



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

الموضوع:

علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر

دراسة ميدانية أجريت على بعض نوادي ولاية البويرة لرياضة الكاراتيه.

تحت إشراف الأستاذ:

- منصور نبيل

من إعداد الطلبة:

- قذيفة بلال

- زفير إبراهيم

كلمة شكر

أحمد الله وأشكره على منه وكرمه وتوفيقه لنا لإتمام مذكرة التخرج
ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الوالدين الكريمين اللذان كانا لهما الفضل الكبير بعد الله عز
وجل بتشجيعنا وتحفيزنا على الدراسة وبلوغ الهدف المسطر منذ بداية مشوارنا
الدراسي.

كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير
إلى الأستاذ المشرف "منصوري نبيل" الذي كان أستاذ بآتم معنى الكلمة
سواء من حيث التوجيه وخاصة متابعته وتركيزه على كل صغيرة وكبيرة فشكرا لك
أستاذ.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى طاقم مكتبة كليتنا على مساعدتهم لنا في جمع
المعلومات لإنجاز هذا البحث.

وإلى كل من مد لنا العون من قريب او بعيد.

الهداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز
الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: *حسيبة* حفظها الله ورعاها في
كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما
وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز *محمد* كما لا ننسى بابا لخضر.
والى أخي وليد وهشام وأختي سلمى و آية ولينا و اخوالي, خالي رشيد و
خالاتي و خاصة خالتي دليلة ؛ وكل الأهل و الأقارب.
الى من يجري في عروقي حبههم و ينبض قلبي بحبههم: أعمامي وعماتي
والي كل أبناء عماتي وأعمامي وخالاتي وأخوالي.
الي كل الأصدقاء: طاهر سحنون, عبد الرحمان، بيطاط , صهيب, حلیم,
زهير, امين ، يوسف، وليد، اسماعيل ، حميد ، يونس ،أيوب , عبد العالي,
دحمان, محمد, عيسى, عمر ,احمد, ابراهيم شمس الدين.

بلال

الهداء

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن،
إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز
الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية: *فتيحة* حفظها الله ورعاها في
كل وقت بعينه التي لاتنام.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافيا ليوصلني إلى ما
وصلت إليه اليوم، إلى أبي العزيز *العوفي*.

والى إخوتي احمد و محمد وأختي فاطمة: و اخوالي و خالاتي؛ وكل الأهل
و الأقارب.

الى من يجري في عروقي حبهم و ينبض قلبي بحبهم: أعمامي وعماتي
والي كل أبناء عماتي وأعمامي وخالاتي وأخوالي.

الي كل الأصدقاء: عبد الرحمان، حلیم، حمزة، امين ، يوسف، وليد،
اسماعيل ، حميد ، يونس ، عبد العالي، دحمان، محمد، عيسى، بلال، شمس
الدين.

ابراهيم

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ج	محتوى البحث
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
ط	ملخص البحث
م	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	الإشكالية
3	الفرضيات
3	أسباب إختيار الموضوع
4	أهمية البحث
4	أهداف البحث
4	تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	
9	تمهيد
10	المحور الأول: الثقة بالنفس
10	1.. تعاريف ومفاهيم عامة حول مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي
10	1.1.. مفهوم الثقة بالنفس
10	1.2.. معنى الثقة بالنفس في الرياضة
11	2.. العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض ملامح الشخصية والمهارات النفسية
11	1.2.. بعض الملامح الشخصية الدالة على التفوق
12	2.2.. علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي
13	3.2.. العلاقة بين الثقة بالنفس والتفوق
16	3.. الثقة بالنفس في المجال الرياضي
16	1.3.. خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي
17	2.3.. التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين

18	4.. مميزات الثقة بالنفس
18	المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي
18	1.. تحديد مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي
19	2.. الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي
21	3.. مكونات دافعية الإنجاز الرياضي
21	3.1.. دافع انجاز النجاح
22	3.2.. دافع تجنب الفشل
22	4.. عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي
24	المحور الثالث: المنافسة في الكاراتيه
24	1.. مفهوم المنافسة وأهميتها
24	1.1.. مفهوم المنافسة
24	2.1.. أهمية المنافسة
25	2.. نظام منافسات الكاتا
25	1.2.. منافسات الكاتا
26	2.2.. طاقم تحكيم الكاتا
26	3.2.. معايير اتخاذ القرار
27	4.2.. أداء المنافسات
27	3.. نظام منافسات الكوميتي
27	1.3.. تعريف الكوميتي في الكاراتيه
28	2.3.. منافسات الكوميتي
28	3.3.. مدة المباراة
29	4.3.. معايير إتخاذ القرار
29	5.3.. تعديلات قانون التحكيم الدولي لمنافسات الكاراتيه لعام 2013 WKF
32	خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
34	تمهيد
35	1.. الدراسات المرتبطة بدافعية الإنجاز
38	2.. الدراسات المرتبطة بالثقة بالنفس
40	3.. التعليق على الدراسات
41	خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
44	تمهيد
45	1.. الدراسات الإستطلاعية
45	2.. منهج البحث
46	3.. عينة البحث
47	4.. مجالات البحث
47	5. أدوات جمع البيانات
47	1.5. مقياس دافعية الإنجاز الرياضي
47	2.5. مقياس حالة الثقة الرياضية
48	6. التقنيات الإحصائية المستخدمة في البحث
49	خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
51	تمهيد
52	المحور الأول: عرض وتحليل النتائج
52	1.. عرض نتائج مقياس الثقة بالنفس والدافعية لدى أفراد العينة.
56	2.. تقييم مستوى الثقة في النفس الرياضية عند أفراد العينة.
58	3. تقييم مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند أفراد العينة.
60	4. تقييم ما إذا كان هناك فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بثقة في النفس عالية وثقة منخفضة.
61	5. تقييم تأثير المستوى العالي للثقة بالنفس على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.
62	المحور الثاني: مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
64	خلاصة
65	الإستنتاج العام
67	الخاتمة
68	اقتراحات وفروض مستقبلية
70	البيبلوغرافيا
-	الملاحق
1	مقياس الثقة بالنفس
3	مقياس دافعية الإنجاز

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
46	يوضح بعض خصائص العينة	01
52	يعرض نتائج مقياس الثقة بالنفس	02
54	يعرض نتائج مقياس دافعية الإنجاز الرياضي	03
56	يوضح نتائج اختبار قائمة حالة الثقة في النفس الرياضية	04
58	يوضح توزيع مستويات دافعية الإنجاز الرياضي والنتائج الإحصائية لأفراد العينة	05
60	يوضح فوارق دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين لديهم ثقة في النفس عالية وثقة منخفضة	06
61	يوضح تأثير المستوى العالي للثقة في النفس على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي	07

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
14	منحنى U المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والتفوق في الكاراتيه	01
23	نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء	02
57	يعرض مستوى الثقة بالنفس لدى مصارعي الكاراتيه صنف أكابر	03
59	يعرض مستوى دافعية الإنجاز لدى مصارعي الكاراتيه صنف أكابر	04

ملخص البحث

ملخص البحث

تناولنا من خلال هذه الدراسة موضوع علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي، وقد جاء عنوانها كالتالي:

"علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر".

وهذا انطلاقاً من المشكلة التي قمنا بطرحها كالتالي: "ماهي علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه؟".

وهذا بهدف التعريف بعلاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي، ومعرفة الثقة لدى رياضي الكاراتيه.

لذلك ومن أجل معالجة مشكلة الدراسة قمنا بإفترض أنه يتميز رياضي الكاراتيه صنف أكابر بمستوى عالي من الثقة بالنفس، إن مستوى دافعية الإنجاز لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر مرتفع، مستوى دافعية الإنجاز لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر مرتفع، هناك فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بالثقة في النفس العالية والثقة بالنفس المنخفضة.

ومنه ولأجل تقديم دراسة منهجية ومكاملة الجوانب، فقد قسمنا دراستنا هذه إلى ثلاث جوانب: أولها مدخل عام للتعريف بالبحث وهو عبارة عن تعريف بالدراسة، وثانيها هو الجانب النظري الذي تناولنا فصلين الأول يتضمن فيه ثلاث محاور هي: الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي ورياضة الكاراتيه، أما الثاني فيحتوي على الدراسات المرتبطة بالبحث، وبالنسبة للجانب الثالث فهو الجانب التطبيقي والذي تناولنا فيه فصلين أولهما منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، وأما ثانيهما فتم فيه عرض وتحليل النتائج من خلال مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافعية الإنجاز ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات. ومن أجل التعمق في الدراسة إستعملنا المنهج الوصفي التحليلي وتحديد المتغيرات الخاصة بالبحث، كما قمنا بإختيار عينة البحث وهي رياضي الكاراتيه صنف أكابر، وبناء على ذلك اعتمدنا على العينة القصدية وقد شملت عشرين رياضي، وفي دراستنا إستخدمنا مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

وبعد تطبيق الدراسات الميدانية خرجنا ببعض النتائج تلخص فيما يلي:

وجود علاقة ما بين مستوى الثقة بالنفس ومستوى دافعية الإنجاز لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر، بحيث كلما كانت الثقة بالنفس مرتفعة ارتفعت مستوى الدافعية لدى رياضي الكاراتيه مما أثر إيجاباً على مستوى التدريب والتنافس وحتى الحياة العملية لهم.

وبعد ذلك قمنا بوضع مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي يمكن للرياضيين أن يستفيدوا منها:

ملخص البحث

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى رياضيي الكاراتيه.
- لابد من رسكلة المدربين من فترة لأخرى لمواكبة الجديد في علم التدريب الرياضي.
- ضرورة تقنين العملية التدريبية من كل النواحي خاصة النفسية.
- برمجة حصص تحضيرية وتهيئة سيكولوجية للرياضي قبل المنافسات والتدريبات للطبيعة الخاصة لرياضة الكاراتيه.

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في الكاراتيه ليس وليد الصدفة ولكن نتيجة البحث عن طرق علمية وعملية فعالة، فرياضة الكاراتيه تعتبر من الرياضات التنافسية ذات المواقف المتغيرة، والرياضات القتالية تتطلب قدرات ذهنية وبدنية وتقنية وتكتيكية وسمات شخصية حتى يستطيع ممارستها أداء حركاتها الفنية المختلفة بشكل جيد تحت شروط المنافسة في المسابقات الرياضية، حيث يعيش فيها الرياضي على وقع ضغوط كبيرة وتحديات صعبة ومستمرة مستلزما لإستغلاله لجميع جوانب التحضير التي تسمح له بضبطها والتحكم فيها أكثر، بغية تحقيق التفوق الرياضي.

فإذا اقتصرنا إجراءات الإعداد الرياضي للمصارع على تنمية قدراته مهارية والخطوية والبدنية فقط، فإنها بذلك تكون قد تعاملت مع تنظيمه البدني وجزء من تنظيمه المعرفي وتجاهلت جزء هام من تنظيمه السيكولوجي، كما تجاهلت التنظيم الانفعالي للاعب كاملا، بالرغم من أن الأداء الحركي الرياضي لا يصدر إلا من خلال تفاعل النظم الثلاث الفرعية للشخصية الرياضية (البدني والعقلي والانفعالي)، وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية التي يشترك فيها الرياضي هي مجال طبيعي لنمو وتطور دوافعه ومهاراته وخصائصه النفسية فإن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام ومن ثم يعمل الإخصائي النفسي الرياضي أو المدرب بتحديد وتنمية الخصائص والمهارات النفسية الأساسية التي تزيد من درجة التزام المصارعين وانضباطهم في النشاط الرياضي، وتدعيم العوامل المؤثرة في دافعيتهم للإنجاز، وذلك بدلا من ترك الصدفة والمواقف السابقة أثناء التدريب والمنافسات لتنميتها وتطويرها.

وفي المستوى العالي أين يكون مستوى الرياضيين متساوي من حيث الجانب البدني والتقني والتكتيكي، يكون الفارق الذي يؤدي إلى الفوز والتغلب على الخصم الآخر هو الجانب النفسي وفعاليتيه.

ومن هذا المنطلق احتل موضوع الدافعية الرياضية بشكل عام ودافعية الإنجاز الرياضي خصوصا مكانة هامة في إعداد الرياضي إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملًا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب إستعداداته وأقصى قدراته الشخصية، ولقد حرصت الدول التي تسعى إلى تحقيق مراكز رياضية متقدمة في المحافل الدولية على تعيين أخصائي نفسي رياضي من أجل إختيار اللاعبين ذوي الإستعدادات والخصائص النفسية للنشاط، وبناء الأهداف المناسبة لهم من التدريب والمنافسة وتحديد الإجراءات التربوية الواجب إتباعها مع كل مصارع من أجل زيادة ثقته بنفسه، ليكتمل بذلك مثلث إعداد الرياضي بدلا من الوقوف عند حد تنمية قدراته البدنية والمهارية والخطوية التي لازالت تمثل مجالات إعداد الرياضي لخوض غمار المنافسات وتحقيق النتائج الرياضية في بلادنا.

حسب William Warrem (1983) فإن إستثارت الدافع للرياضي تمثل 70% إلى 90% من العملية التدريبية، ومن هذا المنطلق وجب إعطاء الأهمية اللازمة لتطوير هذا الإنجاز لدى الرياضي، ويشمل تنمية دافع الإنجاز الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للمستوى الرياضي والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي هذا من جهة، ومن جهة أخرى الخصائص و المهارات النفسية التي قد تكون لها علاقة مع دافعية الإنجاز الرياضي مثل الثقة في النفس، وذلك بهدف تحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الإنجاز الرياضي.

1. الإشكالية

نظرا لما تلعبه الرياضة من أهمية في وقتنا الحالي فإنها لم تبقى حبيسة المجال الترفيهي والتنافس فقط، بل تحولت الى علم من العلوم التي تشتق ميادينها من العلوم الأخرى، فأنشأت معاهد التربية البدنية والتكنولوجية الرياضية من خلال استراتيجيات لتطويرها.

ومن خلال العناية بهذه الرياضة تعددت وتنوعت، من بينها نجد رياضة الكاراتيه وهي رياضة قديمة العهد بالنسبة لغيرها من الرياضات او الألعاب الأخرى، وعلى ذلك اختلفت اقوال المؤرخين حول بداية ونشأت الكاراتيه، وقد انطلقت من جزيرة تسمى اوкинаوا وتعتبر هذه الجزيرة المهد الحقيقي لظهور القتال بأيدي فارغة أي مجردة من كل سلاح والتي تقع في أرخبيل ري-كي امتدادا طبيعيا لليابان نحو الجنوب اين يلتقي العالم الصيني والعالم الياباني.

وقد تطورت هذه التقنيات بفضل المعلومات التي كانت تأتي عن طريق المهاجرين والتجار والمسافرين الى اوкинаوا والمتعلقة بتقنيات القتال، ام التدريبات فكانت تؤدي في أماكن سرية وفي الليل بعيدا عن الأضواء فأصبحت الايدي والارجل اقو من الأسلحة الحقيقية وهذا لان تقنية اوкинаوا كانت مبنية على السرعة القصوى والفعالية التامة. من 1900م انتشرت تقنية اوкинаوا-تي وشملت كل الجزيرة لكن هذه المرة كان الهدف سليما فاعترف لهذه التقنية على انها وسيلة رائعة للتربية البدنية والأخلاقية، ثم قرر إدخالها في المدارس بفضل "انكوج ايتوس" "كتيريو ميكاونا" اللذان قاما بوضع اول نمط كلاسيكي لتدريس تقنية (اوкинаوا-تي). (سبع محمد، 1993، ص08)

وفي بداية القرن العشرين اتفق أساتذة اوкинаوا على نشر وتعليم فنهم القتالي ومن بينهم كان الاستاذ جيشين فيناكوشي ولد سنة 1869 والذي يعود أصله الى مدينة سييري siry.

وهذه الرياضة تتطلب التحضيرات والتدريبات البدنية والفنية، وعلمنا ان الاعداد النفسي له دور هام في تطوير العمليات النفسية للاعبين منها الانتباه، التصور الحركي، القدرة على الاستجابة الحركية، الادراك النفسي الحسي وتنمية ذكائهم ومزاجهم ورفع مستوى الثقة بأنفسهم مع التحكم في وسائل البيئة وأسلوب حياة الرياضي، مما يدل على ذلك التأثير الناجح في الدافعية الرياضية التي تعني هذه الأخيرة بانها مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما انها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات في مختلف المحافل و التظاهرات الرياضية.

إن الأهمية البالغة لإعداد النفسي التي شغلت الكثير من الباحثين المختصين في هذا المجال على ضرورة التأكيد والتقرير على التنسيق والتكامل بين التحضير البدني وعدم اهمال جانب التحضير النفسي الذي يعتبر هاما للوصول الى تحقيق النتائج والوصول للقمّة، ومن هنا يتبين لنا طرح التساؤل الاتي: ماهي علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر؟

2. التساؤلات**1.2. التساؤل العام:**

ماهي علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر؟

2.2. التساؤلات الجزئية:

- ما هي علاقة الثقة بالنفس لدى رياضيي الكاراتيه أكابر؟
- ما هو مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضيي الكاراتيه أكابر؟
- هل هناك فوارق في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين ذوي الثقة بالنفس المرتفعة والمصارعين ذوي الثقة بالنفس المنخفضة؟

3. فرضيات البحث**1.3. الفرضية عامة:**

- هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس و دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر.

2.3. الفرضيات الجزئية:

- يتميز رياضيي الكاراتيه أكابر بمستوى عالي من الثقة بالنفس.
- مستوى دافعية الإنجاز لدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر مرتفع.
- هناك فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بالثقة في النفس العالية والثقة بالنفس المنخفضة.

4. أسباب إختيار الموضوع**1.4. أسباب ذاتية:**

إن إختيارنا لهذا البحث يعود لعدة أسباب نذكر منها:

- حب هذه الرياضة والميول الشخصي لمهنة التدريب في رياضة الكاراتيه.
- علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي وتأثيرها على أداء الرياضيين.

2.4. أسباب موضوعية:

- المشاكل التي يعاني منها الرياضيين خاصة في مجال الثقة بالنفس.
- عدم إعطاء أهمية للجانب النفسي جعل تطبيق هذا النظام يسند لأشخاص عاديين.
- الأهمية الكبيرة التي اكتسبتها الكاراتيه وانتشارها الواسع على حساب الرياضات الأخرى.
- إهمال نوادي الكاراتيه للجانب النفسي وعلاقته بدافعية انجاز هذه الرياضة.

5. أهمية البحث

إن أهمية بحثنا تتمحور في عدة نقاط والتي نذكر منها ما يلي:

- هذا البحث عبارة عن دراسة تحليلية لعلاقة الثقة بالنفس على دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه

- إقتراح بعض الحلول التي من شأنها أن تساهم في تطوير رياضة الكاراتيه.
- معرفة الدور الذي يقدمه المختصون في مجال علم النفس.
- الإدلاء ببعض التوصيات والحلول التي إذا ما إتبعت وأخت بعين الاعتبار تمكن من رفع مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه.

6. أهداف البحث

يمكن أن نلخص أهداف هذا البحث في النقاط الآتية:

- التعرف على موضوع كل من الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي نظريا ومحاولة البحث في تطبيقاتهم في الميدان.

- تحديد مستوى خاصية الثقة بالنفس المميزة لمصارعي الكاراتيه صنف أكابر.
- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لرياضي الكاراتيه صنف أكابر.
- معرفة نوع ودرجة العلاقة الموجودة بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي.

7. تحديد المصطلحات والمفاهيم

لكي يتبين للقارئ الفهم الجيد لبحثنا إرتأينا أن نقدم بإيجاز المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

1.7. تعريف الثقة بالنفس**1.1.7 التعريف اللغوي**

الثقة: تعرف الثقة حسب قاموس LAROUSSE (2005) باللغة الفرنسية على أنها الشعور بالأمن في الاعتماد

على شخص ما او شيء ما.

- صداقة مبنية على الثقة او على عدم الثقة والشك.
 - وضع الثقة في شخص ما، أي الاعتماد عليه.
- وكما يعرفها أبو الفضل وابن المنصور في المجلد الخامس عشر من لسان العرب (2000) انها تدل على الاطمئنان الذي يبديه الفرد اتجاه فرد اخر.

النفس: مدلول النفس في كلام العرب حسب ابن المنصور والذي يدل على معنيين، أحدهما الروح كقول: خرجت نفس فلان أي روحه والأخر بمعنى جملة الشيء وحقيقته، بالقول اهلك نفسه أي أوقع الهلاك بذاته كلها وحقيقته، ويبقى وصف النفس صعبا ويرجع حسب (صليبا،1979) الى اختلاف الفلاسفة في تعريفهم لها. وقد أشار (بدوي،1984) الى اتجاهين واحد عرف النفس من خلال علاقتها بالجسم والأخر من خلال كونها جوهر مستقلا قائما

بذاته. ورغم استعمال القران الكريم "النفس" بمعنى انساني، الا انها تبقى من المفاهيم المجردة التي يصعب بل يمنع تناولها وتحديدها اجرائيا، مما يفسر غياب تعريفها في القواميس وموسوعات علم النفس.

2.1.7. التعريف الإصطلاحي

مصطلح الثقة يدل في علم النفس على (الاعتقاد والاقتناع بالقدرة).

ويعرّف (Shunk) الثقة بالنفس على انها إدراك الفرد لقدراته حول القيام بنشاط معين بمستوى معين من الإنجاز. كما يعرّف (DE-SAINT PAUL) الثقة في النفس انها شعور الشخص بالثقة في قدراته لمواجهة ظروف الحياة والنجاح في مساعيه وفي ان يصبح محبوبا، وهو يعتبرها عاملا محددًا للنجاح الذي يسمح بالتغلب على مختلف عقبات الحياة. (DE-SAINT, 2007, P 14)

ويعرفها (Bandura سنة 1994) انها اعتقادات الافراد حول قدراتهم في أداء نشاط معين بمستوى معين للتأثير في الاحداث، وتتحكم ب كيفية إحساس الفرد ونمط تفكيره ودافعيته. اما (1979 LARIVE ; GARNEAU) يعرفانها انها توقع دقيق بامتلاك الوسائل او السبل اللازمة لمجابهة موقف معين. تكون دائما حاصل تراكم الخبرات. ويتعلق الامر بيقين جزئي يطبق في مجال خاص وفي فترة معينة وهي لا تتعلق بتوقع النتيجة، وانما هي تنبؤ يمس الطريقة التي ستجري عليها الأمور.

وتعد الثقة بالنفس انانية إيجابية يمكن اختصارها في: "حب النفس وتقديرها واستحسانها بما يكفي وتقبلها كم هي"، وهي ركيزة قوية لتنمية الشخصية او ببساطة، الوجود والشعور بالقيمة والاهمية لدى الاخرين. أن نكون واثقين، يعني الاعتقاد باننا أكفاء وقادرين على انجاز ما نريد، والوصول الى الهدف المسطر (2001 FAMOSE).

3.1.7. التعريف الإجرائي

الثقة بالنفس هي ثقة الانسان في قدراته وفي صفاته وفي تقييمه للأمور، ويتم تعريف الانسان الوثاق من نفسه بأنه شخص يحترم ذاته ويقدرها ويحب نفسه ولا يؤذيها ويدرك كفاءته، ويثق بقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة.

2.7. تعريف دافعية الإنجاز

1.2.7. لغة

الدافعية من فعل دفع يعني حث أو أثار ونجدها أيضا في معنى حفز. (محمد أحمد غالي، 1981، ص324).

2.2.7 اصطلاحا

الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو إجتماعية او فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم إتران وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه الى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي او الاجتماعي او الفيسيولوجي. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص81)

3.2.7. التعريف الإجرائي

هي إستعداد الرياضي للتنافس في موقف ما من مواقف الإنجاز في ضوء معيار او مستوى معين من معايير او مستويات الامتياز، وكذلك الرغبة في الكفاح والنضال للتفوق في مواقف الإنجاز، والتي ينجز عنها نوع معين من النشاط والفعالية والمثابرة.

3.7. تعريف رياضة الكاراتيه**1.3.7 لغة**

عند كتابة كلمة كاراتيه باللغة اليابانية نجد انها مكونة من مقطعين:
الأول وينطق "كارا" او "كو" ويعني خالي او فارغ.
والثاني ينطق "تية" او "شو" ويعني اليد.
فيكون تعريف الكاراتيه اللغوي "اليد الفارغة" طبعا لأنها قتال من دون سلاح.

2.3.7 اصطلاحا

الكاراتيه هو نظام قتال يستعمل للأيدي والاقدام والركب والمرافق كأسلحة، وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم تم نقلها الى اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها انتشرت في العالم.

3.3.7. التعريف الاجرائي

الكاراتيه رياضة يسهل التدريب عليها فهو يهدف الى إيقاع أكبر ضرر للخصم بأقل جهد بواسطة تقنيات دفاعية وهجومية مدروسة كما يدرّب فن الكاراتيه لاعبيه على استخدام جميع أجزاء الجسم الممكن استخدامها في العراك والدفاع عن النفس.

تمهيد

لقد ازدادت حاجة المجتمعات إلى أفراد يكون لكل واحد منهم وحدة متناسقة قادرة على أن تتكامل مع بعضها لتشكيل الوحدة الاجتماعية الكبيرة التي تأخذ قدرتها التصاعديّة من قوة هذا التكامل وتماسك مكوناته وان لتمامك الشخصية عناصر أهمها الثقة بالنفس، فهي مظهر من مظاهر الشخصية السوية وعنصر هام في التكيف الفعال والقدرة على مواجهة الظروف الطارئة واتخاذ القرار والاعتماد على الذات.

أن الفرد الذي لديه ثقة بنفسه يكون متقبلاً لذاته في جميع المرافق مع القدرة على المراجعة ولا يهرب من الواجبات وشعاره في كل مجال ها أنا ذا ومستمر بالعطاء ويسعد بثمرات أعماله ولا يصيبه اليأس من حالات الفشل، وللاإنجاز عنده قيمة وبذلك يكون قادراً على بلوغ مواقع ريادية في مجتمعه.

ورياضة الكراتي كغيرها من الرياضات القتالية، تحتاج أن يكون ممارسيها على مستوى عالي من الثقة بأنفسهم الأمر الذي يسهل عليهم ويرفع من دوافعهم وحوافزهم نحو الانجاز في مختلف مجالات الحياة عامة وفي المجال الرياضي خاصة في البطولات والمنافسات التي لا بد أن يكون فيها الفرد مهيباً نفسياً بدرجة عالية ليستطيع التغلب على مختلف الضغوط.

المحور الأول: الثقة بالنفس

1. تعاريف ومفاهيم عامة حول مفهوم الثقة بالنفس في المجال الرياضي

1.1. مفهوم الثقة بالنفس

الى يومنا لم يصل تعريف الثقة بالنفس الى الاجماع، حيث يصير البعض على طابعها الفطري ويعتبرونها سمة شخصية او ملكة طبيعية، فيما يشدد البعض الاخر على طابعها المكتسب مع اعتباره استجابة مكتسبة عن طريق التجارب والخبرات المحققة، حين يرى اخرون على انها واحدة من محصلات الذات.

2.1. معنى الثقة بالنفس في الرياضة

يتواجد الرياضي في بيئة خاصة تتميز بظروف جد متميزة اين نلاحظ الضغوطات الكبيرة الناتجة عن التدريب والمنافسة (الرياضة). ومنه نجد ان كلا من (GOULD و WEINBERG سنة 1997) يعتبران ان الثقة بالنفس على انها اليقين بالقدرة على بلوغ سلوك او موقف مرغوب، هي امل الفلاح، كما انها لازمة لنجاح الرياضيين، فإيمانهم بقدراتهم واستعداداتهم يسمح لهم بتحقيق أهدافهم.

في سيكولوجية الرياضة، تتمثل الثقة بالنفس في ايمان الرياضي واعتقاده بمدى حضوره لتحقيق مستوى أداء مرغوب في موقف معين. حيث يرى علاوي ان الثقة بالنفس هي ايمان اللاعب في قدراته وثقته بمواهبه وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا للوصول الى أفضل النتائج، كما تعني الاستعداد لمواجهة العقبات في حدود قدرات اللاعب. (علاوي محمد حسن، 1998، ص 27)

يرى الكثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز، وذلك اعتقاد خاطئ، وربما يقود الى المزيد من الافتقاد الى الثقة او الثقة الزائفة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها.

الثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب او الفوز فانه يمكنه من الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء .

وقد عرف (فايلي) الثقة بالنفس في المجال الرياضي بانها درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة.

كذلك هي تقدير الفرد لذاته سواء ان كان مضمر في نفسه او معلنا صراحة امام الاخرين بانه يمكنه النجاح في القيام بالسلوك والتصرفات والاعمال التي تحتاج الى إمكانيات وقدرات عالية يتميز هو بها، ولا تتوفر كثيرا فيمن حوله. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 337)

وتختصر الثقة بالنفس حسب (FAMOSE، 2001) من خلال الإجابة على الأسئلة مثل "ماهي حضوضي للفوز بهذه المنافسة؟" او "هل انا كفء لتحقيق هذه المهمة؟"

كما يرى ان الثقة تتحدد بالبعد او الفارق بين النتيجة التي نتطلع اليها والنتيجة المتوقعة، وكلما كان الرياضي واثقا من نفسه، فهو بذلك يشعر انه قادر على الوصول الى الهدف المرغوب، كذلك الرياضيون الواثقون يؤمنون بأنفسهم فوق ذلك هم مقتنعون ومتيقنون من استعداداتهم لبلوغ كمونهم وحدود جهودهم وقواهم ، في حين الرياضيون الأقل ثقة يشكون في قدراتهم بالنجاح، فهم يشعرون انهم غير قادرين على تحقيق الأهداف ويخلقون بذلك تنبؤ ضيق ومحدود يعمل على انشاء حواجز او موانع سيكولوجية وتوليد حلقة متلفة، وعليه نستطيع القول ان الثقة بالنفس هي إذا الميزة او الخاصية الأكثر ثباتا التي تميز الرياضيين الذين ينجحون على اللذين لا يعرفون النجاح.

2. العلاقة بين الثقة بالنفس وبعض ملامح الشخصية والمهارات النفسية

1.2. بعض الملامح الشخصية الدالة على التفوق

الثقة بالنفس كعامل نفسي (PSYCHOLOGIQUE)

عوامل تنبؤ للتفوق تبرزها عمليات البحث الرياضي وذلك ما أكد عليه عدد من الباحثين أمثال

(1982. R.TOMAS, G.MISSOUM , R.CHOUVIER, ARC LEVEJUE, EDGAR THIU)

وهذا عن طريق فحص نفسي، يكون عبارة عن استبيان يدرس شخصية الرياضيين، وذلك لإبراز بعض ملامح الشخصية كعوامل دالة على التفوق الرياضي ويمكن حصرها في العناصر التالية:

- المثابرة الذهنية:

وهي القدرة على مواصلة بذل الجهد طويل المدى بانتظام.

- الجاهزية:

وهي القدرة على تجاوز الذات وإظهار القدرات القصوى للرياضيين.

- ضبط الشعور:

وهي التحمل النفسي أي يجب على الرياضي التحكم في اعصابه ويصمد امام الانتقادات ويقدم الأفضل في المنافسة. وهذه الثقة بالنفس تعد معيار أساسي لنجاح ممارس الكاراتيه وتساوده من عدة اوجه: (WEINBERG)

(ROBERTS,S ET COULD DANIEL, 1997, P 313,314.

- الثقة تمد شعورا إيجابيا فيصبح الرياضي هادئا وأكثر رزانة رغم الضغوط الممارسة عليه.

- الثقة تمنح التركيز أي يصبح ذهن الرياضي أكثر ارتياحا وتركيزا في عمله غير ان الخوف والقلق يمكن ان يؤثر سلبا على الرياضي.
- للثقة أثر كبير في تحقيق الأهداف المسطرة، فالذي يحدد اهداف عالية ليصلها وهو واثق من قدراتها في تحقيقها، يمكنه ذلك والذي لا يسيطر تحقيق اهداف سهلة يمكن له تحقيق ذلك ولكن بدون استغلال وإبراز ما يملكه من قدرات.
- الثقة تزيد من حجم الجهد وتحفز على مواصلته حتى بلوغ الهدف او الأهداف المسطرة
- الثقة تؤثر على استراتيجيات اللعب فعندما نقول نلعب من اجل ان نكسب فنبذل الجهود اللازمة مع ضبط محاور المنافسة ودخولها بارتياح أما إذا قلنا نلعب من اجل ان لا نخسر فذلك لنقص الثقة والعزيمة وتكون النتيجة غير محمودة.
- وللثقة دور كبير في رفع القوة الذهنية أي خلق فرص إيجابية للتفوق وتجاوز الوضعيات الصعبة ويعتبرها عوائق يتحداها ويفوز عليها بتجاوزها.

2.2. علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي

علاقة الثقة بالنفس بالدافعية الرياضية: (عبد الرحمان توفيق، 2002، ص98)

لقد تمت الإشارة الى العلاقة الموجودة بين ادراك القدرات "الثقة بالنفس" و "الدافعية" بشكل عام غير ان توضيح كيفية هذا التأثير ارجأت الى هذا الموضوع بعد ان تم توضيح مفهوم الثقة بالنفس ومصادرها يرى العديد من الباحثين وعلى راسهم Bandura ان الثقة بالنفس تلعب دورا مفتاحيا في الضبط الذاتي للدافعية حيث ان اغلب دوافع الانسان مسيرة ذهنيا ومعرفيا، اذ ان الافراد يحددون اهداف لأنفسهم، ويقومون بتقدير القدرات اللازمة لتنفيذ تلك الأهداف، وطبقا لمستوى الأهداف المحددة ومستوى القدرات المدركة من طرف الفرد يكون الاقدام والاحجام على تنفيذ تلك الأهداف.

وفي هذا السياق يشير (1990 Shunk) الى ان ادراك الفرد لقدراته يؤثر مباشرة على مؤشر هام للدافعية وهو الاندماج المعرفي، ولقد صبت نتائج الدراسات التي اجراها (1990-1992 Printrich et ALL) المجرات على عينة مكونة من 3000 فرد يتراوح سنهم بين 13-23 سنة بهدف معرفة اثر ادراك الفرد لقدراته على مثابته وادائه، فتبين لهم وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين ادراك القدرات ومؤشرات الدافعية المتمثلة في المثابرة على الاندماج المعرفي والأداء، كما اكدت بحوث (1991 Lent) نفس النتائج السابقة واشارة أيضا الى ان مستوى ادراك الفرد لقدراته يحدد مستوى صعوبة الاهداف التي يحددها لنفسه، بحيث كلما كان ادراكه لقدراته إيجابيا كانت أهدافه على مستوى التحدي والصعوبة.

وفي دراسة قام بها (1992 Bandura) هدفت الى دراسة أثر إدراك الفرد لقدرته على استعمال استراتيجيا الضبط الذاتي، وعلى ادراكه لقدراته لإنجاز نشاط معين، وأثر ادراكه لقدراته على مستوى صعوبة الأهداف التي يحددها لنفسه، وأثر هذه الأخيرة على دافعيته وادائه، اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المتغيرات المذكورة كما اشارت نتائج دراسة (1996 Malpass et ALL) الى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الثقة بالنفس واستراتيجيات الضبط الذاتي وكذا مستوى الدافعية والأداء.

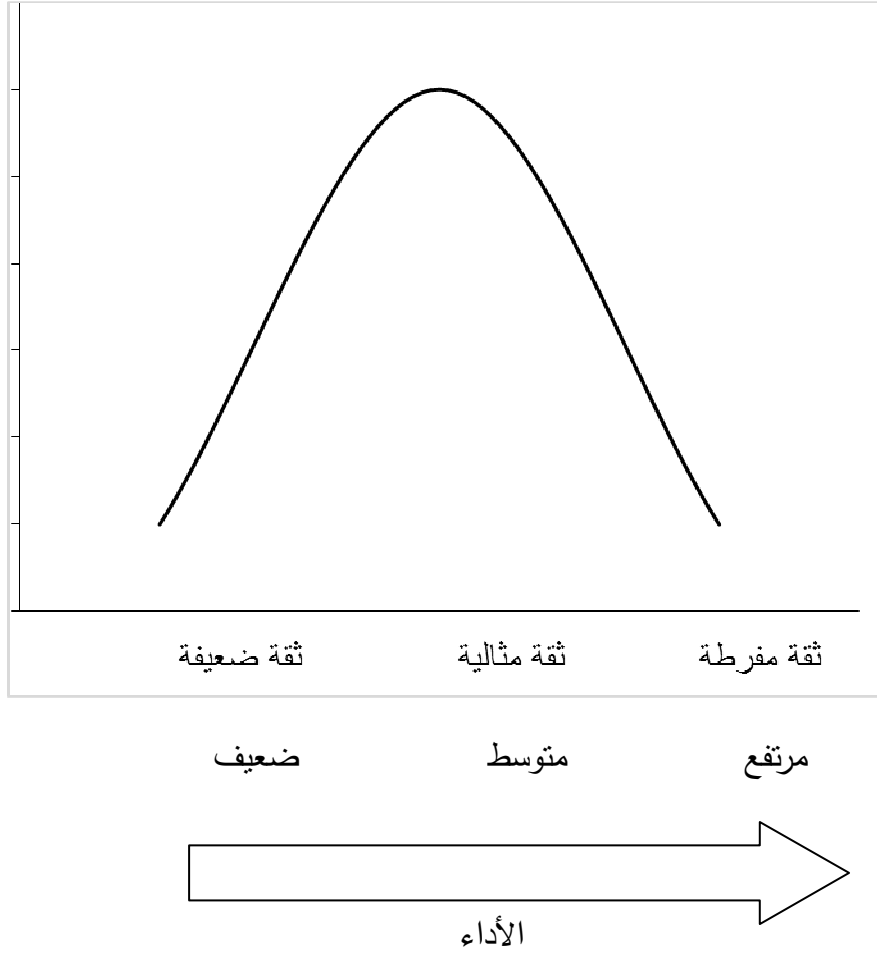
اما فيما يخص اثر الثقة بالنفس على ذل الجهد، فقد اكد (1997 Bandura) ان مستوى الثقة بالنفس يؤثر على مستوى الجهد المبذول ونوعيته، فالذين يمتازون بثقة عالية يبذلون جهد اكثر ويظهرون مثابرة في حل المشكلات مقارنة بدوي الثقة المنخفضة، ولم تتباعد (1993 Groupil) عن هذه الفكرة عندما اشارت الى ان الاحكام التي يكونها الافراد حول قدراتهم تؤثر على علاقتهم بمحيطهم ، فذوو التقدير الإيجابي لقدراتهم يصلون الى المخاطرة بالاندماج في نشاطات ذات درجة عالية من الصعوبة، على عكس دوي التقدير السلبي لقدراتهم ولقد سبقها في الإشارة الى هذه الفكرة كل من (1986 Cervone et Peak) عندما اشارا الى ان مستوى الثقة بالنفس لدى الافراد يحدد مستوى دافعيتهم، حيث ينعكس ذلك على المجهودات المبذولة والمدة الزمنية التي يصمدون فيه عند مواجهة العوائق، اذ كلما زادت ثقة الافراد في قدراتهم زادت مجهوداتهم وزاد اصرارهم على تخطي ما يقابلهم من صعوبات وهذا ما يفسر اعتبار الثقة بالنفس عاملا يمكن من خلاله قياس التنبؤ بإمكانية تغيير سلوك معين.

مما سبق يمكن التأكيد ان الثقة بالنفس لها تأثير على كل من المثابرة، الاندماج المعرفي، الأداء وهي نفسها مؤشرات دافعية الإنجاز.

3.2. العلاقة بين الثقة بالنفس والتفوق

يمكن تحديد العلاقة التي تربط الثقة بالنفس والتفوق من خلال فهم منحنى U المقلوب ، حيث يتوقع ان يتحسن الأداء مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى، وان زيادة الثقة بعدها تؤدي الى نقص او ضعف في الأداء. (صدقي نورالدين محمد، 2004، ص من 46-49)

الشكل (01): منحنى U المقلوب يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والتفوق في الكاراتيه



• نقص الثقة:

هي الشعور والعيش الدائم بمركب النقص، فيصبح الرياضي منشغلا بأخطائه ولا يمكنه فعل المزيد خشية عدم بلوغ المستوى المطلوب.

فالكثير ممن يمتلكون الميزات البدنية للنجاح ولا ينجحون لعدم الثقة بقدراتهم التي يعجزون في استعمالها تحت ضغط المنافسة فالشك يعرقل التفوق، فيسبب التوتر ويفقد التركيز مما يترتب عليه اختلال في أخذ القرارات المناسبة، والرياضيين الغير واثقين في أنفسهم يركزون على نقاط ضعفهم وليس على نقاط قوتهم مما ينقص تركيزهم وانجاز المطلوب منهم. (R.S.Weinberg, D.Could, 1997, P 314)

- الثقة في النفس المثلى:

هذا النوع من الثقة الذي يجب ان يتحلى به رياضيو الكاراتيه بحيث يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، بحيث يقيمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز اهداف غير واقعية بالنسبة لهم، هذا ويعتبر امتلاك الرياضيين الثقة في النفس المثلى صفة شخصية ضرورية وهامة، ولكن امتلاك الرياضيين هذه الصفة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء، وانما يجب ان يمتلك الرياضيون المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد.

انه من الأهمية تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية حيث ان كلا منهما يدعم الآخر، فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أي لديه ثقة نفسية زائفة.

وعندما نتحدث عن الثقة بالنفس المثلى فان هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده ان الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء، والحقيقة ليست كذلك، ولكن الثقة بالنفس تكسب الرياضي الكفاءة في التعامل مع الأخطاء.

فعندما يمتلك الرياضي الثقة بالنفس ويشعر بقيمة ذاته فانه يكون أكثر فعالية في تصحيح اخطائه، أحيانا ترتكب أخطاء وتتخذ قرارات غير صائبة وينقص بالتالي التركيز، ولكن الثقة بالنفس تمكننا من التصرف السريع تجاه هذه الصعوبات لتفاديها والمضي قدما نحو الانتصار، ولكل رياضي نسبة ثقة في نفسه مثلى تتأثر عندما تزيد هذه النسبة او تنقص. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 338)

- الإفراط في الثقة أو الثقة الزائفة في النفس

يؤدي هذا الشعور الى ظن الرياضي بأنه أقوى وهو ليس بتلك القوة في واقع الامر، وهذه الحالة غالبا ما تظهر عند المنافسة عندما يستهزأ الرياضي بمنافسه ويستصغره فالرياضيين المفرطين في الثقة بأنفسهم هم في الواقع لديهم ثقة مزيفة ولديهم ثقة زائدة عما توفرها قدراتهم ومستوياتهم، فلا يبذلون الجهد الكافي ولا يحضرون جيدا للفوز والنجاح، وبالتالي تكون النتيجة هي الإخفاق.

فبصفة عامة، مشكل زيادة الثقة هي أخف ضررا من فقدانها رغم أن ذلك يمكن ان تكون له نتائج سلبية، فالزيادة في الثقة يمكن ان يتخذها الرياضي كوسيلة لتغطية نقائصه وشكوكه ولا يظهرها لمدربيه اللذين يصرون دائما على تحلي كل رياضي بهذه الثقة.

3. الثقة بالنفس في المجال الرياضي

1.3. خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك سيساعده على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة نناقش أهمها على النحو التالي:

• الثقة تثير الانفعالات الإيجابية

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش المتعة والرضا فتصبح حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة إضافة الى ما سبق فان الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (أسامة كامل رتب، 2000، ص 342)

• الثقة تساعد على تركيز الانتباه

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك الى ان الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح الاهتمام موجها نحو الأداء، فالرياضي التي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء نفسه.

• الثقة تؤثر في بناء الأهداف

تؤثر الثقة في النفس في بناء الأهداف، حيث ان الرياضيين الذين يتميزون بالثقة في النفس يقترحون اهداف واقعية تستثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم من اجل تحقيق تلك الأهداف، ام الرياضيون الذين يتميزون بضعف الثقة ويعانون الخوف من الفشل والشك في استعداداتهم، كما يميلون (عادة) الى وضع اهداف سهلة تقل عن قدراتهم، وبالتالي لا يصلون الى حدودهم ولا يعرفون كمونهم الفعلي.

• الثقة تزيد المثابرة وبدل الجهد

تعرف الثقة بالنفس لدي بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بانها "درجة التأكد او الاعتقاد التي يمتلكها لرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة" ولا شك ان توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى اخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء او بمعنى اخر فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدراته على انجاز معين.

وتجدر الإشارة الى ان الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع، واصبح الرياضي اكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة

العقبات التي تقابلهن أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه ان يستسلم للهزيمة او ان يفقد الامل، بيد ان الرياضي الذي يعتقد ان المكسب او الفوز امرا بعيد المنال، وصعب التحقيق، فان دافعيته تقل، وحماسه يفتر، وعزيمته تضعف لبذل الجهد او مقاومة التعب، وربما اعراض عن الاشتراك في المسابقة، وقد يلزمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد مادام يتوقع ان الفشل حدوثه قريب، وان المكسب امر عسير، أي ان يفتقد الى وجود الباعث او الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد.

• الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية

يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، ولكن ما تجدر الإشارة اليه هنا ان الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فما قيمة ان يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد الى اللياقة البدنية.

إن الثقة بالنفس هي حقا بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها.

ان تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير او تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع اهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضروري لتحقيق هذه الأهداف.

لقد أوضح "ستيف كومبز" (Stive Combs) المصارع الأمريكي الأولمبي ان مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعبا ليس التفكير والافتتاح بانه يتمتع بالثقة ولكن الاعداد الجيد والتدريب الأفضل.

2.3. التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين

- تعني الثقة درجة التأكد او الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، ويجب ان نفرق بين العمل لثقة، ونوع النتائج، حيث ينظر الى توقع النتائج على انه مدى احتمال المكسب او الخسارة في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب ان ادائه سوف يكون جيد بغض النظر عن النتائج.
- يوجد ثلاث أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين: الافتقاد الى الثقة، الثقة المثلى، الثقة الزائدة.
- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم، ويضعون أهدافا واقعية ويشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم.
- بالرغم من اعتبار الثقة شيء هاما للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وانما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية، والرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس دون الكفاية المهارية والبدنية يعتبر انه يتميز بالثقة الزائفة.

- أن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة، ويمكن الخطورة أن هذا الخوف من الفشل يقودهم الى المزيد من الفشل.

4. مميزات الثقة بالنفس

تتميز الثقة بالعديد من الخصائص التي تزيد من أهميتها لدى الرياضيين منها:

- إثارة الانفعالات الإيجابية.
 - زيادة تركيز الانتباه.
 - بناء اهداف تستثير التحدي.
 - زيادة المثابرة وبذل الجهد.
 - هي مفتاح المواهب الكامنة، ولكن ليست هي القدرات والاستعدادات ذاتها.
 - تعتبر إنجازات الشخص وخبرات النجاح السابقة من اهم العوامل التي تساهم في بناء الثقة لدى الرياضيين.
 - يمكن الاستفادة من مهارات التصور والتمرين الذهني في تدعيم الثقة لدى الرياضيين.
- ويتحقق ذلك بصفة خاصة من خلال مراجعة الصور الذهنية لخبرات النجاح للأداء السابق او الأداء المتوقع، مع مراعاة أن يتم ذلك في ضوء مبدأ واقعية الأهداف.

المحور الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

1. تحديد مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي (الدكتور حسن علاوي، 2002، ص 142)

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول اللاعب الرياضي الى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه "دافعية الإنجاز الرياضي" والتي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى او معيار معين من مستويات او معايير التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من اجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

وفي ضوء ذلك فان سلوك الإنجاز الرياضي للاعب يرتبط بالعديد من الجوانب من بين أهمها الشدة والمهارة:

- شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك او مستوى ودرجة تنشيط السلوك.

والتساؤل هنا: لماذا يقوم رياضيو رفع الاثقال بمزاولة التدريبات البدنية مرتفعة الشدة والتدريب بأحجام عالية من الاثقال؟ او لماذا يقوم متسابق الماراثون بالتدريب على الجري لساعات طويلة، في حين ان البعض الاخر لا يقوى على مثل هذه الأنواع من التدريبات؟

ويلاحظ في الرياضة ان هناك اعترافا وتقديرا للاعب الذي يبذل المزيد من شدة الجهد في التدريب او المنافسات الرياضية، وفي ضوء ذلك يفترض ان هذا اللاعب يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.

فعلى سبيل المثال أشارت (دودا) (Duda 1993) الى ان اللاعب الذي يتميز بدافعية إنجاز عالية يميل الى مزاولة التدريب الرياضي الذي يتميز بالشدة العالية والحجم المرتفع، كما يستمر في التدريب حتى بعد انتهاء الفترة التدريبية الواحدة.

- المثابرة على السلوك:

يقصد بالمثابرة على السلوك مدى الفترة التي يمكن فيها الاستمرار او دوام السلوك، وأما إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة او متوسطة او قصيرة، أم يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف.

والتساؤل هنا: لماذا يقوم اللاعب بالتدريب المتواصل ستة أيام في الأسبوع والأكثر من فترة تدريبية في اليوم الواحد طوال العام، في حين يكتفي لاعب اخر بالتدريب لما لا يزيد عن ثلاث مرات أسبوعيا؟ او لماذا يستمر لاعب في التدريب والاشتراك في المنافسات حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية، في حين يسقط لاعب في منتصف الطريق ويتقاعد مبكرا، او قد لا يصل الى مستوى الدرجة الثانية؟

فكأن المثابرة على السلوك تعني استمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسات لتحقيق أفضل مستوى ممكن، في حين أن الافتقار الى المثابرة على السلوك تؤدي في النهاية الى ابتعاد اللاعب عن الممارسة او عدم تحقيق النجاح.

2. الخصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي، ومن بين اهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية للإنجاز ما يلي:

- يهتم بالامتياز والتفوق من اجل التفوق والامتياز ذاته، وليس من اجل ما يمكن ان يترتب عليه من مكافآت او فوائد او مكاسب خارجية.

- يهتم بالإنجاز في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه، اذ لا يتأثر بأية مستويات او معايير يضعها غيره.

- يميل الى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه، ويقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها المسؤولية سلوكه ونشاطه وادائه.
- يضع لنفسه أهدافا مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة ومثيرة الاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.
- يملك القدر الكبير من الدافعية الداخلية والثقة بالنفس.
- يجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (أي التي لا تتميز بالصعوبة البالغة) والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل او نتائج مضمونة النجاح.
- يميل الى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل، وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة من الصعوبة.
- يسعى الى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الإنجاز.
- يفضل العمل مع زميل اخر على أساس محك القدرة ومستوى الأداء وليس على أساس محك الصداقة والزمالة.
- يميل الى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة مع الاخرين، والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- يتسم بمستوى عال من فعالية الذات ودافعية الكفاء والقدرة على إدراك قدراته واستطاعته.
- اما "نزار مجيد كامل" فقد لخص خصائص ذوي دافع الإنجاز المرتفع في النقاط التالية:
- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة او المخاطرة.
- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الاخرين.
- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
- ينجزون الأداء الرياضي بمعدل مرتفع.
- يتطلعون الى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من اعمال.
- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل. (نزار مجيد كامل، 1982، ص 17)

3. مكونات دافعية الإنجاز الرياضي

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى ان اهم المكونات الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي هما: دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

1.3. دافع انجاز النجاح

وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة، وهذا الدافع لا يتأثر بالموثرات الخارجية، بل يمكن القول انه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه.

ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب، أي انه يصطبغ بالصبغة الفردية الخالصة ويختلف تمام الاختلاف من لاعب لآخر، وهذا الدافع يتأثر بالمتغيرين التاليين:

• احتمال النجاح

من اهم المؤثرات على دافع انجاز النجاح درجة الاقتناع الذاتي لإمكانية الوصول الى الهدف المسطر او تحقيقه (مثل الفوز ببطولة الجمهورية او تحقيق مركز متقدم في المنافسات الأولمبية)، فإذا كانت درجة الاقتناع الذاتي كبيرة لدرجة يمكن معها القول بان هذا الهدف المعين يسهل تحقيقه، أي ان هناك احتمالاً أكيداً لضمان النجاح (أي توقع الفوز بدون مخاطر) فان ذلك لا يساعد على إمكانية التأثير على دافع انجاز النجاح بدرجة كبيرة، ومن ناحية أخرى فان الفرص الضئيلة لتحقيق هدف معين قد تؤدي الى نفس النتيجة.

وبين هذين المثالين المتطرفين وهما الضمان الأكيد للنجاح (أي توقع النجاح بدون مخاطر) والاقتناع التام بالفشل، توجد مجالات تتضمن درجات متوسطة يمكن فيها التأثير على دافعية انجاز النجاح بصورة إيجابية.

وفي ضوء ذلك نجد ان الأهداف التي تربط ببعض المخاطر الحقيقية، أي تلك التي يحتمل النجاح في تحقيقها ولكن بصورة غير مؤكدة هي التي تسهم في الارتقاء بدافعية انجاز النجاح الى درجة كبيرة.

• جاذبية تحقيق الهدف

وتعتبر من اهم مكونات دافع انجاز النجاح، وهذا يعني قيمة العائد في تحقيق الهدف، فكلما ارتفع العائد الاجتماعي (القيمة الاجتماعية) المرتبطة بالهدف، ارتفعت درجة جاذبيته، فعلى سبيل المثال يعتبر الفوز في الألعاب الأولمبية او الدوريات العربية والافريقية أكثر جاذبية من الفوز ببطولة الجمهورية نظراً لان تقدير مستوى الهدف في الحالات الأولى أكبر بدون شك من الحالة الثانية.

وبالنسبة لجاذبية الهدف فانه بالإضافة الى ما يرتبط به من خبرات النجاح الإيجابية يرتبط به أيضا التقبل الاجتماعي الذي يحظى به اللاعب مثل زيادة شهرته من خلال وسائل الاعلام المختلفة بالإضافة الى المكاسب الشخصية الأخرى.

2.3. دافع تجنب الفشل

وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب او نتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بالانفعالات غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب او تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي.

وهذا الدافع يكون واضحا لدى اللاعب كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقع الفشل، أي كلما اعتقد بقلة فرصته في احتمال النجاح.

وفي ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل بصورة إيجابي، أي العمل على تدعيم وتقوية مكونات او عناصر دافعية انجاز النجاح ومحاولته الاقلال من تأثير عوامل دفع تجنب الفشل. (نزار مجيد كامل، 1982، ص 144)

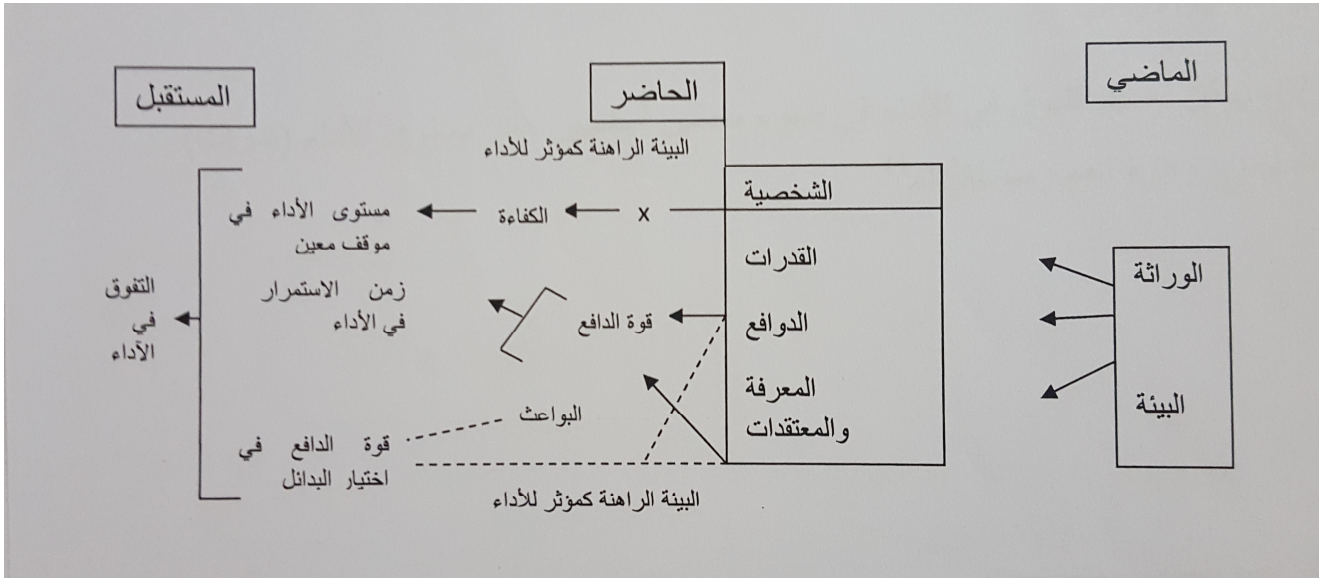
4. عوامل الدافعية المؤثرة في الإنجاز الرياضي

يعرف دافع الإنجاز بأنه المنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن.

وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز او التوجهات الإنجازية ليعبر عن دافع الإنجاز، هذا ويندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشمل وأعم وهي الحاجة الى التفوق.

يعتبر (اتكنسون-1974) واحدا من العلماء المتميزين الذين اهتموا بدراسة دافعية الإنجاز، وقد قدم نموذجا مقترحا لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الإنجاز) في الأداء، ما مكن الاستفادة منه في توضيح طبيعة العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي كما هو موضح في الشكل التالي: (لدكتور حسن علاوي، 1998، ص 144)

الشكل رقم (02): نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء



ويستخلص من الشكل السابق الخاص بعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء الرياضي الاعتبارات الهامة التالية:

- يعتبر التفوق في الأداء نتائج كل من الخبرات السابقة، وتأثير البيئة الراهنة وتوقع النتائج في المستقبل.
- تتأثر مقدرة الشخص ودافعيته للتفوق بالخبرات السابقة في سنوات العمر المبكرة فضلا عن التأثير بكل من عاملي الوراثة والبيئة.
- تعمل البيئة الراهنة (الموقف) دورا مهما كمؤشر للأداء ويتحدد ذلك في ضوء متطلبات وطبيعة الأداء، هذا من ناحية، وحالة الاستثارة الانفعالية الخاصة بالشخص من ناحية أخرى.
- يتأثر زمن الاستمرار في الأداء بعاملين هما: توقع ان فعلا معيناً سوف يؤدي الى الهدف وقيمة الباعث الذي يقدمه الهدف.
- يعتبر مستوى الأداء الشخصي ناتج كل من القدرة والكفاءة المميزتين له.
- يعتبر الباعث عاملا مساعدا في زيادة قوة الدافع، والاختيار بين البدائل ولكن ليس هو العامل الأوحد.
- يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكين أساسيين هما: مستوى الأداء (قدرات) الشخص، وفترة الممارسة للأداء.

المحور الثالث: المنافسة في الكاراتيه

1. مفهوم المنافسة وأهميتها

1.1. مفهوم المنافسة

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع النفس أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة متنافس وجها لوجه، وغير ذلك من أنواع المنافسات الرياضية.

يعرف محمد علي علاوي المنافسة بأنها موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب.

ويعد المعلم OSHIMA أول من وضع القواعد الرياضية للكاراتيه وذلك من خلال أول منافسة رياضية بين الجامعات سنة 1975. (Roland Haberster, 1976, P 25)

والمنافسة بصفة عامة هي كل اشكال الاحداث التي يوجد فيها التحكيم ويمكننا ان نتعرض لها اثناء التدريب او بين النوادي الرياضية وفي اشكال تقوم بالاستثارة البدنية الخاصة التي تنتج كل المقومات المؤدية للنتائج الرياضية الجيدة. (Mathieu Fourre, 2003, P16)

2.1. أهمية المنافسة

حسب المعلم كيوش لونوو (KYOICHI LNOUE): (كيوش لونوو، 2006، 343) بدون منافسة، القتال يكون مع النفس والفوز على النفس، ويعني هذا انه بدونها لم نحقق فعالية من التدريب ولما سئل كذلك المعلم ناكاجيما (NAKAJIMA) في حوار معه حول الهدف من المنافسة فقال:

هذا السؤال معقد يجب أولاً ان نعرف مفهوم المنافسة، يمكن اعتبار تعليم رياضة الكاراتيه كتطور لخصائص العقل والقلب وهي الخصائص التي تؤسس نظرة رياضي الكاراتيه بالنسبة للحياة ككل، لذا يجب احياء المنافسة، فهي فضاء معين ومن خلاله يمكن التفاهم على قواعد مدققة للتحكيم بين الخصمين وتحديد الربح والخاسر ومن هذه الجهة يسمح لممارسي الكاراتيه بتحدي بعضهم وقياس مستواهم حسب معايير معترف بها من الكل.

وهذا يعني ان الهدف من المنافسة هو بطبيعة الحال التفوق، ولكن يجب توخ الحذر، فالتفوق لا يعني في الحقيقة الا حافزا الذهاب الى ابعد ما يمكن في التدريب وتطوير الخصائص التي تم ذكرها سابقا.

2. نظام منافسات الكاتا

1.2. منافسات الكاتا:

- تجري منافسات الكاتا بطريقتين، منافسات الفردي ومنافسات الجماعي (فرق).
- في منافسات الكاتا الجماعي، يتكون فريق الجماعي من ثلاثة لاعبين ذكور أو ثلاثة لاعبات إناث ولا يجوز الخلط بين الذكور والإناث في فريق واحد، وكذلك الأمر بالنسبة للفردي، فكل مباراة تتكون من أداء فردي للكاتا، وتكون فيها منافسات الذكور منفصلة عن منافسات الإناث.
- يتم تطبيق قانون السحب (repêchage) في المنافسات.
- يستطيع المنافس ان يؤدي كاتا اجبارية (SHITEI) او كاتا اختيارية (tokui) أثناء المنافسات، على ان تكون هذه الكاتا من ضمن مدارس الكاراتيه دو المعترف بها من طرف الاتحاد الدولي (WKF) (WORLD KARATE FEDERATION) وهذه المدارس هي: الجوجوريو، الشوتوريو، الودوريو، الشوتوكان.
- يجب ان يلعب المنافس الكاتا الاجبارية وفقا للطريقة المعتمدة من الاتحاد الدولي، ولا يجوز ادخال أي تغييرات عليها.
- في أداء الكاتا الاختيارية، يمكن للاعب المتنافس ان يؤدي كاتا من ضمن جدول الكاتا الاختيارية، (TOKUI) مع السماح بأدائها وفقا للمدرسة المتبعة.
- يجب اعلام طاوله التسجيل الرسمية باسم الكاتا التي يرغب المتنافس في أدائها قبل بدء منافسة الدور المعلن عنه، ولا يسمح بتغيير اسم الكاتا عند بدء منافسات هذا الدور.
- يجب ان يؤدي المنافس كاتا مختلفة في كل دور، ولا يجوز إعادة الكاتا التي سبق وأن أداها.
- في دور السحب يمكن للاعب ان يؤدي كاتا اجبارية أو كاتا إختيارية على ألا يكون قد أداها في الأدوار السابقة.
- في الدور النهائي والنصف النهائي في منافسات الكاتا الجماعي، يؤدي الفريقان كاتا اختيارية ويجب عليهم شرح معنى الكاتا (BONKAI) ويكون الوقت المسموح به لعرض البونكاي (ستة دقائق)، يبدأ الميقاتي العد الزمني بمجرد أداء الفريق للتحية بعد انتهاء الكاتا، ويتوقف التوقيت عند تحية الفريق بعد الانتهاء من عرض شرح الكاتا أو يتجاوز المدة المسموح بها لأداء البونكاي، ولا يسمح باستعمال أية أدوات قتالية مساعدة في البونكاي.

2.2. طاقم تحكيم الكاتا

- يتكون طاقم التحكيم في مباريات الكاتا من خمسة قضاة لكل مباراة يعينون من قبل لجنة الحكام، او من قبل مدير البساط.

- يجب ان لا يكون أي فرد من طاقم التحكيم من نفس جنسية اللاعب المشارك في المباراة
- إضافة للقضاة، يتم تعيين ميفاتي ومسجل ومذيع.

3.2. معايير اتخاذ القرار

- يجب ان يظهر المتنافسون أثناء أداء الكاتا الروح التنافسية الى جانب الفهم الجيد للمبادئ التقليدية التي تحويها الكاتا، مع مراعاة القضاة لهذين الامرين المهمين يجب الأخذ بالاعتبار الامور التالية:
 - الأداء الواقعي او الحقيقي لمعنى الكاتا.
 - فهم اللاعب لجميع الأساليب المستخدمة في أداة الكاتا (BONKAI).
 - التوقيت الجيد، إيقاع الحركات، السرعة، الاتزان وتركيز القوة (KIME).
 - النظر الى التنفس الصحيح والمناسب كعامل مساعد لتركيز القوة (KIME).
 - قوة وصحة التركيز والانتباه - شاكوجان (CHAKUGAN).
 - الخطوات الصحيحة والانقباض العضلي الصحيح في الارجل، الى جانب مراعاة انبساط القدم على الأرض.
 - الانقباض الصحيح لعضلات أسفل البطن (hara) وعدم ارتفاع وانخفاض منطقة الخصر أثناء تأدية الحركات، أو الانتقال من وضع لآخر.
 - شكل الكيون (KIHON) الصحيح للأسلوب الذي يؤديه المتنافس.
 - يجب أن يتم مراعاة بعض النقاط الأخرى في الأداء مثل صعوبة الكاتا المؤداة.
 - التزامن في أداء الكاتا الجماعي بدون تلميحات خارجية.
- اللاعب الذي يغير في أداء الكاتا الاجباري سوف يتم استبعاده.
- اللاعب الذي يتوقف اثناء أداء الكاتا الاجباري أو الاختياري أو يؤدي كاتا مختلفة عن تلك التي سماها أو سجلها مسبقا في طاولة التسجيل سوف يتم استبعاده.

- اللاعب الذي يؤدي كاتا غير مناسبة، أو يكرر الكاتا التي لعبها في دور سابق يتم استبعاده.

4.2. أداء المنافسات:

عند بداية كل جولة، يقف المنافسان اللذان يرتدي أحدهما حزاما أحمر (AKA) والآخر حزاما أزرق (AO) في خط واحد الخارجي لملاعب المباراة يقابلان رئيس القضاة يرجع "أوو" الى خارج منطقة المباراة. ثم يتوجه اللاعب "أكا" الى وضع البداية ويعلن عن اسم الكاتا التي ستؤدي. وبعد الانتهاء من الكاتا يغادر "أكا" المكان وينتظر أداء "أوو"، وبعد انجاز "أوو" للكاتا يعود كلاهما الى الخط الخارجي لملاعب المباراة وينتظران قرار اللجنة.

- إذا لم تتقيد الكاتا باللوائح أو كان بها شيء من عدم الانتظام يجوز لرئيس القضاة أن يستدعي القضاة الآخرين للتوصل الى حكم.

- إذا اعتبر أحد المتنافسين غير مؤهل، يقوم رئيس القضاة بوضع الاعلام في وضع متقاطع ثم في وضع غير متقاطع كمثل وضعية (TORIMASEN) في منافسات القتال.

- بعد الانتهاء من أداء الكاتا يقف المنافسان جنب الى جنب على محيط منطقة المباراة، ويطلب رئيس القضاة اتخاذ قرار (HANTI) ويطلق نغمتين من الصافرة وترفع الاعلام الخمسة في وقت واحد.

- يقوم الحكم بإطلاق صافرة أخرى تنزل بموجبها الاعلام.

- يكون القرار في صالح "أكا" او "أوو"، ولا يسمح بالتعادل، والمتنافس الذي يتلقى أكثر أصوات يعلنه المذيع على انه الفائز.

- يؤدي المتنافسان التحية لبعضهما ثم للجنة ويغادران منطقة الملعب.

3. نظام منافسات الكوميتي

1.3. تعريف الكوميتي في الكاراتيه

الترجمة الحرفية لكلمة الكوميتي هي "التقاء الايدي"

كومي: التقاء

تي: الايدي

القتال هو ترجمة لمصطلح ياباني أي كوميتي وهي تعني المواجهة بالأيدي حيث انه يشكل عنصر تدريب مهم في الكاراتيه، ولقد تطور عبر الجامعات اليابانية في مرحلة الخمسينيات (1950)، والتي اضافت جمالا وانتشارا في العالم الخارجي هي المنافسة. (Roland HABERSTZER, 1999, P 21)

وهو أيضا شكل رياضي فيه يتواجد المتنافسين ويتم تقييمهم في مساحة قدرها 8 م²، هذه المساحة خاصة بمواجهة الايدي والارجل أي عبر اللكم والركل، مع تواجد حركات الاسقاط او الكنس، وفيه ترابط كل من الأفعال وردود الفعل التي تتكيف مع الوضعيات والتكتيكات عن طريق الهجوم والهجوم المعاكس بعد الدفاع والرد المضاد.

ويعرف القتال (كوميّتي) على انه مجموعة من التكتيكات والتقنيات الأساسية التي تكون هجومية او دفاعية او مزيج بينهما وتستخدم في الاشتباك للتغلب على المنافس. (امين نور الخولي، 2008، ص 13)

2.3. منافسات الكوميّتي

بطولة الكوميّتي الرياضي تتكون من أنواع مختلفة من بينها منافسة الكوميّتي الفردي والتي بدورها تنقسم الى منافسات الاوزان، وتنقسم مباريات الاوزان الى منازلات او جولات، وتعرف الجولة على انها منافسة بين لاعبين اثنين، حيث تعتبر الجولة هي مرحلة منفصلة في المنافسات تؤدي في النهاية الى معرفة المتنافسين الذين سيصلون الى المباريات النهائية، بحيث يتم تصفية ما نسبته 50% من المتنافسين في تلك الجولة وينقلون الى المرحلة التالية وهذا ما ينطبق أيضا على المرحلة الأولى ودور الترضية (التنافس على المرتبة الثالثة)، والاوزان الرسمية الخاصة بفئة الاكابر ذكور تكون على الترتيب التالي:

وزن اقل من 60 كغ، وزن اقل من 67 كغ، وزن اقل من 75 كغ، وزن اقل من 84 كغ، وزن اكثر من 84 كغ.

ومن بين شروط الكوميّتي الفردي انه لا يسمح باستبدال اللاعب بدل الاخر بين المنازلات، والمتنافس الذي لا يظهر نفسه ويحضر الى منطقة اللعب عندما يطلب منه ذلك يعتبر منسحبا ويستبعد من المنافسة بقرار (KIKEN)، وذلك بعد النداء الثالث مباشرة.

3.3. مدة المباراة

مدة المباراة هي الزمن الفعلي لعمليات المواجهة بين اللاعبين.

- زمن مباراة القتال الفردي لفئة الاكابر ذكور محددة بثلاث دقائق باستثناء المباريات النهائية والنصف نهائية فتكون مدتها أربع دقائق.

- تبدأ المباراة عندما يعطي الحكم إشارة البدء (SHOBU HAJIME) وتتوقف عندما ينادي الحكم بإيقاف المباراة بكلمة والاشارة المناسبة (YAME).

- لمساعدة الحكم للانتباه لمخالفات الفئة الثانية يتم إعطاء إشارة تنبيهه atochibaraku عند بقاء مدة عشر ثواني على نهاية المباراة.

4.3. معايير إتخاذ القرار:

تنتهي المباراة بين اللاعبين في إحدى الحالات التالية:

- أم يتقدم أحد المتنافسين على الآخر بثمانية نقاط.
- بعد انتهاء الوقت، فان الوقت هو الذي تقدم على خصمه بعدد أكبر من النقاط.
- عند نهاية المباراة في وقتها الأصلي، بالتعادل بين المتنافسين بالنقاط أو عدم وجود نقاط فإن الحكم يلجأ الى قرار الترجيح هانتي (HANTEI).

5.3. تعديلات قانون التحكيم الدولي لمنافسات الكاراتيه لعام 2013 WKF

- يتم العمل بنظام أربعة قضاة (أربعة قضاة + الحكم)، كل قاضي يجلس في زوايا الملعب الأربعة بمنطقة الأمان، ويجوز للحكم التحرك في جميع انحاء الملعب بأكمله بما في ذلك منطقة الأمان التي يجلس فيها القضاة وبما لا يمنع الرؤية للقضاة.
- يجلس المدربون خارج منطقة الأمان على جانبي الملعب في مواجهة طاولة التسجيل الرسمية.
- ارتداء واقي الجسم لجميع المتسابقين (ذكور واناث) ولا يسمح بوجود أي كتابة أو علامة على حزام أو بذلة الكاراتيه.
- لا يقوم الحكم باحتساب أي نقاط أو عقوبات الا اذا تم إعطائه من 2 قضاة على الأقل، والحكم ليس لديه الحق في التصويت الا في الحالات التي تتطلب كسر التعادل (أي في حالة إعطاء 2 قضاة لقرار ضد القاضيين الاخرين).
- للقضاة الحق في إعطاء قرار التسجيل أو جزاء قبل ان يوقف الحكم المباراة، يجب على الحكم إيقاف المباراة اذا أشار اثنين أو اكثر من القضاة بتسجيل أو جزاء لنفس المسابقة.
- الحكم لديه القدرة على إيقاف المباراة قبل ان يعطي القضاة إشارة بقرار، ولكن عليه انتظار القضاة قبل ان يعلن أي نقاط أو عقوبة.
- في حالات الضرب الزائد القوي (كونتاكت)، قد يطلب من القضاة إعادة النظر في أي إشارة للنقاط اذا تبين من فحص المتسابق وجود إصابة.
- في حالة اذا كلا المتسابقين تلقيا علمين من القضاة عن تسجيل نقاط فان الحكم سيعلم التسجيل لكلا المتسابقين.

- في حالة إعطاء 2 قضاة تسجيل لمتسابق وأشار القاضيين الاخرين بجزاء لنفس المتسابق، على الحكم تحديد النتيجة حيث انه في وضع أفضل لتحديد ما إذا كان هناك كونتاكات ام لا.
- لو علمين اشارا لنفس المتسابق بنتيجة مختلفة، فيتم إعطاء الدرجة الأقل في التسجيل من كلا القاضيين، والشيء نفسه ينطبق على التحذيرات والعقوبات ومع ذلك، عندما تكون هناك اغلبية لدرجة التسجيل او عقوبة التحذير او الإنذار.
- تم الغاء مباراة (الساس شيابي) إذا لم يكن هناك تسجيل او تساوي في النقاط، سوف تحدد نتيجة المباراة (بقرار هانتي)، وفي حالة التعادل في المباراة والنقاط في نهاية لقاء الفرق الجماعي يتم اختيار أحد المتسابقين من كلا الفريقين لمباراة فردية إضافية، وإذا انتهت أيضا بالتعادل فتحده نتيجة اللقاء (بقرار هانتي).
- تم تغيير اسم الكانسا الى مشرف المباراة، وتم تغيير اسم مراقب الملعب الى مدير الملعب.
- مشرف المباراة (سابقا الكانسا) لم يعد يشارك في التحية، القضاة والحكم فقط هم اللذين سوف يصطفون للتحية.
- يتم تناوب الحكم والقضاة للمراكز خلال جميع مباريات الفرق (الجماعي) كلما أمكن ذلك.
- لا تمنح أي نقاط عند إعطاء عقوبة او انذار باستثناء إعطاء 08 نقاط نتيجة الفوز بعقوبات والتي تشكل جزء من مباريات الفرق.
- الحد الأدنى للجزاء نتيجة للمبالغة هي هانسكو تشيوي مباشرة.
- سيتم معاقبة المتنافس نتيجة تجنب القتال او إضافة الوقت اثناء 10 ثواني الأخيرة (اتشوي براكو) مباشرة بهانسكو تشوي.
- تم إضافة السلبية في اللعب من المتنافس الى الأفعال الممنوعة، سيقوم الحكم بإعطاء إشارة بدوران يديه حول بعضهما البعض امام صدره وأيضا يقوم القضاة بلف الاعلام حول بعضها البعض.
- الحد الأدنى لجزاء الخروج سيكون تحدير (شيكوكو) حتى لو يتم ارتكاب أي مخالفة أخرى.
- كقاعدة عامة، سيتم فحص المتسابقين من قبل الطبيب خارج البساط إلا إذا كانت الإصابة تدعو للفحص على البساط.
- تم تعديل مسميا النقاط كالآتي:
- اييون تحل محلها يوكو (01 نقطة).
- نيهون تحل محلها وازاري (02 نقاط).

- سانبون تحل محلها ايبون (03 نقاط).

- إذا سجل المتسابق تسجيل فني مزدوج سيتم منح المتسابق التسجيل الأعلى (أي إذا تم تسجيل ركلة بالقدم صحيحة بعد تسجيل لكمة باليد صحيحة، فيتم إعطاء المتسابق درجة التسجيل الأعلى لركلة القدم).

خلاصة:

خصائص الثقة بالنفس أنها تثير الانفعالات الايجابية وتبعث على الشعور بالحماس والبهجة وتساعد على تركيز الانتباه وتزيد المثابرة والجهد في سبيل تحقيق الاهداف والنجاح مما يسهم في بناء مفهوم ذات ايجابي فتجعل الفرد مرتاحاً خالياً من المخاوف قادر على تنظيم البيئة وافكاره بسرعة ودقة وبأقل معونة من الآخرين مما يمكنه من تخطي الصعاب والوصول إلى مستوى عال من الإنجاز ويؤدي ذلك التشوق إلى مناقشة الآخرين واحترام الذات.

إن دافعية الإنجاز ظاهرة نمائية تزداد وضوحاً بتقدم العمر وان الأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث سعيهم نحو تحقيق الإنجاز فمنهم من يحقق الإنجاز بدافع الإنجاز نفسه ومنهم من يحققه تجنباً للفشل لذلك يختلف الأفراد بتوجهاتهم فهي ترتبط بمركز الضبط (الداخلي والخارجي) وتسهم في رفع الاستجابات الابتكارية للفرد وترتبط إيجابياً مع درجة الذكاء والتفكير المنظم وأشارت دراسة تيلي أن ما يميز الأفراد ذوي دافعية الإنجاز الثقة بالنفس كما أن كثيراً من حالات التخلف الدراسي ناتجة من انعدام الثقة بالنفس ومن خلال ملاحظة مختلف البطولات المحلية والعالمية في رياضة الكراتي أن الرياضيين الذين يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس يحققون نتائج جيدة على الصعيد المحلي بالإضافة إلى التمتع بما يقومون به كما يمكنهم من تحقيق ما كانوا يخشونه أو يترددون في إنجازه، كما تميز هؤلاء الرياضيين بالقدرة على التفكير السليم في الوقت السليم والابداع الأمر الذي رفع من مستوى الدافعية لديهم، فرياضة الكراتي تتطلب من اللاعب أن يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية ونفسية لأنه يواجه منافسه عالية، مما يتطلب منه تقيماً وتنظيماً لأفكاره وأعماله وانفعالاته تنظيمياً ذاتياً لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء مما يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديه مما يؤثر على مستوى أدائه وسلوكه خلال المنافسة، الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي أثناء المنافسة وتأثير على الأداء لتحقيق الانجاز (عباس مهدي صالح، 2012).

تمهيد:

يتميز البحث العلمي بالتكامل في بنيانه، فكل بحث هو عبارة عن حلقة من حلقات البحث العلمي وتكملة لبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة، وهذا ما تحققه الدراسات المرتبطة، فهي تفيد في سد الثغرات والفجوات والقضاء على النقائص، وتفيد الباحث في تحديد أبعاد الإشكال موضوع الدراسة، ويؤكد تركي رابح (1984) أهمية الدراسات السابقة بقوله "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينها وبين الموضوع الوارد البحث فيه".

فلا يمكن انجاز أي بحث من البحوث العلمية دون اللجوء والاستعانة بهذه الدراسات، حيث تكمن أهمية هذه الأخيرة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وتخطيط وضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث، ومن هذا المنطلق قام الباحث بمراجعة الدراسات المرتبطة بموضوع بحثه، حيث تم الاستفادة منها في اختيار المنهج المناسب لهذا النوع من الدراسات، بالإضافة إلى الوسائل الإحصائية المستخدمة.

وفي هذا الفصل سنتطرق إلى بعض الدراسات المرتبطة ببحثنا.

1. الدراسات المرتبطة بدافعية الإنجاز والتمثلة في:

الدراسة الأولى

أعدّها الطالب خيرى جمال في إطار إعداد شهادة الدكتوراه للعلوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية المدينة الجديدة سيدي عبدالله سنة 2015/2014 جامعة الجزائر 03، تحت عنوان "تأثير القلق على مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد، ولاعبي كرة القدم الجزائرية اكابر ذكور-دراسة ميدانية تتمحور حول البعد النفسي للاعبي كرة اليد البطولة الجزائرية الممتازة ولاعبي كرة القدم لرابطة الجزائر المحترفة الأولى"، تضمنت إشكالية بحث: هل يؤثر القلق على مستوى دافعية الإنجاز؟

الفرضية العامة: التحضير النفسي يحد من التأثير السلبي للقلق على مستوى دافعية الإنجاز ليصبح تأثير إيجابي على مستوى دافعية الإنجاز.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة دالة إحصائية بين ابعاد مقياس القلق المتعدد الابعاد: (القلق المعرفي، القلق البدني، سهولة الانفعال) ودافع إنجاز النجاح الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة دالة إحصائية بين أبعاد مقياس القلق المتعدد الأبعاد: (القلق المعرفي، القلق البدني، سهولة الانفعال) ويُعد دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم.

- توجد فروق دالة إحصائية بين فرق لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة القدم عينة الدراسة في دافعية الإنجاز.

المنهج المتبع:

اتبع الطالب المنهج الوصفي في إنجاز هذه الدراسة، حيث تكونت عينة بحثه من 435 لاعب كرة يد و352 لاعب كرة قدم.

الادوات المستعملة:

المقابلة الشخصية، الملاحظة، المصادر والمراجع، البحوث المشابهة والاستبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- تعتبر الدوافع مسؤولية مباشرة عن توجيه السلوك الحركي نحو مهارة او حركة ما.
- للدوافع دور كبير في اثارة همة اللاعب.
- تلعب الدوافع وظيفة كبيرة في تأخير ظهور التعب خلال الممارسة المستمرة والتدريب.

- يزداد الانتباه عند اللاعب.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام والعناية ببرامج الإعداد النفسي.
- يجب التركيز على التهيئة والاعداد للبرامج التدريبية التي تخدم الإعداد النفسي للاعبين.
- اهتمام المدربين بشكل متواصل بمستويات القلق الرياضي.
- الاهتمام والتأكيد على البحوث الخاصة بلعبة كرة اليد وكرة القدم.
- تطبيق المقاييس النفسية للتعرف على خصائصهم النفسية.
- وضع برامج تطبيقية للرعاية النفسية للاعبين.

الدراسة الثانية :

إعداد الطالب عباس لونيس في إطار إعداد شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية بمعهد البويرة سنة 2015/2014 بالبويرة تحت عنوان "انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد -فئة أواسط-(17-19 سنة)". تضمنت إشكالية بحث: ما انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية؟

الفرضية العامة: للإصابات الرياضية انعكاس على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد الذين سبق لهم وتعرضوا لإصابات رياضية.

الفرضيات الجزئية:

- للإصابات الرياضية دور في التقليل من مستوى أداء هؤلاء اللاعبين اثناء التدريب.
- تنعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس لدى هؤلاء اللاعبين.

المنهج المتبع:

المنهج الوصفي هو المنهج الذي استخدمه الطالب في انجاز هذه الدراسة حيث تكونت عينة البحث من 40 عينة.

الأدوات المستعملة:

استخدام الطالب الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

النتائج المتوصل إليها:

- تعمل الإصابات الرياضية على التخفيض من مستوى أدائهم.
- تتعكس الإصابات الرياضية سلبا على مستوى التنافس لديهم.
- تخفض الإصابات الرياضية من رغبتهم في تحقيق النجاح ونجنب الفشل.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- ضرورة الاهتمام بالرياضة وذلك من خلال توفير كافة الوسائل التي تسمح لها ببلوغ أهدافها.
- ضرورة تنمية العلاقة بين المدرب واللاعب اثناء الحصة التدريبية.
- الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي للمراهق عند كل تعامل معه.

الدراسة الثالثة :

أعدھا الطالب بوزري كريم في إطار إعداد شهادة الماستر في علم النفس العيادي بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية سنة 2013/2012 بالبويرة، تحت عنوان "تأثير الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى طالبات علم النفس العيادي المقبلات على التخرج سنة ثانية ماستر (دراسة عيادية لخمس حالات)"، تضمنت إشكالية بحث: هل يؤثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى طلبة علم النفس العيادي المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر؟

الفرضية العامة: يؤثر الضغط النفسي على دافعية الإنجاز لدى طلبة علم النفس العيادي المقبلين على التخرج سنة ثانية ماستر.

المنهج المتبع:

اتبع الطالب المنهج العيادي في انجاز هذه الدراسة حيث تكونت عينة بحثه من خمس حالات.

الأدوات المستعملة:

استخدم الطالب كوسيلة لجمع المعلومات: المقابلة النصف موجهة، استبيان، إدراك الضغط.

2. الدراسات المرتبطة بالثقة بالنفس والتمثلة في:

الدراسة الرابعة:

أعدّها الطالب فريد مويس في إطار إعداد شهادة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبدالله سنة 2009/2008 بالجزائر، تحت عنوان "سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات نحو أبعاده عند الرياضيين دراسة نفسية اجتماعية متمحورة حول البعد المعرفي الاجتماعي الرياضي المستوى العالي لولاية الشلف"، تضمنت إشكالية بحث: هل الارتباطات الموجودة بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات البدني ومختلف أبعاده تعبر عن النموذج الهرمي في تغيير مفهوم الذات؟

الفرضية العامة: الارتباطات الموجودة بين مفهوم الذات العام ومفهوم الذات البدني وباقي الأبعاد تخضع لتنظيم هرمي.

الفرضيات الجزئية:

- يؤثر نوع التخصص الرياضي الممارس على بناء مفهوم الذات ومختلف أبعاده.
- يؤثر متغير الجنس على تقدير الذات وأبعاده.
- يرتبط مفهوم الذات البدني مع الأبعاد المكونة له بدرجات متفاوتة حسب نوع النشاط الرياضي وكذلك متغير الجنس.

المنهج المتبع:

اتباع الطالب المنهج الوصفي التحضيري في انجاز هذه الدراسة حيث تكونت عينة بحثه من 54 طالب.

الأدوات المستعملة:

استخدم الطالب المقياس كوسيلة لجمع المعلومات.

النتائج المتوصل إليها:

- عدم وجود فروق في مفهوم الذات بين الذكور والإناث الممارسين في الرياضة.
- مفهوم الذات البدني يتكون نتيجة للأهمية التي يعطيها الرياضي لكل بعد بدني.
- وجود فروق في درجة الارتباط بين مفهوم الذات البدني وباقي الأبعاد.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- العمل على رفع تقدير الذات العام لدى الرياضيين وذلك برفع مستوى الثقة لدى الرياضيين.
- تسطير اهداف تتماشى مع قدرات اللاعبين.
- التركيز على الخصائص البدنية الأساسية التي يتميز بها النشاط الرياضي الممارس.
- معرفة النموذج الذي يقوم ببنائه اللاعب.
- تجنب كثرة الانتقادات الموجهة الى اللاعبين.

الدراسة الخامسة:

أعدھا الطالب عبدالله محمد حسن جاد في إطار إعداد شهادة الماجستير في التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين سنة 2009، تحت عنوان " فعالية إستخدام الاستراتيجيات العقلية لتنمية الثقة بالنفس على توجيه التوتير ومستوى أداء الارسال في تنس الطاولة".

الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى بعض المهارات العقلية ومستوى الاستراتيجيات العقلية للمجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياس القبلي والبعدي لمستوى بعض المهارات العقلية ومستوى الاستراتيجيات العقلية للمجموعة الضابطة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى بعض المهارات العقلية ومستوى الاستراتيجيات العقلية.

المنهج المتبع:

إتبع الطالب المنهج التجريبي في إنجاز هذه الدراسة، حيث تكونت عينة بحثه من 30 لاعب.

الأدوات المستعملة:

إستخدم الطالب: المسح المرجعي، المقابلات الشخصية والاستبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا في مستوى الاستراتيجيات العقلية.

- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاستراتيجيات العقلية.
- تفوقت نسبة التحسن في المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى الاستراتيجية العقلية.

الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الاستراتيجيات العقلية.
- يفضل تواجد أخصائي نفسي مع اللاعبين كأحد عوامل النجاح.
- تخصص جزء من الوحدة التدريبية اليومية لتدريب المهارات العقلية.

3. التعليق على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث الا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني او الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث لموضوعنا انعكاس الثقة بالنفس على دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر، اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي والتجريبي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان، إختبارات ومقاييس وتبيين النتائج المتوصل اليها، الا ان الثقة بالنفس لدى الرياضي تعتبر حافز كبير في مشواره الرياضي فهي تعمل على الرفع من مستوى دافعية الإنجاز في التدريبات والمنافسات.

والهدف من كل هذا هو التوصل الى نقاط مشتركة بين الدراسات السابقة والمشابهة وخلصتها ان الثقة بالنفس تساهم في الرفع من مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

خلاصة:

عند الخوض في دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة او قاعدة للبحوث المستقبلية إذ انه من الضرورة ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض حتى يتسنا لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه وبعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة والتي تطرقنا اليها ان الثقة بالنفس تعتبر حافز كبير للرفع من مستوى دافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضيي الكاراتيه وذلك لتحقيق النتائج الإيجابية في المستقبل.

تمهيد:

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

من خلال المعلومات النظرية التي تم جمعها المتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري، وتماشياً مع الفرضيات المقترحة كحلول أولية لإشكالية البحث، تم وضع أسئلة و عبارات في مقياسين يهدفان إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق المنهجية محددة في الجانب التطبيقي، حيث تم تخصيص الفصل الرابع لشرح الدراسة الاستطلاعية وتحديد مجالها المكاني والزمني و كشف الشروط العلمية لأداتها وضبط متغيراتها وعينة البحث وشرح النهج المستخدم في ذلك و أدوات الدراسة أما الفصل الخامس فقد خصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1. الدراسات الاستطلاعية:

هي تلك الدراسات التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها (ناصر ثابت، 1984، ص74) ... الخ، كما أعتبرها "عمار بخوش" بمثابة الأسس الجوهرية لبناء البحث كله وهي نظرة أساسية ومهمة في الدراسات العلمية، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقته ووضوحها. (عمار بخوش، 1995، ص279) و باعتبار أن دراستنا بعنوان (علاقة الثقة بالنفس على دافعية الإنجاز الرياضي) فكانت بداية المشروع منذ توجيه وإرشاد الأستاذ المشرف يوم 20/01/2018، وقد اقتصرنا على مجموعة أندية الكاراتيه بالبويرة، الكل موزعين على 04 أندية وهذا التوزيع يكون حسب متطلبات وخصوصيات كل نادي، حيث يضم كل نادي مجموعة من الرياضيين يتراوح عددهم ما بين (10 إلى 15) رياضيي، في حين قمنا بزيارة عينة الدراسة في مكان تدريبها وحضور بعض حصصهم التدريبية، والتي كانت تضم مجموعة من الرياضيين تخصص كاراتيه بولاية البويرة، ولقد مكنتنا الدراسة الاستطلاعية من معرفة ما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة، والتعرف على أفراد المجتمع، مميزاتهم، وخصائصه.
- معرفة مدى صلاحية وتناسب أداة الدراسة (المقياسين) مع عينة البحث.
- جمع وتحصيل المعلومات والإحصائيات بطريقة دقيقة.
- التأكيد من مدى فهم الأسئلة المطروحة ومدى صلاحيتها وتماشيها مع متطلبات الدراسة.
- المعرفة المسبقة بظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية.

هذا ما جعلنا على اتصال بهذه الفئة والاحتكاك بها مباشرة من أجل تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا، ودراسة كل التقنيات والاحتمالات قصد صياغة فرضية عمل قابلة للقياس ومدى استجابة عينة الدراسة للأهداف.

2. منهج البحث:

بما أننا نهدف إلى دراسة علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي، فإن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، ولما كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة محددة وجمع بيانات ومعلومات حولها، وتحليل تلك النتائج والبيانات، فقد اقتضى ذلك منا إتباع المنهج الوصفي التحليلي، لبلوغ الأهداف المرجوة من البحث.

فالمنهج الوصفي يمتاز عن باقي المناهج باعتماده في دراسته للظاهرة على المعلومات المتعلقة بها في زمن معين أو فترات زمنية مختلفة للنظر إليها في أبعادها المختلفة وفي تطوراتها، وذلك من أجل ضمان الوصول إلى نتائج موضوعية.

ومن الأدوات الوصفية التي يتميز بها المنهج الوصفي انتقينا (المقياسين مقياس الثقة بالنفس و مقياس دافعية الانجاز).

- المتغير المستقل (السبب): هو الذي يؤدي التغير فيه الى التأثير في القيم متغيرات أخرى لها علاقة به.

حدد المتغير المستقل في بحثنا ب: الثقة في النفس.

- المتغير التابع (النتيجة): هو الذي تتوقف قيمته على قيم المتغيرات أخرى، ومعني ذلك أن الباحث حينما

يحدث تعديلات على القيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على القيم المتغير التابع.

حدد المتغير التابع في بحثنا ب: دافعية الإنجاز الرياضي.

3. عينة البحث ومجتمع البحث:

تتمثل عينة البحث في المصارعين الممارسين للكاراتيه، وعددهم عشرون مصارع في التخصصين كاتا وكوميتي وينتمون الى صنف الأكابر ذكور، يمثلون مختلف مناطق الولاية وهم نادي وئام بئر غبالو، نادي مشعل عين العلوي ونادي جمعية مستقبل بئر غبالو، ونادي أفاق عين بسام.

عدد سنوات	درجة الحزام	فئة الوزن	الاختصاص	السن	المصارعين
14	أسود درجة 1	-	كاتا	23	المصارع
17	أسود درجة 2	-	كاتا	25	المصارع
14	أسود درجة 2	-	كاتا	23	المصارع
15	أسود درجة 2	-	كاتا	23	المصارع
14	أسود درجة 2	-	كاتا	22	المصارع
16	أسود درجة 1	84-	كوميتي	22	المصارع
19	أسود درجة 2	75-	كوميتي	27	المصارع
13	أسود درجة 1	67-	كوميتي	20	المصارع
13	أسود درجة 1	75-	كوميتي	21	المصارع
09	أسود درجة 1	60-	كوميتي	19	المصارع
14	أسود درجة 1	84-	كوميتي	21	المصارع
18	أسود درجة 2	60-	كوميتي	25	المصارع
18	أسود درجة 2	84-	كوميتي	24	المصارع
16	أسود درجة 1	84-	كوميتي	22	المصارع
15	أسود درجة 1	75-	كوميتي	23	المصارع
14	أسود درجة 1	84+	كوميتي	22	المصارع
20	أسود درجة 2	60-	كوميتي	27	المصارع
15	أسود درجة 2	67-	كوميتي	22	المصارع
11	أسود درجة 1	84+	كوميتي	18	المصارع

17	أسود درجة 2	67-	كوميدي	24	المصارع
----	-------------	-----	--------	----	---------

الجدول رقم (01): يوضح بعض خصائص العينة.

يمثل الجدول أعلاه بعض المميزات لأفراد العينة حيث نجد أن متوسط أعمارهم هو (22.65 سنة) وكلهم حائزون على الحزام الأسود مع تباين في درجة الحزام بين درجة 1 ودرجة 2، وينتمون الى مختلف الاوزان الموجودة في الكوميدي، ويجدر الذكر أن كل المصارعين حائزون على ألقاب محلية، والبعض منهم حائز على القاب وطنية.

4. مجالات البحث:

- مجال بشري: يتكون من 20 رياضي في الكاراتيه.
- مجال المكاني: لقد قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على أربعة نوادي في ولاية البويرة.
- المجال الزمني:

تم إجراء البحث للموسم الدراسي 2017/2018 في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر نوفمبر إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر الأربعة الأولى (نوفمبر، ديسمبر، جانفي، فيفري) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان من بداية شهر أبريل وشهر ماي تم خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالمقياسين وتوزيعها على العينة المختارة، ثم بعد ذلك قمنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها.

5. أدوات جمع البيانات:

قمنا باستعمال المقاييس النفسية كتقنية لجمع البيانات والتي تعد من الوسائل الأكثر شيوعا في الأبحاث العلمية السيكولوجية، سيما ميدان سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، فاخترنا:

1.5 مقياس دافعية الإنجاز الرياضي

صمم هذا المقياس (تيري أورليك) وقام بالتعديل والتعريب (محمد حسن علاوي) ويضم 28 سؤالا، بحيث يجب على المصارع الإجابة على كل الأسئلة باختيار واحد من البدائل الأربعة أو الخمسة أحيانا أخرى، المطابقة للعبارة والمدركة من طرف المفحوصين والتي تعبر عن أفكاره أو شعوره أو سلوكه المتوقع.

2.5 مقياس حالة الثقة الرياضية

صمم (VEALE) قائمة لمحاولة قياس سمة الثقة الرياضية من حيث انها بعد هاما من ابعاد دافعية الإنجاز وتتكون القائمة من 13 عبارة ويقوم المصارع بالإجابة عن عبارات القائمة على مقياس مدرج من 09 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، حيث يقوم في كل فقرة برسم دائرة حول واحدة من الدرجات الممتدة من 1 الى 9، وقد قام محمد حسن علاوي (1995) بترجمة القائمة.

6. التقنيات الإحصائية المستخدمة في البحث

لقد استفدنا من بعض التقنيات الإحصائية التي سمحت لنا بمعالجة النتائج المحصلة وتحليلها بأوضح صورة ممكنة، فالمعالجة الإحصائية تسمح بتصنيف البيانات التي تجمع وتقلص حسب العلاقات الإحصائية، ومنه الوصول الى تدقيق نتائج البحث، وقد تمثلت معالجتنا الإحصائية في جمع البيانات الميدانية وإسقاطها على جداول وبعد ذلك قيامنا بالحسابات التي تسمح بالترجمة الموضوعية والعلمية لنتائج القياسات مستعملين في ذلك:

الإحصاء الوصفي:

- النسبة المئوية؛
- المتوسط الحسابي؛
- الانحراف المعياري.

الإحصاء التحليلي:

- اختبار ستسودنت (T Teste)؛
- معامل الارتباط (بيترسون)؛

وقد كان ذلك بالاعتماد على برنامج SPSS.

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في دراستنا قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال المكاني والزمني، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في المقياسين والتي سنحاول في الفصل الخامس بعرض وتحليل النتائج ومناقشة النتائج بالفرضيات لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

تمهيد:

بعد التقيد بالخطوات المنهجية للبحث يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بعملية جمع النتائج وعرضها وهي من الخطوات التي يجب على الباحث القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها، ولكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية، وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على مصارعي الكاراتيه صنف أكابر لكل من نادي الوثام بئرغالو، جمعية مستقبل بئرغالو، نادي مشعل عين العلوي ونادي عين بسام للكاراتيه، من خلال عرض نتائج أدوات البحث المجموعة في جداول خاصة وتمثيلها بيانيا ومحاولة تفسير النتائج المتحصل عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيحها استناداً إلى نتائج البحوث السابقة ومن ثم مقارنة هذه النتائج بفرضيات البحث، ولغرض اختبار فرضيات البحث استخدم الباحث بعض الوسائل الإحصائية منها اختبارات (T) ومعامل الارتباط بيرسون.

والهدف الرئيسي لهذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الإعتماد عليها ليُختم هذا الفصل بالاستنتاج العام مع تقديم بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

المحور الأول: عرض وتحليل النتائج

1. عرض نتائج مقياس الثقة بالنفس و الدافعية لدى أفراد العينة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	9		8		7		6		5		4		3		2		1		الدرجات / العبارات
		ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	
1.13	7.65	35	6	20	4	40	8	5	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (1)
1.19	7.5	25	5	25	5	30	6	15	3	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (2)
1.46	6.4	5	1	20	4	30	6	10	2	25	5	10	2	0	0	0	0	0	0	العبارة (3)
0.85	7.75	20	4	40	8	35	7	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (4)
1.23	7.2	15	3	30	6	25	5	20	4	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (5)
1.26	7.15	15	3	20	4	45	9	10	2	5	1	5	1	0	0	0	0	0	0	العبارة (6)
1.31	7.55	25	5	40	8	10	2	15	3	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (7)
1.3	7.7	35	7	25	5	25	5	5	1	10	2	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (8)
1.5	7.6	35	7	25	5	25	5	0	0	10	2	5	1	0	0	0	0	0	0	العبارة (9)
1.03	7.15	5	1	40	8	25	5	25	5	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (10)
1.16	7.9	40	8	25	5	25	5	5	1	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (11)
1.23	7.95	45	9	25	5	15	3	10	2	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (12)
1.19	8.05	45	9	35	7	5	1	10	2	5	1	0	0	0	0	0	0	0	0	العبارة (13)

الجدول رقم (02): يعرض نتائج مقياس الثقة بالنفس. (ت = تكرار / ن = نسبة)

التحليل والمناقشة:

الجدول رقم (02) النتائج المحصل عليها لمقياس (فايلي) لمحاولة قياس الثقة الرياضية، من حيث أنها بعد هاما من أبعاد دافعية الإنجاز الرياضي وتتكون القائمة من 13 عبارة ويقوم المصارع بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتمتع بها بصفة عامة، ويحتوي هذا الجدول على التكرار والنسبة لكل النقاط التسعة للعبارات الثلاثة عشر، والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل العبارات.

لاحظنا ان كل المصارعين لم يقوموا بوضع العلامة على الدرجات 1 و 2 و 3 وهذا يدل بصفة سطحية على انه لا يوجد مستوى ضعيف جدا للثقة في النفس للمصارعين صنف أكابر بحيث كان التكرار والنسبة لهذه الأسئلة 0 بينما اختلفت التكرارات والنسب في بقية الدرجات، وتحليل إحصائيات هذا الجدول سيمكننا من معرفة مستوى الثقة في النفس لمصارعي الكاراتيه صنف أكابر.

عرض نتائج مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	هـ		د		ج		ب		أ		الدرجات العبارات
		ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	ن	ت	
0.88	4.4	60	12	25	5	10	2	5	1	0	0	العبارة (1)
0.93	1.85	0	0	5	1	20	4	30	6	45	9	العبارة (2)
0.51	4.55	55	11	45	9	0	0	0	0	0	0	العبارة (3)
0.94	4.55	70	14	25	5	0	0	0	0	5	1	العبارة (4)
0.69	1.8	0	0	0	0	15	3	50	10	35	7	العبارة (5)
0.48	3.65	-	-	0	0	0	0	35	7	65	13	العبارة (6)
0.67	3.35	-	-	0	0	10	2	45	9	45	9	العبارة (7)
0.68	4.45	0	0	0	0	10	2	35	7	55	11	العبارة (8)
0.94	3.55	-	-	75	15	15	3	0	0	10	2	العبارة (9)
0.99	2.55	5	1	5	1	45	9	30	6	15	3	العبارة (10)
0.73	4.30	0	0	0	0	15	3	40	8	45	9	العبارة (11)
0.60	3.45	-	-	0	0	5	1	45	9	50	10	العبارة (12)
0.80	4.30	0	0	0	0	20	4	30	6	50	10	العبارة (13)
0.88	3.95	0	0	0	0	40	8	25	5	35	7	العبارة (14)
1.35	3.95	50	10	25	5	0	0	20	4	5	1	العبارة (15)
1.08	4.35	65	13	15	3	15	3	0	0	5	1	العبارة (16)
0.78	3.1	-	-	5	1	10	2	55	11	30	6	العبارة (17)
1.14	3.55	10	2	5	1	20	4	50	10	15	3	العبارة (18)
0.68	3.4	-	-	0	0	10	2	40	8	50	10	العبارة (19)
1.01	2.75	-	-	10	2	35	7	25	5	30	6	العبارة (20)
0.55	1.9	0	0	0	0	10	2	70	14	20	4	العبارة (21)
0.78	1.9	0	0	0	0	25	5	40	8	35	7	العبارة (22)
0.44	1.25	0	0	0	0	0	0	25	5	75	15	العبارة (23)
0.83	3.2	-	-	5	1	10	2	45	9	40	8	العبارة (24)
0.50	1.4	0	0	0	0	0	0	40	8	60	12	العبارة (25)
0.58	3.65	-	-	0	0	5	1	25	5	70	14	العبارة (26)
0.58	3.65	-	-	70	14	25	5	5	1	0	0	العبارة (27)
0.71	3.9	20	4	50	10	30	6	0	0	0	0	العبارة (28)

الجدول رقم (03): يعرض نتائج مقياس دافعية الإنجاز الرياضي. (ت = تكرار / ن = نسبة)

التحليل والمناقشة:

يمثل الجدول رقم (03) مقياس (تيري أورليك) الذي يضم 28 عبارة، بحيث يجب على المصارع الإجابة على كل العبارات باختيار واحد من البدائل الأربعة أو الخمسة أحيانا أخرى، المطابقة للعبارة والمدركة من طرف المفحوصين والتي تعبر عن أفكاره أو شعوره أو سلوكه المتوقع، وهذا لمعرفة مستوى الإنجاز الرياضي.

يحتوي هذا الجدول على التكرار والنسبة لكل من البدائل لكل عبارة من العبارات الثمانية والعشرون، كما يحتوي على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة. وتحليل نتائج هذا الجدول سيمكننا من معرفة مستوى دافعية الإنجاز لدى مصارعي الكاراتيه صنف أكابر.

1. تقييم مستوى الثقة في النفس الرياضية عند أفراد العينة.

صم (فايلي) قائمة عبارات لمحاولة قياس الثقة الرياضية من حيث ان لها بعدا هاما من ابعاد دافعية الإنجاز الرياضي، وتتكون القائمة من 13 عبارة حيث يجب المصارع على عبارات القائمة على مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة.

يسمح تدرج الإجابات المقترحة بتوزيع افراد العينة على خط سيكولوجي بداخله درجتين منخفض ومرتفع، كما تسمح الإجابات المستخلصة من مجموع فقرات اختبار قائمة حالة الثقة في النفس الرياضية، بتوزيع افراد العينة على خط سيكولوجي يمتد من 13 الى 117 وعلى درجات متساوية:

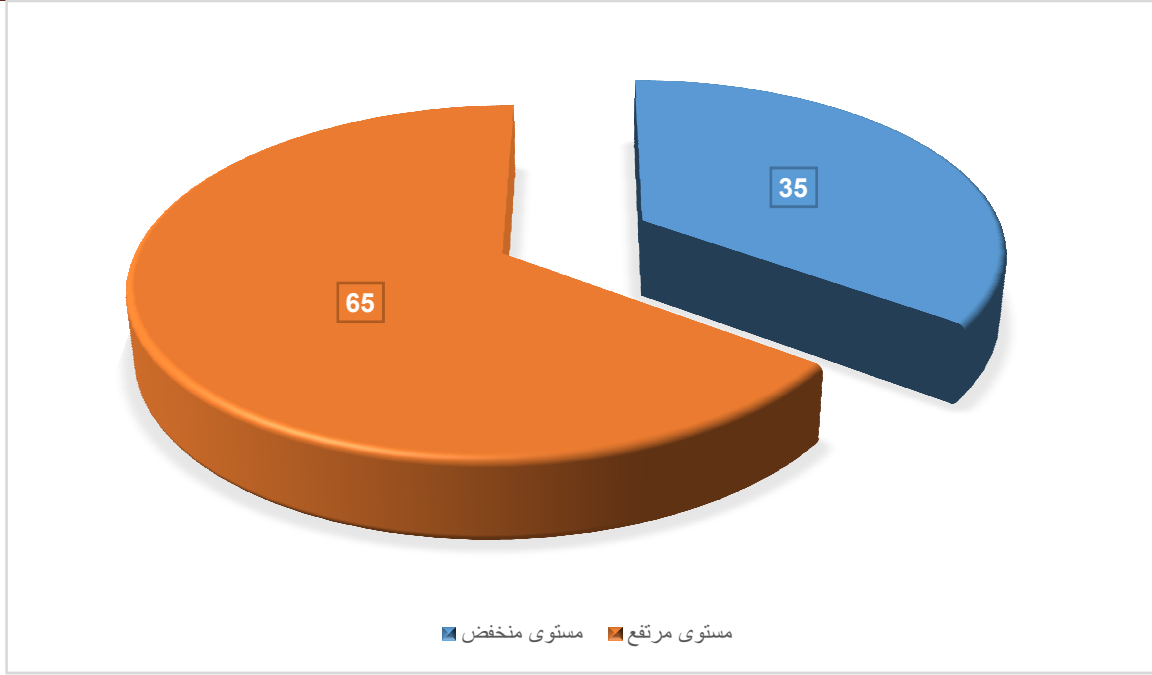
- من (13 - 65) مستوى ثقة بالنفس منخفض.

- من (65 - 117) مستوى الثقة بالنفس مرتفع.

وقد كانت النتائج موزعة كما هو موضح في الجدول رقم (04):

مرتفع		منخفض		المستوى
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
65	13	35	7	
84.5				المتوسط الحسابي
24.75				الانحراف المعياري

الجدول رقم (04): يوضح نتائج اختبار قائمة حالة الثقة في النفس الرياضية.



الشكل رقم (03): يعرض مستوى الثقة بالنفس لدى مصارعي الكاراتيه صنف أكابر.

التحليل والمناقشة:

من خلال اختبار قياس الثقة في النفس الرياضية لاحظنا أن مستوى الثقة بالنفس لدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر مرتفع وذلك بنسبة 65% من خلال عدد أفراد العينة الذين كانت محصلة إجاباتهم منحصرة بين (65-117).

ومنخفضة بنسبة 35% للذين كانت محصلة إجاباتهم منحصرة بين (13-65).

وبالنظر الى المتوسط الحسابي للعينة نجد أنه ينتمي أيضا الى مجال المستوى المرتفع للثقة في النفس الرياضية، حيث يعادل هذا المؤشر 84.5 درجة، وهذه القيمة متواجدة ضمن مجال الرياضيين الذين يتمتعون بثقة مرتفعة (65-117).

أما نتيجة الانحراف المعياري فإن قيمته التي تساوي 24.75 تدل على وجود تجانس في هذه العينة.

2. تقييم مستوى دافعية الإنجاز الرياضي عند أفراد العينة.

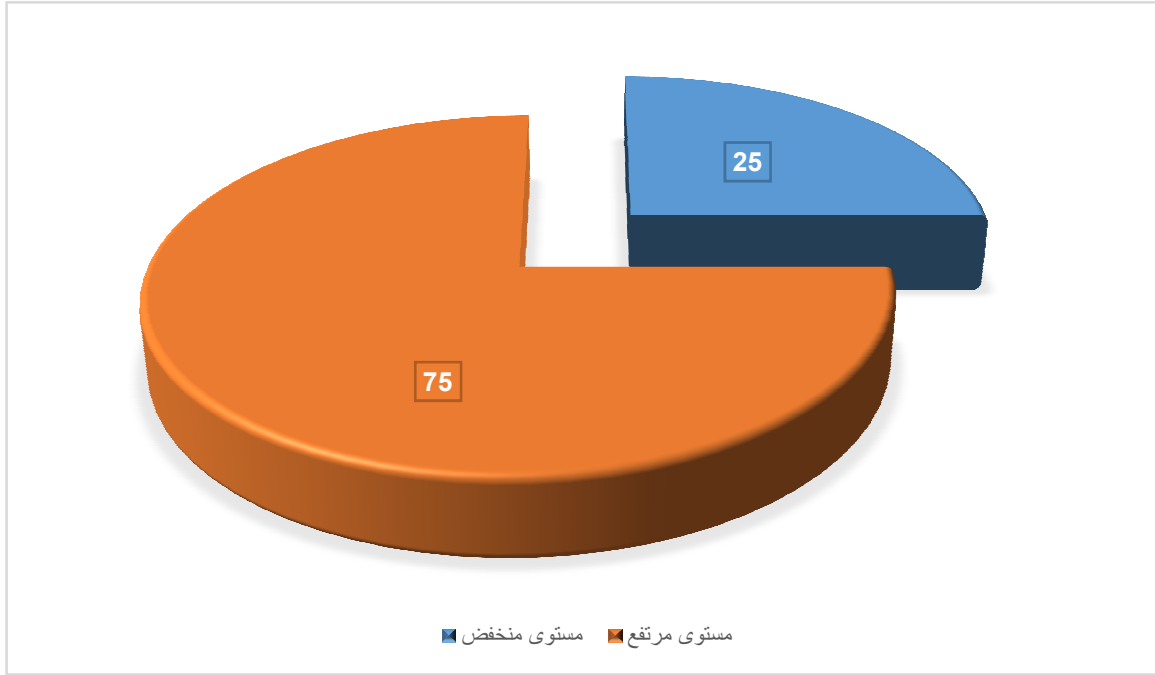
يعني الدافع للإنجاز الوصول بمشروع الى مرحلة النجاح، بالرغبة والامل والمثابرة والتحمل وروح الالتزام، فمعدلات الأداء العالية أو المتطورة لا يمكنها أن تصدر إلا من فرد لديه الرغبة أن يكون ناجحاً، فهو استعداد ثابت نسبياً في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد في سبيل تحقيق أو بلوغ النجاح.

أما دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر الى مواقف المنافسة الرياضية باعتبارها مواقف إنجازية، فهي استعداد الرياضي للاقتراب من مواقف المنافسة الإيجابية ويتمثل في الرغبة في التفوق والسعي الجاد المخطط واقعياً لإنجاز النجاح في التدريب والمنافسة الرياضية.

ومن هذا المنطلق أردنا التعرف على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي، وقد تبين من تفريغ البيانات تباين مستوى أفراد العينة، كما يبينه الجدول رقم (05):

مرتفع		منخفض		المستوى
نسبة	تكرار	نسبة	تكرار	
75	15	25	5	
83.55				المتوسط الحسابي
20.55				الانحراف المعياري

جدول رقم (05): يوضح توزيع مستويات دافعية الإنجاز الرياضي والنتائج الإحصائية لأفراد العينة.



الشكل رقم (04): يعرض مستوى دافعية الإنجاز لدى مصارعي الكاراتيه صنف أكابر.

التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن توزيع التكرارات يتميز بوجود تباين واضح، حيث نجد أن 75% من أفراد العينة لديهم مستوى مرتفع من دافعية الإنجاز الرياضي.

بينما نجد أن 25% من أفراد العينة يتميزون بمستوى منخفض لدافعية إنجازهم.

وبالنظر إلى المتوسط الحسابي للعينة نجد أنه ينتمي إلى مجال المستوى المرتفع لدافعية الإنجاز الرياضية، حيث يعادل هذا المؤشر 83.55 درجة، وهذه القيمة تنتمي إلى مجال الرياضيين الذين يتمتعون بدافعية إنجاز مرتفعة (70-130).

أما نتيجة الانحراف المعياري التي تعبر على مدى تجانس في العينة، فإن قيمتها التي تساوي 20.55 تدل على وجود تجانس.

3. تقييم ما إذا كان هناك فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بثقة في النفس عالية وثقة منخفضة.

يمثل الجدول الاتي النتائج الإحصائية التي تمكنا من التعرف على الفوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين ذوي ثقة عالية وثقة منخفضة:

التقنيات الإحصائية ←	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	T ستودنت	درجة الحرية dF	الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة α	الدلالة
مرتفعة	91.76	11.67	2.86	18	0.01	0.05	دال
منخفضة	68.28	25.43					

جدول رقم (06): يوضح فوارق دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين لديهم ثقة في النفس عالية وثقة منخفضة.

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن المتوسط الحسابي يساوي 68.28 والانحراف المعياري يساوي 25.43 للمصارعين ذوي المستوى الضعيف في الثقة بالنفس اما المصارعين الذين يتميزون بثقة مرتفعة فوجدنا متوسطهم الحسابي يساوي 91.76 وانحرافهم المعياري يساوي 11.67، واختبار ستودنت كانت قيمته T تساوي 2.86 عند درجة حرية dF تساوي 18.

وبما أن القيمة المعنوية (sig) تساوي 0.01 أي أصغر من مستوى الدلالة α الذي يساوي 0.05 فمن هذا المنطلق نستطيع ان نؤكد بأنه توجد فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بثقة في النفس عالية وثقة منخفضة.

4. تقييم تأثير المستوى العالي للثقة بالنفس على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

للتعرف على مدى تأثير الثقة في النفس على دافعية الإنجاز الرياضي، قمنا باستخدام معامل الارتباط بين درجات مقياس الثقة بالنفس ومقياس دافعية الإنجاز الرياضي وذلك لكل المصارعين، وتحصلنا من خلال هذه الأداة الإحصائية (معامل الارتباط لبيرسون) على قيمة تعبر حقيقة على ارتباط خاصة الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي.

التقنيات الإحصائية ←	المتوسط الحسابي X	الانحراف المعياري S	R بيرسون	درجة الحرية dF	الدلالة المعنوية (sig)	مستوى الدلالة α	الدلالة
	السّمات النفسية ↓						
مرتفعة	84.5	24.75	0.50	18	0.02	0.05	دال
منخفضة	83.55	20.55					

جدول رقم (07): يوضح تأثير المستوى العالي للثقة في النفس على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي.

التحليل والمناقشة:

نلاحظ من الجدول رقم (07) أن المتوسط الحسابي يساوي 84.5 والانحراف المعياري يساوي 24.75 هذا بالنسبة للثقة في النفس، أما فيما يخص دافعية الإنجاز الرياضي فكان المتوسط الحسابي يساوي 83.55 والانحراف المعياري يساوي 20.55، وتحصلنا على قيمة بيرسون R تساوي 0.50 عند درجة حرية dF تساوي 18 وقيمة الدلالة المعنوية (sig) تساوي 0.02 أي أصغر من مستوى الدلالة α التي تساوي 0.05 وهذا ان دل على شيء إنما يدل على وجود دلالة معنوية تؤكد وجود علاقة طردية موجبة بين الثقة في النفس ودافعية الإنجاز الرياضي.

المحور الثاني: مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

من خلال الدراسة الوصفية التي تناولها البحث، يمكن التحقق من إثبات صحة أو خطأ الفرضيات التي سبق الإشارة إليها في فصل منهجية البحث كما يلي:

- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على أن رياضي الكاراتيه صنف أكابر يتميزون بمستوى عالي من الثقة بالنفس، الأمر الذي اتضح من خلال تحليل ومناقشة النتائج الموضحة أعلاه حيث تبين أن أغلب مصارعي رياضة الكاراتيه لمختلف أندية ولاية البويرة يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس وهو ما يتضح في الجدول رقم (02) أعلاه، وهو ما أشار إليه الباحث الدفاعي في دراسته الموسومة تحت عنوان " أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي " حيث أشارت النتائج إلى وجود أثر بين الثقة بالنفس والانجاز الرياضي مع وجود علاقة ارتباطية بينهم، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.
- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: افترضنا في بداية هذه الدراسة أن يكون المستوى العام لدافعية الإنجاز الرياضي عالي، حيث أظهرت النتائج المحصلة على أن دافعية الانجاز لدى لاعبي الكاراتيه أكابر تكون مرتفعة وهو ما أكده مقياس دافعية الانجاز لـ "تيري أورليك" والذي عدله "محمد حسن علاوي"، حيث تبين لنا أن مصارعي الكاراتيه صنف أكابر للعينة قيد الدراسة، يتمتعون بمستوى مرتفع في دافعية الإنجاز الرياضي، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: والتي تنص على أن هناك فروق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بالثقة في النفس العالية والثقة بالنفس المنخفضة، حيث بينت النتائج أن هناك فروق في مستوى دافعية الانجاز بالنسبة للرياضيين الذين يتمتعون بمستوى عالي من الثقة بالنفس عكس الرياضيين الذين لديهم مستوى منخفض بالنسبة للثقة بالنفس، الأمر الذي يؤثر على دافعية الانجاز الرياضي بالنسبة لرياضي الكاراتيه صنف أكابر، وهو ما يتماشى مع ما جاءت به نتائج الدراسة التي قام بها الباحث "خيري جمال" في دراسته التي كانت تحت عنوان " تأثير القلق على مستوى دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد، ولاعبي كرة القدم الجزائرية اكابر ذكور، ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

- مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة: والتي تنص على أن "هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر"، فقد تبين من خلال الدراسة أن هناك علاقة واضحة طردية وإيجابية أي أن كل ما زاد مستوى درجة الثقة في النفس زادت دافعية الإنجاز الرياضي لهؤلاء المصارعين.

النتيجة	صياغتها	الفرضيات
تحققت	يتميز رياضي الكاراتيه أكابر بمستوى عالي من الثقة بالنفس	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	مستوى دافعية الإنجاز لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر مرتفع	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	هناك فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بالثقة في النفس العالية والثقة بالنفس المنخفضة.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	هناك علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس ودافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر.	الفرضية العامة

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل تحويل المعطيات الرقمية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال المقاييس المستعملة إلى مجموعة من الجداول والأعمدة البيانية من خلال الإعتماد على العمليات الإحصائية المختلفة معتمدين على البرنامج الإحصائي **spss18** وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة علاقة الثقة بالنفس بدافعية الانجاز الرياضي لرياضيي الكاراتيه صنف اكابر، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات، كما قمنا بعرض ومناقشة وتحليل النتائج المحصل عليها ومن ثم الخروج باستنتاج لأهم النتائج المتوصل إليها، وحاولنا الوقوف على مدى علاقة الثقة بالنفس على دافعية الانجاز، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري كما استعملنا اختبار (T) ستودنت ومعامل الارتباط بيرسون لعينة البحث وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج في اختبار (T)، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من النتائج جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الثقة بالنفس هي إحساس الرياضي بقيمة نفسه بين من حوله خلال التدريب والمنافسة فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف حولها بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره هي نابعة من ذاته لا شأن لها لا بالبيئة الرياضية أو بالأشخاص المحيطين به وبالعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الرياضي يتصرف وكأنه مراقب ممن حوله فتصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحياء مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل اجتماع أو اتخاذ قرار والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان.

ودافعية الإنجاز ظاهرة نمائية تزداد وضوحاً بتقدم العمر وان الأفراد يختلفون فيما بينهم من حيث سعيهم نحو تحقيق الإنجاز فمنهم من يحقق الإنجاز بدافع الإنجاز نفسه ومنهم من يحققه تجنباً للفشل لذلك يختلف الأفراد بتوجهاتهم ففي ترتبط بمركز الضبط (الداخلي والخارجي)

وتؤدي الدافعية المرتفعة الى تعزيز الثقة بالنفس والرغبة في النجاح إلي مزيد من المثابرة أكثر مما تؤدي إليه الرغبة في تجنب الفشل، أما نقصان الدافعية للإنجاز فيؤدي إلي ضعف والارتباك النفسي وفقدان الثقة بالنفس

ومن خلال تحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا الى:

- يتميز رياضي الكاراتيه أكابر بمستوى عالي من الثقة بالنفس.
- مستوى دافعية الإنجاز لدى رياضي الكاراتيه صنف أكابر مرتفع.
- هناك فوارق في دافعية الإنجاز الرياضي بين المصارعين الذين يتمتعون بالثقة في النفس العالية والثقة بالنفس المنخفضة.

حاولنا من خلال دراستنا هذه جمع معطيات ومعلومات مهمة تسمح لنا بتقديم حوصلة إجمالية لبحثنا هذا، والذي له هدف يمكن من خلاله الوصول الى معرفة علاقة الثقة بالنفس على دافعية الإنجاز الرياضي في الكاراتيه صنف أكابر، وإبراز دور العامل النفسي الذي يعتبر من بين اهم عوامل النجاح الرياضي، خاصة في مستوى الأكاير الذي يتميز بالتقارب الكبير في مستوى الرياضيين الراجع الى تماثل استعداداتهم الفطرية والى معرفة المدربين ورياضيبيهم بالتطورات التي تشهدها مناهج التدريب في العالم، فلم يعد هناك اسرار في كيفية التحضير البدني أو التقني أو التكتيكي...، والدليل على ذلك هو تمكن الكثير من المصارعين من تحقيق إنجازات كبيرة في مختلف المحافل الدولية، لكن القليل منهم من يتمكن من الفوز أو التألق في البطولات الكبرى، فهؤلاء الابطال والمنتوجين لم يصلوا الى منصات التتويج لكونهم تحضروا جيدا بدنيا وفنيا وتكتيكيا فحسب، بل استطاعوا أن يتألقوا ويتوجوا بالميداليات لسبب تحضيرهم النفسي الجيد كذلك، ونخص بالتحديد ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لديهم التي تؤكد أن لها تأثيرا كبيرا على دافعية الإنجاز الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح.

كما يجب علينا الاستفادة من الاعداد النفسي بنوعيه (الطويل والقصير المدى) وكذا ترسيخ فكرة البطل لدى رياضيينا مند طفولتهم ودفعهم إلى تغذية طموحهم لأن يصبحوا أبطال المستقبل.

وكخلاصة لما سبق فإن المستوى العالي للثقة في النفس يؤثر تأثيرا إيجابيا في مستوى دافعية الإنجاز الرياضي، فقد تبين من خلال هذه الدراسة أن هناك تأثير واضح طردي وإيجابي، أي أنه كلما زاد مستوى درجة الثقة بالنفس زادت دافعية الإنجاز الرياضي لمصارعي الكاراتيه صنف اكابر، الامر الذي يساهم في الارتقاء بمستوى الرياضي، ويساعده على تحمل مشاق ومتاعب شدة الحمولة البدنية خلال عملية التدريب والمنافسات الرياضية، وكذا على المثابرة في التدريب طوال العام دون ملل او كلل، كما تساهم في محاولاته الجادة لتحقيق أهدافه الطموحة في النجاح والانجاز وتحقيق البطولات الرياضية.

لقد إرتأينا الى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات الى الرياضيين والى كل ما له شأن في الجانب النفسي ودافعية الإنجاز لرياضيي الكاراتيه، طامحين في أن تكون هذه الإقتراحات فعالة وتساعد في الإرتقاء بالرياضيين إلى المستويات العليا:

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي لدى رياضيي الكاراتيه.
- لابد من رسكلة المدربين من فترة لأخرى لمواكبة الجديد في علم التدريب الرياضي.
- ضرورة تقنين العملية التدريبية من كل النواحي خاصة النفسية.
- برمجة حصص تحضيرية وتهيئة سيكولوجية للرياضي قبل المنافسات والتدريبات للطبيعة الخاصة لرياضة الكاراتيه.
- الأخذ بعين الإعتبار الوسائل والإمكانيات اللازمة من أجل تحقيق دافع الإنجاز الرياضي.
- محاولة تخطيط وإعداد برامج على المدى القصير والبعيد.
- الإعتماد على ذوي الإختصاص والإسناد عليهم الجانب النفسي للمساهمة في الرفع من مستوى دافعية الإنجاز لدى الرياضيين.
- إدراك الجانب النفسي كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة.

الكتب:

- 1 أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- 2 أحمد محمد غالي، منجد العربي، دار القلم، الكويت، 1981.
- 3 أمين نور الخولي، ألعاب الدفاع عن النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 4 أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 5 سبع محمد، الكاراتيه للمبتدئين، دار الحديث للكتاب، الجزائر، 1993.
- 6 صدقي نورالدين محمد، علم النفس الرياضية (مفاهيم النظرية)، المكتب الجامعي الحديث، 2004.
- 7 عبد الرحمان توفيق، الشخصية القيادية فكرا وفعلا، مركز الخبرات المهنية للإدارة والنشر، القاهرة، 2002.
- 8 علاوي محمد حسن، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 9 علاوي محمد حسن، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، 2002.
- 10 علي مروش، قاموس الرياضات، دار هومة، الجزائر، 2004.
- 11 أعمار بخوش، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995.
- 12 نزار مجيد كامل، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1982.
- 13 ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، ط1، مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.

المجلات:

- 14 كيوش لونوو، درجة 9 في الايكيدو، مجلة كاراتيه بشيدو، رقم 343، مارس 2006.
- 15 عباس مهدي صالح، محمد محمد حسن، "السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والإنجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين"، مجلة العلوم التربوية الرياضية، العدد الأول، المجلد الخامس، 2012.

- 16 DE-SAINT : Estime de soi confiance en soi, éd Inter-Editions, Paris, 2007.
- 17 Le karaté préparation physique et performance, éd INSP, France. Mathieu Fourre, (2003).
- 18 Roland HABERSTZER (1999) : KARATE 3, Réussir les combats, Tom 1 l'édition Amphora, Paris, France.
- 19 Roland Haberstzer, (1976) : technique assaut compétition, 5ème Amphora, Paris, France.
- 20 WEINBERG ROBERTS, S ET COULD DANIEL: (Psychologie du sport de l'activité physique) PUF édition 1997.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-جامعة البويرة-

المقياس (01)

زملائي الرياضيين لرياضة الكاراتيه تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام ببحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، تحت عنوان "علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضيلدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر"، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجو منك الإجابة على أسئلة المقياس بعناية، نتعهد بحفظ السرية لإجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية لا غير.

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عليها بوضع دائرة حول الرقم في الخانة التي تناسب شعورك، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، المهم هو تطابق مدى اجابتك مع ما تشعر به.

السن:

فئة الوزن:

الاختصاص:

درجة الحزام:

إسم النادي:

عدد سنوات التدريب:

إختبار قائمة الثقة بالنفس الرياضية:

أرسم دائرة حول الرقم الذي تعتقد أنك تستحقه فعلا في ثقتك بنفسك في المواقف التنافسية التالية، والتي تبلغ 9 درجات.

الدرجات									العبارات: (أشعر بالثقة في النفس)
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(1) عند أداء المهارة الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(2) في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(3) في القدرة على الأداء في المنافسات تحت الضغوط العصبية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(4) في القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(5) في القدرة على التركيز بصورة جيدة لأحقق النجاح.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(6) في القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(7) في القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(8) في القدرة على ان أكون ناجحا في المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(9) في القدرة على ان يستمر نجاحي.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(10) في القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(11) في القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(12) في القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني.
9	8	7	6	5	4	3	2	1	(13) في القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

-جامعة البويرة-

المقياس (02)

زملائي الرياضيين لرياضة الكاراتيه تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام ببحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي، تحت عنوان "علاقة الثقة بالنفس بدافعية الإنجاز الرياضي لدى رياضيي الكاراتيه صنف أكابر"، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجو منك الإجابة على أسئلة المقياس بعناية، نتعهد بحفظ السرية لإجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية لا غير.

السن: فئة الوزن:

درجة الحزام:

الاختصاص:

عدد سنوات التدريب:

إسم النادي:

ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة بعناية ثم الإجابة عليها بوضع علامة (√) في الخانة التي تناسب شعورك، مع العلم أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، المهم هو تطابق مدى اجابتك مع ما تشعر به.

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي: ← إعداد: (تيري أولريك)

تعريب وتعديل: (محمد حسن علاوي)

1- إن التدريب الرياضي شيء:

(أ) أتمنى أن لا أفعله. ← ()

(ب) لا أحب أداءه كثيرا. ← ()

(ج) أتمنى أن أفعله. ← ()

(د) أحب أداءه. ← ()

(هـ) أحب أداءه كثيرا. ← ()

2- أثناء التدريب يعتقد زملائي أنني:

(أ) أعمل بشدة جدا. ← ()

(ب) أعمل بشدة. ← ()

(ج) أعمل بدرجة متوسطة. ← ()

(د) غير مكترث بعض الشيء. ← ()

(هـ) غير مكترث جدا. ← ()

3- أرى أن الحياة التي لا يعمل فيها الانسان مطلقا:

(أ) مثالية. ← ()

(ب) سارة جدا. ← ()

(ج) سارة. ← ()

(د) غير سارة. ← ()

(هـ) غير سارة جدا. ← ()

4- أن تنفق قدرا من الوقف للاستعداد لشيء مهم:

- () ← (أ) لا قيمة له في الواقع.
- () ← (ب) غالبا ما يكون أمرا ساذجا.
- () ← (ج) غالبا ما يكون مفيدا.
- () ← (د) له قدر كبير من الاهمية.
- () ← (هـ) ضروري للنجاح.

5- عندما أتمرن تكون مسؤوليتي أمام نفسي:

- () ← (أ) مرتفعة جدا.
- () ← (ب) مرتفعة.
- () ← (ج) ليست مرتفعة ولا منخفضة.
- () ← (د) منخفضة.
- () ← (هـ) منخفضة جدا.

6- عندما يقود المدرب الحصة التدريبية:

- () ← (أ) أعقد العزم أن أبذل قصارى جهدي وأن أعطي عن نفسي انطبعا حسنا.
- () ← (ب) أوجه إنتهاها شديدا عادة الى تعليمات المدرب.
- () ← (ج) تنتشت أفكارا كثيرا في أشياء أخرى.
- () ← (د) لي ميل كبير الى الأفكار التي لا علاقة لها بالحصة.

7- أتدرب عادة:

- () ← (أ) أكثر بكثير مما قررت أن أعمله.
- () ← (ب) أكثر بقليل مما قررت أن أعمله.
- () ← (ج) أقل بقليل مما قررت أن أعمله.
- () ← (د) أقل بكثير مما قررت أن أعمله.

8- إذا لم أصل إلى هدفي ولم أؤدي مسؤوليتي تماما عندئذ:

- () (أ) أستمر في بذل قصارى جهدي للوصول الى هدفي. ←
- () (ب) أبذل جهدي مرة أخرى للوصول الى هدفي. ←
- () (ج) أجد من الصعوبة أن أحاول مرة أخرى. ←
- () (د) أجد نفسي راغبا في التخلي عن هدفي. ←
- () (هـ) أتخلى عن هدفي عادة. ←

9- أعتقد أن عدم إهمال اللياقة البدنية:

- () (أ) غير هام جدا. ←
- () (ب) غير هام. ←
- () (ج) هام. ←
- () (د) هام جدا. ←

10- إن بدء أداء الحصة التدريبية يتطلب مني:

- () (أ) مجهودا كبيرا جدا. ←
- () (ب) مجهودا كبيرا. ←
- () (ج) مجهودا متوسطا. ←
- () (د) مجهودا قليلا. ←
- () (هـ) مجهودا قليلا جدا. ←

11- عندما أكون في الميدان فإن المعايير التي أضعها لنفسي تكون:

- () (أ) مرتفعة جدا. ←
- () (ب) مرتفعة. ←
- () (ج) متوسطة. ←
- () (د) منخفضة. ←
- () (هـ) منخفضة جدا. ←

12- إذا دعيت أثناء التدريبات الرياضية إلى مشاهدة التلفاز فإني:

- () (أ) أحب بشدة مواصلة التدريب.
- () (ب) أوصل التدريب لكن أود أن أُلبي الدعوة.
- () (ج) أُلبي الدعوة لكن يحزنني تقويت التدريب.
- () (د) أُلبي الدعوة وأهمل الحصة.

13- إن العمل الذي يتطلب مسؤولية كبيرة:

- () (أ) أحب أن أؤديه كثيرا.
- () (ب) أحب أن أؤديه أحيانا.
- () (ج) أؤديه فقط إذا كوفنت عليه.
- () (د) لا أعتقد أن أكون قادرا على تأديته.
- () (هـ) لا يجذبني تماما.

14- يعتقد الآخرون أنني:

- () (أ) جدي بشكل كبير جدا.
- () (ب) جدي بشكل كبير.
- () (ج) جدي بدرجة متوسطة.
- () (د) لست جدي بدرجة متوسطة.
- () (هـ) لست جدي.

15- أعتقد أن الوصول إلى مركز مرموق في عالم الرياضة:

- () (أ) غير هام.
- () (ب) له أهمية قليلة.
- () (ج) ليس هاما جدا.
- () (د) هاما إلى حد ما.
- () (هـ) هاما جدا.

16- عند عمل شيء صعب فإنني:

- () ← (أ) أتخلى عنه سريعا جدا.
() ← (ب) اتخلى عنه سريعا.
() ← (ج) أتخلى عنه بسرعة متوسطة.
() ← (د) لا أتخلى عنه سريعا جدا.
() ← (هـ) أظل أواصل العمل عادة.

17- أنا بصفة عامة:

- () ← (أ) أخطط للمستقبل في معظم الاحيان.
() ← (ب) أخط للمستقبل كثيرا.
(ج) لا أخطط للمستقبل كثيرا.
() ← (د) أخطط للمستقبل بصعوبة كبيرة.

18- أرى زملائي في النادي الرياضي الذين يتدربون بشدة جدا:

- () ← (أ) منضبطين جدا.
() ← (ب) منضبطين.
() ← (ج) منضبطين كالأخرين الذين لا يتدربون بنفس الشدة.
() ← (د) غير منضبطين.
() ← (هـ) غير منضبطين على الاطلاق.

19- في الميدان الرياضي أعجب بالأشخاص الذين يحققون مركزا مرموقا في إختصاصهم:

- () ← (أ) كثيرا جدا.
() ← (ب) كثيرا.
() ← (ج) قليلا.
() ← (د) ابداء.

20- عندما أرغب في عمل شيء أتسلى به:

- () ← (أ) عادة لا يكون لدي وقت لذلك.
- () ← (ب) غالبا لا يكون لدي وقت لذلك.
- () ← (ج) أحيانا يكون لدي قليل جدا من الوقت.
- () ← (د) دائما يكون لدي وقت.

21- أكون عادة:

- () ← (أ) مشغولا جدا.
- () ← (ب) مشغولا.
- () ← (ج) غير مشغولا على الاطلاق.
- () ← (د) غير مشغولا.
- () ← (هـ) غير مشغولا على الاطلاق.

22- يمكن أن أتدرب بدون ملل لمدة:

- () ← (أ) طويلة جدا.
- () ← (ب) طويلة.
- () ← (ج) متوسطة.
- () ← (د) قصيرة.
- () ← (هـ) قصيرة جدا.

23- إن علاقتي الطيبة مع المدربين في الميدان:

- () ← (أ) ذات قدر كبير جدا.
- () ← (ب) ذات قدر كبير.
- () ← (ج) أعتقد أنها ليست ذات قدر كبير.
- () ← (د) أعتقد أنها مبالغ في قيمتها.
- () ← (هـ) أعتقد أنها غير هامة تماما.

24- تعتبر المكافآت المادية دافعا بشكل:

- () ← (أ) كبير جدا.
() ← (ب) كبير.
() ← (ج) متوسط.
() ← (د) ضئيل.

25- في المنافسة أكون:

- () ← (أ) في غاية الحماس.
() ← (ب) متحمس جدا.
() ← (ج) غير متحمس بشدة.
() ← (د) قليل الحماس.
() ← (هـ) غير متحمس على الاطلاق.

26- الانضباط في التدريب شيء:

- () ← (أ) أحب أن أطبقه كثيرا جدا.
() ← (ب) أحب ان أطبقه.
() ← (ج) لا أحب أن أطبقه كثيرا.
() ← (د) لا أحب أن أطبقه على الاطلاق.

27- عندما أبدأ شيئا فإنني:

- () ← (أ) لا أنهيه بنجاح إطلاقا.
() ← (ب) أنهيه بنجاح نادرا.
() ← (ج) أنهيه بنجاح أحيانا.
() ← (د) أنهيه بنجاح عادة.

- () ← (أ) متضايق كثيرا جدا.
- () ← (ب) متضايق كثيرا.
- () ← (ج) أتضايق أحيانا.
- () ← (د) أتضايق نادرا.
- () ← (هـ) لا أتضايق مطلقا.

summary

In this study we discussed about the relationship between self-confidence and the motivation of sports achievement, which was titled « The relationship between self-confidence and the motivation of sports achievement in Karate's athletes ».

This study is extracted from the problem that we posed as follows : « what's the relationship between self-confidence and the motivation of sports achievements in Karate's athletes ? »

In order to define the relationship between self-confidence and the motivation of sports achievement and also to know the amount of self-confidence in the Karate's athletes.

To solve this problem we suggested that the Karate's athletes have very high amount of self-confidence , the Karate's athletes have a high level of motivation of sports achievement , There's a difference in the motivation of sports achievement between athletes that have high and low amount of self-confidence.

For a methodological and complete study we divided our study to three parts : the first one is an introduction where we define the subject of our study , the second one is the theoretical part which is also divided into two chapters the first chapter contains three axes : self-confidence , the motivation of sports achievement and the Karate , the second one is about the subjects of this study , for the third and last part is the practical part which is presented in two chapters the first examines the research methodology and the field procedures and on the second chapter we displayed and analyzed the results by comparing the amounts of self-confidence and the motivation of sports achievement with the suggestions. For a further study we used the descriptive analytical method and define the searching variables , we choosed the Karate's athletes as sample for our study (20 athletes) and for the research scale we choosed the self-confidence and the motivation of sports achievement .

After a field study we have concluded :

There's a tough relationship between self-confidence and the motivation of sports achievement in Karate's athletes so that the more the athlete has a high self-confidence the more he has a high level of the motivation which positively effected the training seances , the competitions and even their lifes .

Finally we made some suggestions and propositions that may help the athletes :

- It's very important to take into consideration and to pay attention to the psychological part of an athlete .
- Changing the trainers regularly to stay update with the new training methods .
- The legalization of training process in all aspects, especially the psychological aspect.
- Programming a physical and psychological training seances for the athletes before every competitions that go with the nature of the sport of Karate.