

علاقة الرضا الحركي بالسلوك التنافسي والانجاز للاعبي اندية الديوانية بالعاب القوى

م.م. رنا عبد الواحد جاسم م. رؤيا ضياء حسن أ.م.د. افراح رحمن كاظم

الملخص

يهدف البحث الى التعرف على الرضا الحركي والسلوك التنافسي والانجاز لدى لاعبي اندية الديوانية بالعاب القوى عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح فئة المتقدمين، ويفترض الباحثون بأنه هناك علاقة ارتباط بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الديوانية بالعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح) فئة المتقدمين، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائته وطبيعة البحث، تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية الديوانية بالعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح، والبالغ عددهم (18) لاعبة، وقد استنتج الباحثون بأن الرضا الحركي كان مرتفعة لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها، ويوصي الباحثون ضرورة استفادة مدربي اندية الديوانية بالعاب القوى من نتائج البحث من أجل تعزيز الجانب الايجابي وتجاوز الجانب السلبي منها .

الكلمات المفتاحية: (الرضا الحركي، السلوك التنافسي، الانجاز، العاب القوى).

The relationship of motor satisfaction with competitive behavior and achievement for Al-Diwaniyah club players in athletics .

Rana Abdul Wahed Jassim Roya Diao Hassan Afrah. Rahman Kazem

Abstract

The research aims to identify the kinetic satisfaction, competitive behavior and achievement of Al-Diwaniyah club players in athletics sprinting 100m, long jump, javelin throwing category of applicants. The javelin throwing category of applicants. The researchers used the descriptive approach in both survey methods and correlational relationships for its suitability and the nature of the research, The research community was determined from the players of Al-Diwaniyah clubs in athletics (running 100m, long jump, javelin throwing,

totaling (18) players. Diwaniyah Athletics from the results of the research in order to enhance the positive side and overcome the negative side.

Keywords: (motor satisfaction, competitive behavior, achievement, athletics).

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث :

إن التطور الذي وصلت اليه فعاليات العاب القوى والذي انعكس على مستوى النتائج لم تكن وليدة الصدفة وإنما جاءت عن طريق استخدام الأساليب العلمية في التدريب في جميع النواحي ومنها الناحية النفسية إذ ان الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط بل تتأثر وتتفاعل بعوامل نفسية عديدة كالذوافع والرغبات والقناعات والادراك والتفكير والاستعداد النفسي، أن الرضا الحركي لدى الرياضيين يعتمد على قناعتهم بالامكانيات البدنية والمهارية التي يمتلكونها والتي تكون لهم حافزا لتحقيق النتائج الكبيرة في البطولات التي يشاركون فيها، ولا شك في أن المنافسة الرياضية تدل على تنافس قوي بين الرياضيين للوصول الى تحقيق الهدف نفسه وليس من الضرورة في بعض الأحيان وجود منافس إذ ان الفرد يتنافس مع نفسه من خلال انجازه الشخصي وخاصة في الألعاب الفردية او انه ينافس ارقام رياضيين آخرين في بلد آخر .أما المواقف التنافسية في الألعاب الجماعية فلا تؤكد على أداء الفرد نفسه بل يؤكد أداء اللاعبين الاخرين ايضاً بان الانجاز العالي لا يحدث الا نتيجة لتفاعل الافراد تفاعلا منظمة وهادفة (18،14). (لذا يتميز السلوك التنافسي وخاصة في الألعاب الفردية، كألعاب القوى دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، ويتطلب السلوك التنافسي ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن، الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.

كما أن الرضا الحركي يرتبط ارتباطا وثيقا بالدافعية، فاللاعبين الذين يتوافر لديهم الدافع الأساسي نحو الانجاز تكون درجة الدافعية نحو التدريب عندهم في أعلى مستوياتها، وإن السلوك التنافسي ما هو إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية ومن هنا تبرز أهمية البحث من خلال التعرف على الرضا الحركي وعلاقته بالسلوك التنافس والانجاز لدى لاعبي اندية الديوانية بألعاب القوى وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتقدم في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية. وان من الجوانب المهمة التي يجب مراعاتها في التدريب والمنافسة ويجب أن يؤخذ بنظر الاعتبار هو الجانب النفسي الذي يعد من الجوانب المهمة والمؤثرة في تحقيق النتائج الجيدة والوصول الى الانجاز إذ أن عدم الرضا الحركي للاعبين يؤثر على مقدرتهم في مواجهة

المنافسات الصعبة مما يؤثر على الانجاز الرياضي وسلوكه في المنافسة الرياضية، وخاصة في المواقف الصعبة.

1-2 مشكلة البحث:

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

1-3 اهداف البحث: ويهدف البحث الى:

1. التعرف على الرضا الحركي والسلوك التنافسي والانجاز لدى لاعبي اندية الديوانية بالعباب القوى عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح فئة المتقدمين
2. التعرف على العلاقة بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الديوانية بالعباب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح فئة المتقدمين
3. التعرف على العلاقة بين الرضا الحركي والانجاز لدى لاعبي اندية الديوانية بالعباب القوى عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح فئة المتقدمين.

1-4 فروض البحث - :

1. هناك علاقة ارتباط بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية الديوانية بالعباب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح فئة المتقدمين
2. هناك علاقة ارتباط بين الرضا الحركي والانجاز لدى لاعبي اندية الديوانية بالعباب القوى عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح فئة المتقدمين.

1-5 مجالات البحث:-

- المجال البشري :- لاعبي اندية محافظة الديوانية بالعباب القوى للموسم 2020 - 2021
- المجال الزمني :- للفترة من 2 / 1 / 2021 ولغاية 2 / 4 / 2021.
- المجال المكاني :- مضمار العاب القوى والقاعة الرياضية المغلقة في الديوانية

3-1 منهج البحث:

استخدمت الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة البحث لكونه أفضل المناهج وأيسرها في تحقيق أهدافه لان المنهج الوصفي هو "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والرغبات والتطور بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي اندية الديوانية بألعاب القوى (عدو 100م، الوثب الطويل، رمي الرمح، والبالغ عددهم (18) لاعبة تم اختيار (15) لاعبة كعينة للبحث فئة المتقدمين بواقع (5) لاعبين من كل لعبة، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة اما العينة الاستطلاعية فقد بلغت (3) لاعبين من غير عينة البحث، وجميعهم من لاعبي أندية مركز محافظة الديوانية بألعاب القوى والمتمثلة بناديي (عفك، نفر - الدغارة - الشامية المصنفين والمشاركين ضمن بطولات اندية الممتاز .

3-3 وسائل جمع المعلومات:

مصادر والمراجع العلمية.

مقياس الرضا الحركي (ملحق 1).

مقياس السلوك التنافسي (ملحق 2)

3-4 مقياس الرضا الحركي:

صممه في الأصل نيلسون وألن (Alan) & (Nelson) ويتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة وقد قامت الباحثة باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره الى (30) عبارة يجب عليها اللاعب على بدائل الأجابة الخمسة يبدأ من ينطبق على (بدرجة كبيرة جدا - بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة - بدرجة قليلة - بدرجة قليلة جدا) وعند تصحيحها يتم منح الدرجات وكما يلي بدرجة كبيرة جدا 5- بدرجة كبيرة 4- بدرجة متوسطة 3- بدرجة قليلة 2 - بدرجة قليلة 1- بدرجة قليلة جدا)، أعلى درجة للمقياس (150) درجة وادنى درجة (30) درجة وبذلك تكون درجة الحياد (90) درجة علما ان المقياس تم تطبيقه سابقا ووجد له الأسس العلمية.

3-5 مقياس السلوك التنافسي:

قام دورثي هاريس (1984) Harris ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه والتدريب على المهارات النفسية

ويتضمن المقياس في صورته الأولى (50) عبارة، وقام علاوي (1998) بتعريب المقياس واختصاره الى (20) عبارة يجيب عليها اللاعب ببدايل الاجابة الثلاثة (دائما - احيانا - ابدا) ويتضمن المقياس 9 عبارات ايجابية وارقامها (2/3/6/8/10/11/12/13/17) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي: (دائما 3- أحيانا 2 - أبدا 1). كما يتضمن المقياس 11 عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها كما يلي: (1/4/5/7/9/14/15/16/18/19/20) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي دائما= 1 درجات ، أحيانا = 2 ، أبدا = 3). وتبلغ أعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة وتبلغ درجة الحياد (40) درجة. علما أن هذا المقياس قد تم تطبيقه في البيئة العراقية في اندية العراق) وأوجد له الأسس العلمية

3-6 التجربة الاستطلاعية:

عمل الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية وذلك بتوزيع المقياسين عليهم بتاريخ (14/3/2021) على (3) لاعبين تم استبعادهم من العينة الرئيسية، كان الهدف منها التعرف على الآتي:

1. صلاحية المقياسين المستخدمة في البحث.
2. ملائمة العينة واستجابتها للتجربة.
3. المدة الزمنية التي تستغرقها التجربة.
4. الصعوبات والمعوقات التي تواجه الباحثات اثناء التطبيق التجربة الرئيسية.
5. زمن الإجابة عن مقياس الرضا الحركي تراوح ما بين (20-25 دقيقة) اما زمن الاجابة على مقياس السلوك التنافسي تراوح بين (13-16 دقيقة)

3-7 التجربة الرئيسية:

تم توزيع مقياسي الرضا الحركي والسلوك التنافسي على العينة والمتمثلة بلاعبي اندية الديوانية ببعض فعاليات العاب القوى (عدو 100م - الوثب الطويل - رمي الرمح، وذلك بتاريخ -16/3/2021) (15)، وبعده تم استلام المقاييس وتفريغها في استمارة التفريغ.

3-8 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) للتوصل لنتائج البحث. أما الوسائل الإحصائية المستخدمة فكانت كالاتي: الوسط الحسابي - الوسط الفرضي - الانحراف المعياري - اختبار (1) للعينات المترابط

4-1 عرض و تحليل نتائج التعرف على الرضا الحركي و السلوك التنافسي لدى عينة البحث و مناقشتها

جدول (1) قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسط الفرضي و قيمة (t) المحسوبة و الجدولية و الدلالة للرضا الحركي و السلوك التنافسي لعينة البحث

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

يبين الجدول (1) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيم (أ) المحسوبة والجدولية للرضا الحركي والسلوك التنافسي لعينة البحث إذ إن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري للرضا الحركي لدى عدائي ركض (100م) ولاعبين الوثب العريض ولاعبين رمي الرمح بلغت على التوالي (120.00) و (109.60) و (121.00) والانحراف المعياري على التوالي (8.50) و (3.13) و (6.93) في حين ظهرت قيمة الوسط الفرضي للرضا الحركي (90) ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (أ) للعينات المترابطة إذ ظهر لنا أن قيمة (أ) المحسوبة على التوالي (7.06، 12.48، 8.93) وهي أكبر من الجدولية والبالغة (2.78) وهذا يعني وجود فروق معنوية أي أن اللاعبين يمتلكون رضا حركي وتعزو الباحثات سبب ذلك على أن اللاعبين لديهم رضا حركي عن مهاراتهم البدنية والفنية وعن كل ما يمتلكونه من امكانيات وهذا ظهر جليا من خلال درجاتهم المرتفعة على المقياس " إذ أن الرضا الحركي بمفهومه العام يعني رضا الفرد عن حركاته وصفاته الحركية

والبدنية" (12، 171)، كما ويعرف بأنه "حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين وتعبير عن مدى الأشباع المناسب لحاجاته وتحقيق أهدافه التي من أجلها التحق بهذا النشاط" (9، 114).

أما قيمة الأوساط الحسابية للسلوك التنافسي لدى عدائي ركض (100م) ولأعبي الوثب العريض ولأعبي رمي الرمح فظهرت على التوالي (42.54) و (41.34) و (40.85) في حين ظهرت قيمة الانحرافات المعيارية على التوالي (4.58) و (5.43) و (3.48) في حين ظهر الوسط الفرضي (40) ولمعرفة الفروق بين الوسط الحسابي والانحراف المعياري تم استخدام قانون (t) للعينات المترابطة اذ ظهر لنا أن قيمة (أ) المحسوبة على التوالي (1.11، 0.49، 0.49) وهي أصغر من الجدولية والبالغة (2.78) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية أي أن اللاعبين لا يتمتعون بالسلوك التنافسي ويدل ذلك على أنه كلما ارتفعت درجة اللاعبين على مقياس السلوك التنافسي دل ذلك على أن اللاعبين يحتاجون الى التدريب على المهارات النفسية "ألا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع و خبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائيا فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه"

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

يبين الجدول (2) إن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي للعيينة البحث في عدو 100م بلغت (0.70) وهي أقل من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.878)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، مما يدل ذلك على عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لعدائي ركض (100م) وتعزو الباحثات السبب إلى أن اللاعبين عينة البحث ظهر بانهم بحاجة الى التدريب على المهارات النفسية في

السلوك التنافسي والتي كانت درجاتهم فيها عالية إما قيمة معامل ارتباط الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الوثب العريض بلغت (0.82) وهي أقل من قيمة (ر) الجدولية وبالغلة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، إما معامل ارتباط الرضا الحركي بالسلوك التنافسي للاعبين رمي الرمح فقد بلغت (0.83) وهي أقل من (ر) الجدولية وبالغلة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3)، وتعزو الباحثات السبب الى أن اللاعبين عينة البحث كان لديهم رضا حركي عالي عن امكانياتهم في الفعالية التي يمارسونها الا ان سلوكهم التنافسي ظهر متباين بين اللاعبين كل حسب الفعالية التي يمارسها الا انهم يحتاجون إلى تدريب مهاراتهم النفسية كي يتمكن فيها اللاعب من أدراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء البدني والمهاري إذ أن الرياضي يتعرض لمواقف ضاغطة خلال التدريب والمنافسة مما يتطلب منه أن يطور أدائه المهاري من خلال خبراته المتراكمة من اجل السيطرة على هذه المواقف" (10، 203).

في حين ظهرت قيمة معامل ارتباط الرضا الحركي والانجاز لدي عدائي (100م) (0.90) وهي اكبر من (ر) الجدولية وهذا يعني هناك علاقة معنوية، اما معامل ارتباط الرضا الحركي والانجاز في الوثب العريض بلغت (0.97)، فهي أكبر من (ر) الجدولية وبالغلة (0.87) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (3) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية، اما معامل ارتباط الرضا الحركي والانجاز لدى لاعبي رمي الرمح فقد بلغت (0.90) وهي أكبر من الجدولية يعني وجود علاقة ارتباط معنوية.

من خلال ما تقدم نجد ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين الرضا الحركي والانجاز لدى اللاعبين في الفعاليات قيد الدراسة ويعزو الباحثتان السبب الى ان اللاعبين كانوا لديهم رضا حركي عالي في قدراتهم البدنية والمهارية في الفعالية التي يمارسونها" فالأنسان يشعر بالرضا عندما يقوم بحل مشكلة ما أو تطوير مهارات معينة يريد تطويرها والوصول بها الى الهدف المطلوب منه وذلك من خلال تنظيم سلوكه الذي يعتبر القاعدة الأساسية للتعلم والأبداع والصحة النفسية لديه فرعاية حب الاستطلاع واستقلاله لتحقيق التعلم وزيادة الدافعية نحوه يعتبر أحد أهم المهمات الأساسية في التعلم (2، 158) وظهر ذلك جليا من خلال الانجاز الذي كان كبيرة ايضا وهذا يعني ان العلاقة معنوية وتتم بشكل طردي اي كلما ازداد الرضا الحركي عند اللاعبين ازداد الانجاز " يمكن تحديد التفوق في الأداء في ضوء محكمين أساسيين هما مستوى الأداء (قدرات الرياضي ووحدة الممارسة للأداء " .

2-4 الاستنتاجات :

- 1- الرضا الحركي كان مرتفعة لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها .
- 2- مستوى السلوك التنافسي كان منخفضة لدى اللاعبين كل بحسب الفعالية التي يمارسوها .

- 3- لم تظهر هناك علاقة ارتباط حقيقية بين الرضا الحركي والسلوك التنافسي لدى اللاعبين
- 4- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين مقياس الرضا الحركي والانجاز لدى اللاعبين
- 5- ارتفاع مستوى الرضا الحركي انعكس ايجابية على مستوى الانجاز لدى اللاعبين.

3-4 التوصيات :

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

المصادر العربية

- 1- أبو حويج، مروان ، أبو مغلي ،سمير (2004). المدخل الى علم نفس التربيوي، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان.
- 2- راتب ، أسامة كامل (1997) علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- الشيخو ،خالد فيصل ، حسين، الاء عبد الله (2002). دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية،: المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- 4- صالح، داليا حسين (2007):توقعات الكفاءة الذاتية وعلاقتها بالرضا الحركي والسلوك التنافسي الذي لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة السلة في اقليم كوردستان، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية.

- 5- صالح، مهدي عباس وحسن ، ومحسن محمد(2012) السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والانجاز للاعبين الكاراتيه الناشئين، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الأول، المجلد الخامس، بابل.
- 6- عدس ، عبد الرحمن و قطامي، نايف (2000):مبادئ علم النفس، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الأردن.
- 7- العمري،خالد (1991) الرضا الوظيفي للمشرفين في الأردن وعلاقة ببعض الخصائص الديموغرافية والوظيفية للمشرف ، مجلة أبحاث اليرموك ، المجلد السابع ، العدد (4) ، الأردن.
- 8- ماهر، أحمد.(1998) السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، ، دار الجامعية الأسكندرية.

ملحق (1)

أستبانة تبيين مقياس الرضا الحركي

عزيزي اللاعب.....

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

مقياس الرضا الحركي

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	زملائي يعتقدون أن قدرتي على الحركة جيدة					
2	أستطيع تعلم المهارات الحركية بسهولة					
3	عندي قدرة على المحافظة على اتزان جسمي أثناء ادائي لبعض المهارات					
4	أستطيع الوثب عالياً لارتفاع مناسب					
5	لدي القدرة على الجري بسرعة					
6	أستطيع القيام بالحركات التي تتطلب الرشاقة					
7	قدرتي جيدة على تعلم مهارات حركية جديدة					
8	أستطيع الاحتفاظ بتوازني من الثبات					
9	لدي القدرة على التحرك بخفة ورشاقة					
10	أستطيع رمي كرة تنس لمسافة كبيرة جداً					
11	أستطيع الاحتفاظ بتوازني بالوقوف على قدم واحدة لفترة معقولة					
12	أستطيع التحرك بسرعة حول بعض العوائق أو الموانع					
13	لدي القدرة على الأشتراك في بعض الانشطة الحركية دون الخوف من السقوط على الارض					
14	أستطيع ثني ومد جسمي بسهولة					
15	أستطيع أن أقوم بأداء الحركات بدنية أفضل من معظم زملائي					
16	أستطيع ان أقوم بأداء الحركات البدنية العنيفة					
17	أستطيع السباحة لمسافة طويلة					
18	أستطيع أن اشترك في بعض الانشطة البدنية التي تتطلب مستوى عال من المهارة الحركية					
19	أستطيع الاشتراك في النشاط البدني لفترة طويلة دون الشعور بالتعب					

					20	لي قدرتي على تحريك جسمي بكفاءة في مختلف الاتجاهات
					21	عندي ثقة واضحة في قدرتي الحركية
					22	انا راضي تماماً عن قدراتي الحركية
					23	أستطيع حفظ توازني أثناء المشي
					24	لي قدرة على التحرك برشاقة على إيقاع الموسيقى
					25	استطيع أداء بعض الحركات الرشيقة عندما ارغب في ذلك
					26	استطيع تقدير المسافات بيني وبين زملاء الآخرين أثناء الحركة
					27	أستطيع القيام باسترخاء جسمي عندما ارغب في ذلك
					28	أستطيع استخدام كلا من الذراعين والرجلين في وقت واحد عندما يتطلب الامر ذلك
					29	أستطيع الوثب أماماً لمسافة معقولة
					30	أستطيع بذل مجهود بدني متواصل لفترة طويلة

ملحق (2)

استمارة استبيان

عزيمي اللاعب

تحية طيبة...

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

شاكرين حسن تعاونكم

مقياس السلوك التنافسي

ت	الفقرة	دائما	أحيانا	أبدا
1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين			
2	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي			
3	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة			
4	أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة			
5	عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فأنتني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة			
6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحاسمة في المنافسة			
7	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة			
8	قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسيا وذهنيا			
9	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة			
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الارتباك أو القلق			
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب			
12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني أنفعل			
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة			
14	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة			
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق			
16	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء			
17	مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي			
18	بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل			
19	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة			
20	أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحاسمة في المنافسة			