



كلية التربية الرياضية للبنين
قسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل

الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي رياضة المبارزة

إعداد

مبارك محمد حامد محمد نوفل

مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات رياضات المنازل
بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

أسامة صلاح فؤاد

أستاذ المبارزة ورئيس قسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازل - بكلية التربية الرياضية
للبنين - جامعة بنها

دكتور

عاطف نمر خليفة

أستاذ علم النفس الرياضي ورئيس قسم العلوم
التربوية والنفسية والاجتماعية في التربية
الرياضية - بكلية التربية الرياضية - جامعة بنها
وعميد الكلية سابقاً.

٢٠١٤م - ١٤٣٥هـ

مقدمة البحث :

** من أجل تطوير رياضة المبارزة في مصر ولكي تلحق بالمستويات الرياضية العالمية ومن أجل تحقيق الرياضيين للميداليات في المحافل الدولية والأولمبية فرياضة المبارزة هي أول رياضة مصرية عربية تم تمثيلها في المحافل الدولية في أولمبيات إستكهولم عام ١٩١٢ في سلاحي الشيش وسيف المبارزة علي يد **أحمد حسنين باشا** وفي دورة لندن عام ٢٠١٢ حصل اللاعب المصري علاء الدين أبو القاسم علي الميدالية الفضية في سلاح الشيش وهو أول مصري وعربي وأفريقي يصل إلي الدور النهائي في الدورات الأولمبية.

** ولذلك هنا نجد أنه من الضروري أن يمتلك المبارز للمهارات النفسية اللازمة بجانب المتطلبات البدنية والمهارية التي تؤهله للمستويات العالمية، وأداء المبارز لن يحقق الجهد المثمر حتى لو تميز الأداء بالآلية ومع تفوق مهاراته الفنية ما لم يكن لديه من الدوافع والطاقة النفسية (والتهيئة النفسية المثلي) التي لا تأتي إلا من خلال الأعداد النفسي والعقلي الجيد وذلك من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء رياضي.

** ولذلك فإن المتغيرات النفسية هي أحدي المتطلبات الهامة وحيث أن معظم الأبطال الرياضيين علي المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة ويفرق بينهم " العامل النفسي " الذي يلعب دوراً هاماً ويتأسس عليه تحقيق الإنجاز والفوز أو الانتصار بالمنافسة.

** وبالنظر إلي الظواهر النفسية نجد أن الطلاقة النفسية التي ظلت من أقلها فهماً وخاصةً في المنافسات الرياضية إلا أنها أكثر الخبرات ثراءً التي يمكن للرياضي تذكرها لأنها تحقق زيادة الفعالية المعرفية، وانهماك الرياضي في الأداء من خلال بقاء الرياضي في المنطقة الإدراكية لتطابق القدرات والمهارات مع التحديات.

** وحيث أنه إذا كان المدرب الرياضي يستطيع تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في العلاقة بين أحمال التدريب وفترات الراحة، فإن تنظيم الطاقة النفسية والقدرة العقلية تكون من خلال تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلي التي يعرفها مارتنز بكونها "أفضل حالة من الاستعداد النفسي العقلي لتحقيق أفضل مستوى أداء".

** ويذكر أن الدافعية تعتبر من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف وذلك سواء في تحصيل المعلومات والمعارف أو في حل المشكلات إلي آخر جميع أساليب السلوك التي تخضع لعوامل التدريب.

** وحيث أن **دافعية الإنجاز الرياضي** يعرفها **علاوي** بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو

مستويات التفوق والامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

- فرياضة المباراة هي إحدى الرياضات التي تساعد اللاعب على تنمية الصفات البدنية والنفسية وإمداده بالطرق المناسبة والإجراءات والوسائل المعرفية التي تعمل على التحكم في أفكاره وتعديل سلوكه للوصول إلى أفضل مستوى، كما يساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال الممارسة المنتظمة مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد وهذا ما نعرض له في دراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبين المنتخب المصري للمبارزة في الأسلحة الثلاثة.

مشكلة البحث :

- يشير أسامة راتب (٢٠٠٠) إلى أهمية الإعداد المتكامل لرياضي الصنف، ويتوقف هذا على الخصائص النفسية والمقدرة العقلية خاصة مع تقارب المستويات البدنية والمهارية والخطئية للمتنافسين، وهذا ما يدعو للمزيد من البحث لتحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء القمي، كما أن تدريب المهارات العقلية يوازي تدريب المهارات الحركية حيث إن كل منهما مهارات يمكن تعلمها، وتؤدي في النهاية إلى قمة الأداء كما أنها تساعد على تكوين أساس عقلي قوي وهي مكونات هامة لتدريب أي نشاط رياضي، فبدونها ممكن أن يضيع على المتعلم فرص النجاح عندما يكون مستعد بدنياً وغير مستعد عقلياً.

- ويشير إيستيغان ليكوفيتش (١٩٩٩) أنه نظراً لطبيعة الأداء في رياضة المباراة والذي يتميز بعدم الثبات وفقاً لردود الأفعال بين المتبارزين فالحركات تتغير وفقاً لمواقف المباراة وتغييراتها.

- وفي هذا الصدد يذكر أيضاً كلاً من إيستيغان ليكوفيتش (١٩٩٩)، و جون لومنسيه (١٩٩٧) أن التفوق في رياضة المباراة يتطلب درجة عالية من تركيز الانتباه والاسترخاء والتصور للمهارات والاسترجاع العقلي الذي يؤدي بدوره إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد ويساعد أيضاً على ممارسات منتظمة مع الاستعانة بعبارات إيجابية مما يؤدي إلى سرعة تعلم هذه المهارات.

- ولما كانت رياضة المباراة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتميز والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها نشاط رياضي يتميز بالكفاح المباشر بين لاعبين يتنافس كلاً منهما لتسجيل خمس لمسات في ثلاث

دقائق وهو زمن المباراة، بالإضافة إلي أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر علي الأداء المهاري والخططي للاعب ومن ثم علي نتيجة المباراة، وحيث أن الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز تشكل مهارات عقلية نشطة تتطلب الكثير من الفهم والدراسة لاستخدام مكوناتهما في مواقف التدريب والمنافسة للوصول باللاعبين إلي الأداء المثالي (القمي) ومن هنا يتضح أهمية الدور الذي يقوم به المدرب لتحقيق التكامل بين الطاقة البدنية والنفسية حتى يصل الرياضي إلي الحالة النفسية والبدنية المثلي، فعندما يفتقد الرياضي للمقدار الملائم من الطاقة النفسية، فإن الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسياً، أي تحفيزه واستثارة دافعيته للأداء، أما إذا كان الرياضي لديه طاقة نفسية مرتفعة جداً فإن الحاجة تصبح ضرورية لتهدئته والبحث عن الأساليب الملائمة لتحقيق ذلك، ولذا كان لزاماً علي المدرب الرياضي أن يتعلم كيف يساعد الرياضيين علي معرفة منطقة الطاقة المثلي بانتظام .

فدراسة الطلاقة النفسية لدي اللاعبين في قطاع البطولة في رياضة المبارزة له أهمية خاصة وذلك بسبب عدم وجود أبحاث تناولت الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لهذه الفئة ذلك علي حد علم الباحث والتي يمكن الاستفادة من نتائجها في مواقف التدريب أو المنافسة.

ويعتبر قياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز تمثل الخطوة الأولى في هذه العملية، فضلاً عن إجابة تنظيم الطاقة النفسية والمقدرة العضلية للرياضي من خلال مساعدة لاعب المبارزة علي التحكم والسيطرة علي أفكاره وانفعالاته في غضون عملية التدريب أو المنافسة الرياضية . ومن هذا المنطلق ظهرت مشكلة البحث والتي تهدف إلي محاولة التعرف علي العلاقة بين أبعاد وخصائص كلاً من الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز والتي يتصف بها لاعبي رياضة المبارزة مع اختلاف نوع السلاح المستخدم، وبما يفيد معرفة هذه الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق أفضل إنجاز رياضي، مما قد يساهم في تطوير برامج الإعداد النفسي للاعبي رياضة المبارزة.

أهداف البحث :-

يهدف البحث إلي التعرف علي الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي

رياضة المبارزة من خلال :-

- ١- إعداد وبناء مقياس لكل من الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للاعبي رياضة المبارزة.
- ٢- التعرف علي مستوي الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) مرحلة تحت ٢٠ سنة (شباب).

٣- التعرف علي الفروق بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) مرحلة تحت ٢٠ سنة (شباب).

٤- التعرف علي العلاقة بين أبعاد الطلاقة النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) مرحلة تحت ٢٠ سنة (شباب).

فروض البحث : من خلال عنوان البحث وهدفه يضع الباحث الافتراضات الآتية:

١- ما هو مستوي الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) مرحلة تحت ٢٠ سنة (شباب).

٢- ما هي الفروق بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) مرحلة تحت ٢٠ سنة (شباب).

٣- هل توجد علاقة بين أبعاد الطلاقة النفسية وأبعاد دافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) مرحلة تحت ٢٠ سنة (شباب).

إجراءات البحث:

- **منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بخطواته وإجراءاته باستخدام الأسلوب المسحي، نظراً لملائمته لإجراءات إعداد وبناء مقياس لكلاً من: الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة.

عينة البحث: قام الباحث باختيار عينة البحث من لاعبي رياضة المبارزة مرحلة تحت ٢٠ سنة الشباب، والمسجلين بالاتحاد المصري للسلاح للموسم الرياضي ٢٠١٣ / ٢٠١٤م.

عينة البحث الاستطلاعية:

قام الباحث باختيار عينة البحث الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وقوامها (١٠) لاعبين من المبارزين من أندية السلاح المصري والجزيرة والشمس لنفس المرحلة السنوية للعينة الأساسية مرحلة تحت ٢٠ سنة من الشباب.

عينة البحث الأساسية:

قام الباحث باختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية وقوامها (١٢) لاعب مبارزة المشاركين في البطولة الأفريقية للمبارزة للمرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة شباب في الأسلحة (الشيش - السيف - سيف المبارزة) والمقامة بالصالة المغطاة رقم ٤ بإستاد القاهرة خلال أيام السبت، الأحد، الاثنين، الثلاثاء، والأربعاء الموافق ١ - ٥ / ٣ / ٢٠١٤م.

أدوات جمع البيانات :

- مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي المباراة من إعداد الباحث.
- مقياس دافعية الإنجاز لدى لاعبي المباراة من إعداد الباحث.

خطة البحث :

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى علي لاعبي المباراة مرحلة الشباب تحت ٢٠ سنة من أندية الجزيرة والسلاح المصري والشمس.
- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية علي لاعبي المباراة مرحلة الشباب تحت ٢٠ سنة من أندية الجزيرة والسلاح المصري والشمس.
- قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية علي لاعبي المباراة المشاركين في البطولة الأفريقية للمبارزة للمرحلة السنوية تحت ٢٠ سنة شباب في الأسلحة (الشيش - سيف - سيف المبارزة) والمقامة بالصالة المغطاة رقم ٤ بإستاد القاهرة خلال أيام السبت، الأحد، الاثنين، الثلاثاء، والأربعاء الموافق ١ - ٥ / ٣ / ٢٠١٤م.

المعالجات الإحصائية :

- تم تحليل البيانات المستخلصة من هذا البحث وفقاً للأساليب الإحصائية التالية :
- المتوسط. The medium - تحليل التباين (ANOVA)
 - الوسيط. The mediator - مجموع المربعات Sums of squares
 - معامل الالتواء. Sprains Coefficient - النسبة المئوية. % The percentage
 - الانحراف المعياري Standard deviation - الوزن النسبي The Relative weight
 - اختبار " t-Test " - متوسط المربعات Squares Mean
 - اختبار مربع كا ٢ Ca ٢ Test square - اختبار اقل فرق معنوي (LSD)
 - معامل ارتباط بيرسون. Pearson correlation coefficient

الاستنتاجات :

- فى ضوء النتائج الإحصائية للبحث تم التوصل إلى ما يلي :
- ١- توجد مصادر متعددة لطلاقة النفسية لدى لاعبي المباراة، وقد اختلفت هذه المصادر في درجة شدتها وأهميتها وترتيب هذه المصادر وفقاً لدرجة الأهمية النسبية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المباراة أثناء المنافسة كما يلي:

- ١- الثقة بالنفس.
- ٢- تركيز الانتباه.
- ٣- التحكم والسيطرة.
- ٤- مواجهة القلق.
- ٥- الاستمتاع بالأداء.

٢- توجد مصادر متعددة لدافعية الإنجاز لدى لاعبي المبارزة، وقد اختلفت هذه المصادر في درجة شدتها وأهميتها وترتيب هذه المصادر وفقاً لدرجة الأهمية النسبية لكل بعد وقوة تأثيره على لاعبي المبارزة أثناء المنافسة كما يلي:

١- دافع تأكيد الذات. ٢- دافع المركز والدور الاجتماعي.

٣- دافع السعي نحو التفوق. ٤- دافع التمثيل الأعلى.

٥- دافع الحاجة للإنجاز.

٣- وجود علاقة دالة إحصائياً بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز في المجموع الكلي لدى لاعبي رياضة المبارزة في الأسلحة الثلاثة (الشيش - السيف - سيف المبارزة).

٤- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الثقة بالنفس والتحكم والسيطرة وتركيز الانتباه وبين أبعاد مقياس دافعية الإنجاز للاعبين في الأسلحة الثلاثة (الشيش - السيف - سيف المبارزة).

٥- لا توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد مواجهة القلق والاستمتاع بالأداء وبين أبعاد مقياس دافعية الإنجاز للاعبين في الأسلحة الثلاثة (الشيش - السيف - سيف المبارزة).

٦- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي سلاح الشيش والسيف وسيف المبارزة في كلا من بعد التحكم والسيطرة وبعد تركيز الانتباه في مقياس الطلاقة النفسية.

٧- لا توجد فروق دالة إحصائية بين مستويات اللاعبين في الأسلحة الثلاثة لرياضة المبارزة في بعد الثقة بالنفس وبعد مواجهة القلق وبعد الاستمتاع بالأداء.

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين جميع أبعاد دافعية الإنجاز والمجموع الكلي للمقياس لدى لاعبي رياضة المبارزة في الأسلحة الثلاثة (الشيش - السيف - سيف المبارزة).

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه واعتماداً على النتائج التي تم التوصل إليها وفي ضوء عينة البحث يوصى الباحث بالتوصيات التالية :

١- الاسترشاد من جانب المدربين بأهمية تنمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق الطلاقة النفسية المثلى كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية لدى الرياضيين بوجه عام وللاعبين المبارزة علي وجه خاص.

٢- الاسترشاد من جانب المدربين بأهمية تنمية الخصائص النفسية المرتبطة بتحقيق دافعية الإنجاز كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية لدى الرياضيين بوجه عام وللاعبين المبارزة علي وجه الخصوص.

- ٣- الاهتمام بإجراء دراسات تهتم بالجوانب النفسية لناشئي المبارزة وكذلك مرحلة العمومي لتحسينها والارتقاء بها لتهيئة اللاعبين للوصول إلي مرحلة البطولة.
- ٤- استخدام مقياس الطلاقة النفسية الذي قام الباحث بإعداده خلال فترات الموسم التدريبي وقبل المنافسات للتعرف على المصادر والطرق التي تصل باللاعب إلي منطقة الطاقة النفسية الأفضل أو المثلي.
- ٥- استخدام مقياس دافعية الإنجاز الذي قام الباحث بإعداده خلال فترات الموسم التدريبي وقبل وأثناء وبعد المنافسات للتعرف على المصادر التي تحقق للاعب كيفية الارتقاء بدافعية الإنجاز الإيجابية.
- ٦- أهمية أن يتعلم المدرب كيف يساعد اللاعبين علي معرفة منطقة الطاقة النفسية المثلي بانتظام، مع اعتبار أن قياس الطلاقة النفسية الخطوة الأولى في هذه العملية للتعرف علي جوانب القصور وتطويرها.
- ٧- أهمية أن يتعلم المدرب كيف يساعد اللاعبين علي وضع أهدافاً مدروسة لنفسه، في ضوء معايير ومستويات يضعها لنفسه، والاهتمام بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد، مع تنمية الثقة بالنفس والإنجاز والتفوق، وأن يميل إلي زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل.
- ٨- استخدام كل من مقياس الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز للمبارزين بصفة دورية لقياس بعض الجوانب النفسية لهم، والاستفادة من النتائج في تصنيف اللاعبين، مع التأكيد علي أنه كلما أمكن التدريب علي المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
- ٩- تعيين أخصائي نفسي رياضي ضمن الجهاز الفني وذلك للرعاية النفسية للمبارزين.