وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

اعداد الطالب:

- بعزيز رابح.

اشراف الاستاذ:

- بن رجم ادريس.

السنة الجامعية:2026/2025

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: تخضير بدني

الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

اعداد الطالب:

– بعزيز رابح

اشراف الاستاذ:

– بن رجم ادريس

السنة الجامعية:2026/2025

الاهـــــــــداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أتشرف بإهداء ثمرة هذا العمل إلى روح والدتي الطاهرة، رحمها الله رحمة واسعة وأسكنها فسيح جناته، التي كانت على الدوام مصدر الحنان والدعاء والدعم طوال حياتها.

وإلى والدي الكريم، حفظه الله وأطال في عمره، عرفاناً بما قدمه من عطاء وتضحيات، وتقديراً لدعمه المتواصل ومساندته الدائمة في مختلف مراحل حياتي.

وإلى جميع أفراد أسرتي الكريمة الذين كانوا خير سند وعون لي.

وإلى أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة و أساتذة قسم التدريب خاصة.

إليكم جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع، تقديراً وامتناناً

.

شكـــــــــــــــر وعرفـــــــــــــــان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والذي وفقني وأعانني على إتمام هذا العمل.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ المشرف على هذه المذكرة، لما قدمه من توجيهات قيمة ونصائح سديدة ومتابعة مستمرة كان لها بالغ الأثر في إنجاز هذا العمل.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة وإثرائها بملاحظاتهم العلمية القيمة.

ولا يفوتني أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى جميع أساتذة قسم التدريب الرياضي والتحضير البدني الذين أسهموا في تكويني العلمي والمعرفي طوال سنوات الدراسة.

كما أتوجه بالشكر والامتنان إلى كل من قدم لي العون والدعم وأسهم في إنجاز هذا العمل، سواءً بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

والله ولي التوفيق

فهرس المحتويات

الاهـــــــــداء 4

شكـــــــــــــــر وعرفـــــــــــــــان 5

مقدمة 14

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة 17

-1الإشكالية:..... 18

2-التساؤلات الجزئية:..... 19

3-فرضيات الدراسة: 19

4-أهمية الدراسة: 20

-5أهداف الدراسة:..... 20

-6تحديد المفاهيم والمصطلحات:..... 20

الفصل الثاني: الثقة بالنفس..... 25

1.مفهوم الثقة بالنفس:. 27

2.انواع الثقة بالنفس:..... 28

3.الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس:..... 31

4.مظاهر الثقة بالنفس:..... 35

5.مظاهر ضعف الثقة بالنفس: 38

6.مقومات الثقة بالنفس:. 40

7.معوقات الثقة بالنفس:..... 42

الفصل الثالث: السلوك التنافسي..... 47

1.المنافسة الرياضية:..... 49

1.1.مفهوم المنافسة الرياضية:..... 49

2.1.تعريف المنافسة الرياضية:..... 49

2.السلوك التنافسي الرياضي:..... 50

1.2. مفهوم السلوك التنافسي الرياضي: 50

2.2.تعريف السلوك التنافسي الرياضي:..... 51

3.2.الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي الرياضي:..... 52

3. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:..... 54

4. أهداف التنافس الرياضي: 57

5. المظاهر السلبية للمنافسة وتأثيرها على السلوك التنافسي: 58

الفصل الرابع: كرة القدم..... 62

1.مفهوم كرة القدم:..... 64

2.تعريف كرة القدم:..... 64

3.نشأة كرة القدم وتطورها في العالم:..... 65

4.خصائص كرة القدم: 67

5.المهارات الأساسية في كرة القدم:..... 68

6.الاختبارات المهارية الأساسية في كرة القدم:..... 70

7.المهارات الأساسية بالكرة وبدون كرة:..... 70

الفصل الخامس: منهجية الدراسة..... 76

1.دراسة استطلاعية:..... 78

2.منهج الدراسة:..... 78

3.متغيرات الدراسة:.....

Erreur ! Signet non défini.

4.مجتمع وعينة الدراسة:.. 79

5.مجالات الدراسة:..... 80

6.أساليب جمع البيانات:..... 80

7.الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:..... 81

الفصل السادس: تحليل ومناقشة النتائج..... 84

1.عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة:.....

Erreur ! Signet non défini.

2.عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:.....86

.3عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:..... 88

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات 92

.1الاستنتاج العام:..... 93

.2الاقتراحات والتوصيات:..... 94

خاتمة 95

قائمة المراجع 97

الملاحق 100

فهرس المحتويات

فهرس الجداول والملاحق

فهرس الجداول

جدول1 : مدى الاتساق الداخلي لابعاد المقياسين .....Erreur ! Signet non défini

جدول2 : قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياسين 81

جدول3 : معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي ..... Erreur ! Signet non défini.

جدول4 : معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي الايجابي 86

جدول 5: معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي 88

فهرس الملاحق

الملحق 1: استبيان الدراسة..... 101

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم. ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع، كما تم استخدام مقياس الثقة بالنفس ومقياس السلوك التنافسي كأدوات لجمع البيانات من أفراد العينة.

وتناولت الدراسة الجانبين النظري والتطبيقي، حيث تم التطرق إلى مختلف المفاهيم المرتبطة بالثقة بالنفس والسلوك التنافسي وأهم النظريات المفسرة لهما، إضافة إلى دراسة العلاقة القائمة بينهما لدى لاعبي كرة القدم.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي، مما يدل على أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين يساهم في تعزيز السلوك التنافسي الإيجابي وتحسين الأداء أثناء المنافسات الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الثقة بالنفس، السلوك التنافسي، كرة القدم، علم النفس الرياضي، اللاعب الرياضي.

Abstract:

This study aimed to identify the relationship between self-confidence and competitive behavior among football players. To achieve the objectives of the study, the descriptive correlational method was adopted as it is appropriate to the nature of the research. Data were collected using a Self-Confidence Scale and a Competitive Behavior Scale.

The study addressed both theoretical and practical aspects by reviewing the concepts related to self-confidence and competitive behavior, as well as the main theories explaining these variables. It also examined the relationship between them among football players.

The findings revealed a significant relationship between self-confidence and competitive behavior, indicating that higher levels of self-confidence contribute to the development of positive competitive behavior and enhance athletic performance during competitions.

Keywords : Self-confidence, Competitive Behavior, Football, Sport Psychology, Athlete.

مقدمة

يشهد المجال الرياضي في العصر الحديث تطوراً متسارعاً في مختلف جوانبه العلمية والعملية، حيث لم يعد تحقيق الإنجاز الرياضي يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية للاعبين، بل أصبح مرتبطاً أيضاً بمجموعة من العوامل النفسية التي تلعب دوراً أساسياً في توجيه السلوك وتحسين الأداء الرياضي. وقد أدى هذا التوجه إلى تزايد الاهتمام بعلم النفس الرياضي باعتباره أحد العلوم التي تسهم في فهم السلوك الإنساني داخل المواقف الرياضية المختلفة، والكشف عن العوامل النفسية المؤثرة في الأداء والإنجاز.

وتعد الثقة بالنفس من أهم السمات النفسية التي يحتاجها الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة، إذ تمنحه الشعور بالقدرة على مواجهة التحديات والمواقف التنافسية المختلفة، كما تساعده على التحكم في انفعالاته واتخاذ القرارات المناسبة أثناء المنافسة. فاللاعب الواثق من نفسه يكون أكثر استعداداً لبذل الجهد وتحمل الضغوط والسعي نحو تحقيق النجاح، بينما قد يؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى التردد والخوف من الفشل وانخفاض مستوى الأداء. (علاوي، 2008)

ومن جهة أخرى، يمثل السلوك التنافسي أحد الجوانب الأساسية في المجال الرياضي، حيث يعبر عن مختلف الاستجابات والتصرفات التي يظهرها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية من أجل تحقيق التفوق والفوز. ويتأثر هذا السلوك بعدة عوامل نفسية وشخصية واجتماعية، وتأتي الثقة بالنفس في مقدمة هذه العوامل نظراً لما لها من تأثير مباشر في طريقة تعامل اللاعب مع المواقف التنافسية المختلفة. (حسن ص.، 2012)

وتكتسب دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي أهمية خاصة في رياضة كرة القدم باعتبارها من أكثر الرياضات الجماعية انتشاراً وتنافساً، حيث تتطلب من اللاعب امتلاك قدر كبير من الثقة بالنفس لمواجهة ضغوط المباريات واتخاذ القرارات السريعة والتفاعل الإيجابي مع مختلف الظروف التي تفرضها المنافسة الرياضية. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، ومحاولة الإسهام في إثراء الجانب المعرفي في هذا المجال، وتقديم نتائج يمكن الاستفادة منها في تطوير الإعداد النفسي للرياضيين :

ولمعالجة موضوع الدراسة والإجابة عن الإشكالية المطروحة، تم تقسيم هذه المذكرة إلى جانبين: جانب نظري وجانب تطبيقي. فقد تضمن الجانب النظري أربعة فصول، حيث تناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة، متضمناً الإشكالية والتساؤلات والفرضيات وأهمية الدراسة وأهدافها والمفاهيم الأساسية والدراسات السابقة. أما الفصل الثاني فقد خُصص لمتغير الثقة بالنفس من خلال عرض مفهومه وأنواعه وأهم النظريات المفسرة له ومظاهره ومقوماته ومعوقاته. وتناول الفصل الثالث السلوك التنافسي من حيث مفهومه وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه وأهدافه ومظاهره المختلفة، في حين خُصص الفصل الرابع لموضوع كرة القدم من خلال التطرق إلى مفهومها ونشأتها وخصائصها وأهم المهارات الأساسية فيها. (رمضان ، 2008)

أما الجانب التطبيقي فقد اشتمل على ثلاثة فصول، حيث تناول الفصل الخامس منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية المتبعة، من مجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة. أما الفصل السادس فقد خُصص لعرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المطروحة، بينما تضمن الفصل السابع أهم الاستنتاجات المتوصل إليها والاقتراحات والتوصيات المرتبطة بموضوع الدراسة، لتنتهي المذكرة بخاتمة عامة تلخص أهم النتائج التي تم التوصل إليها.

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

شهد المجال الرياضي في السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا بدراسة الجوانب النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي، حيث لم يعد النجاح في الرياضة يعتمد فقط على القدرات البدنية والمهارية للاعب، بل أصبح يرتبط أيضا بعوامل نفسية عديدة من بينها الدافعية والثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الانفعالات أثناء المنافسة. ويعد هذا الاهتمام نتيجة إدراك المختصين في علم النفس الرياضي لأهمية هذه العوامل في التأثير على مستوى الأداء وتحقيق الإنجاز الرياضي.

وتعتبر الثقة بالنفس من أهم السمات النفسية التي يحتاجها اللاعب الرياضي، إذ تساعده على الإيمان بقدراته وإمكاناته، وتمنحه الشعور بالقدرة على مواجهة مختلف المواقف التي قد تعترضه أثناء التدريب أو المنافسة. فاللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرارات المناسبة داخل الملعب، كما يكون أقل عرضة للتأثر بالضغوط النفسية التي قد ترافق المنافسات الرياضية. وفي المقابل، قد يؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى التردد والخوف من الفشل، مما ينعكس سلبا على أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة.

وتبرز أهمية الثقة بالنفس بشكل خاص في الألعاب الجماعية، وعلى رأسها كرة القدم، حيث يواجه اللاعب أثناء المباريات العديد من المواقف التنافسية التي تتطلب سرعة في التفكير واتخاذ القرار، إضافة إلى القدرة على التعامل مع ضغوط المنافسة والجمهور وأهمية النتيجة. كما أن طبيعة اللعبة التي تقوم على الاحتكاك المباشر بين اللاعبين والتنافس المستمر من أجل السيطرة على الكرة وتسجيل الأهداف تجعل السلوك التنافسي عنصرا مهما في تحديد مستوى أداء اللاعب والفريق.

ويقصد بالسلوك التنافسي تلك الاستجابات والتصرفات التي يظهرها اللاعب أثناء المنافسة، والتي تعكس رغبته في التفوق وتحقيق الفوز. وقد يكون هذا السلوك إيجابيا عندما يدفع اللاعب إلى بذل المزيد من الجهد والعمل بروح رياضية عالية، وقد يكون سلبيا عندما يتخذ شكل العدوان أو التوتر أو فقدان السيطرة على

الانفعالات. ولذلك فإن مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعب قد يتأثر بعدة عوامل نفسية، من بينها الثقة بالنفس.

ومن خلال الملاحظة الميدانية لبعض مباريات كرة القدم، يمكن ملاحظة أن بعض اللاعبين يظهرون سلوكا تنافسيا قويا وثقة واضحة في أدائهم، بينما يبدو البعض الآخر مترددًا أو متأثرًا بالضغوط النفسية، مما يؤثر في طريقة تعاملهم مع مجريات اللعب. وقد دفع هذا الاختلاف في سلوك اللاعبين أثناء المنافسة إلى التساؤل حول طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لديهم.

وانطلاقا من ذلك، تبرز الحاجة إلى دراسة هذه العلاقة لدى لاعبي كرة القدم من أجل فهم مدى تأثير الثقة بالنفس في السلوك التنافسي، وما إذا كانت هذه السمة النفسية تسهم في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسات. كما يمكن أن تساعد نتائج هذه الدراسة المدربين والمهتمين بالمجال الرياضي على إعطاء أهمية أكبر للإعداد النفسي إلى جانب الإعداد البدني والمهاري.

وبناءا على ذلك يمكن طرح الإشكالية في السؤال الرئيسي الآتي:

هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم؟

ويتفرع عن هذا السؤال مجموعة من التساؤلات الفرعية:

2- التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة والسلوك التنافسي الإيجابي لدي لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة والسلوك التنافسي السلبي لدي لاعبي كرة القدم؟

3- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة والسلوك التنافسي الإيجابي لدي لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة والسلوك التنافسي السلبي لدي لاعبي كرة القدم.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إبراز دور العوامل النفسية في المجال الرياضي، وخاصة دور الثقة بالنفس في التأثير على سلوك اللاعبين أثناء المنافسة. كما تسعى إلى توضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، لما لذلك من أهمية في تحسين الأداء الرياضي. ويمكن أن تسهم نتائج هذه الدراسة في توجيه المدربين إلى الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية، مما يساعد على تطوير مستوى اللاعبين وتحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

5- أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

- التعرف على مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى اللاعبين.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 الثقة بالنفس:

- **التعريف الاصطلاحي:**

تعرف الثقة بالنفس بأنها اعتقاد الفرد بقدراته وإمكاناته، وشعوره بالقدرة على مواجهة المواقف المختلفة وتحقيق النجاح في أداء المهام المطلوبة منه. (علاوي، 2008، صفحة 67)

- **التعريف الإجرائي:**

يقصد بالثقة بالنفس في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها لاعب كرة القدم في مقياس الثقة بالنفس المستخدم في هذه الدراسة، والتي تعكس مستوى ثقته بقدراته أثناء التدريب والمنافسة.

6-2 السلوك التنافسي:

- **التعريف الاصطلاحي:**

السلوك التنافسي هو مجموعة الاستجابات والتصرفات التي يظهرها اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، والتي تعكس رغبته في التفوق وتحقيق الفوز على المنافسين (حسن ص.، 2012، صفحة 204).

- **التعريف الإجرائي:**

يقصد بالسلوك التنافسي في هذه الدراسة الدرجة التي يحصل عليها اللاعب في مقياس السلوك التنافسي المعتمد في الدراسة، والتي تعبر عن مستوى سلوكه أثناء المنافسات الرياضية.

6-3 المنافسة الرياضية:

- **التعريف الاصطلاحي:**

المنافسة الرياضية هي موقف أو نشاط رياضي منظم تحكمه قوانين ولوائح محددة، يسعى من خلاله اللاعب أو الفريق إلى إظهار أفضل ما لديه من قدرات ومهارات بهدف تحقيق الفوز أو التفوق على المنافس (علاوي، 2008، صفحة 79).

- **التعريف الإجرائي:**

يقصد بالمنافسة الرياضية في هذه الدراسة المباريات أو اللقاءات الرياضية الرسمية أو الودية التي يشارك فيها لاعبو كرة القدم عينة الدراسة.

6-4 كرة القدم:

- **التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي لعبة رياضية جماعية تُمارس بين فريقين، يتكون كل فريق من أحد عشر لاعبا، ويهدف كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس وفق قوانين محددة (حسن ع.، 1984، صفحة 216).

- **التعريف الإجرائي:**

يقصد بكرة القدم في هذه الدراسة اللعبة التي يمارسها أفراد عينة البحث ضمن فرقهم الرياضية، والتي يتم من خلالها دراسة مستوى الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لديهم.

7- الدراسات السابقة:

- الدراسة الاولى: دراسة الطالبان تركي سامح وبوعزيز صلاح الدين مذكرة لنيل شهادة الماستر 2020- 2021

عنوان الدراسة: تقدير الذات المهارية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة.

هدف الدراسة: إلى التعرف على العلاقة بين تقدير الذات والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكرة الطائرة، بالإضافة إلى التعرف على مستوى تقدير الذات المهارية لديهم.

عينة الدراسة: وقد أجرى الطالبان دراستهما على مستوى النوادي الرياضية للكرة الطائرة بولاية المسيلة كمجتمع للدراسة، بينما كانت العينة مكونة من 36 لاعبًا.

المنهج: الوصفي لملاءمته لهذا النوع من الدراسات.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحثان على مقياس السلوك التنافسي ومقياس تقدير الذات المهارية كأدوات بحث.

النتائج المتوصل اليها:

– وجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقدير الذات المهارية والسلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما يؤكد الفرضية الأولى.

– وجود علاقة ارتباطية سالبة بين تقدير الذات المهارية والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي الكرة الطائرة، وهو ما يؤكد الفرضية الثانية.

– الدراسة الثانية: دراسة الطالب سرايش سيف الدين مذكرة نيل شهادة الماستر 2015 – 2016

عنوان الدراسة: الثقة بالنفس وعلاقتها بالمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم – صنف أواسط– دراسة ميدانية بولاية المسيلة.

هدف الدراسة: التعرف على طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والنتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة: أجرى الطالب دراسته على مستوى مركز التدريب الرياضي كمجتمع للدراسة، بينما كانت العينة مكونة من10 لاعبين

المنهج: وصفي

النتائج المتوصل اليها:

– توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والمردود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط.

– مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط مرتفع حيث ان الثقة بالنفس و الحاجة للإنجاز تعتبر من اهم السمات الانفعالية الهامة التي يكتسبها الفرد من البيئة الاجتماعية

- الدراسة الثالثة: دراسة الطالب عشاشة يعقوب مذكرة لنيل شهادة الماستر2016/2017

عنوان الدراسة: السلوك التنافسي وعلاقته بمردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية

هدف الدراسة: معرفة طبيعة العلاقة التي تميز السلوك التنافسي بمردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

عينة الدراسة: كان مجتمع البحث في دراستنا لاعبي نوادي الكراتي دو بالمسيلة.

المنهج: المنهج الوصفي الارتباطي

أدوات الدراسة:

- مقياس السلوك التنافسي

- بطاقة ملاحظة الخاصة بتقييم مردود الفريقين

النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي ومردود لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

الفصل الثاني:

الثقة بالنفس

تمهيد:

تُعدّ الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية التي تؤثر في شخصية الفرد وسلوكه، إذ تسهم في توجيه تصرفاته وتحديد مستوى أدائه في مختلف المواقف، خاصة تلك التي تتسم بالتحدي والمنافسة. وقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير في علم النفس، لما له من ارتباط وثيق بالدافعية، والإنجاز، والتوافق النفسي. كما أن إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته، كما أوضح Albert Bandura في حديثه عن الكفاءة الذاتية، يؤثر بشكل مباشر في مستوى الجهد المبذول والمثابرة وتحمل الضغوط.

وفي المجال الرياضي، تكتسب الثقة بالنفس أهمية خاصة، لأنها تعد عاملاً حاسمًا في تحسين الأداء وضبط الانفعالات أثناء المنافسات. وتزداد هذه الأهمية في كرة القدم نظرًا لطبيعة اللعبة التي تتسم بالسرعة، والعمل الجماعي، وكثرة الضغوط الجماهيرية. فاللاعب الواثق من نفسه يكون أكثر قدرة على اتخاذ القرار المناسب والتكيف مع متغيرات المباراة، بينما قد يؤدي ضعف الثقة بالنفس إلى التردد وانخفاض مستوى الأداء.

وانطلاقًا من ذلك، يتناول هذا الفصل الإطار النظري للثقة بالنفس من خلال عرض مفهومها، وأنواعها، والاتجاهات النظرية المفسرة لها، إضافة إلى مظاهرها ومقوماتها ومعوقاتها، بما يمهّد لفهم علاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

1. مفهوم الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس من المفاهيم المحورية في علم النفس، لما لها من دور أساسي في توجيه سلوك الفرد وتحديد مستوى أدائه في مختلف المواقف، خاصة تلك التي تتسم بالتحدي والمنافسة. وهي تمثل بعدا نفسيا مركبا يجمع بين إدراك الفرد لقدراته، وشعوره بقيمته الذاتية، واستعداده لمواجهة الصعوبات بثبات واتزان. ولا تفهم الثقة بالنفس بوصفها مجرد شعور عابر، بل باعتبارها بناء نفسيا يتشكل عبر التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، ويتأثر بالخبرات السابقة وأساليب التنشئة الاجتماعية ومستوى النجاح أو الفشل الذي يمر به الفرد.

ويشير Albert Bandura إلى أن " الثقة بالنفس ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الكفاءة الذاتية، أي اعتقاد الفرد بقدرته على تنظيم أفعاله وتنفيذ السلوكيات اللازمة لتحقيق نتائج معينة، حيث يؤثر هذا الاعتقاد في مستوى الجهد المبذول، والمثابرة في مواجهة الصعوبات، وطبيعة الاستجابات الانفعالية أثناء الأداء" (bandura, 1997, pp. 77–85). فكلما ارتفع إدراك الفرد لكفاءته، زادت ثقته بنفسه، وتحسن أداؤه في المواقف المختلفة.

كما عرّف Charles H. Sherer (شروجر) الثقة بالنفس بأنها " اعتقاد الفرد بقدرته على إنجاز المهام المطلوبة بنجاح، مؤكدا أن هذا الاعتقاد يعد من المحددات الأساسية للسلوك، إذ ينعكس على درجة المبادرة، وتحمل المسؤولية، والاستمرار في أداء المهام رغم العوائق". ومن هذا المنظور، فإن الثقة بالنفس ليست سمة ثابتة، بل حالة ديناميكية تتغير تبعًا لطبيعة الموقف والخبرات المرتبطة به.

أما Rainer Doebner (دوبرن) فيرى أن الثقة بالنفس تتمثل في "شعور الفرد بقيمته الذاتية وقدرته على التكيف مع المواقف الجديدة، ومواجهة التحديات دون خوف مفرط أو انسحاب، وهي تنمو من خلال التفاعل

الإيجابي مع البيئة الاجتماعية واكتساب الخبرات الناجحة". ويركز هذا التعريف على البعد الاجتماعي والانفعالي للثقة بالنفس، باعتبارها مؤشرًا على التوافق النفسي والقدرة على ضبط الانفعالات.

ومن خلال هذه الطروحات النظرية يتضح أن الثقة بالنفس مفهوم متعدد الأبعاد، يجمع بين الجانب المعرفي المتمثل في إدراك القدرات، والجانب الانفعالي المرتبط بالشعور بالاطمئنان والاتزان، والجانب السلوكي الذي يظهر في المبادرة وتحمل المسؤولية ومواجهة الصعوبات. وتزداد أهمية هذا المفهوم في المجال الرياضي، حيث يعد عاملا حاسما في تحسين الأداء، وتعزيز الدافعية، وضبط الانفعالات أثناء المنافسات.

2. انواع الثقة بالنفس

لا تعد الثقة بالنفس سمة بسيطة أو ثابتة، بل هي بناء نفسي متعدد الأبعاد يختلف باختلاف المواقف والسياقات التي يتفاعل معها الفرد. وقد أشار الباحثون في علم النفس إلى أن الثقة بالنفس تتنوع تبعا لدرجة عموميتها، وطبيعة المجال الذي تظهر فيه، ومدى واقعية تقدير الفرد لذاته

وتكتسب دراسة أنواع الثقة بالنفس أهمية كبيرة في المجال الرياضي، حيث يمكن للنوع الذي يمتلكه اللاعب أن يؤثر بشكل مباشر على أدائه التنافسي، ومرونته النفسية، واستجابته للضغوط المختلفة.

1.2. الثقة بالنفس العامة:

تمثل الثقة بالنفس العامة الشعور العام والمستقر نسبيا بالكفاءة والقدرة على مواجهة مختلف مواقف الحياة اليومية. وهي تعكس تصورا إيجابيا شاملا للذات، يجعل الفرد أكثر قدرة على التكيف مع الضغوط، وأكثر اتزانا في الانفعالات، وهو أقدر على اتخاذ القرارات بثقة وثبات (فهمي م.، 1998).

ويتكون هذا النوع من الثقة عبر التنشئة الاجتماعية السليمة، والدعم الأسري، وتكرار خبرات النجاح، مما يسهم في بناء مفهوم ذات إيجابي ومستقر. فالفرد الذي ينشأ في بيئة داعمة ويشجع على المبادرة والمجازفة يكون أكثر قدرة على تطوير ثقة عامة مستدامة في مختلف مجالات حياته.

وفي المجال الرياضي، تظهر الثقة العامة في القدرة على مواجهة الظروف الصعبة أثناء المنافسات، مثل الضغوط النفسية أثناء المباريات النهائية أو مواجهة خصم قوي، حيث يشعر اللاعب بقدرته على التحكم في انفعالاته وتنظيم أدائه مهما كانت صعوبة الموقف. كما يرتبط هذا النوع بمستوى تقدير الذات، إذ يميل الأفراد الذين يتمتعون بثقة عامة مرتفعة إلى إظهار روح المبادرة والاستقلالية وتحمل المسؤولية في مختلف المواقف اليومية والمهنية (فهمي م.، 1998).

2.2. الثقة بالنفس الخاصة (المجالية أو الموقفية)

هي الثقة المرتبطة بمجال معين من مجالات النشاط الإنساني، كالمجال الأكاديمي أو المهني أو الاجتماعي أو الرياضي (عدس، 2001).

وقد يتمتع الفرد بدرجة عالية من الثقة في مجال محدد نتيجة امتلاكه المهارات والخبرات اللازمة فيه، في حين قد تنخفض ثقته في مجالات أخرى يفتقر فيها إلى الكفاءة أو الخبرة.

وفي المجال الرياضي، ترتبط الثقة الخاصة بإيمان اللاعب بقدرته على تنفيذ المهارات الحركية والخططية بنجاح أثناء المنافسة، كما تتأثر بمستوى الاستعداد البدني والنفسي، وبالخبرات السابقة في المباريات. فعلى سبيل المثال، لاعب كرة القدم الذي تدرب بشكل مستمر على ركلات الجزاء سيشعر بثقة أكبر عند تنفيذ ركلة جزاء في المباراة مقارنة بلاعب لم يتدرب عليها، رغم أن كلاهما يمتلكان ثقة عامة مشابهة.

وتؤثر الثقة الخاصة أيضًا على اختيار التكتيكات والمجازفة في الأداء الرياضي .فالفرد الذي يمتلك ثقة عالية في مهاراته الخاصة يكون أكثر قدرة على المجازفة واتخاذ قرارات فنية صائبة تحت ضغط المباريات، بينما قد يتردد الشخص ذو الثقة الخاصة المنخفضة في اتخاذ أي خطوات حاسمة، حتى لو كان يتمتع بالثقة العامة.

3.2. الثقة بالنفس الواقعية:

وهي الثقة المبنية على إدراك موضوعي ومتوازن لقدرات الفرد وإمكاناته الحقيقية.تعتمد الثقة الواقعية على تقييم منطقي يستند إلى الإنجازات الفعلية والخبرات السابقة، دون مبالغة أو تقليل من القدرات، مما يجعلها أكثر الأنواع اتزانًا.

وتساعد الثقة الواقعية الفرد على تحديد أهداف مناسبة لقدراته، وبذل الجهد الكافي لتحقيقها، مما يعزز فرص النجاح والاستمرارية. في المجال الرياضي، اللاعب الذي يمتلك ثقة واقعية في قدراته يخطط لتطوير مهاراته تدريجيًا، ويعمل على التغلب على نقاط ضعفه، بدلاً من التهور أو التوقف عن المحاولة بسبب مبالغة أو نقص في التقدير الذاتي.

ويمكن القول إن الثقة الواقعية تعتبر نوعا أساسيا لتحقيق التوازن النفسي والسلوك المتزن، لأنها تمنع الفرد من الوقوع في الفخاخ النفسية للثقة المفرطة أو الضعيفة، وتجعله أكثر استعدادًا للتعلم المستمر والتكيف مع المتغيرات المختلفة في الحياة والمنافسات الرياضية.

4.2. الثقة بالنفس المفرطة:

تتمثل في المبالغة في تقدير القدرات الشخصية بصورة لا تتناسب مع الواقع، وقد يصاحبها شعور بالتفوق أو التقليل من شأن الآخرين.

وعلى الرغم من أن هذا النوع قد يمنح الفرد شعورا مؤقتا بالقوة والتميز، إلا أنه غالبا ما يؤدي إلى التهور وضعف الاستعداد لمواجهة الفشل .ففي المجال الرياضي، اللاعب الذي يبالغ في تقدير قدراته قد يتخذ قرارات خاطئة على أرض الملعب، ويقلل من تقدير خصمه، مما يزيد احتمالية التعرض للهزيمة.

كما أن الثقة المفرطة قد تضعف قدرة الفرد على التقييم الذاتي الواقعي، وتجعل التعلم من الأخطاء صعبا، إذ يركز على ما يراه إنجازا استثنائيا بدل معالجة نقاط الضعف والتطوير المستمر.

5.2. الثقة بالنفس الضعيفة أو المهزوزة:

وهي حالة نفسية تتسم بانخفاض تقدير الذات، والشعور بعدم الكفاءة، والخوف من الفشل، والتردد في اتخاذ القرار (الكعبي، 2004).

غالبًا ما تنشأ نتيجة خبرات سلبية متكررة، أو نقد مستمر، أو بيئة غير داعمة، مما يؤثر في مفهوم الذات ويضعف الدافعية نحو الإنجاز.

وفي المجال الرياضي، يظهر هذا النوع في صورة تجنب المواقف الصعبة أو الانسحاب من المنافسة، أو القلق الزائد قبل الأداء .وهذا الانعكاس السلبي يؤثر على مستوى الإنجاز بشكل واضح، خاصة في المواقف التنافسية أو عند مواجهة خصم أقوى أو ضغوط الجمهور.

وتظهر الدراسات أن اللاعبين ذوي الثقة الضعيفة يحتاجون إلى برامج دعم نفسي وتدريب على التحكم في القلق وبناء الثقة التدريجية عبر خبرات النجاح الصغيرة والمتكررة لتعزيز شعورهم بالكفاءة.

يتضح من هذا العرض أن الثقة بالنفس ليست حالة واحدة ثابتة، بل هي متعددة الأبعاد ومتنوعة حسب المجال والسياق والخبرة.

وفي المجال الرياضي، تؤثر الثقة الخاصة والواقعية تأثيرًا مباشرًا على السلوك التنافسي ومستوى الأداء لدى اللاعبين، بينما قد تكون الثقة المفرطة أو الضعيفة عائقًا أمام الإنجاز.

وبالتالي، فإن دراسة أنواع الثقة بالنفس تساعد في تصميم برامج تدريبية ونفسية للرياضيين تهدف إلى تعزيز الثقة الواقعية والخاصة، مع تقليل المخاطر المرتبطة بالثقة المفرطة أو الضعيفة، بما يرفع من مستوى الأداء ويطور القدرة على التكيف مع الضغوط المختلفة.

3. الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس:

يعتبر مفهوم الثقة بالنفس من أهم المتغيرات النفسية التي تؤثر على السلوك الإنساني والأداء في مختلف المجالات، سواء التعليمية أو المهنية أو الرياضية. وقد حظي باهتمام واسع من قبل علماء النفس نظرًا لما له من دور في تحديد سلوك الفرد واتخاذه للقرارات، وقدرته على مواجهة المواقف الصعبة والتحديات الحياتية. وتشير الدراسات إلى أن الثقة بالنفس لا تُبنى بشكل تلقائي، بل هي نتاج تفاعل معقد بين عوامل معرفية، وانفعالية، واجتماعية، وبيئية (عبد الصادق، 2008).

وقد حاولت عدة مدارس ونظريات نفسية تفسير نشأة الثقة بالنفس وتطورها والعوامل المؤثرة فيها، ويعود هذا التنوع إلى اختلاف كل مدرسة في تفسير السلوك الإنساني وكيفية تكوين الذات. ومن أبرز هذه الاتجاهات: الاتجاه الإنساني، اتجاه تحليل الاجتماع، الاتجاه التحليلي الشامل، والاتجاه المعرفي.

1.3. الاتجاه الإنساني(Humanistic Approach) :

يركز الاتجاه الإنساني على أن الإنسان بطبيعته يميل نحو النمو والتحقق الذاتي، وأن الثقة بالنفس تنبع من إدراك الفرد الإيجابي لقيمته الذاتية وقدرته على مواجهة تحديات الحياة (عبد الصادق، 2008).

ويؤكد هذا الاتجاه أن توفير بيئة داعمة تتسم بالاحترام والتقبل غير المشروط للفرد يعزز من مستوى تقديره لذاته، ويزيد من ثقته في نفسه. ويعني ذلك أن البيئة الأسرية والمدرسية والرياضية التي تدعم الفرد وتشجعه تلعب دورًا رئيسيا في تطوير ثقته بنفسه، بينما تؤدي الخبرات السلبية، النقد المستمر، أو غياب الدعم الاجتماعي إلى ضعف هذه الثقة.

في المجال الرياضي، يوضح هذا الاتجاه أن اللاعب الذي يحصل على تشجيع مستمر من المدرب وزملاء الفريق والمجتمع يشعر بقيمة ذاته، ويكون أكثر استعدادا لتحمل ضغوط المباريات والمنافسات. على سبيل المثال، اللاعب الذي يكافأ على جهده أثناء التدريبات ويشجع على المبادرة سيكون أكثر قدرة على الأداء بثقة في المباريات الرسمية (ابو غريبة، 2017).

كما يشير الاتجاه الإنساني إلى أن التقدير الذاتي الداخلي، أي شعور الفرد بقيمته الخاصة، يعتبر حجر الأساس في بناء الثقة بالنفس، ويؤكد الباحثون أن الفرد الذي يقدر ذاته يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته والتعامل مع الفشل بشكل إيجابي.

2.3. اتجاه تحليل الاجتماع(Social Analysis / Social Cognitive Approach) :

يركز **اتجاه تحليل الاجتماع** على أن **الثقة بالنفس تتشكل من خلال التفاعل الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية** (الفقي، بدون سنة). ويعني ذلك أن **الفرد يتعرف على ذاته من خلال تقييم الآخرين له**، سواء كانوا أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين أو المدربين، ومن خلال **الأدوار الاجتماعية التي يقوم بها** في مختلف المواقف.

تشير الدراسات إلى أن الدعم الاجتماعي الإيجابي والتشجيع المستمر يعززان من مستوى الثقة بالنفس، بينما تؤدي البيئات التي يغلب عليها النقد أو التقليل من قدرات الفرد إلى تآكل هذه الثقة. ويبرز هذا بشكل واضح في المجال الرياضي، حيث يلعب مدرب الفريق وزملاء اللاعب دورا حاسما في بناء ثقته بنفسه، فالملاحظ أن اللاعبين الذين يتلقون تغذية راجعة إيجابية في الأداء يكونون أكثر قدرة على المجازفة واتخاذ القرارات الصائبة خلال المباريات.

كما يشير هذا الاتجاه إلى مفهوم الكفاءة الذاتية، والتي تعني اعتقاد الفرد في قدرته على إتمام المهام بنجاح وتحقيق أهدافه المرجوة .فاللاعب الذي يمتلك كفاءة ذاتية عالية يكون أكثر ثقة في قدراته، ويستطيع مواجهة المواقف الصعبة تحت ضغط المباريات، بينما اللاعب ذو الكفاءة الذاتية المنخفضة يظهر عليه القلق والتردد أثناء المنافسة.

3.3. الاتجاه التحليلي الشامل(Holistic / Multi-Dimensional Perspective) :

يركز الاتجاه التحليلي الشامل على أن الثقة بالنفس ليست نتيجة عامل واحد فقط، بل هي نتاج تفاعل معقد بين العوامل النفسية، المعرفية، الانفعالية، والاجتماعية.

ويعني ذلك أن تقييم الثقة بالنفس يجب أن يأخذ في الحسبان الخبرات السابقة، التحفيز الداخلي، المهارات الشخصية، البيئة المحيطة، والدعم الاجتماعي .فالثقة بالنفس عند اللاعب الرياضي تتأثر بعدة عناصر مترابطة، منها:

1. **الخبرات السابقة** :التجارب السابقة للنجاح أو الفشل تلعب دورًا مهمًا في تكوين مستوى الثقة.
2. **التقييم الذاتي** :الطريقة التي يقيم بها الفرد قدراته وإمكاناته تؤثر بشكل مباشر على ثقته.
3. **الدعم الاجتماعي والتحفيز** :التفاعل الإيجابي مع الأسرة، الفريق، والمدرب يعزز الثقة.
4. **البيئة التنظيمية** :مثل القواعد الرياضية، الانضباط داخل الفريق، والاستقرار النفسي في النادي أو المدرسة.

وبالتالي، فإن هذا الاتجاه يوفر إطارا تكامليا لفهم كيفية تشكل الثقة بالنفس، خاصة في السياقات التنافسية والرياضية، حيث يتفاعل اللاعب مع بيئات متعددة وعوامل متشابكة تؤثر في قدرته على الأداء بثقة.

4.3. الاتجاه المعرفي(Cognitive Approach) :

يركز الاتجاه المعرفي على دور العمليات الفكرية والمعتقدات الداخلية للفرد في تكوين ثقته بنفسه (عبد الصادق، 2008). ويعتبر هذا الاتجاه أن الثقة بالنفس ناتجة عن تفسير الفرد لتجاربه وتقييمه لقدراته وإمكاناته.

فعلى سبيل المثال، اللاعب الذي يرى الفشل كفرصة للتعلم وليس كدليل على عدم الكفاءة سيحافظ على ثقته بنفسه حتى في الظروف الصعبة. بينما يؤدي التفكير السلبي أو التشكيك في القدرات إلى ضعف الثقة بالنفس.

كما يشير هذا الاتجاه إلى أهمية تعديل المعتقدات السلبية وتعزيز التفكير الإيجابي، إذ أثبتت الدراسات أن اللاعبين الذين يملكون قدرة على التفكير الإيجابي وإعادة تفسير المواقف الصعبة يكون أداؤهم أفضل، ويتمتعون بمستوى أعلى من التحمل النفسي والانضباط تحت الضغط.

يتضح من خلال هذه الاتجاهات أن الثقة بالنفس مفهوم متعدد الأبعاد، تتداخل فيه العوامل الذاتية (معرفية وانفعالية) والعوامل الاجتماعية والبيئية. ومن هنا، تبرز الحاجة إلى منظور تكاملي لدراسة الثقة بالنفس، خاصة في المجال الرياضي، حيث تتفاعل العوامل النفسية والمعرفية والاجتماعية لتحديد سلوك اللاعب وأدائه التنافسي.

4. مظاهر الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس من السمات النفسية الأساسية التي تنعكس بصورة واضحة على سلوك الفرد وتفاعله مع محيطه الاجتماعي والمهني والرياضي. ولا تقتصر الثقة بالنفس على كونها شعورا داخليا بالكفاءة، بل تظهر من خلال مجموعة من المظاهر السلوكية والانفعالية والمعرفية التي يمكن ملاحظتها في مختلف المواقف. وتشير الدراسات في علم النفس إلى أن مظاهر الثقة بالنفس تمثل مؤشرات عملية على مستوى تقدير الذات والإحساس بالكفاءة الشخصية. (الفقي، بدون سنة)

ويمكن عرض أهم مظاهر الثقة بالنفس فيما يلي:

1.4. الاتزان الانفعالي وضبط النفس:

من أبرز مظاهر الثقة بالنفس قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وعدم الانهيار أمام الضغوط. فالشخص الواثق من نفسه يتميز بالهدوء النسبي في المواقف الصعبة، ويستطيع إدارة مشاعره بطريقة متزنة دون اندفاع أو توتر مفرط (دسوقي، 1990).

وفي المجال الرياضي، يظهر الاتزان الانفعالي في قدرة اللاعب على مواصلة الأداء بنفس المستوى حتى بعد ارتكاب خطأ أو تلقي هدف، دون أن يفقد تركيزه أو يسيطر عليه الإحباط. كما يتمكن من التعامل مع ضغوط الجمهور والمنافسة بروح ثابتة، مما ينعكس إيجابا على أدائه العام.

2.4. المبادرة وتحمل المسؤولية:

يتميز الفرد الواثق من نفسه بروح المبادرة وعدم التردد في خوض التجارب الجديدة. فهو لا ينتظر دائما توجيهات الآخرين، بل يسعى إلى اتخاذ القرار وتحمل نتائجه، سواء كانت إيجابية أو سلبية (فهمي ا.، 1998).

وتظهر هذه السمة بوضوح في المجال الرياضي عندما يتقدم اللاعب لتنفيذ ركلة حاسمة أو يتحمل مسؤولية قيادة الفريق داخل الملعب. كما أن القادة الرياضيين غالبا ما يتمتعون بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس تجعلهم قادرين على توجيه زملائهم وتحفيزهم.

3.4. القدرة على اتخاذ القرار:

من المظاهر الأساسية للثقة بالنفس وضوح الرؤية والقدرة على اتخاذ القرار دون تردد مفرط. فالشخص الواثق من نفسه يثق في حكمه الشخصي، ويعتمد على تقييم منطقي للموقف قبل اتخاذ القرار

وفي المواقف التنافسية، يحتاج اللاعب إلى اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة، مثل اختيار التمرير أو التسديد أو تغيير الخطة، والثقة بالنفس تساعده على اتخاذ هذه القرارات بثبات ودون خوف من الخطأ.

4.4. تقبل النقد والتعلم من الأخطاء:

لا تعني الثقة بالنفس رفض النقد أو الادعاء بالكمال، بل على العكس، فإن من مظاهرها تقبل الملاحظات والاستفادة منها في تحسين الأداء. فالفرد الواثق من نفسه لا يشعر بالتهديد عند توجيه النقد إليه، بل يعتبره فرصة للنمو والتطور (عدس، 2001).

وفي المجال الرياضي، اللاعب الواثق من نفسه يتقبل توجيهات المدرب ويعمل على تصحيح أخطائه، بينما قد يشعر اللاعب ضعيف الثقة بالإحباط أو العدوانية عند تلقي النقد.

5.4. التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل:

ترتبط الثقة بالنفس بنظرة إيجابية للحياة وتوقع النجاح. فالفرد الواثق من نفسه يميل إلى التركيز على إمكاناته وفرص النجاح بدلا من التركيز على احتمالات الفشل.

ويظهر ذلك في المجال الرياضي من خلال استعداد اللاعب للمنافسة بثقة، وإيمانه بقدرته على تحسين مستواه مهما كانت الصعوبات، مما يعزز دافعيته نحو التدريب والمثابرة.

6.4. الاستقلالية في التفكير والسلوك:

من مظاهر الثقة بالنفس أيضا قدرة الفرد على التعبير عن آرائه بوضوح دون خوف مفرط من رفض الآخرين، مع احترامه لآرائهم في الوقت نفسه. فهو لا يتأثر بسهولة بالضغوط الاجتماعية إذا كانت تتعارض مع قناعاته (دسوقي، 1990).وفي الإطار الرياضي، يظهر ذلك في قدرة اللاعب على تنفيذ التعليمات بثقة، أو اقتراح أفكار تكتيكية عند الحاجة، دون تردد أو خضوع سلبي للضغوط.

7.4. المثابرة والاصرار على تحقيق الأهداف:

ترتبط الثقة بالنفس بالقدرة على الاستمرار في بذل الجهد رغم الصعوبات. فالشخص الواثق من نفسه يؤمن بقدرته على النجاح، مما يدفعه إلى المثابرة وعدم الاستسلام عند مواجهة العقبات (فهمي ا.، 1998).

وفي المجال الرياضي، تتجلى هذه الصفة في استمرار اللاعب في التدريب الجاد رغم الخسارة أو الإصابة أو ضعف النتائج المؤقتة، مما ينعكس على تطوره التدريجي وتحسن مستواه.

يتضح مما سبق أن مظاهر الثقة بالنفس لا تقتصر على الشعور الداخلي بالكفاءة، بل تمتد لتشمل مجموعة من السلوكيات والانفعالات والاتجاهات التي تعكس قوة الشخصية واتزانها. وتكتسب هذه المظاهر أهمية خاصة في المجال الرياضي، حيث ترتبط بشكل مباشر بمستوى الأداء والسلوك التنافسي. فكلما زادت مظاهر الثقة بالنفس لدى اللاعب، كان أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحقيق الانجاز.

5. مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

مظاهر ضعف الثقة بالنفس نذكر منها:

- عدم الإحساس بالأمان: قد يكون الفرد خائفا أو قلق من أمر قد صدر منه مخالفا للعادة كما أن الخوف من المستقبل وما سيحدث فيه قد يزعزع ثقة الفرد بنفسه.
- الشعور بالأذى من الآخرين: إحساس لا يجعله يفقد ثقته بنفسه فحسب، بل يفقد الثقة بالآخرين أيضا، فيقطع العلاقات معهم.
- الشعور بالوحدة: أو الانعزال أو الانفصال عن الناس وللتخلص من هذا الشعور لابد أن يقيم علاقات مع الناس لإزالة هذه المشاعر.
- التعرض للعقاب: إن التربية القائمة على العقاب، وكذا تسلط الإباء، وعدم السماح للأولاد بممارسة استقلاليتهم يولد عند الفرد ضعف الثقة بالنفس وأيضا من أسباب عدم الثقة بالنفس نجد:
- الأمور والمواقف بحيث تشعر بأن من حولك يركزون على ضعفك ويرقبون كل حركة غير طبيعية تقوم بها.

- إحساسك بأنك ضعيف لا يمكن أن تقدم شيء أمام الآخرين بل تشعر بان ذاتك لا شيء يميزها (هاشم، 2016، ص 27).
- التجارب السلبية: وهي التجارب التي تكون غالبا في مرحلة الطفولة والتي نذكر منها:

– التعرض لسوء المعاملة الجسدية والعاطفية والجنسية.

– وجود احتياجات المادية والعاطفية المهملة في مرحلة الطفولة.

– عدم تلبية توقعات الوالدين.

– الشعور بالاغتراب.

– الحالة الصحية والمادية المتدهورة التي تأثر سلبا على نوعية الحياة الخاصة.

- العزلة الاجتماعية والشعور بالوحدة أي أن للخجل أثرا بارزا في فقدان ثقة الفرد بنفسه لأنه يقود الفرد إلى التردد والارتباك في نذير أموره واتخاذ قراراته، فهو يكون عند الفرد حاجزا في اكتساب المعارف وتكوين العلاقات الاجتماعية (عبد الفتاح، 2008)
- الشك في الذات من حيث القدرات مما يودي إلى جهد اقل، بالإضافة إلى اعتماد على الآخرين لإتمام العمليات ولوم الذات على القصير والسماح للأفكار السلبية من السيطرة عليه والتحكم فيه مما يقوده إلى احتقار ذاته، ليؤمن في نهاية المطاف بأنه شخص فاشل لا يصلح لهذه الحياة.
- محاولة الوصول إلى الكمال فبعض الأفراد يسعون إلى الوصول إلى الكمال وان لم يصلوا إليه يفقدون ثقتهم بأنفسهم، والكمال مستحيل (حسن ع.، 1984).

ومنه فان انعدام الثقة بالنفس، لا يحدث عبثا، بل يعود إلى العديد من الأسباب التي تساهم في ذلك من بينها الخوف من المستقبل، تعرض للأذى من طرف الآخرين، الانعزال وعدم إقامة علاقات التجارب السلبية التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة، عدم اعتقاد الفرد بذاته، ورغبة في الوصول للكمال.

6. مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار فالصحة النفسية السليمة ومن أبرزها:

1.6. المقومات الجسمية:

إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه فثمة ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية والثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته، وتعظم قوته، ويكون شعوره اتجاه نفسه بالثقة وتتحسن قدرته على التفكير (باي، وآخرون، 2018)

2.6. المقومات العقلية:

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي تواجهه وتصادفه في حياته والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة في توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح، بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفا، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه.

3.6. المقومات النفسية:

أن أهم المقومات النفسية هو أن يدرب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين وأن يتعرف على نقاط القوة في نفسه ويتعرف بما فيها من ضعف وان يشبع حاجاته الأساسية لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهميته احترام الفرد المرء لنفسه كفرد، فهذا الاحترام هو أساس كل الثقة بالنفس (باي، وآخرون، 2018، صفحة 7)

حيث أن احترام المرء لنفسه يعني أن يحترم كعضو في الجماعة، وأن الجنس البشري له إمكانيات ضخمة و عظيمة لنمو غير أن الفرد لم يصل إلا بنشاطه بعد إلى المستوى الرفيع لتحقيق هذه الإمكانيات و حدودها وهو يتعلم ببطء عن أسرار المادة الحياة العقل التفاهم ويتعلم كذلك ببطء الدقائق و القيم الروحية العظمى التي تحكم الحياة، هذا فضلا عن انه قصير النظر مترددا في أحوال، غير انه في الحاجة إلى أن يتعلم احترام نفسه بمجرد انه عضو في الجماعة ، ولكن لأنه شخصية فريدة في حد ذاتها فكلما كان هناك احترام النفس زادت من ثقته بنفسه و ارتفعت معنوياتها (داود، 2015، صفحة 114)

4.6. المقومات الاجتماعية:

إن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها، يؤدي به الإحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس (باي، وآخرون، 2018)

5.6. المقومات الاقتصادية:

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه، حيث أن الفرد ذات الدخل الجيد يضمن سد احتياجاته الأساسية، وبالتالي لن يمد يده للغير طلبا للمساعدة المادية، يطأ رأسه أمام أحد طلبا منه المعونة، ناهيك عن انه سيواكب الحضارة والتكنولوجيا وهذا يجعله من فئة المثقفين، أضف إلى ذلك انه سيهتم بمظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشرب، مما سيعني انه سيلقى احتراما وقبولا أكثر من غيره ممن يلبسون الملابس البالية (عبد الصادق، 2008)

ومن خلال هذا نستنتج أن الثقة بالنفس مقومات تعمل على بروزها وتقويتها وإظهارها عند الفرد ومن بين هذه المقومات الجسدية، العقلية النفسية الاجتماعية والاقتصادية.

7. معوقات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس من المقومات الاساسية لنجاح الفرد وتحقيق توافقه النفسي والاجتماعي، فهي تمكنه من مواجهة التحديات والتكيف مع مختلف مواقف الحياة. غير أن هذه الثقة لا تتكون بمعزل عن الظروف المحيطة بالفرد، بل قد تتأثر بمجموعة من المعوقات التي تحد من نموها أو تضعفها. وتختلف هذه المعوقات باختلاف طبيعتها ومصدرها، فقد تكون صحية أو عقلية أو انفعالية أو اجتماعية أو اقتصادية، وقد تتفاعل فيما بينها لتؤثر بصورة مركبة على مفهوم الذات وتقديرها. (الفقي، بدون سنة)

وفيما يلي عرض موسع لأهم معوقات الثقة بالنفس:

1.7. المعوقات الصحية:

تشمل المعوقات الصحية كل ما يرتبط بالحالة الجسدية للفرد من امراض مزمنة او اعاقات او تشوهات خلقية او تأخر في النمو. فالصحة الجسدية تمثل اساسا مهما للشعور بالكفاءة والقدرة، وعندما يعاني الفرد من ضعف صحي مستمر فقد يؤثر ذلك على صورته عن ذاته وعلى شعوره بالقدرة على الانجاز. (الكعبي، 2004)

فالطفل الذي يعاني من مرض مزمن قد يشعر بالاختلاف عن اقرانه، وقد يتعرض للشفقة او السخرية، مما ينعكس سلبا على ثقته بنفسه. كما ان المشكلات المرتبطة بالمظهر الخارجي قد تؤدي الى حساسية زائدة تجاه نظرة الاخرين، خاصة في مرحلة المراهقة التي تتسم بزيادة الاهتمام بصورة الجسد.

وفي المجال الرياضي، قد تشكل الاصابات المتكررة او ضعف اللياقة البدنية عائقا امام اللاعب، اذ قد يفقد ثقته بقدرته على الاداء بنفس المستوى السابق، مما يؤدي الى تردد او خوف من تكرار الاصابة، وهو ما يؤثر مباشرة في سلوكه التنافسي.

2.7. المعوقات العقلية:

ترتبط المعوقات العقلية بمستوى القدرات المعرفية والذكاء والمهارات اللغوية والتحصيل الدراسي. فضعف القدرة على الفهم او التعبير قد يجعل الفرد يشعر بالعجز او النقص مقارنة بالاخرين، مما يضعف ثقته بنفسه. (فهمي م.، 1998)

فعلى سبيل المثال، الطالب الذي يواجه صعوبات تعلم متكررة دون دعم مناسب قد يكوّن صورة سلبية عن ذاته، ويعتقد انه غير قادر على النجاح، مما يؤدي الى انخفاض الدافعية والانطواء. كما ان التكرار المستمر للفشل دون تعزيز ايجابي يعزز ما يسمى بالعجز المتعلم، حيث يتبنى الفرد اعتقادا داخليا بعدم الكفاءة.

وفي المجال الرياضي، قد يظهر ذلك عندما يعجز اللاعب عن استيعاب الخطط التكتيكية او تنفيذ التعليمات المعقدة، فيشعر بالتردد والارتباك داخل الملعب، خاصة اذا لم يتلق الدعم الكافي من المدرب.

3.7. المعوقات الوجدانية والانفعالية:

تعد المعوقات الوجدانية من اخطر العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس، اذ ترتبط بالخبرات الانفعالية المبكرة، مثل الحرمان العاطفي، او القسوة في التربية، او الصدمات النفسية، او النقد المستمر.

فالطفل الذي ينشأ في بيئة يسودها التوبيخ والتحقير قد يطور صورة سلبية عن ذاته، ويشعر بعدم الاستحقاق او عدم الكفاءة. كما ان الخبرات المؤلمة، مثل الفشل المتكرر او التعرض للسخرية، قد تترسخ في الذاكرة الانفعالية للفرد وتؤثر في سلوكه المستقبلي. (شريفي ، 2016)

ويظهر هذا النوع من المعوقات في صورة قلق مفرط، خوف من الفشل، حساسية زائدة للنقد، او انسحاب اجتماعي. وفي المجال الرياضي، قد يعاني اللاعب من رهبة المنافسة او القلق قبل المباريات، مما يؤدي الى انخفاض مستوى الاداء رغم امتلاكه المهارات اللازمة.

4.7. المعوقات الاجتماعية:

تلعب البيئة الاجتماعية دورا محوريا في تكوين الثقة بالنفس. فالتنشئة الاسرية، ونمط العلاقات داخل الاسرة، واساليب المعاملة الوالدية، كلها عوامل تؤثر في بناء مفهوم الذات.

فالتسلط الزائد، او الحماية المفرطة، او الاهمال، او المقارنة المستمرة بالاخرين، كلها ممارسات تضعف ثقة الفرد بنفسه. كما ان الرفض الاجتماعي او التنمر او العزلة قد يؤدي الى شعور بالدونية وفقدان الانتماء.

وفي السياق الرياضي، قد يؤدي غياب الدعم من الفريق او المدرب، او التحيز في المعاملة، او النقد العلني امام الزملاء، الى تقويض ثقة اللاعب بنفسه، وجعله يتجنب المبادرة او تحمل المسؤولية داخل الملعب. (عباس و حسن، 2012)

5.7. المعوقات الاقتصادية:

تمثل الظروف الاقتصادية عاملا مؤثرا في بناء الثقة بالنفس، خاصة عندما تقترن بالفقر او الحرمان من الفرص التعليمية او التدريبية. فالشعور بعدم القدرة على تلبية الاحتياجات الاساسية قد يولد احساسا بالعجز او النقص مقارنة بالاخرين. (فهمي م.، 1998)

كما ان المقارنة الاجتماعية المستمرة بين الوضع المادي للفرد ووضع اقرانه قد تؤدي الى انخفاض تقدير الذات، خاصة اذا كانت البيئة المحيطة تعطي قيمة مفرطة للمظاهر المادية.

وفي المجال الرياضي، قد يحرم اللاعب من فرص التدريب الجيد او المشاركة في البطولات بسبب ضعف الامكانات، مما يؤثر في تطوره ويضعف ثقته بقدرته على المنافسة في مستويات اعلى.

6.7. المعوقات المعرفية والفكرية:

تتمثل في الافكار السلبية والمعتقدات غير المنطقية التي يحملها الفرد عن نفسه، مثل اعتقاد انه اقل من الاخرين، او انه غير قادر على النجاح، او انه سيفشل مهما حاول. هذه الافكار قد تتشكل نتيجة خبرات سابقة لكنها تستمر بسبب التكرار الداخلي لها. (عبد ربه، 2010)

ويؤدي التفكير السلبي الى تضخيم الاخطاء وتقليل قيمة النجاحات، مما يرسخ صورة ذاتية سلبية. وفي المجال الرياضي، قد يفسر اللاعب اي خطأ بسيط على انه دليل على عدم كفاءته، مما يؤثر في ثقته اثناء المباراة.

7.7. الخبرات الفاشلة المتكررة:

تكرار الفشل دون وجود دعم او تعزيز ايجابي يعد من أبرز معوقات الثقة بالنفس. فالفشل بحد ذاته ليس مشكلة، لكن تفسيره بطريقة سلبية واعتباره دليلا على العجز الشخصي هو ما يضعف الثقة.

وفي المجال التنافسي، قد تؤدي سلسلة من الهزائم الى شعور اللاعب بالإحباط وفقدان الثقة، خاصة اذا لم يتم تحليل الاخطاء بطريقة بناءة تساعد على التعلم والتطور.

يتبين مما سبق ان معوقات الثقة بالنفس متعددة ومتشابكة، وقد تكون داخلية مرتبطة ببنية الفرد النفسية والمعرفية، او خارجية ناتجة عن البيئة الاجتماعية والاقتصادية. كما ان هذه المعوقات لا تعمل بمعزل عن بعضها، بل قد تتفاعل لتؤثر بصورة تراكمية على مفهوم الذات. (دسوقي، 1990)

وتزداد اهمية فهم هذه المعوقات في المجال الرياضي، حيث تؤثر الثقة بالنفس بشكل مباشر في السلوك التنافسي ومستوى الاداء. ومن ثم، فان التعرف على هذه المعوقات يمثل خطوة اساسية نحو تصميم برامج ارشادية وتدريبية تهدف الى تعزيز الثقة بالنفس وتقوية البناء النفسي للاعبين. (عدس، 2001)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل، يتضح أن الثقة بالنفس تمثل متغيرا نفسيا اساسيا في بناء شخصية الفرد وتوجيه سلوكه، فهي ليست مجرد شعور عابر بالاطمئنان، بل بناء نفسي متكامل يتشكل عبر تفاعل معقد بين العوامل المعرفية والانفعالية والاجتماعية والبيئية. وقد تبين ان مفهوم الثقة بالنفس يرتبط ارتباطا

وثيقا بادراك الفرد لقدراته وامكاناته، كما اكدت ذلك الطروحات النظرية الحديثة، خاصة ما يتعلق بمفهوم الكفاءة الذاتية ودورها في تحديد مستوى الجهد والمثابرة وتحمل الضغوط.

كما اوضح الفصل ان الثقة بالنفس متعددة الابعاد، فهي قد تكون عامة او خاصة، واقعية او مفرطة او ضعيفة، ولكل نوع انعكاساته المباشرة على سلوك الفرد وادائه، لا سيما في المجال الرياضي الذي يتسم بطبيعة تنافسية وضغوط نفسية مرتفعة. وقد تبين ان الثقة الواقعية والخاصة تعدان من اهم الانواع التي تسهم في رفع مستوى الاداء وتحقيق الانجاز، بينما تمثل الثقة المفرطة او الضعيفة عائقا قد يحد من امكانات الفرد ويؤثر سلبا في سلوكه التنافسي.

وتناول الفصل ايضا الاتجاهات النظرية المفسرة للثقة بالنفس، حيث ابرزت الاتجاهات الانسانية والاجتماعية والتحليلية والمعرفية ان هذا المفهوم لا يمكن تفسيره من زاوية واحدة، بل يستلزم نظرة تكاملية تأخذ بعين الاعتبار مختلف العوامل المؤثرة في تكوينه وتطوره. كما تم التطرق الى مظاهر الثقة بالنفس ومظاهر ضعفها، اضافة الى مقوماتها ومعوقاتها، مما يبرز ان بناء الثقة بالنفس عملية مستمرة تتأثر بخبرات النجاح والفشل، واساليب التنشئة، والدعم الاجتماعي، والظروف الاقتصادية والصحية.

وفي ضوء ذلك، تتضح اهمية دراسة الثقة بالنفس في المجال الرياضي، وخاصة لدى لاعبي كرة القدم، نظرا لما تفرضه طبيعة اللعبة من سرعة في اتخاذ القرار، وضبط للانفعالات، وتحمل للضغوط الجماهيرية والتنافسية. وعليه، فان فهم الابعاد النظرية للثقة بالنفس يمثل قاعدة اساسية للانتقال الى دراسة علاقتها بالسلوك التنافسي، وهو ما سيتم تناوله في الفصل الثاني، من خلال تحليل مفهوم السلوك التنافسي وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه، تمهيدا للكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين محل الدراسة.

الفصل الثالث:

السلوك التنافسي

تمهيد:

تُعدّ المنافسة الرياضية والسلوك التنافسي من المفاهيم الأساسية في علم النفس الرياضي، حيث تمثل الإطار الذي تُقاس من خلاله مستويات الأداء والإنجاز لدى الرياضيين، سواء في الرياضات الفردية أو الجماعية. وتكتسب المنافسة أهميتها من كونها موقفًا منظّمًا يخضع لقوانين وضوابط محددة، يهدف إلى تحقيق التفوق وإبراز القدرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين في مختلف المواقف التنافسية.

ونظرًا لتأثير المنافسة الرياضية المباشر على سلوك اللاعبين وأدائهم، أصبح من الضروري التطرق إلى مفهومها وأبعادها المختلفة، إضافة إلى تحليل السلوك التنافسي الرياضي باعتباره استجابة نفسية وسلوكية تتأثر بمجموعة من الدوافع والعوامل الداخلية والخارجية. كما يبرز هذا الفصل الفروق الفردية المؤثرة في السلوك التنافسي، والخصائص النفسية للمنافسة الرياضية، وأهدافها التربوية والاجتماعية، إلى جانب بعض المظاهر السلبية التي قد تنعكس على سلوك الرياضيين داخل الميدان.

وعليه، يهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار نظري شامل يساعد على فهم طبيعة المنافسة الرياضية والسلوك التنافسي، وتوضيح العوامل التي تتحكم فيهما، بما يسهّل ربط الجانب النظري بموضوع الدراسة الميدانية.

1. المنافسة الرياضية:

تعد المنافسة الرياضية والسلوك التنافسي الرياضي من الركائز الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية، سواء كانت فردية أم جماعية، إذ تمثل الإطار الذي تقاس من خلاله مستويات الأداء والإنجاز. وقد تأخذ المنافسة صورا متعددة؛ فقد تكون منافسة الفرد مع ذاته سعيا لتحطيم أرقامه السابقة، أو مواجهة مع الطبيعة كما في بعض الرياضات المفتوحة، أو صراعا مباشرا مع منافس واحد أو عدة منافسين في إطار منظم تحكمه قواعد محددة. (حنفي، 1998)

1.1. مفهوم المنافسة الرياضية:

تشير المنافسة الرياضية بوجه عام إلى موقف يتنافس فيه الأفراد أو الفرق من أجل تحقيق نتائج معينة، بحيث توزع المكافآت بصورة غير متساوية تبعا لمستوى الأداء المحقق. فالفائز ينال مكافأة تختلف عن تلك التي يحصل عليها صاحب المركز الثاني أو الثالث، بينما قد لا ينال بقية المشاركين أي مكافأة رمزية أو مادية. ويعكس هذا التفاوت في المكافآت طبيعة المنافسة القائمة على التفوق والتميّز وتحقيق أفضل النتائج. (الكعبي، 2004)

2.1. تعريف المنافسة الرياضية:

عرّف محمد حسن علاوي المنافسة الرياضية بأنها: "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، يسعى فيه اللاعب أو الفريق إلى إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات، كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، بهدف تحقيق الفوز على المنافس أو الوصول إلى مستوى الأداء المتوقع". (حسن ص.، 2012)

كما يرى راينر مارتنز أن المنافسة الرياضية هي عملية تتضمن مقارنة أداء الرياضي وفق معايير محددة في مواجهة لاعب أو أكثر، على أن يكون الرياضي مدركا لأسس هذه المقارنة وقادرًا على تقييمها[1].

وانطلاقا من التعريفات السابقة، يمكن القول إن المنافسة الرياضية هي نشاط رياضي رسمي ذي طابع تنافسي، يقوم على أسس وقوانين خاصة بكل رياضة، وقد يكون فرديا بين لاعبين، أو جماعيا بين فريقين أو أكثر، ويهدف إلى تحقيق التفوق ونيل مكافآت قد تكون معنوية كالألقاب والميداليات، أو مادية كالحوافز والجوائز.

2. السلوك التنافسي الرياضي:

1.2. مفهوم السلوك التنافسي الرياضي:

يسعى الفريق الرياضي إلى تحقيق مجموعة من الأهداف المشتركة التي يتفق عليها جميع أفراده، سواء تعلّق الأمر بالفوز في المنافسات، أو تحسين مستوى الأداء، أو تحقيق الانسجام والتطور المستمر. وتُعدّ روح التعاون والوحدة من السمات الأساسية التي تميّز سلوك الفريق كجماعة، إذ لا يمكن لأي لاعب مهما بلغت قدراته الفردية أن يحقق النجاح بمعزل عن زملائه. فالتكامل بين الأدوار، والالتزام بالخطط، والتواصل الفعّال داخل الملعب، كلها عناصر تجسّد الطابع الجماعي للسلوك الرياضي.

ويتميّز السلوك التنافسي الرياضي بكونه سلوكًا هادفًا وموجّهًا، تحكمه جملة من الحوافز والدوافع الداخلية والخارجية، كالرغبة في الإنجاز، والسعي إلى التفوق، وتحقيق المكانة الاجتماعية أو المكافآت المعنوية والمادية. كما يتأثر هذا السلوك بالخبرات السابقة التي مرّ بها اللاعب، سواء كانت خبرات نجاح تعزّز ثقته بنفسه وتدفعه لبذل مزيد من الجهد، أو خبرات إخفاق قد تؤثر في درجة إقباله على المنافسة.

ولا يعد السلوك التنافسي سلوكا عشوائيا أو ارتجاليا، بل هو سلوك قصدي منظم ينبع من إدراك اللاعب لطبيعة الموقف التنافسي ومتطلباته، ومن قدرته على توظيف إمكاناته في اللحظة المناسبة. فكل حركة أو قرار داخل المنافسة يعكس استعدادا نفسيا وعقليا وبدنيا سابقا، ويعبّر عن مستوى النضج الرياضي الذي

بلغه اللاعب أو الفريق. ومن ثم فإن فهم طبيعة هذا السلوك وتحليل أبعاده يعد أمرا ضروريا للارتقاء بالأداء وتحقيق الأهداف المرجوة في المجال الرياضي (شريفي ، 2016).

2.2. تعريف السلوك التنافسي الرياضي:

يُنظر إلى السلوك التنافسي في المجال الرياضي على أنه استجابة ناتجة عن تفاعل دافعين أساسيين داخل الفرد؛ يتمثل الأول في النزعة إلى الارتقاء بمستوى الأداء والسعي المستمر إلى تطوير القدرات وتحقيق أفضل إنجاز ممكن، بينما يتمثل الثاني في ميل اللاعب إلى تقييم قدراته في ضوء قدرات منافسيه، وما يصاحب ذلك من انفعالات ومشاعر ترتبط بموقف المنافسة (عباس و حسن، 2012). ومن خلال هذا التفاعل الداخلي تتحدد طبيعة استجابة اللاعب للمواقف التنافسية، سواء اتسمت بالإقدام والثقة، أم بالحذر والتردد.

كما أشار عدد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن السلوك التنافسي لا يفهم بمعزل عن السياق الذي يحدث فيه، إذ يُعدّ حصيلة تفاعل مجموعة من العوامل والكفاءات الخاصة بالفريق كجماعة أو باللاعب كفرد. فهو ناتج عن تفاعل دافعين أو أكثر ينبعان من داخل الرياضي، ويأخذ طابعا هادفا يسعى إلى تحقيق إنجاز أو نجاح يتجاوز المستوى المعتاد. ويعكس هذا السلوك درجة استعداد اللاعب النفسية وقدرته على توظيف إمكاناته في ظل ظروف تتسم بالضغط والتحدي.

ويتميّز السلوك التنافسي بإمكانية ملاحظته وقياسه من قبل الآخرين، سواء بالملاحظة المباشرة أو باستخدام وسائل وأدوات مساعدة كالتسجيلات المرئية والصور التحليلية. كما يمكن أن يتجلى في صور متعددة؛ فقد يكون سلوكا لفظيا يظهر من خلال التشجيع أو التحفيز أو حتى الاحتجاج، وقد يكون حركيا من خلال النشاط الزائد أو الاندفاع في الأداء، أو إشاريًا يعكس الحالة الانفعالية للاعب أثناء المنافسة (شريفي ، 2016).

وانطلاقًا من ذلك، يمكن القول إن السلوك التنافسي الرياضي هو سلوك موجّه نحو هدف محدد يتمثل في تحقيق الإنجاز والتفوق، ويظهر لدى اللاعب الذي يتسم بالنشاط والمثابرة والجدية في التدريب والمنافسة. كما يتصف هذا اللاعب بشغف واضح نحو الاستمرار في تطوير مستواه، وبعزيمة قوية وتصميم على تقديم أفضل أداء ممكن. وتعد هذه السمات ضرورية لبلوغ المستويات العالية، خاصة في الألعاب الجماعية التي تتطلب التزاما مستمرا وروحا قتالية داخل الملعب، حيث لا يمكن تحقيق الإنجاز دون توافر الدافعية والتصميم والانضباط السلوكي لدى اللاعب.

3.2. الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي الرياضي:

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على أداء اللاعب وتتحكم في مستوى تطور قدراته كما أن هذه العوامل هي التي تسبب الفروق الفردية في سلوك اللاعب الرياضي في المواقف التنافسية عامة، وتذكر هذه الفروق الفردية كالاتي :(شريفي ، 2016)

1.3.2.العمر:

يختلف السلوك التنافسي باختلاف أعمار اللاعبين ويمكن تفسير ذلك الى درجة الرغبة في النجاح والى مستوى الطموحات التي يتطلع اللاعب الى بلوغها، أو الرغبة في تحقيق الفوز في المنافسات بحيث نلاحظ اللاعبين كلما تقدموا في العمر زادت درجة السلوك التنافسي لديهم.

2.3.2.الجنس:

يوجد فرق واضح بين الذكور والاناث في المجال الرياضي في كل من المكافئات والجوائز، والأجور والدعايات حتى في الشهرة والمكانة الاجتماعية، بحيث نلاحظ أن اللاعبين الذكور يتفوقون في كل شيء، وذلك له تأثير مباشر على السلوك لدى كلا الجنسين ما يدفع اللاعبين الى زيادة بذل مزيد من الجهد لتغيير ذلك الفارق.

3.3.2.الثقافة:

تلعب ثقافة المجتمع الرياضي دور هام في التأثير على السلوك التنافسي للاعبين، وعلى سبيل المثال في لعبة كرة القدم نلاحظ أن المجتمع الأوروبي يشجع على توجيه السلوك نحو الصراع للنجاح واللعب بامتياز وتقديم أداء ذو جودة عالية وهذه تعتبر نقاط إيجابية للعبة كرة القدم في أوروبا، ومن نقاطه السلبية أنه مجتمع قد تسللت اليه العنصرية والتمييز في الكثير من الأحيان هذا ما أثر على السلوك التنافسي للكثير من اللاعبين بشكل سيء جدا. بينما نلاحظ أن المجتمع الافريقي يشجع نحو توجيه السلوك الى النزاع والصراع البدني واللعب بخشونة وهذا طابع يميز الكرة الافريقية بشكل خاص ما يقدم دافع كبير للاعبين لتوجيه السلوك التنافسي لديهم إلى تقديم أفضل المستويات الممكنة.

4.3.2.السمات الشخصية:

تعد شخصية اللاعب في كرة القدم من العوامل الهامة التي تؤثر بشكل كبير على سلوكه التنافسي في التدريبات والمباريات، فاللاعب الذي يتميز بشخصية صلبة وثقة عالية بقدراته نلاحظ أن ذلك ينعكس من خلال السلوك الذي يصدر منه وبالتالي ينعكس على مدى الأداء الذي يقدمه.

5.3.2.مكونات مواقف المنافسة:

تتميز المنافسات بتعدد المواقف التي تجعل اللاعبين يتميزون بسلوكيات مختلفة عن بعضهم ويمكن أن نذكر بعضا من هذه العوامل كالاتي:

1.5.3.2. المنافسة داخل الجماعة: ان تنافس اللاعبين داخل الفريق يعطي دافع قوي الى رفع الجهد المبذول في التدريبات وفي المباريات ما يعطي نتائج جيدة للفريق وللاعب كفرد خاص.

2.5.3.2. المنافسة كصراع: ان الرغبة في تحيق الفوز في المنافسات والبطولات يجعل اللاعبين والفرق الى الصراع بقوة ما قد يوجه سلوك اللاعبين الى اللعب بطريقة غير تقليدية قد تتسم بالعنف واللعب بخشونة وتصل الى تجاوز قواعد وقوانين اللعبة.

3.5.3.2. المنافسة كإحباط : ان شعور اللاعب في المنافسات في تغير مستمر بسبب العوامل والمواقف التي يتعرض لها، وقد يؤدي غياب أحد اللاعبين الذين لديهم تأثير إيجابي على الفريق الى احباط اللاعبين ما يوجه سلوكهم الى اللعب بعدوانية ما ينتج عه غضب كبير لدى كلا الفريقين.

3. الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

لكل نشاط رياضي خصائص نفسية ينفرد ويتميز بها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى، وقد يكون الاختلاف في طبيعة أو مكونات أو محتويات أو قواعد وقوانين نوع النشاط، ويمكن أن يكون الاختلاف في طبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية والبدنية ولكل ما يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية: (رمضان ، 2008)

- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من التشجيع والثناء والحماس والمشاركة الوجدانية والعاطفية.
- تتميز المنافسات الرياضية سواء الأنشطة الفردية أو الجماعية عن غيرها من نشاطات الانسان المختلفة بتأثير الفوز والهزيمة أو الشعور بالنجاح والفشل وكل ما يرتبط بالسلوكيات التنافسية بصورة واضحة.
- تنفرد المنافسات الرياضية بالحضور الجماهيري من المشاهدين والمتابعين سواء في الميادين والملاعب أو على أجهزة البث والنقل الإعلامي عن غيرها من جوانب الحياة اليومية، ويختلف تأثير الجمهور على أداء الرياضي وفقا للسمات النفسية المميزة للاعب إضافة الى نوع النشاط التخصصي الممارس.

- يحدد اتحاد اللعبة مثل الفيفا FIFA في اللوائح والقواعد والقوانين حسب نوع النشاط والمنافسة الرياضية. مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي ذلك ما يؤثر على السلوك التنافسي للاعب الرياضي سلبا أو إيجابا.
- تتطلب المنافسات الرياضية الحديثة تهيئة الرياضي وتحضيره لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية من أجل محاولة الوصول إلى تسجيل أفضل النتائج والمستويات العالية الممكنة، ذلك ما يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية كالسلوك التنافسي والأداء لدى الرياضيين.
- يرى الكثير من اللاعبين في مختلف المنافسات الرياضية أن التنافس الرياضي يهدف إلى تحقيق الفوز على المنافسين الآخرين أو تحقيق الأرقام وتحطيمها أو أن هدف التنافس في الوقت الحالي في المنافسات الكبرى ما هو الا لتحقيق مطالب مادية، لكنهم يتناسون أن الوصول المستوى الرياضي العالية ناحية من النواحي التي يسعى اليها كل مجتمع رياضي وليست هدف واحد.
- المنافسة الرياضية بمختلف أنشطتها ماهي الا حدث يحاول خلاله الرياضي إلى تحقيق الفوز، لأن ذلك لا يتأسس على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب بل يتجاوز ذلك الى دوافع اجتماعية مثل: تحقيق سمعة جيدة للنادي، الرفع من مكانة الفريق في المنطقة، رفع راية الوطن قاريا وعالميا، فذلك ما يمد اللاعب الرياضي التحفيز للوصول إلى أعلى المستويات في المنافسات
- تساهم المنافسات الرياضية بمختلف نشاطاتها في الارتقاء بشخصية اللاعب الرياضي وذلك بتنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الأخلاقية والإرادية، كما تؤثر على مختلف الوظائف والعمليات العقلية مثل: الادراك التفكير الانتباه التصور، أيضا تعمل على تقوية ذاكرة الرياضي وكل ما تتطلبه المنافسة الرياضية من مختلف الوظائف إلى أقصى مدى ممكن حتى يكون الأداء والانجاز بصورة جيدة أو مقبولة.
- تعد المنافسة الرياضية مصدرا للكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسة الرياضية وذلك لارتباطها بمشاعر النجاح والفشل نتيجة للفوز أو الخسارة، ولهاته المواقف الانفعالية تأثيرات تكون ذات

فائدة، اذ ان المجهود القوي الذي يبذله الرياضي في المنافسات يرتبط بمجموعة من التغيرات الفسيولوجية تسهم في تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي إضافة إلى مختلف الأجهزة الوظيفية.

- للتنافس الرياضي بعض الجوانب السلبية وذلك حين يتسم العنف الزائد الناتج عن الاضطرابات الانفعالية لدى المتنافسين أو حينما يكون هناك اختلاف كبير في القدرات والمهارات بين الفريقين أين يكون الفوز قاصرا لأحد المتنافسين ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني.

وفي مراجع أخرى ثم ذكر بعض من الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية يمكن تلخيصها على النحو التالي: (حسن ص.، 2012)

- تعد المنافسة الرياضية اختبار حقيقي لتقييم عمليات التدريب والاعداد، لأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب الرياضي من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والخططية والتقنية والفنية والمهارية لكي تمكنه من الوصول إلى أفضل مستوى يجعله قادرا على المنافسة الرياضية.
- للمنافسة الرياضية دور هام في العمل التربوي لأن المدرب ذو الكفاءة الازمة لا يعمل على جوانب التدريب والاعداد الرياضي فحسب وانما يجب العمل على اكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والصفات الأخلاقية وتنمية مختلف السمات الشخصية الإيجابية كروح المنافسة واللعب النظيف واحترام المنافسين والحكام.
- تعاظم البث التلفزيوني والإعلامي للمنافسات الرياضية، بحيث تتسابق محطات التلفزة لنيل حقوق البث والنشر للمنافسات الرياضية العالمية الهامة لإشباع رغبات الجماهير والمتابعين لمختلف الرياضات الجماعية أو الفردية لمعرفة نتائجها والفائزين في المنافسة، إضافة الى ارتباطها بالعامل الاقتصادي الكبير من خلال المداخيل الملية لعمليات البث للأحداث الرياضية.

4. أهداف التنافس الرياضي:

يعد التنافس الرياضي ضرورة اجتماعية وتربوية، لما له من دور فعّال في تحريك طاقات الأفراد ودفعهم نحو العمل والإنجاز في إطار منظم تحكمه القيم والقوانين. فالمنافسة السليمة تسهم في إحداث ديناميكية مستمرة داخل المجتمع، إذ تشجع أفراده على التطور والبحث عن التميز والابتكار، كما تساعد على بناء مجتمع متماسك يقوم على أسس التعاون والاحترام المتبادل. ومن هذا المنطلق، يمكن إبراز أهم أهداف التنافس الرياضي فيما يأتي: (عبد الجواد، 1984)

- **التهيئة والتربية والإدماج الاجتماعي للشباب:**

يسهم التنافس الرياضي في إعداد الشباب إعدادًا متكاملًا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية، كما يعمل على إدماجهم في المجتمع من خلال تعويدهم على احترام القوانين، وتقبل الآخر، والعمل بروح الفريق في إطار تنافسي سليم.

- **الكشف عن المواهب وتنمية القدرات:**

يوفّر التنافس فرصة حقيقية لاكتشاف الطاقات والمواهب الرياضية الكامنة، والعمل على صقلها وتطويرها بما يخدم الفرد والمجتمع، ويساعد على توجيهها نحو مسارات رياضية متخصصة.

- **تحقيق التفوق والإنجاز الرياضي:**

يهدف التنافس إلى الارتقاء بمستوى الأداء والسعي نحو التفوق في مختلف الميادين، بما يضمن التأهل للمراحل المتقدمة وتحقيق الفوز والنتائج الإيجابية.

- **إيجاد مناخ رياضي إيجابي:**

يسهم التنافس في خلق جو يسوده النشاط والحيوية والتفاهم بين المشاركين، مما يعزز الروح الرياضية ويجعل من الممارسة الرياضية تجربة تربوية ممتعة وبنّاءة.

- **تنظيم وتطوير الأنشطة الرياضية:**

يعمل التنافس على تنظيم مختلف الألعاب والأنشطة الرياضية وتطويرها ودعمها ضمن اختصاصاتها، بما يضمن استمراريتها وانتشارها وفق أسس قانونية وتنظيمية واضحة.

- **تعزيز الحركة الرياضية بصفة عامة:**

يسهم التنافس في دعم وتطوير مختلف الألعاب الرياضية، والارتقاء بها من حيث المستوى الفني والتنظيمي، بما ينعكس إيجابا على الرياضة الوطنية.

5. المظاهر السلبية للمنافسة وتأثيرها على السلوك التنافسي:

يرى بعض متابعي ومشجعي كرة القدم أن المنافسة فيها تمثل صراعًا مباشرًا هدفه الأساسي تحقيق الفوز وتسجيل أكبر عدد من الأهداف، وقد يصل الأمر أحيانًا إلى النظر إلى المنافس على أنه خصم شخصي لا مجرد طرف مشارك في لعبة تحكمها القوانين والروح الرياضية. هذا التصور الخاطئ لطبيعة المنافسة قد يفرز العديد من المظاهر السلبية التي تنعكس بدورها على السلوك التنافسي للاعبين.

ومع أن المنافسة تُعدّ عنصرًا إيجابيًا ومحفزًا على التطور، إلا أنها قد تتضمن بعض الجوانب السلبية مثل العنف المفرط، والسلوك العدواني سواء كان لفظيًا أم جسديًا، إضافة إلى اضطرابات انفعالية تؤثر في توازن اللاعب النفسي. وفيما يلي عرض لأبرز هذه المظاهر التي تؤثر بوضوح في سلوك اللاعبين عامة وسلوكهم التنافسي خاصة، عبر مختلف المستويات والمراحل الرياضية (الكعبي، 2004)

- **التطرف في إشراك الشباب:**

ويقصد به الزيادة المفرطة في إشراك الناشئين وصغار السن في المنافسات والبطولات بشكل يفوق قدراتهم البدنية والنفسية. ورغم أن المشاركة المبكرة قد تكون عاملًا إيجابيًا في تنمية الخبرة، إلا أن المبالغة في التركيز على النتائج ومحاسبة اللاعب على الفوز والخسارة بدلًا من تنمية حب اللعب وروحه، قد تشكل خطرًا على صحة الناشئ وتوازنه النفسي، وتضعه تحت ضغوط تفوق مرحلته العمرية.

- **التوجيه الاجتماعي غير السليم:**

يعتقد بعض الناشئين أن مستقبلهم الدراسي والمهني متوقف كليًا على النجاح في المنافسات الرياضية وما قد يجلبه من شهرة وثروة. وغالبًا ما ينشأ هذا الاعتقاد نتيجة توجيه اجتماعي أو أسري غير متوازن يُضخم من فرص النجاح الرياضي ويتجاهل احتمالات الإخفاق. ونظرًا لأن نسبة قليلة فقط من اللاعبين تصل إلى مستويات الاحتراف العالية، فإن الفشل في تحقيق هذه الطموحات قد يؤدي إلى شعور بالإحباط، خاصة إذا كان اللاعب قد أهمل تعليمه أو تكوينه المهني، مما يعرض مستقبله للخطر.

- **تعاطي المنشطات والمواد المحظورة:**

تُعدّ ظاهرة تعاطي المنشطات من أخطر المشكلات التي تواجه الرياضة الحديثة، إذ يلجأ بعض الرياضيين إلى استخدام مواد محرمة بهدف تحسين الأداء بصورة غير مشروعة. وهذا السلوك لا يهدد صحة اللاعب فحسب، بل يتعارض كذلك مع مبادئ النزاهة واللعب النظيف. ولا تزال الهيئات الرياضية الدولية، وعلى رأسها اللجنة الأولمبية الدولية، تبذل جهودًا كبيرة لمكافحة هذه الظاهرة حفاظًا على عدالة المنافسة وصون القيم الأخلاقية في المجال الرياضي.

- **العدوان والعنف:**

تعد مظاهر العدوان والعنف من أبرز السلبيات التي قد تصاحب المنافسات، خاصة في كرة القدم. وقد تتجلى هذه السلوكيات في صور متعددة، منها العدوان اللفظي كالسب والشتم والعبارات العنصرية، أو العنف

الجسدي المتمثل في اللعب الخشن المتعمد ومخالفة القوانين بقصد إلحاق الأذى بالمنافس. ورغم الجهود المبذولة لوضع قوانين ولوائح تنظيمية تحدد أساليب اللعب وتحمي سلامة اللاعبين، إلا أن هذه الظاهرة لا تزال قائمة بدرجات متفاوتة.

ويأخذ العنف في كرة القدم شكلين أساسيين:

- عنف بين اللاعبين داخل أرضية الملعب نتيجة الاحتكاك المباشر والتوتر التنافسي.
- عنف بين الجماهير والمشجعين داخل المدرجات أو خارجها، والذي قد يمتد أثره إلى المجتمع بشكل عام.

- **التعصب:**

يعرف التعصب بأنه حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع دون الاستناد إلى أسس منطقية أو حقائق موضوعية، بحيث يرى الفرد ما يتوافق مع ميوله ويتجاهل ما يخالفها[1]. وفي مجال كرة القدم، قد يتحول التعصب إلى شكل من أشكال الكراهية للمنافس مقرون بحب أعمى للفريق، سواء من قبل اللاعب أو المشجع.

وقد أشار علاوي إلى أن هذا النوع من التعصب يؤدي إلى انحراف السلوك التنافسي عن مساره الصحيح، إذ يتحول من سلوك يسعى إلى التفوق في إطار من الروح الرياضية إلى سلوك عدواني تغلب عليه الانفعالات السلبية. كما يسهم الإعلام والآراء المتحيزة في تغذية هذا الاتجاه، مما يتعارض تمامًا مع الأهداف التربوية والاجتماعية للرياضة.

وعليه، فإن هذه المظاهر السلبية تمثل تحديًا حقيقيًا أمام تحقيق تنافس رياضي سليم، وتؤكد ضرورة التوعية والتوجيه التربوي للحفاظ على السلوك التنافسي في إطاره الأخلاقي والرياضي الصحيح.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل مفهوم المنافسة الرياضية باعتبارها موقفًا تنافسيًا منظمًا يخضع لقوانين محددة، يهدف إلى تحقيق التفوق والإنجاز من خلال مقارنة الأداء بين الأفراد أو الفرق. كما تم التطرق إلى مفهوم السلوك التنافسي الرياضي باعتباره سلوكًا هادفًا ومنظمًا ناتجًا عن تفاعل الدوافع الداخلية والخارجية، ويعكس استعداد اللاعب النفسي وقدرته على التكيف مع متطلبات المنافسة.

كما أبرز الفصل الفروق الفردية المؤثرة في السلوك التنافسي، مثل العمر والجنس والثقافة والسمات الشخصية، إضافة إلى طبيعة مواقف المنافسة التي قد تؤثر في سلوك اللاعبين مثل المنافسة داخل الفريق أو المنافسة كصراع أو كعامل إحباط. وتم أيضًا عرض الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية، والتي تتجلى في التأثير الانفعالي للفوز والهزيمة، ودور الجمهور، وأهمية القوانين والتنظيم في توجيه السلوك الرياضي.

وتطرق الفصل كذلك إلى أهداف التنافس الرياضي، التي تشمل التربية والإدماج الاجتماعي، واكتشاف المواهب، وتحقيق الإنجاز، وتنظيم الأنشطة الرياضية، وتعزيز القيم التربوية والأخلاقية. وفي المقابل، تم التطرق إلى بعض المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية مثل العنف، التعصب، المنشطات، والتوجيه الاجتماعي غير السليم، والتي قد تؤثر سلبًا على السلوك التنافسي إذا لم يتم ضبطها وتوجيهها بشكل صحيح.

وبناءً على ذلك، يتضح أن المنافسة الرياضية تمثل بيئة نفسية واجتماعية معقدة تؤثر بشكل مباشر في سلوك اللاعبين، مما يجعل فهمها أمرًا ضروريًا لضبط السلوك التنافسي وتوجيهه نحو الأداء الإيجابي والرياضي السليم.

الفصل الرابع:

كرة القدم

تمهيد:

تُعد كرة القدم من أهم الألعاب الرياضية الجماعية وأكثرها انتشارًا على المستوى العالمي، لما تتميز به من طابع تنافسي يجمع بين المهارات الفردية والعمل الجماعي، إضافة إلى ما تحققه من تفاعل اجتماعي وتربوي ونفسي لدى الممارسين والمشاهدين على حد سواء. ونظرًا لهذه المكانة البارزة، فقد حظيت كرة القدم باهتمام واسع من الباحثين والمهتمين، سواء من حيث نشأتها وتطورها التاريخي، أو من حيث خصائصها ومكوناتها الفنية والمهارية.

ويهدف هذا الفصل إلى تقديم إطار نظري شامل حول كرة القدم، من خلال التطرق إلى مفهومها وتعريفها، واستعراض نشأتها وتطورها عبر مختلف المراحل التاريخية، إضافة إلى إبراز خصائصها الأساسية التي تميزها عن باقي الرياضات الجماعية. كما يتناول هذا الفصل أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، سواء بالكرة أو بدونها، مع توضيح دورها في تحسين الأداء الفردي والجماعي للاعبين، إلى جانب الإشارة إلى الاختبارات المهارية التي تُستخدم لتقييم مستوى اللاعبين داخل الميدان.

وبذلك يشكل هذا الفصل قاعدة نظرية أساسية تساعد على فهم طبيعة لعبة كرة القدم ومتطلباتها الفنية والبدنية والتكتيكية، بما يخدم موضوع الدراسة ويسهم في ربط الجوانب النظرية بالجانب التطبيقي.

1. مفهوم كرة القدم:

تُعدّ كرة القدم من أكثر الرياضات انتشارًا وشعبية في العالم، إذ تحظى باهتمام واسع من مختلف الفئات العمرية والثقافية، لما تتميز به من بساطة في الممارسة وإثارة في التنافس وروح جماعية عالية. ولا تقتصر أهميتها على الجانب الترفيهي فحسب، بل تمتد لتشمل أبعادًا تربوية واجتماعية ونفسية تسهم في تنمية الفرد وتعزيز قيم التعاون والانضباط وروح الفريق.

ونظرًا للمكانة التي تحتلها كرة القدم في الساحة الرياضية، أصبح من الضروري التعرف إلى مفهومها ونشأتها التاريخية، ومراحل تطورها، لفهم طبيعتها وخصائصها التي تميزها عن غيرها من الألعاب الجماعية. وعليه، سنتطرق في هذا المحور إلى تعريف كرة القدم ونشأتها، تمهيدًا لاستعراض تطورها وأهم خصائصها.

2. تعريف كرة القدم:

كرة القدم هو اسم يطلق على عدة ألعاب مختلفة والأكثر شهرة بينها هي تلك التي تعرف باسم سوكر (Soccer) وكلمة كرة القدم أطلقت على كرة القدم الأمريكية (الريغبي)، كرة القدم على القواعد الأسترالية، كرة القدم الكندية.

وتتضمن لعبة كرة القدم بأنواعها تسجيل الأهداف أو النقاط وذلك بإيصال الكرة الى مكان معين. (عبد ربه، 2010)

وكرة القدم هنا نعني بها اللعبة التي تكون فيها مباراة بين فريقين متنافسين كل فريق مكون من أحد عشر لاعبا، وتلعب باستخدام كرة مستديرة مصنوعة من مادة مناسبة، وتلعب المباراة على أرضية مستطيلة تكون محددة قد تكون من عشب طبيعي أو اصطناعي أو أرضية ترابية، وفي كل جانب إطار حديدي أو خشبي أين يتم وضع الكرة لتسجيل الهدف ومدة المباراة هي تسعون دقيقة تنقسم بين شوطين بالتساوي وهي قابلة

للتمديد الى شوطين إضافيين مدة كل شوط ربع ساعة، وفي حال التعادل أيضا تحسم المباراة بضربات الترجيح.

وتكون طريقة اللعب في كرة القدم بالتحكم في الكرة باستخدام القدم أو الرجل كاملة، أو الرأس أو الصدر أو الكتف ولا يسمح لأي لاعب لمس الكرة بيده باستثناء حارس المرمى يمكنه ملامستها داخل منطقة الجزاء.

كرة القدم كلعبة تجمع بين ممارستها كرياضة وما تمثله من قيم التنافس والتضامن وكذا الكفاءات الفردية والجماعية من جهة، والمشاهدة بما تحققه من اثارة وتشويق في العرض من جهة أخرى.

بحيث ساعد ذلك على الانتشار الواسع لكرة القدم على مستوى العالم كونها لعبة محببة وسهلة التعلم ويمكن ممارستها في أي مكان دون الحاجة الى وسائل كثيرة أو مكلفة عدا المباريات الرسمية والتي تحظى بشعبية.

ولقد انتقلت كرة القدم من لعبة محبوبة ورياضة شعبية الى نشاط اقتصادي كبير جدا، وقد ساهم في هذا أنظمة الاحتراف والاحتضان وتسويق المباريات وتحول الأندية والفرق من جمعيات الى شركات بدأت تقتحم بورصات القيم، ولم تعد المناسبات الكروية الكبرى كنهائيات كأس العالم مجرد مناسبات لتسويق المنتوج فحسب، بل وأصبحت كذلك فرصا لاقتحام أسواق جديدة بحيث استطاعت منظمة الفيفا أن تضم تحت لوائها 204 عضوا أي أكثر من عدد أعضاء منظمة الأمم المتحدة. (عبد ربه، 2010)

3. نشأة كرة القدم وتطورها في العالم:

اختلف المؤرخون في تحديد الأصل التاريخي الدقيق للعبة كرة القدم، وتعددت الآراء حول بداياتها الأولى، غير أن معظم الدراسات تشير إلى أنها من أقدم الألعاب التي عرفتها البشرية. فقد ظهرت أشكال بدائية منها في الصين منذ حوالي خمسة آلاف سنة، حيث استُخدمت لأغراض التدريب العسكري خلال الفترة الممتدة ما بين 206 ق.م و25م، وكانت تُعرف باسم "تشوسو". وكانت تمارس في ساحة مخصصة تضم قائمين يبلغ ارتفاعهما نحو ثلاثين قدمًا ومكسوين بالحرير، تتوسطهما شبكة حريرية بها فتحة دائرية قطرها

يقارب قدمًا واحدة. وكان الجنود يتنافسون على إدخال كرة مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر داخل تلك الفتحة، وذلك غالبًا أمام الإمبراطور وفي الاحتفالات الرسمية (حنفي، 1998).

كما تشير بعض المصادر إلى أن ممارسات مشابهة للعبة وُجدت في إنجلترا خلال العصور الوسطى، حيث يُذكر أن طلبة المدارس الإنجليزية كانوا من أوائل من مارسوا كرة القدم بشكلها البدائي حوالي سنة 1175م. ومع مرور الزمن، انتشرت اللعبة على نطاق أوسع، خاصة خلال القرن التاسع عشر، وساهمت السياسة الاستعمارية البريطانية في نقلها إلى العديد من دول العالم، الأمر الذي أدى إلى انتشارها الواسع وترسيخ قواعدها

وفي الحضارة اليونانية القديمة، عُرفت لعبة مشابهة باسم "بيسكيروس"، ثم تطورت لاحقًا إلى ما عُرف بـ"هاربا رستوم"، مما يدل على أن فكرة اللعب بالكرة كانت موجودة في عدة حضارات وإن اختلفت أشكالها وقوانينها (مفتي، 2001)

ومع تزايد الجدل حول طبيعة اللعبة، تم في عام 1830م التمييز بين شكلين أساسيين لها: الأول عُرف باسم "Soccer" والثاني ."Rugby" وفي سنة 1845م وُضعت مجموعة من القواعد المنظمة للعبة في جامعة كامبريدج، والتي شكلت أساسًا مهمًا لتوحيد أسس اللعب. ثم في عام 1862م أُدخلت تعديلات جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة"، ومن بين أبرزها منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863م تأسس أول اتحاد إنجليزي لكرة القدم استنادًا إلى القوانين الجديدة، مما شكّل خطوة حاسمة في تنظيم اللعبة رسميًا. ومع استمرار التطور، ظهرت أول بطولة رسمية سنة 1888م بمشاركة 12 فريقًا، وكانت بداية تنظيم الدوري بشكل رسمي.

ويمكن القول إن كرة القدم شهدت تطورًا ملحوظًا عبر مراحل تاريخية متعددة، إلى أن تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم سنة 1904م، والذي أصبح الهيئة العالمية المشرفة على شؤون اللعبة، والمسؤولة عن

سنّ القوانين ومراجعتها وتنظيم المنافسات الدولية. ويعقد الاتحاد اجتماعات دورية للنظر في المقترحات والتعديلات، ثم يُبلغ الاتحادات الوطنية بالتغييرات المعتمدة بهدف حماية اللاعبين وتطوير اللعبة.

وهكذا انتقلت كرة القدم عبر تاريخها من ممارسات بدائية اتسمت أحيانًا بالعنف إلى لعبة منظمة تقوم على قواعد فنية وأخلاقية واضحة، وأصبحت رمزًا للتعاون بين الشعوب المحبة للرياضة والسلام، ووسيلة لتعزيز التواصل والتفاهم بين مختلف الأمم (عبيده، 1994)

4. خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- الضمير الجماعي : و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- النظام : تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين
- العلاقات المتبادلة : تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة .
- التنافس : بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .
- التغيير : تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول سنوي ومستمر كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد .
- الحرية: اللعب في كرة القدم, رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية (إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.

5. المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تقوم على مجموعة من القواعد والمبادئ الأساسية التي ينبغي على اللاعب إتقانها من خلال التدريب المنظم والمستمر. ولا يمكن لأي فريق أن يحقق النجاح أو يقدم أداءً مميزًا ما لم يتمكن لاعبوه من التحكم الجيد في المهارات الأساسية للعبة. فالفريق الناجح هو ذلك الذي يمتلك لاعبين قادرين على التعامل مع الكرة بمهارة وخفة ورشاقة، إضافة إلى قدرتهم على تنفيذ التمريرات بدقة وفي التوقيت المناسب وبأساليب مختلفة حسب متطلبات الموقف داخل الملعب.

كما يتطلب الأداء الجيد في كرة القدم قدرة اللاعبين على استخدام مهارات متعددة مثل ضرب الكرة بالرأس في المكان والزمان المناسبين، والقدرة على التعاون والعمل الجماعي المنظم داخل الفريق. ويُعدّ الانسجام بين اللاعبين والتنسيق في التحركات من العوامل المهمة التي تسهم في تحقيق التفوق داخل أرضية الميدان.

ورغم أن لكل لاعب في كرة القدم دورًا معينًا داخل الملعب، سواء في الدفاع أو الوسط أو الهجوم، إلا أن ذلك لا يعني اقتصار اللاعب على مهارة واحدة فقط، بل يجب عليه أن يمتلك قدرًا جيدًا من الإلمام بجميع المبادئ الأساسية للعبة. ويعود ذلك إلى طبيعة كرة القدم التي تتطلب مشاركة جميع اللاعبين في مختلف الجوانب الهجومية والدفاعية حسب مجريات اللعب. ولهذا فإن تعلم هذه المبادئ يحتاج إلى فترة تدريب

طويلة ومنظمة، ولا يمكن اكتسابها في وقت قصير، الأمر الذي يفرض على المدربين الاهتمام بتدريب اللاعبين على أكثر من جانب مهاري في آن واحد قبل الدخول في المنافسات الفعلية.

- **التحكم في الكرة:**

ويقصد به قدرة اللاعب على السيطرة الدقيقة على الكرة باستخدام القدمين أو أجزاء أخرى من الجسم، سواء عند الاستلام أو التمرير أو أثناء الحركة، وهو من أهم الأسس التي يقوم عليها الأداء المهاري.

- **المراوغة:**

وهي استخدام حركات فنية متقنة بهدف تجاوز المنافسين وخلق مساحات مناسبة للتقدم بالكرة أو تمريرها لزملاء الفريق.

- **التسديد والتمريرات الطويلة:**

حيث يتطلب الأمر دقة كبيرة في توجيه الكرة نحو المرمى أو إرسال تمريرات طويلة تساعد على نقل اللعب بسرعة وخلق فرص هجومية مؤثرة.

- **السرعة والقدرة البدنية:**

إذ يحتاج لاعب كرة القدم إلى مستوى عالٍ من اللياقة البدنية التي تمكنه من الجري السريع والتحرك المستمر داخل الملعب مع القدرة على مواجهة الخصوم بقوة وثبات.

- **التكتيك والتعاون الجماعي:**

ويعني ذلك فهم اللاعب للخطط والأساليب التكتيكية التي يعتمدها الفريق، والقدرة على تنفيذ التحركات الجماعية والتنسيق مع زملائه لتحقيق أفضل تنظيم هجومي أو دفاعي.

- **القدرة على قراءة مجريات اللعب:**

وهي مهارة عقلية مهمة تتمثل في قدرة اللاعب على توقع تحركات المنافسين وفهم سير المباراة، مما يساعده على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

وبذلك يتضح أن نجاح اللاعب في كرة القدم لا يعتمد فقط على المهارات الفردية، بل يرتبط أيضًا بتكامل الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية، إضافة إلى التعاون الجماعي داخل الفريق، وهو ما يشكل أساس الأداء الفعّال في هذه اللعبة.

6. الاختبارات المهارية الأساسية في كرة القدم:

الاختبارات المهارية الأساسية في كرة القدم تعد من أهم العوامل التي تحدد مستوى اللاعب، حيث تظهر مهارة اللاعب في التعامل مع الكرة وتنفيذ الحركات بشكل صحيح وفعال. فهذه المهارات لا تقتصر على الجري فقط، بل تشمل أيضا كيفية التعامل مع الكرة في المواقف المختلفة داخل المباراة.

تتطلب كرة القدم من اللاعبين إتقان مجموعة واسعة من المهارات الأساسية التي تمكنهم من أداء الحركات بشكل متقن في المواقف المختلفة داخل الملعب هذه المهارات تقسم إلى مهارات بالكرة وأخرى بدون الكرة.

7. المهارات الأساسية بالكرة وبدون كرة:

المهارات بالكرة هي تلك التي تشمل كل الحركات التي يقوم بها اللاعب عند التعامل مع الكرة أثناء المباراة مثل التمرير، والتسديد، والمراوغة. أما المهارات بدون الكرة فهي التي تشمل الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء تحركاته بدون أن تكون الكرة في متناوله مثل الجري والتغطية الدفاعية، والتحرك للتمرير.

<u>الجري وتغيير الاتجاه:</u>

الجري هو أساس جميع الأنشطة الحركية في كرة القدم، سواء في الدفاع أو الهجوم، ويتطلب اللاعب أن يكون قادرًا على الجري بسرعة وقوة تغيير الاتجاه يعد أحد المهارات الأساسية التي يطبقها اللاعب في

المواقف المختلفة، حيث يجب أن يكون قادرًا على تغيير اتجاهه بسرعة أثناء الجري لتحسين موقعه على أرض الملعب.

الجري : يشمل الجري السريع والجري العادي من المهارات الأساسية أن يكون اللاعب قادرا على التكيف مع المواقف المتغيرة في المباراة، مثل الجري خلف الكرة أو الهروب من الخصم. يجب على اللاعب تحسين قدراته على الجري لمسافات طويلة وسريعة.

تغيير الاتجاه : يتطلب أن يتمكن اللاعب من التفاعل مع الوضع الحالي للكرة أو المنافسين، وتغيير الاتجاه بسرعة للحصول على أفضل موقع سواء للهجوم أو الدفاع يحتاج اللاعب إلى الإلمام بالتقنيات التي تتيح له الانحراف فجأة أو تغيير مساره في اللحظة المناسبة دون فقدان التوازن أو السرعة.

الوثب (الارتقاء):

الارتقاء أو الوثب يعد من المهارات المتقدمة التي يتطلبها اللاعب في كرة القدم، خاصة في المواقف التي تتطلب لعب الكرة عن طريق القفز في الهواء. قد يتضمن ذلك التصدي لتسديدة عالية أو محاولة ضرب الكرة برأسه أثناء الهجوم. ويشمل ارتقاء اللاعب مع تحسين التوقيت والتنسيق مع حركة الكرة. تتطلب هذه المهارة قدرة بدنية عالية، بالإضافة إلى تحكم دقيق في الجسم أثناء القفز.

التقنيات الخاصة بالارتقاء:

– يعتمد اللاعب على قوة ساقيه لرفع نفسه في الهواء، وهو ما يتطلب مرونة وقوة بدنية

– في الارتقاء للكرة باستخدام الرأس، يجب على اللاعب أن يتمتع بالتوقيت المناسب للمناورة بشكل جيد

دور الارتقاء في المباراة:

الارتقاء ضروري عند تنفيذ ضربات الرأس أو التصدي للكرات العالية مثل في الكرات الثابتة أو الركلات الركنية. كما يساهم في ألعاب الهواء سواء في الهجوم أو الدفاع.

الخداع والتمويه بالجسم:

الخداع والتمويه بالجسم هما تقنيات أساسية يمكن للاعب استخدامها للتغلب على المدافعين في المواقف الفردية تعتمد هذه المهارات على القدرة على توريط الخصم في التفكير في اتجاهات متعددة قبل اتخاذ القرار النهائي. وهي تشكل جزءا كبيرا من مهارات المراوغة.

-الخداع باستخدام الجسم:

الخداع باستخدام الجسم يتطلب من اللاعب تحريك جزء من جسمه في اتجاه ما لجعل المدافع يعتقد أنه سيقوم بالتحرك في هذا الاتجاه، ثم يغير اتجاهه بشكل مفاجئ.

يتضمن الخداع تغيير موقع الجسم بأكمله أو جزء منه، مثل تحريك الأكتاف، أو استخدام الحركات الدائرية للأقدام.

تمويه الاتجاهات:

يستهدف اللاعب تمويه خصمه بتغيير اتجاهه بشكل غير متوقع، مما يجعل المدافع يتوقع حركة معينة فيتفاعل معها، بينما اللاعب يحيد في اتجاه آخر بسرعة.

تقنيات الخداع الشائعة:

التمويه بجسم القدم : هي حركة خداعية، حيث يتظاهر اللاعب بالذهاب في اتجاه، ثم يغير بسرعة.

الخطوة المزيفة : يمشي اللاعب في اتجاه معين ثم يعود في الاتجاه المعاكس بعد جعل المدافع يتبع خطوته.

المهاجمة:

المهاجمة في كرة القدم تعتمد على مجموعة من المهارات التكتيكية والتقنية التي تهدف إلى الضغط على الفريق المنافس وتسجيل الأهداف، مهارات المهاجمين تتطلب قدرة على قراءة اللعب، واتخاذ قرارات سريعة، وقدرة على التكيف مع المتغيرات في اللعب التي تمكنهم من القيام به بكفاءة عالية. وتهدف مهارة مهاجمة الكرة من الأمام إلى النقاط التالية:

– **استخلاص الكرة من اللاعب المهاجم:** يعتبر استخلاص الكرة من اللاعب المهاجم من المهارات الأساسية التي يجب على لاعب كرة القدم التحلي بها فهي من النقاط الأساسية التي تساعد اللاعب في عملية الهجوم.

– **تشتي الكرة من بين رجل المهاجم:** تعتبر هذه المهارة من المهارات الإبداعية التي تساعد اللاعب على التميز في أدائه وتقديم نتيجة اوداء أفضل للمباراة.

– **قطع الكرة قبل أن تصل إلى المهاجم:** تتطلب هذه المهارة تركيز من قبل اللعب فهي تعتبر نقطة دفاع قوية تعمل على تغيير مجريات اللعبة و الحصول على نتيجة افضل

– التسديد على المرمى: يعتبر التسديد إحدى المهارات الأساسية للمهاجمين، حيث يتطلب دقة في توجيه الكرة نحو المرمى وسرعة في تنفيذ التسديدة. يحتاج اللاعب إلى تعلم تسديد الكرة باستخدام كافة أجزاء القدم القدم الداخلية، الخارجية والظهرية للوصول إلى أفضل نتيجة.

– **التمرير للمهاجمين:** تتطلب مهارة المهاجمة أيضًا تمرير الكرة بشكل دقيق للمهاجمين يُعتبر التمرير العرضي والتمرير الطويل من المهارات الأساسية التي يجب على اللاعب إتقانها، بالإضافة إلى القدرة على إرسال التمريرات المناسبة في الوقت المناسب.

– **تحركات المهاجمين:** يحتاج المهاجمين إلى التحركات الذكية داخل الملعب لخلق المساحات أمام المدافعين واستغلال الفرص. يتطلب ذلك القدرة على التبديل بين التحركات الثابتة والمتحركة وتحليل تحركات الفريق

الخصم. المهارات الأساسية في كرة القدم هي الأساس الذي يعتمد عليه أي لاعب لتحسين أدائه في المباريات من خلال تحسين المهارات الحركية مثل الجري والارتقاء، والخداع، وغيرها، يمكن للاعبين أن يصبحوا أكثر فعالية في الملعب. تلعب هذه المهارات دورا كبيرا في تطوير القدرات الفنية والتكتيكية، مما يساهم في نجاح الفريق وتحقيق الانتصارات في المباريات.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل كرة القدم من منظور نظري شامل، حيث تم التطرق إلى مفهومها وتعريفها باعتبارها لعبة جماعية تعتمد على التنافس بين فريقين، إضافة إلى استعراض نشأتها وتطورها التاريخي منذ أشكالها البدائية في الحضارات القديمة إلى أن أصبحت لعبة منظمة يشرف عليها الاتحاد الدولي لكرة القدم.

كما تم إبراز أهم خصائص كرة القدم التي تتمثل في الطابع الجماعي، والنظام، والتنافس، والتغيير، والاستمرارية، والحرية في الأداء، وهي خصائص تجعل منها لعبة متميزة تجمع بين الجوانب البدنية والفنية والتكتيكية.

وتناول الفصل كذلك أهم المهارات الأساسية في كرة القدم، سواء المهارات المرتبطة بالكرة مثل التمرير، التسديد، المراوغة، التحكم، واللعب بالرأس، أو المهارات بدون كرة مثل الجري، تغيير الاتجاه، الارتقاء، والخداع والتمويه، بالإضافة إلى المهارات الدفاعية والهجومية التي تسهم في بناء اللعب وتحقيق الأداء الفعّال.

وفي الختام، يتضح أن نجاح اللاعب في كرة القدم لا يعتمد على جانب واحد فقط، بل هو نتاج تكامل بين المهارات الفنية والقدرات البدنية والفهم التكتيكي، وهو ما يؤكد أهمية التدريب الشامل والمتكامل لتطوير أداء اللاعبين داخل الميدان.

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

تمهيد:

يُعدّ البحث العلمي من أهم الوسائل التي يعتمد عليها الباحثون للوصول إلى المعرفة العلمية الدقيقة والكشف عن الحقائق المتعلقة بالظواهر المختلفة، وذلك من خلال اتباع منهجية علمية منظمة تضمن الموضوعية والدقة في جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها. وتنبع أهمية أي دراسة علمية من سلامة الإجراءات المنهجية المتبعة فيها، إذ تشكل المنهجية الإطار الذي يوجه الباحث نحو تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها واختبار فرضياتها بصورة علمية سليمة.

وانطلاقًا من ذلك، فإن نجاح الدراسة الحالية يتطلب الاعتماد على خطوات منهجية واضحة ومترابطة تتناسب مع طبيعة الموضوع المدروس وأهدافه. ولهذا الغرض، يتناول هذا الفصل مختلف الجوانب المنهجية التي تم الاعتماد عليها في إنجاز الدراسة الميدانية، بدءًا بتحديد المنهج العلمي المناسب، ثم عرض متغيرات الدراسة ومجتمعها وعينتها، وبيان المجالات المكانية والزمانية والبشرية التي أجريت في إطارها الدراسة. كما يتضمن الفصل وصفًا لأدوات جمع البيانات المستخدمة، مع توضيح خصائصها السيكومترية من حيث الصدق والثبات، إضافة إلى عرض أهم الأساليب الإحصائية التي تم توظيفها في معالجة البيانات واستخلاص النتائج.

وبذلك يمثل هذا الفصل الأساس العلمي والإجرائي الذي تستند إليه الدراسة، حيث يوضح مختلف الخطوات التي اتبعها الباحث لضمان دقة النتائج وموضوعيتها، بما يسهم في تحقيق أهداف البحث والكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

1. دراسة استطلاعية:

يعرف ماثيو جيدير الدراسة الاستطلاعية بأنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وعليه تكون ملزمين بإجراء هذا النوع من البحوث خاصة عندما تكون مشكلة البحث جديدة لم يسبق وإن تطرق إليها ، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (جيدير، 2006 ، ص 16).

تعد مرحلة التحضير من أهم المراحل التي يجب القيام بها للتأكد من أن موقع الدراسة مناسب ومعرفة مدى فعالية الأدوات التي يستخدمها الخاضعون للدراسة، وأيضا جمع المعلومات، وإن كانت المعلومات ذات صلة أم لا بموضوع الدراسة. وتجنب كل ما يعيق سريان البحث التي قد تواجهنا، بالتالي تم اجراء الدراسة يوم 03 افريل 2026 وتوزيع الاستبيانات على عينة مقدارها عشر لاعبين من فريق مولودية البرج التي تنشط في قسم ما قبل الشرفي والتي بدورها تتطابق مع نفس عينة الدراسة من حيث المستوى.

2. منهج الدراسة:

هو الطريق الذي يصل بنا إلى الهدف المرجو، وبعبارة أخرى هو خيط غير مرئي الذي يتبعه البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج، وهو سلسلة من المراحل المتعاقبة التي ينبغي إتباعها بكيفية منظمة ومترابطة. (موريس أنجرس، 2008، ص 36).

ويقول عمار بوحوش انه الطريقة الذي يقوم الباحث بإتباعه في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقائق. عمار بوحوش، 2001، ص (137).

نظرًا لطبيعة موضوع الدراسة وأهدافها، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الأكثر ملاءمة لمثل هذه الدراسات، حيث يتيح وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين متغيراتها. وقد جاء اختيار هذا المنهج انسجامًا مع هدف الدراسة المتمثل في التعرف على

العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وبيان اتجاه هذه العلاقة ومدى قوتها من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها من أفراد العينة.

3. مجتمع وعينة الدراسة:

1.3. مجتمع الدراسة:

هو جزء من المجتمع يمثل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي بواسطتها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة، وذلك لتعميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة المسحوبة على المجتمع الأصلي (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص20)

هو المجتمع الذي يسحب منه عينة البحث، وهو موضع الاهتمام في البحث والدراسة وقد يكون مجتمع الدراسة محدود الحجم إضافة إلى ذلك مجتمع الدراسة هو مجموعة من المفردات تشترك في خصائص وصفات معينة ومحددة (محمد بوعلاق، 2009، ص 15).

و يتمثل مجتمع دراستنا في جميع لاعبي فرق قسم ما قبل الشرفي لرابطة برج بوعريريج لكرة القدم خلال الموسم الرياضي الحالي.

2.3. عينة الدراسة:

هو عبارة عن نموذج يحتوي جانبا أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي للدراسة، وتكون ممثلة له وتحمل صفاته المشتركة وهذا الجزء يمثل المجتمع الكلي للدراسة، وخصوصا إذا عجزنا عن دراسة المجتمع كلل (عامر قنديلجي، 2009، ص 155).

وللقيام بهذه الدراسة تم اختيار العينة بطريقة قصدية، وتكونت من 40 لاعبا موزعين على فريقين، 20 لاعبا من فريق شباب عين تاغورت و 20 لاعبا من فريق جيل صاعد سيدي امبارك.

4. مجالات الدراسة:

المجال البشري: لاعبو فريق شباب عين تاغورت وفريق جيل صاعد سيدي امبارك، البالغ عددهم 40 لاعبا.

المجال الجغرافي: ملاعب الفريقين الناشطين في رابطة برج بوعريريج.

المجال الزماني: تم تطبيق الدراسة خلال الموسم الرياضي 2026/2025.

5. أساليب جمع البيانات:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على اداتين رئيسيتين:

أولا: مقياس سمة الثقة الرياضية:

يتكون هذا المقياس من 13 عبارة تقيس مستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين في المواقف التنافسية المختلفة، ويتم تصحيح المقياس وفقا لثلاث استجابات لكل عبارة هي: (دائما – أحيانا – نادرا).

ثانيا: مقياس السلوك التنافسي:

يتكون هذا المقياس من 20 عبارة تقيس ابعاد السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، ويشمل بعدين رئيسيين هما: السلوك التنافسي الإيجابي والسلوك التنافسي السلبي، ويتم تصحيحه وفقا لثلاث استجابات (دائما – أحيانا – نادرا).

6. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

ثبات المقياس:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو مقياس، إن ثبات أداة الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة. الدهشة، 2006، ص 78).

تم حساب ثبات المقياسين بطريقة الفا كرونباخ، وجاءت النتائج كالتالي:

جدول1: قيمة معامل الفا كرونباخ للمقياسين

المقياس	قيمة ألفا كرونباخ	عدد العبارات	النتيجة
مقياس السلوك التنافسي	0.847	20	ثابت
مقياس الثقة بالنفس	0.891	13	ثابت

يتضح من نتائج الجدول أن قيم معامل ألفا كرونباخ لكل من مقياس السلوك التنافسي ومقياس الثقة بالنفس بلغت (0.847) و(0.891) على التوالي، وهي قيم مرتفعة تفوق الحد الأدنى المقبول إحصائيًا للثبات والمقدر بـ (0.60). وتشير هذه النتائج إلى أن فقرات المقياسين تتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يعكس استقرار الأداة وقدرتها على قياس المتغيرات المستهدفة بدرجة جيدة من الدقة والموضوعية.

كما تدل هذه القيم المرتفعة على أن المقياسين يتمتعان بمستوى عالٍ من الثبات، الأمر الذي يعزز الثقة في النتائج المتحصل عليها عند تطبيقهما على أفراد العينة. ويُعد الثبات من الشروط الأساسية التي يجب أن تتوفر في أدوات البحث العلمي، لأنه يضمن الحصول على نتائج متقاربة عند إعادة تطبيق الأداة في ظروف مماثلة.

وتجدر الإشارة إلى أن معامل ألفا كرونباخ يتراوح بين (0) و(1)، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح دلّ ذلك على ارتفاع درجة الثبات والاتساق الداخلي بين فقرات المقياس. وعليه، فإن القيم المحققة في هذه الدراسة تؤكد صلاحية الأداتين للاستخدام في الدراسة الميدانية والاعتماد على نتائجهما في اختبار فرضيات البحث وتحقيق أهدافه العلمية.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل مختلف الجوانب المنهجية التي اعتمدت عليها الدراسة الميدانية، حيث تم في البداية تحديد المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب لطبيعة المشكلة البحثية وأهدافها الرامية إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم. كما تم عرض مجتمع الدراسة المتمثل في لاعبي فرق قسم ما قبل الشرفي لرابطة برج بوعريريج، وتحديد عينة الدراسة التي ضمت (40) لاعبًا من فريقي شباب عين تاغروت وجيل صاعد سيدي امبارك.

وتطرق الفصل كذلك إلى توضيح مجالات الدراسة وأدوات جمع البيانات المستخدمة، مع عرض الإجراءات المتبعة للتحقق من خصائصها السيكومترية، حيث أظهرت نتائج الصدق والثبات أن المقياسين يتمتعان بدرجة جيدة من الموثوقية والقدرة على قياس المتغيرات المدروسة بدقة. كما تم بيان الأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة البيانات وتحليلها بما يتناسب مع طبيعة الدراسة وفرضياتها.

وبناءً على ما سبق، يمكن التأكيد أن الإجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة قد وفرت أساسًا علميًا متينًا لإجراء الدراسة الميدانية، وأسهمت في ضمان مصداقية النتائج التي سيتم عرضها ومناقشتها في الفصل الموالي، بما يسمح بالإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من صحة فرضياتها بصورة موضوعية وعلمية.

الفصل السادس:

تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

يُعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من أهم مراحل البحث العلمي، إذ تمثل هذه المرحلة الجانب التطبيقي للدراسة الذي يتم من خلاله تفسير البيانات الميدانية وتحويلها إلى نتائج علمية تسهم في فهم الظاهرة المدروسة والكشف عن طبيعة العلاقات بين متغيراتها. كما تتيح هذه المرحلة للباحث التحقق من صحة الفرضيات المطروحة والإجابة عن تساؤلات الدراسة في ضوء المعطيات المتحصل عليها.

وتكمن أهمية هذا الفصل في أنه لا يقتصر على عرض النتائج الإحصائية فحسب، بل يتجاوز ذلك إلى تحليلها وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ذات الصلة، بما يساعد على إبراز دلالاتها العلمية وتوضيح أبعادها المختلفة. ومن خلال هذه العملية يمكن الوقوف على مدى توافق النتائج مع ما توصلت إليه البحوث السابقة أو اختلافها عنها، مع تقديم التفسيرات المناسبة لذلك.

وقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، من خلال تطبيق أدوات الدراسة على عينة مكونة من (40) لاعبًا من فريقي شباب عين تاغروت وجيل صاعد سيدي امبارك. ولتحليل البيانات تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة وتحديد اتجاهها وقوتها.

وعليه، سيتم في هذا الفصل عرض النتائج الخاصة بكل فرضية من فرضيات الدراسة، ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها بهدف الوصول إلى استنتاجات علمية تسهم في تحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن إشكاليتها.

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

نصت الفرضية الجزئية الأولى على: **وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم.**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، تم الاعتماد على معامل ارتباط بيرسون باعتباره من أكثر الأساليب الإحصائية ملاءمة لقياس درجة الارتباط واتجاهه بين المتغيرات الكمية.

وقد أُجريت المعالجة الإحصائية على البيانات المتحصل عليها من أفراد عينة الدراسة، بهدف تحديد مدى ارتباط الثقة بالنفس بالسلوك التنافسي الإيجابي لدى اللاعبين. وتوضح نتائج التحليل الإحصائي المبينة في الجدول الآتي قيمة معامل الارتباط ومستوى دلالته الإحصائية، بما يسمح بالحكم على صحة الفرضية وتفسير طبيعة العلاقة بين المتغيرين:

جدول 2: معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي الايجابي

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسونr	مستوى الدلالة	القرار
الثقة بالنفس / السلوك التنافسي الإيجابي	40	0.781**	0.000	دال

تحليل الجدول:

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي الإيجابي بلغت ($r = 0.781$)، وهي قيمة موجبة مرتفعة تشير إلى وجود علاقة ارتباطية طردية قوية بين المتغيرين. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ارتفع مستوى السلوك التنافسي الإيجابي لديهم. كما أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة بلغ (0.000)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.01)، مما يؤكد أن هذه العلاقة دالة إحصائيًا وليست ناتجة عن الصدفة.

وتشير قيمة معامل التحديد ($r^2 = 0.610$) إلى أن الثقة بالنفس تفسر ما نسبته 61% من التباين في السلوك التنافسي الإيجابي، وهي نسبة معتبرة تعكس الدور المهم الذي تؤديه الثقة بالنفس في تشكيل هذا النوع من السلوك لدى اللاعبين. وعليه، يمكن القول إن العلاقة بين المتغيرين قوية وواضحة، مما يدعم صحة الفرضية الجزئية الأولى.

تفسير النتائج ومناقشتها:

تشير هذه النتيجة إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الثقة بالنفس يميلون إلى إظهار سلوك تنافسي إيجابي بدرجة أكبر مقارنة بغيرهم، حيث تتجسد هذه الإيجابية في الاستعداد الجيد للمنافسة، والثبات الانفعالي أثناء المباريات، والالتزام بقواعد اللعب، واحترام المنافس، بالإضافة إلى السعي المستمر لتحقيق الأداء الأفضل والإنجاز الرياضي. فالثقة بالنفس تمنح اللاعب شعورًا بالكفاءة والقدرة على مواجهة مختلف المواقف التنافسية، مما يجعله أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات بطريقة إيجابية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه(1986) Vealey ، الذي يرى أن الثقة الرياضية تعد من العوامل النفسية الأساسية التي تدفع الرياضي إلى مواجهة التحديات والمواقف الصعبة بروح إيجابية، وتساعده على استثمار قدراته وإمكاناته بشكل أفضل أثناء المنافسة. كما تتفق هذه النتيجة مع نظرية الفعالية الذاتية لـ(1997) Bandura ، التي تؤكد أن الأفراد ذوي الثقة المرتفعة بقدراتهم يكونون أكثر ميلًا إلى المثابرة وبذل الجهد وتحقيق النجاح.

كما تتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة محمد (2020)، التي أكدت أن الكفاءة الذاتية والثقة بالنفس تعدان من أهم المتغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك التنافسي الإيجابي لدى الرياضيين، وأن ارتفاعهما يسهم في تعزيز الأداء وتحسين التفاعل مع متطلبات المنافسة الرياضية.

وبناءً على ما سبق، يمكن التأكيد أن الثقة بالنفس تمثل عاملًا نفسيًا مهمًا في تعزيز السلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم، الأمر الذي يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية على: **وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي كرة القدم.**

وللتحقق من صحة هذه الفرضية والكشف عن طبيعة العلاقة بين المتغيرين، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون باعتباره من الأساليب الإحصائية المناسبة لقياس قوة العلاقة واتجاهها بين المتغيرات.

وقد تم إجراء المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها من أفراد عينة الدراسة بهدف تحديد درجة الارتباط بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي لدى اللاعبين. وتوضح النتائج الواردة في الجدول الآتي قيمة معامل الارتباط ومستوى دلالته الإحصائية، بما يسمح بالحكم على صحة الفرضية والكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين المتغيرين:

جدول 3: معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي

المتغيرات	عدد العينة	معامل بيرسونr	مستوى الدلالة	القرار
الثقة بالنفس / السلوك التنافسي السلبي	40	-0.694**	0.000	دال

تحليل الجدول:

يتضح من نتائج الجدول أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي بلغت ($r = -0.694$)، وهي قيمة سالبة تدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة إلى قوية بين المتغيرين.

ويشير ذلك إلى أنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم انخفض مستوى السلوك التنافسي السلبي لديهم، والعكس صحيح.

كما أظهرت النتائج أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.000)، وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.01)، مما يؤكد أن هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية وليست ناتجة عن الصدفة. وتبرز هذه النتيجة الدور المهم الذي تؤديه الثقة بالنفس في الحد من السلوكيات التنافسية السلبية التي قد تظهر لدى اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

وعليه، يمكن القول إن الثقة بالنفس ترتبط ارتباطًا عكسيًا بالسلوك التنافسي السلبي، حيث يسهم ارتفاعها في التقليل من المظاهر السلبية المصاحبة للمنافسة، وهو ما يدعم صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

تفسير النتائج ومناقشتها:

تشير هذه النتيجة إلى أن الثقة بالنفس تلعب دورًا مهمًا في الحد من السلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي كرة القدم، حيث أظهرت النتائج أن انخفاض مستوى الثقة بالنفس يرتبط بارتفاع مستوى السلوكيات السلبية أثناء المنافسة الرياضية. ويعكس ذلك أن اللاعب الذي يفتقر إلى الثقة بقدراته يكون أكثر عرضة للقلق والتوتر والانفعال، مما يؤثر في طريقة استجابته للمواقف التنافسية المختلفة ويزيد من احتمالية ظهور سلوكيات غير مرغوبة داخل الملعب.

ويمكن أن تتجلى هذه السلوكيات في الخوف من الفشل، والتردد في اتخاذ القرار، وفقدان التركيز في اللحظات الحاسمة، بالإضافة إلى الانفعال الزائد أو تجنب تحمل المسؤولية أثناء المنافسة. كما أن ضعف الثقة بالنفس قد يجعل اللاعب ينظر إلى المنافسة على أنها مصدر للضغط والتهديد بدلًا من اعتبارها فرصة لإثبات القدرات وتحقيق الإنجاز.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء نظرية التقييم المعرفي لـLazarus ، التي تؤكد أن طريقة إدراك الفرد للمواقف هي التي تحدد نوع استجابته الانفعالية والسلوكية. فالأفراد ذوو الثقة المنخفضة يميلون إلى تقييم المواقف التنافسية على أنها مواقف مهددة لقدراتهم ومكانتهم، الأمر الذي يؤدي إلى ظهور مشاعر القلق والخوف والتوتر، والتي تنعكس بدورها في صورة سلوكيات تنافسية سلبية.

كما تتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه Seligman من أن التأثيرات النفسية السلبية غالبًا ما تكون أكثر قوة واستمرارًا في توجيه السلوك مقارنة بالتأثيرات الإيجابية، خاصة عندما تتكرر خبرات الفشل أو تتعزز لدى الفرد توقعات سلبية حول أدائه المستقبلي. ولذلك فإن انخفاض الثقة بالنفس قد يؤدي إلى تكوين دائرة سلبية تؤثر في أداء اللاعب وسلوكه التنافسي على حد سواء.

وبناءً على ما سبق، يمكن التأكيد أن الثقة بالنفس تمثل عاملًا وقائيًا يسهم في الحد من السلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي كرة القدم، وأن تعزيزها من خلال برامج الإعداد النفسي والتدريب العقلي قد يساعد على تحسين استجابات اللاعبين للمواقف التنافسية المختلفة. وعليه، فإن النتائج المتوصل إليها تؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي لدى لاعبي كرة القدم.

خلاصة الفصل

يتناول هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وذلك اعتمادًا على معامل ارتباط بيرسون لعينة مكونة من (40) لاعبًا.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي بأبعاده المختلفة، حيث تبين وجود علاقة طردية قوية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي الإيجابي، مما يعني أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين يؤدي إلى تعزيز السلوكيات الإيجابية أثناء المنافسة مثل الالتزام، المثابرة، وضبط الانفعالات.

في المقابل، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة إلى قوية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي، أي أن ارتفاع الثقة بالنفس يرتبط بانخفاض السلوكيات السلبية مثل التوتر، الانفعال، والخوف من الفشل.

كما بينت الدراسة أن الثقة بالنفس تمثل متغيرًا نفسيًا مؤثرًا بشكل واضح في توجيه السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث تسهم في تعزيز الأداء الإيجابي والحد من السلوكيات غير المرغوبة داخل المنافسة الرياضية.

وتؤكد المناقشة النظرية لهذه النتائج في ضوء نظرية الفعالية الذاتية لباندورا ونظريات التقييم المعرفي أن معتقدات اللاعب حول قدراته تلعب دورًا محوريًا في تحديد استجاباته السلوكية والانفعالية أثناء المنافسة.

وبناءً على ذلك، خلص الفصل إلى تأكيد صحة فرضيات الدراسة العامة والجزئية، وإبراز أهمية الإعداد النفسي، وخاصة تنمية الثقة بالنفس، كعامل أساسي لتحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل السابع:

الاستنتاجات والاقتراحات

1. الاستنتاج العام:

في نهاية هذه الدراسة التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ضمن قسم ما قبل الشرفي لرابطة برج بوعريريج، وبعد تطبيق مقياسي الدراسة على عينة مكونة من (40) لاعبًا ينتمون إلى فريقي شباب عين تاغروت وجيل صاعد سيدي امبارك، تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات كما يلي:

1.1. فيما يخص الفرضية العامة:

تأكدت صحة الفرضية العامة للدراسة، حيث تبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، سواء في بعده الإيجابي أو السلبي، مما يدل على أن الثقة بالنفس تعد عاملًا نفسيًا أساسيًا يؤثر في توجيه السلوك التنافسي لدى اللاعبين.

2.1. فيما يخص الفرضيات الجزئية:

- تحققت الفرضية الجزئية الأولى، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية قوية ودالة إحصائيًا بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي الإيجابي($r = 0.781, p < 0.01$) ، أي أنه كلما ارتفع مستوى الثقة بالنفس ارتفع السلوك التنافسي الإيجابي لدى اللاعبين.
- كما تحققت الفرضية الجزئية الثانية، حيث بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية عكسية متوسطة إلى قوية ودالة إحصائيًا بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي السلبي($r = -0.694, p < 0.01$) ، أي أن ارتفاع الثقة بالنفس يرتبط بانخفاض السلوكيات التنافسية السلبية.

خلاصة الاستنتاجات:

تشير النتائج في مجملها إلى أن الثقة بالنفس تمثل متغيرًا نفسيًا محوريًا في تحديد طبيعة السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، إذ تسهم في تعزيز السلوك الإيجابي بشكل واضح، وفي الوقت نفسه تعمل على الحد

من السلوك السلبي، مما يجعل تعزيز هذا المتغير النفسي عاملًا مهمًا لتحسين جودة الأداء التنافسي لدى اللاعبين.

2. الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يقترح الباحث ما يلي:

- ضرورة إدماج برامج الإعداد النفسي ضمن الخطط التدريبية السنوية للأندية الرياضية، مع التركيز بشكل خاص على تنمية الثقة بالنفس باعتبارها عنصرًا أساسيًا لتحسين السلوك التنافسي.
- أهمية إشراك الأخصائي النفسي الرياضي ضمن الطاقم الفني للأندية، ومنحه دورًا فعّالًا قبل المباريات المهمة لدعم اللاعبين نفسيًا وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.
- تعزيز التربية التنافسية لدى الفئات الشبانية من خلال غرس قيم الإنجاز الشخصي وتقبّل النتائج، بدل التركيز المفرط على تحقيق الفوز فقط.
- العمل على تطوير أدوات قياس محلية لقياس الثقة بالنفس والسلوك التنافسي بما يتماشى مع خصوصيات اللاعب الجزائري والسياق الرياضي المحلي.
- تشجيع إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة وبعينات أكبر من أجل التحقق من إمكانية تعميم النتائج على مستوى كرة القدم الجزائرية.
- اقتراح اعتماد مناهج بحث تجريبية مستقبلًا لدراسة أثر برامج تنمية الثقة بالنفس على السلوك التنافسي من خلال القياس القبلي والبعدي.

خاتمة

في ختام هذه الدراسة التي تناولت موضوع الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، يتضح أن الجانب النفسي يمثل عنصراً أساسياً في تحقيق الأداء الرياضي المتميز، وأن الثقة بالنفس تعد من أهم العوامل التي تساعد اللاعب على مواجهة مختلف المواقف التنافسية بثبات وكفاءة.

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، مما يؤكد أهمية تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين لما لها من دور في تعزيز السلوك التنافسي الإيجابي وتحسين مستوى الأداء أثناء المنافسات. كما أبرزت النتائج أن اللاعب الواثق من قدراته يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته واتخاذ القرارات المناسبة وتحمل ضغوط المنافسة.

وبناءً على ذلك، توصي الدراسة بضرورة الاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين إلى جانب الإعداد البدني والمهاري، والعمل على تصميم برامج تدريبية وإرشادية تهدف إلى تنمية الثقة بالنفس وتعزيز السلوك التنافسي الإيجابي لدى لاعبي كرة القدم، بما يساهم في تحقيق نتائج أفضل والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

قائمة المراجع

1. bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. new york.

2. ابو غريبة, ا .(2017) .الثقة بالنفس .عمان: دار وائل للنشر.

3. الفقي, ا) .بدون سنة .(الثقة والإعتزاز بالنفس .الطبعة العربية.

4. الكعبي, ع. م .(2004) .علم النفس الرياضي وتطبيقاته .عمّان: دار الفكر.

5. باي, ن., كريمة, بوملاح, اسامة, علاوان & ,رفيق .(2018) .الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج .مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية.

6. حسن, ص .(2012) .علم النفس الرياضي .عمان: دار الفكر.

7. حسن, ع .(1984) .كرة القدم .بيروت: دار العلم للملايين.

8. حنفي, م .(1998) .التدريب العملي في تدريب كرة القدم .القاهرة: دار الفكر العربي.

9. داود, ش .(2015) .العوامل المؤثرة في مستوى الثقة في النفس لدى المراهق المتمدرس . مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية.

10. دسوقي, ك. م .(1990) .علم النفس الشخصي .القاهرة: دار الشروق.

11. رمضان , ي .(2008) .علم النفس الرياضي .دار امجد.

12. شريفي , م .(2016) .دراسة مستوى سمة السلوك التنافسي في ظل مستوى الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم .مسيلة: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية جامعة محمد بوضياف.

13. عباس, ص. م & .,حسن, م. م .(2012) .السلوك التنافسي وعلاقته بالاداء المهاري للاعبي الكاراتيه للناشئين . مجلد علوم التربية الرياضية.

14. عبد الجواد, ح .(1984) .كرة القدم .بيروت: دار العلم للملايين.

15. عبد الصادق, ا .(2008) .الثقة بالنفس .الجيزة: مكتبة النافذة.

16. عبد الفتاح, م .(2008) .ادارة التدريب والتطوير .مصر – القاهرة: دار النهضة العربية.

17. عبد ربه, ر .(2010) .كرة القدم رياضة الشعوب .مصر: دار الجنادرية.

18. عبيده, ص .(1994) .التدريب الرياضي – نظريات و تطبيقات .القاهرة: دار الفكر العربي.

19. عدس, ع. ا .(2001) .علم النفس التربوي .éd)الطبعة الثالثة .(عمّان: دار الفكر.

20. علاوي, م. ح .(2008) .مدخل في علم النفس الرياضي .القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

21. فهمي, ا .(1998) .علم النفس الرياضي .القاهرة: دار الفكر العربي.

22. فهمي, م .(1998) .سيكولوجية الشخصية .القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

23. مفتي, ا .(2001) .التدريب الرياضي الحديث .éd)الطبعة 2 .(القاهرة: دار الفكر العربي.

الملاحق

الملحق 1: استبيان الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة

القسم: التدريب الرياضي

الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

مذكرة لنيل شهادة الماستر التدريب الرياضي:

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نضع بين أيديكم هذا الاستبيان راجين منكم الإجابة بدقة على هذه الأسئلة

يجب عليكم ملئ الاستمارة بوضع علامة (X) أمام الإجابة المختارة و إجابتكم ستبقى سرية لأغراض مهنية علمية.

السنة الجامعية:2026/2025

❖ مقياس سمة الثقة الرياضية:

ف	العبارات	دائما	احيانا	نادرا
1	لدي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لاحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية			
2	لدي القدرة على اتحاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية			
3	لدي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية			
4	لدي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة			
5	لدي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي احقق النجاح			
6	لدي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي احقق الفوز في المنافسة			
7	لدي القدرة على انجاز اهدافي المرتبطة بالمنافسة			
8	لدي القدرة على ان أكون ناجحا في المنافسة			
9	لدي القدرة على ان يستمر نجاحي			
10	لدي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح اثناء المنافسة			
11	لدي القدرة على مواجهة التحدي اثناء المنافسة			
12	لدي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس اقوى مني			
13	لدي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل			

❖ مقياس السلوك التنافسي:

ف	العبارات	نادرا	احيانا	دائما
1	ينخفض مستوى ادائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الاشخاص			
2	عندما ارتكب بعض الأخطاء اثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي			
3	تزداد ثقتي عند اقتراب المنافسة			
4	أعنف نفسي عندما ارتكب بعض الأخطاء اثناء المنافسة			
5	عندما ينتقدني مدربي او أحد زملائي اثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة			
6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة اثناء المواقف الحساسة في المنافسة			
7	في المنافسات الهامة اشعر بالقلق من عدم قدراتي على الأداء بصورة جيدة			
8	قبل اشتراكي في المنافسة لا احتاج المزيد من الوقت لكي استعد نفسيا وذهنيا			
9	ينتابني قلق شديد قبل اشتراكي في منافسة هامة			
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة أفضل فان ذلك لا يسبب في الارتباك او القلق			
11	ادائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من ادائي اثناء التدريب			
12	اثناء المنافسة عندما اعتقد ان الحكم قد أخطأ في بعص قراراته بالنسبة لي او لزملائي فإنني لا أنفعل			
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع ان أتذكر كل ما حدث في المنافسة			
14	أخشى من احتمال إصابتي اثناء اشتراكي في المنافسة			
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لان ذلك يسبب لي المزيد من الضيق			
16	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة اشعر بأنني لا أستطيع تذكر شيء			
17	مستوى ادائي ثابت في المنافسات وفي حدود اقصى قدراتي			

18	بعد انتهاء المنافسة اشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل			
19	أجد متعة اثناء التدريب بدرجة أكبر منها اثناء المنافسة			
20	ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة			