

التفاؤل وعلاقته بدافعية الانجاز ومستوى الأداء فى رياضة الجمباز

د. حميدة عبدالله عطية

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز
والتعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية
بنات ، جامعة الزقازيق.

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى، وتم اختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق، وقد أشارت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائياً بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز. وتوصى الباحثة بضرورة اهتمام أعضاء هيئة التدريس بتوعية الطالبات بأهمية التفاؤل، ودوره الإيجابي فى الارتقاء بمستوى الأداء، مما يزيد من دافعتهم للنجاح والانجاز والتفوق الرياضى، وإجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة التفاؤل للتعرف على العلاقة بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية الأخرى.

مقدمة ومشكلة البحث

يعتبر التفاؤل أحد السمات النفسية المهمة إذ يلعب دوراً هاماً فى حياتنا اليومية وفي تصرفاتنا وفي علاقتنا بغيرنا، وعلى الرغم من أهمية التفاؤل فى الحياة الإنسانية بشكل عام والحياة النفسية بشكل خاص فان تاريخ الاهتمام به حديث نسبياً فقد احتل مركز الصدارة فى عدد من الدراسات الشخصية وعلم النفس الأكلينيكي وعلم نفس الصحة العامة ، وهو من المواضيع التي تعطي انطباع حول شخصية الفرد، لأنه يحتاج إلى أن يملأ نفسه بعواطف النجاح ويمكنه من أن يصبح مليئاً بالحماس والطاقة لتقديم أفضل انجاز ممكن. (٥ : ٥٤)

ويشير سيلجمان Seligman (٢٠٠٠م) أن الشخصية المتفائلة تعبر عن امتلاك الفرد لتوقعات ايجابية عامة نحو الأشياء التي تمر به وتولد لديه الإحباط ، فالتفاؤل يعتبر بمثابة ميكانيزم نفسي يساعد على مقاومة الكآبة والفسل واليأس . أما الشخصية المتشائمة، فتعبر عن امتلاك صاحبها لتوقعات سلبية عامة نحو هذه الأشياء التي تمر به وتوصله بالتالي إلى حياة رتيبة ، تمتاز بعدم الاهتمام واللامبالاة والتعاسة. على أن سمتي التفاؤل والتشاؤم كبعد أساسي للشخصية يمكن تعلمه واكتسابه من البيئة والخبرة ، مما يجعل من عملية تعديله أمراً يسيراً ليصبح نمطاً مدعماً لشخصية الفرد بدل أن يكون نمطاً محبطاً لها. (٢٥ : ١٣٧)

ويلعب التفاؤل دوراً كبيراً ومهماً فى مستوى صحة الفرد وموهبته العقلية، وعد عاملاً أساسياً فى تحقيقها، إذ أن كثير من الأفراد وصلوا إلى مستويات عالية سواء فى الجانب العلمى أو العملي، وذلك بتفاؤلهم من خلال النجاح فى تحصيلهم الدراسى، وقدرتهم على

تحمل المسؤولية، والثقة بالنفس، والتمتع بتوجيه يتسم بالقدرة على فعل أي شئ بحب وبساطة ونشاط. إن المتفائلين يواصلون السعي إلى القمة إذا وصلوا العمل باجتهاد وهممة، وتلك هي الثقة التي تمكن الشخص من الاستقرار نحو هدفه بعكس المتشائم الذي يستسلم أو يتغلب عليه الأسي.

قالتفاؤل استعداد انفعالي ومعرفي معمم، ونزعة للاعتقاد أو للاستجابة انفعاليا تجاه الآخرين، وتجاه المواقف، وتجاه الأحداث بطريفة ايجابية، وتوقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة. (١٨٥:١٦)

ويشير جفري هولجس J. Hodges (٢٠١٢م) إلى أن تعزيز وجهة النظر المتفائلة تجعل الفرد أكثر قدرة على تعلم المفاهيم والمهارات المختلفة والنجاح في إتقانها، كما تجعله أكثر قدرة على تطوير مفهوم ايجابي لذاته، وتمده بحياة مشرقة فعالة قادرة على مواجهة الصعاب بما تستحق من طاقة وانفعال ممكن دون زيادة أو نقصان، وتساعد على تطوير مفهوم التقبل والتقدير والاحترام لحالات الفشل والنجاح التي تمر في حياته، واعتبارها خبرات يمكن الاستفادة منها في مرات لاحقة من خلال معرفة أسباب هذا النجاح أو الفشل واخذ العبرة منها لتصبح بمثابة تغذية راجعة معززة لتعلمه. (٢٠)

ويعرف كارفر وشاير Carver & Scheier (٢٠٠٣م) التفاؤل بأنه الإقبال على الحياة بإيجابية، والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات مستقبلاً، وبأنه استعداد لتوقع حدوث الأشياء الجيدة والإيجابية ويعتقد المتفائل أن المستقبل يخبئ له النتائج المرجوة. (١٨)

ويعتبر التفاؤل بشكل عام انه " نزعة لدى الأفراد للتوقع الايجابي للأحداث المستقبلية". أما في المجال الرياضي فنجد بأنه " ميل الرياضي إلى وجهة نظر فيمنحه الأمل والتفكير في أن الأداء في الملعب سيكون أفضل". (٣ : ٣٦٧)

وقد أشار لوهر (Loherm 2002) الى أهمية التفاؤل كمؤشر هام من مؤشرات دافعية الانجاز الرياضي من حيث أنها موقف إنجاز نوعي خاص يرتبط بمواقف المنافسة الرياضية. (٢١)

وتعد الدافعية من الموضوعات المعاصرة لعلم النفس الرياضي من حيث أنها القوى المحركة للفرد نحو ممارسة الرياضة، كما أنها تعتبر من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتماماً، فالدافعية نحو الممارسة الرياضية تهدف إلى أن يستطيع الرياضي المواظبة على بذل الجهد والتدريب لتحسين مستواه حتى يستطيع الوصول تدريجياً لأعلى المستويات الرياضية دون أن يتعرض إلى أي عائق أو مانع يقف في طريقة نحو التقدم بمستواه. (١٢ : ٢٢٣)

إن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على دافعية الانجاز الرياضي، والتي يقصد بها استعداد الطالب لمواجهة مواقف التدريب والامتحان ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط والفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق في مواقف التدريب والامتحان. (١١: ١٤٢)

ويشير كل من محمد حسن علاوى (١٩٩٨م) ، وأسامة كامل راتب (٢٠٠١م) إلى أن أهداف الانجاز يتحدد على أنه إما التنافس مع معيار أو مستوى معين للامتياز، أو التنافس مع آخرين، أو تنافس الفرد مع أدائه السابق ومحاولة السعى والكفاح نحو امتياز متفرد والمثابرة على ذلك الجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة والقدرة على أداء ما يتميز بالصعوبة. (١٢: ٢٥١) (١: ١٩٣)

ويضيف مصطفى باهى وأمينه شلبي (١٩٩٩م) أن دافعية الانجاز هي المحصلة النهائية للعلاقة بين دافع النجاح ودوافع تجنب الفشل، والتفاعل بينهما حيث أن دوافع النجاح هي تلك الدوافع التي توجه سلوك الفرد لتوظيف إمكانياته في التعامل بكفاءة وإيجابية لتحقيق النجاح وتبدو في المغامرة ومواجهة الصعاب، وتنوع الاهتمامات، الثقة بالنفس، الإحساس بالمقدرة، الاستقلال، حيث تمثل هذه الدوافع دوافع إقدام لدى الرياضي. (١٥: ٢٤)

ورياضة الجمناز لها طابعها الخاص من حيث المجال التعليمي للممارسة فهي تتميز بصعوبة معينة وتتطلب إجراءات أمان خاصة، كما أنها رياضية تحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي قبل الأداء وإلى التفكير المتزن والشعور بالثقة في النفس والهدوء إضافة إلى التعاون والتعامل الجماعي والتعاطف مع الآخرين (١٠: ١٢، ١٣)

ويشير "عادل عبد البصير" (٢٠٠٤م) أن رياضة الجمناز تتيح فرصة للمتعلمين خلق القدرة علي الابتكار في تحقيق الرضا والسعادة والنجاح في أداء التكوينات وتنفيذ الحركات المكونة لها ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية القدرة علي تجسيد التناسق والاستمرار والتوافق والاتزان ، وينمي أيضا إدراك الحاجة إلي القوة والجلد من اجل إتمام بعض الحركات في الجمناز. (٧: ٩٢)

ولقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمناز أن الطالبات يتفاوتون في حاجاتهم واتجاهاتهم ودرجة ميولهم نحو دراستهم والتي يسعون إلى استيعابها وتحقيقها من خلال التعلم والتفاعل مع بيئتهم الدراسية وتفاؤلهم بالحياة الدراسية ونجاحهم فيها. لذلك فقد رأت الباحثة أن تتماشى في دراستها البحثية الحالية مع الاتجاه الحديث في علم النفس الايجابي الذي تحول إلى التركيز على متغيرات المقاومة الايجابية مثل التفاؤل ودافعية الانجاز التي تعمل على تخفيف الآثار السلبية، لذا فقد اهتمت بالتعرف على مستوى التفاؤل ودافعية

الانجاز كأحد الخصائص النفسية المهمة التي تعبر عن سلوك الطالبات، ومن هنا تبرز مشكلة البحث في محاولة التعرف على العلاقة بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى رياضة الجمباز لدى طالبات الفرقة الرابعة.

هدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على "العلاقة بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز".

فروض البحث :

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز.

مصطلحات البحث :

التفاؤل فى الرياضة: Optimism

يقصد بالتفاؤل فى المجال الرياضى " التوقع العام للاعب الرياضى بحدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة اكبر من حدوث أشياء أو أحداث سيئة فى المنافسة". (١٢: ٧٣)

دافعية الإجاز : Achievement Motivation

استعداد الفرد للتنافس فى موقف ما من مواقف الإجاز فى ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز وكذلك الرغبة فى الكفاح والنضال للتفوق فى مواقف الإجاز والتي ينتج عنها نوع معين من النشاط والفاعلية والمثابرة. (١٢: ٢٥١)

الدراسات السابقة :

دراسة "زينب فليح" (٢٠٠٦م) والتي تهدف إلى التعرف على التفاؤل والحاجات النفسية والانجاز للاعبى المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وشملت عينة البحث (٨٢) لاعباً، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط بين التفاؤل من جهة وبين كل من الحاجات النفسية والانجاز من جهة أخرى للاعبوا المسافات المتوسطة والقصيرة والطويلة. (٤)

دراسة محمود رجائى (٢٠٠٧م) والتي تهدف إلى التعرف على التفاؤل زكل من مستوى الطموح ودافعية الانجاز وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدورى الممتاز المصرى فى الموسم الرياضى (٢٠٠٦-٢٠٠٧)، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التفاؤل وبين المتغيرات النفسية قيد البحث. (١٤)

دراسة "عادل المنشاوى" (٢٠٠٧م) والتي تهدف إلى التعرف "التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم فى ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية على عينة من طلبة الجامعة بلغت (٣٧٠)

خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية والذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي وسلبية دالة بالتشاؤم ، كما لم تجد الدراسة فروقاً في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنس ، وأن ذوي التخصصات الأدبية أكثر تفاؤلاً من ذوي التخصصات العلمية. (٨) دراسة "علي طيبيل" (٢٠١٠م) والتي تهدف إلى التعرف على بناء مقياس التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية وعلاقته بالتحصيل الدراسي في جامعة الموصل، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (٣٠٠) طالب وطالبة، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين مستوى التفاؤل ومعدل التحصيل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل. (٩)

دراسة "ندى الرشود" (٢٠١١م) والتي تهدف الى التعرف على التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (٥٠٢) طالب وطالبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين درجات التفاؤل ودرجات الدافعية للإنجاز، ووجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين درجات التشاؤم ودرجات الدافعية للإنجاز. (١٧)

دراسة "آلاء زهير" (٢٠١٢م) والتي تهدف الى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والصلابة النفسية للاعبين دوري شباب العراق في كرة اليد، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (١٧١) لاعب، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية ببعديها التحكم والتحدي وعدم وجود علاقة بين التفاؤل وبعد الالتزام. (٢)

دراسة "عائشة شتية" (٢٠١٣م) والتي تهدف الى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية- فلسطين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (١٢٥) لاعب، وقد أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، وأيضاً وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية. (٦)

دراسة "ميندى نيوكويست Newquist M" (٢٠٠٢م) والتي تهدف إلى التعرف على التفاؤل وعلاقته بالأداء الرياضي ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعبة كرة سلة من فريق كرة السلة للسيدات جامعة مينيسوتا دولوث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين التفاؤل والأداء الرياضي ويرجع ذلك إلى أن المتفائلين يزيد لديهم الدافعية لتطوير أدائهم. (٢٢)

دراسة "ستيفان فين وآخرون *Venne et. al.*" (٢٠٠٦م) والتي تهدف إلى التعرف على مستويات التفاؤل بين الرياضيين وغير الرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (١٨٧) طالب جامعي، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لا يوجد فروق في مستوى التفاؤل بين طلاب السنة الأولى الرياضيين وغير الرياضيين، ولكن توجد فروق في مستوى التفاؤل بين طلاب السنة الأولى والسنة النهائية في الكليات الرياضية ويرجع ذلك إلى أن طلاب السنوات النهائية في الكليات الرياضية لديهم كفاءة ذاتية عالية ويحاولون تحقيق أهدافهم وتحديات الصعاب التي تواجههم. (٢٦)

دراسة راندال (Randall, 2008): والتي تهدف إلى تحديد استراتيجيات التفاؤل والتشاؤم والأداء الرياضي، وقد بلغ حجم العينة (٢٠) لاعب كرة قدم، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل ومستوى الأداء الجيد، بينما كان أداء المتشائمين سيئاً ومستوى القلق لديهم عالياً. (٢٤)

دراسة جوستافسون وسكوج Guastafsson & Shoog (٢٠١٢م) والتي تهدف إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل والاحترق والضغط النفسية لدى الرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (٢١٧) رياضي بواقع (١٣٩) من الذكور، و(٧٨) من الاناث تتراوح أعمارهم بين (١٦-١٩) سنة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين التفاؤل وكل من الاحترق والضغط النفسية. (١٩)

دراسة ادم نيكولاس وآخرون وشوج Nicholls, et al. (٢٠٠٨م) والتي تهدف إلى تحديد العلاقة بين الصلابة النفسية والتشاؤم واستراتيجيات التكيف لدى الرياضيين، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد بلغ حجم العينة (٦٧٧) رياضي من الذكور والاناث، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والتشاؤم، ووجود علاقة سلبية بين الصلابة النفسية والتشاؤم. (٢٣)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإتباع الأسلوب المسحي، وذلك لمناسبته لطبيعة الدراسة الحالية .

مجتمع وعينة البحث :

يتمثل في طالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز بكلية التربية الرياضية بنات-جامعة الزقازيق للعام الجامعي (٢٠١٤-٢٠١٥م) والبالغ عددهن (٣٥) طالبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية، تتراوح أعمارهن من (١٩-٢١عام)، وقد تم سحب عينة عشوائية قوامها (١٥) طالبة كعينة

استطلاعية، وقد تم التحقق من اعتدالية أفراد عينة البحث في متغيرات النمو (الطول- الوزن- العمر) والمتغيرات البدنية وكذلك مقياسي التفاؤل الرياضي ودفاعيه الإنجاز الرياضي و مستوى الأداء المهاري، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث (ن = ٣٥)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو				
الطول	١٥٩.٨٧	١٦٠.٠٠	٢.٨٩	-٠.١٣
الوزن	٥٧.٤٦	٥٧.٠٠	٢.٠٥	٠.٦٧
العمر	٢٠.٠٣	٢٠.٠٠	٠.٧٨	٠.١٢
المتغيرات البدنية				
القدرة العضلية للرجلين	٢١.٥٠	٢٢.٠٠	٢.٣٤	-٠.٦٤
القدرة العضلية للبطن	٤١.٢٩	٤٠.٥٠	٣.٢٤	٠.٧٣
القدرة العضلية للذراعين	٥.٧١	٥.٥٠	٢.١٢	٠.٣٠
مرونة العمود الفقري	٢٥.٣٣	٢٥.٠٠	٥.٧٥	٠.١٧
مرونة الفخذين	١٤.٦٧	١٤.٥٠	٣.٢٣	٠.١٦
الرشاقة	٨.٥٤	٨.٥٠	١.٤٤	٠.٠٨
التوافق	٣.١٣	٣.٠٠	١.٢٦	٠.٣١
السرعة	٥.٤٢	٥.٠٠	٢.٢٤	٠.٥٦
التوازن الثابت	٧.١٧	٧.٠٠	٢.٤٨	٠.٢٠
التوازن المتحرك	٧٠.٢٩	٧٠.٠٠	٢.٩٠	٠.٣٠
مقياس التفاؤل				
درجة	٣٤.٥٠	٣٤	٤.٦٨	٠.٣٢
دافع انجاز النجاح	٤٠.٥٥	٤٠.٠٠	٣.٨٣	٠.٤٣
مقياس دافعية الانجاز				
دافع تجنب الفشل	٣٥.٢٥	٣٥.٠٠	٣.٤٥	٠.٢٢
مستوى الأداء المهاري				
درجة	٢٦.٣١	٢٦.٠٠	٢.٥٩	٠.٣٦

يتضح من الجدول (١) أن قيم معاملات الالتواء للمتغيرات قيد البحث تتراوح ما بين (-٠.٦٤ ، ٠.٧٣) وهي تتحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتداليه توزيع أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومقياسي التفاؤل الرياضي ودفاعيه الإنجاز الرياضي ومستوى الأداء المهاري.

أدوات جمع البيانات :

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

أولاً: أدوات خاصة بقياس متغيرات النمو:

- ١- قياس العمر من خلال تاريخ الميلاد
- ٢- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ٣- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- ٤- شريط قياس للمسافات بالسنتيمتر.
- ٥- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.

٦- حبل طوله ٢٤ بوصة لقياس التوافق.

٧- - أقماع بلاستيك لقياس الرشاقة.

ثانياً: المتغيرات البدنية:

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة تم تحديد أهم المتغيرات البدنية والاختبارات المناسبة التي تقيسها. ملحق (١)

١- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة العضلية للرجلين.

٢- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القدرة العضلية للبطن.

٣- اختبار رمى كرة طبية (٣ كجم) باليدين لقياس القدرة العضلية للذراعين.

٤- اختبار الكوبرى لقياس مرونة العمود الفقري.

٥- اختبار فتحة الرجل لقياس مرونة الفخذين.

٦- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس التوازن الثابت.

٧- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي لقياس التوازن المتحرك.

٨- اختبار الوثب بالحبل لقياس التوافق.

٩- اختبار الجرى الزجراجى لقياس الرشاقة.

١٠- اختبار العدو ٥٠ م لقياس السرعة.

ثالثاً: مقياس التفاؤل

استخدمت الباحثة اختبار التفاؤل الذي أعده (شاير وكافر Scheier & Carver, ١٩٧٩م) وعربه (محمد علاوي ١٩٩٨م) (١٣)، ويتكون هذا المقياس من (١٢) عبارة تقيس النزعة او الميل للتفاؤل في المنافسة الرياضية، علماً بان المقياس يتكون من أربع بدائل وهي (موافق بشدة ، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة). (ملحق ٢)

رابعاً: مقياس دافعية الانجاز الرياضى

تصميم جوولس GoWillis، تعريب وتعديل محمد علاوي (١٩٩٨م) (١٣)، وذلك فى ضوء التطبيقات على البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين، وقد تم قصر محاور المقياس على بعدين رئيسيين هما دافع انجاز النجاح، وبعد دافع تجنب الفشل، وعدد عبارات المقياس (٢٠) عبارة، يقوم اللاعب بالإجابة على عبارات المقياس على مقياس خماسي التدرج: (بدرجة كبيرة جداً- بدرجة كبيرة- بدرجة متوسطة- بدرجة قليلة- بدرجة قليلة جداً). (ملحق

(٣)

خامساً: قياس مستوى الأداء المهارى فى الجمباز

اعتمدت الباحثة على درجات نهاية العام للاختبارات المهارية على أجهزة الجمباز والموضوعة بواسطة لجنة من أعضاء هيئة التدريس لمادة الجمباز وبذلك تكون الدرجة النهائية لمستوى الأداء ٣٠ درجة.
الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (١٥) طالبة تم اختيارهن عشوائياً من مجتمع البحث الفرقة الرابعة تخصص جمباز وخارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة من (٤ / ٥ / ٢٠١٤م) إلى (١٨ / ٥ / ٢٠١٤م) .
واستهدفت ما يلى :

- ١- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على المقياسين قيد البحث.
 - ٢- التعرف على مدى ملائمة المقياسين لأفراد عينة البحث.
 - ٣- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات النفسية قيد البحث.
- مقياس التفاؤل:

أولاً: معامل الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق لمقياس التفاؤل الرياضى باستخدام طريقة الاتساق الداخلى وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل فى الرياضة قيد البحث (ن = ١٥)

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٢٣	٧	٠.٧٩٦	١
٠.٦٠٤	٨	٠.٦١٣	٢
٠.٧٤٨	٩	٠.٧٦٤	٣
٠.٧٣٠	١٠	٠.٧٢٨	٤
٠.٧٦٢	١١	٠.٨١٥	٥
٠.٨٥٣	١٢	٠.٧٦٩	٦

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٥١٤

ويتضح من جدول (٢) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذى يشير إلى الاتساق الداخلى لمقياس التفاؤل فى الرياضة.

ثانياً : معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات لمقياس التفاؤل باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمنية قدرها أسبوعين بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

معامل الثبات لمقياس التفاؤل (ن=١٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		أبعاد المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٨٦٣	٤.٣٢	٣٣.٨٧	٤.٠٨	٣٤.١١	مقياس التفاؤل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني لمقياس التفاؤل مما يشير إلى ثبات المقياس.

- مقياس دافعية الانجاز الرياضي

أولاً: معامل الصدق :

قامت الباحثة بإيجاد معامل الصدق لمقياس دافعية الانجاز الرياضي باستخدام طريقة الاتساق الداخلي وذلك بتطبيق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ، كما تم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد وبين الدرجة الكلية للمقياس والجدولين (٤) ، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس دافعية الانجاز الرياضي

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (ن = ١٥)

الأبعاد			
بعد دافع تجنب الفشل		بعد دافع إنجاز النجاح	
معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
٠.٧٢٦	١	٠.٧٢٢	١
٠.٧٣٧	٢	٠.٦٩٤	٢
٠.٦٩٥	٣	٠.٧٣١	٣
٠.٦٨٦	٤	٠.٦٤٣	٤
٠.٧٣١	٥	٠.٦٨١	٥
٠.٧٨٠	٦	٠.٧٥٤	٦
٠.٦٩٤	٧	٠.٧٢٠	٧
٠.٧٦٢	٨	٠.٧٠٥	٨
٠.٧١٩	٩	٠.٧١١	٩
٠.٧٢٦	١٠	٠.٧٣٧	١٠

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$.

ويتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، الأمر الذي يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الانجاز الرياضى.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجات كل بعد لمقياس دافعية الانجاز الرياضى والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٥)

م	الابعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط
١	بعد دافع إنجاز النجاح	١٠	٠.٧٢٣
٢	بعد دافع تجنب الفشل	١٠	٠.٧٤١

قيمة (ر) الجدولية عند $0.05 = 0.014$.

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، الأمر الذي يشير إلى صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الانجاز الرياضى.

ثانياً : معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات لمقياس دافعية الانجاز الرياضى باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بفواصل زمنية قدرة أسبوعين بين التطبيقين الأول والثانى ، والجدول (٥) يوضح ذلك

جدول (٦)

معامل الثبات لمقياس دافعية الانجاز الرياضى (ن=١٥)

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		ايعاد المقياس
	ع	م	ع	م	
٠.٩١٣	٤.١٣	٤٠.٠٦	٣.٨٥	٣٩.٧٥	بعد دافع إنجاز النجاح
٠.٨٦٢	٣.٢١	٣٣.٨٥	٣.٣٠	٣٣.٧٠	بعد دافع تجنب الفشل

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.014$.

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيق الأول والثانى لمقياس دافعية الانجاز الرياضى مما يشير إلى ثبات المقياس .
تجربة البحث الأساسية:

بعد تحديد العينة واختبار أدوات جمع البيانات والتأكد من صدقها وثباتها ، قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على جميع أفراد العينة قيد البحث ، كما روعى فى التطبيق أن تقدم الأدوات بالترتيب التالى :

١- مقياس التفاؤل

٢- مقياس دافعية الانجاز الرياضى

وذلك فى الفترة من ١٩ / ٥ / ٢٠١٤م إلى ٢٠ / ٥ / ٢٠١٤م.

تصحيح المقياس :

بعد الانتهاء من التطبيق قامت الباحثة بتصحيح المقاييس المستخدمة ، وبعد الانتهاء من عملية التصحيح قامت الباحثة برصد الدرجات وذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائياً .

المعالجات الإحصائية المستخدمة :

استخدمت الباحثة فى معالجة النتائج إحصائياً الأساليب الإحصائية التالية (المتوسط الحسابى- الوسيط - الانحراف المعياري- معامل الالتواء - معامل الارتباط- النسبة المئوية) .

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٧)

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمقياس التفاؤل وبعدي مقياس دافعية الانجاز

الرياضى ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز (ن = ٢٠)

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
مقياس التفاؤل	٣٥.٣٠	٤.٦٨	٧٣.٥٤ %
مقياس دافعية الانجاز الرياضى	٤٠.١٥	٤.٢٠	٨٠.٣٠ %
	٣٤.٥٠	٣.٥٢	٦٩.٠ %
مستوى الأداء المهارى	٢٦.٨٥	٢.٦٢	٨٩.٥٠ %

يتضح من الجدول (٧) قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لكل من مقياس التفاؤل وبعدي مقياس دافعية الانجاز الرياضى ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز .

وتشير نتائج جدول(٧) الى أن مستويات التفاؤل والدافعية ومستوى الأداء المهارى لطالبات تخصص الجمباز جاءت كبيرة حيث وصلت النسبة المئوية للتفاؤل (٧٣.٥٤ %) ، و دافعية الانجاز الرياضى ببعديها دافع انجاز النجاح (٨٠.٣٠ %) ، دافع تجنب الفشل (٦٩ %) ، ومستوى الأداء المهارى (٨٩.٥٠ %) ، وتعزو الباحثة ذلك الى المستوى المرتفع من اللياقة البدنية للطالبات مما يزيد لديهن القدرة على التفكير المتزن والشعور بالثقة فى النفس مما يؤدى الى ارتفاع مستوى التفاؤل وكلا من الدافعية ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التفاؤل دافعية الانجاز الرياضى ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز (ن = ٢٠)

المتغيرات	التفاؤل	دافع انجاز النجاح	دافع تجنب الفشل	مستوى الأداء المهارى
التفاؤل	-	٠.٧١٦	٠.٦٧٣	٠.٨٣١
دافع انجاز النجاح	-	-	٠.٢٣٢	٠.٦٢٧
دافع تجنب الفشل	-	-	-	٠.٦٣٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٤٣٣

يتضح من الجدول (٨):

- ١- توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين التفاؤل وبعد دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز .
 - ٢- توجد علاقة ارتباطية طردية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ بين دافعية الانجاز ببعديها ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز .
- تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أن التفاؤل يؤثر ايجابيا على التوافق الدراسى والدافعية للنجاح والتقدم فى الأداء الرياضى، حيث أن التفاؤل نزعه لدى الطالبات للتوقع الايجابي للأحداث المستقبلية فيمنحهم الأمل والتفكير الايجابي فى أن أدائهن سيكون أفضل ويتمتعون بالثقة بالنفس العالية ويتوافر لديهم الخبرة والمهارة وتحمل المسؤولية التى تنعكس على مستوى انجازهم ودوافعهم نحو تحقيق النجاح، وهذا ما يتسمن به طالبات الفرقة الرابعة تخصص الجمباز.

ويؤكد محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣م) إلى أن ممارسه رياضة الجمباز تحتاج إلى المزيد من القدرة على تحمل التوتر الانفعالي قبل الأداء وإلى التفكير المتزن والشعور بالثقة فى النفس والهدوء إضافة إلى التعاون والتعامل الجماعى والتعاطف مع الآخرين.

ويشير كارفر و شاير Carver & Scherie (٢٠٠٣م) إلى أن التفاؤل قد يحدث لدى الفرد حالة من التوافق والانسجام النفسى والصحي واكتساب الراحة النفسية وشعوره بالطمأنينة، وهذا بدوره يؤدي إلى أن يتقبل ذاته وان يتقبله الآخرين، وان يكون متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه والآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن. (١٤٥: ١٨)

ويؤكد محمد علاوي فى هذا المجال (١٩٩٨م) " أن النزعة التفاؤلية للفرد الرياضى قد تنتج عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار المحبب لنفسه ، وفضلا عن فائدته الصحية أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات بين أصدقاء له يمارسون نفس النشاط. (٢٢٥: ١٢)

اتفقت هذه النتائج مع دراسات "فين وآخرون "Venne et. al." (٢٠٠٦ م) (٢٦)، ميندى نيوكويست " Newquist M " (٢٠٠٢م) (٢٢)، " زينب فليح (٢٠٠٦م) (٤)، عادل المنشاوى (٢٠٠٦م) (٨)، علي حسين طبول (٢٠١٠م) (٩) ، ندى الرشود" (٢٠١١م) (١٧) ، التي أشارت إلى أن التفاؤل يؤثر ايجابيا على دافعية الإنجاز ومستوى الأداء الرياضى. واتفقت أيضا مع كل من سيلجمان Seligman (١٩٩٥م) (٢٥) و جيفرى هولجس Holges ل (٢٠١٢م) (٢٠) على أن على أن التفاؤل فى المجال الرياضى يعد من الاتجاهات النفسية الايجابية للاعب الرياضى التى تزيد لديه الثقة والدافعية وتؤثر على مستوى الأداء الرياضى. وهذا يحقق صحة فرض البحث الذى ينص على " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين التفاؤل ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز ."

الاستنتاجات :

١- وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة ودالة إحصائياً بين التفاوض وبعدي الدافعية (دافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل) ومستوى الأداء المهارى فى الجمباز لطالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز .

التوصيات:

- ١- ضرورة اهتمام أعضاء هيئة التدريس بتوعية الطالبات بأهمية التفاوض، ودوره الايجابي فى الارتقاء بمستوى الأداء، مما يزيد من دافعتهم للنجاح والانجاز والتفوق الرياضى.
- ٢- إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة التفاوض للتعرف على العلاقة بين التفاوض ودافعية الانجاز ومستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية الأخرى.

المراجع :**أولاً: المراجع العربية**

- ١- أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسى للناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- آلاء زهير: "التفاوض وعلاقته بالصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) للاعبى دوري اندية شباب العراق"، مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالى، العراق، العدد ٤ ، ٢٠١٢م.
- ٣- حسين ياسين طه ، علي خان : "علم النفس العام" ، الدار الوطنية ، بغداد ، ١٩٩٠م .
- ٤- زينب حسن فليح : "التفاوض وعلاقته بالحاجات النفسية والإنجاز" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد، ٢٠٠٦م .
- ٥- طلعت حسن عبد الرحيم: "علم النفس الاجتماعي" ، القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، ١٩٩٨م .
- ٦- عائشة فتحى ذيب شتية: " العلاقة بين التفاوض والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية- فلسطين" رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، ٢٠١٣م.
- ٧- عادل عبد البصير : "الجمباز الفني (بنين - بنات)" ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٤م .
- ٨- عادل المنشاوي : "التنبؤ بالتفاوض والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، التربية المعاصرة ، عدد (٧٤) ، ٢٠٠٦م .
- ٩- علي حسين محمد طيبيل: "بناء مقياس التفاوض الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية فى جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل الدراسي"، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية-المجلد (١٦)- العدد (٥٣)، ٢٠١٠م.
- ١٠- محمد إبراهيم شحاتة : "أسس تعليم الجمباز" ، دار الفكر العربى، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ١١- محمد حسن علاوى : "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٢م .

- ١٢- محمد حسن علاوى : "مدخل فى علم النفس الرياضى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٣- محمد حسن علاوى: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٤- محمود رجائى : " التفاوض وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة بالدورى الممتاز، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٧م.
- ١٥- مصطفى حسين باهى ، أمينة ابراهيم شلبي : "الدافعية نظريات وتطبيقات"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٦- مى رسل ، ماى كل وتروى ناني ، مارى ان : (التفاوض التلقائى) خطط ثبت جدواها لتحقيق الصحة والسعادة ، ترجمة مكتبة جرير ، السعودية، ٢٠٠٥م.
- ١٧- ندى راشد محمد الرشود: "التفاوض والتشاور وعلاقتهما بالدافعية للإنجاز لدى عينة من طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ٢٠١١م .

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 18-Carver C.S., Scheier M.: "Optimism. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), "Positive psychological assessment": A handbook of models and measures, Washington, DC: APA, 2003, pp. 75-89.
- 19-Gustafsson H., Skoog T.: "The meditational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes", *Anxiety Stress Coping*, 25, 2012, 183-199.
- 20-Hodges J.: "Sport optimism building a positive mental attitude in sport", 2012. <http://www.sportsmind.com.au/Article-Sports-Optimism.php>.
- 21-Loher, J.: "Mental toughness training for sport", 2nd ed, Penguin Book. USA. Inc. 2002. 244.
- 22-Newquist, M.: "Optimism, explanatory style, and athletic performance". Minnesota. Duluth, 2002. www.d.umn.edu/cehsp/..NewquistProp.doc.
- 23-Nicholls A.R., Polman RC.J., Levy A. R., Backhuse S. H.: "Mental toughness, optimism, pessimism an coping among athletes", *Personality and Individual Deference's*, 44, 2008, 1182-1192.
- 24-Randall A. G.: "Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism". *Psychology of sport and Exercise*, 9, 2008, 336-350.
- 25-Seligman M.E.P., Csikszentmihalyi M.: "Positive psychology an introduction". *American Psychologist*, 2000, 55, 5-14.
- 26-Venne S.A., Laguna P., Walk S. , Ravizza K.: "Optimism levels among collegiate athletes and non-athletes". *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4, 2006, 182-195.