



وزارة التعليم العالي البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :
الرمز :

القسم : التدريب الرياضي
التخصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر
بعنوان

بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة
القدم داخل القاعة
- دراسة ميدانية لفريق أتلتيكو المسيلة لكرة القدم داخل القاعة (أكابر) -

إشراف: د. سالم العياشي

إعداد الطالب: ملياني عبد الحليم

لجنة المناقشة: رئيس اللجنة: أ.د. قارة سعيد
عضو مناقش: د. سعداوي فيصل
عضو مناقش: د. بن تومي بلال

السنة الجامعية: 2023 / 2024



وزارة التعليم العالي البحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي :
الرمز :

القسم : التدريب الرياضي
التخصص : تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر
بعنوان

بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة
القدم داخل القاعة
- دراسة ميدانية لفريق أتلتيكو المسيلة لكرة القدم داخل القاعة (أكابر) -

إشراف: د. سالم العياشي

إعداد الطالب: ملياني عبد الحليم

لجنة المناقشة: رئيس اللجنة: أ.د. قارة سعيد
عضو مناقش: د. سعداوي فيصل
عضو مناقش: د. بن تومي بلال

السنة الجامعية: 2023 / 2024

شكر

بسم الله الذي جعل نورا للعقول وعلمها

والحمد لله الذي علمنا ما لم نكن نعلم ونشكره تعالى على ما أعطانا من النعم ووفقنا لإتمام هذا العمل

قال الله تعالى : " وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ " (الآية : 07 من سورة إبراهيم)

وقال رسول الله صل الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لا يشكر الله " (رواه أبو سعد الخدري وحدثه ابن حجر العسقلاني مصدر هداية الرواة الصفحة 3/222 أخرجه الترميذي 1955).

وعليه أتقدم بخالص عبارات والشكر والعرفان إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا البحث العلمي من قريب أو بعيد وأخص بالذكر الأستاذ المشرف : **سالم العياشي** الذي لم يبخل علينا بعلمه ونصائحه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل , وكذا الأساتذة الكرام الذين تزامن معهم مسارنا الدراسي الجامعي وعلى رأسهم الأستاذ : **قارة سعيد** و كل من علمنا حرفا أو له فضل علينا وما وفقنا لتحصيله من علم . هذا الفضل الذي كان لنا زادا وفيرا استفدنا منه في مجال دراستنا بإنجاز هذه المذكرة وفي ميدان العمل , كما أشكر زملائي في الدراسة الذين كانوا لي سندا في دراستي , كما لا يفوتني أن أشكر كل أفراد العينة (لاعب كرة القدم داخل القاعة) ومدرّبهم ورئيس فريقهم على الثقة التي وضعوها في شخصنا وفي دراستنا العلمية والتي أرجوا أن يستفاد منها .

إهداء

أهدي هذا العمل إلى الوالدين الكريمين : أمي الحنون الغالية والعزيزة حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها وأبي الغالي المكافح والصبور رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه ,اللذان كانا لي سنداً في حياتي ومساري الدراسي .

كما أهدي وأزف تحياتي إلى من أنقاسم معهم حلاوة الحياة ومرارتها : الزوجة الكريمة وأولادي .
إلى رفقاء الدرب في الدراسة والعمل والهواية و كامل أساتذة وإداريي وعمال معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية وأخص بالذكر من هم في قسم التدريب الرياضي .

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الانجليزية
أ. ب	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول : الإطار العام للدراسة
15	1 - 1 - إشكالية الدراسة
16	1 - 2 - فرضيات الدراسة
16	1 - 3 - أهمية الدراسة
17	1 - 4 - أهداف الدراسة
17	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
18	1 - 6 - الدراسات السابقة
20	1 - 7 - التعليق عن الدراسات السابقة
21	1 - 8 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: المهارات النفسية
24	تمهيد
25	2 - 1 - تحديد مفهوم المهارات النفسية
25	2 - 2 - المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين
26	2 - 3 - العلاقة بين المهارات النفسية
27	2 - 4 - خطوات تعلم المهارات النفسية
28	2 - 5 - المهارات النفسية المدروسة
28	2 - 5 - 1 - الاسترخاء
32	2 - 5 - 2 - الثقة بالنفس
36	2 - 5 - 3 - القدرة على مواجهة القلق
	2 - 6 - الإعداد النفسي
41	2 - 6 - 1 - مفهوم الإعداد النفسي
41	2 - 6 - 2 - أهداف الإعداد النفسي
	2 - 6 - 3 - أنواع الإعداد النفسي
42	
43	2 - 6 - 4 - خصائص الإعداد النفسي
46	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: السلوك التنافسي
48	تمهيد
49	3 - 1 - السلوك
50	3 - 2 - المنافسة
52	3 - 3 السلوك التنافسي
54	3 - 4 - منافسة كرة القدم داخل القاعة
59	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الرابع: منهجية الدراسة
62	تمهيد
63	4 - 1 - الدراسة الاستطلاعية
63	4 - 2 - منهج الدراسة

63	4 - 3 - متغيرات الدراسة
64	4 - 4 - مجتمع وعينة الدراسة
65	4 - 5 - أساليب جمع البيانات
66	4 - 6 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات)
69	4 - 7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
69	4 - 8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
71	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
73	5 - 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
74	5 - 2 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
75	5 - 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
77	5 - 4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
79	6 - 1 - الاستنتاج العام
79	6 - 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
80	قائمة المراجع
80	قائمة المصادر
82	قائمة الملاحق
83	مقياس المهارات النفسية
84	مقياس السلوك التنافسي

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
65	01	أبعاد مقياس المهارات النفسية
67	02	معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية للاعبين كرة القدم داخل القاعة
67	03	معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية للاعبين كرة القدم داخل القاعة
68	04	معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم داخل القاعة
69	05	معامل ألفا كرونباخ لثبات المقياسين
73	06	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين محور الاسترخاء و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة
74	07	نتائج معامل ارتباط بيرسون بين محور الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة
75	08	نتائج معامل ارتباط بيرسون بين محور القدرة على مواجهة القلق والسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة
77	09	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لبعض المهارات النفسية و الدرجة الكلية للسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة

قائمة الأشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
36	01	نموذج الثقة بالنفس الرياضية

الملخص باللغة العربية

بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة

- دراسة ميدانية لفريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة (أكابر) -

تم تقسيم المتغير المستقل : المهارات النفسية إلى ثلاث محاور هي : (الاسترخاء / الثقة بالنفس / القدرة على مواجهة القلق) لدراسة علاقتها مع المتغير التابع : السلوك التنافسي, حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى اكتساب لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة لبعض المهارات النفسية وعلاقتها ودورها في زيادة سلوكهم التنافسي حيث استخدم المنهج الوصفي لملاءمته موضوع البحث , وتم اختيار العينة بطريقة قصدية (عمدية) لفريق أتلتيكو مسيلا مكونة من (14) لاعب لصنف الأكابر ينشطون في البطولة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة , كما اعتمد على أداة مقياس المهارات النفسية وكذا مقياس السلوك التنافسي لجمع البيانات , وخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) والسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا بمعامل ارتباط كبير هذه يدل على قوة العلاقة .

الملخص باللغة الأجنبية (الانجليزية)

Some psychological skills and their relationship to competitive behavior among futsal players

- A field study of the Atletico M'sila futsal team (SENIOR).

The study aimed to determine the extent to which the players of the Atletico M'sila futsal team acquired some psychological skills and their relationship and role in increasing their competitive behavior. The descriptive approach was used to suit the research topic. The sample was selected in a non-probabilistic, intentional way for the Atletico Masila team, consisting of (14) senior players active in the national futsal championship. It also relied on the Psychological Skills Scale tool as well as the Competitive Behavior Scale to collect data. The results concluded that there is a correlation between some psychological skills (relaxation, self-confidence, the ability to cope with anxiety) and competitive behavior among the players of the Atletico M'sila team, with a large correlation coefficient that indicates the strength of the relationship.

مقدمة

مقدمة :

تعد الرياضة واحدة من أهم الأنشطة الإنسانية التي تساهم في تطور الفرد والمجتمع على حد سواء , ولا تقتصر فوائدها على الجوانب البدنية فحسب بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا وفي هذا السياق بلعب السلوك التنافسي دورا محوريا في أداء الرياضيين وتحقيقهم للنجاحات والإنجازات ,

من المعروف أن المهارات النفسية لها تأثير على سلوك الفرد وخاصة في المواقف التنافسية التي تتطلب تركيزا عاليا وضغطا نفسيا كبيرا لذلك فإن دراسة العلاقة بين المهارات النفسية و السلوك التنافسي الرياضي تعد موضوعا هاما لفهم كيفية تحسين أداء الرياضيين وتعزيز روح المنافسة .

ويعد موضوع المهارات النفسية من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وذلك لأهميتها للاعبين كرة القدم لأنها تعبر عن أفضل بيئة نفسية للاعبين (راتب ، 1994 ، ص 22) .

وفي هذا البحث سنستعرض العلاقة بين بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) والسلوك التنافسي الرياضي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة من خلال استعراض الجانب المنهجي والفصل الأول الذي سنتناول فيه : الإشكالية وفرضيات الدراسة وأهمية الدراسة وأهداف الدراسة وتحديد المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة ومناقشة الدراسات السابقة ومميزات الدراسة الحالية .

وفي الجانب النظري في الفصل الثاني الذي سنتناول فيه كما سنتطرق في هذا الجانب في الفصل الثاني الى : تحديد مفهوم المهارات النفسية والمهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين والعلاقة بين المهارات النفسية و خطوات تعلم المهارات النفسية والمهارات النفسية المدروسة (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) وكذا مفهوم الإعداد النفسي أنواع الإعداد النفسي أهدافه وكذلك عناصر الإعداد النفسي .

أما في الفصل الثالث من الجانب النظري فسننتقل إلى السلوك التنافسي مفهومه وخصائصه وكذلك إلى مفهوم المنافسة أهداف التنافس الرياضي الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية والمظاهر السلبية للمنافسة الرياضية وأيضا سنتعرف على السلوك التنافسي مفهومه ومفهوم السلوك التنافسي الرياضي الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي والتحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات وكذا التعرف على منافسة كرة القدم داخل القاعة

وفي الجانب التطبيقي في الفصل الرابع الذي سنتعرض فيه إلى : الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة ومتغيرات الدراسة ومجتمع وعينة الدراسة وأساليب جمع البيانات والخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات) وتصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية و خطوات إجراء الدراسة الميدانية وفي الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الثلاثة وكذا الفرضية العامة وفي الفصل السابع سنقدم استنتاجا عاما للدراسة وكذا بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية وقائمة المصادر والمراجع وقائمة الملاحق , وفي فصله السادس عرضنا أهم الاستنتاجات والاقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

- 1 - 1 - الإشكالية
- 1 - 2 - فرضيات الدراسة
- 1 - 3 - أهمية الدراسة
- 1 - 4 - أهداف الدراسة
- 1 - 5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 1 - 6 - الدراسات السابقة
- 1 - 7 - مناقشة الدراسات السابقة
- 1 - 8 - مميزات الدراسة الحالية

1-1 - الإشكالية :

انطلاقاً من أزمة النتائج التي يحصدها الفريق في إطار البطولة الوطنية خاصة في الأوقات الأخيرة من المباريات ارتأينا محاولة البحث عن الأسباب الحقيقية وراء هذه النتائج من الجانب النفسي الذي هو عنصر أساسي من عناصر التحضير الرياضي، ومدى اكتساب لاعبي الفريق للمهارات النفسية وعلاقتها بسلوكهم التنافسي .

فمن الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث يؤكد "مرتنز" أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعد جزءاً رئيسياً وهاماً لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف أنه يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي (الزبيدي والهوتي 2017 ص 229).

إن القدرة على القيام بمهمة معينة بفاعلية وكفاءة سواء كانت ذات طبيعة مهنية كمهارة الاتصال أو الإدارة أو ذات طبيعة شخصية كال تفكير والنقد سبب أكيد في توجيه سلوك الفرد نحو التنافس على الأسبقية والفوز في جميع المجالات ونخص بالذكر المجال الرياضي فالقدرة على تنفيذ حركات معينة بدقة وفاعلية سواء كانت مهارة بدنية كالجري أو مهارة تقنية كالتمرير أو مهارة تكتيكية كطلب الكرة لها أسبقية في تفوق الأفراد والفرق , وإن للمهارات النفسية نفس الأهمية في توجيه السلوك التنافسي .

حيث أكد "أسامة راتب 2000" أن "المهارة هي المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عملياً تحركية حسية معقدة يتوفر فيها عنصر السرعة والدقة والتكيف مع الظروف المتغيرة , والمهارة النفسية هي مجموعة من القدرات العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي" (أسامة راتب , 2000 , ص 244) .

وهناك العديد من المهارات النفسية التي يجب على المدرب تلقينها للاعبين أثناء العملية التدريبية السنوية فيقول "حسن علاوي 2002" أن "المهارات النفسية التي ينبغي على الرياضي تعلمها واكتسابها في إطار الإعداد النفسي تنحصر في المهارات النفسية العقلية التالية: مهارات الاسترخاء- مهارات التصور- مهارات الانتباه- مهارات الثقة بالنفس- مهارات القدرة على مواجهة القلق- مهارات الدافعية الانجاز" , وهذه المهارات النفسية العقلية تترابط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها على الأخرى وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة من المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى (حسن علاوي 2002 ص 195 / 196).

حيث تؤثر على سلوك الفرد التنافسي و أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بواسطة الغير بالعين المجردة وتسجيله ورصده بالأدوات المختلفة كالكاميرات العادية والسينمائية وتشمل النشاط اللفظي و الحركي وهذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية (الشافعي ، 1997 , ص 107) .

للاعبين تطلب التدريب العقلي وتخصيص الوقت الكافي لاكتسابها في ضوء تدريبات يومية وفترات محددة أسبوعياً، حيث يشارك هذا التدريب في تطوير الأداء بطريقة إيجابية .

قادنا إلى البحث عن حقيقة علاقة بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على التحكم في القلق) بالسلوك التنافسي لدى هذه الفئة بطرح :

التساؤل العام : هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) والسلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة ؟

التساؤلات الجزئية :

1 - هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الاسترخاء و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة؟

2 - هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة ؟

3 - هل توجد علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة ؟

1 - 2 - فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) والسلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

الفرضيات الجزئية :

1 - توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الاسترخاء و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

2 - توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

3 - توجد علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

1 - 3 - أهمية الدراسة :

- أهمية التحضير النفسي في مجال التدريب الرياضي .

- معرفة المهارات التي يكتسبها لاعبو كرة القدم داخل القاعة .

- زيادة وعي اللاعبين بأهمية المهارات النفسية في تحقيق الانجاز

- زيادة التوجه نحو الاهتمام بالجوانب النفسية بالتوازي مع الجوانب البدنية والتكتيكية والفنية للرياضي من قبل المدربين وبالأخص لاعبي كرة القدم داخل القاعة .

1 - 4 - أهداف الدراسة :

- الكشف عن المستوى الحقيقي للمهارات المكتسبة وكذا السلوك التنافسي للاعبين .

- توضيح العلاقة بين مهارة الاسترخاء السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .
توضيح العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

- توضيح العلاقة بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والسلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

1 - 5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1 - 5 - 1 - المهارات النفسية :

تعريف المهارة اصطلاحا : وبين "بارو" سنة 1983 أن المهارة هي القدرة على انجاز عمل ما، وهذا يتطلب توافق قدرات مهارية خاصة لا نجازه أي أن المهارة تتطلب تحديد مسبق للحركات الخاصة المطلوبة من الفرد لا نجاز العمل، تلك الحركات تتطلب غالبا أنماطا مختلفة من التوافقات العصبية والعضلية .

ويرى "وانتج" سنة 1975 على أن المهارة تعني كفاية الانجاز في عمل أو نشاط ما وهي تشير إلى مجموعة من الاستجابات الخاصة التي تؤدي في موقف محدد يستعمل أساسا في مضمونه معايير الحكم على مستوى الأداء في المهارة .

والتعريف العام للمهارة يبين أمها تعني المستوى الذي يبلغه الفرد في أداء عمليات حركية حسية معقدة، يتوفر فيها عنصر السرعة والدقة والتكيف مع الظروف المتغيرة (راتب، 2000، ص 244) .

تعريف المهارات النفسية اصطلاحا : هي مجموعة من القدرات العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي (أسامة راتب . 2000 . ص 3) .

والمهارات النفسية مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارية الرياضية، لذلك يعتقد الباحثون أن بعض اللاعبين يمتلكون ومقدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط ، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة (نبيل كرفس ،منصوري، 2012، ص 11) .

تعريف المهارات النفسية إجرائيا : هي مجموعة القدرات التي يمتلكها لاعب كرة القدم داخل القاعة أو اكتسبها بحيث تساعده على فهم وإدارة مشاعره وانفعالاته مع الآخرين بطريقة صحيحة وفعالة من بينها الاسترخاء والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في القلق ...

1- 5- 2 - السلوك التنافسي :

1- 5- 2 - تعريف السلوك التنافسي اصطلاحا :

إن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك وأن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه ، إلا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق وأن أسباب السلوك تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائيا فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإثبات الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه (عبد الرحمن و قطامي 200، ص 45)

ويرى " فستجر " (1954) بأن السلوك التنافسي هو استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات (حاجي فيصل ،صالح ، 2020 ، ص 230)

يعرفه " عنان " (1995) السلوك التنافسي جزء من الشخصية الكلية للاعب. ويضيف : أن السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيللة كفاءة أفراد جماعة الفريق وتؤثر دافعية الإنجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد، وأكد أن السلوك التنافسي يعتمد جزئيا على الطبقة الاجتماعية والاقتصادية للفرد ويبدو التنافس للفرق المنخفضة المستوى أو الطبقة في كثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرتفعة المستوى أو الطبقة. (عنان، 1995، ص 422)

- تعريف السلوك التنافسي إجرائيا : هو السلوك الذي يظهره لاعب كرة القدم داخل القاعة في سعيه للتفوق الرياضي على الآخرين ، ويمكن أن يكون إيجابيا عندما يحفز الأفراد على تحقيق الأهداف وتحسين الأداء ، ويمكن أن يكون سلبيا عندما يتسبب في سلوك غير أخلاقي اتجاه المنافسين والزملاء

1- 6 - الدراسات السابقة :

1- 6- 1 - الدراسات السابقة باللغة العربية :

الدراسة الأولى : دكتوراه .دراسة مسعودان سفيان 2023 بعنوان " أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد " - دراسة ميدانية في بعض أندية كرة اليد (القسم الممتاز SQ) - و هدفت الدراسة إلى الكشف عن الدور الفعال الذي تلعبه المهارات النفسية المكتسبة وأثرها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي و تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية غير الاحتمالية بطريقة غرضيه مكونة من 07 فرق من أصل 16 فريق ينشطون في الرابطة الوطنية لكرة اليد القسم الممتاز بنسبة (43,75) بالمائة حيث تم اختيار 84 لاعب من العينة الأولى (07 فرق) بنسبة (29,16) بالمائة من مجتمع البحث المكون من 288 لاعبا , كما اعتمد على أداة الاستبيان و مقياس المهارات النفسية و مقياس السلوك التنافسي لجمع البيانات, وتحصل على النتيجة العامة التالية :

- التعرف على المهارات النفسية التي يكتسبها لاعبي كرة اليد وعلاقتها بسلوكهم التنافسي .
الدراسة الثانية : ماستر .دراسة حماش نسيم 2017 بعنوان الدراسة "المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم (اقل من 19سنة) - دراسة ميدانية لأندية القسم الشرفي (سطيف) - وهدفت الدراسة إلى التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط وعلى الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم , حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتم اختيار العينة بطريقة قصدية مكونة 18 لاعب ما يشكل نسبة 12 % من 105 لاعب للقسم الشرفي لولاية سطيف , كما اعتمد على أداة مقياس المهارات النفسية + مقياس الرضا الحركي , وتحصل على النتيجة العامة التالية :

- كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين كلما كان مستوى الرضا الحركي للأداء جيد .
الدراسة الثالثة : ماستر .دراسة عشاشة يعقوب 2017 بعنوان الدراسة "السلوك التنافسي وعلاقته بمردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية - دراسة ميدانية لفريقي وفاق سطيف ودفاع

تاجنانت من الرابطة المحترفة الأولى " موبيليس1" - وهدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين السلوك التنافسي و مردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية , حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي , و تم اختيار العينة بطريقة قصدية مكونة من 14 لاعب لكل من فريقي وفاق سطيف ودفاع تاجنانت , كما اعتمد على أداة مقياس السلوك التنافسي و بطاقة الملاحظة وتحصل على النتيجة العامة التالية :

- توجد علاقة إرتباطية بين السلوك التنافسي و مردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
الدراسة الرابعة : ماستر .دراسة عطوي عبد الله 2017 , بعنوان الدراسة " علاقة بغض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم - دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة (فئة الأشبال) - وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم وعلاقتها ببعضهما البعض , حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي , وتمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم المتمثلة في 40 لاعب من ناديين على مستوى ولاية المسيلة- فئة أشبال - (وفاق المسيلة / مولودية شباب المسيلة) بطريقة عشوائية , كما اعتمد على أداة مقياس المهارات النفسية و مقياس السلوك التنافسي , وتحصل على النتيجة العامة التالية:
- وجود علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية (الثقة لنفس ، التصور العقلي الاسترخاء) والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

1- 6- 2 - الدراسات باللغة الأجنبية :

الدراسة الأولى :دراسة توماس و فوجارتي Thomas,p,R & FogartyG.T . (1997) بعنوان " تدريب المهارات النفسية في رياضة الجولف ودور الفروق الفردية في التكوين الإدراكي" وتهدف إلى معرفة استخدام التصور العقلي والتدريب على الحديث الذاتي على المهارات النفسية ومستويات الأداء واستخدم الباحث المنهج التجريبي , وبلغ حجم العينة 32 لاعب "جولف " واستخدام استمارة استبيان تحتوي على خمس مهارات وهي الأفكار السلبية والإعداد العقلي والآلية الحركية والأداء المهاري والبحث في التحسين وبرامج التدريب العقلي ومدته 8 أسابيع كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على أن التوافق بين التصور والحديث مع الذات يساهم في تحسين الأداء في

رياضة الجولف إضافة إلى العوامل النفسية المرتبطة لأداء الرياضي ، والمشاركة في وحدات التدريب العقلي على درجة كبيرة من الأهمية وتعتبر أساسية في التدريب العام .

الدراسة الثانية :دراسة ستريب كرسنوفر ايريكStribeato""جامعة ميامي (1996) بعنوان

"تأثير بر مج التصور العقلي على المهارات النفسية" والتي تهدف إلى معرفة تأثير برامج التصور العقلي على تحسين المهارات النفسية لدى الرياضيين لعينة البحث واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 46 رياضي من مختلف الألعاب بجامعة ميامي وقد استخدم الباحث برامج المهارات النفسية واختبار قياس هذه المهارات كأداة لجمع البيانات وقد أسفرت النتائج على تحسين خمس من ست مهارات نفسية هم الاسترخاء/ التصور/ تركيز الانتباه / الثقة بنفس / بناء الأهداف وأن التصور العقلي له تأثير ايجابي واضح على المهارات الأساسية قيد الدراسة .

1 - 7 . مناقشة الدراسات السابقة :

- **من حيث الهدف :** الكشف عن العلاقة أو الدور أو التأثير الذي تلعبه المهارات النفسية أو بعضها بالسلوك التنافسي للرياضي هدف اشتركت فيه الدراسات السابقة
 - **من حيث المنهج المستخدم :** استخدم الباحثون المنهج الوصفي للدراسات السببية المقارنة في دراساتهم لأنه المنهج الذي يدرس العلاقات المتبادلة وهو ما يناسب مواضيعهم .
 - **من حيث العينة :** استخدم الباحثون العينة العشوائية غير الاحتمالية على غرار دراسة كل من حماش نسيم و عشاشة يعقوب و عطوي عبد الله باختيارهم العينة القصدية التي تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا صحيحا, فيما اختار الباحثون كرسنوفر و ابن جوال عبد الرحيم و مسعودان سفيان العينة الغرضية التي اختيرت فيها الوحدات التي تخدم الباحث .
 - **من حيث الأداة :** استعان جميع الباحثون بأداة مقياس المهارات النفسية ومقياس السلوك التنافسي في جمع بياناتهم .
 - **من حيث النتائج :** توصل جميع الباحثين إلى نتيجة وجود علاقة ودور وتأثير للمهارات النفسية والعقلية بالسلوك التنافسي لدى عينات الدراسة الخاصة بهم .
- ### **1 - 8 . مميزات الدراسة الحالية :**
- ركزت على المهارات المتعلقة بدرجة كبيرة بالجانب النفسي (الاسترخاء / الثقة بالنفس / والقدرة على مواجهة القلق) .
 - تم اختيار رياضة كرة القدم داخل القاعة في الدراسة الميدانية الغير متداولة بشكل كبير في الدراسات والبحوث العلمية .
 - إمكانية استخدام أداة مقياس السلوك التنافسي في دراسات أخرى لجمع البيانات في منافستين مختلفتين (الكأس والبطولة) .

الجانب النظري

الفصل الثاني

المهارات النفسية

- 2 - 1 - تحديد مفهوم المهارات النفسية
- 2 - 2 - المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين
- 2 - 3 - العلاقة بين المهارات النفسية
- 2 - 4 - خطوات تعلم المهارات النفسية
- 2 - 5 - المهارات النفسية المدروسة
 - 2 - 5 - 1 - الاسترخاء
 - 2 - 5 - 2 - الثقة بالنفس
 - 2 - 5 - 3 - القدرة على مواجهة القلق
 - 2 - 6 - الإعداد النفسي

تمهيد :

التقدم التكنولوجي الحالي سهل عملية الوصول إلى المعلومة في مجال التدريب الرياضي وبالتالي تساوت بشكل كبير قدرات الأندية الرياضية في الإعداد البدني والتقني وكذا التكتيكي غير أن هذا التقدم لا يتيح للجميع القدرة على إعداد الرياضيين نفسيا وعليه عمدت جل الأندية على الاهتمام وتبسيط الضوء على الجانب النفسي للرياضي بجعله جنبا إلى جنب مع باقي عناصر التحضير الرياضي حيث أنه السر الجديد في اختلاف مستويات التفوق الرياضي الحاصل بين هذه الأندية ,فعدد مكتسبات اللاعبين للمهارات النفسية له الدور الكبير في صقل هذه القدرات لتحقيق الأداء والانجاز الرياضي .

2 - 1 - تحديد مفهوم المهارات النفسية:

- مفهوم المهارات النفسية :

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها. والمهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم والمران والتدريب كما أن المهارات النفسية العقلية يكتسبها اللاعب الرياضي من خلال الخبرة والعمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية (علاوي . 2002 ص 192).

2 - 2 - المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين:

أشار راتب (2000) إلى أنه يمكن تحديد المهارات النفسية الأساسية لبرنامج المهارات النفسية فيما يلي

تنظيم الطاقة النفسية مهارة الضغوط النفسية مهارة الانتباه مهارة الثقة بالنفس. مهارة التصور العقلي:

وبناء الأهداف.

وفيما يتعلق بتحديد أنواع المهارات النفسية التي يجب الاهتمام بتدريبها فقد أوضح " سيلر (1992)

أنه يصعب تحديد ذلك نظرا لتباين الآراء و ربما اختلافها ، بينما يوضح كل من (" جولد وتامر وميرفي 1989) أن هناك اتفاق بين الأخصائيين النفسيين الرياضيين الذين يتعاملون مع الرياضيين ذوي المستوى الاولمبي يمكن تحديدها فيما يلي:وضع الهدف -التدريب الاسترخاء -التنظيم أو التحكم في الاستثارة التصور العقلي الذهني -التحدث مع الذات. هذا وينظر إلى كل مهارة على أنها نوعية خاصة بذاتها، ورغم ذلك يجب التعامل مع تلك المهارات بنظرة كاملة (بدوي وراتب 2003 ، ص 68 / 69) .

وقد أشار " شمعون وإسماعيل (2001) إلى أن من بين أهم المهارات العقلية الأساسية هي كما يلي:

- الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه - التحكم في الطاقة النفسية - التحكم في التوتر - وضع الأهداف - الاسترجاع العقلي - حل المشكلات , وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات القبلية الأخرى. (شمعون وإسماعيل 2001 , ص 95) .
- ومن وجهة نظر علاوي (2002) فإن المهارات النفسية التي ينبغي على الرياضي تعلمها واكتسابها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في المهارات النفسية العقلية التالية: مهارة الاسترخاء مهارة التصور. مهارة الانتباه - مهارة الثقة بالنفس - مهارة القدرة على مواجهة القلق - مهارة دافعية الانجاز. وهذه المهارات النفسية العقلية تترابط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها على الأخرى وتتأثر بها وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى (علاوي، 2002 ، ص 195 / 196) .

2 - 3 - العلاقة بين المهارات النفسية :

وهناك علاقة متداخلة وثيقة بين المهارات النفسية وإن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى. تطوير وتنمية إحداها يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى (أسامة راتب، 2000، ص 81)

ويمكن أن نوضح هذا التداخل في النقاط التالية:

- الوصول إلى حالة مناسبة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي، وفي نفس الوقت فإن التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.
- التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر، وفي نفس الوقت فإن التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية

عالية.

- يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي، وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز

. الانتباه على التصورات المطلوبة

- الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه

لدى اللاعب.

تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف

- انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في المقدرة على التصور العقلي بفاعلية ، و من خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

- زيادة الطاقة النفسية تزيد القدرة على الانتباه إلى درجة ما، وزيادة الطاقة النفسية عن هذه الدرجة يضر

تركيز الانتباه و عندما تتواجد القدرة على الانتباه تتطور القدرة على الحصول على الطاقة النفسية المثلى

- التحكم في التوتر و تطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن التركيز في الأفكار

السلبية و التي هي أهم مصادر التوتر.

- التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ، و يمكن تطوير التصور العقلي

بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.(أسامة راتب، ص 12) .

2- 4 - خطوات تعلم المهارات النفسية:

إن على المدرب أو المعنى بالفريق كان (إداريا أو فنيا) عليه أن يكسب لاعبي الفريق المهارات النفسية لما لها من دور كبير في تعديل السلوك النفسي للرياضي وذلك عن طريق إتباع المراحل التالية

2- 4- 1 - مرحلة التعلم: في هذه المرحلة يحدث المدرب لاعبيه عن أهمية هذه المرحلة ويعرف لاعبيه على أبعاد المهارات النفسية من خلال معرفة كيفية تعلمها والدور الذي تلعبه في التأثير على الأداء والانجاز وتعلم كيفية تطويرها , وأنه يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما، إذ أن الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة لطريقة تأثير المهارات النفسية في الأداء الرياضي، فالمرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة الرياضي على معرفة أهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر في الأداء

2- 4- 2 - مرحلة اكتساب المهارات: تتضمن المرحلة أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة ، حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية والغير الرسمية لتعلم هذه المهارات , فمثلا عندما يكون الغرض من تعلم إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية فإن الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقديرات الذات الإيجابية لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل رياضي المواجهة الايجابية لمواقف المواجهة الفعلية ، وهي مرحلة متسلسلة ضمن مراحل اكتساب المهارات النفسية والتي تلي مرحلة التعلم حيث تتضمن هذه المرحلة اكتساب المهارات النفسية حيث يقوم المدرب ببعض اللقاءات مع اللاعبين وإعطائهم التوجيهات اللازمة

وتنظيم أوقات خاصة للاكتساب ، وتكون عن طريق جلسات فردية لكل لاعب على حدة ، أو جماعية للفريق ككل حسب مواقف التعلم وفروقه الفردية ، لتعليمهم مواقف الأداء ومواجهة الضغوطات

والقلق وكيفية تركيز الانتباه في المواقف الصعبة وتدعيم الثقة بالنفس بشكل ايجابي وفعال لتحقيق الأهداف المطلوب ويتم ذلك من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم المعلومات المتاحة ، ومصادر الاكتساب كثيرة قد تكون عن طريق المناقشة أو محاضرة أو أجهزة بصرية أو استخدام أفضل وسائل الإيضاح والتعليم

2-4-3 - مرحلة الممارسة : إن الممارسة لكل من المهارات الحركية أو المهارات النفسية ستوصل اللاعب إلى مرحلة التوافق الآلي للتنفيذ، وهنا في هذه المرحلة تتضمن الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى مرحلة التوافق والتكامل التام بين العقل والجسم، للوصول إلى أعلى مستوى للأداء فإن ذلك يحتاج إلى المزيد من الممارسة والتكرار وكذلك محاولة تطبيق المهارات النفسية في مواقف تشابه المنافسة الفعلية. (الزبيدي والهروتي 2017 ص 229 / 230) .

2-5 - المهارات النفسية المدروسة :

2-5-1 - الاسترخاء :

2-5-1-1 - تعريف الاسترخاء :

تعريف الاسترخاء اصطلاحاً: يمثل الاسترخاء بوجه عام احد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر كما يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون وإغفال الحواس (شمعون وعبد النبي، 1996، ص 74) . وهناك حقيقة هامة وهي أن الاسترخاء العضلي عكس الانقباض العضلي أو الشد العضلي، وذلك أن العضلة تنقبض استجابة لتأثير تنبيه من الجهاز العصبي المركزي، كما أن العضلة تكون استجابتها اقل للتأثير العصبي، كذلك نلاحظ أن الألياف العضلية تصبح أكثر طولاً وأكثر سمكاً عنها في حالة الانقباض (حلمي والسيد فرحات , 1998 , ص 329) .

وتعرف أيضا أنها عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني إطلاق سراح أي توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تاماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي

(علاوي , 1998 , ص 128) .

تعريف الاسترخاء إجرائياً : هو حالة من الهدوء والراحة النفسية والجسدية حيث يقوم الشخص بتخفيف التوتر والضغوطات وتهذئة العقل والجسم ويمكن أن يتم ذلك بعدة طرق وتقنيات مختلفة .

2-5-1-2 - النظريات المفسرة للاسترخاء :

إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها ، وهذه الفكرة تلخص : أ - النظرية المعرفية المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والإدراكات والاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا ، إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط بدرجة كبيرة

بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال "إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبلها على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه و انه شخص غير جدير بالحب" و الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط و القلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه ، و الخطوة الأولى و الهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية و استبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة (عبد العزيز عبد المجيد, 2005 , ص 216) .

ب - النظرية السلوكية : و تركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، و ترى أن السلوك مشروط بحوادث البيئة و يتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقته برئيسيتين هما : المثير و الاستجابة، حيث يمكن التنبؤ للاستجابة على أساس المثير ، كما يمكن التنبؤ لمثير على أساس الاستجابة و يمكن تفسير ذلك وفقا لمايلي:

أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير .

أن السلوك مكون من إفرازات غددية و حركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية والكيميائية

ج - النظرية المعرفية السلوكية : نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هذه الارتقاء لتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية.

إن سلوكنا يوجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا ، إنها حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه .و يتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف و يزيد الثقة ، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف و الوهن و الإحباط و يعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث:

المرحلة الأولى : تعليمية تهدف إلى تطوير الوعي لأفكار و المشاعر و الإحساسات و السلوك و يتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية : يقدم الفرد عادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجابته من الإيجابية إلى السلبية.

المرحلة الثالثة : عبارة عن استجابة جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط حالات التوتر الزائد و القلق .

2-5-1-3- أنواع الاسترخاء :

- الاسترخاء التدريج- التدريب الذاتي. وهناك بعض الأنواع التي ترتبط بصورة واضحة بمهارة الاسترخاء و من أهمها : - التأمل- التنويم والإيحاء- الاستجابات الاسترخائية- التغذية الراجعة الحيوية- تصور الاسترخاء (علاوي، 2004 ، ص 221)

2-5-1-4- أهمية الاسترخاء :

- الإسهام في خفض مستويات الضغط والقلق لدى اللاعب الرياضي سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.
- القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي أو التوتر العضلي تحت أي ظرف من الظروف.
- القدرة على ضبط مستوى الاستثارة العضلية أو الانفعالية.
- المساعدة في الوصول إلى مستويات عالية من الشعور بالراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
- الوعي بالفروق الجوهرية بين الاسترخاء و الانقباض أو التوتر العضلي.
- زيادة القدرة على اكتساب بعض أنواع من الإدراك الحس حركية.
- التخلص من بعض التوترات العضلية في بعض المجموعات العضلية المعنية طبقا لرغبة اللاعب.
- الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي أو العقلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني أو العقلي.
- يعتبر الاسترخاء عامل من عوامل المساعدة على النوم أو التغلب على الأرق الذي قد يصاحب اللاعب ليلة اشتراكه في المنافسة الرياضية .
- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة.
- اكتساب القدرة على التحكم في الاستجابات البيولوجية مثل معدل ضربات القلب أو درجة حرارة الجسم أو النشاط الكهربائي لسطح الجلد أو غيرها من الاستجابات الحيوية، وقد أشار العديد من الأخصائيين إلى أن تمارين التنفس تعتبر المدخل الصحيح للبدء في تدريب مهارات الاسترخاء (علاوي، 2000 ، ص 216) .

2-5-1-5- فوائد الاسترخاء :

أ- الفوائد الفسيولوجية:

- عمق وبطء التنفس واحتياج أكثر للأكسجين خفض معدل ضربات القلب -استرخاء العضلات.
- خفض مستوى حمض اللاكتيك في القلب وتحقيق الواقع أفضل من موجات المخ ALPHA خفض موجات تهدئة الغدد الهرمونية الخاملة.

ب- الفوائد البدنية

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم -المعدل الطبيعي للدم- التخلص من الأرق -الكشف عن التوتر العضلي

والقدرة عن الاسترخاء العضلي تأخير ظهور التعب تقليل الإصابة بأمراض القلب.

ت- الفوائد النفسية:

-الشعور بالهدوء والأمان تطوير الصحة العقلية والثقة بالنفس وتقدير الذات تطوير الذاكرة والانتباه والتركيز تطوير التوافق بين الجسم و العقل- عدم الاستجابة للاستنشقات السلبية زيادة التحكم في الألم خفف القلق والتوتر والسلوك السلبي (شمعون، 1996 ، ص 173) .

2-5-1-6- أساليب الاسترخاء :

أ- **الاسترخاء التخيلي:** حيث يتخيل الرياضي في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء والراحة الكاملة مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ والشمس تملأ الجو بالدفء والنسيم العليل والهدوء يخيم من حوله وتسمى هذه الطريقة بطريقة ديفيد كايوس للاسترخاء (أسامة راتب، 2000 ، ص 277) .

ب- **الاسترخاء الذاتي:** تعتمد على التنفس الهادئ البطيء ويقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بنفسه وذلك بتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا من الجسم وفي حالة عدم تمكن اللاعب من ذلك يقدم الأخصائي نصائح وتوجيهات .

ت- **الاسترخاء التدريجي التبادلي (التعاقبي) :** يعتمد على سلسلة من التقلصات يتبعها استرخاء والغرض منها معرفة الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند الاسترخاء العضلي , وسمي تعاقبي لأنه ينتقل من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية (أسامة راتب , 2000 , ص 234) .

ث- **استرخاء التغذية الرجعية:** وهي طريقة للتهئية وذلك برجوع الفرد للاستجابات البيولوجية التي تحدث له من معدلات ضربات القلب ودرجات حرارة الجلد والتنفس وهي لا تحتاج إلى أدوات فيتعرف عليها باستخدام التصورات فيعمل على تقليل التوتر والضغط بالاسترخاء البيولوجي بزيادة التعرق مثلا وارتفاع تدفق الدم لتلبية حاجيات الجسم من الأكسجين والطاقة ولإبعاد التعب والتوتر (حسن علاوي، 2002 , ص 242) .

2- 5- 1- 7 . استخدامات الاسترخاء :

- أ- **قبل الأحمال:** حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على الاستعداد للمتطلبات البدنية، العقلية والانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي ويجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب إلى لبداية المنافسة.
- ب- **عند تعلم مهارة أو خطة جديدة:** أثبتت الدراسات خفض كفاءة وفعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم مهارة حركية أو خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارين الاسترخاء ضرورية للتغلب على السلبية المؤثرة في الأداء.

ت- في نهاية الإجماع: حيث تساعد تمارينات الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى التهذئة يحقق حالة الاتزان ويقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

ث- قبل التدريب العقلي: إن ممارسة تمارينات الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل وأثناء وبعد المنافسة، مما يجعل المهارة أكثر عمقا (عبد العزيز، 2005 ، ص 216) .

2- 5- 2 - الثقة بالنفس :

2- 5- 2 - 1 - تعريف الثقة بالنفس :

تعريف الثقة بالنفس اصطلاحا : هي شعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيدا بغض النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما لتحقيق المكسب حيث يمكن تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء (الزبيدي والهروتي ، 2017 ، ص 45) .

وهي إدراك الفرد لكفاءاته أو مهاراته وقدراته على أن يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (الخوجة ، 2001 ، ص 135) .

أوهي درجة التأكد واليقظة بأن اللاعب يملك القدرة على النجاح في الرياضة وقد تكون الثقة بالنفس سمة مميزة للاعب وقد تكون حالة تختلف من موقف لآخر (علاوي، 1989 ، ص 340) .
وتعني الاقتناع الشديد بأنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، وذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الأهم يتمثل في أن تحقق أفضل إمكاناتك وقدراتك، كما يجب توقع بعض الأخطاء والقرارات الغير صحيحة (karine . 2000 p 86) .

تعريف الثقة بالنفس إجرائيا : هي الإيمان بقدراتك وقسمتك الشخصية والقدرة على الوثوق بالنفس والتعامل مع التحديات وتحقيق الأهداف دون الشعور بالشك أو الخوف أو التردد .

2- 5- 2 - 2 - النظريات المفسرة للثقة بالنفس :

- أ- **نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura) :** مفاد هذه النظرية أن الإنسان لديه ميل فطري لتقليد سلوكيات الآخرين ولو لم تحصل أي مكافآت أو تعزيز لفعل ذلك من محاكاة وتقليد ويعد النموذج ذو المكانة الأكثر محاكاة وتقليدا، وفي الرياضة اللاعب النجم هو الأكثر تأثيرا في أفراد سلبا أو إيجابا وبالتالي فهو يحرر من مشاكل سلوكية ويوضح "أرحيل" خمس مراحل لكسب الثقة بالنفس:
- 1 - عرض السلوك المطلوب تعلمه أو التدريب عليه واكتسابها من المدرب من خلال نماذج تلفزيونية مرئية أو تسجيلات صوتية.
- 2 - تشجيع اللاعب على أداء الدور مع المدرب أو مساعدته أو زملاء آخرين

- 3 - تصحيح الأخطاء وتوجيه انتباه اللاعب لجوانب القصور فيه و تدعيم الجوانب الصحيحة فيه .
- 4 - إعادة الأداء وتكراره إلى أن يتبين للمدرب إتقان اللاعب للسلوك.
- 5 - الممارسة الفعلية في المواقف لتعلم الخبرة الجديدة.(قحطان , 2004 , ص 46) .
- ب- **النظرية المعرفية الانفعالية:** "البرت ألس" أسس هذه النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي العقلاني الانفعالي مركزا على الإدراك والتفكير العقلاني المنطقي وغير المنطقي(نبيل, 2004 , ص 299) .
- ينبغي دوما تصحيح الإدراك الخاطئ عند الفرد وإرجاعه إلى مساره الحقيقي لذا ينبغي الابتعاد عن المثالية بالتوافق مع الواقع المعاش والتغلب على الأفكار غير المنطقية عن الذات الآخرين لذا يجب إتباع الخطوات التالية:

 - 1 - مراقبة الذات والملاحظة الذاتية.
 - 2 - مراقبة الفرد، سلوكه وفق معايير السلوك بين ما يفعل والتقييم الذاتي حيث يقارن ماينبغي أن يكون عليه .
 - 3 - التعزيز الذاتي وذلك بقيام الفرد بتعزيز ذلك كلما اقترب من السلوك المنشود(قحطان , 2004 ص 46)

2-5-2 - أنواع الثقة بالنفس :

- أ - **الثقة بالنفس المثلى:** إن اللاعبين الذين يتمتعون بثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد، ويجعلهم يشعرون لنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، ويعتبر امتلاك اللاعبين للثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فاللاعب الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة.
- ب - **الافتقاد إلى الثقة بالنفس:** يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة واللاعبون ذوو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فإن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة أو لديه مقدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طرق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه مكن الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود إلى المزيد من الفشل إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السبيل لأنفسهم لذلك يتضح أن الأداء يتحسن إذا ما تزداد الثقة إلى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث أن تزداد الثقة فإن ذلك يؤثر سلبا في انخفاض الأداء ويرجع ذلك إلى أن الثقة لنفس الزائدة قد تخدع اللاعبين وتجعلهم

يعتقدون أنهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل. ويؤكد "أسامة راتب" (2000) أن "الزيادة في الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء ، وأن ضعف الثقة في النفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق ، وضعف التركيز وعندما لتأكد من الهدف كذلك فإن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد إضافة إلى ما سبق فإن هؤلاء اللاعبين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل ، لذلك فإنهم يتوقعون المزيد من المحاولة ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد. وحتى إن استمرت الممارسة فإنها تفتقر إلى المتعة والشعور وتعتبر التوقعات الايجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد اللاعبين لطاقة ، فالتوقعات الايجابية بمثابة الدقة التي توجه اللاعبين نحو أهدافهم وتكون هذه التوقعات الايجابية أكثر فاعلية.

ج - الثقة الزائفة: عندما نصف لاعبا أنه يتميز بالثقة الزائدة فإننا نعني أنه يتميز بالثقة الزائفة وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة تزيد عند القدرات المتاحة للاعب وتتضح الثقة الزائفة لدى اللاعبين في نمطين شائعين هما:

أولاً بعض اللاعبين يعتقدون بصدق أنهم يمتلكون أفضل من إمكاناتهم الحقيقية ويتولد هذا النوع من الثقة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.

ثانياً بعض اللاعبين يتظاهرون بالثقة ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة ، فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة واللاعبون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعرضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل الغرور والغطرسة والتكبر والتهور ، ويظن بعض اللاعبين خطأ أن هذا الأسلوب ملائم لتأكيد الآخرين بأنهم يتمتعون بالثقة ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم ضعيفة ويؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائدة ، وتزداد المشكلة تعقيدا وأن لاعبين ذوي الثقة العالية لنفس يختلفون عن لاعبي ذو الثقة الزائدة اختلافا بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي من حيث التقدير الدقيق لقدراتهم وجهدهم ، وأن هؤلاء ذووا الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة ويخلطون بينما هم عليه وما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه يوسفزبير، 2016 ، ص 73 / 77 .

2-5-2-4 - أهمية الثقة بالنفس:

تحقيق التوافق النفسي لان فهناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة .

استمرار اكتساب الخبرة .

- هي مفتاح المواهب الكامنة وليس القدرات والاستعداد ذاتها .

2-5-2-5 - فوائد الثقة بالنفس:

- تأثير الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا وبذلك تكون حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة .

- تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة.

- تساعد على تركيز الانتباه بسبب إن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة

ويصبح موجه اهتمامه نحو الأداء فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يزداد القلق عنده ويستحوذ عليه

التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته .

- تؤثر في بناء الأهداف حيث يستطيع الرياضي أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم

يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، أما الشخص الذي يفتقد إلى الثقة

بالنفس يميل إلى وضع أهداف سهلة وبذلك لا يبذل أقصى جهد ولا يستثير أقصى طاقاته. تزيد المثابرة وبذل الجهد.

- لا تعتبر بديلاً للكفاية البدنية والمهارية: الثقة بالنفس يجب أن تعزز بالكفاية البدنية والمهارية لكي يصل اللاعب إلى الأداء الجيد والأمثل , وكذلك فإن التدريب الجيد لتطوير وتحسين الأداء يحققان الثقة بالنفس لدى الرياضيين،

وقد قال ستيف كومبز المصارع الأمريكي الأولمبي إن مصدر ثقته بنفسه عندما كان لاعباً ليس التفكير والاعتقاد بأنه يتمتع بالثقة ولكن الإعداد الجيد والتدريب الأفضل. (الزبيدي والهوتي , 2017 , ص 51 / 52)

2-5-2-6 - الثقة بالنفس الرياضية:

اهتمت "فيلي" بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس لدى الرياضي حيث يعتمد تكوين هذا المفهوم على نظرية فعالية الذات ونظرية دافعية الكفاية ونظرية القدرة (باندورة وهاشر ولينكولز) , وقد صاغت فيلي مفهوم الثقة بالنفس الرياضية على أنها: "الاعتقاد أو درجة التأكد التي يمتلكها الأفراد حول قدرتهم على أن يكونوا ناجحين في الرياضة" وفيما يلي نموذج الثقة بالنفس الرياضية:

الموقف الرياضي الموضوعي

سمة الثقة الرياضية

توجيه المنافسة

حالة الثقة الرياضية

الاستجابات السلوكية (الأداء)

النتائج الذاتية:

-النجاح والتفوق - الأسباب المدركة للإنجاز- الرضا

الشكل رقم (01) : يمثل نموذج الثقة بالنفس الرياضية

2- 5- 3- القدرة على مواجهة القلق :

2- 5- 3- 1- تعريف القلق :

تعريف القلق اصطلاحاً : يحتل موضوع القلق مركزاً رئيسياً في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي بصورة خاصة ولما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية وكلاهما معاً .

إن القدرة على التحكم في القلق من المهارات الهامة للمنافسات الرياضية، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ويحدث عندما يشعر الرياضي بالضعف عند مواجهة مواقف تفوق قدراته ومن أعراضه التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح الزفرزة وضعف القدرة على التركيز أو الانتباه وإعاقة الأداء وتقل الثقة بالنفس (محمود الجبوري. 2019، ص 37) . **مفهوم مواجهة القلق:** يحدث نتيجة الصراع الداخلي، داخل الشخص وليس صراع الشخص والعالم الخارجي أي أنه ناتج من ضمير الشخص وخوفه منه عند قيامه بسلوكيات تخالف عادات وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه (محمد منسي، 2001، ص 42) .

مفهوم القدرة على مواجهة القلق إجرائياً : تعني القدرة على إدارة وتنظيم مشاعر القلق بطريقة فعالة بدلاً من السماح لها بالتحكم فيك ويشمل ذلك تطوير مهارات التحكم في التفكير والتفاعل مع المشاعر بشكل أكثر إيجابية بالإضافة إلى اقترانها مع تقنيات نفسية أخرى كالاسترخاء والتأمل والتنفس التي من شأنها تهدئة العقل والجسم عند شعوره بالقلق وهذا يعتمد على الوعي بالذات والممارسة المستمرة للتقنيات الفعالة لإدارة الضغوط والتوترات .

2- 5- 3- 2- نظريات وآراء حول القلق:

أ - نظرية فرويد: حيث يرى بأن القلق هو الكبت أو القلق الرئيسي هو الفرع من أن يكون دون سند أو عون و وحيداً في عالم عدواني وغير ودي، وقد يكون القلق زائفاً غير واقعي أو عاماً شاملاً وقد يكون متصلاً بموضوعات أو مواقف خاصة، وقبل ذلك كان "فرويد" يؤكد النظرية التي ترى بأن القلق ينتج عن الكبت ولكنه سنة 1923 طور نظريته لتشمل القلق الأساسي أو الأصلي أو ما يسمى بصدمة الميلاد حيث يعتبرها حالة الخطر الأولى التي يمر بها الفرد.

ب - نظرية سوليفان : حيث يرى بأن القلق حالة تنشأ نتيجة للتفاعل بين الفرد والمجتمع وقد أيد ذلك أدلر وفي رأيه يمكن التغلب على الشعور بالقلق إذا تم تديم الروابط الاجتماعية والإنسانية التي تربط الفرد

بالأفراد الآخرين وبهذا يستطيع الفرد التغلب عليه عن طريق تحقيق درجة معينة من الانتماء للمجتمع.

ج - نظرية يونج : حيث يربأ القلق عند الفرد نتيجة الأوهام التي يعيشها ويعتبرها الفرد مصدرا مهدد الحياته و بالتالي تؤدي إلى استجابات القلق.

د - نظرية سبيلرجر - وكاتل: فقد وضحا القلق على أنه سمة أو حالة، أما الأولى سمة من سمات الشخصية المزاجية وتدل على استعداد سلوكي كامل للقلق وتكتسب منذ الطفولة ويظل قائما في فترات الحياة ويختلف من فرد إلى آخر حسب استعداد كل شخص وخبراته المؤلمة التي يعيشها ولكن الاستجابات تكون متشابهة عند الأفراد من حيث تركيزها وقوتها، والثانية كحالة أي حالة انفعالية شعر بها الفرد وتزول بزوال السبب أي يعتبر سلوكا مؤقتا (أحمد حسن علي 1984 , ص 41 / 44) .

2-5-3-3- الفلق والمفاهيم المتعلقة به:

يعد القلق من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر في سلوك الإنسان وهذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعه إلى بذل المزيد من الجهد أو سلبيا يعوق أدائه ومن ثم فشلهم في المنافسات الرياضية ويقول (الويس , أن القلق و الخوف والصراع النفسي يعدون من أشكال الانفعالات النفسية التي تؤثر على الإنجاز الرياضي (الويس كامل طه , 1991 , ص 10) .

أ- **القلق والخوف:** هنالك أوجه تشابه واختلاف بين القلق والخوف فكلاهما يمثلان استجابة لموقف يهدد المرء بالخطر، أما الفارق الوحيد بينهم أن الخوف مصدر معروف وواضح بالنسبة للشخص الخائف أما القلق مجهول ولا يعرف الفرد مصدره كما أن القلق يتضمن تهديدا لكيان الإنسان و جوهره (أحمد حسن علي 1984 , ص 38) .

ب- **القلق والصراع:** إن الصراع هو أساس غريزي موجود في أعماق النفس اللاشعوري يؤدي إلى القلق فالاختلاف بين القلق والصراع أن الصراع يولد القلق والقلق يزيد من حدة الصراع لذا فإن العلاقة بينهما ميكانيكية (أحمد حسن علي 1984 , ص 39) .

ت- **القلق والتوتر:** يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي لما هو مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداده وقدراته فضلا عن إدراك أهمية ذلك الموقف وعليه فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر (البيئة، الإدراك، استجابة الرياضي في شكل استشارة) (راتب، 1995 , ص 271) .

2-5-3-4- أنواع القلق: قام " فرويد" بالتمييز بين نوعين من القلق هما :

أ - **القلق الموضوعي:** هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق اللاعب قبل المنافسة .

ب - **القلق العصابي:** هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته , وأشار فرويد إلى ثلاثة أنواع من القلق العصابي وهي:

- القلق الهائم الطليق: وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة.

- قلق المخاوف الشاذة (المرضية) : ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً، ولا يوجد ما يبرر هذا النوع من القلق.

- قلق الهستيريا: وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى أو غالبا ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة .

2- 3- 5- العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها ايجابيا عندما تكون نابغة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابغة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس، ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الاستثارة، فاستثارة الأول نابغة من انفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما استثارة الثاني نابغة من انفعال سلبي كما في حالة القلق (الزبيدي والهوتي، 2019، ص 39 / 41) .

2- 3- 6- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضيين يمكن تفسيره في كثرة أخطاء الرياضي وخاصة في كرة القدم. يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي. يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانها لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق. يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة .

2- 3- 7- مصادر القلق في المجال الرياضي: المنافسة الرياضية تدل على نضال بين شخصين

يبلغان الوصول إلى تحقيق الهدف نفسه وليس من الضرورة في بعض الأحيان وجود منافس إذ أن الفرد يتنافس مع نفسه من خلال انجازه الشخصي وخاصة في الألعاب الفردية أو أنه ينافس أرقام رياضيين آخرين فيبلد آخر، أما المواقف التنافسية في الألعاب الجماعية فلا تؤكد على أداء الفرد نفسه بل يؤكد أداء اللاعبين الآخرين أيضا بأن الانجاز العالي لا يحدث إلا نتيجة لتفاعل الأفراد تفاعلا منظما وهادفا، إن بعض اللاعبين يحتاجون إلى درجة من القلق قبيل المنافسة الرياضية حتى يمكن إظهار أحسن ما لديهم والبعض الآخر يتطلب حالة متزنة تسهم في رفع مستوى أدائهم وبالتالي هنالك أربعة مصادر للقلق

أ- **الخوف من الفشل:** إن الخوف من الفشل يعد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة أو ضعف الأداء فيها.

ب- الخوف من عدم الكفاية: يحدث عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة القلق أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه

ت- فقدان السيطرة: يتوقع زيادة القلق عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة والمسابقة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تسير على وفق سيطرة خارجية والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضيين وهما الحالة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة ومجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه .

ث- الأعراض الجسمية والفسولوجية: تتميز المنافسة بنوع من الضغوط النفسية وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، منها (اضطراب المعدة، الحاجة إلى التبول، زيادة العرق في راحة اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات) .

2- 5- 3- 8- أعراض القلق في المجال الرياضي: يرافق القلق اضطرابات فسيولوجية ونفسية مختلفة تكون بمثابة مظاهر أو أعراض له ومن أعراض القلق هو السلوك الترددي سواء كان على المستوى الحركي أو الانفعالي أو العقلي، كسرعة التهيج والنرفزة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وشروء الذهن، وسرعة النبض واضطراب التنفس وارتفاع ضغط الدم مع شحوب وتعرق وكثرة التبول وهناك من يشير إلى أن وجود ضغط أو شدة يشعر بها الشخص القلق ويشعر معها بالكدر ويظهر هذا الشعور مرافقاً لشعور العجز، وشعور بالعزلة والانفراد والعداوة، فضلاً عن شعور بالخوف وتوقع المصائب ويهزه هذا التوقع هزاً قوياً يمس ثقته بنفسه، ويؤدي إلى وجود صعوبة في تركيز الانتباه لديه، ويميل القلق إلى توتر الأعصاب والاضطراب، فالصوت الضعيف يزججه والحركة البسيطة تنثيره ويميل إلى تأويل ما يظهر حوله تأويل يتوقع فيه نحو التشاؤم وسوء الظن، وقد ترتبط حالة القلق بأفكار خاصة أو موضوعات خاصة كالموت، والسرطان، والمصائب، وفي حالات من هذا النوع يتأثر سلوك القلق تأثر اقوياً وظاهراً بموضوع قلقه، وكثيراً ما تكرر زيارته للأطباء دون أن يطمئن على الرغم من كل ما يقوله له الأطباء في نفي وجود مرض خاص به (عبد الودود وحسين عمر، 2017، ص 72 / 74) .

2-6 - الإعداد النفسي :

2-6-1 - تعريف الإعداد النفسي :

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين (أبو عيده ، 2001 ، ص 263) .

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه صيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

وعرف ***فورينوف*** التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا . >>> ودائما حسب **فورينوف** ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب **"فليب موست" (1982)** التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي . ويرى **"مارك لافاك"** : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي

2-6-2 - أهداف الإعداد النفسي:

- تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات (فوزي ' 2003 ، ص 162

- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف

الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات

2-6-3 - أنواع الإعداد النفسي:

2-6-3-1 - من حيث المدة:

2-6-3-1-1 - الإعداد النفسي طويل المدى:

أ - **تعريف :** هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

ب - **المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى :** يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرص للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللاعب بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية.

- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية (نزار و الويس ، (250 - 249 : 1980

ج - بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى: في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة: يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.

- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف ، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية).

نزار و الويس : (24-250)

2 - 1 - 3 - 6 - 2 - الإعداد النفسي قصير المدى:

أ - تعريف : وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداداته لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز (الدليمي ولحمر 1997 , ص 25)

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه و طاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات . ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر به اكل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد (علوي 1968 , ص188)

ب - العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى. ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

- النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتنباهم حالة حمى البداية .

- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات وممر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

- **مستوى المنافسة وأهميتها:** تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

الحالة المناخية تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .

2 - 3 - 6 - الإعداد النفسي من حيث النوعية:

2 - 3 - 2 - 1 - **الإعداد النفسي العام:** يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:
- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة

- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم
- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير

على نشاطات اللاعب سلبياً أو إيجابياً ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

2 - 3 - 6 - 2 - **الإعداد النفسي الخاص:** هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة. - الإعداد النفسي للاعب واحد. - الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى."

2 - 6 - 4 - عناصر الإعداد النفسي :

- **التحفيز:** تعزيز الدوافع الداخلية للفرد لتحقيق أهدافه وزيادة إنتاجيته

- **إدارة التوتر والضغط:** تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع التوتر والضغط النفسية بطريقة إيجابية

- **تعزيز الثقة بالنفس:** بناء وتعزيز ثقة الفرد في قدراته ومهاراته لتحقيق النجاح

- **التوجيه الذهني:** استخدام تقنيات مثل التخيل البصري والتأكيدات الإيجابية لتوجيه العقل نحو تحقيق الأهداف

- **التوازن العاطفي:** تطوير القدرة على التحكم في العواطف والتعامل معها بشكل صحي. يهدف الإعداد النفسي إلى تحقيق توازن نفسي للفرد، مما يساعده على تحقيق أداء أفضل في مختلف جوانب حياته وزيادة مستوى رضاه الشخصي والمهني.

خلاصة:

إن وصول اللاعبين إلى المستوى الدولي والعالمي وبلوغ الأهداف المرجوة وتحقيق أفضل النتائج بغض النظر عن الجانب البدني والخططي راجع إلى العامل الذي يحدد نتيجة لفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية والذي يتأسس عليه النجاح وهو عامل قدراتهم ومهاراتهم النفسية.

الفصل الثالث

السلوك التنافسي

3 - 1 - السلوك

3 - 1 - 1 - مفهوم السلوك

3 - 1 - 2 - خصائص السلوك

3 - 2 - المنافسة

3 - 2 - 1 - مفهوم المنافسة

3 - 2 - 2 - أهداف التنافس الرياضي

3 - 2 - 3 - الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية

3 - 2 - 4 - المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية

3 - 3 - السلوك التنافسي

3 - 3 - 1 - مفهوم السلوك التنافسي

3 - 3 - 2 - مفهوم السلوك التنافسي الرياضي

3 - 3 - 3 - الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي

3 - 3 - 4 - التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات

3 - 4 - منافسة كرة القدم داخل القاعة

تمهيد :

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه يهدف إلى للحصول على أغراض سواء كانت مادية أو معنوية ، وللوصول إليها وجب أن يكون هذا النشاط في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام , فالسلوك التنافسي الرياضي جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاطات الرياضية ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يرقى ويتطور بدونها فالسلوك التنافسي هو الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي ،ومن ناحية أخرى يعتبر السلوك التنافسي وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية و طبيعة السلوك التنافسي الرياضي وخصائصه وكذا القوانين التي تضبطه .

3-1-1 - السلوك :**3-1-1-1 - مفهوم السلوك:**

عرفه "هيب" بأنه الأساس أو القاعدة النفسية لعلم النفس حيث أن النشاط الملاحظ للعضلات أو الغدد ذات الإفرازات الخارجية ويظهر ذلك في حركات أجزاء معينة من الجسم كالدموع والعرق واللعب وهذا التعريف يتفق مع ما جاء به عبد المنعم حنفي في موسوعة علم النفس والتحليل النفسي حيث عرفه بأنه الاستجابة الكلية للحركة الغدد التي يقوم بها الكائن الحي نتيجة للموقف (حنفي عبد المنعم، 1975، ص 92)

3-1-2 خصائص السلوك:

أ - القابلية للتنبؤ: إن السلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية ولا نتيجة للصدفة وإنما يخضع لنظام معين وإذا استطاع العلم تحديد عناصر ومكونات هذا النظام فإنه يصبح بالإمكان التنبؤ به ويعتقد معدلو السلوك أن البيئة المتمثلة في الظروف المادية والاجتماعية الماضية للشخص هي التي تقرر سلوكه ولذلك نستطيع التنبؤ بسلوك الشخص بناء على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية وكلما ازداد معرفتنا بتلك الظروف وكانت تلك المعرف بشكل موضوعي أصبحت قدرتنا على التنبؤ بالسلوك أكبر ولكن هذا لا يعني أننا قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل كامل فنحن لا نستطيع معرفة كل ما يحيط بالشخص من ظروف بيئية.

ب - القابلية للضبط: إن الضبط في ميدان تعديل السلوك الإنساني عادة ما يشمل تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده كما أن الضبط الذاتي في مجال تعديل السلوك يعني ضبط الشخص لذاته باستخدام المبادئ والقوانين التي يستخدمها لضبط الأشخاص الآخرين والضبط الذي نريده من تعديل السلوك هو الضبط الايجابي وليس الضبط السلبي.

ج - القابلية للقياس: بما أن السلوك الإنساني معقد كون أن جزء منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس والجزء الآخر غير ظاهر ولا يمكن بشكل مباشر لذلك فإن العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني وعلى الرغم من ذلك فإن العلم لا يكون علمياً دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير والشطب وأساليب غير مباشرة كاختبارات الذكاء واختبارات الشخصية وإذا تعذر قياس السلوك المباشر فمن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المختلفة (جودة عزة وسعيد عزة، 2001، ص 51 / 52) .

3 - 2 - المنافسة :

3 - 2 - 1 - مفهوم المنافسة :

عرفها "ماتيفان" على أنها النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (Matvieve.1983 p13).

ولاحظ "مارتينز" حسبما ذكره وانبير غغولد عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي (Alderman.1986 p 96)

3 - 2 - 2 - أهداف التنافس الرياضي : إن عملية التنافس ضرورة اجتماعية لا بد منها ، لا q تجعل افراد المجتمع في ديناميكية دائمة ومستمرة تسعى إلى تحقيق أهداف ايجابية التي من شأنها أن تخلق لنا مجتمع متماسك من جميع الجوانب وتدفعه إلى الاستمرار في التطور ، البحث ، التحديد ، الابتكار ، ومن الأهداف نذكر :

- التهيئة والتربية والإدماج الاجتماعي لكافة الشباب عن طريق التنافس السليم.
- نوعية وتهذيب في سلوكيات الأفراد للتأقلم مع مستجدات حديثة.
- المساعدة الكاملة على كشف وإبراز المواهب والقدرات الرياضية الخفية.
- بلوغ التفوق في جميع الميادين من أجل ضمان التفاعل والفوز.
- خلق جو رياضي يسوده التفاهم والحركة والنشاط والحيوية طيلة فترات الأداء.
- تنظيم وتطوير كل الممارسات والنشاطات البدنية والرياضية.
- تنظيم وتطوير وتدعيم جميع الألعاب و النشاطات ضمن الاختصاصات الرياضية.
- تجنب جميع الركود الحركي الذي من شأنه عرقلة مشاركة الرياضيين في النشاطات والمسابقات.
- تحقيق نتائج رياضية جد مرضية تتوافق مع متطلبات الحياة الرياضية (الجريدة الرسمية، 1995 العدد 17 المادة 11)

3 - 2 - 3 - الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

أ - المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدتها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن تحقيقه من رفع مستوى والتحضير الملائم للمنافسة، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه

ب - مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب: إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، الجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

ت - المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع: نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثل ما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظب على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

ث - المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين: تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بما يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

ج - تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها: تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة

العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات ببعضها البعض الآخر.

ح - المنافسة نوع هام من العمل التربوي: ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكتساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية (علاوي، 2002، ص 32 / 33)

3-2-4 - المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يهدف إلى التفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المعاناة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد، وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تنسم بالعنف الزائد، والعوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة، وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية (علاوي ، 2002 ، ص 35).

3-3 - السلوك التنافسي :

3-3-1 - مفهوم السلوك التنافسي :

السلوك التنافسي يكون نتاجا للتفاعل بين دافعين متضادين ، حيث يرتبط بكل سلوك إمكانية النجاح وما يستثيره من الإحساس بالفخر ، وإمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل ، بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع و التفاعل الانفعالي بين أمني الفوز و مخاوف الهزيمة (فوزي , ص 24) .

3-3-2 - مفهوم السلوك التنافسي الرياضي:

إن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك و أن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه، إلا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق وأن أسباب السلوك التنافسي تكمن في الدوافع وخبرات التعلم وتغيرات النضج , فالسلوك قصدي وليس عشوائي فهناك أغراض يسعى السلوك أني حققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك إلى تحقيقه (عدس قطامي , 200 , ص 45) .

3-3-3 - الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي :

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على اللاعب أثناء محاولاته الأداء و الذي يمكن القول {ن سلوكه تنافسيا} و بالتالي 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 موضحة كما يلي:

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

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

ج - 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 يرجح سلوك التعاون بين الأفراد.

د - السمات الشخصية: إن معظم العوامل التي تؤثر على السلوك التنافسي ترجع لوظيفة شخصية

- اللاعب إذ أن اللاعبين المتنافسين شخصياتهم التي تميز سلوكهم.
- هـ - **مكونات موقف المنافسة:** إن المنافسة والمواقف المختلفة تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة نتيجة لعوامل تتوقف عليها ومنها:
- **تماسك الجماعة:** إن التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي والذي بدوره يؤدي إلى تحقيق أفضل.
- **المنافسة كصراع:** الصراع داخل المنافسة يحدث نتيجة لتجاهل التقاليد والقوانين التي توجه اللاعبين إلى التنافس بعنف وإلى سلوكيات تحدث نوع من الهدم الذي يتم خارج النظام والقانون.
- **المنافسة كإحباط:** إن خسارة فريق لأحد اللاعبين يؤدي إلى إحباطه و بدوره إلى العدوانية التي من شأنها إثارة الغضب خلال المباراة (مطوي، 1977، ص 120) .

3-3-4 - التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات:

المنافسة هي صراع يتنافس فيه المتنافسون وكل منهم يسعى إلى تحقيق هدف معين الأمر الذي يتطلب منهم المزيد من النشاط والإصرار والإبداع من أجل إحراز النصر وتحقيق أحسن النتائج. وتعد المنافسة في تغيير مستمر من ظروف وحالة ومكان و موعد إجراء المسابقات ويتغير كذلك المتنافسون وسماتهم و درجة تحضيرهم و مدى معرفتهم مع بعضهم الأمر الذي يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف و اتخاذ القرار المناسب و يجرى التنافس بحضور أعداد غفيرة من المشاهدين الذين يتأثرون تأثراً انفعالياً بكل نجاح أو كل فشل من جانب اللاعبين. وفي ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه و أعماله و أفكاره و انفعالاته. وخلال هذا التصارع برز موضوع مهارة وخبرة المدرب وقدراته على التحكم في سلوك اللاعبين خلال المنافسة من خلال مساعدتهم في أخفاء الاضطراب وحالة الهدوء والاطمئنان، إذ يتصف الصراع الرياضي بعنف بالغ، الأمر الذي يتطلب من المدرب اليقظة العالية والانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة، وهناك طرائق وأساليب كثيرة للتحكم في انفعالات الرياضيين وهي متنوعة جداً ومتوقعة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المسابقات و عوامل داخلية تخصص بنفسية الرياضي ومن هذه العوامل:-

- 1 - انضباط الرياضي: كلما كان انضباط الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله إلى أبداء الابتكار الإبداعي والوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد.
- 2 - ضرورة توفير المعارف والمهارات والقدرات المكتملة: فكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعاً كلما ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المنافسات فاللاعب ذو الخبرة الطويلة والمعرفة الكافية بقانون اللعبة يكون أكثر التزاماً و أقل تهوّر من اللاعب الجديد.
- 3 - استخدام ظروف المنافسة في العملية التدريبية: توصلت عدة دراسات إلى تحديد أهمية بعض الظروف لأجراء المنافسات لرفع مستوى اللاعبين للقيام لأعمال الحازمة والجريئة، ومن الضروري تعليم المدربين فن التحكم الرياضيين خلال العمل التدريبي من جهة وفي سياق الصراع الرياضي الحاد والمتوتر وإحراز النصر من جهة أخرى (خريبط ورسن، 1988، ص 29).

3-4 - منافسة كرة القدم داخل القاعة :

3-4-1 - تعريف : كرة القدم داخل القاعة المعروفة أيضاً بالكرة الخماسية أو " الفوتسال " هي شكل من أشكال كرة القدم العادية تلعب داخل القاعات والصالات المغلقة بين فريقين يتكون كل واحد منهما من خمسة لاعبين بما فيهم حارس المرمى تخضع لقوانين خاصة تتلخص فيما يلي :

- حجم الملعب : مساحة ملعب كرة اليد : 20 / 40 م
- المرمى : مرمى لعبة كرة اليد : 2 / 3 م
- عدد اللاعبين : 5 لاعبين داخل الملعب + 10 في الاحتياط .
- الكرة : كرة أصغر في الحجم وأثقل في الميزان بحيث أن ارتدادها بعد سقوطها على الأرض يكون أقل بكثير.
- وقت المباراة : شوطين بـ: 20 دقيقة بحيث يتوقف الوقت عند أي خروج للكرة من الملعب أو صفارة الحكم بإيقاف اللعب على شاكلة رياضة كرة السلة .
- التبديل : يكون بطريق حرة على شاكلة كرة اليد من مكان محدد على أرضية الميدان .
- بداية اللعب : ضربة المرمى تلعب باليد + ضربة التماس بالرجل من على الخط .

- الأخطاء : تحتسب الأخطاء البسيطة غير المباشرة بشكل عادي أما العنيفة المباشرة فتحتسب من 1 إلى 5 أخطاء وما يأتي بعدها من أخطاء كلها ضربات جزاء من 10 أمتار حتى نهاية الشوط , ثم تعاد الكرة في الشوط الثاني .

- لمس الكرة : يسمح لحارس المرمى لمس الكرة مرة واحدة في كل لقطة فقط كما يحسب الحكم حتى العدد 5 وعلى الحارس ترك الكرة وعلى اللاعب بداية التماس أو الخطأ بعد وضع الكرة في مكانها الصحيح قبل الانتهاء من العد .

- البطاقة الحمراء : اللاعب المتحصل على بطاقة حمراء يستبدل بعد دقيقتين أو تلقي فريقه هدف .

3- 4- 2 - تاريخ منافسة كرة القدم داخل القاعة العالمية : كرة القدم داخل القاعة أو ما يسمى كرة القدم الخماسية بدأت في ثلاثينيات القرن العشرين في مونتيفيديو الأورغواي في عام 1930 حيث أنشأ " خوان كارلوس سيرباني " قواعد هذه اللعبة لتلعب في الأماكن المغلقة بهدف إتاحة الفرصة للاعبين لممارسة كرة القدم طوال العام بغض النظر عن الأحوال الجوية , وأقيمت أول بطولة عالمية للعبة والمعروفة باسم كأس العالم لكرة القدم داخل القاعة سنة 1989 بهولندا تحت إشراف الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) , ومنذ ذلك الوقت تنظم كل أربع سنوات حيث فازت البرازيل بخمس مرات (1989 / 1992 / 1996 / 2008 / 2012) وفازت أسبانيا بالبطولة مرتين (2004 / 2008) والأرجنتين مرة واحدة (2016) والبرتغال مرة (2021) . وتعتبر هذه البطولة (FIFA FUTSAL WORLD CUP) من أهم البطولات الخاصة باللعبة بالإضافة إلى :

- بطولة تحت 20 سنة لتعزيز تطوير الشباب (FIFA U-20 FIFA FUTSAL WORLD CUP)

- بطولة تجمع بين أفضل المنتخبات في القارات (FUTSAL CONFEDERATION CUP)

- بطولة أمم أوروبا (UEFA Futsal Championship)

- بطولة كأس أفريقيا (CAF Futsal Championship)

- بطولة كأس آسيا (AFC Futsal Championship)

- بطولة الأندية العالمية (Intercontinental Futsal cup)

3- 4- 3 - تاريخ منافسة كرة القدم داخل القاعة في الجزائر :

البدايات : ظهرت اللعبة في نهاية الثمانينيات وبداية التسعينيات حيث بدأت الأندية المحلية بتنظيم بطولات ودورات لكرة القدم داخل القاعة وتم تشكيل فرق ومنتخبات على مستوى الأندية والمدارس مما ساهم في نشر اللعبة بين أوساط الشباب وتم تنظيم عدة بطولات غير رسمية للعبة منذ سنة 1989 , ونظمت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم ألو مسابقة لكأس الجزائر كأول خطوة لبعث هذه الرياضة موسم 2010 / 2011 , وكانت كأس الجزائر أول منافسة رسمية موسم 2016 / 2017 من تنظيم الرابطة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة تحت لواء الاتحاد الجزائري لكرة القدم .

المشاركات الدولية: شارك المنتخب الوطني لأول مرة في تظاهرة رسمية في موندفال الاورغواي سنة 1989 بأفراد من قداماء الفريق الوطني لكرة القدم وخسر مبارياته الثلاث ضد كل من (هولندا / البرغواي / الدنمارك) وشارك أيضا في عدة بطولات إفريقية وعربية أولها في 2008 للمرة الأولى في كأس أفريقيا للأمم بلبيبا وشارك في دورة اتحاد شمال افريقيا بلبيبا سنة 2010 , و حقق إنجازا كبيرا في

2016 بجنوب إفريقيا باحتلاله المركز الثالث في بطولة أمم أفريقيا مما أهله للمشاركة في كأس العالم بكولومبيا في نفس العام , كما شارك في 2020 في نسخة المغرب وخرج من الدور الأول , أما على المستوى العربي فقد شارك في نسخة مصر 1998 واحتل المركز الثالث , واحتل المركز الرابع في مصر أيضا سنة 2005 و 2021 وفي السعودية احتل المركز الثالث سنة 2022.

3 - 4 - 4 - الفرق المتحصلة على البطولة الوطنية وكأس الجزائر في منافسة كرة القدم داخل القاعة:

الموسم الرياضي	الفريق المتحصل على البطولة	الفريق المتحصل على الكأس
موسم 2016 / 2017	/	فوتصال برج بوعريرج
موسم 2017 / 2018	مشعل بجاية	أمل قسنطينة
موسم 2018 / 2019	الربيع وهران	فوتصال برج بوعريرج
موسم 2019 / 2020	أمل قسنطينة	مشعل بجاية
موسم 2020 / 2021	فوتصال برج بوعريرج	/
موسم 2021 / 2022	/	/
موسم 2022 / 2023	أتلتيكو بارادو	اوزيوم اقبو
موسم 2023 / 2024	أتلتيكو بارادو	مشعل القصر

3 - 4 - 5 - البطاقة الفنية للرابطة :

الاسم : الرابطة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة

الاسم بالفرنسية : Ligue Nationale de Futsal

تاريخ التأسيس : 12 / 02 / 2013 .

العنوان : 23 bd colonel amirouche Alger Centre / Alger Algerie

البريد الإلكتروني : liguedefutsal@gmail com

الهاتف / الفكس : 21 49 22 61 (+213)

الرئيس الحالي : حشيشي محمد الصالح

تقسيم فرق البطولة الحالي لموسم 2023 / 2024 : القسم الأول : 3 مجموعات ب : 10 فرق (30)

القسم الثاني : 4 مجموعات ب : 08 فرق (32)

القسم الجهوي : مجموعة واحدة ب : 10 فرق

3 - 4 - 6 - البطاقة الفنية للنادي :

الاسم : النادي الرياضي الهاوي أتليتكو المسيلة لكرة القدم داخل القاعة

الاسم بالفرنسية : ATLITICO MSILA FUTSAL

تاريخ التأسيس : 2015 / 07 / 07 .

مكان التأسيس : المسيلة

عنوان النادي : حي 346 مسكن , رقم 207 . بلدية المسيلة . ولاية المسيلة .

البريد الإلكتروني : atliticomsilafutsal@yahoo fr

الهاتف : 06 64 36 31 52

اسم رئيس النادي : مخالفية مراد .

خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل المهمة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة الخصوم , حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية, وكل الشغف الذي يحيط بالمنافسة الرياضة يعتبر محصلة للسلوك التنافسي بين أفراد مجتمعه.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة

- 4 - 1 . الدراسة الاستطلاعية
- 4 - 2 . منهج الدراسة
- 4 - 3 . متغيرات الدراسة
- 4 - 4 . مجتمع وعينة الدراسة
- 4 - 5 . أساليب جمع البيانات
- 4 - 6 . الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات)
- 4 - 7 . تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
- 4 - 8 . خطوات إجراء الدراسة الميدانية

تمهيد :

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في عملية البحث العلمي حيث تساهم في توفير رؤية أولية حول الموضوع قيد الدراسة وتحديد النقاط الرئيسية التي يجب التركيز عليها في المراحل التالية من البحث حيث تهدف هذه الدراسة إلى استكشاف علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي اتلتيكو مسيلا بكرة القدم داخل القاعة وذلك من خلال جمع بيانات أولية تساعد في فهم أعمق للمشكلة البحثية المطروحة .

4 - 1 . الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية "تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الدراسة لتفاديها مستقبلاً (حسن المنلاوي وآخرون ، 1989 ، ص 107) .

يعرف "ماتيو جدير" الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية ، وتهدف إلى التعرف على المشكلة ، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق التطرق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 200 ، ص 30)

وقبل الاستئناف في دراستي لموضوع "علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة" لفريق أثليتيكو مسيلة قمت بأخذ الموافقة من طرف رئيس النادي ومدربه بإمكانية القيام بهذا البحث الذي يشمل لاعبي الفريق الأكبر، وبعد زيارات ميدانية لحصص التدريب لتحين الوقت والمكان المناسبين للذان يسمحان بإجراء البحث في أحسن الظروف ، قمت بطرح استبيانين لكل من مقياس المهارات النفسية وكذا مقياس السلوك التنافسي على العينة الاستطلاعية (06) لاعبين ما نسبته 30 % من مجتمع الدراسة المكون من (20 لاعب) يوم : الأربعاء : 10 / 01 / 2024 قبل مباراة الجولة السادسة للبطولة ضد فريق برج بوعريش حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية غير احتمالية غرضية (انتقاء) من مختلف الأعمار والخبرات ، والمناصب و وضع اللاعبين في ظروف مناسبة للإجابة على الاستبيان وتحصلنا على النتائج التالية من هذه المرحلة :

- وضوح في تعليمات وفقرات المقياسين .

- وجود مهارات نفسية مكتسبة لدى اللاعبين .

- وجود علاقة بين المهارات النفسية المدروسة والسلوك التنافسي لدى العينة الاستطلاعية للاعبي كرة القدم داخل القاعة .

- حساب صدق كل من المقياسين .

- حساب ثبات معامل الارتباط بين المقياسين .

بعد دراسة الخصائص السيكمترية للمقياسين وتبين ثباتهما وصدقهما تم طرح باقي الاستثمارات على باقي لاعبي الفريق (14) باستثناء عينة الدراسة الاستطلاعية لدراسة العلاقة بين المتغيرين ككل في نفس الظروف التي تم طرح فيها الاستثمارات الأولى الخاصة بالدراسة الاستطلاعية ضد نفس الفريق في إطار مباراة العودة وذلك يوم يوم الأربعاء : 2024 / 04 / 17 .

4 - 2 - منهج الدراسة :

نظرا لطبيعة الموضوع وانطلاقا من الإشكالية فقد اتبع في البحث الحالي المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع موضوع البحث بقصد التعرف على المهارات النفسية المكتسبة وأثرها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة حيث يقوم هذا المنهج بدراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد ويهتم بوصفها وصفا دقيقا، ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً (عبيدات وآخرون، 1996، ص 187) .

4 - 3 - متغيرات الدراسة :

أ - المتغير المستقل : بعض المهارات النفسية المتمثلة في كل من : (- مهارة الاسترخاء - مهارة الثقة بالنفس - مهارة القدرة على مواجهة القلق) .

ب - المتغير التابع : السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة - صنف - أكابر لفريق أثلتيكو مسيلة .

4 - 4 - مجتمع وعينة الدراسة :

أ - مجتمع الدراسة : لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها (محمد زيان، 1983، ص 182)

حيث تكون مجتمع البحث من (20) لاعبا لفريق أثلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة المنتمي إلى القسم الأول للرابطة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة

ب - عينة الدراسة: تعد العينة الجزء الذي يتم اختياره من المجتمع الأصلي وفق أسس وقواعد علمية لضمان الدقة والموضوعية في البحث، وإمكانية تعميم النتائج التي سوف يتوصل إليها البحث الحالي كالتمثيل للمجتمع الأصلي في جميع الخصائص والصفات والاختيار العشوائي، والتي تعد خطوة مهمة وأساسية بعد تحديد مجتمع البحث وإطاره الزمني والمكاني، وذلك توفيراً للوقت والجهد، والنفقات ولصعوبة المسح الشامل للبحث (شاعر، 2007، ص 282) .

وشملت عينة الدراسة فريقاً واحداً ب : (14) لاعب لفريق أتلتيكو مسيلا ، تم اختيارها بطريقة قصدية (عمدية) تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً .

4 - 5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

أ - مقياس المهارات النفسية: من أجل قياس بعض المهارات النفسية لدى لاعبين كرة القدم داخل القاعة لنادي أتلتيكو مسيلا استخدمت مقياس المهارات النفسية لكل من "بل و ألبنسون و شامبروك" وقام بتعديله واقتباسه "محمد حسن علاوي" . حيث أخذت (24) عبارة تمثل (03) أبعاد وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، و يتكون سلم الإجابة للمقياس من (06) درجات ، وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجات للعبارة التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي لديها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي لديها اللاعب بالنسبة للعبارة التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي:

الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم (3) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة ، والرقم (4) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة متوسطة ، والرقم (5) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة ، والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً وتبلغ أعلى درجة 144 وأقل درجة 24 ، هذا وقد تم الاستعانة بهذا المقياس في دراسة كل مسعودان سفيان بعنوان أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد ، وكذا دراسة حمّاش نسيم بعنوان المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم .

جدول رقم (01) : يوضح أبعاد مقياس المهارات النفسية :

الرقم	أبعاد المقياس	أرقام الفقرات	اتجاه البعد	عكس اتجاه البعد	عدد الفقرات
01	الاسترخاء	من 1 إلى 8	1 - 2 - 4 - 5 - 7 - 6	3 - 8	8
02	الثقة بالنفس	من 9 إلى 16	18 - 19 - 20 - 23	17 - 21 - 22 - 24	8
03	القدرة على مواجهة القلق	من 17 إلى 24		9 - 10 - 11 - 12 - 13 - 14 - 15 - 16	8

ب - مقياس السلوك التنافسي: صمم " دورثي هاريس (1984) مقياس السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه والتدريب على المهارات النفسية — ويتضمن المقياس في صورته الاولى (50) عبارة . وقام " حسن علاوي (1998) بتعريب المقياس واختصاره إلى (20) عبارة يجيب عليه اللاعب ببدايل الإجابة الثلاثة : (دائماً—أحياناً—أبداً) .
ويتضمن المقياس (9) عبارات في اتجاه السلوك الإيجابي وأرقامها (17/13/12/11/10/8/6/3/2) وعند تصحيح هذه العبارات و يتم أخذ درجاتها كما يلي: (دائماً = 3 درجات / أحياناً = 2 درجات / أبداً = 1 درجة) .

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 ويتم أخذ درجاتها كما يلي :

(دائماً = 1 درجات / أحياناً = 2 درجات / أبداً = 3 درجات) .

- وتبلغ أعلى درجة للمقياس (60) درجة وأقل درجة (20) درجة وتبلغ درجة الحياد (40) درجة .

هذا وقد تم الاستعانة بهذا المقياس في دراسة كل من عطوي عبد الله بعنوان علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم , وكذا دراسة عشاشة يعقوب بعنوان السلوك التنافسي وعلاقته بمردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

4 - 6 . الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق - الثبات)

4 - 6 - 1 صدق مقياس المهارات النفسية: يعد الصدق من أهم الخطوات التي يجب التأكد منها في أدوات البحث، لضمان المصداقية والموضوعية للنتائج التي يصل إليها البحث، والصدق يعني أن يقيس

الاختبار أو المقياس ما وضع لقياسه (صابر وآخرون، 2002 , ص 167) وتم التحقق من صدق المقياس في البحث الحالي على النحو الآتي :

صدق الاتساق الداخلي :

تم استخراج صدق الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس باستخدام معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج على النحو التالي:
جدول رقم: (02) يمثل معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية للاعبين كرة القدم داخل القاعة :

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
01	.881**	0,01	دال	09	.675**	0,01	دال
02	.915**	0,01	دال	10	.802**	0,01	دال
03	.956**	0,01	دال	11	.915**	0,01	دال
04	.866**	0,01	دال	12	.921**	0,01	دال
05	.802**	0,01	دال	13	.766**	0,01	دال
06	.946**	0,01	دال	14	.825**	0,01	دال
07	.719**	0,01	دال	15	.531**	0,01	دال
08	.967**	0,01	دال	16	.742**	0,01	دال

من خلال الجدول رقم : (02) يتضح لنا أن كل معاملات الارتباط الخاصة بعبارات المحاور الثلاث أكبر من (0,5) وبالتالي فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) وهي قريبة من الدرجة +1 وهذا يدل على قوة صدقها .

جدول رقم: (03) يمثل معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية للاعبين كرة القدم داخل القاعة :

البعد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
الاسترخاء	.990**	0,01	دال
الثقة بالنفس	.976**	0,01	دال
القدرة على التحكم في القلق	.988**	0,01	دال

من خلال الجدول رقم : (03) يتضح لنا أن كل معاملات الارتباط الأبعاد الثلاثة أكبر من (0,5) وبالتالي فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) وهي قريبة من الدرجة +1 وهذا ما يدل على قوة صدق جميع أبعاده .

4 - 6 - 2 - صدق مقياس السلوك التنافسي : صدق الاتساق الداخلي : تم استخراج الاتساق الداخلي لفقرات المقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والبعد الذي ينتمي إليه، وبينها والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم : (04) يوضح قيم معاملات الارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السلوك التنافسي للاعبين كرة القدم داخل القاعة .

رقم الفقرة	ارتباطها بالمقياس	مستوى الدلالة	القرار	رقم الفقرة	ارتباطها بالمقياس	مستوى الدلالة	القرار
01	.824**	0,01	دال	11	.884**	0,01	دال
02	.884**	0,01	دال	12	.902**	0,01	دال
03	.906**	0,01	دال	13	.855**	0,01	دال
04	.914**	0,01	دال	14	.774**	0,01	دال
05	.733**	0,01	دال	15	.709**	0,01	دال
06	.899**	0,01	دال	16	.877**	0,01	دال
07	.686**	0,01	دال	17	.917**	0,01	دال
08	.896**	0,01	دال	18	.908**	0,01	دال
09	.549*	0,01	دال	19	.815**	0,01	دال
10	.733**	0,01	دال	20	.835**	0,01	دال

من خلال الجدول رقم : (04) يتضح لنا أن : جميع معاملات ارتباط الفقرات أكبر من (0,5) وبالتالي فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) وهي قريبة من الدرجة + 1 وهذا ما يدل على قوة صدق المقياس .

4 - 6 - 3 - ثبات المقياسين : هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقرار أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد

فإنه يعطي شيئاً من الاستقرار في النتائج، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أيبين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس واتساقه (ابراهيم , 1999, ص 429)

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ = الجذر التربيعي لصدق المقياس .
جدول رقم : (05) يوضح معامل ألفا كرونباخ للمقياسين.

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
المهارات النفسية	0,924
السلوك التنافسي	0,813

من خلال تحليل الجدول رقم (05) نجد أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس المهارات النفسية بلغ (0,924) أكبر من (0,5) وهو معامل ثبات عالي وقريب جداً من الدرجة +1، ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بالثبات ، كما نلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس السلوك التنافسي بلغ (0,813) أكبر من (0,5) وهو معامل ثبات عالي وقريب جداً من الدرجة +1، ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بالثبات

4 - 7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية (الأساليب الإحصائية) :

تم الاستعانة ببرنامج المعالجة الإحصائية spss لحساب :

- **معامل بيرسون :** هو قياس لقوة العلاقة الخطية بين متغيرين , تتراوح قيمته بين +1 و -1 , حيث يعتبر القرب من الصفر مؤشر على عدم وجود علاقة خطية , بينما تشير القيم المقاربة إلى 0 بأن العلاقة ضعيفة , وكلما اتجهت قيمة المعامل إلى +1 أو -1 تكون العلاقة أقوى .

- **معامل ألفا كرونباخ :** هو قياس يستخدم في تحليل الثبات الداخلي لمقياس الاختبار , يقيس مدى تجانس العناصر المختلفة في المقياس , حيث يعتبر القيمة المثلى لمعامل ألفا بين 1 و 0 وكلما اقتربت من 1 كان الثبات الداخلي أقوى .

4 - 8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

المجال الزمني :

- يوم الأربعاء : 17 / 04 / 2024 أي اليوم الأخير للتدريب قبل يومين من مباراة العودة ضمن البطولة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة ضد فريق " فوت صال برج بوعريريج "صاحب المركز الثاني تم طرح مقياسي (المهارات النفسية وكذا السلوك التنافسي) على عينة الدراسة (14) لاعب قبل بداية التدريب على الساعة 19 : 00 مساءً .

المجال المكاني :

القاعة المتعددة الرياضات سالم معيوف بالمسيلة .

خلاصة:

إن العلاقة بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي هي علاقة معقدة ومتشابكة بحيث تلعب المهارات النفسية دوراً حاسماً في تحديد أداء الرياضيين واستنتاجاتهم المختلفة في مواقف المنافسة من خلال تعزيز مهارات مثل الاسترخاء والثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق يمكن للرياضيين تحقيق مستويات أعلى من الأداء والتفوق في بيئات تنافسية ,

وقد أظهر البحث أن السلوك التنافسي يمكن تحسينه بشكل كبير من خلال التدريب النفسي الموجه حيث يمكن للرياضيين تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغوط وإدارة التوتر وتحقيق التوازن النفسي , علاوة على ذلك فإن تكامل التدريب النفسي مع البدني يسهم في بناء رياضيين متكاملين قادرين على تحقيق النجاح المستدام .

وفي الختام نأمل من خلال هذه الدراسة في تقديم رؤى جديدة ومفيدة للمدربين والرياضيين على حد سواء بهدف تحسين الأداء الرياضي وتعزيز التجربة الرياضية بشكل عام .

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

5 - 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

5 - 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

5 - 1 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

5 - 4 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

5-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

5-1-1- عرض نتائج:

جدول رقم : (06) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين محور الاسترخاء و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة

معامل الارتباط			السلوك التنافسي
البعد			
معامل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار	
0.824**	0,01	دال	الاسترخاء

5-1-2- تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (06) يتضح لنا بأن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة الاسترخاء ودرجة السلوك التنافسي بلغت (0,824) فهي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين متغير محور الاسترخاء ومتغير السلوك التنافسي أي أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات استرخاء عالية يظهرون سلوكا تنافسيا أكثر فاعلية من الذين يفتقرون لهذه المهارة أي كلما زادت قدرة اللاعب على الاسترخاء زادت درجة المردود التنافسي والأداء الأفضل نحو تحقيق النتائج لديه .

5-1-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن اللاعبين الذين تكون لديهم القدرة على الاسترخاء يكون لديهم سلوك تنافسي كبير وهذا توصلت إليه دراسة مسعودان سفيان 2022 .

وهذا أكدته أسامة كامل راتب أن الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي. (راتب ، 1999 ، ص 5)

وأظهرت الدراسات أن الذين يتدربون على تقنيات الاسترخاء قد حققوا نتائج أفضل في المنافسات مقارنة بالذين لم يتدربوا على هذه التقنيات ومنه نصل إلى تحقق الفرضية الأولى : وجود علاقة ارتباطية بين مهارة الاسترخاء و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة.

5-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

5-2-1- عرض النتائج:

جدول رقم : (07) يمثل نتائج معامل ارتباط بيرسون بين محور الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة

السلوك التنافسي			معامل الارتباط
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
دال	0,01	0.800**	الثقة بالنفس

5-2-1- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (07) يتضح لنا بأن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة الثقة بالنفس ودرجة السلوك التنافسي بلغت (0,800) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين متغير محور الثقة بالنفس ومتغير السلوك التنافسي أي أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات الثقة بالنفس عالية يظهرون سلوكا تنافسيا أكثر فاعلية من الذين يفتقرون لهذه المهارة , أي أن كلما زادت قدرة اللاعب على الثقة بالنفس زادت درجة المردود التنافسي والأداء الأفضل نحو تحقيق النتائج لديه.

5-1-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثانية :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدر كبير من الثقة بالنفس يكون لديهم سلوك تنافسي كبير

وعليه يجب التفريق بين العمل بالثقة وتوقع النتائج فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة بينما هي الثقة شعور اللاعب أن ادائه سوف يكون جيدا بصرف النظر على النتائج وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه لذلك فإن الأداء الجيد مقرون بالثقة بالنفس وليس المنافسة حيث يمكن تحقيق الفوز أو المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة والإجادة (أسامة كامل راتب 2007)

فالثقة الرياضية كحالة تعتبر وسيطا هاما للتنبؤ بالسلوك القائم على اختلاط تأثير الموقف الرياضي الخارجي والاختلافات الفردية في كل من الثقة بالنفس كسمة والاتجاه التنافسي (صديقي , 2004 , ص 39 / 40) .

وهذا ما توصلت إليه دراسة عطوي عبد الله 2016 , وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة إلى وجود ارتباط إيجابي بين الثقة بالنفس والأداء الرياضي فاللاعبون اللذين يثقون بقدراتهم يميلون إلى الأداء بشكل أفضل في المنافسات , كما أظهرت الأبحاث أن السلوك التنافسي يمكن أن يكون مدفوعا بشكل كبير بالثقة

بالنفس بحيث يميل اللاعبون الواثقون في أنفسهم إلى التحلي بمزيد من الإصرار والمثابرة . ومنه نصل إلى تحقق الفرضية الثانية : وجود علاقة ارتباطية بين مهارة الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة.

5 - 3 - عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

5 - 3 - 1 - عرض النتائج:

جدول رقم : (08) يمثل نتائج معامل ارتباط بيرسون بين محور القدرة على مواجهة القلق والسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة

السلوك التنافسي			معامل الارتباط
البعد	معمل الارتباط	مستوى الدلالة	القرار
القدرة على مواجهة القلق	0.787**	0,01	دال

5 - 3 - 2 - تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) يتضح لنا بأن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجة الاسترخاء ودرجة السلوك التنافسي بلغت (0.787) وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين متغير محور الاسترخاء ومتغير السلوك التنافسي أي أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات القدرة على مواجهة القلق بصورة كبيرة يظهرون سلوكا تنافسيا أكثر فاعلية من الذين يفتقرون لهذه المهارة أي أن كلما زادت قدرة اللاعب على مواجهة القلق زادت درجة المردود التنافسي والأداء الأفضل نحو تحقيق النتائج لديه , ويعزز رغبته في المنافسة والفوز .

5 - 3 - 3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدرة كبيرة على مواجهة القلق يكون لديهم سلوك تنافسي كبير

وهذا ما أكدته " محمود الجبوري " بأن القلق من المهارات الهامة للمنافسات الرياضية، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ويحدث عندما يشعر الرياضي بالضعف عند مواجهة مواقف تفوق قدراته ومن أعراضه التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح و النرفزة وضعف القدرة على التركيز أو الانتباه وإعاقة الأداء. (محمود الجبوري , 2019 , ص 37)

وتوصلت إليه دراسة مسعودان سفيان 2022 , ومنه نصل إلى تحقق الفرضية الثالثة : وجود علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة.

5-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

5-4-1- عرض النتائج:

جدول رقم : (09) يمثل نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لبعض المهارات النفسية و الدرجة الكلية للسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة

السلوك التنافسي			معامل الارتباط
القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
دال	0,01	0.877**	المهارات النفسية

5-4-2- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (09) يتضح لنا بأن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية لبعض المهارات النفسية (الاسترخاء و السلوك التنافسي و القدرة على مواجهة القلق) والدرجة الكلية للسلوك التنافسي بلغت (0.877) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) ومنه نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين متغير بعض المهارات النفسية ومتغير السلوك التنافسي أي أنه كلما زادت قدرات المهارات النفسية للاعب زادت درجة المردود التنافسي والأداء

5-4-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضية العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن اللاعبين الذين تكون لديهم قدر كبير من المهارات النفسية يكون لديهم سلوك تنافسي كبير أي أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات نفسية بدرجة كبيرة يظهرون سلوكاً تنافسياً أكثر فاعلية من الذين يفتقرون لهذه المهارات .

فالمهارات النفسية تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي (راتب2000 ص)

وهذا ما توصلت إليه دراسة حماش نسيم 2016 .

ومنه نصل إلى تحقق الفرضية العامة : وجود علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية و السلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة

الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

6 - 1 . الاستنتاج العام

6 - 2 . الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

6 - 3 . قائمة المصادر والمراجع

6 - 4 . قائمة الملاحق

6-1 - الاستنتاج العام :

من خلال النتائج المتحصل عليها من هذه الدراسة نستنتج ما يلي : وجود علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) والسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة أي أن الأفراد الذين يمتلكون مهارات نفسية بدرجة كبيرة يظهرون سلوكا تنافسيا أكثر فاعلية من الذين يفتقرون لهذه المهارات. ونستنتج كذلك أن :

- 1 - توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الاسترخاء و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة .
- 2 - توجد علاقة ارتباطية بين مهارة الثقة بالنفس و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة .
- 3 - توجد علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق و السلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلة لكرة القدم داخل القاعة .

6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية :

- دراسة وتحليل العلاقة بين بعض المهارات النفسية والسلوك التنافسي يمكن أن يقدم رؤى قيمة للمدربين واللاعبين على حد سواء ويعزز في فهم العوامل النفسية التي تساهم في الأداء الرياضي الناجح.
- المهارات النفسية المدروسة في هذا البحث تبرز أهمية التركيز على تطوير المهارات النفسية والجانب النفسي كجزء مهم في العملية التدريبية الشاملة للاعبين كرة القدم داخل القاعة لتحسين سلوكهم التنافسي وأدائهم العام .
- توفير المكان والوقت المناسبين وكذا المختصين لتدريب وتلقي المهارات النفسية كجزء مهم في العملية التدريبية .
- إجراء المزيد من الأبحاث على جميع فرق الرابطة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة .
- إجراء دراسة تشمل متغيرات أخرى تؤثر على اكتساب المهارات النفسية (الخبرة + السن + المستوى العلمي

6-3 - قائمة المصادر والمراجع :

6-3-1 - المصادر :

- 1 - القرآن الكريم : (الآية : 07 من سورة إبراهيم) .
- 2 - الحديث النبوي : (رواه أو سعد الخدري وحدثه ابن حجر العسقلاني مصدر هداية الرواة الصفحة 3/222 أخرجه الترمذي 1955) ..

6-3-2 - المراجع :

6-3-2-1 - قائمة الكتب باللغة العربية ,

- 01 - أبو العلاء محمد عبد الفتاح (1997) التدريب الرياضي، دار الفكر العربي مصر.
 - 02 - أحمد عكاشة (1977) الطب النفسي المعاصر ، دار المعارف، القاهرة ، مصر
 - 03 - أسامة كامل راتب 2000 تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - 04 - أسامة راتب (2000) التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ، ط 1 ، دار النضر،
 - 05 - أسامة كامل راتب (2000) علم النفس الرياضية و المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة
 - 06 - أسامة كامل راتب (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة
 - 07 - أسامة كامل راتب 1999 علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، ط 1 ، القاهرة.
 - 08 - أسامة كامل راتب (1997) علم النفس الرياضي، ط 2 ، دار الفكر العربي، القاهرة .
 - 09 - الزبيدي والهريهوري (2017) أسس التعلم النفسي في الرياضة ، ط 1 ، دارالعلم ، عمان الأردن .
 - 10 - محمد حسن علاوي 2002 علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط 1، دار الفكر العربي القاهرة ، مصر.
 - 11 - محمد حسن علاوي (2007) علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة ، دار الفكر العربي مصر.
 - 12 - محمد حسن علاوي (1998) مدخل في علم النفس الرياضي، ط 2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
 - 13 - محمد العربي شمعون (2017) علم النفس الرياضي التطبيقي ودليل الأخصائي النفسي الرياضي، ط 1 ، القاهرة دار الفكر العربي
 - 14 - رشيد زرواتي (2002) تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، دار هومة، المسيلة
 - 15 - عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005) سيكولوجية الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر .
 - 16 - عبد الفتاح الخوجا (2001) علم النفس العلاج النفسي المعاصر ، ط 1 ، دار المستقبل للنشر والتوزيع، الأردن .
 - 18 - محمود عبد الفتاح عنان (1995) سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 6 - 3 - 2 - قائمة الكتب باللغة الأجنبية :

19 Matvieve, aspect fondamentaux de l'entrainement, ed, Vigot, paris
France, 1983

الملاحق :



معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية
Institute of Science and Technology of Physical and Sports Activities

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohammed Boudiaf of M'sila



شعبة : تحضير بدني

قسم : التدريب الرياضي

استبيان

تحت إشراف :

د . سالم العياشي

من إعداد الطالب :

ملياني عبد الحليم

الموسم الجامعي : 2023 / 2024

- تحية رياضية طيبة وبعد: يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان والذي يندرج في إطار بحثي لإعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي. أرجو منك قراءة عباراته بتمعن والإجابة بكل صدق وموضوعية عليها لأنها توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة بحيث أن كل لاعب يختلف عن الآخر وبذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير فيه إنجازه. ولك مني فائق الاحترام والتقدير
- ملاحظة : الإجابة تكون بوضع علامة (×) على الدرجة المناسبة من (1 - 6) للعبارة المقابلة لها

مقياس المهارات النفسية

الرقم	العبارة	الدرجة
01	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة .	1 2 3 4 5 6
02	من السهولة بالنسبة لى قدرتى على استرخاء عضلاتى قبل اشتراكى فى المنافسة .	1 2 3 4 5 6
03	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة .	1 2 3 4 5 6
04	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء فى الأوقات الحساسة من المنافسة	1 2 3 4 5 6
05	قدرتى على الهدوء هى إحدى نقاط قوتى .	1 2 3 4 5 6
06	من صفاتى الواضحة قدرتى على تهدئة واسترخاء نفسى بسرعة قبل اشتراكى فى المنافسة رياضياً .	1 2 3 4 5 6
07	أعرف كيف استرخى فى الظروف الصعبة .	1 2 3 4 5 6
08	عضلاتى تكون متوترة قبل اشتراكى فى المنافسة .	1 2 3 4 5 6
09	كثيراً ما أعانى الخوف من الخسارة .	1 2 3 4 5 6
10	أخشى من عدم الإجابة فى اللعب أثناء المباراة	1 2 3 4 5 6
11	أترك العنان لأخطائى لتثير القلق عند قيامى بالأداء .	1 2 3 4 5 6
12	ينتابنى الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .	1 2 3 4 5 6
13	أشعر غالباً باحتمال هزيمتى فى المنافسة التى اشترك فيها .	1 2 3 4 5 6
14	أقلق مما قد ألحقه بنفسى من هزيمة فى المنافسات .	1 2 3 4 5 6
15	عندما اشترك فى منافسة فإننى أشعر بالمزيد من القلق .	1 2 3 4 5 6
16	أفرط فى القلق بشأن التنافس .	1 2 3 4 5 6
17	أعانى من فقدان الثقة بشأن أدائى .	1 2 3 4 5 6
18	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتى فى نفسى	1 2 3 4 5 6
19	أدخل كافة المنافسات بفكر وأثق .	1 2 3 4 5 6
20	اشترك فى جميع المنافسات وأفكارى كلها تتضمن الثقة فى نفسى .	1 2 3 4 5 6
21	تتلاشى ثقتى بالتدريج كلما اقترب موعد المنافسات .	1 2 3 4 5 6
22	أعانى من عدم ثقتى فى أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكى فى المنافسة .	1 2 3 4 5 6
23	طوال المنافسة أحافظ على موقف إيجابى .	1 2 3 4 5 6
24	عندما لا تكون نتيجة المباراة فى صالحى فإن ثقتى فى نفسى نقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء .	1 2 3 4 5 6

مقياس السلوك التنافسي

ملاحظة: الإجابة تكون بوضع علامة (X) على الخانة المناسبة للعبارة المقابلة لها.

الدرجة	العبارة	الرقم
6 5 4 3 2 1	استطيع أن أقوم بالاسترخاء بنفسى قبل المنافسة .	01
6 5 4 3 2 1	من السهولة بالنسبة لى قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .	02
6 5 4 3 2 1	أكون متوتراً للغاية قبل المنافسة .	03
6 5 4 3 2 1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المنافسة	04
6 5 4 3 2 1	قدرتي على الهدوء هي إحدى نقاط قوتي .	05
6 5 4 3 2 1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة رياضية .	06
6 5 4 3 2 1	أعرف كيف استرخي في الظروف الصعبة .	07
6 5 4 3 2 1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	08
6 5 4 3 2 1	كثيراً ما أعاني الخوف من الخسارة.	09
6 5 4 3 2 1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة	10
6 5 4 3 2 1	أترك العنان لأخطائي لتثير القلق عند قيامي بالأداء.	11
6 5 4 3 2 1	ينتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .	12
6 5 4 3 2 1	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .	13
6 5 4 3 2 1	أقلق مما قد ألحقه بنفسى من هزيمة في المنافسات.	14
6 5 4 3 2 1	عندما اشترك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق .	15
6 5 4 3 2 1	أفرط في القلق بشأن التنافس.	16
6 5 4 3 2 1	أعاني من فقدان الثقة بشأن أدائي .	17
6 5 4 3 2 1	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي	18
6 5 4 3 2 1	أدخل كافة المنافسات بفكر وأثق .	19

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=الاسترخاء السلوك_التنافسي
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		الاسترخاء	السلوك_التنافسي
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	0,824
	Sig. (bilatérale)		0,031
	N	20	20
السلوك_التنافسي	Corrélation de Pearson	0,824	1
	Sig. (bilatérale)	0,031	
	N	20	20

```
CORRELATIONS
/VARIABLES=مواجهة القلق السلوك_التنافسي
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

Corrélations

Corrélations

		القدرة على مواجهة القلق	السلوك_التنافسي
مواجهة القلق	Corrélation de Pearson	1	0,787
	Sig. (bilatérale)		0,038
	N	20	20
السلوك_التنافسي	Corrélation de Pearson	0,787	1
	Sig. (bilatérale)	0,038	
	N	20	20

CORRELATIONS

/VARIABLES=الثقة بالنفس السلوك_التنافسي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Corrélations

		الثقة بالنفس	السلوك_التنافسي
الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	1	0,800
	Sig. (bilatérale)		0,046
	N	20	20
السلوك_التنافسي	Corrélation de Pearson	0,800	1
	Sig. (bilatérale)	0,046	
	N	20	20

CORRELATIONS

/VARIABLES=المهارات النفسية السلوك_التنافسي

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Corrélations

		المهارات النفسية	السلوك_التنافسي
المهارات النفسية	Corrélation de Pearson	1	0,877
	Sig. (bilatérale)		0,039
	N	20	20
السلوك_التنافسي	Corrélation de Pearson	0,877	1
	Sig. (bilatérale)	0,039	
	N	20	20

المخلص

عنوان الدراسة : بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم داخل القاعة

- دراسة ميدانية لفريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة (أكابر) -

المتغير المستقل : بعض المهارات النفسية: (الاسترخاء / الثقة بالنفس / القدرة على مواجهة القلق)
المتغير التابع : السلوك التنافسي .

هدف الدراسة : معرفة مدى اكتساب لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة لبعض المهارات النفسية وعلاقتها ودورها في زيادة سلوكهم التنافسي .

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي للعلاقات المتبادلة لدراسة الحالة

عينة الدراسة وطريقة اختيارها: تم اختيار العينة بطريقة قصدية (عمدية) لفريق أتلتيكو مسيلا مكونة من (14) لاعب لـ صنف الأكابر ينشطون في البطولة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة .

أداة الدراسة لجمع البيانات : مقياس المهارات النفسية وكذا مقياس السلوك التنافسي .

النتائج : - وجود علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - الثقة بالنفس - القدرة على مواجهة القلق) والسلوك التنافسي لدى لاعبي فريق أتلتيكو مسيلا بمعامل ارتباط كبير هذه يدل على قوة العلاقة .

- وجود علاقة ارتباطية بين مهارة الاسترخاء والسلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

- وجود علاقة ارتباطية بين مهارة الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

- وجود علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والسلوك التنافسي لدى لاعبي أتلتيكو مسيلا لكرة القدم داخل القاعة .

التوصيات : - إجراء المزيد من الأبحاث على جميع فرق الرابطة الوطنية لكرة القدم داخل القاعة .

- إجراء دراسة تشمل متغيرات أخرى تؤثر على اكتساب المهارات النفسية (الخبرة + السن + المستوى العلمي