



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



الرقم التسلسلي:.....

الرمز:.....

القسم : التدريب الرياضي

الشعبة: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير البدني الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
(ماستر)

التوجه التنافسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى

لاعبي كرة القدم

"دراسة ميدانية لنادي الترجي الرياضي غيلاسة - برج بوعريج - أواسط U19 "

إشراف الاستاذ:

د. بن التومي بلال

إعداد الطالبين:

- منصور عبد السلام

- بلعواد هارون

السنة الجامعية:

2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفهرس

إهداء.....

شكر.....

مقدمة..... أ

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1-1- إشكالية الدراسة..... 4
- 1-2-1- فرضيات الدراسة..... 5
- 1-3- أهمية الدراسة..... 6
- 1-4- أهداف الدراسة..... 6
- 1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة..... 6
- 1-6- الدراسات السابقة والمشابهة..... 8
- 1-7- التعليق على الدراسات السابقة..... 9
- 1-8- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة..... 10
- الإطار النظري..... 11

الفصل الثاني: التوجه التنافسي

- تمهيد..... 12
- 1- مفهوم التوجه التنافس..... 13
- 2- أنواع التوجه التنافسي..... 14
- 1-2- التوجه التنافسي السلبي..... 14
- 2-2- التوجه التنافسي الايجابي..... 15
- 3- ركائز التوجه التنافسي..... 16
- 1-3- العملية التنافسية..... 16
- 3-1-1- تعليق على العملية التنافسية..... 18

- 18..... 2-3- التنافسية خاصة شخصية
- 20..... 1-2-3- تعليق على التنافسية خاصة شخصية
- 20..... 3-3- التنافسية معالجة موقفية
- 22..... 1-3-3- تعليق على التنافسية معالجة موقفية
- 22..... 4- آثار التنافس
- 23..... 5- خصائص الموقف التنافسي
- 24..... خلاصة الفصل

الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي

- 26..... تمهيد
- 27..... 1- تعريف الاتزان
- 27..... 2- تعريف الانفعال
- 28..... 3- تعريف الاتزان الانفعالي
- 29..... 4- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم
- 29..... 1-4- الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي
- 29..... 2-4- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية
- 30..... 3-4- الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي
- 31..... 5- أبعاد الاتزان الانفعالي
- 33..... 6- سمات المتزن إنفعاليا
- 34..... 7- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
- 8- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي
- 37.....
- 39..... خلاصة الفصل

الفصل الرابع: كرة القدم

- 41..... تمهيد

- 1- تعريف كرة القدم 42
- 2- طرق اللعب في كرة القدم 42
- 3- صفات لاعب كرة القدم 44
- خلاصة 47
- الجانب التطبيقي 48

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

- تمهيد 49
- 4-1- الدراسة الاستطلاعية 50
- 4-1-1- حدود الدراسة 50
- 4-2- المنهج المتبع في الدراسة 50
- 4-3- مجتمع وعينة الدراسة 51
- 4-3-1- عينة البحث وأسلوب اختيارها 51
- 4-4- أدوات جمع البيانات والمعلومات 51
- 4-8- أساليب المعالجة الاحصائية 56

الفصل السادس: مناقشة وتحليل النتائج

- 5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات 59
- خلاصة 66
- استنتاجات واقتراحات 67
- قائمة المصادر والمراجع 70
- الملاحق 73

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس التوجه التنافسي	01
45	يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات التوجه التنافسي والدرجة الكلية لعباراته	02
46	يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية لعباراته	03
47	يوضح درجة ثبات الاستمارة بمعامل ألفا كرومباخ	04
48	يوضح معامل الارتباط بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي	05
49	يوضح معامل الارتباط بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية	06
50	يوضح معامل الارتباط بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية	07
52	يوضح العلاقة الارتباطية بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم	08

ملخص الدراسة:

جاءت هذه الدراسة بعنوان: التوجه التنافسي وعلاقته بالانحاز الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم فئة الأواسط، حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والضببط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم، وكذا الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، كما هدفت إلى توضيح العلاقة بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى اللاعبين الممارسين لكرة القدم، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث العلمية، واعتمد الباحثين على مجتمع بحث تمثل في الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج فئة أواسط U19، كما تم اختيار عينة عشوائية تقدر ب 15 لاعبا، تم تطبيق مقياس التوجه التنافسي ومقياس الانحاز الانفعالي على عينة الدراسة التي خرجت بعدة نتائج مفادها: وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والانحاز الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج، كما أكدت الدراسة وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والضببط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج وهو ما يثبت صحة الفرضية، وكذا وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج وهو ما يثبت صحة الفرضية، أيضا وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج وهو ما يثبت صحة الفرضية.

الكلمات المفتاحية: التوجه التنافسي - الانحاز الانفعالي - كرة القدم.

Study summary:

This study came under the title: Competitive Orientation and its Relationship to Emotional Balance among Football Players in the Middle Class. To clarify the relationship between competitive orientation and emotional flexibility among soccer players, the descriptive approach was relied on, which is classified within the scientific research methods, and the researchers relied on a research community represented in Esperance Sportive, Ghailassa in Bordj Bou Arreridj, middle class U19, and a random sample was chosen, estimated at For 15 players, the competitive orientation scale and the emotional balance scale were applied to the study sample, which came out with several results: There is a correlation between the competitive orientation and emotional balance among football players of the Esperance Sports Club, Ghailassa, in Bordj Bou Arrej, and the study confirmed the existence of a direct correlation between competitive orientation and control. The emotionality of the football players of the Esperance Sports Club, Ghailassa, in Bordj Bou Arreridj, which proves the validity of the hypothesis, as well as the existence of a correlation between A reaction between the competitive orientation and the emotional confrontation of the football players of the Esperance Sports Club, Ghailassa, in Bordj Bou Arrej, which proves the validity of the hypothesis.

Keywords: competitive orientation - emotional equilibrium - football.

الاهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون" صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل الا بشكرك و لا يطيب النهار الا بطاعتك

و لا تطيب اللحظات الا بذكرك و لا تطيب الآخرة الا بعفوك

و لا تطيب الجنة الا برؤيتك

و الصلاة و السلام على من بلغ الرسالة و أدى الأمانة و نصح الأمة

نبي الرحمة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

الى من كلله الله بالهيبة و الوقار الى من علمني العطاء بدون انتظار

الى من أحمل اسمه بكل افتخار أرجوا من الله ان يمد في عمره ليرى

ثمارا قد حان قطافها بعد طول انتظار إلى الغالي أبي العزيز.

الى ملاكي في الحياة الى معنى الحب و الوفاء و معنى الحنان

و التفاني الى بسمه الحياة و سر الوجود الى من كان دعائها

سر نجاحي الى أغلى الحبايب أمي الحبيبة .

الى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس البريئة الى رياحين حياتي

إلى إخوتي و اخواتي

الى اخوتي التي لم تلههم أمي .. أصدقائي وعشيرتي

الى أساتذتي الافاضل

الى كل من يعرفني

الى كل من يحمل اسمي

أقدم هذا العمل

عبد السلام

هارون

الشكر

الحمد والشكر لله الذي أنار لنا درب العلم و المعرفة

وأعاننا على أداء هذا الواجب و وفقنا الى انجاز هذا

العمل، ولا بد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية

من وقفة نعود بها إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا

الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين جهودا جبارة في بناء جيل الغد لتبعث

الأمة من جديد لذا أقدم أسمى آيات الشكر و العرفان لأساتذتي الكرام

و أخص بالتقدير و الشكر الأستاذ الدكتور "بن التومي بلال"

حَقِيقَةُ

مقدمة:

إن التطور الكبير في مجال الرياضة لم يأتي من فراغ ولكن نتيجة الاهتمام الكبير بالبحوث العلمية التي أضافت إلى المعرفة الشيء الكثير والتي بفضلها تم تحقيق الكثير من الانجازات الرياضية في جميع الالعاب ومنها كرة القدم التي تحتاج إلى امتلاك اللاعبين الكثير من المواصفات منها البدنية والجسمية والوظيفية والنفسية.

ويعد علم النفس من العلوم التي ساهمت في وصول الرياضي الى تحقيق أعلى المستويات إذ يهدف الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم إلى توجيههم بهدف الارتقاء بما يمتلكونه من قدرات على مواجهة الصعوبات التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية التي تحتاج من اللاعب إلى التوجه التنافسي وذلك لفهم نفسه عن طريق إدراكه لمدى قدراته وامكانياته وميوله، إذ "تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين". (علاوي، 2002، 28).

إن تحقيق الهدف من قبل الرياضي يحتاج الى توجيه سلوكه نحو المنافسة الرياضية إذ ان السلوك التنافسي "هو الاستجابات التي تصدر من اللاعب نتيجة احتكاكه بغيره من اللاعبين أو نتيجة اتصاله بالبيئة الخارجية من حوله ويتضمن السلوك بهذا المعنى كل ما يصدر عن اللاعب من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو مشاعر أو انفعالات أو إدراك". (ماهر، 1998، 23).

وكرة القدم هي مجموعة من الفعاليات التي نرى من خلالها الكثير من الاصرار والتحدي في تحطيم الارقام القياسية سواء التحدي مع الزمن أو المسافة أو الارتفاع أو المنافسين، وتكمن أهمية البحث من خلال التعرف على العلاقة بين التوجه التنافسي والاتزان التنافسي لدى لاعبي كرة وهذا كما دفعنا لتقسيم دراستنا الحالية إلى الخطة التالية:

الجانب المنهجي: وقمنا من خلاله تحديد اشكالية البحث وصياغة فرضياته مع توضيح أهمية البحث وتحديد أهدافه التي ساعدتنا في تحديد متغيرات البحث التي قمنا بتعريف مصطلحاتها على جدى، لنختم هذا الجانب بعرض أهم الدراسات السابقة والمشابهة لموضوعنا وكذا تفسيرها والتعليق عليها.

الجانب النظري: قمنا بتقسيمه إلى فصلين، الاول خصصناه للحديث والتعمق أكثر عن موضوع التوجه التنافسي، أما الفصل الثاني فخصناه للحديث عن موضوع الاتزان الانفعالي.

الجانب التطبيقي: وتم تقسيمه إلى إطار للدراسة الميدانية التي قمنا بها من أجل التعرف على عينة البحث وكذا الوسائل المعتمدة، وبالتالي قياس ثبات وصدق الاستمارة، وإطار خاص بتفسير وتحليل نتائج الدراسة بعد توزيع الاداة وجمع نتائجها وتفرغها على برنامج SPSS الخاص بالتحليل الاحصائي.

وفي الختام قمنا بعرض أهم الاستنتاجات والاقتراحات التي قمنا بجمعها من خلال تحليل فرضيات دراستنا والتأكد من صحتها، لنختم دراستنا بخاتمة جامعة وشاملة لاهم ما تطرقنا اليه في بحثنا الحالي.

الجانب المنهجي

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

تتميز الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، بعدة مميزات أهمها إعداد اللاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية، من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالي، غير أن اللاعب قبل بدأ المنافسة يعيش جوا من الحالات النفسية: التوتر والضغط النفسي والقلق.

ويعد السلوك التنافسي في لعبة كرة القدم من الأمور المهمة والمؤثرة في تحقيق الإنجاز، وتبرز مشكلة البحث في أن اللاعب الذي لديه دوافع ايجابية للإنجاز سوف يشكل اعتقادا سليما حول ما يستطيع فعله من أجل بذل الجهد والمثابرة للوصول إلى الأداء المطلوب واتخاذ السلوك المناسب خلال المنافسة، وهنا تكمن المشكلة بأن الباحث لاحظ عدم انتباه المدربين لحالات نمط التفكير لدى اللاعبين قبل المباراة وخلالها، وعدم امتلاك المعرفة العلمية لتوظيف التفكير الإيجابي الميسر أو معالجة حالات التفكير السلبي المعوق مما يؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم وانحاز الفريق ككل، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الحالة لمعرفة السلوك التنافسي وعلاقته بأنماط التفكير لدى لاعبي كرة القدم في الجهوي الثاني لبعض فرق ولاية المسيلة لكرة القدم.

ان المستويات الرياضية العالية تتطلب من اللاعبين ان يستخدموا امكانياتهم البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وخاصة لاعبي كرة القدم لطبيعة مراكز اللعب وكذلك الاداء الحركي لكل مهارة فكل ذلك يسهل مهمه احراز افضل مستوى رياضي ممكن.

"وان التفوق الرياضي يتوقف على مدى استعادة اللاعب من سماته الدافعية على نحو لا يقل عن الاستعادة من قدراته البدنية ، فالسمات الدافعية تساعد اللاعبين على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق اقصى وافضل اداء رياضي ، ويمكن تطويرها من خلال التدريب على وفق مناهج خاصة لذلك الغرض هي (مناهج التدريب على الحالات النفسية). (أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص40)

كما يتأثر الاتزان الانفعالي لدى اللاعبين بدوافع معينة وهذا التأثير لا يكون بنفس المستوى بل يختلف من لاعب إلى آخر، فبعضهم يستجيب بشكل افضل عند تركيزه على تعليمات المدرب وتشجيعه له على بذل المجهود، فمنح المكافآت او تغيير مواقع اللاعبين في خطة اللعب

او تكليفهم بمسؤولية معينة ، او توجيه العقاب او التحذير ... الخ كلها اساليب يمكن استخدامها مع اللاعبين لذا يفضل التعرف على شخصيتهم وطبيعتهم حتى نستطيع اختيار

الأسلوب المناسب للسمات الدافعية لاستخدامه عند الحاجة دون ان نلجأ الى وضع جميع

افراد المجموعة تحت نفس المعاملة ". (يحيى كاظم النقيب ، 1990 ، ص 107)

أن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريب الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات اللاعبين من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء التدريب والمنافسات الرياضية وما ينشودون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية الدينامية سعياً نحو التقدم في المستوى الرياضي باعتبارها مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية ومصدراً لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من أتران انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات ممارسة لعبة كرة القدم مهما كان ذلك في التدريب أو المنافسات.

كل هذا دفعنا إلى طرح التساؤل العام للدراسة على النحو التالي:

التساؤل العام:

- هل هناك علاقة تربط بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟

1-2- فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- هناك علاقة تربط بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

1-3- أهمية الدراسة:

إن التطورات السريعة والأحداث التي تشهدها الرياضة عامة وكرة القدم خاصة بكافة مستوياتها أفرزت الكثير من المشكلات نتيجة لتغيير أسلوب الحياة والعلاقات الانسانية بين الرياضيين، ولأهمية التوجه التنافسي وكذا الاتزان الانفعالي والذي يعتبر أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس الرياضي الى ترسيخها في شخصية اللاعبين، ومنه جاءت فكرة معالجة هذا الموضوع الذي سيكون حلقة وصل للدراسات التي سبقته كما سيكون بابا مفتوحا لباقي الطلبة والباحثين من أجل التعمق فيه أكثر مستقبلا.

1-4- أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

في موضوع بحثنا هذا توجد بعض المفاهيم التي يجب توضيحها وتحديدها بدقة، حتى يستطيع المطلع عليها فهم معناها والمقصود بها، وهذه المفاهيم هي:

1-5-1- التوجه التنافسي:

اصطلاحا: هو الرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية. (علاوي، 2004، ص191) وهو استعداد الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والتميز في ضوء مستوى أو معيار مستويات التفوق. (علاوي، 1996، ص278)

إجرائيا: قياس التوجه التنافسي إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب من خلال الإجابة عن مقياس التوجه التنافسي.

1-5-2- الاتزان الانفعالي:

إصطلاحا: هو الخاصية الوجدانية التي تجعل الفرد قادرا على تناول الامور بهدوء وصبر وتعقل وعدم الاستثارة من الأحداث التافهة والتحكم في الانفعالات وحسن السلوك في المواقف الضاغطة. (كاظم، 1994، ص33)

وهو سمة وجدانية ثابتة نسبياً تتمثل بسيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الامور بأناة وصبر وتعقل ومواجهة الحيلة بحيوية ونشاط وحسن تصرف. (الزبيدي، 1997، ص 28).

إجرائياً: هو: قدرة اللاعب ووعيه بانفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات والاستقرار والصمود أثناء المقابلة الرياضية.

وهو أيضاً مستوى قدرة الفرد الرياضي على انفعالاته معبرا عنه بالدرجة التي يحصل عليها من خلال استجابته على مقياس الاتزان الانفعالي.

1-2-5-1 الضبط الانفعالي:

يتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته بدرجة عالية من خصائصه الثبات الانفعالي والتروي والحكمة الانفعالية.

1-2-5-2 المواجهة الانفعالية:

تتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغة فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة.

1-2-5-3 المرونة الانفعالية:

تتعلق بقدرة الفرد على التكيف لاستجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية. (قاعود، 1992، ص 57).

1-3-5-1 كرة القدم:

الكرة: لغة: جمع كرات وكري، وهي كل جسم مستدير، ومنه الكرة الأرضية.

القدم: لغة: جمع أقدام، وهي ما يطاء الأرض من رجل الانسان، وفوقها الساق، وبينهما المفصل المسمى الرُسخ. (معجم المعاني الجامع).

كرة القدم: لغة: لعبة رياضية تلعب بين فريقين على ملعب مستطيل الشكل ذي مرمى في نهاية كل جهة منه، ويتكون كل فريق منهما من أحد عشر لاعبا. (المعجم الوسيط).

اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة وفي نهاية كل طرف من طرف الملعب مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر

حارس مرمى بغية تسجيل هدف والتفوق على الفريق المنافس، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء. (الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضية، 2002، ص116).

إجرائياً: لعبة كرة القدم هي لعبة ذات طابع دولي وتلعب على أرض خضراء على شكل مستطيل، وتخضع إلى قواعد وقوانين تنظم سير اللعبة، يتبارى فيها فريقين كل فريق به 11 لاعبا أساسيا مع لاعبين في الاحتياط.

1-6- الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى: دراسة (دويغر: 2007): التوجه التنافسي وعلاقته بأهم مظاهر الانتباه ودقة أداء المهارات الأساسية في المواي تاي)، رسالة ماجستير. هدفت الدراسة التعرف إلى:

- مستوى التوجه نحو المنافسة لدى لاعبي المواي تاي.
 - التعرف إلى العلاقة بين مستوى التوجه التنافسي وأهم مظاهر الانتباه.
- أما عينة البحث فتكونت من (50) لاعبا من اللاعبين المتقدمين الذين يمثلون عدد الأندية المشاركة ضمن بطولة العراق المواي تاي) وعددها (15) ناديا للموسم الرياضي (2009 - 2007).

واستخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية. أما الوسائل الإحصائية فقد استخدم الباحث معامل ارتباط (بيرسون) ومربع كاي. وأظهرت النتائج في الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية في التوجه التنافسي والمهارات الأساسية لدى لاعبي المواي تاي).

الدراسة الثانية: دراسة (عبد الوهاب: 2010) علاقة التوجه التنافسي بالإنجاز في دوري كرة السلة (في العراق)، رسالة ماجستير.

هدفت الدراسة التعرف إلى العلاقة بين التوجه التنافسي (الإيجابي والسلبي) والإنجاز في دوري كرة السلة الممتاز في العراق.

استخدم استبيان (محمد حسن علاوي) المعرب عن (دورثي هاريس 1984 Harris) الذي يحتوي على (20) فقرة، (10) للتوجه السلبي و(10) للتوجه الايجابي. شارك في الدراسة 122 لاعبا من لاعبي الدوري الممتاز بكرة السلة في العراق للموسم (2009-2010).

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التوجه التنافسي السلبي هو التوجه السائد في الدوري وانخفاض التوجه التنافسي الإيجابي.

الدراسة الثالثة: دراسة " محمد يوسف حجاج " (2000م): التوجه التنافسي وعلاقته بالثقة الرياضية لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية، رسالة ماجستير. هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي معرفة ومستوى الثقة الرياضية ومستوى التوجه التنافسي لدى لاعبي المستويات الرياضية العالية. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي.

وكانت العينة من لاعبي المستويات الرياضية العالية.

وكانت أهم النتائج على وجود علاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي.

الدراسة الرابعة: دراسة مارتن Martin ، جل (1991): التوجه التنافسي وعلاقته بالثقة الرياضية والكفاءة الذاتية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير.

هدفت التعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء. وتم استخدام المنهج الوصفي.

العينة مكونة من تلاميذ المرحلة الثانوية من الرياضيين أهم الاستنتاجات الناشئون من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة في سباق المضمار قد منعهم ذلك من تقديرات ذاتية مناسبة على عكس من العدائين ذو الخبرة والممارسة كانوا أكثر ثقة وأقل قلقا.

1-7- التعليل على الدراسات السابقة:

يتضح لنا من العرض السابق للدراسات ذات الصلة بالدراسة الحالية بما يلي:

- إن معظم الدراسات تناولت إحدى متغيرات بحثنا سواء الوجه التنافسي وكذا الاتزان الانفعالي.
- استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي.
- الدراسات قامت بالتدقيق على علاقة التوجه التنافسي بالاتزان الانفعالي للرياضيين..

- تنوع الدراسات السابقة من حيث الأدوات المستخدمة كالاستبيان والاختبارات الإحصائية والمقاييس.

- إن معظم الدراسات توصلت إلى نتائج ايجابية سواء في التوجه التنافسي أو في مجال الاتزان الانفعالي.

-- استخدمت الدراسات المشابهة مقاييس نفسية متعددة.

- معظم الدراسات توصلت الى نتائج ايجابية.

1-8- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح.

- تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.

- ضبط متغيرات موضوع الدراسة الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.

- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.

- الأدوات المستعملة في الدراسة.

- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

الإطار النظري

الفصل الثاني

التوجه التنافسي

تمهيد:

التوجه نحو المنافسة الرياضية يعد من الركائز الأساسية التي يتطلب من المدربين الاهتمام بها ومتابعتها كونها تمثل سمة أساسية وشكل من الأشكال الدافعية نحو تحقيق الإنجاز، لأنها تعبر عن قدرة جيدة للمدرب في معرفة طبيعة السلوك الإنجازي للرياضي لتحقيق هدف ما كما توضح حدود قدرات وإمكانيات الرياضي التي تسهم في تحقيق ما يصبو إليه، وتبين أيضا الصفات المميزة الرياضيين ومن خلال استثمار هذه القدرات والإمكانات حيث يتمكن المدربين من وضع الأسس التدريبية الصحيحة والمناسبة لهم.

1- مفهوم التوجه التنافس:

يشير محمد علاوي (2002) إلى أن نتائج الدراسات والبحوث والخبرات التطبيقية أشارت إلى أن السلوك الدافعي للممارسين للرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها أو من العوامل الموقفية بمفردها، ولكنه ينجم عن التفاعل ما بين هذين المتغيرين. (محمد حسن علاوي، 2002، ص70)

ويشير احمد فوزي (2006) أن السلوك التنافسي ذو طبيعة إنجازيه هادفة إلى الإشباع النفسي، ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك في التدريب والترويح، فحالة الاستعداد للتنافس ووجود الخصم والحكام والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية سلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب والترويح الرياضي. (أحمد فوزي، 2006، ص22)

وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازي يتمثل في إشباع بعض الحاجات النفسية، وبما أن السلوك التنافسي هو نتاج التفاعل بين دافعين متضادين النجاح والفشل، إذ يرتبط بسلوك النجاح استثارة الإحساس بالفخر، وإمكانية الفشل وما يصاحبه من الإحساس بالخجل، بمعنى أن السلوك التنافسي ينظر إليه كنتاج للصراع والتفاعل الانفعالي بين أمانى الفوز ومخاوف العزيمة. ويضيف محمد علاوي (2002) أنه على الرغم من اختلاف نوع الرياضة أو مستوى الممارسة، إلا أن الجانب النفسي الذي يعد حلقة الوصل الذي يربط بين تنمية وتطوير اللياقة البدنية مثل:

القوة العضلية، والرشاقة، والتحمل، والسرعة، والمرونة)، والمهارية، والخطية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الممارس، والإعداد النفسي قبل المنافسة، والقدرة على الرجوع بعد هبوط الأداء أو ارتكاب الأخطاء)، فالوصول إلى المستوى العالي لا يمكن تحقيقه إلا من خلال تكامل هذه النواحي الفنية، والقدرة على استخدامها وتوجيهها نحو الوصول لأعلى أداء طبقا لقدرات وإمكانيات اللاعب، ويضيف محمد علاوي، إلى ان الصفات البدنية، ومكونات الأداء المهاري والخطي لا يمكن تحقيقها إلا من خلال الإعداد النفسي الجيد، وأن الإعداد النفسي طويل المدى

يهدف إلى التوجيه والإرشاد النفسي، وبناء وتنمية الدافعية الرياضية، وتشكيل وتطوير الصفات النفسية الخاصة لدى الرياضيين من حيث إنها عوامل مهمة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم، إضافة إلى إكساب الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بنوع الرياضة ومحاولة تتميتها وتطويرها من حيث إنها أساس لعملية التكامل النفس حركي. (محمد حسن علاوي، المصدر السابق، ص96)

ويعرف محمود عنان (1976) أن المنافسة الرياضية بأنها: موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب (أو الفريق) والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منازلة (الفريق) في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية والدولية. (محمود عنان، 1976، ص122)

2- أنواع التوجه التنافسي:

التنافس هو عملية موجهة الى تحقيق اهداف خاصة في سياق اجتماعي يسعى فيه اللاعب أو بعض اللاعبين إلى الفوز، لهذا فهو مصدر للنضال والارتياح لدى البعض وعدم الارتياح والقلق لدى البعض الآخر. التنافس هو مرحلة الفوز أو الخسارة، وعادة تكون مصحوبة بالشعور بالنجاح أو الفشل، إلا أن العلاقة بين الفوز والخسارة من ناحية والشعور بالنجاح من ناحية أخرى، فقد يشعر اللاعب بالارتياح والنجاح لاداء اللعب بطريقة ممتازة.

على الرغم من خسارته أمام لاعب عالي المهارة و قد يحدث العكس، فلا يشعر بالارتياح والنجاح على الرغم من فوزه على خصمه، ان النتائج وتبعاتها لاتحدث بمعزل عن بعضها البعض، إذ تزود الفرد بالتغذية الراجعة سواء في تقديره الذاتي للموقف التنافسي أو لمشاعره أزاء الموقف. (<https://bit.ly/3k4ZfFw>)

2-1- التوجه التنافسي السلبي:

يعد الخوف من الفشل من أهم مصادر القلق، ومن ثم الضغوط النفسية، ويحدث الخوف المباشر نتيجة توقع خسارة المباراة. أوفقدان بعض النقاط أثناء المسابقة أو ضعف الأداء أثناء المنافسة ويحدث الخوف من عدم الكفاءة عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معيناً في

إستعداداته سواء من الجانب البدني أو الفني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه). (أسامة كامل راتب, 1997، ص180)

ونرى أن لعبة كرة القدم من الالعاب التي تحتاج إلى تضافر أجزاء الجسم كله مع إرتفاع في مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية لذلك تقع المسؤولية كاملة على عاتق اللاعب وخاصة أن المنافسة تقع بين فريقين، لذا تتسم مبارياتها بمستوى إنفعالي عالي، لذا فإن الأمر يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف المواقف أثناء المباريات فالإحباط أو الفشل في أي مباراة يؤثر على مستوى أداء اللاعب في المباريات التالية في البطولة، لذا لا بد وأن يتوافر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية أثناء المباراة، والتمتع بمستوى عال من ضبط التوتر والقلق، وعدم الشعور بعدم الرغبة في المنافسة على المراكز المتقدمة في البطولة والا سيتولد لديه شعور سلبي اتجاه المنافسة.

وفي هذا الصدد يشير أندرسين وويليامز Andersen & Williams (1987) وعلاوى (1998) إلى أن دافع الانجاز الرياضي هو بناء سيكولوجي مرتبط بالقلق، والقلق يرتبط بالتوقعات السلبية للرياضي نحو قدراته وإمكانياته وتصوره للفشل (Andersen & J.M. Williams, 1987, p125), مما يولد لديه الاحتمال المدرك للفشل، وتعد قيمة العائد من الفشل لدى الرياضي من أهم العوامل التي تحدد استعداداته نحو مواقف الانجاز الرياضي، وذلك وفقا لنظرية الدافع للانجاز. (محمد حسن علاوى, 1998، ص400)

2-2- التوجه التنافسي الايجابي:

إن الأبعاد النفسية هي أحد المتطلبات الهامة للوصول إلى المستويات العالية في الأنشطة المختلفة. إذ أن كثير من الرياضيين على المستوى المتقدم يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والفني (محمد حسن علاوى، المصدر نفسه، ص135). وتضيف الباحثة أن هناك عاملا هاما يحدد اداء الرياضة أثناء المنافسة الرياضية في سبيل الفوز ألا وهو التوجه التنافسي الايجابي، ويتطلب فهم طبيعة التوجه التنافسي الايجابي المصاحب لأداء الرياضي الناجح معرفة التركيبية

النفسية التي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى إعداد اللاعب بدنية ومهارية و نفسية والعامل النفسي ولاستعداد يظل المتغيران الحاسمان في أداء المنافسة، وقد أشار كثير من المدربين واللاعبين في تقاريرهم الذاتية أن حوالي 40: 90% من الأداء يرجع إلى العوامل النفسية. (Kimiecik, J.C., & Stein G.L, 2002, p148)

3- ركائز التوجه التنافسي:

3-1- العملية التنافسية:

يُعرف التنافس بأنه عملية اجتماعية تحدث عندما توجه أنشطة الفرد إلى تحقيق مستوى أو هدف معين. وتتحدد درجة التحقيق بمقارنة أداء الفرد بأداء آخرين معينين، كما يُعرف بأنه عملية اجتماعية بواسطتها يوجد شخصان فما فوق، أو جماعتان فما فوق في موقف معين كل تجتهد في الوصول إلى هدف معين أو إلى أهداف معينة، بحيث تصل إلى الهدف قبل الأخرى، أو تتال أكبر قسط منه عند الحصول عليه.

وثمة تعريف ثالث للتنافس، بأنه عملية موجهة إلى تحقيق أهداف خاصة في سياق اجتماعي يسعى فيه بعض الأفراد للفوز. وإذا كانت المنافسة مصدراً للضغط والارتياح لدى بعض الأفراد، فهي مصدر لعدم الارتياح والضغط والقلق لدى البعض الآخر.

(<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022, 14:56)

وثمة تصور رابع للعملية التنافسية، على أنها:

أ. العملية التي يتم خلالها مقارنة أداء الفرد باستخدام معيار أو مستوى معين، مع وجود شخص فما فوق يعرفون ذلك المعيار أو المستوى، ويمكنهم تقييم الموقف.

ب. تتضمن العملية التنافسية العناصر والمكونات التالية:

- الموقف التنافسي الموضوعي:

هو الحد الأدنى من الشروط التي يجب توافرها في الموقف حتى تبدأ عملية المنافسة، ومن هذه الشروط:

✓ مقارنة الأداء بمعيار معين.

✓ وجود شخص فما فوق يقومون بتقويم تلك المقارنة.

✓ تحقيق إنجاز اجتماعي. (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022, 14:56)

- **الموقف التنافسي الذاتي:** هو إدراك الفرد وتقديره للموقف التنافسي، هنا يكون للفرد دورها في العملية التنافسية، فقد يرى لاعب التنس أن يلعب مباراة مع أحد اللاعبين المشهورين تحدياً له، بينما يراها لاعب آخر تهديداً كبيراً له، أي أن الموقف التنافسي الذاتي يحدد استجابة الفرد للموقف التنافسي الموضوعي.

- **الاستجابة:** تتضمن الاستجابة تغيرات فسيولوجية وسيكولوجية داخلية، وفي أداء الفرد في الموقف. من التغيرات الفسيولوجية زيادة معدل ضربات القلب وتصيب العرق، ومن التغيرات السيكولوجية الشعور بالتوتر والارتباك، أما الأداء فقد يكون أداءً اجتماعياً مقبولاً كاللعب النظيف، أو أداءً غير مقبول اجتماعياً كالعدوان.

- **النتائج والمترتبات:** تتضمن هذه المرحلة الفوز أو الخسارة، وعادة تكون مصحوبة بالشعور بالنجاح أو الفشل، إلا أن العلاقة بين الفوز والخسارة من ناحية، والشعور بالنجاح أو الفشل من ناحية أخرى، ليست أوتوماتيكية، فقد يشعر اللاعب بالارتياح والنجاح لأداء اللعب بطريقة ممتازة، على الرغم من خسارته أمام لاعب عالي المهارة، وقد يحدث العكس كذلك فلا يشعر بالارتياح والنجاح، على الرغم من فوزه على خصمه. (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022,) (14:56)

إن النتائج والمترتبات لا تحدث منعزلة بعضها عن بعض، إذ تزود الفرد بتغذية راجعة، سواء في تقديره الذاتي للموقف التنافسي، أو لمشاعره إزاء الموقف.

ج. العملية التنافسية ديناميكية، إذ إن النتائج والمرتبات في لحظة معينة أو موقف معين، تؤثر في مهارة الفرد ومشاعره وتقديره الذاتي للموقف التنافسي، واستطراداً في مواقفه التنافسية التالية.

د. ما دامت العملية التنافسية تتضمن مقارنة أداء الفرد بمستوى معين، فإنها تكون موجهة نحو هدف محدد Goal Oriented هو الأداء الأفضل، بناءً على هذا تُصبح التنافسية نوعاً من دافعية الإنجاز.

3-1-1- تعليق على العملية التنافسية:

من التعريفات السابقة، يتضح أن العملية التنافسية تتضمن:

أ. عملية اجتماعية تتضمن اشتراك فردين أو جماعتين فما فوق في نشاط معين يستهدف تحقيق أهداف خاصة.

ب. تُقاس درجة تحقق الأهداف بمقارنة أداء الفرد بأداء الآخرين.

ج. تؤدي تلك المقارنة إلى إثارة شك الفرد في منافسه، يرجع ذلك لعدم ثقة الفرد في النتائج التي سيحققها.

د. العملية التنافسية ديناميكية تشكل سلوك الفرد في المواقف التالية، وذلك بناءً على الآثار والنتائج التي يحققها في كل موقف تنافسي.

هـ. تختلف استجابات الأفراد للموقف التنافسي الموضوعي، باختلاف إدراك كل منهم وتقديره الذاتي لذلك الموقف. ومن هنا توجد الفروق الفردية في ردود أفعالهم. (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-), (04-2022, 14:56)

3-2- التنافسية خاصة شخصية:

انقسم العلماء في النظر إلى التنافسية بكونها خاصة شخصية:

✓ التنافسية سمة من سمات الشخصية يتصف بها الأفراد ولكن بدرجات متفاوتة، تتدرج من أعلى درجات المنافسة إلى أدناها.

✓ التنافسية توجه Orientation يُعبر عن الميل إلى النضال لتحقيق أهداف معينة، مثل الأداء الجيد أو الفوز بأفضل النتائج، أو أنها نضال الفرد لإبراز أن لديه قدرات معادلة لقدرات الآخرين أو تفوقها، واستطراداً فإن الفوز هو مقياس النجاح والخسارة. ويتميز صاحب التوجه التنافسي المرتفع بتركيزه في النتائج المتوقعة من العمل أو المبادأة، فإذا فاز يحقق النتائج، وإذا فشل يتوقف عن اللعب أو العمل، وإذا تشكك في قدراته يبدو عليه العجز المتعلم Learned Helplessness.

✓ التنافسية ميل لدى الأفراد يدفعهم إلى السعي نحو تحقيق نوع معين من الأهداف.
 ✓ التنافسية دافع يحرك الفرد ويوجهه للوصول إلى الفوز والنجاح في أداء عمل معين.
 ✓ التنافسية هدف مرتبط بذات الفرد، وتظهر واضحة عندما يسعى الفرد إلى أن يتفوق أداءه على أداء الآخرين.

✓ التنافسية استعداد Disposition لدى الأسوياء، وعُرف الاستعداد بأنه عملية عقلية تتضمن اتجاهات الفرد ودوافعه وإدراكاته التي تهيئه للاشتراك في مواقف المنافسة. وأن هذا الاستعداد يتضمن منافسة الآخرين والتوجه إلى الفوز عليهم ووضع أهداف يسعى الفرد للوصول إليها، أو أنها الاستعداد للنضال لتحقيق الرضاء عند مقارنة أداء الفرد بمستوى معين من التميز، وذلك في حضور المقيمين.

✓ التنافسية هي الرغبة في تحقيق الكسب في موقف التفاعل الاجتماعي، واستطراداً لا بد من وجود منافس في الموقف يمكن تصنيفه مقياساً لأداء الفرد، أي يوجد تفاعل بين رغبة الفرد وميله إلى المنافسة وبين موقف المنافسة نفسه.

✓ التنافسية استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز، في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق والامتياز من طريق إظهار قدر كبير من النشاط والفاعلية والمثابرة، تعبيراً عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية.

✓ التنافسية اتجاه يعبر عن درجة قبول الفرد أو رفضه للاشتراك في المواقف التنافسية والتعامل معها. (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022, 14:56)

3-2-1- تعليق على التنافسية خاصة شخصية:

اختلف العلماء في تحديد التنافسية خاصة شخصية على النحو التالي:

- أ. الرغبة في تحقيق الكسب.
 - ب. استعداد للنضال والفوز على الآخرين.
 - ج. توجه إلى الإنجاز والفوز في المنافسات، وتوجه إلى الإنجاز مرتبط بذات الفرد للتفوق على الآخرين.
 - د. الميل إلى النضال تحقيقاً للفوز في المنافسات.
 - هـ. التوجه التنافسي أو نضال الفرد لإبراز أن لديه قدرات تفوق قدرات الآخرين أو تعادلها.
 - و. دافع إلى الوصول إلى النجاح في المجال الرياضي.
 - ز. عملية معرفية توجه السلوك.
 - ح. تكوين فرضي أو مفهوم يُفترض وجوده لتفسير ظاهرة معينة، ويعبر عن نفسه بمظاهر مختلفة.
- (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022, 14:56)

3-3- التنافسية معالجة موقفية:

- أ. التنافس هو الموقف الذي يثير الفرد ليبذل أقصى جهد لديه بمفرده في عمل معين، لكي يفوز على زملائه ويحصل على مكافأة مادية أو تقدير شخصي.
- ب. التنافس هو الموقف الذي يكون فيه تحقيق الأهداف للأعضاء منفصلاً، كل منهم عن الآخر، وتكون العلاقات المتبادلة لتحقيق الأهداف سلبية، أي يحقق الفرد أهدافه إذا لم يحقق الآخرون أهدافهم. فالفرد يبحث عن الناتج المفيدة له شخصياً.
- ج. التنافس الفردي هو الموقف الذي يصل فيه الفرد إلى هدف إذا عيق الأفراد الآخرون في منطقة الهدف.

د. التنافس الفردي هو الموقف الذي يعمل فيه الفرد لنفسه، ويعوق الأفراد الآخرين عن تحقيق أهدافهم الفردية.

هـ. التنافس الفردي هو الموقف الذي يُكافأ فيه الفرد الذي حقق أعلى درجة في التحصيل بناءً على جودة عمله. ويُكافأ الأفراد الآخرون مكافأة أقل منه.

و. الموقف التنافسي هو الموقف الذي يكون هدف التلميذ فيه هو التحصيل القائم على العلاقة السلبية بين التلاميذ. وتعني العلاقة السلبية أنه عندما يحقق تلميذ هدفه، يفشل كل التلاميذ الآخرين في تحقيق أهدافهم.

ز. التنافس هو الموقف الذي لا توزع فيه العوائد أو المكافآت بالتساوي بين الأفراد وذلك لاختلاف مستوى أداء كل منهم في الأنشطة.

ح. التنافس هو الموقف الذي يتعارض فيه هدف الفرد مع أهداف الآخرين. فإذا ما حقق أحد الأفراد هدفه عجز الآخرون عن تحقيق أهدافهم.

ط. التنافس هو الموقف الذي يتعارض فيه تحقيق هدف الفرد مع تحقيق أهداف الآخرين، حيث يصارع كل منهم للوصول إلى الهدف قبل غيره.

ي. في حالة التنافس بصفته موقفاً، يوجد نوعان من المنافسة، إما مباشرة أو غير مباشرة. في حالة المنافسة المباشرة ينافس اللاعب لاعباً آخر وجهاً لوجه، أما في المنافسة غير المباشرة، فإن اللاعب ينافس مستوى معيناً، سواء كان هذا المستوى هو المستوى السابق للاعب نفسه أو مستوى لاعب آخر، وتؤدي المنافسة غير المباشرة إلى زيادة الدافعية الذاتية للاعب، لأنها مرتبطة بكفاءته.

أما في المنافسة المباشرة فإن مصدر الدافعية يكون خارجياً ويتعرض الفرد لضغوط مباشرة وتهديد لتقييمه لذاته، مما قد يؤدي إلى انخفاض الدافعية الذاتية للاعب، وكلا النوعين يؤدي إلى زيادة وتحسن معدل الأداء، لأن المنافسة غير المباشرة ترتبط بكفاءة اللاعب، والمنافسة المباشرة تقدم تحديات مباشرة للاعب، مما يؤدي إلى تحسن معدل الأداء وازدياده.

ك. التنافس هو الموقف الذي يحث الفرد على الكفاح ضد الآخرين من الأعضاء، لكي يتحقق له وحده الفوز عليهم ويفوز بأكبر نصيب. (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022, 14:56)

3-3-1- تعليق على التنافسية معالجة موقفية:

مما سبق يتضح أن:

أ. التنافس بصفته موقفاً تتداخل فيه أهداف الفرد مع أهداف الآخرين، بحيث تكون العلاقة بين تحقيق أهدافهما سلبية. وفي هذا الموقف إذا تحرك الفرد لتحقيق هدفه، عاق الآخرين عن تحقيق أهدافهم.

ب. تكون الأهداف فردية، أي خاصة بكل فرد على حدة، ويعمل كل فرد بمفرده.

ج. تحقيق الفرد لهدفه يعوق تحقيق الآخرين للهدف نفسه.

د. حصول فرد واحد على أعلى المكافآت.

هـ. يُقارن الفرد أداءه بأداء الآخرين أو بأدائه السابق.

و. يكون الأفراد في الموقف التنافسي أكثر قلقاً وأقل اطمئناناً، وتظهر المشاعر العدائية بينهم،

ويكون الإحساس بالمسؤولية موجهاً نحو الذات. (<https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022,)

(14:56)

4- آثار التنافس:

أوضح دويتش Deutsch، عام 1949، أن الأفراد في المواقف التنافسية، يكون ارتباط أهدافهم بعضها ببعض سلبياً، فعندما يحقق أحد المتنافسين هدفه، يفشل منافسوه الآخرون في تحقيق أهدافهم.

وفي المواقف التنافسية يحاول الفرد أن يعوق تحقيق الآخرين لإنجازاتهم، ويكره السلوك الذي يسهل إنجاز شخص آخر لأهدافه. وفي المواقف التنافسية تتضح المشاعر العدائية غير الودية بين المتنافسين. هذا إضافة إلى مشاعر الغضب على الفائزين، وبذلك تظهر المشاعر

السلبية تجاه الآخرين، بل تجاه الفرد نفسه . عند الغشل . والتي قد تظهر في أعراض الكآبة والحزن وهبوط النشاط والانسحاب من هذه المواقف التنافسية.

يكون الأفراد في المواقف التنافسية أكثر قلقاً وأقل اطمئناناً ذاتياً، ويظهرون الكثير من احتياجاتهم الذاتية، فالمعايير التنافسية لا تولي الفرد الذي لا يصل إلى خط السباق قبل المتسابقين الآخرين إلا اهتماماً ضئيلاً، فالمحك التنافسي هو الفوز، والجائزة لمن يحصل على أعلى الدرجات.

وتتيح المعايير التنافسية لمن يفوز في مباراة أن يحصل على مكافأة، ولكنها قد تتجاهل تماماً ذلك الآخر الذي اشترك في المنافسة واستطاع أن يسيطر على خجله بعد جهد كبير، ولو أنه لم يتفوق على بعض المتنافسين من حيث المهارة.

وفي المواقف التنافسية تكون الاتصالات مغلقة وعقيمة، هذا بعكس العلاقات في التنظيمات التعاونية، إذ تكون مؤثرة وإيجابية.

5- خصائص الموقف التنافسي:

إن من خصائص الموقف التنافسي قلة الاتصال بين الأفراد، كما يتجاهل كل فرد زميله والآخرين حوله؛ بل يزداد تجسس هؤلاء الآخرين للحصول على المعلومات عنهم، وفي الوقت نفسه يرفضون توصيل معلومات صحيحة لهم، بل يحاولون توصيل معلومات غير صحيحة، ويميلون إلى عرقلة التفاعل الموجب بينهم حتى لا يحقق أي فرد منهم هدفه. كما أن من خصائص الموقف التنافسي عدم التعاون بين الأفراد، ويكون الإحساس بالمسؤولية موجهاً نحو ذات الفرد.

ومن خصائص الموقف التنافسي كذلك نقص التماسك بين الأفراد، كما ينخفض معدل استخدام المهارات الشخصية والجماعية، ويزداد معدل القلق والشك بين الأفراد، ويصعب تنسيق الجهود لتقسيم العمل فيما بينهم، وتنتشر المقارنة بين الذات والآخرين، ومراقبة تقدمهم نحو الهدف. كذلك تنخفض المساعدة والمشاركة والتأييد بينهم، مما يؤدي إلى نقص الانتفاع بما لدى الآخرين من مصادر ومعلومات.

خلاصة الفصل:

من العرض السابق لما طرحناه في هذا الفصل، تتضح الآثار الضارة للتنافسية، إلا أنها مع ذلك تؤدي إلى زيادة الإنتاج كماً، وإلى زيادة حماس اللاعبين لبذل الجهد، وتحقيق نتائج رياضية أفضل.

إن هذا يشير إلى ضرورة استخدام المنافسة بدرجة عالية من الحذر والمهارة، ووفقاً لما تحدده الثقافة الرياضية والتقاليد والشرائع.

الفصل الثالث

الاتزان الانفعالي

تمهيد:

إن حياة الفرد عبارة عن مزيج من المشاعر والانفعالات المختلطة بين الفرح والحزن والسيطرة والغضب، فهي ليست كحياة الجماد، ويعد الاتزان الانفعالي أمر ضروريا في حياتنا، لأنها المليئة بالمعاملات الإنسانية والمواقف المختلفة التي تحتاج إلى الاتزان الانفعالي، وحتى تسير هذه المعاملات والمواقف في مسارها الصحيح لابد من توجيه تلك الانفعالات توجيهها سليما.

فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع ذلك، كما أكد القران الكريم والأحاديث النبوية على سمة الاتزان الانفعالي في قول الرسول الكريم "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب".

1- تعريف الاتزان:

الاتزان (**Stability**): الشخص المتزن هو الشخص الهادئ والرزين والمنضبط، والممتلئ بالحيوية والنشاط، متجاوب مع الآخرين، وقيادي. (بركات، 2014، ص 262)

فالالاتزان يعني أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة نسبياً تتمثل بالحالة المتوسطة) للسيطرة على التوتر ويحاول العودة إليها عقب أي منبه مثير للاضطراب، هذه العودة إلى الحالة المتوسطة في عملية الاتزان التي تؤدي إلى ثبات السلوك وانتظامه. (ليندزي، 1978، ص 398)

2- تعريف الانفعال:

2-1- تعريف الانفعال في اللغة: (انفعل) مطاوع فعله فهو منفعل وبكذا تأثر به انبساطاً وانقباضاً. (مصطفى وآخرون، 2004، ص 695)

2-2- تعريف الانفعال في الاصطلاح: يعرفه المياحي على أنه: تلك الحالة الوجدانية الثائرة والمفاجئة المصحوبة باضطرابات داخلية وخارجية قد تؤثر على سلوك الإنسان كله جسمياً ونفسياً دون أن تتيح له فرصة التكيف والتوافق مع الموقف الانفعالي. (المياحي، 2010، ص 22)

وعرفه بني يوسف على أنه: حالة من التوازن بين الكائن الحي (الحيوان والإنسان من جهة، والمثيرات الخارجية (المادية والاجتماعية) من جهة أخرى، مما يؤدي إلى ظهور الانفعالات بصورة مفاجئة ولحظية زائلة، تدفعنا للاقتراب من شيء، أو الابتعاد عنه، وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية.

أما الداھري فيرى أن الانفعال: تغير مفاجئ في شخصية الإنسان، وهو خبرة ذات صفة وجدانية تكشف عن السلوك والوظائف الفسيولوجية تشمل الإنسان في جميع جوانب شخصيته ويؤثر في سلوكه الخارجي وفي شعوره ويصاحبه تغيرات فسيولوجية وهو حالة وجدانية مركبة تتميز بشاعر عنيفة واهتياج يصاحبه تغيرات حركية وتغيرات فسيولوجية. (الداھري، 2005، ص 138)

يعرف الانفعال (Emotion) عند زهران 1978 هو حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفيزيولوجي مميز. والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي. (ضحك، 2004، ص33)

3- تعريف الاتزان الانفعالي:

لقد اهتم الكثير من العاملين في مجال علم النفس بمفهوم الاتزان الانفعالي لما له من أثر كبير على حياة الفرد والمجتمع ونعرض فيما يلي تعريفات لهذا المفهوم: فقد عرف راجح الاتزان الانفعالي بأنه: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع، ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد، وأن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب الأسباب تافهة بين المرح والانقباض، وبين الحزن والفرح، وبين الضحك والبكاء، وبين الزهو والخنوع، وبين التحسس والفتور. (السبعوي، 2007، ص272)

حيث ترى سامية القطان: أن الاتزان الانفعالي بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية ويصدر عن هذه الأخيرة شكل من أشكال التوافق فنبيدي في هذا المجال أو ذاك من مجالات التوافق سوية أو درجة من درجات اللاسواء مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي.

وهذا الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين وقيادة المواقف، فبقدر ما يكون الشخص متزناً من الناحية الانفعالية أي مسيطراً على ذاته متحكماً فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين. (العدل، 1990، ص120)

وعند (صالح أحمد زكي 1972): الاتزان الانفعالي عبارة عن نموذج يمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد، يوجد في أطرافه غير المتزن انفعالياً وهو الشخص الأكثر عرضة للقلق، يميل للعصابية، المتقلب انفعالياً، ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين. (صالح أحمد زكي، 1972، ص841)

كما يفسر (عبد السلام الغفار 1984): إن الاتزان الانفعالي هو الوسيط، إذا أن هذه الأخيرة ينظر إليها هي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية، وكذلك هي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وهي أيضا الاعتدال في تحقيق قيمة، أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون ويقصد به الجانب الروحي من الشخصية. (عبد السلام الغفار، 1976، ص220)

يعرف كاتل: الاتزان الانفعالي يتمثل في الشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي تظهر عليه سمات قليلة من المنهج الانفعالي أراء أي نوع من المعارضة والغضب كما يكون واقعا في الحياة منضطا ذاتيا ومثابرا. (الزبيدي، 2007، ص16)

4- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم:

4-1- الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي:

النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس ويعني به المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا. (العصري، 2012، ص45)

يتضح من خلال تعريف النضج الانفعالي أنه مرتبطا تماما بما هو موجود في الاتزان الانفعالي من معاني فيتفق المفهومين في مكونات من بينها السيطرة على الانفعالات والتعبير عن السلوكيات دون أي انفعال نحو الاستثارة أي ضبط الانفعالي.

4-2- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

وضع علماء النفس عدد من القوائم والمؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، والتي من خلال يترك للفرد أن يحدد مدى ما يتمتع به من صحة نفسية، ومن بين هذه القوائم نجد قائمة صموئيل مغاربوس (1674) وتشمل على مؤشرات تقبل الفرد لحدود إمكانيته واستمتاعه بالعلاقة الجماعية، ونجاحه في عمله ورضاء عنه والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءته في مواجهة احباطات الحياة اليومية واتساع أفق الحياة النفسية، وإشباع الفرد

لدوافعه وحاجاته وثبات اتجاهاته، والتصدي لمسئولية أفعاله وقراراته واتزانها انفعالياً. (العمرى، 2012، ص46)

ويقول صومائيل مغاربوس 1974: إن تدريبنا على استعادة حالة الاتزان هي إحدى الدلائل على صحتنا الجسمية والنفسية، وفي ذلك يختلف الأفراد اختلافات واسعة وإن سلوكنا في النهاية يومي إلى المحافظة على اتزاننا وإلى معادلة كل إخلال بهذا الاتزان.

وتوجد مجموعة من الأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية، وهي:

- ✓ تكامل شخصية الفرد تفاعلها مع البيئة لتحقيق أهدافه.
 - ✓ تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون التخلي عن تلقائيته.
 - ✓ تكيف الفرد مع شروط الواقع وتقبله لها لتحقيق العمليات التوافقية الأكثر تعقيداً.
 - ✓ إحتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة وبصفة خاصة في المواقف ذات الشحنة الانفعالية.
- (الخالدي، 2002، ص53-54)

تعريف كفاي (1976): إن الاتزان الانفعالي يعد شرطاً من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها. (كفاي، 1986، ص121)

4-3- الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي:

يتمثل تحقيق التوافق الانفعالي والاتزان الانفعالي في النقاط التالية:

- ✓ رعاية النمو الانفعالي وتربية الانفعالات وترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي مما يضمن المشاركة الايجابية في الحياة.
- ✓ العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية والتعبير السليم عن الانفعالات وضبطها حسب مقتضى الحال.
- ✓ القدرة على ضبط الانفعالات المشككة مثل الخوف والغضب والعدوان والحزن وعلى فهم الدور العادي لمثل هذه الانفعالات في سلوك الفرد، وعلى منعها من إعاقة تحقيق أهدافه وتوافقه.

✓ تشجيع الانفعالات الإيجابية مثل الحب والمرح مما يملا الحياة بهجة وسعادة. (زهران، 2005، ص48-49)

5- أبعاد الاتزان الانفعالي:

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل لأهم الأبعاد التي يمكن وصف الانفعالات على أساسها في الأبعاد الأربعة التالية:

1- النبرة أو الطابع الوجداني: يعد الطابع الوجداني المتمثل في مشاعر وجدانية مثل (السرور - الكدر) من أهم الخصائص التي تتميز بها الانفعالات وعلى الرغم من أن الكائن يجذب إلى النوعيات السارة من الانفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة فإنه ليس من السهل دائما أن تميز بدقة وبشكل قاطع بين النوعين وخاصة في حالات الاستتارة الانفعالية المعتدلة.

2- الشدة: تظهر شدة الانفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاثة المكونة من: الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي، والسلوك الصريح، والاستجابات (السيولوجية).

وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بأنها غير متسقة، حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد، كما تختلف من انفعال لآخر.

3- مدة الانفعال: تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها، فالاستجابة لألم من مستوى معين - على سبيل المثال - قد تكون بسيطة ووقتيية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغ فيها.

ويرى توماس يونج أنه يمكن تصور الانفعالات كأحد العمليات الوجدانية في ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة الزمنية:

* **المستوى الأول:** حيث تواجد المشاعر الحسية البسيطة (الإيجابية-السلبية) وتشتمل على نوعين: حالات المرور، أو الكدر.

* **المستوى الثاني:** (المشاعر التي تتسم بالاستمرار والدوام عن المستوى السابق).

* **المستوى الثالث:** (الانفعالات) وتشير إلى العمليات الوجدانية المضطربة التي تنشأ عن مصدر نفسي، ويصاحبها عدة تغيرات في جسم الكائن، ومنها الغضب الشديد والخجل والحزن والفرح.

* **المستوى الرابع:** (الحالة المزاجية) ويشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال وأقل شدة منه، إلا أنه أكثر استمراراً أو بقاء من الانفعال، فيمكن أن يستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع فالشخص متغير المزاج يعبر نمطياً عن انفعالاته في سلوكه العام مثل: (الاكتئاب، القلق، المرح) فالانفعال إذا حالة حادة من الاضطراب، أما المزاج فهو حالة مزمنة. (السيد وآخرون، 1990، ص 459-461)

* **المستوى الخامس:** (الوجدان) ويستخدم هذا المفهوم في كل من الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي، ومنه حالات الاكتئاب الشديدة، القلق، الشعور بالنشوة.

* **المستوى السادس:** (العواطف) وهي عبارة عن مشاعر تقوم على أساس الخبرات والمعارف الماضية، ويتضمن هذا المستوى تحقيق درجة من الرضا وإشباع الرغبات أو عدمها، وذلك عند العمل في مجال معين (كالفن، أو الشعر... إلخ).

* **المستوى السابع:** (الاهتمامات والمنفردات) ويشتمل هذا المستوى على الاهتمامات والأنشطة التي يحبها الفرد ويستغرق في ممارستها وقتاً طويلاً، كما يشتمل على المنفردات، وهي الأنشطة التي لا يحبها الفرد ويحاول تحاشيها والابتعاد عنها كلما أمكن.

* **المستوى الثامن:** (المزاج كسمة) وعندما نتحدث عن هذا المستوى نقصد به أن هناك نمطاً انفعالياً مزمناً أو سمة من سمات الشخصية، وتتسم بقدر كبير من الاستقرار والثبات، وتظهر في العديد من تصرفات الفرد وسلوكياته. وعلى الرغم من أن هناك تداخلاً بين الانفعالات وبعض المفاهيم الأخرى إلا أن الشيء الواضح هو أن الانفعال: عملية انفعالية تتميز عن الجوانب الأخرى بأنها حالة حادة من الاضطراب الوجداني التي تستغرق فترة زمنية قصيرة.

4- **التعقيد أو التركيب:** تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينهما، ولذلك يصعب الفصل بينها. فلا يمكننا مثلاً نحدد بدقة حالة نقية تماماً من الخوف فقط أو الغضب فقط. (السيد وآخرون، 1990، ص459-461)

6- سمات المتزن إنفعالياً:

لقد تكررت العديد من السمات الأساسية للشخصية المتزنة انفعالياً في العديد من التعاريف، وهذا راجع أساساً لكون هذه الخاصية أو سمة يمكن ملاحظة أثارها في الواقع من خلال طبيعة استجابات الأفراد للمواقف المختلفة وطريقة تعاملهم مع مختلف الظروف والمواقف.

يرى أبو زيد (1987) أن من خصائص الفرد المتزن انفعالياً:

- 1- قدرته على التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب، وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- 2- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة لا تذبذب أو تتقلب الأسباب ومثيرات تافهة.
- 3- ألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- 4- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبرته.
- 5- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف في البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- 6- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتوجيهها نحو موضوعات أخلاقية معينة.
- 7- يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار وطمأنينة يستطيع من خلالها مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي. (القحطاني، 2012، ص28)

ويرى الخالدي (2012، ص51) أنه: "يمكن اعتبار الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف في المواقف الانفعالية، وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد التقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغير" أما Rosen Zweig فيعتبر أن قدرة الأفراد على تحمل الضغوط الخارجية يعتمد على قدراتهم العالية، والتي تعد مؤشرا للاتزان الانفعالي، فالفرد المتزن له قدرة عالية على تحمل الإحباط. (الشعراوي، 2003، ص04)

وقد حدد الشعري (2001، ص57) ستة معايير للحكم على اكتمال الشخصية واتزانها وهي:

1- الإحساس بالذات وامتداداتها في مجالات متعددة.

2- دفء العلاقات مع الآخرين.

3- الشعور بالأمن.

4- الإدراك الواقعي للأشياء.

5- روح المداعبة وموضوعية الذات.

6- وضوح الأهداف المشتقة من فلسفة موحدة تمنح حياة الفرد معنى.

إن يمكن القول أنه ليس من الصعب تحديد الشخص المتزن انفعاليا من غير المتزن، سواء بالنسبة للفرد نفسه، فهو قادر على تحديد الكفة التي يميل إليها انطلاقا من إحساساته الداخلية (الإحساس بالذات، الشعور بالأمن، وضوح الأهداف)، أو بالنسبة للمحيطين به، وهذا أيضا انطلاقا من طبيعة الاستجابات التي يبديها نحو للمواقف والمثيرات والضغوطات المختلفة (العدوان، طبيعة الانفعال ومدى مناسبه للمواقف، طبيعة العلاقات مع الآخرين).

7- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

تم تناول الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس المختلفة، وقد أخذ تسميات متنوعة في مجملها تشير لنفس المفهوم ولها مدلول نفسي واحد، فيما يلي عرض لمختلف النظريات ووجهة نظر روادها في الاتزان الانفعالي:

7-1- نظريات التحليل النفسي Psychoanalysis theory:

يرى فرويد (Freud) أن الاتزان الانفعالي انعكاس لقوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع، وبالمقابل فإن حدوث أي خلل في الاتزان الانفعالي والذي ينشأ عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية الثلاث ومكوناتها، وهذا راجع إلى ضعف الأنا وعدم قدرتها على الوصول إلى حل للصراع، مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي. (جبر وإبراهيم، 2012، ص78)

أما أريكسون فيشير إلى أن الاتزان الانفعالي نتاج لقدرة الفرد على تحقيق التوافق مع مجتمعه من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات النمو والبيئة الاجتماعية والنزوع إلى الجانب الإيجابي من كل مرحلة من مراحل النمو التي حددها في نظريته، فهو يرى أن لكل مرحلة نمائية قطبان، يمثل أحدهما التوازن والصحة النفسية والآخر يمثل الاضطراب وعدم التكيف. (جايد، 1998، ص17)

7-2- النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى أن الضغط انفعال مؤلم تثير مثيرات معينة، حيث تركز السلوكية الكلاسيكية في تفسيرها لحدوث الضغط على الفرضية القائلة على أن الضغط ينشأ عن الخوف الذي يصاحب الشعور بالألم أو التهديد، بمعنى أنه استجابة شرطية للألم، أو قد ينشأ نتيجة للتعلم الخاطيء حدث في سن مبكرة. أما السلوكيون المحدثون أمثال باترسون يؤكدون أن الضغط هو نتيجة دافع متعلم أو نتيجة الأسباب التنشئة الاجتماعية.

كما يؤكدون على أثر التعليم الثقافة، المجتمع البيئة والأدوار الاجتماعية الخاصة بالعمر والجنس والانتماءات المعرفية والدينية على نمو الفرد وعلى تعلمه الاجتماعي، وهم عموماً يعتبرون أن الضغط العاطفي أو التقييم المعرفي أو الانفعالات غير ناتجة عن الخوف. (ملحم، 2002، ص135-136)

7-3- النظريات الإنسانية:

ونقصد بها مجموع النظريات التي تهتم بالخبرة الإنسانية، طبيعتها ودورها في التعلم، الاختيار والقدرة على تحمل المسؤولية، وهي تنظر للإنسان كوحدة متكاملة، وبأنه كائن متفرد لديه القدرة على الإبداع والتطور، ذو طبيعة خبرة وما يصدر عنه من سلوك شرير فهو وليد المواقف البيئية المحيطة به. (المسعودي، 2002، ص22)

1- كارل روجرز:

يرى كارل روجرز صاحب نظرية الإرشاد غير المباشر أن الشخص المتزن يتصف بـ:

- القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكانياته بشكل موضوعي.
 - القدرة على إدراك ما يحيط به.
 - يتسم بالحرية، وان الاختيارات تتبع من تلك الحرية لا من الاعتماد على الآخرين لتحقيق الأهداف.
 - الشعور بالثقة بالنفس يجعله قادرا على اتخاذ القرارات اعتمادا على الخبرات الذاتية.
- (عرفات، 2007، ص276)

ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك السلوك الكائن الحي، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل الجهازان في انسجام وتعاون، ومعارضة كل منهما للآخر ينتج التوتر وعدم الاتزان، إذ يرى أن على الفرد أن يجد في تركيبه العضوي وسيلة ما توجهه للوصول إلى السلوك المطلوب في الموقف التكويني هذه الكلية الكاملة. (المسعودي، 2002، ص23)

2- ابراهام ماسلو: يعتبر ماسلو زعيم المدرسة الإنسانية ومنظرها الأول يعتقد أن

الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته عاجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر وعدم اتزان انفعالي، ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:

1- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.

2- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.

3- تدرك الحقائق بشكل موضوعي.

4- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.

5- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.

6- تمتلك علاقات حميمية مع الآخرين ذوي الشأن.

7- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (الربيعي، 1994، ص 49)

8- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:

هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم

والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي:

-التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في

الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام

ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

-تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص

شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي

يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات

التي تقلل من هذه الحالة لديه.

-عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم

في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن

يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من

انفعالاته وتوتراته.

-الاسترخاء، يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل

هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقضه تدريجيا. (بن علي،

2018، ص 37)

-عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال لفترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة. (عوض، 2016، ص36-37)

-أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.

-أن يبتعد الإنسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبري تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة، لأن وجود الإنسان في مواقف الإثارة والاستشارة يتطلب مزيد من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا ما لم يمكن ميسورا لكل إنسان، فالوقاية هنا تتمثل بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة لانفعالات غير مرغوبة، خير من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

-أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن بسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا. (الهاشمي، 1984، ص176)

-حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال: ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجئوا إلى الصفير أو الغناء، وذلك هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف، ولذلك لا يلبث الخوف أن يزول تدريجيا. (زيدان، 1984، ص102)

- تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة: إنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك. (أبو مصطفى، 2015، ص59-60)

خلاصة الفصل:

إن الاتزان الانفعالي شرط أساسي للصحة النفسية ومؤشر مباشر على سواء الشخصية، ومن خلال الطرح السابق الذي حاولت الدراسة من خلاله التعريف بالاتزان الانفعالي وتحديد علاقة الاتزان الانفعالي ببعض المفاهيم، تعداد بعض سمات المتزن انفعاليا، ومرورا بالنظريات التي حاولت تفسيره، وأخير ذكر عدد من طرق تحقيق الاتزان الانفعالي.

الفصل الرابع

حركة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية إنتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وهي من الألعاب القديمة و تاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على إستقطاب الجماهير باهتمامهم و ممارستها الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال .

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للإتحاد الدولي لكرة القدم . (FIFA) قال مازحا "إن الشمس لاتغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب . أو الرياضات الأخرى . كما إكتسبت شعبية كبيرة ظهرت شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع فقد بقيت لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية و إنتشارا و لم يتأثر مركزها . بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وإنتشارا.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم وطرق اللعب في هذه اللعبة . (رومي جميل . 1986 . ص 49 - 50)

1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية يمارسها جميع الناس كما أشار إليها " روح جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .

يقول " جو ستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة على مساحة ملعب مستطيل .

و حسب " مختار سالم " فهي لعبة جماعية يتم فيها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم و المحافظة على الشبكة نظيفة من الأهداف كما تلعب كرة القدم بين فريقين .

و يضم كل فريق 11 لاعبا بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد و تدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة لكل شوط و بين الأشواط وقت راحة يدوم 15 دقيقة . حيث تجرى المباراة بين فريقين يرتدين ألبسة مختلفة و تكون هذه الأخيرة من تبان و قميص و حذاء خاص باللعبة.(مختار سلم 1988،ص12).

2- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم. لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد و هو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تتناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و المستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

- طريقة 2-4-4: وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985 م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم .

- طريقة متوسط الهجوم المتأخر، وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين على الأمام للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم. ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة و سرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.

طريقة 3-3-4:

وتتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكو هيريرا) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين.

- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جمع اللاعبين في الهجوم و في الدفاع.

- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989 وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى و قاعدته خط الهجوم (حارس المرمى . إثنان دفاع ثلاثة خط الوسط .خمسة مهاجمين). (حسن أحمد الشافعي .1998،ص 23)

3- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية . الخطئية . النفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططها جيدا ومهاريا عاليا و التعدادات النفسية إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة .

الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ولأن إعتقنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية . جيد التقنية . ذكي . لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب التحقق من أن معايير الإختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية.فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي. (إبراهيم .1999، ص15)

الصفات الفيزيولوجية:

تتحاد الإنجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطئية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والإجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخطئية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى . فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى و تحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

• القابلية على الأداء بشدة عالية.

• القابلية على أداء الركض السريع.

• القابلية على إنتاج قوة القدرة العالية خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (إبراهيم . 1999 . ص 17)

الصفات النفسية:

لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص الشخصية و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

- التركيز: يعرف التركيز على أنه " تضيق الإنتباه " و تثبته على مثير معين أو الإحتفاظ بالإنتباه على مثير محدد.

الإنتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ويتضمن الإنتباه الإنسجام و الإبتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد إنتباهه وعكس الإنتباه هو حالة الإضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

التصور العقلي:

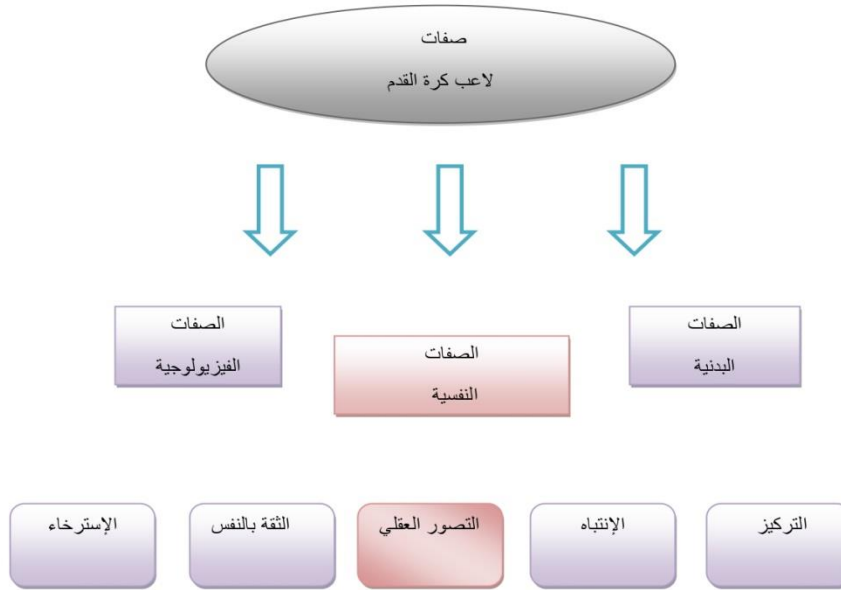
وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل الغرض الإعداد للأداء و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية "الخريطة العقلية " بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ماهو المطلوب.

الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح و الأكثر أهمية الإعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الإحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء.

الإسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والإنفعالية بعد القيام بنشاط وتظهر مهارات اللاعب للإسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر. (مختار، 1988، ص16)



الشكل رقم (06) يمثل صفات لاعب كرة القدم

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تم التعرف على تاريخ كرة القدم أهم أبعادها ونبذة لتاريخ الجزائر فيها بالإضافة الى طرق اللعب في كرة القدم وأهم الخطط التي توصل اليها الخبراء في هذا المجال مروراً بعنصر صفات اللاعبين وقدراتهم سواء البدنية والعقلية.

الجانبة التطبيقية

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع بحثنا والذي احتوى على فصلين وهما على الترتيب:

- التوجه التنافسي.

- الاتزان الانفعالي.

سنحاول الانتقال الى الجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية حقها، وكذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الجانب النظري "ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج المقياس الذي وجهناه الى اللاعبين بولاية برج بوعرييج.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بالتوجه إلى فريق الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريريج من أجل عمل دراسة استطلاعية للفريق والتعرف على عدد لاعبيه ليسهل عليهم تحديد عينة الدراسة المراد الاستعانة بها، وكان ذلك بتاريخ 12 فيفري 2022 ، حيث تم استقبالنا من قبل المدرب لنوضح له سبب زيارتنا ومنه تم توجيهنا الى مكان تواجد اللاعبين.

وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هاته هو:

- جمع البيانات والمعلومات المرتبطة ببحثنا.

- التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة من حيث الأسس العلمية لها.

- معرفة عدد اللاعبين في الفريق حتى يتسنى للباحثين وضع أداة البحث.

4-1-1- حدود الدراسة:

- **المجال المكاني:** تمحورت الدراسة حول نادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريريج.

- **المجال الزمني:** تم قسيم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة الى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري و يمتد من (ديسمبر 2021 الى 10 فيفري 2022).

- أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فيمتد من (12 فيفري الى 10 مارس 2022) بحيث تم تجهيز مقياسين، مقياس التوجه التنافسي، ومقياس الاتزان الانفعالي، وتمت دراستهم بشكل يخدم بحثنا وبعد ذلك بدأ الشروع في العمل الميداني.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر المنهج من العناصر الاساسية والوسائل الهامة التي ينبغي أن تتوفر في أي دراسة، ومن غير المعقول أن يخلوا أي بحث علمي من منهج عن طريقه يصل الباحث إلى التحقق من صحة الفرضيات أو بطلانها.

وتماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختبار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع . (عثمان حسن عثمان،1998، ص

(30-29)

4-3- مجتموع وعينة الدراسة:

يقصد بالمجتموع جميع الأفراد (أو الأشياء أو العناصر) الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها. (رجاء محمود أبو العلام، 2006 ص 154)

اعتمد الطالبين في دراسته هاته والتي ارتأت أن يكون المجتموع الاصللي للدراسة هو فريق الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريريج والذي يقدر عددهم ب 22 لاعبا أساسيين واحتياط.

4-3-1- عينة البحث وأسلوب اختيارها:

إن اختيار عينة البحث يعتبر من الخطوات والمراحل الهامة للبحث واختيارها يتم بناء على مشكلة البحث وأهدافه، لأن طبيعة البحث وفروضه تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته. (عبد اليامين بوداود، 2010، ص 50)

اعتمد الباحث على عينة عشوائية تقدر ب 15 لاعبا.

4-4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

لقد اعتمد الطالب في دراسته على مقياس التوجه التنافسي ومقياس الاتزان الانفعالي.

4-4-1- الاستمارة:

- مقياس التوجه التنافسي: تم استخدام هذا المقياس المعد من قبل (ديانا جل، 1991) والمعرب من طرف محمد حسن علاوي (1998)، ويحتوي على 20 عبارة، وقد حددت أمام كل فقرة البدائل (دائما، غالبا، ايانا، نادرا، أبدا) وقد اشتمل المقياس على فقرات ايجابية اعطيت الدرجات (5-4-3-2-1)، وأعطيت الدرجات للفقرات السلبية (1-2-3-4-5) كما بين الجدول (01)، واقتربت الدرجة الكلية لمقياس ما بين (20-100) درجة، وبمتوسط فرضي (60)،، ويشير هذا إلى أنه كلما ارتفعت درجة المجيب عن المقياس، فإنه يبر إلى وجود درجة عالية من لتوجه التنافسي لدى اغلاعب، وكلما انخفض درجة المجيب دل ذلك الى وجود درجة منخفضة في التوجه التنافسي لدى اللاعب، وبذلك أصبح المقياس جاهزا للتطبيق على عينة البحث.

مفتاح المقياس:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الاجابة
1	2	3	4	5	عبارات التوجه التنافسي الايجابي 20/17/16/15/12/11/9/6/5/3
5	4	3	2	1	عبارات التوجه التنافسي السلبي 19/18/14/13/10/8/7/4/2/1

الجدول (01) يمثل: الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس التوجه التنافسي

- مقياس الاتزان الانفعالي: تم استخدام هذا المقياس المعد من طرف الكعبي كاظم 2015، وهو يحتوي على 28 عبارة كلها موجبة.
- 4-4-2- الصدق:

صدق الأداة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه. كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدم. (فاطمة عوض صابروميرفت على خفاجة، 2002، ص167-168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام ما يلي:

-صدق الاتساق الداخلي:

وتم حساب الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للاستبيان الذي ينتهي إليه. الجدول اسفله يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات التوجه التنافسي والدرجة الكلية لعباراته.

جدول رقم (02) يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات التوجه التنافسي والدرجة الكلية لعباراته

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
1	أدائي في التدريب أفضل من أدائي في المنافسة	0.648
2	يصعب علي تركيز انتباهي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	0.742
3	أرتكب أخطاء قليلة جدا في المنافسات الحساسة	0.623
4	في المنافسات السهلة يكون أدائي أفضل من أدائي في المنافسات الصعبة	0.643
5	أشعر بالخوف عند تفوق المنافس أو المنافسين أثناء المنافسة	0.658
6	بعد نهاية المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما يحدث فيها	0.745
7	عندما أشترك في المنافسة لا أفكر في ضرورة تفوقي فيها	0.789
8	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها أعداد كبيرة جدا من المشاهدين	0.871
9	لا أشعر بأي قلق أو توتر أثناء المواقف الحساسة في المنافسة	0.849
10	اقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي	0.841
11	قدراتي ومهاراتي تظهر بصورة واضحة في المنافسات الحساسة والهامة	
12	قبل المنافسة الهامة أشعر بالتعاؤل	0.647
13	يقل مستوى أدائي كلما زادت صعوبة المنافسة	0.688
14	أشعر بفقدان الأمل عندما لا تكون النتيجة في صالحني أو لصالح فريقني في اللحظات الأخيرة من المنافسة	0.694
15	لا أخشى من احتمال إصابتي أثناء المنافسة	0.602
16	أدائي في جميع المنافسات في مستوى مرتفع ولا يتغير	0.674
17	لا أشعر بأي ضغط عصبي قبل اشتراكي في المنافسة	0.712
18	أخشى من انخفاض مستوى أدائي في المنافسة عندما يشاهدها بعض الشخصيات الهامة	0.874
19	مستوى أدائي في المنافسات يرتفع وينخفض من منافسة الى أخرى	0.714
20	بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت في أفضل مستوى	0.687

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح لنا : أن الأبعاد الفرعية لاستبيان التوجه التنافسي والدرجة الكلية للاستبيان، تراوحت معاملات ارتباطها بين (0.602-0.874) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تعتبر عبارات مقياس التوجه التنافسي صادقة لما وضعت لقياسه.

جدول رقم (03) يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل عبارة من عبارات الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية لعباراته

الرقم	العبارات	معامل الارتباط
1	أستطيع ضبط النفس في المواقف الصعبة	0.842
2	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع	0.789
3	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي مع الآخرين	0.699
4	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	0.745
5	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه	0.743
6	اشعر أنني سريع الغضب في المواقف التي لا تناسبني	0.771
7	لا أتأثر بالأحداث الخارجية كثيرا	0.842
8	استطيع تجاوز الفشل وتحويله إلى نجاح ولدي لقدرة على التحكم في انفعالاتي	0.802
9	أقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها	0.742
10	أترى قبل أن أطرح رأيي للآخرين	0.785
11	أشعر أنني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه	0.687
12	أستطيع أن أتكيف مع كل ما هو جديد	0.684
13	لدي القدرة على الصبر والتحمل في المواقف المختلفة	0.745
14	أشعر بالارتياح مع الآخرين بإختلاف فئاتهم	0.745
15	أحب ان اشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم	0.785
16	لدي القدرة على التغلب على أحزاني بأسرع وقت	0.801
17	اخطط للقيام بأعمالي واحسب نتائجها جيدا	0.812
18	تتناسب ردود أفعالي مع المواقف التي أواجهها	0.745
19	لدي القدرة على إقناع الآخرين بأرائي	0.786
20	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال	0.763
21	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما تكون غاضبا	0.792

22	أستطيع أن أخفي حزني ومشكلاتي عن الآخرين	0.810
23	أعرف حدود امكانياتي وأتصرف على أساسها	0.745
24	أغضب بسرعة عند مشاهدتي ما لايرضيني	0.732
25	أستطيع أن أفهم انفعالاتي في موقف يواجهني	0.723
26	أميل إلى احترام آراء الآخرين	0.712
27	أنظر الى المستقبل بتفاؤل	0.742
28	أتسامح مع من يخطئ في حقني	0.712

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح لنا : أن الأبعاد الفرعية لاستبيان الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية للاستبيان، تراوحت معاملات ارتباطها بين (0.687-0.842) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وبذلك تعتبر عبارات مقياس التوجه التنافسي صادقة لما وضعت لقياسه.

4-4-3- الثبات:

تم توزيع الأداة على 07 لاعبين بغية إجراء التجربة الاستطلاعية حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وذلك خلال مرحلتين قبلية وبعديّة تفصلهما مدة أسبوع واحد، وبعد ذلك تمت المعالجة الإحصائية باستخدام معامل ألفا كرومباخ لحساب معامل الثبات المقياسين كما يوضحه الجدول التالي:

عدد العبارات	معامل ألفا كرومباخ	درجة الثبات
20	0.76	مقياس التوجه التنافسي قوي
28	0.79	مقياس الاتزان الانفعالي قوي

الجدول رقم (04): يوضح درجة ثبات الاستمارة بمعامل ألفا كرومباخ

4-5- إجراءات التطبيق الميداني:

كانت بداية العمل الميداني وفقا لما يلي: حيث قام الطالبين بالتوجه الى فريق الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريريج وذلك يوم 27 فيفري 2022 ليتم توزيع الاستمارات للإجابة الفورية عليها.

ليقوم الطالب بتحليل ومناقشة نتائج الاستمارات بعد ذلك.

4-6- طريقة إعادة الاختبار **test_retest**:

تم توزيع الاستمارة على 07 من أفراد العينة، وزع عليهم المقياس الاول في 15 فيفري 2022 وبعد اكثر من اسبوع تم توزيع نفس المقياس الاول بتاريخ 24 فيفري 2022.

توصل الطالبين الى أن قيمة معامل الثبات بلغت 0.76 بنسبة لمقياس التوجه التنافسي، و0.79 لمقياس الاتزان الانفعالي، وبالتالي يمكن القول أن الاداة ثابتة.

4-7- الموضوعية:

يتم تحقيق شرط الموضوعية لما يقوم مجموعة من المختبرين بتطبيق أداة الدراسة في نفس الوقت يجب أن يحصلوا على نتائج متقاربة ويجب أن تكون تعليمات تطبيق أداة الدراسة سهلة ومفهومة وواضحة كلما كان الثبات عاليا كانت الموضوعية عالية.

4-8- أساليب المعالجة الإحصائية:

تم تفرغ جميع البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث، تمهيدا لإدخالها للحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتوظيف الحزمة الإحصائية spss.

4-8-1- استخدام نموذج SPSS في البحث الحالي:

اعتمد الطالبان في هذا البحث بنسبة كبيرة جدا في تحليل البيانات في برنامج SPSS حيث تم إجراء الحسابات اللازمة، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية.

وكذا اختبار الارتباط البسيط بيرسون، لحساب درجة الارتباط بين مستوى محاور الاستبيان وبعدها تم نقل النتائج المتحصل عليها من برنامج SPSS إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث كما سيأتي في عرض ومناقشة هذه النتائج .

المعادلة الإحصائية لتحويل التكرارات لنسب مئوية:

$$س-100 \% \text{ فإن } ع=100 * \frac{x}{س}$$

س

X:النسبة المئوية.

ع:عدد الإجابات (التكرارات)

س: عدد أفراد العينة

-النسب المئوية

-التكرارات

-برامج الأحزمة في العلوم الاجتماعية .SPSS

-معامل الارتباط البسيط بيرسون.

الفصل السادس

مناقشة وتحليل النتائج

5- عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات:

5-1- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تدل الفرضية الأولى على وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوجه التنافسي	3.42	0.324	15	-0.101	0.001	دال
الضبط الانفعالي	3.02	0.474				

** دال عند مستوى الدلالة 0.01

الجدول رقم(05): يوضح معامل الارتباط بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن: معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين " التوجه التنافسي والضبط الانفعالي بلغ (-0.101) وهو يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.001 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا (0.01) ، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول أن العلاقة سالبة بين التوجه التنافسي الضبط الانفعالي أي أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائياً في درجة التوجه التنافسي والضببط الانفعالي للاعب، والسبب في ذلك يعود إلى عوامل عديدة تختلف من لاعب إلى لاعب آخر.

وهذا ما أكدته دراسة (دويغر: 2007) التوجه التنافسي وعلاقته بأهم مظاهر الانتباه ودقة أداء المهارات الأساسية في المواي تاي)، حيث هدفت الدراسة للتعرف إلى:

- مستوى التوجه نحو المنافسة لدى لاعبي المواي تاي.

- التعرف إلى العلاقة بين مستوى التوجه التنافسي وأهم مظاهر الانتباه.

وأظهرت النتائج في الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية في التوجه التنافسي والمهارات الأساسية لدى لاعبي المواي تاي.

ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي مفادها بأنه توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والضببط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة.

5-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تدل الفرضية الثانية على وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوجه التنافسي	3.42	0.542	15	-0.171*	0.015	دال
المواجهة الانفعالية	3.12	0.531				

* دال عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم(06): يوضح معامل الارتباط بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن: معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين "التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية بلغ (-0.171) وهو ما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.015 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا (0.05)، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول أن العلاقة بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية علاقة سالبة أي أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائية في درجة التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية للاعب.

وهذا ما أكدته دراسة عبد الوهاب: 2010 علاقة التوجه التنافسي بالإنجاز في دوري كرة السلة في العراق، حيث هدفت الدراسة للتعرف إلى العلاقة بين التوجه التنافسي (الإيجابي والسلبي والانجاز في دوري كرة السلة الممتاز في العراق).

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن التوجه التنافسي السلبي هو التوجه السائد في الدوري وانخفاض التوجه التنافسي الإيجابي.

ومنه نستنتج صحة الفرضية الثانية التي مفادها بأنه توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة.

5-3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تدل الفرضية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	حجم العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التوجه التنافسي	3.32	0.532	15	-0.142*	0.015	دال
المرونة الانفعالية	3.28	0.521				

* دال عند مستوى الدلالة 0.05

الجدول رقم(07): يوضح معامل الارتباط بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية

بالنظر إلى الجدول السابق يتضح أن: معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين "التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية بلغ (-0.142) وهو ما يدل على وجود علاقة ارتباطية سالبة بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.015 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا (0.05)، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية.

مناقشة النتائج:

يتضح من خلال الجدول أن العلاقة بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية علاقة سالبة أي أن هناك علاقة عكسية دالة إحصائية في درجة التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية للاعب.

وهذا ما أكدته دراسة مارتن Martin ، جل (1991)، حيث هدفت للتعرف على العلاقة بين الثقة الرياضية والتوجه التنافسي والكفاءة الذاتية وقلق الأداء.

وكانت أهم الاستنتاجات التي خرج بها البحث أن الناشئون من العدائين الذين لم يكن لديهم خبرة في سباق المضمار كانوا أقل مرونة من حيث الانفعالية مما منعهم ذلك من تقديرات ذاتية مناسبة على عكس من العدائين ذو الخبرة والممارسة كانوا أكثر ثقة وأقل قلقاً وأكثر مرونة انفعالية.

ومن هنا نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي مفادها بأنه توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة.

5-4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

بعد تحليل وتفسير نتائج الفرضيات الثلاث الخاصة بدراستنا، وبعد ما تأكدنا من صحتها ما يثبت صحة الفرضية العامة لموضوعنا والتي نصت على وجود علاقة تربط بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة، بعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الاتزان الانفعالي		
**654.0	معامل الارتباط	التوجه التنافسي
.0001	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة	
** الارتباط دال عند (a=0.01)		

الجدول رقم (08): يوضح العلاقة الارتباطية بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم

من خلال الجدول رقم (06) أعلاه نلاحظ أن مامل الارتباط بيرسون بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي بلغ (0.65) وهي قيمة موجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات التوجه التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة كلما ارتفعت معها درجات الاتزان الانفعالي والعكس الصحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (a=0.01)، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

خلاصة:

يتضح من خلال كل عمل منهجي تم إعداده في هذا الفصل من البحث، أنه بمثابة الخطوة الحقيقية المقصود بها تقريب المداخل النظرية من الميدان، وقد تناولنا ما يلي:

- المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي مع التحليل الموظف لتفسير البيانات بشكل علمي للوصول إلى النتائج المقنعة.

- إن عملية حصر المجالات البشرية والمكانية والزمنية تساعد على ضبط وانتقاء عينة البحث هذه الأخيرة التي تمكنا من دراسة جوانب البحث بصفة ثابتة ومستمرة وبكل موضوعية.

- تعتبر الأدوات المستخدمة في الدراسة من أهم الأساليب المساعدة على إنجاز أي بحث، وفي بحثنا هذا تم انتقاء مجموعة من الأدوات التقنية هي على الترتيب: الملاحظة، المقابلة، الاستمارة، وفي اعتقادنا أنها كافية لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإظهار الموضوع محل الدراسة وتمكنا من التوصل إلى الحقائق الوافية لتغطية جوانب الدراسة تغطية جيدة.

استنتاجات واقتراحات

1/ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها نستنتج مايلي:

- وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج وهو ما يثبت صحة الفرضية.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج وهو ما يثبت صحة الفرضية.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريج وهو ما يثبت صحة الفرضية.

2/ الاقتراحات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها تم وضع التوصيات والاقتراحات التالية:

- الاهتمام الجيد بالاعداد الانفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى.
- ضرورة التعامل مع لاعبي كرة القدم وفق أسس ومهارات نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس الخاصة بشكل أفضل في التدريب والوصول إلى أعلى مستويات الانجاز.
- الاسترشاد بنتائج مقياس التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي التي من خلالها يكتسب الرياضي الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الرياضات الفردية والجماعية.
- إجراء دراسات مشابهة تعمم على فرق وأندية أخرى في الدوريات المحترفة.
- إجراء دراسات مشابهة تقيس مدى العلاقة بين التوجه التنافسي وبين مهارات نفسية أخرى.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المصادر:

1. معجم المعاني الجامع
2. مصطفى وآخرون، (2004)، المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، ط4، دار الدعوة، القاهرة.

ثانياً: المراجع العربية:

1. السيد، عبد الحليم محمود وآخرون، (1990)، علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب، القاهرة، مصر.
2. الخالدي، أديب، (2002)، الصحة النفسية، ط2، الدار العربية للنشر والتوزيع، المكتبة الجامعية، ليبيا.
3. الدهراي، صالح حسن، (2005)، علم النفس الارشادي - نظرياته وأ70اليه الحديثة، ط1، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
4. الربيعي، علي جابر، (1994)، شخصية الانسان، تكوينها - طبيعتها - اضطرابها، بغداد، دار الشؤون العامة، أفاق عربية.
5. الزهران، حامد عبد السلام، (2005)، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.
6. ملحم، سامي محمد، (2002)، مناهج في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
7. المياحي، جعفر عبد كاظم، (2010)، الحياة الوجدانية، ط2، كنوز المعرفة، الأردن.
8. محمد حسن علاو، (1998)، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
9. محمد حسن علاوي، (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

10. أسامة كامل راتب، (1997)، قلق المنافسة (ضغوط التدريب - إحتراق الرياضي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. أحمد فوزي، (2006)، مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي، مصر.
12. الهاشمي، عبد الحميد محمد، (1984)، أصول علم النفس العام، دار الشروق.
13. كفاقي، علاء الدين، (1986)، الصدق الاكلينيكي لمقياس بارون لقوة الأنا، المجلة العربية للعلوم الانسانية، العدد (22)، جامعة الكويت.
14. صالح أحمد زكي، (1972)، الاسس النفسية للتعليم الثانوي، دار النهضة العربية.
15. يحيى كاظم النقيب، (1990)، علم النفس الرياضي، الرياض، مطبعة رعاية الشباب، ط1.
16. ماهر، أحمد (1998): السلوك التنظيمي مدخل بناء المهارات، الاسكندرية، دار الجامعية.
17. علاوي، محمد حسن (2004): مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
18. أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.
19. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، (1996)، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة
20. عبد الغفار، عبد السلام، (1976)، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة.
21. عثمان حسن عثمان: "المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية"، منشورات الشهاب باتنة، الجزائر، 1998.

ثالثا: المراجع الاجنبية:

1. Andersen & J.M. Williams: Gender role and sport competition anxiety, (Are-examination research quarterly for exercise and sport, 58, 52-56, Reproduced by American alliance of health, physical education, Recreation and dance, 1987.
2. Kimiecik, J.C., & Stein G.L: Examining of experiences in sport contexts conceptual is and methodological concerns (journal applied sport psychology 4, 2002.

الرسائل والأطروحات:

1. محمود عنا، (1976)، بعض سمات الشخصية لسباحي المنافسات، (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، مصر.
2. المسعودي، عبد عون عبود، (2002)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (ابن هيثم)، جامعة بغداد.
3. قاعود، محمود عبد العزيز محمد، (1992)، تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
4. أبو مصطفى، شادي محمد عبد الله، (2015)، الضغوط النفسية و علاقتها بالاتزان الانفعالي و القدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية. (أطروحة ماجستير)، الجامعة الإسلامية، فلسطين (قطاع غزة).

الموسوعات العلمية:

1. الموسوعة المنهجية الحديثة الرياضية، (2002)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، ط1، الجزائر.

مواقع الأنترنت:

2. <https://bit.ly/3k4ZfFw>
3. <https://bit.ly/3KdMXFu>, 22-04-2022, 14:56
4. <http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mufsia15/Tawakol/index.htm>

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الاستمارة

أعزائي اللاعبين:

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة بجدية وتركيز من أجل المساهمة في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه تحت عنوان: "التوجه التنافسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم - دراسة لفريق الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعرييج"، ولكم جزيل الشكر.

ملاحظة: يرجى وضع علامة "X" في الإجابة المختارة.

مقياس التوجه التنافسي:

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	العبارات	الرقم
					أدائي في التدريب أفضل من أدائي في المنافسة	1
					يصعب علي تركيز انتباهي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	2
					أرتكب أخطاء قليلة جدا في المنافسات الحساسة	3
					في المنافسات السهلة يكون أدائي أفضل من أدائي في المنافسات الصعبة	4
					أشعر بالخوف عند تفوق المنافس أو المنافسين أثناء المنافسة	5
					بعد نهاية المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما يحدث فيها	6
					عندما أشارك في المنافسة لا أفكر في ضرورة تفوقي فيها	7
					ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها أعداد كبيرة جدا من المشاهدين	8
					لا أشعر بأي قلق أو توتر أثناء المواقف الحساسة في المنافسة	9
					اقتصد في بذل الجهد مع المنافس القوي	10
					قدراتي ومهاراتي تظهر بصورة واضحة في المنافسات الحساسة والهامة	11
					قبل المنافسة الهامة أشعر بالتقاؤل	12
					يقل مستوى أدائي كلما زادت صعوبة المنافسة	13
					أشعر بفقدان الأمل عندما لا تكون النتيجة في صالحني أو لصالح فريقني في اللحظات الأخيرة من المنافسة	14
					لا أخشى من احتمال إصابتي أثناء المنافسة	15
					أدائي في جميع المنافسات في مستوى مرتفع ولا يتغير	16
					لا أشعر بأي ضغط عصبي قبل اشتراكي في المنافسة	17
					أخشى من انخفاض مستوى أدائي في المنافسة عندما يشاهدها بعض الشخصيات الهامة	18
					مستوى أدائي في المنافسات يرتفع وينخفض من منافسة الى أخرى	19
					بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت في أفضل مستوى	20

مقياس الاتزان الانفعالي:

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أستطيع ضبط النفس في المواقف الصعبة					
2	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع					
3	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي مع الآخرين					
4	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية					
5	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه					
6	أشعر أنني سريع الغضب في المواقف التي لا تتناسبني					
7	لا أتأثر بالأحداث الخارجية كثيرا					
8	أستطيع تجاوز الفشل وتحويله إلى نجاح ولدي لقدرة على التحكم في انفعالاتي					
9	أقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها					
10	أترث قبل أن أطرح رأيي للآخرين					
11	أشعر أنني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه					
12	أستطيع أن أتكيف مع كل ما هو جديد					
13	لدي القدرة على الصبر والتحمل في المواقف المختلفة					
14	أشعر بالارتياح مع الآخرين بإختلاف فئاتهم					
15	أحب ان اشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم					
16	لدي القدرة على التغلب على أحزاني بأسرع وقت					
17	أخطط للقيام بأعمالي واحسب نتائجها جيدا					
18	تتناسب ردود أفعالي مع المواقف التي أواجهها					
19	لدي القدرة على إقناع الآخرين بأرائي					
20	أستطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال					
21	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما تكون غاضبا					
22	أستطيع أن أخفي حزني ومشكلاتي عن الآخرين					
23	أعرف حدود امكانياتي وأتصرف على أساسها					
24	أغضب بسرعة عند مشاهدتي ما لا يرضيني					

					أستطيع أن أفهم انفعالاتي في موقف يواجهني	25
					أميل إلى احترام آراء الآخرين	26
					أنظر الى المستقبل بتفاؤل	27
					أتسامح مع من يخطئ في حقى	28

الثبات لمقياس التوجه التنافسي:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.762	20

الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي:

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.794	28

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: التوجه التنافسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
إشكالية الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم؟
الفرضية العامة:

- هناك علاقة تربط بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.
- الكشف عن العلاقة بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم.

منهج الدراسة: تم اعتماد المنهج الوصفي الذي يصنف ضمن مناهج البحث المتبعة.

مجتمع وعينة الدراسة: اعتمد الطالبين في دراستهم هاته والتي ارتأت أن يكون المجتمع الاصلي للدراسة هو فريق الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريرج والذي يقدر عددهم ب 22 لاعبا أساسيين واحتياط.

عينة البحث: اعتمد الباحث على عينة عشوائية تقدر ب 15 لاعبا.

أدوات جمع البيانات والمعلومات: لقد اعتمد الطالبين في دراستهم على مقياس التوجه التنافسي ومقياس الاتزان الانفعالي.

استنتاجات الدراسة:

- وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والاتزان الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريرج.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والضبط الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريرج وهو ما يثبت صحة الفرضية.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والمواجهة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريرج وهو ما يثبت صحة الفرضية.
- وجود علاقة ارتباطية طردية بين التوجه التنافسي والمرونة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لنادي الترجي الرياضي غيلاسة ببرج بوعريرج وهو ما يثبت صحة الفرضية.

تم بحمد الله