرة التاريخية.

في الدورة 1904 في مدينة سان لويس أدخلت مسابقة البريد، وكانت على مسافة 200م للعداء الأول، 200م للعداء الثاني، 400م للعداء الثالث و800 م للعداء الرابع، كما أدخل رمي الرمح وسجل أول رقم أولمبي (54.25).

وفي دورة عام 1912 في استكهولم أدخلت مسابقة (10000م) وقطعت في زمن قدره 31د، 20ثا، 70دج، كما أدخلت مسابقة 4*100 بريد وقطعت في زمن قدره 42.4ثا.

وعلى المستوى النسوي أدخلت لأول مرة مسابقات ألعاب الساحة والميدان والمسابقات التالية:

في عام 1930 بدورة لوس أنجلوس أدخل سباق 50 كلم وقطعت المسافة لأول مرة في وقت قدره 10ثا، 50، 4سا ومسافة 80 موانع وقطعت المسافة بزمن قدره 11.17ثا.⁴

بن بيدري سميير وشافور العربي، انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف 3 طويلة (15-17) سنة، المرجع السابق، ص32

3. تاريخ ألعاب القوى في الجزائر :

قبل الاستقلال:

إن التيار قد أتى من اجلثرا مرورا من فرنسا وصولا إلى الجزائر ذلك في بداية القرن 20، حيث اعتبر ذلك تأخرا كبيرا.

وعلى الرغم من ذلك هناك فرقا أوروبية وفرنسية على التراب الجزائري، وكان هذا الأخير على ثلاث ولايات هي الجزائر العاصمة، وهران وقسنطينة، كما تجد نخبة من العدائين هم عداءوالمراطون والمسافات النصف الويلة، حيث تكونوا وترعرعوا في التراب الوطني في الفرق الفرنسية الجزائرية آنذاك.

قبل الحرب العالمية الاولى لم يكن إلا قليل من العدائين الجزائريين، ويرجع ذلك إلى عدم الاهتمام بهذه الفعالية إلى بعد الحرب العالمية الثانية، كما أن المشاركة بسام فرنسا، كما شكلت عدة فرق من بينها مولودية الجزائر وهران وكان ذلك في الستينات.

بعد الاستقلال:

في 5 جويلية 1962 أصبحت الجزائر مستقلة، بلد محطم من طرف المستعمر الفرنسي، وذلك من ويلات حرب التحرير وبعدها استمرت في العمل والازدهار، وذلك بتحضير الدخول المدرسي والتعليم بصفة عامة وخلق وسائل التنظيم الرياضي، بحيث أن في هذه الفترة بالضبط في 25 ديسمبر 1962 تأسست الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى (FAA)، أين كان الفصل للسيد محمود عيدون الذي يعتبر من أقدم العدائين على المستوى الوطني باتفاقه مع مصطفى أوقليسوطسب مقرني، وبعدها تأسست الفدرابية وأصبح السيد مصطفى أوقليس أول رئيس لها.⁵

4. مكونات ألعاب القوى:

1.4 الجري:

بن يديري سمير وشاقور العربي، انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف⁴ طويلة(15-17) سنة، المرجع السابق، ص32-33

بن يديري سمير وشاقور العربي، انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف⁵ طويلة(15-17) سنة، المرجع السابق، ص33

وهو المرحلة التعليمية لكل الاختصاصات الأخرى في ألعاب القوى، في الأول يجب إعطاء الرغبة في الجري لأن المضمار غير موفر، الممارسة الأولى للجري تكون في الطبيعة يجب دوماً أن لا تتسرع، ولكن لا تتباطئ إماً من أجل متعة الجري، إذن يكون الإيقاع متوسط مع أخذ فترات راحة من أجل إتمام الجري ثم نأتي فيما بعد مراقبة الإيقاع، التقنية، السرعة والمقاومة.

2.4 القفز والوثب:

المعروف هو القفز الطويل ممارسته في الملعب تتطلب حوض من الرمل ومسار للجري، وهناك الوثب الثلاثي تمرين جيد يوضح التوافق وهو غير خطير إذا مورس مع مسار قصير، له أهمية كبيرة عند الصغار في طور التعليم.

بالإضافة نجد القفز العالي والقفز بألوانه، هذا الأخير من أجل ممارسته يجب امتلاك قسبة مصنوعة من البلاستيك و من رقاقات قصب البومبو.

3.4. الرمي:

يتمثل في رمي الرمح، رمي الجلة، رمي القرص والمطرقة، رمي الجلة المعروف بأنه قاعدة الرمي في المدارس والاندية، وتكون مكيفة مثل كرة المطاط التي تستعمل عند الصغار، وفي التمارين التعليمية لرمي الرمح.

5.4. الخصائص المركبة:

تتمثل في العشاري والسباعي:

العشاري: 100م، القفز الطويل، رمي الجلة، القفز العالي، 110 م حواجز، رمي القرص، القفز بالوانة رمي الرمح، 400م و1500م.

ترتيب الاختصاصات في العشاري يوم المنافسة كون على النحو التالي:

اليوم الأول: 100م القفز الطويل، رمي الجلة والقفز العالي و400م.

اليوم الثاني: 110 حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة ورمي الرمح 1500م.

السباعي: 100 م حواجز، القفز العالي، رمي الجلة، 200م القفز الطويل، رمي الرمح و800م.

بالنسبة للسباعي يكون على النحو التالي:

- اليوم الأول: 100م، حواجز، القفز العالي ورمي الجلة 200م.

- اليوم الثاني: القفز الطويل، رمي الرمح، 800م

5.4 المشي:

المشي في ألعاب القوى عرف بفرنسا في مرحلة معينة خاصة كاختصاص في الطريق، هذا الاختصاص صعب جدا أخذ مكانته تدريجيا وتصاعديا بين الاختصاصات الأخرى.

قانون المشي في ألعاب القوى أنه الاحتكاك مع الأرض ضروري لكلتا الرجلين، وذلك دون حدوث طيران عند العداء، الرجل المقدمة يجب أن تحتك مع الأرضية دون تثنيها عند الركبة والرجل الأخرى أيضا.

أثناء المنافسة تكون المسافات على النحو التالي:

- أشبال 5كلم وأواسط 10كلم على المضمار.

- المنافسات الوطنية 20كلم حتى 50كلم على الطريق.

- الأكابر 10كلم و20كلم و50كلم على الطريق.⁶

بن يديري سمير وشاقور العربي، انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف⁶ طويلة(15-17) سنة، المرجع السابق، ص34

الباب الثاني: الخلفية التطبيقية

الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للدراسة

1. الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية وذلك بتوزيع المقياسين عليهم بتاريخ (2022/01/12) على (3) لاعبين تم استبعادهم من العينة الرئيسة، كان الهدف منها التعرف على الآتي:

- صلاحية المقياس المستخدم في البحث.
- ملائمة العينة واستجابتها للتجربة.
- المدة الزمنية التي تستغرقها التجربة.
- الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحث أثناء التطبيق التجربة الرئيسة.
- زمن الإجابة عن مقياس الرضا الحركي تراوح ما بين (20-25 دقيقة) أما زمن الإجابة على مقياس السلوك التنافسي تراوح بين (13-16 دقيقة).

2. مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أجريت الدراسة في ولاية سيدي بلعباس دائرة بن باديس، نادي ألعاب القوى تلاغ

المجال الزمني: من فيفري 2022، حتى ماي 2022 .

3. المنهج المستخدم:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه لان المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات

والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية" (18،367).

4. مجتمع البحث عينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي أندية سيدي بلعباس بألعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح)، والبالغ عددهم (18) لاعباً تم اختيار (15) لاعباً كعينة للبحث فئة المتقدمين بواقع (5) لاعبين من كل لعبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة اما العينة الاستطلاعية فقد بلغت (3) لاعبين من غير عينة البحث، وكلهم من لاعبي أندية بألعاب القوى والمتمثلة بناديي (بيشمركة، وسيروان الرياضي) المصنفين والمشاركين ضمن بطولات انديه الممتاز.

5. وسائل جمع البيانات:

المصادر والمراجع العلمية.

- مقياس الرضا الحركي:

وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره الى (30) عبارة يجيب عليها صممه في الأصل نيلسون وألن (Nelson) & (Alan) ويتضمن المقياس في صورته الاولية (50) عبارة اللاعب على بدائل الأجابة الخمسة يبدأ من ينطبق على (بدرجة كبيرة جداً - بدرجة كبيرة - بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جداً) وعند تصحيحها يتم منح الدرجات وكما يلي (بدرجة كبيرة جداً 5- بدرجة كبيرة 4- بدرجة متوسطة 3- بدرجة قليلة 2 - بدرجة قليلة 1- بدرجة قليلة جداً)، أعلى درجة للمقياس (150) درجة وادنى درجة (30) درجة وبذلك تكون درجة الحياد (90) درجة علماً ان المقياس تم تطبيقه في اقليم كوردستان ووجد له الاسس العلمية

- مقياس السلوك التنافسي:

قام دورثي هاريس Harris (1984) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج الى الرعاية والتوجيه والتدريب على المهارات النفسية ويتضمن المقياس في صورته الاولية (50 عبارة، وقام علاوي (1998) بتعريب المقياس واختصاره الى (20) عبارة يجيب عليها اللاعب ببدائل الاجابة الثلاثة (دائماً - احياناً - ابدأ)

ويتضمن المقياس 9 عبارات ايجابية وارقامها (17/13/12/11/10/8/6/3/2) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائماً 3- أحياناً 2 - أبدا 1). كما يتضمن المقياس 11 عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها كما يلي: (1/4/5/7/9/14/15/16/18/19/20). وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي (دائماً = 1 درجات ، أحياناً = 2 ، أبدا = 3). وتبلغ اعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة وتبلغ درجة الحياد (40) درجة. علماً ان هذا المقياس قد تم تطبيقه في البيئة العراقية (في إقليم كردستان العراق) وأوجد له الأسس العلمية (10:52).

1. عرض وتحليل نتائج التعرف على الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى عينة البحث ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات:

جدول (1) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (t) المحسوبة والجدولية والدلالة للرضا الحركي والسلوك التنافسي لعينة البحث

| المؤشرات الإحصائية المتغيرات المبحوثة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الفرضي | قيمة t المحسوبة | قيمة t الجدولية | الدلالة |
|---------------------------------------|---------------|-------------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------|
| الرضا الحركي لعدائي 100م | 120.00 | 8.50 | 90 | 7.06 | 2.78 | معنوي |
| الرضا الحركي للاعبين الوثب العرض | 109.60 | 3.130 | | 12.48 | | معنوي |
| الرضا الحركي للاعبين رمي الرمح | 121.00 | 6.93 | | 8.93 | | معنوي |
| السلوك التنافسي لعدائي 100م | 42.54 | 4.58 | 40 | 1.11 | 2.78 | غير معنوي |
| السلوك التنافسي للاعبين الوثب العريض | 41.34 | 5.43 | | 0.49 | | غير معنوي |
| السلوك التنافسي للاعبين رمي الرمح | 40.85 | 3.48 | | 0.49 | | غير معنوي |

يبين الجدول (1) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيم

(t) المحسوبة والجدولية للرضا الحركي و السلوك التنافسي لعينة البحث اذ إن قيمة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري للرضا الحركي لدى عدائي ركض (100 م) و (120.00) ولاعبي الوثب العريض ولاعبي رمي الرمح بلغت على التوالي (109.60) و (121.00) والانحراف المعياري على التوالي (8.50) و (3.13) و (6.93) في حين ظهرت قيمة الوسط الفرضي للرضا الحركي (90) ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (t) للعينات المترابطة اذ ظهر لنا ان قيمة (t) المحسوبة على التوالي (8,93، 12.48، 7.06) وهي أكبر من الجدولية والبالغة (2.78) وهذا يعني وجود فروق معنوية ايان اللاعبين يمتلكون رضا حركي و يعزو الباحث سبب ذلك على ان اللاعبين لديهم رضا حركي عن مهاراتهم البدنية والفنية وعن كل مايمتلكونه من امكانيات وهذا ظهر جلياً من خلال درجاتهم المرتفعة على المقياس " إذ أن الرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضاء الفرد عن حركاته وصفاته الحركية والبدنية" (12، 171)، كما ويعرف بأنه " حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبّر عن مدى الأشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط " (9، 114). أما قيمة الأوساط الحسابية للسلوك التنافسي لدى عدائي ركض (100م) ولاعبي الوثب العريض ولاعبي رمي الرمح فظهرت على التوالي (42.54) و (41.34) و (40.85) في حين ظهرت قيمة الانحرافات المعيارية على التوالي (4.58) و (5.43) و (3.48) في حين ظهر الوسط الفرضي (40) ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (t) للعينات المترابطة اذ ظهر لنا ان قيمة (t) المحسوبة على التوالي (0.49، 0.49، 1.11) وهي أصغر من الجدولية والبالغة (2.78) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية ايان اللاعبين لا يتمتعون بالسلوك التنافسي ويدل ذلك على انه كلما ارتفعت درجة اللاعبين على مقياس السلوك التنافسي دل ذلك على ان اللاعبين يحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية "ألا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع و خبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائياً فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فأشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه" (11، 120).

2-3 عرض نتائج التعرف على علاقة الرضا الحركي بالسلوك التنافسي والانجاز لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول(2) معامل ارتباط سبيرمان للرضا الحركي و السلوك التنافسي والانجاز للاعبين ركض 100م والوثب العريض الرمح

| المتغيرات | (ر) المحسوبة الرضا الحركي | (ر) الجدولية | الدلالة |
|------------------------------|---------------------------|--------------|-----------|
| السلوك التنافسي عدائي 100م | 0.700 | 0.878 | غير معنوي |
| السلوك التنافسي للوثب الطويل | 0.830 | | غير معنوي |
| السلوك التنافسي لرمي الرمح | 0.820 | | غير معنوي |
| انجاز عدو 100م | 0.900 | | معنوي |
| انجاز الوثب الطويل | 0.970 | | معنوي |
| انجاز رمي الرمح | 0.900 | | معنوي |

يبين الجدول(2) إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي للعينة البحث في عدو 100م بلغت (0.70) وهي أقل من قيمة(ر) الجدولية البالغة(0.878)، عند مستوى دلالة(0.05) ودرجة حرية(3)، مما يدل ذلك على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لعدائي ركض (100م) ويعزو الباحثان السبب البان اللاعبين عينة البحث ظهر بانهم بحاجة الى التدريب على المهارات النفسية في السلوك التنافسي والتي كانت درجاتهم فيها عالية إما قيمة معامل ارتباط الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب العريض بلغت (0.82) وهي أقل من قيمة(ر) الجدولية والبالغة

(0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، إما معامل ارتباط الرضا الحركي بالسلوك التنافسي للاعبين رمي الرمح فقد بلغت (0.83) وهي اقل من (ر) الجدولية والبالغة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، ويعزو الباحث السبب النان للاعبين عينة البحث كان لديهم رضا حركي عالي عن امكانياتهم في الفعالية التي يمارسونها الان سلوكهم التنافسي ظهر متباين بين اللاعبين كل حسب الفعالية التي يمارسها الا انهم يحتاجون الى تدريب مهاراتهم النفسية كي يتمكن فيها اللاعب من " أدراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء البدني والمهاري إذ أن الرياضي يتعرض لمواقف ضاغطة خلال التدريب والمنافسة مما يتطلب منه أن يطور أدائه المهاري من خلال خبراته المتراكمة من اجل السيطرة على هذه المواقف" (10، 203). في حين ظهرت قيمة معامل ارتباط الرضا الحركي والانجاز لدى عدائي (100م) (0.90) وهي اكبر من (ر) الجدولية وهذا يعني هناك علاقة معنوية، اما معامل ارتباط الرضا الحركي والانجاز في الوثب العريض بلغت (0.97)، فهي أكبر من (ر) الجدولية والبالغة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية، اما معامل ارتباط الرضا الحركي والانجاز لدى لاعبي رمي الرمح فقد بلغت (0.90) وهي أكبر من الجدولية يعني وجود علاقة ارتباط معنوية. من خلال ماتقدم نجد ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الرضا الحركي والانجاز لدى للاعبين في الفعاليات قيد الدراسة ويعزو الباحث السبب النان للاعبين كانوا لديهم رضا حركي عالي في قدراتهم البدنية والمهارية في الفعالية التي يمارسونها" فالإنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها الى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوكه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والأبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الأستطلاع وأستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أحد أهم المهمات الأساسية في التعلم" (2، 158) وظهر ذلك جلياً من خلال الانجاز الذي كان كبيراً ايضاً وهذا يعني انان العلاقة معنوية وتتم بشكل طردي اي كلما ازداد الرضا الحركي عند اللاعبين ازداد الانجاز " يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكمين أساسيين هما مستوى الأداء(قدرات)الرياضي ووحدة الممارسة للأداء" (5، 72).

2- الاستنتاجات والتوصيات :

1-2 الاستنتاجات :

- 1- الرضا الحركي كان مرتفعاً لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها.
- 2- مستوى السلوك التنافسي كان منخفضاً لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها.
- 3- لم تظهر هناك علاقة ارتباط حقيقية بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى اللاعبين
- 4- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين مقياس الرضا الحركي والانجاز لدى اللاعبين
- 5- ارتفاع مستوى الرضا الحركي انعكس ايجابياً على مستوى الانجاز لدى اللاعبين.

3. التوصيات :

- 1- ضرورة استفادة مدربي أندية السليمانية بالعب القوي من نتائج البحث من أجل تعزيز الجانب الايجابي وتجاوز الجانب السلبي منها.
- 2- الاهتمام بالجوانب النفسية في عملية التدريب فضلاً عن الجوانب البدنية والمهارية والخططية.
- 3- التأكيد على المدربين برفع مستوى السلوك التنافسي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية للاعبين.
- 4- إجراء دراسات متشابهة أخرى في العاب أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

1. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للنشأين، دار العربي، القاهرة، 2001.
2. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2004.
3. بشاش حميدة نواره، تقدير الذات البدنية و علاقته بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتي دو، شهادة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2019-2020.
4. بن سعيد ناجي، السلوك التنافسي و علاقته بأنماط التفكير لدى لاعبي كرة القدم، شهادة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2015-2016.
5. بن يديري سمير وشاقور العربي، انتقاء المواهب الشابة في ألعاب القوى وعلاقته بالنتائج الرياضية في اختصاص النصف طويلة (15-17) سنة، مذكرة نيل شهادة الماستر، جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة، 2015-2016.
6. بوشوارب عبد الباسط، قواجلية محمد نزييم، الرضا الحركي وعلاقته ببعض قدرات الإبداع الحركي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط، مذكرة نيل شهادة الماستر في حركية وحركية الإنسان، جامعة العربي بن مهدي، أم البواقي، 2014-2015.
7. تركي سامح، بوعزيز صلاح الدين، تقدير الذات المهارية و علاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة، شهادة ماستر، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2020-2021.
8. جربي صورية، قياس تقدير الذات والرضا الحركي لدى طلبة السنة الثانية ل م د تربية بدنية ورياضية بمعهد مستغانم، مذكرة لنيل شهادة الماستر جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم، 2013-2014.

قائمة المصادر والمراجع

9. خالد فيصل الشيو، آلاء عبد الله حسين، دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة ألعاب الساحة و الميدان، مجلة التربية الرياضية، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، جامعة الموصل، 2002.
10. خريط ريسان، و ناهد رسن سكر، علم النفس في التدريب و المنافسات الحديثة، جامعة البصرة، مطبعة التعليم العالي و البحث العلمي، 1988.
11. عبد الرحمان عدس ونايف، قطامي، مبادئ علم النفس، ط 1، الأردن، دار الفكر للطباعة النشر، 2000.
12. عدس عبد الرحمان و قطامي نايف، مبادئ علم النفس، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، الأردن، 2000.
13. علاوي، محمد حسن، سيكولوجية المدرس الرياضي، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، 2002.
14. عنان محمود، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية، د.ط، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1995.
15. فوزي أحمد، علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات) الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2006.
16. قصي محمود القيسي، محاضرات تدريب ألعاب القوى، مطبوعات جامعية، جامعة مستغانم، 1989.
17. محمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2003.

قائمة المصادر والمراجع

18. محمد حسن، علاوي،، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضيين، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي،1998.
19. مروان، أبو حويج وسمير، أبو مغلي، المدخل إلى علم النفس التربوي، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع،2004.
20. مسعود عقابي، أثر التدريس بأسلوب التعلم التبادلي والاكتشاف الموجه في تحسين الرضا الحركي والثقة بالنفس خلال حصص التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد، باتنة، 2017-2018.
21. يعقوب عشاشة، السلوك التنافسي و علاقته بمرود لاعبي كرة القدم اثنا المنافسة الرياضية، شهدة ماستر أكاديمي، كلية علوم و تقنيا النشاطات البدنية و الرياضية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، 2016-2017.

قائمة الملاحق

ملحق (1)

أستبانة تبين مقياس الرضا الحركي

عزيزي الطالب.....

ضع علامة (/) أمام البديل المناسب في كل فقرة من فقرات المقياس علماً أن للمقياس خمس بدائل.

مقياس الرضا الحركي

| ت | الفقرات | درجة كبيرة جداً | درجة كبيرة | درجة متوسطة | درجة قليلة | درجة قليلة جداً |
|----|--|-----------------------|---------------|----------------|---------------|-----------------------|
| 1 | زملاني يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة | | | | | |
| 2 | أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة | | | | | |
| 3 | عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء ادائي لبعض المهارات | | | | | |
| 4 | أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب | | | | | |
| 5 | لدي القدرة على الجري بسرعة | | | | | |
| 6 | أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة | | | | | |
| 7 | قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة | | | | | |
| 8 | أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات | | | | | |
| 9 | لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة | | | | | |
| 10 | أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً | | | | | |
| 11 | أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة | | | | | |
| 12 | أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع | | | | | |
| 13 | لدي القدرة على الأشتراك في بعض الانشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الارض | | | | | |

قائمة الملاحق

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|----|--|
| | | | | | 14 | أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة |
| | | | | | 15 | أستطيع أن أقوم بأداء الحركات البدنية أفضل من معظم زملائي |
| | | | | | 16 | أستطيع ان أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة |
| | | | | | 17 | أستطيع السباحة لمسافة طويلة |
| | | | | | 18 | أستطيع أن اشترك في بعض الأنشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية |
| | | | | | 19 | أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب |
| | | | | | 20 | لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات |
| | | | | | 21 | عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية |
| | | | | | 22 | انا راضي تماماً عن قدراتي الحركية |
| | | | | | 23 | أستطيع حفظ توازني أثناء المشي |
| | | | | | 24 | لي قدرة على التحرك برشاقة على ايقاع الموسيقى |
| | | | | | 25 | استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك |
| | | | | | 26 | استطيع تقدير المسافات بيني وبين الزملاء الاخرين أثناء الحركة |
| | | | | | 27 | أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك |
| | | | | | 28 | أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الامر ذلك |
| | | | | | 29 | أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة |
| | | | | | 30 | أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة |

قائمة الملاحق

ملحق(2)

استمارة استبيان

عزيزي اللاعب

تحية طيبة...

يقوم الباحثون بدراسة علمية حول " الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي والانجاز لدى لاعبي أندية السليمانية ببعض ألعاب القوى" لذا نرجو من سيادتكم التفضل بمساعدتنا بملء الاستمارة المرفقة والتي تتضمن عدد من العبارات التي تعكس رأيك الشخصي . ضع علامة (/) أمام البديل المناسب في كل فقرة من فقرات المقياس علماً أن للمقياس ثلاث بدائل.

شاكرين حسن تعاونكم

مقياس السلوك التنافسي

| ت | الفقرة | دائماً | أحياناً | أبداً |
|----|--|--------|---------|-------|
| 1 | ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين | | | |
| 2 | عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي | | | |
| 3 | ترداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة | | | |
| 4 | أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة | | | |
| 5 | عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فأني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة | | | |
| 6 | تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحاسمة في المنافسة | | | |
| 7 | في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة | | | |
| 8 | قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً وذهنياً | | | |
| 9 | ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة | | | |
| 10 | عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق | | | |
| 11 | أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب | | | |

قائمة الملاحق

| | | | | |
|--|--|--|--|----|
| | | | أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني أنفعل | 12 |
| | | | بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة | 13 |
| | | | أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة | 14 |
| | | | أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق | 15 |
| | | | قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء | 16 |
| | | | مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي | 17 |
| | | | بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل | 18 |
| | | | أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة | 19 |
| | | | أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة | 20 |

ملخص البحث

عنوان الدراسة: الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى.

تهدف الدراسة إلى معرفة علاقة الرضا الحركي بالسلوك التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، حيث بلغت عينة الدراسة 18 لاعبي أندية سيدي بلعباس بألعاب القوى (عدو و100م، الوثب الطويل، رمي الرمح)، والبالغ عددهم (18) لاعباً تم اختيار (15) لاعباً كعينة للبحث فئة المتقدمين بواقع (5) لاعبين من كل لعبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة، واستعملنا لجمع البيانات كل من وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره إلى (30) عبارة يجيب عليها صممه في الأصل نيلسون وألن (Nelson) & (Alan)، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة للاعب على بدائل الإجابة الخمسة وكذلك الإطلاع على النتائج كما يلي :

1- الرضا الحركي كان مرتفعاً لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسونها

2- مستوى السلوك التنافسي كان منخفضاً لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسونها

3- لم تظهر هناك علاقة ارتباط حقيقية بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى اللاعبين

4- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين مقياس الرضا الحركي والانجاز لدى اللاعبين

5- ارتفاع مستوى الرضا الحركي انعكس إيجابياً على مستوى الانجاز لدى اللاعبين.

الكلمات المفتاحية :

السلوك التنافسي _ الرضا الحركي _ ألعاب القوى

Research Summary

Study title: Kinetic satisfaction and its relationship to competitive behavior among athletics runners.

The study aims to know the relationship of kinetic satisfaction with the competitive behavior of athletics runners, and for that we followed the descriptive approach in a survey method and correlational relationships, where the study sample amounted to 18 players from Sidi Bel Abbes clubs in athletics (running 100m, long jump, javelin throwing), and their number (18) Players (15) players were selected as a sample for the research, the category of applicants, with (5) players from each game, and they were chosen randomly by lottery method. Hassan Allawi) by quoting the scale, Arabizing it and shortening it to (30) phrases to answer it was originally designed by Nelson & Alan.

- 1 - The kinetic satisfaction was high among the players, each according to the activity they practiced
- 2 - The level of competitive behavior was low among the players, each according to the effectiveness they practice
- 3- There was no real correlation between the motor satisfaction and the competitive behavior of the players
- 4 - There is a real correlation between the measure of motor satisfaction and achievement among the players
- 5- The high level of motor satisfaction reflected positively on the level of achievement of the players.

Keywords: competitive behavior – motor satisfaction – athletics