

## السلوك التنافسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي ألعاب القوى بالجامعة المستنصرية

م.د عبد علي عبيد الفرطوسي

وحدة الرياضة الجامعية - جامعة المستنصرية

استلام البحث : ٢٠١٤/٥/١٨

قبول النشر : ٢٠١٤/٧/٧

## ملخص البحث

تمثل الجامعة المصدر الرئيس للإشعاع الفكري في المجتمع، فهي تعمل على إعداد المواطن المؤهل بغرض تحقيق التنمية الشاملة لبلاده، فهي تهئ الطلاب لذلك عن طريق العمل على تنمية وتكامل شخصية الطالب من كافة جوانبها عقلياً وجسماً وانفعالياً وروحياً وأخلاقياً ومهارياً، وهذا يؤكد على أهمية حث الطلاب وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية والحركية وأدائها. الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي إثناء المنافسة وتأثير هذا السلوك على دافعية للانجاز وهنا تكمن مشكلة البحث. ويهدف البحث الحالي الى التعرف على السلوك التنافسي وعلى دافعية الانجاز لدى لاعبي العاب القوى. وكذلك التعرف على نوع العلاقة بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز لدى اللاعبين .

ويفترض الباحث وجود علاقة ارتباط بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز للاعبين العاب القوى ، اما مجتمع البحث فتألف من الفرق الرياضية المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية لألعاب القوى للعام الدراسي ٢٠١٣- ٢٠١٤ والتي جرت في يوم ٣٠ / ٣ / ٢٠١٤

واستخدم الباحث استبانة (مقياس السلوك التنافسي لدورثي هاريس (١٩٨٤) ، وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره إلى (٢٠) فقرة ، وقد تم الاعتماد على مقياس دافعية الانجاز (محمد نعمة الشمري) الذي يتألف المقياس من (١٧) فقرة ، ويحتوي على (٥) بدائل وتم التوصل إلى النتائج التالية :

- ١- إن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعب انعكس ايجابيا على مستوى الانجاز .
- ٢- امتلاك عينة البحث سلوك تنافسي مرتفعة ودافعية انجاز عالية .
- ٣- هناك علاقة طردية بين دافعية الانجاز والسلوك التنافسي لعينة البحث .

## Abstract

**Competitive Behavior and its Relationship to the Achievement Bdafieh players****Mustansiriya University Athletics**

Lecturer Dr. Abd Ali AL-Fartosy

Represent the university the main source of radiation intellectual in society, they are working on a citizen's qualification in order to achieve overall development of the country, they prepare students for it by working on the development and integration of the student's personality in all its aspects, mentally and physically, emotionally and spiritually, morally and Skills, and this emphasizes the importance of urging students and encourage them on physical activity and motor performance. Which requires the measurement of behavior competitive discourage competition and impacts of behavior on the motivation for achievement and therein lies the problem of the research. Aims objectives of the research to identify the competitive behavior and achievement motivation among players Games forces in the Mustansiriya University, As well as identify the type of relationship between competitive behavior and achievement motivation among the players.

The researcher assumes the existence of a correlation between a real competitive behavior and achievement motivation for the players Games forces in Mustansiriya University, either the research community Vtalv of sports teams participating in the championship Mustansiriya University athletics for the academic year 2013 - 2014, which took place on 30 / 3/2014.

The researcher used a questionnaire (a measure of competitive behavior for Dorothy Harris (1984) and has he (Mohammad Hassan Allawi) quoting the scale and the Arabization and abbreviated to

(20) paragraph . has been relying on a scale motivation Alanejazel (Mohammed grace Shammari), which consists of the scale of the (17) paragraph. contains (5) alternatives was reached the following conclusions:

- 1-The high level of competitive behavior Player has reflected positively on the level of achievement.
- 2- possession of the research sample competitive behavior and high achievement motivation high.
- 3- There is a direct correlation between achievement motivation and the competitive behavior of the sample.

## ١- التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

الطاقة الكامنة لدية وتعمل على مضاعفة وتوجيه جهوده وطاقاته نحو تحقيق الهدف المنشود وهو الانجاز العالي .

### ٢-١ مشكلة البحث :

على الرغم من الأهمية الواضحة لدور الألعاب الرياضية في تنمية وصقل مواهب الطلاب في الجامعة إلا أننا نجد ممارسة الطلاب فيها ليس كافياً لنمو ميولهم مما يؤدي إلى قلة في زيادة خبراتهم لذا يساهم النشاط البدني في زيادة طاقة الطالب ويعطي فرصة للتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لمدة طويلة ، ويعمل النشاط البدني والحركي على تحسين الحالة الصحية للطلاب لما لهذا النشاط من تأثيرات فسيولوجية تعمل على تحسين وظائف الجسم والارتقاء باللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعناية بالقوام للوقاية من التشوهات القوامية للطلاب مما يجعلهم أكثر تحملاً في مواجهة أعباء اليوم الجامعي، وبذلك تزيد قدرتهم على التحصيل الدراسي من خلال زيادة تركيز انتباههم وتحسن العمليات العقلية العليا عن طريق تحسن وظائف المخ ، وهذا ما أثبتته نتائج الدراسات التطبيقية ، ونستخلص مما تم عرضه أن ممارسة الأنشطة البدنية للطلاب وخصوصاً عندما يشعر الطالب ان مجهوده البدني سوف يدخل مضمار المسابقات فنجده يبذل أقصى ما يمكنه من مهارات بدنية ونفسية لأنه يواجه منافسه عالية، الأمر الذي يتطلب منه تقييماً وتنظيماً لأفكاره وأعماله وإنفعالاته تنظيماً ذاتياً ، لأنه يؤثر بشكل كبير على تحقيق أي أداء يفقده الشعور بالقدرة على التقدم للأمام ومواجهة المخاوف ويكون إدراك النجاح قليل لديه مما يؤثر على دافعية انجازه وسلوكه خلال المنافسة ، وهذا بالطبع يؤكد على أهمية حث الطلاب وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية والحركية وأدائها. الأمر الذي يتطلب قياس سلوكه التنافسي أثناء المنافسة

لم تعد الجامعة مكاناً لدراسة مجموعة من المقررات الدراسية ينتقل الطالب باجتيازها من مرحلة دراسية إلى مرحلة دراسية أعلى فحسب، بل تغير هذا المفهوم تغيراً جذرياً ، فأصبحت الجامعة مؤسسة تعليمية يلتحق بها الطالب ليحقق النمو الكامل في جميع جوانب شخصيته، فيتزود بالعلوم والمعارف الحديثة، وينمي خبراته ومهاراته، ويمارس هواياته من خلال المشاركة في مختلف البرامج والأنشطة التي تقدمها ومن خلال اشتراك اللاعب بالمنافسات الرياضية فهو يحاول أدراك قدراته وتحقيق الإبداع في الأداء البدني إذ أن اللاعب يتعرض لمواقف ضاغطة خلال المنافسة مما يتطلب منه أن يطور أدائه المهاري من اجل السيطرة على هذه المواقف ومن الأهمية تحفيز الطلاب على المشاركة في ألعاب الرياضة لأنها تدعم شخصيات الطلاب بما يواجهونه من تحديات، وما يتحملون من مسؤوليات، كما أنها تعينهم على تذوق قيمة جهدهم وعملهم وتمثل الألعاب الرياضية ومنها ألعاب القوى فرصة تتاح للطلاب في إطار الجامعة حيث تعمل كأداة أساسية من أدوات نمو الشخصية والارتقاء بمستوى قدرات الطلاب ، وإمكاناتهم في المشاركة الفعالة في الحياة التي تصقل العقل والروح لدى الطلاب، وكذلك تثبت القيم الإيجابية فيهم ، وتنمية مختلف المواهب والاستعدادات الخاصة، فكم من عالم وباحث رياضي وناقد وجدوا في الألعاب الرياضية فرصة هائلة لتنمية مواهبهم وصقلها وإظهارها حيث يتعرض اللاعب خلال المنافسة الى حالات ومواقف نفسية مصحوبة بالانفعال والإثارة لذا فإن الإعداد والتهيئة النفسية أصبحت عملية ضرورية وملحة بالنسبة للاعب لكي يستطيع السيطرة على انفعالاته وضبط تصرفاته وبالتالي زيادة دافعيته للانجاز، حيث تعمل دافعية الانجاز على حث اللاعب على ان يكون متقدماً ومتميزاً بين أقرانه في الفريق اذ ان حاجة اللاعب للانجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة

وعملية التدريب بمفردها لا تتطوي على أي معنى ولكن تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لتحقيق أفضل مستوى في المنافسة ، وتكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عملية التدريب الرياضي وأنها تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلفية الإدارية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب<sup>(١)</sup>.

والمنافسة هي " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنيه وعقليه وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تمييزها عن قدرات من ينزلهم<sup>(٢)</sup> .

### ٢-١-٢ السلوك التنافسي:

أن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك وأن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه ، ألا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائياً فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه<sup>(٣)</sup>. "فيظهر السلوك التنافسي خلال الهجوم والدفاع في المحاولات الفردية التي يقوم بها اللاعب دون أي اعتماد مباشر على زملائه في الفريق بالرغم من إمكانية التعاون معهم<sup>(٤)</sup> فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية وال نفسية كما أنها تنمي وتصل الصفات البدنية للرياضي ويعرف السلوك التنافسي على انه "استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات"<sup>(٥)</sup>. ويعرفه (الشافعي ١٩٩٧) بأنه "أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بوساطة الغير بالعين المجردة أو تسجيله ورصده

وتأثير هذا السلوك يؤثر على دافعيته للإنجاز وهنا تكمن مشكلة البحث.

### ٣-١ أهداف البحث :

- ١- التعرف على السلوك التنافسي لاعبي العاب القوى بالجامعة المستنصرية
- ٢- التعرف على دافعية الانجاز لدى لاعبي العاب القوى بالجامعة المستنصرية.
- ٣- التعرف على نوع العلاقة بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز لدى اللاعبين .

### ٤-١ فرض البحث:

- هناك علاقة ارتباط حقيقية بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز للاعبين العاب القوى بالجامعة المستنصرية.

### ٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري: اللاعبين المشاركون في بطولة الجامعة بالعاب القوى التي أقيمت في الجامعة المستنصرية في ٢٠١٤/٣/٣٠ وعددهم (٩٦) لاعباً .
- ١-٥-٢ المجال المكاني : ملعب الجامعة المستنصرية .
- ١-٥-٣ المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٤/٣/١ ولغاية ٢٠١٤/٥/١ .

### ٢-٢ الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

#### ١-٢ الدراسات النظرية:

### ١-١-٢ المنافسات الرياضية ( Sportive Competition)

تعد المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجهاً لوجه أو في وجود منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية إن أسمى ما جاءت به الرياضة للبشرية أن جعلت المنافسة في المجال الرياضي ترجع الفوز للأفضل دون أن تترك أثراً سلبياً على نفسية الخاسر وتعد المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي حيث أنها الموقف الوحيد لإظهار نتيجة الجهود التدريبية للاعب والجهاز التدريبي وقد يكون ذلك خلال دقائق قليلة وقد يستمر لساعات طويلة والرياضة لا تعيش بدون منافسة

1- <http://drgamalshahen.hooxs.com/t7-topic>

٢- عبد الرحمن عدس ونايف قطامي . مبادئ علم النفس ، ط١، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠.

٣- احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠١١، ص٨٣.

٤- علي محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، ج ١ ، القاهرة ، دار المعارف ١٩٧٧ ، ص٩٠ .

١- **تماسك الجماعة:** إن التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي والذي بدوره يؤدي إلى تحقيق أفضل.

٢- **المنافسة كصراع:** الصراع داخل المنافسة يأتي نتيجة لتجاهل التقاليد والقوانين التي توجه اللاعبين إلى التنافس بعنف وإلى سلوكيات تحدث نوع من الهدم الذي يتم خارج النظام والقانون.

٣- **المنافسة كإحباط:** إن خسارة فريق لأحد اللاعبين يؤدي إلى إحباطه و بدوره إلى العدوانية التي من شأنها إثارة الغضب خلال المباراة.

#### ٢-١-٤ مفهوم دافعية الإنجاز :

اكتسب مفهوم الدافعية اهتماماً متميزاً من المعنيين بدراسة الإنسان والمتعاملين معه ويرجع ذلك لارتباط الفرد بدوافع متعددة تثيره وتحركه وتوجهه في ان واحد نحو اتجاهات محددة ، لذا فقد تم استخدامه لتفسير سلوك الإنسان في محاولة للتنبؤ بذلك السلوك والتحكم فيه . ونقصد بمصطلح دافعية الانجاز بأنها " عملية استثارة السلوك والمحافظة عليه لتحقيق هدف " (٣) و نعني أيضاً الرغبة والسعي للتغلب على الصعوبات والعوائق لتحقيق النجاح في الأداء " (٤)

حيث نجد ان أساس عملية دافعية الانجاز هو المنافسة التي تحدث لسلوك اللاعب او قد تكون " حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات والنضال من اجل السيطرة على التحديات الصعبة ، والميل الى وضع مستويات مرتفعة في الأداء والسعي نحو تحقيقها ، والعمل بمواظبة شديدة ومثابرة مستمرة " (٥).

اذن فدافعية الانجاز عبارة عن قوة تؤثر وتستثير سلوك اللاعب لمواجهه التحديات الرياضية والتغلب عليها من خلال التصميم والمثابرة لتحقيق المستويات العالية .

بالأدوات المختلفة كالكاميرا العادية والسينمائية وتشمل النشاط اللفظي و الحركي والاشاري وهذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية<sup>١</sup> .

#### ٢-١-٣ الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي:<sup>٢</sup>

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على اللاعب أثناء محاولاته الأداء و الذي يمكن القول بأن سلوكه تنافسياً ومن ثم فإن هذه العوامل هي التي تسبب الفروق الفردية في سلوك اللاعب في المواقف التنافسية عامة ، فعند ملاحظة عدد كبير من اللاعبين وهم يؤدون هذه المحاولات في نشاط رياضي نجد أن بعضهم يسجل باستمرار والبعض الآخر يخفق في التسجيل ويعزى ذلك إلى الفروق الفردية بينهم وهي:

١- **العمر:** لا يظهر السلوك التنافسي واضحاً في المراحل العمرية المختلفة فدرجة الرغبة أو الفوز في المنافسة تزداد مع زيادة العمر ، كما أنها تزداد كنتيجة وظيفية لعوامل منها (الواجبات الخاصة بالمنافسة - عوامل اجتماعية دافعية نحو ممارسة النشاط التنافسي).

٢- **الجنس:** نلاحظ أن المكافأة، المركز ، الشهرة ، المكانة الاجتماعية تكون مناسبة للذكور أكثر من الإناث ، إذا إن العادات والتقاليد تحول دون ممارسة النساء للرياضة وخاصة عند اقتراب سن الزواج .

٣- **الثقافة:** أن السلوك المسيطر على الرياضي يعكس وجهة النظر التي يقرها المجتمع ويدعمها فهناك المجتمع الأوربي الذي يشجع السلوك نحو الصراع و الامتياز و النجاح بينما المجتمع الهندي الذي يرحح سلوك التعاون بين الأفراد.

٤- **السمات الشخصية:** إن معظم العوامل التي تؤثر على السلوك التنافسي ترجع لوظيفة شخصية اللاعب إذا إن اللاعبين المتنافسين شخصياتهم التي تميز سلوكهم

٥- **مكونات موقف المنافسة:** أن المنافسة والمواقف المختلفة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة نتيجة لعوامل تتوقف عليها ومنها:

٣- صالح ابو جادو . علم النفس التربوي ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ٢٠٠٠ ، ص ٣٣٠ .

٤- رفقة خليفة سالم . أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بدافع الانجاز الدراسي لدى طالبات كليات المجتمع في الأردن ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٠ ، ص ٢١ .

٥- لورنسا بسطا زكري . العلاقة بين الاتجاه نحو مهنة التدريس وبعض متغيرات الدافعية للانجاز لدى الطالبات المعلمات بجامعة البحرين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد ٦ ، ١٩٩٣ ، ص ٨٧ .

١- حسين احمد الشافعي : المسؤولية في المنافسات المحلية والدولية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٧ ، ص ١٠٧ .

٢- علي محمد مطاوع : مصدر سبق ذكره ، ١٩٧٧ ، ص ١٢٠ .

التعرف على أفاعليه الذاتية ودافعية الانجاز الرياضي وسلوك المنافسة الرياضية والعلاقة فيما بينهما لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق ، فضلا عن التعرف على العلاقة بين دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي أندية دوري النخبة بكرة اليد في العراق للموسم (٢٠٠٤-٢٠٠٥). وفي ضوء النتائج المستخلصة التي تم التوصل إليها فقد أوصت الباحثة بعدة توصيات في مجال استخدام مقياس الفاعلية الذاتية من قبل الباحثين والدارسين وضرورة استخدامه من قبل المدربين لمعرفة درجة الفاعلية الذاتية لدى لاعبيهم كما أوصت أبحاثه بتقنين مقياس الفاعلية الذاتية لدى لاعبي كرة اليد في العراق.

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

#### ٣-١ منهج البحث :

ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية الذي يهدف الى " جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض او الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية او الراهنة لأفراد عينة البحث .

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث من فرق المشاركة في بطولة الجامعة المستنصرية لألعاب القوى للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والتي جرت في يوم الأحد المصادف ٣٠/٣/٢٠١٤ وتألقت عينة البحث من هذه الفرق المشاركة والمتكونة من (٩٦) لاعبا يمثلون فرق الرياضة الجامعية في كليات (الطب ، الهندسة ، التربية ، التربية الرياضية ، العلوم التربوية الأساسية ، السياحة ، الإدارة والاقتصاد) المشاركة في هذه البطولة وكما موضح في الجدول (١) ، للفعاليات (الاركاظ ١٠٠م، ٢٠٠م، ٤٠٠م، ٨٠٠م، رمي النقل والقرص والرمح والقفز العالي والوثب الطويل والوثبة الثلاثية).

وعندما ينصب دافع الإنجاز على اهتمام الفرد بإشباع إمكانياته وقدراته فانه يصنف كدافع للنمو أما إذا كان الاهتمام مركزاً على المنافسة بين الأفراد فيمكن عدة في هذه الحالة دافعاً اجتماعياً<sup>١</sup>.

كذلك نجد ان خاصية دافعية الانجاز تتولد لدى الفرد منذ الطفولة وتبدأ تنمو وتتطور اعتمادا على الظروف البيئية وما يؤثر في سلوكه أضافه الى دور الوالدين اللذان يعتبران العامل الأساسي في توجيه الطفل نحو السلوك المناسب والرغبة والإصرار في تحقيق النجاح من اجل مستقبل جيد لذا يمكن اعتبار دافعية الانجاز المحرك الأساسي لشخصية الفرد وسلوكه من خلال الإصرار والمثابرة والتنافس لتحقيق أفضل مستوى ممكن بين الأفراد .

إن قوة الدافع للإنجاز عند الأفراد تختلف مثلما تختلف النشاطات في طبيعة التحدي الذي تفرضه والغرض الذي تقدمه للتعبير عن هذا الدافع لذلك ينبغي أن نأخذ بنظر الاعتبار كل عوامل الشخصية وعوامل البيئة عندما نحاول تفسير قوة دافع الإنجاز بالنسبة لفرد معين يواجه تحدياً محدداً في حالة محددة يمكن للفرد نفسه أن يكون مدفوعاً بصورة أقوى للإنجاز في وقت معين قياساً على وقت آخر حتى عندما يكون في معظم الظروف ميالاً على وجه العموم لتحقيق منجزات للإنجاز أكثر من الآخرين<sup>٢</sup>.

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة:

دراسة وفاء تركي مزعل (٢٠٠٥)<sup>(٣)</sup>.

(الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك

التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد

في العراق)

هدفت هذه الدراسة إلى:

بناء مقياس لمفهوم الفاعلية الذاتية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة اليد في العراق للموسم (٢٠٠٤-٢٠٠٥). وكذلك

١- يحيى كاظم النقيب . علم النفس الرياضي ، الرياض ، مطبعة رعاية الشباب ، ١٩٩٠ ، ص ١١٧-١١٩ .

٢- هول . ك . لندي ج : نظريات الشخصية ، ترجمة أحمد فرج وآخرون ، القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ ، ص ١٢٠ .

٣- وفاء تركي مزعل : الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز، جامعة بغداد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥، ص ١١-١٢.

٤- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٩ .

- أحيانا - أبدا) وقد قام (محمد حسن علاوي) باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره إلى (٢٠) .

### ٣-٤-١-١ تصحيح المقياس:

تضمن المقياس عبارات ايجابية وأرقامها (٢-٣-٦-٨-١٠-١١-١٢-١٣-١٧) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يأتي (٣ دائما، ٢ أحيانا، ١ أبدا) وتضمن المقياس عبارات سلبية وأرقامها (١-٤-٥-٧-٩-١٤-١٥-١٦-١٨-١٩-٢٠) وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي (١ دائما، ٢ أحيانا، ٣ أبدا)، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب في أجابته عن جميع فقرات المقياس إذ تبلغ أعلى درجة نظرية للمقياس (٦٠) وأقل درجة نظرية (٢٠) وملحق (١) يبين فقرات وبدائل المقياس .

اما بالنسبة لمقياس دافعية الانجاز فقد تم الاعتماد على مقياس دافعية الانجاز (محمد نعمة الشمري) الذي تم تطبيقه على البيئة العراقية حيث يتألف المقياس من (١٧) آفقرة يجيب عنها المختبر وعرض أيضاً على الخبراء والمختصين ملحق (١) وأبدوا ملاحظته للعمل وكما هو مبين في الملحق (٣) . ويتكون مقياس دافعية الانجاز من (١٧) فقرة لذا فإن أعلى درجة للاعب هي (٨٥) وأقل درجة هي (١٧) والوسط الفرضي بلغ (٤٣،٤١) ، ويحتوي على (٥) بدائل وهي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة) وتكون درجة المقياس (٣،٤،٥) ، (١،٢،٣) .

### ٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء هذه التجربة بتاريخ ١٦/٢/٢٠١٤ على (٧) لاعبين من اللاعبين الغير مشاركين في هذه البطولة والتي تمنعهم بعض الظروف من المشاركة في البطولة وهم من الجامعة المستنصرية وتم خلالها التعرف على مدى تفهم اللاعبين للمقياس ومدى وضوح التعليمات والتغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياسين ، وقد تم توزيع الاستمارات على

جدول (١) يبين الكليات وعدد اللاعبين المشاركين في البطولة

الجامعات	عدد اللاعبين
الطب	٧
التربية	١٢
التربية الرياضية	١٢
التربية الأساسية	١٢
الإدارة والاقتصاد	١٠
العلوم	١٠
الهندسة	١٠
السياحة	٨
طب أسنان	٨
الأداب	٧
المجموع	٩٦

### ٣-٣ أدوات وأجهزة البحث :

وقد تضمن البحث الأدوات والجهاز التالية :

- ١- المصادر العربية .
- ٢- الملاحظة .
- ٣- استبانة (مقياس السلوك التنافسي ومقياس دافعية الانجاز) .

إما الأجهزة المستعملة:

- ١- حاسبة يدوية نوع (flamingo).
- ٢- جهاز كومبيوتر نوع (Pentium 4) نوع أيسر.

### ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية :

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس السلوك التنافسي .

### ٣-٤ إجراءات البحث :

#### ٣-٤-١ مقياس (السلوك التنافسي)<sup>(١)</sup>:

قامت دورثي هاريس (١٩٨٤) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه والى التدريب على المهارات النفسية ، ويتضمن المقياس في صورته الأولية (٥٠) عبارة يجب عليها اللاعب ثلاثي التدرج (دائماً

٢- محمد نعمة حسن سعيد الشمري موقع الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي الساحة والميدان جامعة بابل كلية التربية الرياضية رسالة ماجستير ٢٠٠٤

١- محمد حسن علاوي . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٨، ص٤٣ .

٤- عرض النتائج ومناقشتها : العينة الاستطلاعية قبل أسبوع من بدا البطولة اي بتاريخ ٢٣/٣/٢٠١٤ .

٤-١ التعرف على السلوك التنافسي لدى عينة البحث :

بعد ان جمعت البيانات كان لابد من التعرف على السلوك التنافسي لدى العينة لذا تطلب ذلك استخراج قيمة (t) بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لدى عينة البحث وكما في الجدول (٢).

٣-٤-٥ الخصائص العلمية للمقياس:

٣-٤-٥-١ الصدق:

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، إذ أنّ الصدق يعني " إن الاختبار يقيس ما وضع لأجل قياسه ولا يقيس شيئاً آخر"<sup>(١)</sup> وقد تم التحقق من صدق المقياسين من خلال إيجاد الصدق الظاهري لهما وذلك من خلال عرضهما على مجموعته من الخبراء والمختصين واكدوا صلاحية المقياسين بنسبة ٨٠%.

٣-٤-٥-٢ الثبات:

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس السلوك التنافسي (٠,٨٣) ومقياس دافعية الانجاز بلغت (٠,٨٤) وهذان مؤشرات عالين على ثبات المقياسين .

٣-٤-٦ التجربة الرئيسية :

وقد تم ذلك خلال بطولة فرق الرياضة الجامعية في الجامعة المستنصرية في الفترة ٣٠ /٣/ ٢٠١٤ وبالأسلوب الجمعي وعلى ملعب الجامعة المستنصرية وقيل بدا السباقات وبمساعدة الفريق المساعد وزعت استمارات المقياسين على عينة البحث البالغة (٩٦) لاعبا في وقت واحد واستغرقت الاجابة بين ٢٠-٢٥ دقيقة لكل مقياس وتمت الاجابة على فقرات المقياسين من قبل اللاعبين وتم جمع الاستمارات للحصول على نتائج البحث .

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لإيجاد الوسائل الإحصائية التالية : الوسط الحسابي ، الوسط الفرضي الانحراف المعياري . معامل ارتباط T لعينة واحدة . معامل ارتباط بيرسون ( .

١- مصطفى باهي :المعاملات العلمية والعملية بين النظرية

والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، ص٢٧.

## جدول (٢)

يبين العلاقة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي لمقياس السلوك التنافسي

الدلالة	قيمة T		درجة الحرية	الوسط الفرضي	± ع	س	العينة	الكلية
	الجدولية	المحسوبة						
معنوي	٢,٠٠٩	٢,٧٦	٦	٦٢	٤,٨٧	٦٤	٧	الطب
معنوي	٢,٠٠٩	٣,٩٨	١١	٦٢	١,٨٧	٦٥,٩٨	١٢	التربية
معنوي	٢,٠٠٩	٣,٥٤	١١	٦٢	٥,٨٧	٦٤,٠٩	١٢	التربية الرياضية
معنوي	٢,٠٠٩	٤,٩٨	١١	٦٢	٣,٩٨	٧٦,٣٤	١٢	التربية الأساسية
معنوي	٢,٠٠٩	٥,٩٨	٩	٦٢	٣,٠٩	٦٧,٠٩	١٠	الإدارة والاقتصاد
معنوي	٢,٠٠٩	٤,٨٧	٩	٦٢	٣,٠٧	٦٧,١٣	١٠	العلوم
معنوي	٢,٠٠٩	٤,٩٨	٩	٦٢	٢,٩٧	٦٩,١٢	١٠	الهندسة
معنوي	٢,٠٠٩	٤,٣٤	٧	٦٢	٢,٩٨	٦٧,٩٨	٨	السياحة
معنوي	٢,٠٠٩	٤,٧٦	٧	٦٢	٤,٣٤	٧١,٩٨	٨	طب أسنان
معنوي	٢,٩٨	٤,٥٦	٧	٦٢	٣,٩٦	٦٧,٩٨	٧	الأداب
معنوي	٢,٩٨	٤,٩٥	٩٧	٦٢	٢,٩٨	٧٦,٨٧	٩٦	المجموع

فيتضح لنا من الجدول أعلاه بأن قيمة الوسط الحسابي درجات الحرية (٩٦) على التوالي ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) كانت أكثر من الوسط الفرضي لدى العينة مما يدل على امتلاكهم مستوى عالي من السلوك التنافسي لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة ٢-٤ التعرف على دافعية الانجاز لدى عينة البحث :

## الجدول رقم (٣)

يبين نتائج اختبار مستوى دافعية الانجاز لدى عينة البحث

الدلالة المعنوية	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدافعية لدى عينة البحث	حجم العينة
	الجدولية عند مستوى (٠,٠٠٥)	المحسوبة			
داله	٢,٨٩	١١,٣١٢	٩٥	٦٢,٧٦	٩٦

يتضح من الجدول أعلاه بأن قيمة مستوى الدافعية لدى عينة البحث كانت (٧٦,٦٢) مما يدل على امتلاكهم مستوى عالي من الدافعية للانجاز لذا نجد بأن القيم المحسوبة قد كانت أكبر من الجدولية عند درجة حرية (٩٥) على التوالي ومستوى دلالة (٠,٠٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الدرجات المحسوبة والجدولية .

٢-٤ التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز ودافعية الانجاز لدى عينة البحث فلا بد من إيجاد معامل الارتباط (بيرسون) وكما في الجدول (٣) .

جدول (٣) يبين معامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة لمعنوية الارتباط والجدولية ومستوى الدلالة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
١	السلوك التنافسي	٠,٢٥	٩٥	٣,١٦	٢,٨٩	معنوي
٢	دافعية الانجاز					

يتضح لنا من خلال جدول (٣) ان العلاقة معنوية بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز والسبب في ذلك يعود الى عوامل عديدة ومنها ان مستوى السلوك التنافسي مرتفع لدى العينة مما اثر في أداء اللاعب حيث ان " هناك علاقة



من غيرهم، ويحققون نجاحات أكثر في حياتهم. وهم يتسمون بالقدرة على التنافس، وتحمل المسؤولية، ويتوقعون نجاحهم الذي يتوقف على مجهودهم الشخصي كما يضعون أنفسهم في مواقف التحدي، ويؤدون أداءً طيباً في معظم مواقف الاختبار، ويوجهون أهدافهم لتحقيق معدلات مرتفعة من الانجاز وبالرغم من رغبة أولئك المتميزون من ذوي دافعية الانجاز المرتفعة بالعمل باستقلالية، إلا أنهم لا يعجزون عن التعاون والعمل مع الآخرين.

ان وجود علاقة ارتباط معنوية طردية عالية بين السلوك التنافسي والانجاز للاعب القوي أي إن اللاعب الذي يمتلك سلوك تنافسي عالي يكون انجازه أفضل من السلوك التنافسي الواطئ ويعزو الباحث سبب ذلك كون هؤلاء اللاعبين يمتلكون هذا التنافس من أجل تحقيق غاية معينة وهو الفوز في مجال اللعب والمنافسة وبذلك يزيد من قناعاتهم الشخصية بأداء جميع المهام التي تناط بهم من قبل مدربهم بشكل جيد وان الالتزام المتميز يجعل رغباتهم أن تكون قوية مسببة حماس ودافعية عالية للاعبين إذ يؤكد (باندورا ١٩٧٧) على "انه كلما كان مستوى أداء الذات أعلى كان الانجاز في الأداء جيداً وزاد من احتمال دافعية اللاعب على بذل جهود اكبر إلى أن يتفوقوا في المهمة المعطاة لهم " (٥). ويتفق الباحث مع باندورا في متغيرات الدراسة أي انه كلما كان السلوك التنافسي أعلى كان لتحقيق الانجاز أفضل وزاد من احتمال أراذتهم وتصميمهم على بذل جهود اكبر . وكذلك يؤكد الباحث على أن اللاعبين يحاولون إثبات ذاتهم وإجادتهم في المنافسة فضلا عن الحافز الذي يكون مادي أو معنوي (كأن يكون مشهورا أو حب لظهور) وانعكاسه لسمعة مدربه أو ناديه.

طردية دالة إحصائياً في درجة السلوك التنافسي والأداء المهاري في المستوى للاعب (١)

ان الدوافع الجيدة والمتعة والسرور التي يوفرها التنافس مع الآخرين والظروف المحيطة بالسباق لها دور كبير في زيادة دافعية اللاعب لذا " فالتدريب ينظم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح "٢.

فمن خلال ما ذكر فقد تحقق فرض البحث في وجود علاقة بين السلوك التنافسي ودافعية الانجاز ولكن هذه المنافسة لابد ان تكون في مستوى يمكن الاستفادة منها وغير مؤثرة في دافعية اللاعب ويتم ذلك من خلال الإعداد النفسي الجيد من قبل المدرب خلال فترة التدريب وتعويد اللاعب على كيفية مواجهه الظروف الصعبة بالتحكم بانفعالاته وبدون عصبية من اجل الاستفادة من هذه المنافسة بشكل ايجابي لزيادة الدافعية وتحقيق الانجاز الجيد.

وانطلاقاً من الخصائص الانفعالية التي يتميز بها اللاعبون عن أقرانهم العاديين كالدافعية العالية للانجاز، فقد وصفهم سلفرمان (Silverman, 1993)، بأنهم يتمتعون بمستويات عالية من الطاقة تظهر من خلال لعبهم وأعمالهم، ولديهم مستوى مرتفع من الدافعية نحو الانجاز والإنتاج الإبداعي والذي يتطلب المثابرة في العمل.

وهو ما أكد عليه الزعبي، (٢٠٠٥) في تعليقه على المتميزين من ذوي الانجاز المرتفع، بأن الرغبة لديهم بالنفوق والامتياز أو الإتيان بأشياء ذات مستوى راق، وخاصية شخصية مميزة لهم، كما أنهم يعملون بجدية أكبر

١- عبد الكريم ، محمود حمدي محمد : السلوك التنافسي وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري في الكرة الطائرة ، المؤتمر العلمي (التنمية البشرية بين التحديات والطموحات ) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص ٤٥ .

٢- أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ( المفاهيم وتطبيقات ) ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ١٢٥ .

3- Silverman, I. K., (1993). Counseling the Gifted And Talented, Colorado: love punishing Company.

٤- الزعبي، فلاح. (٢٠٠٥). علاقة أنماط التنشئة الأسرية بدافعية الانجاز لدى طلبة المرحلة الثانوية في دولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية: عمان، الأردن

٥- وفاء تركي مزعل . المصدر السابق ، ٢٠٠٥ ، ص ١٠٨ .

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

## ٥-١ الاستنتاجات :

من خلال التحليل الإحصائي للبيانات وتحليلها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- إن ارتفاع مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعب انعكس ايجابيا على مستوى الانجاز .

٢- امتلاك عينة البحث سلوك تنافسي مرتفعة ودافعية انجاز عالية .

٣- هناك علاقة طردية بين دافعية الانجاز والسلوك التنافسي لعينة البحث .

## ٥-٢ التوصيات :

١- الاهتمام بالإعداد النفسي للاعب من اجل التحكم بمستوى الاستثارة الانفعالية ودافعية الانجاز لدية وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين .

٢- الاستفادة من المشاركات السابقة للاعب في تحسين مستوى السلوك التنافسي لدية وعدم التأثر بحالات الفشل التي تؤثر في دافعية اللاعب .

٤- استخدام مقياسي البحث كوسيلة من قبل المدرب للتعرف على ما يمتلكه اللاعبون من سلوك تنافسي وانجاز بصورة دورية .

## المصادر

❖ احمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين . سيكولوجية

الفريق الرياضي ، ط١، القاهرة ، دار الفكر العربي، ٢٠١١ .

❖ حسين احمد الشافعي . المسؤولية في المنافسات المحلية

والدولية، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٩٧ .

❖ علي محمد مطاوع . سيكولوجية المنافسات ، ج ١، القاهرة

، دار المعارف، ١٩٧٧ صالح ابو جادو . علم النفس

التربوي ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ،

٢٠٠٠ .

❖ عبد الرحمن عدس ونايف قطامي . مبادئ علم النفس

ط١، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر، ٢٠٠٠ .

❖ علي محمد مطاوع ، سيكولوجية المنافسات ج ١ ، القاهرة

، دار المعارف ١٩٧٧ .

❖ مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية

والتطبيق، ط١، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .

❖ أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضي ( المفاهيم

وتطبيقات ) ، ط١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ .

❖ محمد حسن علاوي ، السامة كامل راتب : البحث العلمي

في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار

الفكر العربي ، ١٩٩٩ .

❖ يحيى كاظم النقيب . علم النفس الرياضي ، الرياض ،

مطبعة رعاية الشباب ، ١٩٩٠

## ملحق (١) أسماء الخبراء

الاختصاص	الكلية والجامعة	أسماء الخبراء	ت
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	أ. د. غازي صالح	١
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل	أ. د. عكلة سليمان الحوري	٢
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / الجامعة المستنصرية	أ.م. د. زينب حسن الجبوري	٣
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد	أ.م. د. سعاد سيني	٤
علم النفس الرياضي	كلية التربية الرياضية / جامعة تكريت	م. د. سعد عباس الجنابي	٥

## ملحق (٢) مقياس السلوك التنافسي

ت	العبارات	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي
١.	اشعر بالملل من التدريب لفترة طويلة.				
٢.	احلم بالمركز والمكانة العالية في المجتمع الرياضي.				
٣.	أحب ان أكون على منصة الاحتياط عندما نلعب مع الفرق القوية.				
٤.	أفضل ممارسة رياضتي والتنافس فيها على أي عمل آخر.				
٥.	لدي الرغبة في التفوق والانجاز بالكرة الطائرة.				
٦.	أنا أصمم على الفوز على الرغم من صعوبة الفريق المنافس.				
٧.	أتوقع الفشل في كل ما أريد القيام به من أعمال.				
٨.	اشعر بان جميع اللاعبين ضدي.				
٩.	القي اللوم على الآخرين عند فشلي.				
١٠.	أتوقع ان يفتح لي الانجاز العالي ابواب المستقبل.				
١١.	أسعى دائما الى ان أكون في مستوى اللاعبين المتميزين.				
١٢.	لا ارغب في التدريب لوقت أطول او بجهد اكبر من زملائي اللاعبين.				
١٣.	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على الكفاح والتضحية.				
١٤.	اشعر بالخوف والإرباك عندما لعب أمام جمهور كبير.				
١٥.	أرى ان الكرة الطائرة شيء مثير يستدعي الاستمرار في مزاولتها على الرغم من الصعوبات.				
١٦.	أنا أجد ان مستقبلي مع النادي الذي لعب له.				
١٧.	ابتعد عن الصعاب التي اعرف ان اللاعبين الآخرين فشلوا في اجتيازها.				
١٨.	يربحني فوز فريقي في أي منافسة يدخل فيها.				
١٩.	ارغب ان أضحي من اجل تحقيق هدفي الرياضي.				
٢٠.	أخشى الهزيمة قبل ان تبدأ المباراة وفي أثنائها.				
٢١.	انضمامي الى فريق النادي هدف مهم في حياتي.				
٢٢.	يهمني مواصلة اللعب مع فريقي.				
٢٣.	ابتعد عن الجدية في التدريب كي لا أصاب بأذى.				
٢٤.	لدي ثقة بنفسي وبفريقي في الفوز.				
٢٥.	أحاسب نفسي عما قمت به من أخطاء .				
٢٦.	اشعر بخوف شديد عندما أواجه خصوما أقوىاء.				
٢٧.	أنا متفائل جدا من مستقبلي الرياضي.				
٢٨.	اخطط نشاطاتي تجاه تحقيق مستقبلي الرياضي.				
٢٩.	أنا من النوع الذي يستسلم بسهولة عند مواجهة بعض الصعوبات.				
٣٠.	افتقر الى الثقة في أدائي أثناء المباريات.				
٣١.	لا اهتم بمقارنة مستوى أدائي بمستوى أداء اللاعبين الآخرين.				

## مقياس دافعية الانجاز

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
١	الامتياز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية					
٢	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
٣	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين إنها مهمة صعبة					
٤	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ					
٥	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد					
٦	أحس غالباً بالخوف قبل إشراكي في المنافسة مباشرة					
٧	لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضتي					
٨	أخشى الهزيمة في المنافسة					
٩	الفوز في المنافسة بمنحني درجة كبيرة من الرضا					
١٠	عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام					
١١	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الإنهاء من المنافسة الرسمية					
١٢	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
١٣	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضتي					
١٤	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة					
١٥	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب					
١٦	استطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة					
١٧	هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضتي					