

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس تدريب رياضي

تحت عنوان:

دافعية الإنجاز الرياضي لدى ممارسي رياضة الغرالبينغ

بحث مسحي على بعض الفرق الرياضية - ولاية معسكر وعين تموشنت -

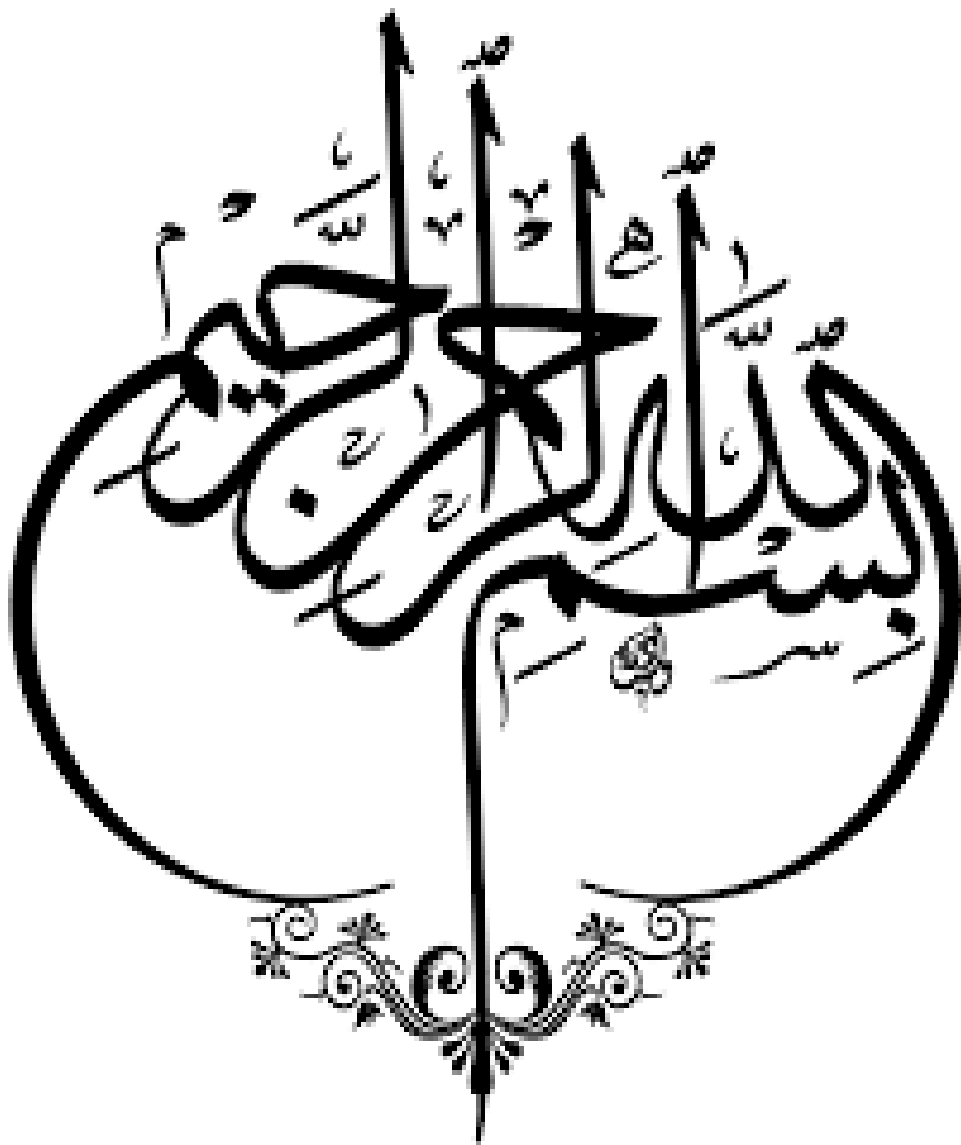
تحت إشراف الأستاذ:

أ. غزال محجوب

من إعداد الطالب:

زروال أحمد

السنة الجامعية : 2025/2024



الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، ويفضله تتحقق الغايات، ويتوفيقه وحده تنجز الأعمال. الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، نحمده سبحانه على نعمه الظاهرة والباطنة، ونصلي ونسلم على خير خلقه محمد صلى الله عليه وسلم، الذي أخرج الله به الناس من الظلمات إلى النور. من علمني حب العلم، وغرس في قلبي بذور اليقين، إلى والديّ الكرام، اللذين كانا بعد الله عز وجل سبباً في وجودي، ودعمهما هو السند الذي لم يخفت يوماً، جزاهما الله عني خير الجزاء، وجعل برّي بهما شفيعاً لي عنده. إلى أساتذتي الأفاضل، منارة الدرب ومشاعل الطريق، الذين لم ييخلوا بعلم أو نصيحة أو توجيه، وكانوا عوناً لي في مسيرة الطلب والبحث. إلى إخوتي وأصدقائي، الذين شاركوني فرحة الإنجاز، وكانوا اليد الحانية التي تمسح عني عناء الأيام، والكلمة الصادقة التي تزرع الأمل في نفسي. إلى كل قلب صادق دعا لي، أو ابتسم في وجهي، أو واساني في لحظة تعب، أهدي هذه الثمرة المتواضعة. وأخيراً، أسأل الله عز وجل أن يجعل في هذا الجهد نفعاً لي، وأن ينفع به غيري، وأن يجعله خطوةً مباركة في مسيرة طلب العلم والمعرفة.

أحمد

شكر و تقدير

الحمد لله أولاً وآخراً، ظاهراً وباطناً، سرّاً وعلانية، الذي يسّر وأعان ووفق وأتمّ، وما كان لي أن أبلغ شيئاً مما بين يدي لولا رحمته وتوفيقه .أتقدّم بخالص الشكر وعظيم الامتنان

إلى أساتذتي الأجلاء، الذين كانوا القدوة والنور، وغمروني بفيض عطائهم العلمي والتربوي، فجزاهم الله خير الجزاء، وأثابهم عني وعن طلاب العلم جميعاً إلى والديّ الحبيبين، دعاؤهما حصن، وصبرهما دثار، وتوجيههما أنيسٌ في لحظات الحيرة. مهما قلت أو كتبت فلن أوفيكما حقكما، وأسأل الله أن يجعلني سبباً في سعادة قلبيكما إلى إخوتي وأصدقائي، الذين كانوا البلسم في أوقات الشدة، والداعمين في محطات الضعف، والمشاركين في لحظات الفرح

إلى كل من مدّ لي يد العون، أو خصّني بدعوة، أو وقف بجانبني بكلمة أو

ابتسامة، فلکم مني جميعاً أصدق عبارات الامتنان

وفي الختام، أحمد الله الذي بلّغني ما لم أكن أظن أنني أبلغه، وأسأله سبحانه أن يجعل هذا العمل نافعا لي، وسبباً في نفع غيري، وأن يبارك في ثمرته، إنه ولي

ذلك والقادر عليه

ملخص البحث :

باللغة العربية :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي رياضة الغراپلينغ، من خلال دراسة ميدانية أجريت على عينة من الرياضيين بولايي معسكر وعين تموشنت. وقد تكونت العينة من 8 رياضيين في دراسة استطلاعية، و27 رياضياً في الدراسة الأساسية، تم اختيارهم بطريقة قصدية من فرق تنشط في هذه الرياضة ضمن الولايتين المذكورتين.

اعتمدنا في جمع البيانات على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي الذي صممه "جو ويليس" سنة 1972، وتمت ترجمته إلى اللغة العربية من قبل الدكتور محمد حسن علاوي. وبعد إجراء المعالجة الإحصائية، أظهرت النتائج أن لاعبي الغراپلينغ يتمتعون بمستوى مرتفع من دافعية الإنجاز الرياضي، دون وجود فروق دالة إحصائية بين أفراد العينة.

الكلمات المفتاحية: دافعية الإنجاز الرياضي – الغراپلينغ – الرياضيون.

Abstract :

This study aims to investigate the level of sport achievement motivation among athletes practicing grappling, through a field study conducted in the Wilayas of Mascara and Aïn Témouchent. The sample included 8 athletes in a pilot study and 27 athletes in the main study, purposefully selected from teams active in grappling within the mentioned regions.

Data were collected using the Sport Achievement Motivation Scale, originally developed by Joe Willis in 1972 and translated into Arabic by Dr. Mohamed Hassan Allawi.

After performing the appropriate statistical analyses, the findings revealed that grappling athletes possess a high level of sport achievement motivation, with no statistically significant differences observed among the participants.

Keywords: Sport Achievement Motivation – Grappling – Athletes.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
38	توزيع العبارات الإيجابية و السلبية لأبعاد المقياس	01
38	درجات العبارات الموجبة و السالبة	02
39	الأسس العلمية للمقياس	03
42	نتائج بعد دافع انجاز النجاح	04
43	نتائج بعد تجنب الفشل	05
44	نتائج دافعية الانجاز الرياضي	06
45	نتائج دلالة الفروق (F) في بعد دافع انجاز النجاح	07
46	نتائج دلالة الفروق (F) في بعد تجنب الفشل	08
47	نتائج دلالة الفروق (F) في بعد دافعية الانجاز الرياضي	09

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
42	بعد دافع انجاز النجاح	01
43	بعد تجنب الفشل	02
44	دافعية الانجاز الرياضي	03
46	دلالة الفروق (F) في بعد دافع انجاز النجاح	04
47	دلالة الفروق (F) في بعد تجنب الفشل	05
48	دلالة الفروق (F) في بعد دافعية الانجاز الرياضي	06

المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ج	شكر وتقدير
د	ملخص البحث
هـ	قائمة الأشكال والجداول
	التعريف بالبحث
01	1. مقدمة
02	2. المشكلة
02	3. الفرضيات
02	4. أهداف البحث
03	5. مصطلحات البحث
05	6. الدراسات السابقة والمثابمة
الباب الأول: الدراسة النظرية	
الفصل الأول: دافعية الانجاز الرياضي	
14	تمهيد
14	1.1. مفهوم الدافعية
14	2.1. تعريف الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية
15	3.1. أنواع الدافعية
17	4.1. الأسس التي تقوم عليها الدوافع
18	5.1. مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي
19	6.1. النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز الرياضي
23	7.1. العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز الرياضي
24	خاتمة ~ ه ~

الفصل الثاني: رياضة الغرابلينغ	
26	تمهيد
26	1.2 . تعريف رياضة الغرابلينغ
27	2.2 . خصائص رياضة الغرابلينغ
27	1.2.2 . الخصائص البدنية
27	2.2.2 . الخصائص النفسية
28	3.2.2 . الخصائص الفنية والتكتيكية
28	4.2.2 . الخصائص الاجتماعية والتربوية
28	5.2.2 . ديناميكية المواجهة
29	3.2 . متطلبات نجاح رياضة الغرابلينغ
30	4.2 التحكم في الوضعيات
31	5.2 أهمية التحكم في الوضعيات
32	6.2 الترقية في الاحزمة
33	خاتمة
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
36	تمهيد
36	1.1. منهج البحث
36	2.1. مجتمع وعينة البحث
37	3.1. متغيرات البحث
37	4.1. مجالات البحث
37	5.1. أداة البحث
38	6.1. الأسس العلمية لأداة البحث

39	7.1. الطرق الإحصائية
40	8.1. صعوبات البحث
الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج	
42	1.2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج دافعية الانجاز الرياضي
42	1.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد انجاز النجاح
43	2.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج بعد تجنب الفشل
44	3.1.2. عرض وتحليل ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي
45	2.2. عرض تحليل ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي تبعا لدرجة المستوى
45	1.2.2. عرض تحليل ومناقشة نتائج بعد انجاز النجاح
46	2.2.2. عرض تحليل ومناقشة نتائج بعد تجنب الفشل
47	3.2.2. عرض تحليل ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي
48	2.2. الاستنتاجات
49	3.2. مقابلة الفرضيات بالنتائج
49	4.2. الخلاصة
51	5.2. التوصيات
53	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

التعريف بالبحث

1. مقدمة :

تعد دافعية الإنجاز من أبرز الجوانب النفسية التي حظيت باهتمام متزايد في السنوات الأخيرة، نظرًا لأهميتها في فهم السلوك الإنساني وتفسيره في سياقات متعددة، لا سيما في مجالات علم النفس الاجتماعي، وعلم نفس الشخصية، وميادين الأداء والتحصيل، سواء في المجال الأكاديمي أو المهني أو الرياضي. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن دافعية الإنجاز تمثل قوة دافعة أساسية نحو السعي لتحقيق الذات، وتجاوز التحديات، وتحقيق الأهداف، مما يجعلها عاملاً حاسماً في تطوير الكفاءة الذاتية وتعزيز الثقة بالنفس .

وفي المجال الرياضي، تعد دافعية الإنجاز أحد المحددات الأساسية التي تؤثر في أداء اللاعبين، وتوجه سلوكهم نحو التفوق والمثابرة وتحقيق النتائج المرجوة. ويبرز هذا المفهوم بوضوح لدى لاعبي رياضات القوة والتحدي، مثل رياضة الغراپلينغ (Grappling)، والتي تتطلب مستويات عالية من الالتزام والانضباط الذاتي والرغبة في التفوق على المنافس.

فاللاعب ذو دافعية الإنجاز العالية يكون أكثر قدرة على تحمل الضغوط، والمثابرة في التدريب، وتجاوز الإخفاقات لتحقيق التميز.

وعليه جاءت هذه الدراسة التي نسعى من خلالها تحديد دافعية الانجاز الرياضي عند لاعبي الغراپلينغ بولاية معسكر وعين تموشنت. حيث شملت الدراسة على بايين ، الباب الاول الدراسة النظرية وتضم فصل حول دافعية الانجاز الرياضي ، وفصل حول رياضة الغراپلينغ ، أما الباب الثاني فشمّل الدراسة التطبيقية من خلال فصل المنهجية وفصل عرض وتحليل ومناقشة النتائج .

2. المشكلة :

تعتبر الرياضة الوسيلة الأولى في تنمية القدرات البدنية والنفسية. هذا بدوره يعتمد على المنافسة السائدة في كل مجال رياضي. وفي هذا النطاق من الأنشطة، نشأت رياضة الغرابلينغ كنوع من الألعاب القتالية التي تتطلب مهارات بدنية عالية مع استعداد نفسي خاص لمواجهة الضغوط. في هذا الإطار، تكتسب دافعية الإنجاز أهمية كبرى لأنها تمثل القوة التي تحفز الرياضي على المثابرة، وعلى تحقيق نتائج إيجابية، وعلى التغلب على التحديات، كلما زادت دافعية الانجاز. ومن هذا المنطلق نطرح التساؤل التالي: ما مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي رياضة الغرابلينغ وهل هناك فروق جوهرية تبعا لدرجة المستوى ؟

ويندرج تحت التساؤل الرئيسي تساؤلات فرعية:

- ما مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى عينة البحث ؟
- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في دافعية الإنجاز الرياضي تبعا لدرجة المستوى؟

3. الفرضيات :

الفرضية العامة : يتميز رياضي الغرابلينغ بدافعية انجاز رياضي عالية ، كما توجد فروق فيها تبعا لدرجة المستوى.

الفرضيات الجزئية :

- يتميز رياضي الغرابلينغ بدافعية إنجاز عالية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في دافعية الإنجاز لدى لاعبي الغرابلينغ باختلاف متغير درجة المستوى.

4.الأهداف: تحديد مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الغرابلينغ، والفروق في دافعية الانجاز الرياضي لدى رياضي الغرابلينغ حسب درجة المستوى.

- تحديد مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الغرابلينغ.
- تحديد الفروق في دافعية الانجاز الرياضي لدى رياضي الغرابلينغ حسب درجة المستوى.

5. تحديد المصطلحات:

1.5 الدافعية :

لغة : مصدر صناعي من دافع و يعني التحفيز او القوة التي تحرك الشخص نحو فعل معين . (قاموس المعاني)

اصطلاحا: مثير داخلي شعوري او لا شعوري بيولوجي أو سيكولوجي يحرك طاقات الكائن الحي و يوجهها مستهدفا حالة التوتر لديه أو لاستثارته أو لاستعادة توازنه البيولوجي أو النفسي . (سيكولوجية الدافعية ص4 / 2017)

إجرائيا : في هذه الدراسة تقاس الدافعية من خلال مستوى استعداد لاعبي الغرابلينغ لبذل الجهد والمثابرة نحو التفوق الرياضي ، كما تظهر من خلال استجاباتهم لمقياس دافعية الإنجاز سواء بدوافع داخلية كالرغبة في النجاح أو خارجية بالحصول على الجوائز .

2.5 الإنجاز الرياضي:

اصطلاحا : هو استعداد الفرد أو ميله أو اهتمامه بالاجتهاد والتنافس في أداء العمل روتيني أو غير مألوف ومحاولة بلوغ هدف إنجازي بعيد المدى وفق لمستوى محدد للامتياز أو الجودة.

إجرائيا: في هذه الدراسة يقصد بالإنجاز الرياضي النتائج الفعلية التي يحققها لاعب الغرابلينغ في التدريبات أو المنافسات ، ويقاس من خلال مستوى الأداء، الترتيب في البطولات ، مدى التقدم في المهارات الفنية أو تحقيق الأهداف التدريبية المحددة .

3.5 الرياضي:

اصطلاحاً: هو الفرد الذي يمارس نشاطاً رياضياً منتظماً ، يتمتع لمستوى معين من المهارات البدنية والفنية ، ويشارك في المنافسات أو التدريبات بهدف تحسين أدائه وتحقيق نتائج رياضية ضمن تخصص معين.

إجرائياً : في هذه الدراسة يقصد بالشخص الذي يمارس رياضة الغرابلينغ بانتظام داخل ناد أو معهد رياضي ، ويخضع لبرامج تدريبية ويتنافس في البطولات ، ويستخدم كعينة للدراسة لقياس مستوى دافعية الإنجاز لديه.

4.5 (الغرابلينغ)

لغة: (الاشتقاق اللغوي):

كلمة Grappling هي مصدر الفعل الإنجليزي "to grapple" ، والذي يعني "يمسك بشدة"، أو "يصرع"، أو "يتشابك بالأيدي". (Oxford (<https://www.oed.com>) English Dictionary, entry: "Grapple"

اصطلاحياً:

فن القتال القائم على تقنيات الاشتباك الجسدي المباشر دون ضرب، مثل المسك، والطرح، والخنق، والسيطرة على الخصم عن طريق تثبيته أرضاً، ويُستخدم في رياضات مثل الجيوجيتسو، الجودو، والمصارعة.

(Renzo Gracie & John Danaher, Mastering Jujitsu, Human Kinetics, 2003 p20-40.

Krause, R., et al. *Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique*, Invisible Cities Press, 2002 p 12-20)

الغرابلينغ (إجرائياً):

في هذه الدراسة، يُقصد برياضة الغرابلينغ النشاط الرياضي القتالي الذي يمارسه أفراد العينة (اللاعبون) بانتظام، ويعتمد على تقنيات السيطرة البدنية دون ضرب، وتعد البيئة التطبيقية التي يتم فيها قياس دافعية الإنجاز لديهم من خلال أدائهم واستجاباتهم النفسية أثناء المنافسة أو التدريب.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى : مخازني سيد علي: "علاقة الدافعية للإنجاز الرياضي لتحسين أداء بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة الطائرة فئة الأكاير".

المنهج: وصفي.

أداة القياس : دافعية الإنجاز الرياضي.

العينة: عدد العينة العشوائية تمثلت في 7 عدد عينة مدربين 40 عدد عينة اللاعبين.

النتائج التي توصل إليها :

- إهمال دافعية الإنجاز يؤثر سلباً على أداء اللاعبين والفريق ككل.
- انعدام الدافعية يؤدي إلى انخفاض المستوى المهاري للاعبين.
- للمدرب دور أساسي في تطوير اللياقة البدنية والدافعية النفسية والعقلية للاعب.
- ذو الدافعية المنخفضة يقدم أداء ضعيف مقارنة بمن يمتلك دافعية مرتفعة .
- للدروس النظرية حول الدافعية أهمية كبيرة في رفع مستوى اللاعبين .
- توفر دافعية الإنجاز لدى جميع اللاعبين عنصر إيجابي يعزز قوة الفريق .
- انخفاض الثقة بالنفس يؤدي إلى ضعف انخفاض الثقة بالنفس يؤدي إلى ضعف دافعية الإنجاز .

- الدافعية العالية تدفع اللاعب لتقديم جهد مرتفع وأداء مهاري متميز في المنافسات .
- التشجيع والتحفيز يعيدان الثقة للاعبين ويساعدان في استقرار الفريق .

الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة: "أهمية الدافعية للإنجاز الرياضي ودورها في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الهواة (فئة الأواسط) " .

الأهداف :

- إبراز دور دافعية الإنجاز في تعزيز فاعلية الأداء الرياضي.
- التأكيد على أهمية الدافعية في التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم الهواة (فئة الأواسط).
- دراسة أثر الحوافز المادية والمعنوية على الأداء الرياضي.

المنهج: وصفي.

العينة: 200 لاعب كرة قدم من ولاية الجلفة.

أداة القياس: مقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

النتائج :

- أثبتت النتائج أن دافعية الإنجاز تلعب دوراً فعالاً في تعزيز فاعلية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الهواة (فئة الأواسط) عند مستوى دلالة 0.05
- الحوافز المادية والمعنوية تساهم بشكل أساسي في رفع مستوى الأداء وتشجيع الرياضيين على بذل جهد إضافي.
- غياب هذه الحوافز يؤدي إلى تراجع الأداء الرياضي ويمثل عائقاً أمام تطور الرياضة الجزائرية.

الدراسة الثالثة: نشوة سنان نايف هنداوي 2012. "العلاقة بين الذات ودافعية الإنجاز

الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين".

أهداف الدراسة :

- التعرف على طبيعة العلاقة بين مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي.
- قياس مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في الألعاب الفردية والجماعية.
- الكشف عن الفروق في مستوى الدافعية بين الجنسين.

المنهج: وصفي .

العينة: جميع لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين (الحصر الشامل) وعددهم 1047 (642 لاعب، 405 لاعبة).

أداة القياس: مقياس لقياس مفهوم الذات ودافعية الإنجاز الرياضي.

النتائج:

- مستوى دافعية الإنجاز الرياضي جاء بدرجة كبيرة لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية .
- مستوى الدافعية كان مرتفعاً عند الجنسين مع تفوق الذكور بدرجة طفيفة على الإناث .

الدراسة الرابعة : يحيياوي السعيد 2009 " عزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته

بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم"

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين عزو التفوق والفشل الرياضي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على طبيعة العوامل التي يعزو إليها اللاعبون الفوز أو الهزيمة.
- مقارنة عزو الفوز والفشل بين لاعبي منتخبات المغرب العربي (الجزائر، تونس، ليبيا، المغرب).

المنهج: وصفي مقارنة.

العينة: 79 لاعبًا دوليًا (فئة 17 سنة) من أربع دول مغربية (الجزائر، تونس، ليبيا،

المغرب) - تم اختيارها قصديًا .

أداة القياس: مقياس + استبيان.

النتائج:

- اللاعبون يعززون الفوز والأداء الجيد إلى العوامل الذاتية.
- اللاعبون يعززون الهزيمة إلى العوامل الذاتية أكثر من الخارجية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي المنتخب الجزائري وبقية المنتخبات (تونس، ليبيا، المغرب) في عزو الفوز أو الفشل.

الدراسة الخامسة :

"دراسة دافعية الإنجاز في المجالين الرياضي والدراسي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية

أهداف الدراسة :

- معرفة طبيعة الدافعية للإنجاز عند التلميذ الرياضي.
- معرفة الفرق بين دافعية الإنجاز بالنسبة للجنسين عند تلاميذ الثانويات الرياضية.
- معرفة الفروق في دافعية الإنجاز الرياضية - والدراسية عند التلاميذ في الثانويات الرياضية . بالنسبة لمستويات المنافسة الرياضية .
- الكشف عن الفروق بين تلاميذ الأقسام النهائية والأقسام الأخرى في الدافعية للإنجاز نحو المجالين الرياضي والدراسي وذلك من أجل تحسين أداء التلاميذ بالثانوية الرياضية تسليط الضوء على نوع العلاقة بين الدافعية - للإنجاز في المجال الرياضي والمجال الدراسي وتأثيرها على سلوك التلميذ الرياضي.

المنهج: وصفي.

العينة : عينة الذكور 76 عينة الإناث 24 الكل 100

أداة القياس : دافعية الإنجاز الرياضي.

النتائج :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز في المجال الرياضي بين الجنسين لدى تلاميذ الثانويات الرياضية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز في المجال الدراسي بين الجنسين لدى تلاميذ الثانويات الرياضية .
- طبيعة دافعية الإنجاز (الرياضي والدراسي) لدى التلاميذ داخلية (ذاتية) بالنسبة للجنسين معاً .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز (رياضي/دراسي) بين مستويات المنافسة (محلي، جهوي، وطني).
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز في المجال الرياضي بين المستويات الدراسية (الأقسام النهائية والأقسام الأخرى)
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز في المجال الدراسي بين المستويات الدراسية (الأقسام النهائية والأقسام الأخرى).
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز في المجال الدراسي بين المستويات الدراسية (الأقسام النهائية والأقسام الأخرى).
- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين دافعية الإنجاز في المجال الدراسي ودافعية الإنجاز في المجال الرياضي.

الدراسة السادسة :

Does Grappling Combat Sports Experience Influence Exercise
Tolerance of Handgrip Muscles in the Severe-Intensity Domain

أهداف الدراسة :

- دراسة تأثير خبرة الغرابلينغ (grappling combat sports) على القدرة على تحمل التمارين عالية الشدة لعضلات القبضة (اليد) أثناء الاستخدام في تمارين مقاومة شديدة.
- تحديد ما إذا كانت الخبرة في غرابلينغ تُحسّن من ال impulse above critical torque (W') وتحسن من القدرة على التحمل (tolerance) عند مستويات الشدة العالية .

المنهج: تجريبي - مقارنة (experimental / comparative) بين مجموعة ممارسي غرابلينغ ومجموعة غير ممارسين، باستخدام اختبارات عضلية للقبضة ضمن مجال الشدة الشديدة .

العينة: عدد الممارسين: 11 ممارساً لرياضات غرابلينغ القتالية (GCS fighters) .

عدد غير الممارسين: 12 أشخاص غير مُتمرنين

أداة القياس: اختبارات العضلة اليدوية (handgrip) لقياس القوة، القدرة على التحمل، متغيرات مثل العزم الحرج (Critical Torque, CT) والنبضة فوق العزم الحرج (W') جلسة تمرين متقطع تُنفذ عند مستوى شدة أعلى من CT بنسبة 15% حتى الفشل (task failure) لمقارنة التحمل بين المجموعتين.

النتائج :

- لم يكن هناك فرق دالّ في العزم الحرج (CT) أو في التعب العصبي العضلي بين الممارسين وغير الممارسين عند الفشل .
- لكن ممارسي غرابلينغ أظهروا قيمة أكبر لـ W' مقارنة بعدم الممارسين .
- كما أن لديهم تحملاً أعلى للتمرين عند الشدة العالية (Severe-Intensity Domain) مقارنة بغير الممارسين.

الدراسة السابعة :

Brazilian Jiu Jitsu players' motivations to train

أهداف الدراسة :

- استكشاف القوّة النسبية لدوافع الممارسة الرياضية لدى ممارسي Brazilian Jiu Jitsu.
- تحديد الدوافع التي تكون أعلى (مثل الكفاءة Competence ، المتعة Interest/Enjoyment، اللياقة Fitness، المظهر Appearance ، الاجتماعية Social) دراسة الفروقات حسب مستوى المشاركة (الهواة أو المتنافسون) وسنوات الخبرة .

المنهج: وصفي - تحليلي

العينة : عدد: 228 من ممارسي Brazilian Jiu Jitsu

يشملون مستويات خبرة مختلفة . تنوع حسب المشاركة التنافسية (من لا يتنافسون إلى من يتنافسون بانتظام) وسنوات ممارسة الرياضة .

أداة القياس: استُخدمت مقاييس قائمة على نظرية تحديد الذات (Self-Determination Theory) لقياس دوافع المشاركة في الرياضة، تشمل المحاور: الكفاءة، المتعة/الاهتمام، اللياقة، المظهر، الاجتماعية .

النتائج:

- الدوافع المتعلقة بالمتعة / الاهتمام، الكفاءة، واللياقة كانت الأعلى بين الممارسين.
- دوافع المظهر والجانب الاجتماعي جاءت أقل ترتيباً .
- المشاركون المتنافسون أظهروا مستويات أعلى في دوافع الكفاءة والمتعة مقارنة بمن يمارسون كهواية .

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

دافعية الانجاز الرياضي

تمهيد:

تعدّ الدافعية من أبرز المفاهيم التي اهتم بها علم النفس، خاصة في سياق تفسير السلوك

الإنساني وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف. وتزداد أهمية هذا المفهوم في المجال الرياضي، حيث يرتبط الأداء الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالمستوى الدافعي لدى الفرد. وعليه، يهدف هذا الفصل إلى توضيح ماهية الدافعية وأنواعها الأساسية، بالإضافة إلى الوقوف عند أهم الأسس التي تقوم عليها إضافة إلى دافعية الانجاز الرياضي والنظريات المفسرة لها والعوامل المؤثرة فيها .

1.1 مفهوم الدافعية:

تعدّ الدافعية من المفاهيم الأساسية في علم النفس، وقد تباينت تصورات الباحثين حولها. غير

أن معظمهم يتفقون على أن الدافع هو قوة داخلية تتبع من الفرد وتوجه سلوكه نحو تحقيق هدف معين. وتعدّ الدافعية عملية معقدة تتأثر بعدة عوامل، منها الخصائص الفردية، والخبرات السابقة، والظروف البيئية، والمواقف الآنية التي يواجهها الفرد. (إدوار ج موارى، ت ر أحمد عبد العزيز سلامة، محمد عثمانى نجاتي، ص 28)

2.1 تعريف الدافعية عند علماء التربية البدنية والرياضية:

يمكن تعريف الدافعية بأنها: استعداد نفسي يدفع الفرد لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين.

ويتضمن هذا المفهوم ثلاث عناصر أساسية لفهم آلية الدافعية:

1. الدافع (Motivation): هو حالة من التوتر الداخلي تنشأ في ظروف معينة، تثير السلوك وتوجهه وتؤثر فيه.

2. الباعث (Incentive): يمثل المنبه الخارجي الذي يحرك الدافع وينشطه، ويعتمد على قيمة الهدف الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

3. التوقع (Expectation): يشير إلى مدى احتمال تحقيق الهدف المنشود، ويؤثر في مستوى الدافعية نحو العمل من أجله. (راتب ، 1997، ص77-78.)

تعدّ الدوافع من المواضيع الأساسية التي تهتم بدراسة محركات السلوك، أي العوامل التي تدفع الفرد إلى القيام بسلوك معين أو الانخراط في نشاط ما، بهدف الوصول إلى غاية أو تحقيق هدف يسعى إليه.

وتفهم الدوافع على أنها حالات أو قوى داخلية تنشأ داخل الفرد، تعمل على تحريك سلوكه وتوجيهه نحو هدف معين. ويُشار إلى أن هذه الدوافع ليست أشياء مادية يمكن رؤيتها أو لمسها، وإنما يتم الاستدلال على وجودها من خلال أنماط السلوك التي يظهرها الفرد في مواقف مختلفة، فهي حالات نفسية داخلية لا ترى بشكل مباشر، بل تستنتج من تصرفاته ونشاطه الظاهر. (علاوي، 2002، ص83.)

تعرف آن لندرسلي "Anne Lindersly" الدافعية بأنها مجموع القوى التي تحرك السلوك وتوجهه نحو هدف من الأهداف

ويعرفها "يونغ YOUNG" بأنها عملية استثارة السلوك وتنظيم وتعزيز السلوك وعرف موري "Murry" الدافعية بأنها عامل داخلي يستثير سلوك الإنسان ويوجهه لتحقيق التكامل. (دريسي ، 2019 - 2020. ص 26.)

3.1 أنواع الدافعية:

تعدّ الدافعية من العوامل الأساسية في تحفيز السلوك الإنساني، وتنقسم إلى أنواع متعددة حسب مصدرها، أبرزها الدافعية الداخلية، التي تنبع من رغبة الفرد الذاتية، والدافعية الخارجية، التي ترتبط بالحوافز والمكافآت الخارجية. ويساعد تصنيف الدافعية في فهم دوافع الأفراد وتحفيزهم بفعالية.

1.3.1- الدافعية الداخلية : تعتبر إقبال الفرد على التعلم بدافع داخلي نابع من

رغبته في الإنجاز، وسعيه لتحقيق الشعور بمتعة التعلم والرضا الذاتي، خاصة

عند أداء مهام يحبها ويميل إليها، لأنها تتوافق مع ميوله

وقدراته بالتالي، فالدافعية الداخلية تعني أن يقوم الفرد بالنشاط من تلقاء نفسه ومن

أجل المتعة والرضا الذي يشعر به أثناء الأداء، وليس للحصول على مكافأة خارجية.

تقسم الدافعية الداخلية حسب "ليفالير اندويلاي س (1987) إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

1. الدافعية الداخلية للمعرفة: تشير إلى الحالة التي يقوم فيها الفرد بنشاط معين

بدافع الرغبة في التعلم والمتعة التي يشعر بها عند اكتساب معرفة جديدة. مثل

الطالب الذي يسجل في دورة تدريبية بدافع حب الاستطلاع والسعادة بالتعلم.

2. الدافعية الداخلية للإنجاز: تتمثل في قيام الفرد بنشاط معين رغبة في الإحساس

بالكفاءة وتحقيق النجاح. مثل الطالب الذي يسعى لحل المهام الصعبة لأنه

يشعر بالرضا عند تحقيق الإنجاز، وليس من أجل مكافأة خارجية.

3. الدافعية الداخلية للتحفيز: تشير إلى أداء نشاط معين من أجل التجربة الحسية

المتعة أو الإثارة التي يسببها. مثال على ذلك طالب يقرأ رواية شيقة بدافع

المتعة التي يشعر بها من أحداثها. (رمضان نعيمة ،بوبكري ليلي ،

2018.ص 31-32).

2.3.1 - الدافعية الخارجية:

الدافعية الخارجية ترتجم بأنه سلوك رياضي من أجل الحصول على مكافأة أو

تعويض أو من أجل تجنب عقوبة

→ هذا تعريف مباشر للدافعية الخارجية: السلوك لا ينبع من حب النشاط ذاته، بل

من الرغبة في مكافأة أو الهرب من عقوبة.

يكون مصدرها خارجيا كالمعلم أو إدارة المدرسة أو الأولياء أو الأقران أي أن الدافعية هنا تعتمد على مؤثرات خارجية: المعلم، الإدارة، الأهل، الأصدقاء. فقد يقبل المتعلم على التعلم سعيا وراء رضا المعلم أو لكسب إعجابه وتشجيعه، وللحصول على الجوائز المادية أو المعنوية هنا المتعلم مدفوع بعوامل خارجية كالإعجاب، الجوائز، والتشجيع.

كما يمكن أن يكون الأقران مصدرًا لهذه الدافعية فيما يبدو منه من إعجاب أو حسد لزميله م تستخدم الدافعية الخارجية عادة لدفع المتعلم نحو العمل... عندما يكون التعلم وسيلة لتحقيق هدف خارج موضوع التعلم نفسه. (حمزة يسرى وآخرون، المجلد 15، العدد 2023(02)، ص415.)

في مجال الرياضة فهي الحالات الخارجية التي لا تتبع داخل اللاعب نفسه وإنما تأتي من خارجه وتتم عن طريق التدعيم الإيجابي أو السلبي وتدعى خارجية الإثابة والتي تثير وتوجه السلوك نحو ممارسة اللعبة فالمدرّب أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء يمكن اعتبارهم بمثابة مصادر للدافعية الخارجية للاعب وتكون صورة الدافعية الخارجية متمثلة بالمكاسب المادية والمعنوية كالحصول على مكافأة أو جوائز أو التشجيع. (الدافعية الرياضية، المكتبة الرياضية الشاملة، <https://www.sport.Ta4a.us>، 2025/05/13 على 05:01 سا.)

4.1 الأسس التي تقوم عليها الدوافع :

مبدأ الطاقة والنشاط: تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وذلك بمد عضلات الجسم بالطاقة وتفرغ شحنة هذا النشاط بالاستشارة الجسمية من البيئة الخارجية ومن داخل الكائن الحي فتقلص عضلات المعدة أثناء الجوع استثارة داخلية أيضا، كما قد يكون المثير موقفا من المواقف الاجتماعية الممتدة.

مبدأ الفرضية: تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو غرض أو هدف، فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام والماء والمال والمركز والصيت، وما إلى ذلك.

مبدأ التوازن: ويقصد به الكائن الحي لديه الاستعداد لأن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الإتزان حاول الجسم استعادته فحرارة الإنسان العادية ثابتة في الجسم السليم عند 37° مئوية ويحتفظ الجسم بدرجة حرارته حول هذا المعدل مهما اختلفت حرارى الجو من أعلى درجات الحرارة إلى أدنى درجات البرودة، وعملية حفظ التوازن الفيسيولوجي هذا تتم أليا ويرزما جسم الإنسان.

مبدأ الحتمية التكنولوجية: ومعنى هذا أن كل سلوك له أسباب وهذه الأسباب توجد في الدوافع ما هو فيسيولوجي في أصله كالحاجة إلى الطعام والحاجة إلى الماء ومنها ما هو مكتسب متعلم والدوافع المكتسبة وإن كانت أصلا تقوم على دوافع فيسيولوجية إلا أنها استقلت عنها وأصبحت لها قوتها الدافعة الخاصة بها كما أن من الدوافع ما هو شعوري وما لا شعوري. (جلال ، ص 227).

5.1 مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي :

أشار هول ولنذري إلى دافعية الإنجاز أو الحاجة إلى الإنجاز والتي يقصد بها طبقاً لمفهوم ميوري وهي تحقيق شيء صعب والتحكم في الموضوعات المادية الفيزيقية أو الكائنات البشرية أو الأفكار وتناولها وتنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة أو الاستقلالية للتغلب على العقبات وهذا لتحقق مستوى مرتفع والتفوق على الذات عن طريق الممارسة الناجحة. (طارق ،ص 1)

ويمكن تحديد نظرا إلى دافعية الإنجاز على أنها تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من الإمتياز أو التنافس الفرد مع آدائه السابق ومحاولة السعي والكفاح إلى إنجاز الفرد والمثابرة على ذلك الجهد طويل المدى والسيطرة في الأداء المتميز بالصعوبة. (طارق ، ص 1)

وفي ذوق ما تم تقديمه يمكن تعرف الدافعية للإنجاز بصفة عامة بأنها استعداد الفرد للتنافس في موقف من موقف الإنجاز على غرار نوع معين من النشاط و المثابرة من أجل التفوق والإمتياز عن طريق إظهار قدرات كبيرة من الجهاد والمثابرة كتعبير عن النضال والكفاح من أجل الفوز والإمتياز في مواقف التنافسية الرياضية (طارق،ص1).

وقد عرف موراي الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة، كلما أمكن ذلك ومنافسته للآخرين، والتفوق عليهم وتقدير الفرد لذاته من خلال استغلال نجاح لما لديه من قدرات وإمكانيات وقد أشار موراي إلى أن الحاجة للإنجاز قد أعطيت اسم إدارة القوى وقد افترض أنها تتدرج تحت حاجة كبرى وأشمل وهي الحاجة إلى التفوق هذا ما يظهر من خلال التعريف الذي قدمه حول الدافعية للإنجاز حيث قال: "رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة أمكن". (دريسي ، ص 53)

6.1 النظريات المفسرة لدافعية الإنجاز الرياضي:

شهدت النظريات النفسية المفسرة للسلوك، خلال العقود الثلاثة الأخيرة من القرن العشرين، تحولاً ملحوظاً؛ إذ انتقلت من التركيز على السلوك الظاهر القابل للملاحظة، إلى الاهتمام بالمتغيرات النفسية الداخلية مثل المعتقدات، والقيم، والأهداف. وهي متغيرات يُستدل عليها من خلال السلوك لكنها لا تلاحظ بشكل مباشر. وتعد هذه المتغيرات محوراً رئيسياً في عدد من أهم النظريات النفسية المعاصرة نجد :

1.6.1- النظرية المعرفية الإجتماعية : التي طوّرها "باندورا" (1977-

1986)، تركز على أن سلوك الفرد يتأثر بتفاعل دينامي بين العوامل الشخصية، والسلوكية، والبيئية. وتفترض هذه النظرية أن دافعية الإنجاز تتأثر بمدى إدراك الفرد لكفاءته الذاتية، أي ثقته في قدرته على النجاح في مهمة معينة. كلما ارتفع إدراك الفرد

لكفاءته، زادت دافعيته لبذل الجهد وتحقيق الإنجاز. كما تلعب الملاحظة دورًا مهمًا في تشكيل هذا الدافع.

تؤكد الدراسات على أن دافعية الإنجاز الرياضي تتأثر بعدة عوامل مترابطة تشمل السمات الشخصية للفرد مثل الطموح والثقة بالنفس، إضافة إلى العوامل البيئية والاجتماعية مثل الدعم الأسري، والتشجيع من المدربين والزملاء، وتوفير الإمكانيات المناسبة لممارسة الرياضة. كما أن تجارب النجاح السابقة تلعب دورًا هامًا في تعزيز دافعية الفرد لتحقيق المزيد من الإنجازات.

وتشير النتائج إلى أن وجود بيئة محفزة وآمنة تساعد الرياضي على مواجهة التحديات والتغلب على الفشل، مما يرفع من استعداده لتحقيق التفوق. وبذلك، فإن دافعية الإنجاز ليست ثابتة، بل تتشكل وتتطور بتأثير هذه العوامل المحيطة. (دريسي ، ص 54-55)

2.6.1-نظرية التعلم الاجتماعي لروتر :

هذه النظرية تمثل وجهة نظر في الحاجات السلوكية، مختلفة إلى حد ما عن وجهة حاجات النظر التي قال بها "موراي" وتعتمد اعتمادا كبيرا على نظرية التعلم لتفسير نمو الحاجات

السيكولوجية وتطورها وما يطرأ عليها من تغير وتبعاً لنظرية التعلم الاجتماعي يتحدد سلوك الإنسان بأهدافه، فالسلوك دائماً يتصل بالاتجاهية، فالفرد يستجيب بالسلوك الذي تعلم أنه سوف يؤدي إلى أعظم إشباع في موقف معني، و كل فرد يربط تدريجياً بعض موضوعات الأهداف والظروف الداخلية المعينة بإشباع غير متعلمة أو موروثة.

إن الفكرة الرئيسية تكمن في تفاعل تصورات الشخص مع بيئته، لا يستطيع الفرد أن يتحدث عن الشخصية أو عن داخلية الشخص دون الرجوع إلى البيئة. لا يستطيع أحد

أيتحكم في سلوك كائن له استجابات فورية دون الرجوع إلى مثيرات البيئة. ولكي نفهم السلوك، يجب أن نأخذ من الفرد (تاريخ حياته التعليمية، وخبرته، وعن البيئة (تلك المثيرات التي تجعل الفرد يبرز ردود أفعاله واستجاباته. من ذلك يمكن أن نصل إلى تفسير لسلوك الفرد). نعيمة ، ، <https://portal arid>، في 2025 /05/14 على 35:17 سا.)

3.6.1- نظرية العزول فاينز:

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية العزول إلى عالم النفس الاجتماعي الألماني هيدر Hider إذ يرى أن الإنسان ليس مستجيباً للأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية، وإنما مفكر في سبب حدوثها، وأن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم وليس النتيجة التي يحصل عليها، ويفترض هيدر أن الأفراد يقومون بالعزول لأسباب النجاح أو الفشل عندهم وهو عبارة عن ربط السلوك بالظروف أو العوامل التي أدت إليه، إذن إدراك الفرد للسلوك يساعده على ذلك الجزء من البيئة، ويعتقد هيدر أن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو تكن حقيقة يجب أن تأخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم، وأشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إلى عوامل خارجية (البيئة) مثل الحظ، أو إلى عوامل داخلية مثل الجهد والقدرة.

تقوم نظرية العزول على فكرة أن الإنسان لا يكتفي بملاحظة سلوك الآخرين، بل يسعى لتفسيره وربطه بأسباب داخلية (كالشخصية أو الجهد) أو خارجية (كالظروف المحيطة). ويرى فريتز هايدر أن هذا الميل فطري يساعد الفرد على فهم العالم والتفاعل معه. غير أن هذه التفسيرات قد تكون أحياناً منحازة، مثل التحيز للذات أو العزول المفرط للسمات الشخصية عند تقييم الآخرين، متجاهلاً السياق .

وتكمن أهمية النظرية في تأثيرها على العلاقات الإنسانية داخل المؤسسات، حيث إن سوء

تفسير السلوك قد يؤدي إلى توترات أو أحكام غير دقيقة. لذلك، تعتبر هذه النظرية أداة هامة في فهم التفاعل الإنساني، خاصة في مجالات مثل الاتصال، التعليم، والإعلام. (دريسي ، ص57-58)

4.6.1- نظرية التقرير الذاتي :

تعد نظرية التقرير الذاتي (Self-Determination Theory) من النظريات الحديثة في مجال الدافعية، طورها العالمان ديسي وريان (Deci & Ryan) بناءً على أفكار سابقة لـ دوشارم (Decharms). ترى هذه النظرية أن الإنسان يمتلك دافعاً داخلياً طبيعياً نحو التطور والفاعلية، ويكون أكثر نشاطاً وإبداعاً عندما يشعر بالاستقلالية، والكفاءة، والانتماء. وتركز على أن الدافعية الذاتية تتأثر بالبيئة المحيطة، خاصة إذا كانت تلك البيئة تدعم الحاجات النفسية الثلاث: الاستقلالية، الكفاءة، والعلاقات الاجتماعية.

يفقد الأفراد الدافعية عندما تُفرض عليهم ضغوط أو تعليمات صارمة تقلل من حريتهم في اتخاذ القرار، في حين أن المناخ الذي يدعم الاستقلالية يعزز من الشعور بالتحفيز الذاتي ويزيد من الأداء والإبداع. تؤكد النظرية كذلك أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم يمتلكون السيطرة على سلوكهم، ويشاركون في اتخاذ القرار، يكونون أكثر التزاماً ورضى في مجالات مثل التعليم والعمل وحتى الإعلام.

وتظهر تطبيقات النظرية في السياقات المهنية أن توفير بيئة داعمة يمكن أن يحسن من أداء

العاملين، ويقلل من التوتر والإرهاق، ويزيد من الإبداع، وهو ما يجعل هذه النظرية مهمة لفهم كيفية تحفيز الأفراد ذاتياً في مؤسسات مثل الإذاعة أو أي مؤسسة تواصلية أخرى. (سهير، ص125-126).

7.1 العوامل المؤثرة على دافعية الإنجاز الرياضي:

تعد دافعية الإنجاز واحدة من أبرز المتغيرات النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي، حيث تحدد درجة رغبة الرياضي في النجاح، وتحقيق أهدافه، وتجاوز العقبات. ووفقاً للنموذج الموضح في الملف، فإن هذه الدافعية تتأثر بعدة عوامل تصنف إلى ثلاث فئات رئيسية: ماضية، حاضرة، ومستقبلية.

1.7.1: العوامل المرتبطة بالماضي :

تمثل الخبرات السابقة للرياضي الأساس النفسي لتكوّن دافعيته نحو الإنجاز. فالتجارب التي مرّ بها خلال المراحل المختلفة من مسيرته، سواء كانت ناجحة أم فاشلة، تساهم في تشكيل

مواقفه واتجاهاته نحو ذاته، ونحو النشاط الرياضي الذي يمارسه. على سبيل المثال، فإن تحقيق نجاحات سابقة يعزز الشعور بالكفاءة الذاتية والثقة، بينما قد يؤدي تكرار الفشل إلى الشعور بالإحباط وفقدان الدافعية.

وتدخل أيضاً في هذا المحور التنشئة الاجتماعية التي تلقاها الفرد منذ صغره، فالأسر التي تغرس في أبنائها قيم التحدي، الصبر، والاجتهاد، تزرع فيهم ميولاً إيجابية نحو الإنجاز، بعكس البيئات السلبية أو غير المحفزة.

2.7.1: العوامل المرتبطة بالحاضر :

تشير إلى الظروف والبيئة التي يعيشها الرياضي أثناء ممارسته للنشاط الرياضي، والتي لها دور مباشر في رفع أو خفض دافعيته. وتتمثل في: طبيعة النشاط الرياضي: بعض الألعاب الرياضية تتطلب تحدياً أكبر، ما يدفع الرياضي إلى بذل جهد أكبر لتحقيق الإنجاز.

البيئة الاجتماعية: مثل دعم الأهل والمدرّب وزملاء الفريق، وتقدير المحيطين له، كلها عناصر تعزز الشعور بالانتماء والرغبة في التميز.

ظروف التدريب والمنافسة: كتوفر الوسائل، المرافق، البرامج التدريبية الجيدة، والعدالة في الفرص.

درجة الصعوبة في الأداء: فالمهام ذات التحدي المتوسط عادةً ما تكون محفزة أكثر من السهلة جدًا أو الصعبة جدًا.

3.7.1: العوامل المستقبلية:

وتتمثل في التوقعات والطموحات التي يحملها الرياضي، وتشمل:

-الرؤية المستقبلية للنجاح: كلما كان لدى الرياضي تصور إيجابي عن مستقبله

الرياضي، كلما زادت دافعيته لتحقيق الأهداف المرحلية.

-الرغبة في التقدير والاعتراف: سواء من المجتمع، وسائل الإعلام، أو المؤسسات الرسمية.

-المكافآت المنتظرة: كالشهرة، الجوائز، الترقية أو الاحتراف. (صولة . ص 2)

خاتمة :

ومنه يمكن أن نستخلص أن الدافعية تُعد من المفاهيم النفسية المعقدة التي تحتل مكانة مركزية في تفسير السلوك الإنساني، خاصة في السياقات التي تتطلب مجهودًا وإنجازًا مثل المجال الرياضي. كما أن دافعية الإنجاز الرياضية تعتبر من أهم المفاهيم في علم النفس الرياضي. وقد تطرقت العديد من النظريات إلى تفسير هذا المفهوم، ومن جهة أخرى، هناك عدة عوامل تؤثر على دافعية الإنجاز الرياضي ، حيث يتفاعل كل من هذه العوامل ليؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في مستوى دافعية الرياضيين نحو الأداء الأمثل وتحقيق الإنجازات.

الفصل الثاني

رياضة الغرابلينغ

تمهيد :

تعد رياضة الغرايبلينغ من الرياضات القتالية الحديثة التي تنتمي إلى فئة رياضات المصارعة والإمساك، حيث تعتمد بشكل رئيسي على تقنيات الاشتباك الأرضي، السيطرة، الإخضاع، دون استعمال الضربات المباشرة. وتتميز هذه الرياضة بجملة من الخصائص التي تجعلها فريدة من نوعها، كتركيزها العالي على الجوانب الفنية والتكتيكية، بالإضافة إلى متطلبات بدنية ونفسية محددة تفرض على الممارس امتلاك مستوى عالٍ من اللياقة البدنية، المرونة، القوة، التركيز، والانضباط الذهني. ومن هنا، فإن تحقيق النجاح في هذه الرياضة يتطلب التدرج في التعلم، والتحكم في التقنيات، إضافة إلى توافر بيئة تدريبية مشجعة ومدرّب كفء يوجه الرياضي نحو تطوير مهاراته وتوظيفها بشكل فعال داخل المنافسات.

1.2 تعريف رياضة الغرايبلينغ :

تعد رياضة الغرايبلينغ من الفنون القتالية الحديثة التي تركز على تقنيات الاشتباك الأرضي والإخضاع، حيث تعتمد بشكل أساسي على السيطرة على الخصم وإجباره على الاستسلام من خلال استخدام تقنيات الإمساك والخنق، بالإضافة إلى المفاصل والأقفال. وتتميز هذه الرياضة بأنها تستثني الضربات المباشرة (باليد أو القدم)، وتقتصر على تقنيات الاشتباك البدني المباشر، مما يجعلها من الرياضات القتالية التي تتطلب مهارات فنية دقيقة وقوة بدنية وتحمل عالٍ . (Silva, R., & Barbosa, T. 2017 ;p12).

وتجمع رياضة الغرايبلينغ بين العديد من الفنون القتالية الأخرى مثل الجوجيتسو البرازيلي، الجودو، المصارعة الحرة والمصارعة الرومانية الإغريقية، حيث تستمد من كل منها تقنيات وأسس الاشتباك والسيطرة والإخضاع. ويعتبر الهدف الأساسي في الغرايبلينغ هو الوصول إلى وضعية مسيطرة تجبر الخصم على الاستسلام، سواء عن طريق تقنيات الخنق أو الأقفال المفصلية (Kirk, J. 2015 ; p12).

كما تعتمد رياضة الغرابلينغ على مهارات تقنية دقيقة تتطلب فهماً عميقاً للجوانب البدنية والذهنية، مثل التوازن، توزيع الوزن، القدرة على قراءة حركات الخصم، واستغلال نقاط ضعفه. وهي بذلك تُعد من الرياضات التي تتطلب ذكاءً تكتيكياً وقدرة عالية على التحليل السريع واتخاذ القرار أثناء المواجهة (Anderson, M. 2020 ; p37).

2.2 خصائص رياضة الغرابلينغ :

تعد رياضة الغرابلينغ من الرياضات القتالية الحديثة التي تميزت بجمعها بين تقنيات متنوعة من فنون القتال الأرضية، وهي تستمد خصائصها من طبيعتها التكتيكية العالية والاعتماد الكلي على تقنيات الإخضاع والسيطرة، حيث لا يُسمح باستخدام اللكمات أو الركلات. وتتميز بعدة خصائص تجعلها من أكثر الرياضات تطلباً وتعقيداً من الناحية البدنية والفنية.

1.2.2 الخصائص البدنية:

تتطلب رياضة الغرابلينغ مستوى عاليًا من القدرات البدنية المتكاملة، فهي تستوجب من الرياضي أن يمتلك قوة عضلية كبيرة، خاصة قوة الجزء العلوي من الجسم، الأطراف، والعضلات الأساسية (Core Muscles)، إلى جانب المرونة التي تسمح له بالحفاظ على وضعيات دفاعية وهجومية صعبة ومعقدة. كما أن قدرة التحمل العضلي والتحمل القلبي التنفسي ضروريان لتحمل المجهود الكبير والمتواصل خلال الجولات، والتي قد تكون مرهقة نفسيًا وبدنيًا (Silva, R., & Barbosa, T. 2017 ;p45).

2.2.2 الخصائص النفسية:

إلى جانب الجاهزية البدنية، تتميز الغرابلينغ بكونها رياضة ذهنية تعتمد على الصبر، ضبط النفس، التحمل الذهني، التحكم في الانفعالات، والقدرة على اتخاذ القرارات تحت الضغط.

فالمباراة تتطلب قدرة الرياضي على قراءة الموقف، التفكير بسرعة، اتخاذ القرار المناسب للرد على تحركات الخصم أو السيطرة عليه، وهذا يتطلب ثقة عالية بالنفس وتقدير ذاتي إيجابي . (Anderson, M. 2020 ; p112) .

3.2.2 الخصائص الفنية والتكتيكية:

تعتمد الغرابلينغ على استخدام مجموعة متنوعة من التقنيات الأرضية، مثل الإخضاع بواسطة الأقفال المفصلية أو تقنيات الخنق، والسيطرة من خلال تثبيت الخصم أو التحكم في تحركاته.

وهذا التنوع التقني يتطلب مهارات تكتيكية متقدمة، حيث يجب على الرياضي أن يعرف متى وكيف يستخدم كل تقنية حسب وضعية الخصم وطريقة لعبه. كما تتطلب الغرابلينغ تنوعاً في الأساليب، مثل الانتقال بين تقنيات الجودو، الجيو جيتسو، والمصارعة، حسب ما يتطلبه الموقف (Kirk, J. 2015 ; p87) .

4.2.2 الخصائص الاجتماعية والتربوية:

تتميز هذه الرياضة أيضاً بأبعادها الاجتماعية والتربوية، حيث تُعلم الممارس الانضباط، احترام الخصم والقوانين، قبول الخسارة كجزء من التدريب والتطور الشخصي، مما يجعلها رياضة تسهم في تعزيز القيم الأخلاقية والروح الرياضية بين الممارسين (Silva, R., & Barbosa, T. 2017 ;p112) .

5.2.2 ديناميكية المواجهة :

الغرابلينغ رياضة ديناميكية تعتمد على الانتقال المستمر بين وضعيات مختلفة، سواء في الوقوف أو الأرض، مما يجعلها رياضة تحتاج إلى ردود فعل سريعة، قدرة على التعامل مع المفاجآت، وتغيير الاستراتيجيات أثناء القتال حسب تطور مجريات المواجهة. (Anderson, M. 2020 ; p88) .

3.2 متطلبات نجاح رياضة الغرابلينغ :

متطلبات نجاح رياضة الغرابلينغ تتعدد وتشمل جوانب بدنية، فنية، عقلية، وتكتيكية، ويمكن تلخيصها في ما يلي: (Anderson, M. 2020 ; p45)

1.3.2 اللياقة البدنية العالية:

يحتاج ممارس الغرابلينغ إلى مستوى عالٍ من القوة العضلية، التحمل، المرونة، والرشاقة، لمواجهة الخصوم والسيطرة عليهم دون استخدام الضربات.

2.3.2 المهارات التقنية:

الإتقان الفني للحركات مثل ، الانتقالات، تثبيت الخصم، والهروب من الوضعيات الخطرة يعتبر ضرورياً للنجاح في هذه الرياضة .

3.3.2 الذكاء التكتيكي:

يجب على الرياضي أن يعرف متى يهاجم ومتى يدافع، وأن يكون قادراً على قراءة تحركات الخصم وتوقع ردود فعله.

4.3.2 الاستعداد الذهني والنفسي:

يتطلب النجاح تحكماً في الضغط، وصبراً، وثقة بالنفس، وقدرة على اتخاذ القرار في أجزاء من الثانية.

5.3.2 الخبرة والتجربة القتالية:

المشاركة المنتظمة في التمارين والمنافسات تكسب الرياضي خبرة تساعد على تحسين أدائه وتطوير استراتيجياته.

6.3.2 الانضباط والتغذية:

الحفاظ على وزن مثالي وفقاً لفئة الوزن، والنظام الغذائي الصحي، والنوم الكافي، كلها عوامل تؤثر على الأداء..

7.3.2 المدرب الكفاء والبيئة التدريبية المناسبة:

وجود مدرب ذي خبرة ومحيط محفز يساعد على تطوير المهارات وصقل الأداء. رياضة الغرابلينغ من بين أبرز الرياضات القتالية الحديثة التي فرضت مكانتها على الساحة الرياضية، لما تتميز به من خصوصيات فنية وبدنية ونفسية تتطلب من الرياضي مستوى عالٍ من الجاهزية والتكيف. وفي هذا السياق، تبرز دافعية الإنجاز كعامل أساسي ومحدد في مسار تطور الأداء، إذ تمثل القوة الداخلية التي تدفع الرياضي نحو الإصرار، والمثابرة، وتحقيق الأفضل رغم التحديات.

إذن تلعب دافعية الإنجاز الرياضي دورًا حاسمًا في أداء ممارسي رياضة الغرابلينغ، حيث تسهم في رفع مستوى التحمل البدني، والتركيز، والثقة بالنفس. كما تدفع الرياضي لتحديد أهداف واضحة، وتطوير مهاراته باستمرار. ونظرًا للطبيعة الاستراتيجية والديناميكية للغرابلينغ، فإن دافعية الإنجاز تعدّ عاملاً أساسيًا في التفوق، من خلال تعزيز الإصرار والتعلم من التجربة وال فشل. وعليه، فإن الاستثمار في تطوير دافعية الإنجاز لدى ممارسي رياضة الغرابلينغ يعدّ خيارًا استراتيجيًا لتحسين الأداء العام وبلوغ المستويات العليا، خاصة في ظل التوسع الكبير الذي تعرفه الرياضات القتالية في العالم المعاصر.

4.2: التحكم في الوضعيات :

تعريف عنصر التحكم في الوضعيات (Le contrôle des positions) : يُعد التحكم في الوضعيات (Control Positions) من أهم ركائز رياضة الغرابلينغ، ويعني قدرة اللاعب على الحفاظ على موقع مهيمن على الخصم سواء أثناء القتال الأرضي أو الانتقال بين المواقف المختلفة. (Transitions) تُعتبر هذه القدرة من العلامات الفارقة بين المبتدئ والمتقدم، لأنها تتطلب توازنًا، إدراكًا مكانيًا، قوة تحكم، وذكاء تكتيكي .

الوضعية الأساسية في الغراپلينغ من أشهر وضعيات التحكم التي يتدرب عليها اللاعبون :

1. (السيطرة الجانبية) Side Control : السيطرة على الخصم من جانبه، مما يمنع حركته ويتيح تطبيق مفاتيح أو خنقات

2. (الوضع العلوي) Mount : الجلوس فوق الصدر مع التحكم الكامل في الذراعين والجزع

3. (السيطرة من الخلف) Back Control : من أقوى المواقف لأنها تتيح تنفيذ خنقات فعالة.

4. السيطرة على رأس وكتفي الخصم مع تغيير الزوايا - North-South Position

5. مواقف دفاعية/هجومية - Half Guard / Full Guard . يتعلم منها اللاعب كيفية الانتقال والسيطرة (Gracie, R. & Gracie, C. 2003) .

5.2 أهمية التحكم في الوضعيات :

التحكم يمنح النقاط والفوز: في المنافسات الرسمية، تُمنح النقاط حسب السيطرة على الوضعيات المهمة.

أساس تنفيذ التقنيات: لا يمكن تطبيق خنقة أو مفتاح إلا من وضعية متحكم فيها .

عنصر تكتيكي: اللاعب القادر على الحفاظ على موقع السيطرة يفرض نسق النزال ويُتعب خصمه بدنياً ونفسياً .

يرتبط بالدفاعية: اللاعب الذي يُتقن التحكم في الوضعيات يشعر بتقدم ملموس في مستواه، ما يعزز دافعيته الداخلية للاستمرار والتطور .

مثال تطبيقي في نزال الغراپلينغ، عندما ينجح اللاعب في الانتقال من وضعية Guard إلى Side Control ، فهو لا يحقق فقط تقدماً تقنياً، بل أيضاً يحافظ على

طاقته النفسية لأن السيطرة تُعطيه شعوراً بالتحكم والإنجاز (Gracie, R. & Gracie, C. 2003)

6.2 الترقية في الأحزمة (Passage de Grade) :

التعريف: يُقصد بها عملية تقييم مستوى الممارس في رياضة الغرابلينغ (Grappling) من أجل منحه الحزام المناسب الذي يعكس مهارته وخبرته. تُعتبر هذه العملية وسيلة للاعتراف بالتقدم التقني، والالتزام، والانضباط، والتطور الذهني والجسدي للرياضي . كيف يتم؟ يعتمد نظام الأحزمة على تقييم المدرب الرسمي أو الاتحاد الرياضي . تشمل عملية الترقية: إتقان التقنيات الأساسية، المشاركة في المنافسات، السلوك الرياضي، والمثابرة في التدريب .

غالباً تُجرى اختبارات عملية تشمل المواقف الأساسية، الدفاع، الهجوم، الانتقالات (transitions)، وتقنيات الاستسلام.

العلاقة بالدافعية: تُعد الأحزمة رمزاً ملموساً للتقدم؛ فكل حزام جديد يمثل إنجازاً يدفع الرياضي للاستمرار في العمل والتحسين .

نظام الترقية يُنشئ أهدافاً مرحلية قصيرة ومتوسطة المدى، ما يُحفز الرياضيين ويزيد من دافعهم الداخلي .

كما يساهم في تعزيز الثقة بالنفس والانتماء للجماعة الرياضية . مثال عملي: في العديد من مدارس الغرابلينغ، يبدأ الممارس بـ الحزام الأبيض (débutant) ، ثم ينتقل تدريجياً إلى الأزرق، الأرجواني، البني، وأخيراً الأسود . المدة بين كل ترقية تختلف حسب التزام الرياضي وعدد الساعات التدريبية والخبرة في المنافسات. (

(International Brazilian Jiu-Jitsu Federation (IBJJF). (2023)

خاتمة :

ومنہ نستخلص أن الغرابلينغ رياضة قتالية حديثة تُركّز على الإخضاع دون ضرب، وتجمع بين تقنيات من عدة فنون قتالية. تتميز بمتطلبات بدنية وتقنية ونفسية عالية، تشمل القوة، والمرونة، والتركيز، والمهارات الفنية والتكتيكية، وكلها ضرورية لتحقيق النجاح في هذه الرياضة الديناميكية والتنافسية.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد :

لا يمكن اعتبار أي بحث علمي مكتملاً إذا اقتصر على جانب واحد دون الآخر، فالتكامل بين الجانب النظري والجانب الميداني يُعدّ أمراً أساسياً، إذ إن الدراسة الميدانية تُعتبر عنصراً مكتملاً وجزءاً مهماً يضيف على البحث طابعاً عملياً وواقعياً، مما يساعد على الإحاطة بمختلف أبعاد المشكلة موضوع الدراسة. وانطلاقاً من سننقل في هذا الفصل إلى عرض المنهجية الميدانية المعتمدة، بما يشمل المنهج والإجراءات وأدوات البحث، بالإضافة إلى تحديد مجتمع الدراسة وعينتها، مع بيان أهم المتغيرات التي سيعتمد عليها إحصائياً من أجل تحليل البيانات ومعالجتها، وصولاً إلى استخلاص النتائج.

1.1 منهج البحث :

اعتمدنا في دراستنا الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع، لأنه يمكّننا من وصف الظاهرة كما هي في الواقع وتقديم صورة دقيقة عنها. ويُسهّم هذا المنهج في تحليل البيانات المتعلقة باللاعبين الممارسين لرياضة الغرابلينغ موضوع البحث، وجمعها ثم معالجتها واستخراج نتائج واضحة تساعد في الإجابة عن إشكالية الدراسة.

2.1 مجتمع وعينة البحث:

تُعتبر العينة جزءاً أساسياً من أي بحث علمي، فهي تمثل مجتمع الدراسة وتُمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية دون الحاجة إلى دراسة المجتمع ككل. ومن ثمّ، فإن تحديد العينة بشكل علمي دقيق يضمن تمثيلها الموضوعي لمجتمع البحث الأساسي.

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الغرابلينغ المنتميين إلى الفرق الرياضية التابعة لولاية معسكر وعين تموشنت خلال الموسم الرياضي 2024 - 2025 ونظراً لصعوبة دراسة

المجتمع بكامله ,ثم اختيار عينة قصديه من (لاعبي ولاية معسكر ، وعين تموشنت موزعة على مرحلتين.

1.2.1 عينة استطلاعية : تمثلت في فريق bmك ,الذي تكون من 08 رياضيين من المحمدية ولاية معسكر.

2.2.1 العينة الأساسية : و الذي تكونت من 27 رياضي شملت كل من الفرق : معسكر و عين تموشنت.

3.1 . متغيرات البحث :

1.3.1 المتغير المستقل : مقياس دافعية الانجاز الرياضي.

2.3.1 المتغير التابع : رياضي الغرابلينغ.

4.1 . مجالات البحث :

1.4.1 المجال البشري : تمت الدراسة على 08 لاعبين كدراسة استطلاعية ، و 27 لاعب كدراسة أساسية (08 رياضيين من عين تموشنت ، و 19 رياضي من معسكر).

2.4.1 المجال المكاني : أقيمت الدراسة عبر المقياس الالكتروني.

3.4.1 المجال الزمني : بدأت الدراسة من شهر جانفي 2025 إلى غاية أوت 2025.

5.1 . أداة البحث : اعتمدنا في بحثنا على استخدام مقياس نوعي خاص بالمجال

الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية . من تصميم جو ولس Willis 1972، وقام بتعريبه محمد حسن علاوي ، حيث يهدف إلي قياس دافعية

الانجاز الرياضي و الذي يحتوي على بعدين و هي كالتالي :

- بعد انجاز النجاح .
- بعد تجنب الفشل .

الأبعاد	أرقام العبارات الإيجابية	أرقام العبارات السلبية	مجموع العبارات
بعد انجاز النجاح	2،6،10،12،16،18،20	14، 8، 4	10
بعد تجنب الفشل	1،3،5،7،9،13،15	19 ، 17 ، 11	10

جدول رقم (01) يوضح توزيع العبارات الموجبة و السالبة لأبعاد المقياس.

جدول يوضح تقديرات المقياس (دافعية الانجاز الرياضي -

الدرجات	العبارات الموجبة	العبارات السالبة
بدرجة كبيرة جدا	5	1
بدرجة كبيرة	4	2
بدرجة متوسطة	3	3
بدرجة قليلة	2	4
بدرجة قليلة جدا	1	5

جدول رقم (02) يمثل درجات العبارات الموجبة و السالبة.

1.6.6 . الأسس العلمية لأداة البحث :

1.6.1 الصدق : بعد مناقشة الموضوع مع الأستاذ المشرف ، ثم اعتماد مقياس جاهز مستخدم كما هو دون تعديل أو تطوير ،ويعد هذا المقياس من الأدوات المعتمدة سابقا في عدة بحوث علمية حيث اثبت صدقه من خلال تطبيقه على عينات متنوعة في المجال الرياضي.

1.6.2 الثبات :

وزعنا الأسئلة المقياس على العينة الاستطلاعية (لاعبي الغرابلينغ) بلغ عددها 08 رياضيين ، وتم حساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار .

الدلالة الإحصائية	معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	عينة البحث	
دال	0.90	0.81	07	08	بعد دافع انجاز النجاح
دال	0.88	0.79			بعد تجنب الفشل
دال	0.95	0.92			دافعية الانجاز الرياضي (المقياس ككل)
ر الجدولية = 0.66				مستوى الدلالة: 0.05	

الجدول رقم (03) يوضح الأسس العلمية للمقياس.

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيم معامل الثبات لبعد دافع انجاز النجاح ، وبعد تجنب الفشل ، ودافعية الانجاز الرياضي بلغت 0.81 - 0.79 - 0.92 على الترتيب في حين بلغت قيم الصدق 0.90 - 0.88 - 0.95 على الترتيب ، و هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره ب 0.66 ، وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 ، مما يدل على ثبات وصدق أداة القياس (مقياس دافعية الانجاز الرياضي).

3.6.1 الموضوعية :

أداة القياس بعيدة عن التقديرات الشخصية أو الذاتية، إذ أن بنية الاختبار وطريقة أعداده تضمن وضوحا في التعليمات و ثباتا في فهم لدى مختلف المفحوصين ، كما أن توظيف هادا الاختبار في بيئات رياضية متعددة و في سياقات عربية سابقة ، يعزز من موثوقيته كوسيلة دقيقة لقياس دافعية الانجاز الرياضي.

7.1 . الطرق الإحصائية :

- المتوسط الحسابي . مجموع الدرجات/عدد الدرجات . (السيد، 1997، ص

(51

- الانحراف المعياري . الانحراف المعياري = $\sqrt{\text{مجموع (س) / (ن - 1)}}$.

(السيد، 1997، ص 127)

- معامل الالتواء. الالتواء = 3 * (المتوسط الحسابي - الوسيط) / الانحراف المعياري. (علاوي، ص. 83)
- معامل الارتباط لبرسون. معامل بيرسون = [ن مجموع (س ص) - (مجموع س) (مجموع ص)] / [ن (مجموع س) (مجموع ص) - 2 (مجموع س ص)]
- (مجموع ص) 2. [. (باهي ، 1999 ، ص 275)

8.1 . صعوبات البحث :

- مشاكل الميدانية مثل عدم تعاون العينة بالشكل المطلوب.
- الدراسات القليلة التي تناولت الجانب النفسي لصنف الغرابليغ.
- صعوبة في التنقل إلى كل الفرق الرياضية مما جعلنا نقتصر على بعضها.

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

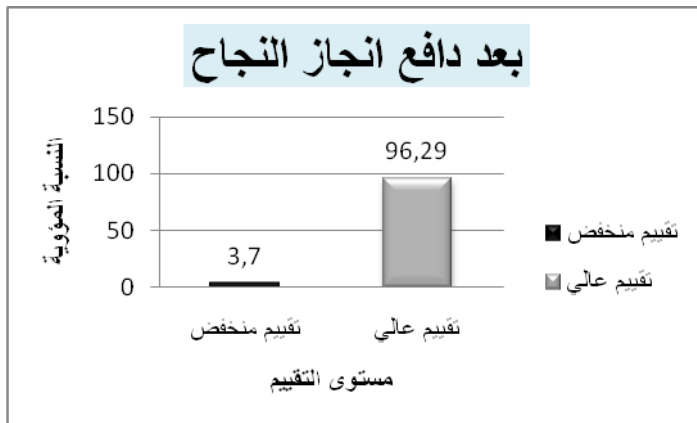
2. 1. عرض تحليل ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي :

2. 1. 1. عرض تحليل ومناقشة بعد انجاز النجاح :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
03.70	01	96.29	26	0.45	30	5.32	41.81	27

الجدول رقم (04) نتائج بعد انجاز النجاح

من خلال الجدول رقم (04)، الذي يوضح نتائج دافعية الإنجاز الرياضي لدى أفراد العينة، يتبين أن المتوسط الحسابي قد بلغ (41.81) بانحراف معياري قدره (5.32)، وهو ما يعكس مستوى مرتفعاً مقارنة بالوسط الفرضي المحدد بـ (30). كما أن معامل الالتواء (0.45) يشير إلى أن التوزيع قريب من التوزيع الطبيعي، مما يعزز مصداقية النتائج. وبالنظر إلى التوزيع النسبي للمستويات، نلاحظ أن الغالبية العظمى من أفراد العينة (26 فرداً بنسبة 96.29%) قد أحرزوا تقديراً عالياً في دافعية الإنجاز الرياضي، في حين سجّل فرد واحد فقط (بنسبة 3.70%) في المستوى المنخفض. وهو ما يدل بوضوح على أن أغلب أفراد العينة يتمتعون بدافعية قوية نحو الإنجاز الرياضي. والشكل البياني رقم 01 يوضح ذلك.

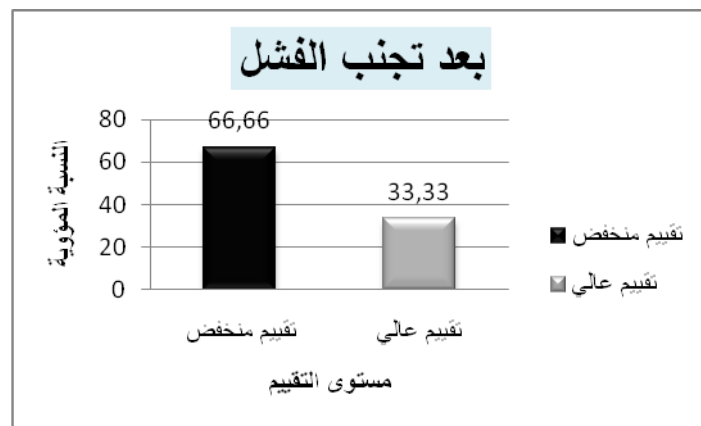


2.1.2. عرض تحليل ومناقشة بعد تجنب الفشل :

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
66.66	18	33.33	09	-0.38	30	5.55	28.29	27

الجدول رقم (05) يمثل نتائج بعد تجنب الفشل

من خلال نتائج الجدول (05)، يتضح أنّ بعد تجنّب الفشل لدى أفراد العينة قد سجّل متوسطاً حسابياً مقداره (28.29) بانحراف معياري قدره (5.55)، وهو أقل من المتوسط الفرضي (30)، مما يشير إلى مستوى أقل من المتوسط في هذا البعد. كما بلغ معامل الالتواء قيمة سالبة (-0.38)، مما يدل على اعتدال التوزيع وميول طفيف نحو اليسار، أي أنّ أغلب أفراد العينة يتميزون بدرجات قريبة من بعضها البعض في هذا البعد. أما بخصوص التوزيع النسبي، فقد أظهرت النتائج أنّ (66.66%) من أفراد العينة يقعون في مستوى منخفض من بعد تجنّب الفشل، مقابل (33.33%) فقط في المستوى العالي. وهو ما يعكس أنّ غالبية المبحوثين لا يميلون إلى تجنّب الفشل بشكل كبير، بل يتسمون بدرجة من التقبّل والمواجهة للمواقف، الأمر الذي يمكن تفسيره بارتباطهم بالممارسة الرياضية وما تفرضه من روح التحدي والمجازفة. والشكل البياني رقم 02 يوضح ذلك .



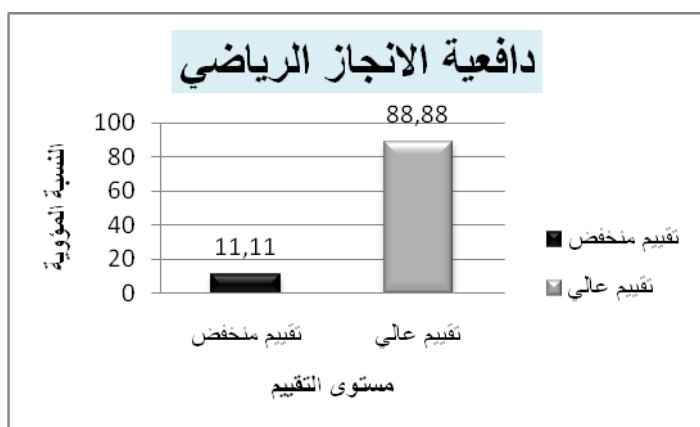
2. 1. 3. عرض تحليل ومناقشة بعد دافعية الانجاز الرياضي:

تقييم منخفض		تقييم عالي		معامل الالتواء	الوسيط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة
%	العدد	%	العدد					
11.11	03	88.88	24	0.04	60	8.06	70.11	27

الجدول رقم (06) يوضح نتائج دافعية الانجاز الرياضي .

من خلال نتائج الجدول (06)، يتضح أنّ بُعد دافعية الإنجاز الرياضي لدى أفراد العينة قد بلغ متوسطاً حسابياً قدره (70.11) بانحراف معياري (8.06)، وهو أعلى من المتوسط الفرضي (60)، مما يعكس مستوى مرتفعاً من الدافعية نحو الإنجاز الرياضي لدى المبحوثين. أمّا معامل الالتواء فقد جاء قريباً من الصفر 0.04، مما يشير إلى اعتدال التوزيع وعدم وجود انحرافات كبيرة في البيانات. وبالنظر إلى التوزيع النسبي، تبين أنّ (88.88%) من أفراد العينة يتمتعون بمستوى عالٍ من دافعية الإنجاز الرياضي، مقابل (11.11%) فقط في المستوى المنخفض. وهذا يدل على أنّ غالبية المبحوثين يملكون رغبة قوية في تحقيق التفوق والنجاح الرياضي، ويظهر لديهم الميل للمثابرة والسعي إلى تحسين الأداء. ويمكن تفسير ذلك بطبيعة الممارسة الرياضية التي تتطلب من الرياضيين قوة دافعية عالية لمواجهة التحديات وتحقيق الأهداف التنافسية. والشكل البياني رقم 03

يوضح ذلك .



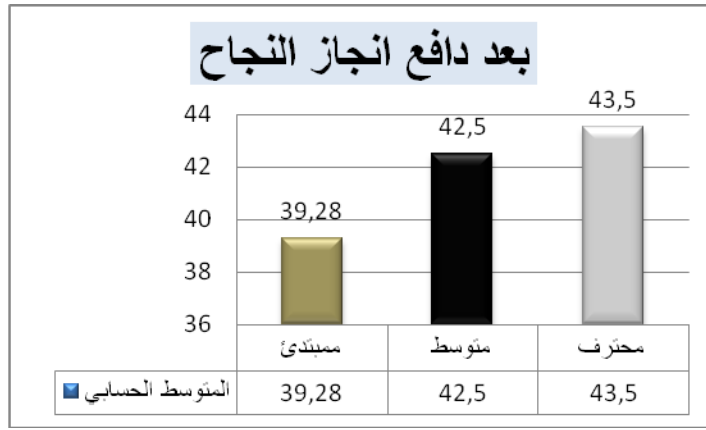
2.2 عرض تحليل ومناقشة نتائج دافعية الانجاز الرياضي تبعا لدرجة المستوى :

1.2.2 عرض تحليل ومناقشة نتائج بعد انجاز النجاح :

المجموعات	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مبتدئ	07	39.28	6.47	01.13	03.40	0.05	غير دال
متوسط	16	42.5	5.13				
محترف	04	43.5	03				

الجدول رقم (07) يوضح نتائج بعد انجاز النجاح تبعا للدرجة.

ومن خلال النتائج السابقة المذكورة في الجدول رقم (07) يتضح أن متوسط فئة المبتدئين قد بلغ (39.28) بانحراف معياري (6.47)، في حين بلغ متوسط فئة المستوى المتوسط (42.5) بانحراف معياري (5.13)، أما فئة المحترفين فقد حققت أعلى متوسط يقدر بـ (43.5) بانحراف معياري (3). وبمقارنة هذه النتائج يظهر أن المحترفين سجلوا أحسن القيم يليهم ذوو المستوى المتوسط ثم المبتدئون. غير أن الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (1.13) وهي أصغر من قيمة "ف" الجدولية (3.40) عند مستوى دلالة (0.05). وعليه نستنتج أن اختلاف درجة الرياضي لم يؤثر بشكل معنوي في مستوى النجاح المحقق، إذ بدت القيم متقاربة بين الفئات الثلاث. ومن هذا نستنتج أن النجاح الرياضي لا يرتبط بالدرجة وحدها، بل يمكن أن يتأثر بعوامل أخرى نفسية وتدريبية وبيئية، مما يعني أن المبتدئ والمتوسط والمحترف قد يحققون نسباً متقاربة من النجاح وفقاً لمدى توافر هذه العوامل المساندة. والشكل البياني رقم 04 يوضح ذلك .



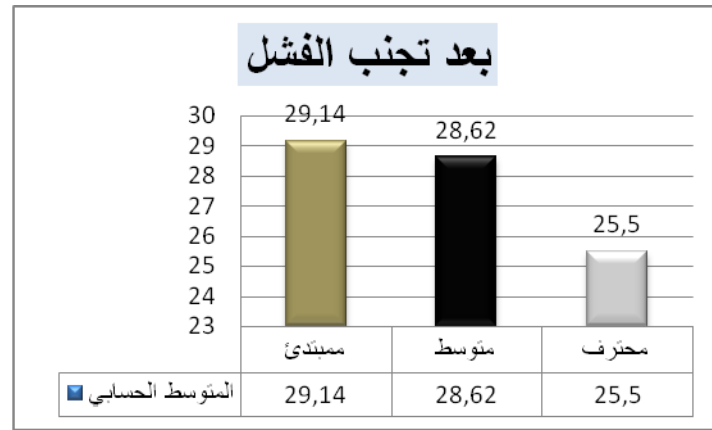
2.2.2 عرض تحليل ومناقشة بعد تجنب الفشل:

المجموعات	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مبتدئ	07	29.14	05.36	0.59	03.40	0.05	غير دال
متوسط	16	28.62	6.00				
محترف	04	25.5	04.04				

الجدول رقم (08) يوضح نتائج بعد تجنب الفشل تبعا للدرجة.

يوضح الجدول رقم (08) نتائج بعد تجنب الفشل لدى أفراد العينة تبعا لدرجتهم (مبتدئ - متوسط - محترف) ومن خلال ملاحظة النتائج، نلاحظ أن الرياضيين المبتدئين حققوا متوسطاً قدره (29.14) بانحراف معياري (5.36). أما الرياضيون من الدرجة المتوسطة فقد بلغ متوسطهم (28.62) بانحراف معياري (6.00)، في حين سجل الرياضيون المحترفين متوسطاً يقدر بـ (25.5) بانحراف معياري (4.04). وبمقارنة هذه المتوسطات يتبين أن أعلى بعد في تجنب الفشل ظهر لدى المبتدئين، تليها فئة المتوسطين، بينما جاءت أدنى قيمة لدى المحترفين. . غير أن النتائج الإحصائية أظهرت أن قيمة F المحسوبة (0.59) أصغر من قيمة F الجدولية (3.40) عند مستوى دلالة (0.05)، مما يشير إلى أن الفروق بين الدرجات الثلاثة غير دالة إحصائياً. وهذا يعني

أن اختلاف درجة الرياضي (مبتدئ - متوسط - محترف) لم يكن له تأثير جوهري على بعد تجنب الفشل، وأن جميع الفئات تتمتع تقريبًا بمستويات متقاربة من الدافعية. ويمكن تفسير ذلك بأن بعد تجنب الفشل لا ترتبط فقط بدرجة الرياضي وإنما قد تتأثر بعوامل أخرى مثل شخصية الرياضي، الدعم النفسي والاجتماعي، أو طبيعة الظروف التدريبية. والشكل البياني رقم 05 يوضح ذلك .



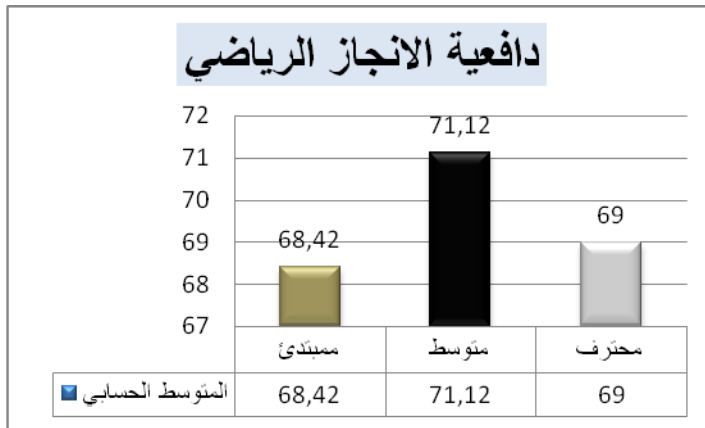
3.2.2 عرض تحليل ومناقشة دافعية الانجاز الرياضي (مقياس ككل):

المجموعات	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	F المحسوبة	F الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مبتدئ	07	68.42	05.25	0.29	03.40	0.05	غير دال
متوسط	16	71.12	09.85				
محترف	04	69	02.94				

الجدول رقم (09) يوضح نتائج دافعية الانجاز الرياضي (مقياس ككل) تبعا للدرجة.

ومن خلال النتائج السابقة المذكورة في الجدول رقم (09) يتضح أن متوسط فئة المبتدئين قد بلغ (68.42) بانحراف معياري (05.25)، في حين بلغ متوسط فئة المستوى المتوسط (71.12) بانحراف معياري (09.85)، أما فئة المحترفين فقد حققت أعلى متوسط يقدر بـ (69) بانحراف معياري (02.94). وبمقارنة هذه النتائج يظهر أن

ذوو المستوى المتوسط سجلوا أحسن القيم يليهم المحترفين ثم المبتدئون . كما أظهر اختبار (F) المحسوبة قيمة تقدر ب (0.29)، وهي أقل من القيمة الجدولية (3.40) عند مستوى دلالة (0.05). وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الفروق المسجلة غير دالة إحصائياً، مما يعني أن التباين بين درجات الأفراد ليس له دلالة معنوية .تدل هذه النتائج على أن أفراد العينة أظهروا مستوى متقارباً من حيث دافعية الإنجاز، وأن الفروق بينهم تعود إلى عوامل فردية بسيطة، ولا ترتقي لأن تكون فروقاً إحصائية معتبرة. وبالتالي، يمكن الاستنتاج أن دافعية الإنجاز الرياضي لديهم تسير في اتجاه متجانس، وهو ما يعكس انسجاماً في خصائص العينة المدروسة. والشكل البياني رقم 06 يوضح ذلك .



3.2 الاستنتاجات :

- لاعبي الغرابلينغ يتميزون بمستوى مرتفع في بُعد النجاح.
- لاعبي الغرابلينغ يتميزون بمستوى منخفض نسبياً في بُعد الفشل.
- لاعبي الغرابلينغ يتميزون بمستوى مرتفع من دافعية الانجاز الرياضي .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات الثلاث (مبتدئ - متوسط - محترف) في دافعية الانجاز الرياضي الرياضي تبعا لمتغير درجة المستوى.

4.2 مقابلة الفرضيات بالنتائج :

1.4.2 الفرضية الأولى :

تنطلق هذه الفرضية من الافتراض "أن رياضي الغرابلينغ يمتلكون دافعية انجاز عالية". وقد تم التحقق من ذلك من خلال قياس أبعاد دافعية الانجاز الرياضي (بعد دافع انجاز النجاح ، وبعد تجنب الفشل ، ودافعية الانجاز الرياضي ككل). من خلال نتائج البحث المتحصل عليها في الجدول رقم (04 ، 05 ، 06) ، يمكن القول أن الفرضية قد تحققت .

2.4.2 الفرضية الثانية :

تقتض هذه الفرضية أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رياضي الغرابلينغ في دافعية الانجاز الرياضي تبعا لمتغير درجة المستوى"، من خلال تحليل بعد دافع انجاز النجاح ، وبعد تجنب الفشل ، ودافعية الانجاز الرياضي ككل. أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالفرضية الثاني أن رياضي الغرابلينغ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهم في هذه الأبعاد تبعا لمتغير درجة المستوى. وان الفروق الموجودة هي فروق عشوائية غير جوهرية .ووفقا للنتائج المحققة في الجداول رقم (07 ، 08 ، 09) ، فان الفرضية الثانية غير محققة ، وعليه نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري.

5.2 الخلاصة العامة :

يعد التدريب الرياضي عملية تربوية مخططة وهادفة، تهدف إلى تطوير القدرات البدنية والمهارية وال نفسية لدى الفرد وفق أسس علمية .وهو يعتمد على مبادئ علم الحركة وال فيزيولوجيا لتحقيق التكيف الأمثل للجهاز العضلي والعصبي والدوري بما يخدم الأداء الرياضي. ان التدريب في الرياضات القتالية يركز على تنمية القوة والسرعة والمرونة مع تعزيز القدرات التكتيكية والذهنية لمواجهة الخصم وهو يجمع بين الإعداد البدني والفني

لتحقيق أعلى مستويات الأداء تحت ضغط المنافسة. حيث تعتبر رياضة الغرابلينغ واحدة من هذه الرياضات القتالية.

وعلى هذا الأساس جاءت هذه الدراسة التي نسعى من خلالها إلى تسليط الضوء على دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح ، ودافع تجنب الفشل) لدى ممارسي رياضة الغرابلينغ.

حيث تمثلت أهداف دراستنا في :التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي عند ممارسي رياضة الغرابلينغ ، والتعرف على اذا كانت هناك فروقات في دافعية الانجاز تبعا لمتغير درجة المستوى.

كانت عينة بحثنا تحتوي على 35 ممارس ، موزعين على الشكل التالي (08 ممارسين من المحمدية كدراسة استطلاعية، وعلى 27 ممارس كدراسة أساسية من فريق معسكر وعين تموشنت . بحيث استعنا في دراستنا على استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته مع نوعية الموضوع.

اعتمدنا في دراستنا هذه على توظيف مقياس دافعية الانجاز الرياضي من تصميم " جو ولس"، قام بتعريبه محمد حسن العلاوي ، حيث يهدف إلى قياس حيث هدف إلى قياس دافعية الانجاز الرياضي.

بعد المعالجة الإحصائية توصلنا إلى أن أفراد العينة يتميزون بدافعية إنجاز عالية في الحين انه لا يوجد فروقات ذات دلالة إحصائية في دافعية الانجاز بين المستويات تبعا لمتغير درجة المستوى. و في الأخير نوصي بأهمية الاهتمام بالجانب النفسي لدافعية الإنجاز لتحقيق النتائج الايجابية خاصة في الرياضات القتالية (رياضة الغرابلينغ).

6.2 التوصيات :

- إعداد برامج تدريبية نفسية موازية للتدريب البدني.
- ضرورة إدماج حصص موجهة لتنمية دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الغرابلينغ .
- توفير تأطير نفسي خاص للاعبين المبتدئين لمساعدتهم على تجاوز تأثيرات الفشل، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم على الاستمرارية في الممارسة.
- تشجيع اللاعبين على المشاركة في المنافسات الرسمية وغير الرسمية، لما لذلك من دور في رفع مستوى الدافعية، خصوصاً بعد النجاح وتعزيز الثقة بالنفس.
- تنظيم دورات تكوينية للمدربين في مجال علم النفس الرياضي، لتمكينهم من توجيه وتحفيز لاعبيهم بشكل فعال وتحقيق التوازن بين التدريب البدني والدافعية النفسية.
- إنجاز بحوث أخرى في دافعية الإنجاز الرياضي على باقي الرياضات القتالية، وعلى مختلف الأصناف والأعمار.

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

باللغة العربية :

الكتب :

1. إدوار ج موارى ، ت ر أحمد عبد العزيز سلامة ، محمد عثمانى نجاتى ، دار الشروق .
2. أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة، 1997.
3. باهى، مصطفى. الإحصاء التطبيقي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1999.
4. سعد جلال ،المرجع فى علم النفس، دار المعارف، القاهرة.
5. السيد، فؤاد البهى. علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى. القاهرة: دار النشر العربى، 1997.
6. محمد حسن العلوى، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر. العربى ، القاهرة ، مصر ، 2002.
7. محمد حسن علاوى. القياس فى التربية البدنية وعلم النفس الرياضى. القاهرة: دار الفكر العربى.
8. محمد حسن علاوى. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر. الطبعة الاولى، 1998.

الأطروحات :

9. دريسى عبد الكرىم ،أطروحة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراة فى علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بعنوان دراسة دافعية الإنجاز فى المجالين

الرياضي والتربوي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية، 2019 - 2020.

10. السعيد، ي. (2009). عزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية.

11. سهير كامل أحمد، التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية الكتاب، الأزارطة، 2000.

12. هنداوي، ن. س. ن. (2012). العلاقة بين الذات ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي ولاعبات المنتخبات المدرسية في مديرية جنين. مذكرة ماجستير، جامعة فلسطين.

مجالات :

13. باريتو، رنان فييرا، أوليفيرا، أندرسون سوزا، وغيكو، كامبلا كويلهو. (2024). تأثير خبرة رياضات القتال الغرابلينغ على تحمل تمارين القبضة اليدوية ضمن مجال الشدة الشديدة. مجلة Sports، المجلد 12، العدد 3، المقالة 66 .

DOI:10.3390/sports12030066

14. بن سالم توفيق : أهمية دافعية الإنجاز ودورها في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم الهواة فئة الأواسط. مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد 08، العدد 02، 2023، ص. 422-439.

15. حمزة يسرى وآخرون، قياس مستوى الدافعية الداخلية والخارجية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 15، العدد (02)، 2023.

16. رمضان نعيمة، بوبكري ليلي، الدافعية الداخلية للتعلم، مجلة مجتمع تربوية عمل، عدد خاص 2018.

17. غيدس، دانيال ب.، وسوزا، أندرسون أ. (2023). دوافع لاعبي الجيو-جيتسو البرازيلية للتدريب. مجلة فرونتيرز في علم النفس، المجلد 14، ص. 1240351 .
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1240351>

مذكرات ماستير :

18. مخازني سيد علي ، 2014-2015 جامعة آكلي امحمد أولحاج بويرة عنوان
الدراسة :

محاضرات :

19. صولة طارق ،محاضرات في علم النفس الرياضي، دافعية الإنجاز
الرياضي .

مواقع الانترنت :

20. الدافعية الرياضية ،المكتبة الرياضية
الشاملة، <https://www.sport.Ta4a.us> في 2025/05/13 على 05:01 سا.

21. نعيمة أبو حسنة، التعلم الإجتماعي في نظرية روتر، <https://portal.arid>،
في 2025 /05/14 على 35:17 سا.

بالغة الأجنبية :

22. Anderson, M. (2020). The Science of Grappling: Strategy, Tactics and Mental Preparation. Combat Mindset . P37

23. Gracie, R. & Gracie, C. (2003). Brazilian Jiu-Jitsu: Theory and Technique. Invisible Cities Press.

24. International Brazilian Jiu–Jitsu Federation (IBJJF). (2023). Graduation System: Brazilian Jiu–Jitsu Belt Promotion Guidelines. Los Angeles: IBJJF Publications.
25. Kirk, J. (2015). Grappling for Beginners: Techniques and Concepts. Martial Arts Academy Publica. P12.
26. Silva, R., & Barbosa, T. (2017). Grappling: Techniques, Training and Performance. Combat Sports Pres. P12

الألحق

قائمة الاتجاهات الرياضية

الاسم : اسم الفريق : البلدية : الولاية :

الدرجة : مبتدئ - متوسط - محترف

الجنس : ذكر أنثى سنوات التدريب :

بدرجة قليلة جداً	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جداً	العبارات
					1. أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة.
					2. يعجبني اللاعب الذي يتدرب الساعات إضافية لتحسين مستواه.
					3. عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.
					4. الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.
					5. أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.
					6. استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.
					7. أخشى الهزيمة في المنافسة.
					8. الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.
					9. في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام.
					10. لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي.
					11. لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة.
					12. الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
					13. أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.
					14. أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.
					15. عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.
					16. لدى رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي.
					17. قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
					18. أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.
					19. أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
					20. هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي.

ahmeszero12@gmail.com [Changer de compte](#)



Non partagé

* Indique une question obligatoire

* الاسم :

Votre réponse

اللقب

Votre réponse

* الفريقي

Votre réponse

* الولاية

Votre réponse

* سنوات التدريب

- أقل من 3 سنوات
- من 3 سنوات الى 5 سنوات
- من 5 سنوات الى 7 سنوات
- أكثر من 7 سنوات

* الدرجة

- مبتدئ
- متوسط
- محترف

* أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية

لتحسين مستواه

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.

- بدرجة قليلة جداً
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جداً

* الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية

- بدرجة قليلة جداً
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جداً

* أحس غالباً بالخوف قبل إستراكي في المنافسة

مباشرة.

- بدرجة قليلة جداً
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جداً

* استمتع بحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاجئين الآخرين أنها مهمة صعبة.

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* أخشى الهزيمة في المناقشة

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام..

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* لدى إستعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* لا أجد صعوبة في النوم ليلة اسبداكي في منافسة.

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* لدى رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* قبل اشتراكي في المنافسة لا انتغل في التفكير مما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها

- بدرجة قليلة جدا
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جدا

* أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب

- بدرجة قليلة جداً
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جداً

* أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.

- بدرجة قليلة جداً
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جداً

* هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي

- بدرجة قليلة جداً
- بدرجة قليلة
- بدرجة متوسطة
- بدرجة كبيرة
- بدرجة كبيرة جداً

الدراسة الاستطلاعية

القياس القبلي

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
1	3	5	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	5	3	5
2	2	5	3	5	3	4	4	4	2	5	2	5	3	2	3	5	5	5	3	5
3	1	3	1	3	1	3	1	5	1	5	5	5	2	5	1	4	3	3	3	5
4	3	5	4	5	3	4	5	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4
5	1	3	1	4	1	5	1	5	1	4	1	1	2	4	1	5	5	5	1	5
6	2	5	1	2	3	5	5	5	3	3	1	5	4	3	3	5	5	5	1	5
7	4	5	3	1	2	4	2	5	3	5	3	5	2	3	3	5	1	3	5	2
8	3	5	3	5	3	4	3	5	3	5	3	5	4	5	2	5	3	5	2	5

القياس البعدي

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
1	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	5	4	5	2	5
2	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	3	2	3	5	5	4	3	4
3	1	4	3	3	3	3	2	3	1	5	5	5	3	5	1	3	5	2	1	3
4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	3	4	3	4	3	5	4	4	4	4
5	1	3	1	1	1	5	1	1	1	5	3	5	1	4	1	5	4	5	1	5
6	3	4	1	5	3	5	5	5	2	5	3	5	4	1	2	5	5	5	1	5
7	4	5	4	3	2	4	3	2	5	2	2	2	2	3	4	5	1	5	4	5
8	3	5	3	5	3	4	3	5	3	5	3	5	3	5	2	5	3	5	2	5

الدراسة الأساسية

الترقيم	الولاية	الدرجة	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20
1	عين تموشنت	متوسط	2	5	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	2	3	5	3	5	3	5
2	عين تموشنت	متوسط	5	5	3	5	3	4	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	2	5
3	عين تموشنت	متوسط	1	5	1	5	2	5	3	5	1	5	5	5	3	5	1	5	3	5	4	5
4	عين تموشنت	متوسط	5	5	3	5	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	2	5	4	5	2	5
5	عين تموشنت	متوسط	5	5	3	2	1	4	1	5	5	5	5	5	1	3	4	5	5	4	1	5
6	عين تموشنت	محترف	1	5	3	1	1	3	5	5	5	4	5	4	1	4	2	5	4	5	1	5
7	عين تموشنت	متوسط	3	5	3	1	1	2	5	3	4	5	3	5	2	3	3	5	4	5	1	5
8	عين تموشنت	محترف	1	5	1	5	3	3	1	5	1	5	5	5	2	4	1	5	5	5	5	5
9	معسكر	متوسط	4	5	3	5	3	4	2	4	4	5	2	5	3	2	3	4	3	4	2	5
10	معسكر	متوسط	1	5	3	3	2	1	1	3	1	5	5	5	1	5	1	5	1	4	2	5
11	معسكر	متوسط	3	5	2	3	3	5	3	5	3	3	5	5	3	4	1	3	1	2	1	3
12	معسكر	متوسط	4	4	3	4	2	3	3	4	3	5	3	5	2	3	3	4	4	4	2	5
13	معسكر	متوسط	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	5	3	5	1	5
14	معسكر	محترف	1	4	1	5	3	5	2	3	3	5	1	5	1	3	2	5	4	5	2	5
15	معسكر	محترف	3	4	3	5	1	3	5	5	3	1	2	5	2	3	4	5	4	5	2	5
16	معسكر	متوسط	3	5	2	4	1	5	3	5	4	5	4	5	2	3	3	4	4	4	2	4
17	معسكر	مبتدئ	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	3	3	5	2	4	3	5	3	4
18	معسكر	مبتدئ	1	5	1	5	1	5	1	5	1	4	3	5	3	5	1	4	5	5	4	5
19	معسكر	مبتدئ	2	4	3	5	1	4	4	5	3	4	4	5	2	4	2	4	3	4	2	5
20	معسكر	مبتدئ	1	4	2	3	4	4	2	5	3	3	2	4	4	3	2	3	2	5	3	5
21	معسكر	متوسط	2	5	2	5	2	5	3	5	2	5	3	5	4	4	3	5	4	5	3	5
22	معسكر	مبتدئ	2	4	3	5	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	5	4	4	3	4
23	معسكر	مبتدئ	1	3	2	5	4	1	5	3	2	4	5	5	4	2	3	5	5	5	5	5
24	معسكر	متوسط	1	4	1	3	1	5	3	5	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	2	3
25	معسكر	متوسط	1	4	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3
26	معسكر	مبتدئ	3	3	3	4	3	2	4	4	1	1	3	3	4	2	3	1	5	4	3	3
27	معسكر	متوسط	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	5	3	3	3	5	3	5	3	5