

بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة

م. د. احمد كاظم فهد

كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة

الملخص العربي

تركزت أهمية البحث في التعرف على ما مدى تمتع طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة لبعض عناصر اللياقة البدنية وما أثرها وعلاقتها بتوجيه الدافعية على ممارسة النشاط الرياضي في فرق كليتهم أو خارجها (في الأندية الرياضية)، وجاءت مشكلة البحث من خلال ملاحظ الباحث ضعف توجيهات الدافعية الايجابية العالية، وهذا ما يدل على إن الحصص الدراسية تؤكد على اللياقة البدنية دون الاهتمام بتوجهات الطلاب التي تلعب دورا كبيرا في الارتفاع بمستوى الطلاب. وبذلك تولدت لدى الباحث الرغبة في الكشف عن العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وبين توجهات الدافعية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة.

وكانت أهم أهداف البحث

١- يهدف البحث إلى تطبيق مقياس توجيه الدافعية على طلاب (المرحلة الأولى) في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة.

٢- التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بتوجهات الدافعية لدى طلاب (المرحلة الأولى) في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة.

عينة البحث وتجربته الرئيسية

وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية والرياضة بجامعة البصرة وتم إجراء التجربة الرئيسية خلال الحصص الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى في الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠١١ لغاية ١١ / ٢ / ٢٠١٢ وقد تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية على الملعب الخارجي للكلية.

أهم الاستنتاجات

١١- استنتج الباحث بان مقياس أبعاد توجه الدافعية المعد من قبل الباحثة (ديانا جل) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي يمكن تطبيقه على البيئة العراقية.

٢- استنتج الباحث وجد علاقة ارتباط عالية المعنوية بين الصفات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية، المرونة، والرشاقة) وبين إبعاد التوجه الدافعية (توجه التنافسية، توجه الفوز، وتوجه الهدف)

وكانت التوصيات :

- ١١- العمل على زيادة الدافعية لدى طلبة كلية التربية ولجميع المراحل من اجل الحصول على نتائج أفضل.
٢- رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة وكونها تعمل على زيادة الدافعية لديهم في مختلف الالعاب الرياضية.

الملخص الانكليزي

Abstract

Some elements of physical fitness and their relationship to the direction of motivation among students in college sports
Physical Education at the University of Basra

Focused on the importance of research to know what the extent to which students of the Faculty of Physical Education \ University of Basra to some elements of physical fitness and their impact and their relationship to the direction of motivation on physical activity in teams their college or outside (in the sports clubs), and the problem of searching through observant researcher weak guidance motivation positive high, and this is evidence that the classes emphasize fitness without concern trends of students that play a major role in raising the standard of the students. thus generated to the researcher desire to reveal the relationship between some elements of physical fitness and the orientations of motivation among the students of the Faculty of Physical Education at the University of Basra.

The main objectives of the research

- 1 - identify the level of fitness and motivational orientations of students (early stages) in the Faculty of Physical Education / University of Basra.
- 2 - Identify the relationship with some elements of the fitness trends motivation of students (Phase I) in the Faculty of Physical Education / University of the hub.

Sample of the research and experience Risah

The selected researcher sample way intentional students from the first phase the College of Education and Sports at the University of Basra, \ was the experiment Risah during classes for students

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد موضوع الدوافع من الموضوعات الهامة في ميدان علم النفس النظري والتطبيقي وذلك لان الدوافع تلعب دورا في تشكيل سلوك الكائن الحي من الناحية الكمية والكيفية فهي تساعد على فهم السلوك الإنساني وعلى فهم الإنسان لنفسه والآخرين كون الدوافع تعد المحرك الأساسي للقيام بمختلف أنواع السلوك والنشاط الإنساني المختلف ومنه النشاط الرياضي، فهي تسهم بشكل فاعل في اختيار نوع النشاط الرياضي الممارس من قبل الفرد كما أنها تؤثر في قابلية الأفراد على ممارسة الأنشطة الرياضية أو الامتناع عن تلك الممارسة تبعا لقوة وضعف هذه الدوافع .

أما فيما يختص بعناصر اللياقة البدنية والتي من أهمها (القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة) فهي تعتبر من أهم عوامل محددات السلوك المستوي الرياضي لدى الرياضيين في كافة الألعاب الرياضية لذا تقوم كبار الانديه الرياضية الاحترافية العالمية بوضع عدة شروط وإجراءات قبل استعارة وشرى لاعب إلى أنديةهم الرياضية وعلى رأس هذه الاعتبارات هو التأكد من مستوى جودة عناصر اللياقة البدنية لذلك اللاعب. وبهذا تحتل عناصر اللياقة البدنية مكانة الصدارة في مقومات للاعب أو الرياضي بل هي العامل الأهم الذي يلعب دورا مهما في توجيه الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي بثقة عالية على العكس من عدم امتلاك اللاعب لهذه العناصر أو فقدان احدها فانه يتسبب بوجود حالة التردد عن مزاوله ذلك النشاط والجنوح إلى العزلة الرياضية وانخفاض الدافعية نحو ممارسة النشاط الرياضي سوء كان ذلك النشاط الرياضي على مستوى أندية القطر أم على مستوى النشاط الرياضي الطلابي لان قياس مستوى اللياقة البدنية للطلاب يساعده على تطوير اتجاهاتهم الايجابية نحو بناء أجسامهم وأيضا يمكنهم من تحقيق إسهاماتهم نحو حالاتهم البدنية ، وهكذا يكونوا أكثر دافعية للاحتفاظ بلياقتهم أو تحسينها ، وأيضا فان الاختبارات تحفز الإباء على إن يصبحوا أكثر اهتماما وتدخلا في معرفة حالة اللياقة البدنية لأبنائهم ومن ثم الاهتمام بحالتهم البدنية.

من هنا جاءت أهمية الباحث في التعرف على ما مدى تمتع طلاب كلية التربية الرياضية اجامعة البصرة لبعض عناصر اللياقة البدنية وما علاقتها بتوجيه الدافعية على ممارسة النشاط الرياضي في فرق كليتهم أو خارجها (في الأندية الرياضية)

١-٢ مشكلة البحث :

إن اللياقة البدنية لم تعد هدفا يسعى لتحقيقه الرياضيون وحدهم فحسب، بل أصبحت هدفا لتحقيق الصحة من اجل حياة أفضل، وقد برزت مشكلة البحث وفقا إلى دراسة استطلاعية قام بها الباحث من خلال تدريسه لطلبة كلية التربية الرياضية حيث تم إجراء بعض القياسات والاختبارات البدنية التي تقيس عناصر اللياقة البدنية ، وسؤال العديد من الطلاب عن أسباب انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى الطلبة اتضح بان احد الأسباب الرئيسية تكمن في قلة الساعات الدراسية العملية ، والعطل الرسمية التي تعصف بالبد، إضافة إلى ضعف توجيهات الدافعية الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وهذا ما يدل على إن الحصص الدراسية العملية

تؤكد على اللياقة البدنية دون الاهتمام بتوجهات الطلاب التي تلعب دورا كبيرا في الارتفاع بمستوى الطلاب ،
وبذلك تولدت لدى الباحث الرغبة في الكشف عن العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وبين توجهات
الدافعية لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة.

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

١- يهدف البحث إلى تطبيق مقياس توجيه الدافعية على طلاب (المراحل الأولى) في كلية التربية الرياضية /
بجامعة البصرة.

٢- التعرف على علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بتوجهات الدافعية لدى طلاب (المرحلة الأولى) في كلية
التربية الرياضية / جامعة البصرة.

٤-١ فروض البحث :

١- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية وتوجهات الدافعية لدى طلاب
(المرحلة الأولى) في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية اجامعة البصرة (المرحلة الأولى)

٢-٥-١ المجال الزمني: من ١ / ١٢ / ٢٠١١ لغاية ١١ / ٢ / ٢٠١٢

٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية اجامعة البصرة

٦-١ تحديد المصطلحات

إن الدافعية: تنشأ عن حاجة داخلية تدفع الإنسان إلى القيام بنشاط يؤدي إلى إشباع حاجة وخفض حالة التوتر
وهذا ما يجسد نظرية خفض الدافعية، وهناك نوعان من الدوافع ، دوافع أولية وأخرى دوافع ثانوية مكتسبة،
وتأتي ممارسة الرياضة من ضمن الدوافع الأولية لأنها تلبى العديد من الحاجات^(١).

لذلك تعرف الدافعية على أنها " حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه، وتعمل على استمرار هذا السلوك
وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين " .^(٢)

كما تعرف على أنها " الطاقة الحيوية الكامنة، أو الاستعداد الفسيولوجي النفسي الذي يثير في الفرد سلوكا
مستمر متواصل لا ينتهي حتى يصل إلى أهدافه المحددة سواء كان ذلك السلوك ظاهرا يمكن مشاهدته أو
خفيا لا يمكن مشاهدته وملاحظته".^(٣)

٢- الدراسات النظرية والمثابه:

٢-١ الدراسات النظرية:

^١ محمد عثمان نجاتي، عام النفس والحياة، دار القلم، ط١، الكويت، ١٩٩٥، ص١٦،

^(٢) نادر فهمي الزبيد واخرون: التعلم والتعلیم الصفي، ط٤، عمان، دار الفكر، ١٩٩٩، ص٥٧.

^(٣) عبد الكريم محسن باقر، كريم محمد حمزة: علم النفس الاداري، بغداد، دار التقني للطباعة والنشر، ١٩٨٤، ص١٣٥.

٢-١-١ - تحليل الدوافع^١

لو قمنا بتفحص وتحليل دافعا ما كدافع الجوع أو العطش عندها يمكننا أن نوضح الاجوابه الآتية التي قد تساعدنا في فهمها من خلال اعتبارها وحدة كلية لا يمكن تجزئتها لما تحويه من سلوك وانفعال وإحساس بالموقف الكلي بهدف الوصول الهدف المطلوب .

١-المثيرات الداخلية:عند ما يثار دافع معين فانه يزداد نشاطه جسميا ونفسيا ويتوقف ذلك على قوة الدافع الداخلي وما يعترض مساره من عوائق قد تمنعه أو تحد من فعاليته لإشباع حاجته وواقع حياتنا يقوم أن الكثير من فعالياتنا أليوميه تكمن وراءها دوافع لا تشعر بها أو لا نتذكرها أصلا

٢-المثيرات الخارجية:وفي هذا الجانب فان الفرد يتأثر ببعض المثيرات أو المتغيرات المحيطة به في عالمه الخارجي كالهروب من النار أو حيوان مفترس يجعله يشعر بالخطر وذلك بدافع المحافظة على البقاء في الحياة.

٢-١-١-١ - الوظائف الأساسية للدافعية:

هناك ثلاث وظائف أساسية للدافعية هي:(٢)

١ - تحريك وتنشيط السلوك بعد إن يكون في مرحلة من الاستقرار أو الاتزان النسبي . فالدوافع تحرك السلوك أو تكون هي نفسها دلالات تنشط الأجهزة العضوية لرضاء بعض الحاجات الأساسية .

٢ - توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى، فالدوافع بهذا المعنى اختيارية،أي أنها تساعد الفرد في اختيار الوسائل لتحقيق الحاجات عن طريق وضعه على اتصال مع بعض المثيرات المهمة لا جل بقائه مسببة بذلك سلوك إقدام. وعن طريق إبعاد الفرد عن مواقف تهدد بقائه مسببة بذلك سلوك إحجام.

٣ - المحافظة على استدامة السلوك طالما بقى الإنسان مدفوعا ، أو طالما بقيت الحاجة قائمة . فالدوافع بالإضافة إلى أنها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه نشيطا حتى تشبع الحاجة .

٢-١-١-٢ - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

احتل موضوع الدافعية في الرياضة مكانة متقدمة في مجالات الدراسة والبحث سواء في مجال سيكولوجية المنافسات أو علم نفس الرياضة .

وموضوع الدافعية يعد من بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي، إذ يهم أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين العاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى ، كما يهم أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات

^١ - المياحي جعفر عبد كاظم، دوافع السلوك، ط١، عمان، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠، ص٢٤.

^٢ محيي الدين توفيق وعبدالرحمن عدس : اساسيات علم النفس التربوي ، لندن، دار جون وايلي، ١٩٨٤، ص ١٤٠.

الرياضية ، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتركونها في منتصف الطريق ؟ وما أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن إن تحفز او تثير اللاعب للوصول لأعلى المستويات الرياضية. وهم بذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقيا في عملهم التربوي الرياضي . (١)

هناك قول مأثور في التراث الغربي يقول (يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب) لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عند ما يكون في حاجة إلى الماء ، أي عند ما تكون لديه الدافعية للشرب . وكذلك هو الحال في الرياضة ، فانه يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية معينة ولكنك لا تستطيع إن تجبره على الإجابة وبذل أقصى الجهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية لذلك . (٢)

لذلك تعرف الدافعية رياضيا على أنها "جنوح اللاعب / اللاعبة على بذل جهد لتحقيق هدف معين نتيجة قوى داخلية". (٣)

٢-١-٣ العوامل المساهمة في تحديد مستوى الدافعية للاعب:

هناك عوامل عديدة ومتنوعة تسهم في تحديد مستوى دافعية اللاعب ، وتقسم هذه العوامل الى أربعة أقسام رئيسية هي : (٤)

أولا : عوامل متعلقة باللاعب : مثل سمات شخصية اللاعب، ومستوى طموحه، ورغباته الذاتية وهذه جميعها تعد عوامل مستقلة للدافعية لا يستطيع المدرب التأثير فيها بسهولة .

ثانيا : عوامل متعلقة بنتائج الأداء الرياضي : مثل خبرات النجاح والفشل ، والتعزيز الايجابي والسلبي والتهديد والعقاب ، وهذه العوامل جميعها تعد مصادر كامنة للدافعية يمكنها ان تؤثر في مستوى دافعية اللاعب ، وباستطاعة المدرب إن يؤثر في هذه العوامل بأساليب مختلفة .

ثالثا : عوامل متعلقة بالمنافسة الرياضية : مثل مستوى المنافسة ، وأهميتها ، ونظامها ، ومكانها ، وحضور الجمهور ، وطبيعته الخ . وهذه العوامل تعد مستقلة نسبيا عن ما يقوم به المدرب الرياضي إذ إن دور المدرب بسيط في إحداث تأثير فيها .

٢-١-٤ بعض الصفات البدنية قيد الدراسة :

أولاً :- السرعة :

من العوامل الرئيسية للأداء البدني للألعاب الرياضية والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي ، وهي مكون أساسي لمعظم النشاطات الرياضية وتعرف بأنها " قدرة الرياضي على تأدية الحركات بأقصى

(١) محمد حسن علاوي . المصدر السابق، ص ٢١١-٢١٢ .

(٢) محمد حسن علاوي . المصدر نفسه ، ص ٢١١ .

(٣) مفتي ابراهيم حمادة . التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ ، ص ٢٣٩ .

٤ - يحيى كاظم النقيب ، علم النفس الرياضي ، الرياض، مطبعة رعاية الشباب ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٢ - ١٠٣ .

وقت^(١)، وفي لعبة كرة القدم يحتاج اللاعب إلى عنصر السرعة " وهي إمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة"^(٢) ويمكن إن نلاحظ السرعة في كرة القدم من خلال مقدرة اللاعب على الوصول إلى السرعة القصوى في الخمسة أمتار الأولى ، ومن المميزات الأخرى للاعب السريع هو قدرته على الانطلاق السريع لمسافات قصيرة أو متوسطة تتراوح من (٥ - ٥٠ م) بالكرة أو بدونها مع مقدرة السرعة في تغيير اتجاهه بشكل انسيابي سواء بالكرة أو بدون الكرة^(٣) .

ثانياً - القوة الانفجارية:

تلعب القوة بصورة عامة دوراً كبيراً في إمكانية وصول اللاعب إلى مستوى عال وتعد من الصفات البدنية الرئيسة لأغلب الألعاب والفعاليات الرياضية وذلك لعلاقتها بباقي الصفات البدنية وعرفت القوة بأنها " قدرة العضلات على بذل جهد كبير ضد مقاومة خارجية ومواجهتها"^(٤)، والقوة الانفجارية هي عبارة عن محصلة لمركبتين السرعة والقوة لذا نجدتها في بعض المصادر تحت تسمية القوة المميزة بالسرعة وتعرف القوة الانفجارية " بأنها القدرة على إظهار القوة بأسرع وقت ممكن " ، والقوة الانفجارية هي إحدى أصناف القوة العامة ونستطيع إن نعبر عنها بأنها التغذية القصيرة للعمل الانفجاري الفجائي للقوة والسرعة ، ويعرفها (قاسم حسن ، عبد علي ١٩٨٧) " بأنها القيام القدرات البدنية المهمة في تطوير مهارات كرة القدم التي يحتاجها اللاعب لضرب الكرة بشكل قوي بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لإنتاج الحركة^(٥) ولهذا تعد القوة الانفجارية من

وسريع ومفاجئ ، وان مهارات اللعبة تتطلب السرعة القوية وتغيير الاتجاه والدوران^(٦) .

ثالثاً :- المرونة :

تشير المرونة بأنها " مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع^(١) ، ونظراً لأهمية المرونة في المجال الرياضي بوصفها احد الركائز الأساسية التي يعتمد عليها الأداء الحركي الجيد لكثير من الألعاب وللكتير من المهارات التي تتضمنها هذه الألعاب ونلاحظ وجود أنواع وأشكال عديدة للمرونة منها المرونة الايجابية

^١ . ريسان خريط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧ ، ص٢٣٢

^٢ - قاسم المنلاوي ، محمد عبد الله ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٧ ، ص٧٨ .

^٣ - زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، ص٦٦

^٤ -حامد الأشقر ؛ سس علمية في التربية البدنية ، ط٢ ، السعودية ، دار الأندلس ، ١٩٩٧ ، ص٢٢ .

^٥ -قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط١ ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ، ص٩٦ .

^٦ Steren , Scott plisk , Training for speed , Agility and Quicknes , Human Kentics , 2000 .

^١ - مفتي إبراهيم حماد ، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ ، ص١٩٤ .

والسلبية ، ومرونة عامة وخاصة بالإضافة إلى ثابتة ومتحركة ويرى الباحث أن جميع أنواع المرونة وإشكالها مهمة.

رابعاً :- الرشاقة :-

تعني الرشاقة ونقلًا عن انارينو بأنها " القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة"^(٢) ، ونظراً لارتباط الرشاقة بالعديد من القدرات الحركية الأخرى كالقوة والسرعة والمرونة الخ وكما تشير إلى ذلك إحدى المصادر على إن " للرشاقة مكانة خاصة لدى العديد من الصفات البدنية إذ ترتبط بها وبكافة القدرات الحركية"^(٣) ، إذ لا بد من دراستها والاهتمام بها وذلك لأهميتها ضمن المجال الرياضي عامة ولعبة كرة القدم خاصةً ، إذ انه من الضروري الاهتمام بالرشاقة ومع مختلف الفئات العمرية لأهمية ذلك في المجال الرياضي وهذا تأكيداً لما جاء به (بسطويسي احمد) إذ ذكر انه " من الأهمية بالإمكان البدء مبكراً في تنمية الرشاقة إذ من الصعب تنميتها في سن متقدمة"^(٤)

٢-٢ دراسة إبراهيم حنفي شعلان (١٩٩٣) °

عنوانه (سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم).

هدفت الدراسة إلى التعرف على سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.

عينة الدراسة : ٦٢ لاعبا من لاعبي كرة القدم الدرجة الأولى.

أهم الاستنتاجات:

١- وجود فروق معنوية بين لإفراد في المستوى المهاري العالي في السمات الدافعية .

أما أهم التوصيات:

١ - التأكيد على رفع المستوى البدني للطلبة عن طريق زيادة التدريب و المحاضرات العملية.

٢- العمل على زيادة توجيه الطلبة نحو التدريب المنظم من اجل زيادة ثقة اللاعبين بأنفسهم.

٣- منهج البحث وإجراءات البحث

٣-١ منهج البحث :

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة الارتباطية لملامته طبيعة مشكلة البحث حيث إن المنهج

الوصفي هو " دراسة الظواهر والإحداث وجمع الحقائق والمعلومات ودراسة حالة النمو"^(١).

٢ - انارينو ، اقتبسها ، مهند حسين واحمد إبراهيم ، المصدر السابق ، ص ٣٤٠

٣ - مفتي إبراهيم حماد :مصدر سبق ذكره ، ص ١٩٩

٤ - بسطويسي احمد ،أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٦٤

٥ - ابراهيم حنفي شعلان ، سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الاداء الحركي للاعبين كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح ، ١٩٩٣ ص ٧٢،

٣-٢ مجتمع البحث :

تمثل مجتمع البحث بطلاب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة المرحلة الأولى، للسنة الدراسية ٢٠١١-٢٠١٢م والبالغ عددهم (١١٢) طالبا يمثلون الذكور فقط للمرحلة الأولى.

٣-٣ عينة البحث :

" إن العينة جزء من المجتمع يجري اختيارها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا"^(١) وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب المرحلة الأولى كلية التربية الرياضية (بجامعة البصرة) للعام الدراسي (٢٠١١ - ٢٠١٢) وقد بلغ عددهم (٢٠) طالبا الممارسين فقط للألعاب الرياضية والذين تم اعتمادهم فعليا في التجربة وتطبيق المقياس.

٣-٤ أدوات جمع البيانات :

١- مقياس توجه الدافعية الرياضية ملحق ١:

٢ - المصادر والمراجع العربية والأجنبية

٤ - استمارة الصفات البدنية ملحق ٢

٥ - ساعة توقيت

٦ - ملعب نظامي.

٨- وشو اخص .

٣-٤-١ مقياس توجه الدافعية الرياضية:

تم استخدام قائمة اختبار التوجه الدافعية الرياضي المصممة من قبل الباحثة (ديانا جل ١٩٩٣) للرياضيين والذي أعدها للعربية محمد حسن علاوي (١٩٩٨)، وتستخدم هذه الاستمارة ثلاثة إيعاد لتوجه الدافعية الرياضية والتي تتمثل (توجه التنافسية، توجه الفوز، توجه الهدف)^(٢) بعد عرضها على مجموعة من الخبراء ملحق (٣) للتأكد من أمكانية استخدامها على البيئة العراقية.

٣-٥ المعاملات العلمية للمقاس:

٣-٥-١ صدق المقياس :

إن صدق المعلومات المتضمن في المقياس يعني إمكانية تلك الإدارة على قياس الصفة أو الهدف الذي صممت من أجله^(١) وتكون الإدارة صادقة إذا كان بمقدارها أن تقيس الشيء الذي وضعت من أجل قياسه^(٢)

٣-٥-٢ صدق المحتوى:

(١) وجيه محبوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤ ، ص٣٤ .

^٢ عبد المجيد عبد الحمزة الناصري،مصرية ردام المرزوك:العينات.الموصل،مطابع التعليم العالي في الموصل،١٩٨٩،ص١٠

^٣ - محمد حسن علاوي،موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،١٩٩٨،ص٢٠٢-٢٠٧ .

^١ - Lsaac. And Michael , W. Hand book in Research and Evaluation , 2nd .ed. eits publishers in psychology and education , 4th .ed. New York : mc crow – Hill book company . 1981. p120.

^٢ - Guilford , d.p.8 frucher , fundamental statistixs in psychology and Education . 5th .ed . New York: b1973. p.470.

يعني بالمستوى الجيد الذي يقيس عنده المقياس محتوى المادة والأهداف التي صمم لقياس مدى تحققها عند المفحوصين ، فهو يسعى للتأكد من صدق قياس ما تقوم بدراسة مفرداته لمعرفة مدى تمثيلها الخاصية المراد قياسها^(٣) وقد تحقق هذا النوع من الصدق وبخاصة (الصدق الظاهري منه) عند عرض مقياس إبعاد الدافعية على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق^(٣) في مجال العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي وكرة القدم لإقرار صلاحية المقياس وتثبيت مجالاته،

٣-٥-٣ ثبات المقياس :

وقد استخدم الباحث معادلة ألفا كرونباخ في إيجاد الثبات وتعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى وتستند إلى الانحراف المعياري للاختبار والانحراف المعياري لل فقرات المقررة^(٤) .وفي صورتها العامة يطلق عليها معامل ألفا، ويمثل معامل ألفا متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئه الاختبار إلى أجزاء بطرق مختلفة ، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين في أجزاء الاختبار^(٥)، وبذلك تم إيجاد ثبات المقياس عن طريق معامل الفا كرونباخ والذي بلغ (٠.٩٤) لبعد التنافسية، (٠.٨٦) لبعد الفوز، (٠.٨١) لبعد الهدف، في حين بلغ ثبات الاختبار بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة من الطلاب الرياضيين الجامعيين في كلية التربية الرياضية، (٠.٨٩) لبعد التنافسية، (٠.٨٢) لبعد الفوز، (٠.٧٣٩) لبعد الهدف، وهذه المؤشرات تبين مدى ثبات المقياس ومدى شمولية للسمة المقاسه.

٣-٥-٤ تصحيح المقياس:

ويقصد به وضع درجة لاستجابة المفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس ، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة باستخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض حيث أن مفتاح التصحيح " هو الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس"^(١) ، وكما مبين في جدول (١)

جدول (١)

يوضح أوزان الإجابات على فقرات الإيجابية والسلبية

ت	شدة الدرجة	درجة الفقرات الإيجابية	درجة الفقرات السلبية
١	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	٥	١

^٣ - صفاء طارق حبيب ، بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ص ١١٠ .

^٤ - روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن : المقياس والتقوم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلان وعبد الرحمن عدكه ، مركز الكتب الاردني ، عمان ، ١٩٨٩ ، ص ٢١٠ .

^٥ - سعد عبد الرحمن : المقياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٨٣ ، ص ٢٠١ .

^(١) محمد عبد السلام : المقياس النفسي والتربوي ، ط ٢ ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، ١٩٨١ ، ص ١١٩ .

٢	٤	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة	٢
٣	٣	تتطبق عليّ بدرجة متوسطة	٣
٤	٢	تتطبق عليّ بدرجة قليلة	٤
٥	١	لا تتطبق عليّ قليلة جدا	٥

٣-٦ عناصر اللياقة البدنية:

تم استخدام مجموعة من صفات اللياقة البدنية الحاصلة على النسبة المقبولة من اراى الخبراء والمختصين ملحق(٣) في المجال الرياضي وعلم النفس حيث تم قبول ما نسبته (٨٠%) فأكثر من آراء الخبراء والمختصين وعدم شمول ما دون هذه النسبة والجدول (٢) يبين ذلك

جدول (٢)

يبين الصفات البدنية ونوع اختبار كل صفة ونسبتها المؤية

النسبة %	نوع التمرين(الاختبار)	الصفات البدنية	ت
٧٠	دبني (ثني ومد الساقين من الوقوف) ٤٠ ثا	القوة	١
٩٠	عدو ٥٠ متر	السرعة	٢
٨٠	الوثب الطويل من الثبات	القوة الانفجارية	٣
٨٥	ثني الجذع للإمام والأسفل	المرونة	٤
٩٠	الجري المتعرج (١٠٠ متر)	الرشاقة	٥
٦٠	الجري لمسافة (٥كم)	المطاولة	٦

٣-٧ الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على طلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى بتاريخ (١٠ / ١ / ٢٠١٢ م) وكان عددهم (١٠) طلاب وهم من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بغرض التعرف على استمارة الملاحظة ومعرفة مدى صعوبتها وسهولة عباراتها ومدى قدرة العينة على أداء الاختبارات الموضوعية.

٣-٧-١ التجربة الرئيسية:

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الحصص الدراسية لطلبة كلية التربية الرياضية المرحلة الأولى في الفترة من ١ / ١٢ / ٢٠١١ لغاية ١١ / ٢ / ٢٠١٢ وقد تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية على الملعب الخارجي للكلية ، إما بالنسبة لاستمارات الاستبيان فقد تم توزيعها على الطلاب على انفراد في قاعة التمرينات في

الكلية ، وقد قام الباحث بالرد على كافة أسئلة واستفسارات الطلاب حول الاستمارة علماً إن مقياس توجه الدافعية يتكون من ثلاث اتجاهات وهي توجه التنافسية الذي يسعى إلى النجاح في المنافسة يتكون من (١٣) فقرة وهي (١, ٣, ٥, ٧, ٩, ١١, ١٧, ١٩, ٢١, ٢٣) وتوجه الفوز الذي يسعى إلى مقارنة مستوى اللاعب مع النفس ويتكون من (٦) فقرات هي (٢, ٦, ١٠, ١٤, ١٨, ٢٢) وكذلك توجه الهدف الذي يسعى معرفة أداء اللاعب والذي يتكون من (٦) فقرات أيضا هي (٤, ٨, ١٢, ١٦, ٢٠, ٢٤) بعدها تم تجميع الاستمارات من الطلاب بعد الانتهاء من الإجابة عليها.

٣-٩ الإجراءات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية .
- معامل الارتباط
- تم معالجة هذه الوسائل إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss)

٤- عرض النتائج ومناقشتها:

٤٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج عينة البحث من خلال التعرف على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واكبر قيمة واصغر قيمة للصفات البدنية.

جدول (٣)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واقل واكبر قيمة لقيم عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث

عناصر اللياقة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة
سرعة	ثانية	٩,٧٥٧	٠,٤٠٢	٨,٧٨	١٠,٢٩

٢,٢٣٠	١,٨٨٠	٠,١٠٢	٢,٠٢٣	سننيمتر	قوة انفجارية
١٠,٠٠٠	٢,٠٠٠	١,٢٦٨	٥,٢٥٠	سننيمتر	مرونة
٣٤,٦٠	٣١,٣٠	٠,٨٢٤	٣٣,١٦٣	ثانية	رشاقة

يظهر من جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واقل قيمة واكبر قيمة لعناصر اللياقة البدنية لعينة البحث حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير السرعة (٩,٧٥٧) وبانحراف معياري (٠,٤٠٢) وكانت اقل قيمة (٨,٧٨) إما اكبر قيمة (١٠,٢٩)، أما عنصر القوة الانفجارية فقد حصل على متوسط حسابي يقدر (٢,٠٢٣) وبانحراف معياري (٠,١٠٢) وكانت اقل قيمة (١,٨٨٠) واكبر قيمة (٢,٢٣٠) أما عنصر المرونة فقد حصل على متوسط حسابي يقدر (٥,٢٥٠) وبانحراف معياري (١,٢٦٨) وبلغت اقل قيمة (٢,٠٠٠) وبلغت اكبر قيمة (١٠,٠٠٠) أما عنصر الرشاقة فقد حصل على متوسط حسابي (٣٣,١٦٣) وبانحراف معياري (٠,٨٢٤) وكانت اقل قيمة (٣١,٣٠) وبلغت اكبر قيمة (٣٤,٦٠) حيث تعتبر اكبر قيمة عند متغير الرشاقة كما هو مبين من الجدول أعلاه إلا إن وحدة القياس مختلفة بين المتغيرات كما إن نوع الاختبار مختلفة تماما بين الاختبارات الأربعة المستخدمة لذ من الصعب المقارنة بين القيم الظاهرة لدينا إلا أنها ذا فائدة كبيرة في استخدام هذه القيم في العلاقات الارتباطية مع المتغيرات النفسية المستخدمة في لمقياس الدافعية.

٤-٢ عرض وتحليل ومناقشه نتائج عينة البحث من خلال التعرف على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واكبر قيمة واصغر قيمه إلى إبعاد توجه الدافعية.

جدول (٤)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم توجهات الدافعية لعينة البحث

إبعاد توجه الدافعية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اقل قيمة	اكبر قيمة
توجه التنافسية	درجة	٥١,٤٥٠	٢,٢٨١	٤٦,٠٠٠	٥٨,٠٠٠
توجه الفوز	درجة	٢٣,٤٠٠	١,٩٨٠	٢٠,٠٠٠	٣٠,٠٠٠
توجه الهدف	درجة	٢٦,٤٥٠	١,٧٦٢	٢٢,٠٠٠	٣٠,٠٠٠

يبين جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ووحدة القياس واقل واكبر قيمة إلى أبعاد توجه الدافعية لعينة البحث حيث بلغ المتوسط الحسابي لمتغير توجه التنافسية (٥١,٤٥٠) وانحراف معياري (٢,٢٨١) وكانت اقل قيمة (٤٦,٠٠٠) إما اكبر قيمة (٥٨,٠٠٠)، أما عنصر توجه الفوز فقد حصل على متوسط حسابي يقدر بحوالي (٢٣,٤٠٠) وانحراف معياري (١,٩٨٠) وكانت اقل قيمة (٢٠,٠٠٠) واكبر قيمة (٣٠,٠٠٠) أما ب فقد حصل بعد توجه الهدف فقد حصل على متوسط حسابي يقدر (٢٦,٤٥٠) وانحراف معياري (١,٧٦٢) وبلغت اقل قيمة (٢٢,٠٠٠) وبلغت اكبر قيمة (٣٢,٠٠٠) حيث بلغت اكبر قيمة عند المتغير توجه التنافسية والتي تقدر بحوالي (٥٨,٠٠٠) وهو أعلى من المتغيرين الآخرين إذا ما قورن بهما وهذا يعود إلى العوامل النفسية التي يمر بها اللاعب اثنا المنافسة ومنها القلق والخوف والتردد والتوتر والتي تؤدي بطبيعة الحال إلى التأثير على دافعية الأفراد سلبا وإيجابا الأمر الذي يتطلب منا التأكيد على حالة الإعداد النفسي للمباراة للاعتبارات التي أوردناها كون الإعداد النفسي يشكل عنصرا فعالا من عناصر التدريب الرياضي لدى جميع اللاعبين الرياضية بل يسهم في استقرار الحالة النفسية للاعب اثنا وقبل بد المباراة لان المتطلبات النفسية أصبحت ضرورة ملحة في إنجاح المباراة لتي من اجل تغطية جميع المساحات التي قد تشكل خلل في أداء اللاعبين وهذا ما أشار إليه (الخيكانى: ٢٠٠٨) إن الإعداد النفسي الذي ينطلق من المتطلبات النفسية للمباراة في كرة القدم ومن الخصائص النفسية لها يحتم وضع نظام لسد كل الثغرات السلبية التي تؤثر في أداء اللاعبين. فضلا عن كل المؤثرات الخارجية المحيطة التي قد تتدخل للحد من فعالية اللاعبين^١

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج عينة البحث من خلال التعرف على أعلاقة الارتباط الصفات البدنية وبين إبعاد توجه الدافعية.

جدول (٥)

مصفوفة الارتباط بين عناصر اللياقة البدنية والتوجهات الدافعية لعينة البحث

المتغيرات	عنصر السرعة	عنصر القوة الانفجارية	عنصر المرونة	عنصر الرشاقة	توجيه التنافسية	توجيه الفوز	توجيه الهدف
صفة السرعة		٠.٧٦٦	٠.٣٧٦	٠.٥٨٥	٠.٥٢٩	٠.٦١٥	٠.٨٢٤
صفة القوة الانفجارية			٠.٢٨٧	٠.٤٤٣	٠.٧١٤	٠.٧٧٦	٠.٨٧٣
صفة المرونة				٠.٧٤٧	٠.٤٦٩	٠.٦٢٦	٠.٤٥١

^١ الخيكانى، عامر سعيد جاسم، سيكولوجية كرة القدم، ط١، النجف الاشرف، دار أضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨، ص ١٥٩.

٠.٤٨٦	٠.٤٨٢	٠.٤٧١					صفة الرشاقة
٠.٦٣٥	٠.٤٩٠						توجيه التنافسية
٠.٤٨٤							توجيه الفوز
							توجيه الهدف

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٢٠ - ٢) تحت مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤٤

يبين جدول (٥) مصفوفة الارتباط بين الصفات البدنية وإبعاد توجه الدافعية حيث نلاحظ وجود علاقة ارتباط عالية المعنوية بين صفة السرعة وبعد توجه التنافسية والتي بلغت (٠,٥٢٩)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (٠,٤٤٤) تحت مستوى احتمالي (٠,٠٥) كما سجلت صفة السرعة علاقة ارتباط عالية المعنوية مع بعد توجه الفوز بلغت (٠,٦١٥) وقد شكلت صفة السرعة مع بعد توجه الهدف علاقة ارتباط تقدر بحوالي (٠,٨٢٤) تحت نفس المستوى الاحتمالي المذكور أعلاه. كما يبين لنا الجدول أعلاه علاقة ارتباط عالية المعنوية بين صفة القوة الانفجارية وبعد توجه التنافسية والتي بلغت (٠,٧١٤) كما سجلت صفة القوة الانفجارية علاقة ارتباط عالية المعنوية مع بعد توجه الهدف بلغت (٠,٧٧٦) وقد شكلت صفة القوة الانفجارية مع بعد توجه الهدف علاقة ارتباط تقدر بحوالي (٠,٨٧٣) تحت نفس المستوى الاحتمالي المذكور أعلاه بدرجة حرية (١٨) والبالغة (٠,٤٤٤) ويبين لنا جدول (٥) علاقة الارتباط بين صفة المرونة وبعد توجه التنافسية والذي بلغت (٠,٤٦٩)

كما سجلت صفة المرونة علاقة ارتباط عالية المعنوية مع بعد توجه الهدف بلغت (٠,٦٢٦) وقد شكلت صفة المرونة مع بعد توجه الهدف علاقة ارتباط تقدر بحوالي (٠,٤٥١) تحت نفس المستوى كما يشير الجدول المذكور إلى علاقة ارتباط عالية المعنوية بين صفة الرشاقة وبعد توجه التنافسية والتي بلغت (٠,٤٧١) وقد اظهرت صفة القوة الرشاقة علاقة ارتباط عالية المعنوية مع بعد توجه الهدف بلغت (٠,٤٨٢) كما شكلت صفة القوة الرشاقة مع بعد توجه الهدف علاقة ارتباط تقدر بحوالي (٠,٤٨٦) تحت المستوى الاحتمالي (٠,٠٥) المذكور أعلاه بدرجة حرية (١٨) والبالغة (٠,٤٤٤) من خلال عرض الجدول يتضح بان هناك علاقة ارتباط عالية المعنوية بين إبعاد توجه الدافعية والصفات البدنية المختارة قيد البحث وهذا ناتج من مواصلة التدريب المنتظم لعينة البحث في الوحدات التدريبية الحديثة والهادفة إلى رفع المستوى الرياضي عن طريق رفع مكونات اللياقة البدنية التي يشعر الرياضي مثل الثقة بالنفس وبالتالي توجيه دافعية اللاعبين إلى الانجاز خاصة إذا كان التمرين مبني على أسس علمية، إن أداء التمرينات الحديثة يتطلب من الاساتذة والإخوة المدربين التأكيد

على الربط بين عناصر اللياقة البدنية والنواحي الفسيولوجية والنفسية وتوجيهات الدافعية، حيث إن مستوى اللياقة البدنية والتغيرات المفاجئة التي تحدث في طبيعة أداء التمرينات ينعكس إيجاباً أو سلباً على الحالة الدافعية للطالب الممارس الأمر الذي ينعكس بالتالي على مستوى أدائه ككل ويشير محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (١٩٨٧) إلى أن من أهم العوامل المساعدة في رفع مستوى الأداء المهاري والحركي في المجال الرياضي هي عناصر اللياقة البدنية والحركية والذكاء وتوجيهات الدافعية والأنماط الجسمية والنواحي الفسيولوجية، كما يشير الجدول المذكور إلى تسجيل اعلي الدرجات الارتباطية بين إبعاد الدافعية الثلاث وصفة القوة الانفجارية باعتبارها من الصفات البدنية المهمة لدى لاعب كرة القدم التي غالباً ما يحتاجها في المباراة عن طريق الاحتكاك والمزاحمة بل وغالباً ما يحتاجها في مهارة التهديف التي تنفذ من قبل جميع اللاعبين ومن مختلف خطوط اللعب وهذا ما إشارة الية مفتي إبراهيم عند توجيه الكرة بالقدم يجب أن توجه بحيث يكون من الصعب على حارس المرمى المنافس أن ينقذها ومن هذا المنطلق نجد قوة التهديف لها دوراً أساساً في نجاحه وكلما زادت خبرة اللاعب وتدريبه زادت دافعية على إرسال القذائف القوية بدقة في مكان محدد، كما أن قوة الكرة مثل الذي يصوب الكرة إلى زاوية خالية من الحارس ولكنها ضعيفة فينقذها حارس المرمى^١، إضافة إلى إن المهارات البسيطة التي تتطلب عناصر القوة المتفجرة أو التحمل تؤدي بشكل أفضل تحت درجات عالية من الدافعية، بينما تؤدي المهارات التي تتطلب السيطرة والدقة والتوقيت والتوافق بشكل أفضل تحت درجات منخفضة من الدافعية^٢ (١) وبصورة عامة فإن سمة الدافعية ومن خلال جدول (٥) لها العلاقة الواضحة على جميع الصفات البدنية المستخدمة قيد الدراسة فهي سمة نفسية لها مردوداتها الايجابية على لاعبي كرة القدم عن طريق رفع التحمل النفسي وقوة الاردة في التدريب والمنافسة كما يذكر راتب (١٩٩٧) إلى إن الدافعية في المجال الرياضي تظهر من خلال عمليات التدريب الرياضي والمنافسة على حد سواء، فالتدريب الشاق الذي تتسم به عملية التدريب يتطلب إرادة قوية من الطالب واستعداد لبذل الجهد المساعد لساعات طويلة مما يتطلب منع استعداد يتناسب مع حجم الجهد المبذول^١.

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث توصل الباحث إلى

الاستنتاجات الآتية :

١- استنتج الباحث بان مقياس أبعاد توجه الدافعية المعد من قبل الباحثة (ديانا جل) والمعرب من قبل محمد حسن علاوي يمكن تطبيقه على البيئة العراقية.

١١ - مفتي إبراهيم حماد، مصدر سبق ذكرى، ص ٩٩.

(١) محمود عبد الفتاح ومصطفى حسين، مقدمة في علم نف الرياضة، ط ٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١، ص ١١٦-١١٧.

١ أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٧، ص ٧٤.

- ٢- استنتج الباحث وجد علاقة ارتباط عالية المعنوية بين الصفات البدنية (السرعة، القوة الانفجارية، المرونة ، والرشاقة) وبين إبعاد التوجه الدافعية (توجه التنافسية، توجه الفوز، وتوجه الهدف)
- ٣- تم استنتاج إن صفة القوة الانفجارية أعلى درجة ارتباط مع جميع الإبعاد التوجه الدافعية (توجه التنافسية، توجه الفوز، وتوجه الهدف).

٥-٢ التوصيات :

في ضوء ما تمخضت عنه الدراسة في النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- ١- العمل على زيادة الدافعية لدى طلبة كلية التربية ولجميع المراحل من اجل الحصول على نتائج أفضل.
- ٢- رفع مستوى اللياقة البدنية للطلبة وكونها تعمل على زيادة الدافعية لديهم في مختلف الالعاب الرياضية.
- ٣- إجراء دراسة مشابهة على طلبة المراحل الأخرى للتعرف على مستوى لياقتهم ومستوى الدافعية لديهم في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة.

المصادر العربية

- ١- إبراهيم حنفي شعلان، سمات الدافعية وعلاقتها بمستوى الأداء الحركي للاعبين كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الفاتح، ١٩٩٣.
- ٢- أسامة كامل راتب . علم نفس الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧.
- ٣- الخيكاني، عامر سعيد جاسم، سيكولوجية كرة القدم، ط١، النجف الاشرف، دار أضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٨.
- ٤- المياحي جعفر عبد كاظم، دوافع السلوك، ط١، عمان، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، ٢٠١٠.
- ٥- بسطويسى احمد، أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩.
- ٦- حامد الأشقر ؛ أسس علمية في التربية البدنية ، ط٢ ، السعودية ، دار الأندلس ، ١٩٩٧ .
- ٧- روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه ، مركز الكتب الأردني ، عمان ، ١٩٨٩.
- ٨- ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجي والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧.
- ٩- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط٢ ، الموصل ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ١٠- سعد عبد الرحمن : القياس النفسي ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٨٣.
- ١١- صفاء طارق حبيب، بناء مقياس مقنن للذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤.

- ١٢- عبد المجيد عبد الحمزة الناصري،مصرية ردام المرزوق: العينات.الموصل،مطابع التعليم العالي في الموصل،١٩٨٩.
- ١٣- علي نصيف ؛ علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،١٩٨٧.
- ١٤- قاسم المنذلاوي ، محمد عبد الله ؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية ، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٧ .
- ١٥- قاسم حسن حس روبرت ثورندايك واليزابيث هيجن :القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدكه ، مركز الكتب الأردني ، عمان ، ١٩٨٩.
- ١٦- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة،مركز الكتاب للنشر،١٩٩٨.
- ١٧- محمد عبد السلام : القياس النفسي والتربوي، ط٢ ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية،
- ١٨- محمود عبد الفتاح ومصطفى حسين،مقدمة في علم نفس الرياضة ، ط٢، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠١.
- ١٩- محمد عثمان نجاتي،عام النفس والحياة، دار القلم،ط١، الكويت،١٩٩٥.
- ٢٠- محيي الدين توفيق وعبد الرحمن عدس : أساسيات علم النفس التربوي ، لندن، دار جون وأيلي، ١٩٨٤.
- ٢١- مفتي إبراهيم حماد، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤.
- ٢٢-مفتي ابراهيم حمادة . التدريب الرياضي الحديث ، القاهرة، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ .
- ٢٣-وجيه محبوب واحمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٤
- ٢٤- يحيى كاظم النقيب ،علم النفس الرياضي ، الرياض، مطبعة رعاية الشباب ، ١٩٩٠.

المصادر الأجنبية

- 1-Steren , Scott plisk , Training for speed , Agility and Quicknes , Human Kentics , 2000 .
- ² - Lsaac. And Michacl , W. Hand book in Research and Evaluation , 2nd .ed. eits publishers in psychology and education , 4th .ed. New York : mc craw – Hill book company . 1981.
- ³ - Guilford , d.p.8 frucher , fundamental statistixs in psychology and Education . 5th .ed . New York: b1973.

ملحق رقم (١)

استبيان

الأستاذ الدكتور المحترم .

تحية طيبة :

يروم الباحث القيام بدراسة (بعض عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بتوجيه الدافعية الرياضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة البصرة) . ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها تم اختياركم في لجنة المختصين للتأكد من صلاحية المقياس من اجل استخدامه على الطلبة المقبولين في المرحلة الأولى، ولغرض تثبيت المقياس بشكله النهائي يرى الباحث إن الرصانة العلمية تقتضي عرض هذه العبارات على سيادتكم لتتفضلوا مشكورين بالموافقة على قراءتها وتأشير علامة (√) في العمود المناسب إذا كانت العبارة مناسبة للعينة المذكورة إضافة إلى اختيار نوع الاختبار البدني الذي يصلح لهذه الدراسة، طمعا بكرمكم في المساهمة بهذا الجهد خدمة للبحث العلمي.

والله الموفق

التوقيع :

الاسم :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

الباحث

م.د احمد كاظم فهد

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
١	أنا منافس قوي وعنيد					
٢	اعتبر إن الفوز هام جدا لي					
٣	التنافس صفة مميزه لي					
٤	أضع لِنفسي أهدافا محدده أتتافس					
٥	ابذل أقصى ما في جهدي في التنافس					
٦	تسجيل نقاط أكثر من منافسي هام بالنسبة لي					
٧	انتظر لمنافسة بشوق بالغ					
٨	أتتافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين					
٩	أجد المتعة في المنافسة مع الآخرين					

					اكره أن انهزم	١٠
					تظهر قدرتي الحقيقية عندما أتنافس	١١
					ابدل كل جهدي في المنافسة عندما يكون لدي هدف معين	١٢
					هدفي هو إن أكون أفضل لاعب	١٣
					اشعر بالرضا فقط عند ما أفوز	١٤
					أود إن أكون ناجحا في رياضتي	١٥
					أدائي بأفضل ما عندي من قدرات ضروري بالنسبة لي	١٦
					ابدل قصارى جهدي لكي أكون ناجحا في رياضتي	١٧
					تضايقتني الهزيمة	١٨
					أحسن اختبار لقدرتي هو التنافس مع الآخرين	١٩
					من الاهمية بالنسبة لي تحقيق أهداف أدائي الشخصية	٢٠
					أنتطلع بلهفة لاختبار مهاراتي في المنافسة	٢١
					أكون سعيد جدا عندما أفوز	٢٢
					اظهر أحسن ما عندي من قدرات عندما أتنافس مع متنافس آخر	٢٣
					أحسن طريقة لإظهار قدرتي هي تحديد هدف لي ومحاولة تحقيقه في المنافسة	٢٤
					أود إن أكون الأفضل دائما عند اتنافسة	٢٥

ملحق رقم (٢)

الصفات البدنية ونوع اختبار

ت	الصفات البنية	نوع التمرين (الاختبار)	تصلح	لا تصلح
١	القوة	دبني (ثني ومد الساقين من الوقوف)		
٢	السرعة	.عدو ٥٠ متر		
٣	القوة الانفجارية	الوثب الطويل من الثبات		
٤	المرونة	ثني الجذع للإمام والأسفل		
٥	الرشاقة	الجري المتعرج.		
٦	المطاولة	الجري لمسافة (٥كم)		

ملحق رقم (٣)

الخبراء والمختصين الذين عرضت عليهم الاستمارتين

ت	اسم الخبير ولقبه العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	ا.د سعيد جاسم الاسدي	علم نفس تربوي	كلية التربية جامعة البصرة
٢	ا.د جعفر عبد كاظم المياحي	علم نفس تربوي	كلية التربية جامعة واسط
٣	ا.د عياد إسماعيل	علم نفس تربوي	علم نفس تربوي ا جامعة البصرة
٤	حيدر عبد الرضا طراد	علم نفس رياضي	كلية التربية الرياضية جامعة بابل
٥	ا.د عمار جاسم مسلم	فلسفة التدريب (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
٦	ا.م.د يوسف لازم كماش	تعلم حركي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
٧	ا.م.د عبد الحلیم جبر نزال	إدارة وتنظيم (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة
٨	ا.م.د عقيل حسن فالح	تدريب رياضي (كرة قدم)	كلية التربية الرياضية جامعة البصرة