

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني



معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : عطوي عبد الله

تحت عنوان :

علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق ولاية المسيلة - فئة الأشبال -

لجنة المناقشة :

رئيسا

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

بن سالم سالم

مشرفا و مقورا

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

أمان الله رشيد

مناقشا

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

لخضر تروش

السنة الجامعية : 2017 / 2016

إهداء

إلى من قال فيهما عز وجل (وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ

وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) الآسراء: 24

إلى التي غمرتني بنبع حنانها وأنا صغير ورافقتني وأنا شاب، إلى
التي قامت الليالي وسهرت في غفلي وسالت دموعها على حزني

أمي الحنونة الغالية

إلى الذي ضحى بالغالي والنفيس لأجل أن يراني أخطو على درب
العلم والمعرفة والذي علمني المثابرة والسعي إلى ما أريده والكفاح

كيفما كان يكون أبي العزيز

أطال الله في عمرهما

إلى من عشت معهم أحلى أيام حياتي، إخوتي وأخواتي الأعزاء
إلى كل الأعمام والأخوال، إلى أعز الأصدقاء والأحباب كل باسمه

إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي، دفعة التخرج 2017

إلى كل الأصدقاء في الحي

إلى كل هؤلاء أهدي عملي هذا

عبدالله بن
عبدالله بن
عبدالله بن

شكر وفضل وغيره

قال تعالى: (... رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ

أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) النمل 19

شكر وحمد لله سبحانه وتعالى بتوفيقه وبقدرته تم إنجاز هذا العمل
ثم نوجه الشكر الجزيل لأستاذنا الكريم (أمان الله رشيد) الذي لم يبخل
علينا بمساعدته ونصحه حتى يكون بحشنا هذا أكثر إثراء وكان لنا خير
معين

كما نتقدم بجزيل الشكر وجميل العرفان إلى كل من ساهم في إنجاز هذا
البحث

كما نشكر كل أساتذة قسم التدريب الرياضي بجامعة

مُحَمَّد بوضياف - المسيلة -

وإلى كل من كان له علينا فضل البحث

فألف تحية وشكر

عبد الله

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
- كلمة شكر	()
- الإهداء.....	()
- قائمة الأشكال والجداول	()
- مقدمة	(أ)

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة

أولا : المهارات النفسية

1- مهارة الثقة بالنفس	(4)
2- مهارة الاسترخاء.....	(10)
3- التصور العقلي	(15)

ثانيا : السلوك التنافسي

1- مفهوم المنافسة الرياضية.....	(24)
2- السلوك التنافسي.....	(28)
الدراسات السابقة	(32)
التعليق على الدراسات السابقة.....	(35)

الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة	(37)
2- اشكالية الدراسة.....	(39)
3- اهداف الدراسة.....	(40)
4- اهمية الدراسة.....	(40)
5- فرضيات الدراسة.....	(41)

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

- (43).....الدراسة الاستطلاعية.....
- (43).....2- المنهج المتبع
- (44).....3- مجتمع وعينة البحث.....
- (44).....4- ادوات جمع البيانات والمعلومات
- (50).....5- اجراءات تطبيق.....
- (50).....6- الاساليب الاحصائية.....

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- (52).....- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.....

الفصل الخامس : استنتاجات واقتراحات

- (61).....1- استنتاجات عامة.....
- (61).....2- التوصيات والاقتراحات.....
- ().....3- أفاق مستقبلية.....
- ().....4- قائمة المراجع والمصادر المعتمدة في الدراسة.....
- ().....5- الملاحق.....
- ().....6- ملخص الدراسة.....

قائمة الأسماء والألقاب

قائمة الأشكال والجداول :

1- قائمة الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
26	يوضح المنافسة الرياضية كعملية عن 1987 martens .	01

2- قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
43	يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب السن.	01
44	توزيع العينة النهائية حسب الفرق	02
44	توزيع العينة النهائية حسب السن	03
46	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد	04
47	معامل ألفا- كرونباخ للمقياس	05
48	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس	06
49	معامل ألفا- كرونباخ لمحاو الاستبيان	07
52	يوضح العلاقة بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم	08
53	يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم	09
55	يوضح العلاقة بين التصور العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم	10
57	يوضح العلاقة بين الاسترخاء والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم	11

موقفك

شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا بالاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ويتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني والمهاري والخططي بالاضافة الى الجانب النفسي حيث ان الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن.

ويعد التدريب الحديث لمختلف الالعاب الجماعية والفعاليات الرياضية عملة تربية منظمة مبنية على اسس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات بالاداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى اليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول على اعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بفكر جديد للاداء لتمثيل بلادهم في البوطولات الدولية. (علاوي، 2002، ص12) .

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والانسانية ويعد علم النفس الرياضي من اهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث ياتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الاداء الرياضي، ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (علاوي، 2002، ص12) .

ويعد موضوع المهارات النفسية من المواضيع النفسية المهمة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بالشخصية وذلك لاهميتها للاعبي كرة القدم لانها تعبر عن افضل تهيئة نفسية للاعبين . (راتب ، 1994 ، ص22) .

وبما ان المنافسات الرياضية تعتبر المحك الحقيقي لاختبار قدرات الفرد البدنية والمهارية والنفسية ،ابعتبر المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتغيرة التي تتطلب من الرياضي ضرورة التكيف الايجابي معها في وجود منافسين ،الحكام ،والجمهور ،والرياضي المتفوق يملك سلوكا ايجابيا يمكنه من مواجهة ظروف المنافسة وضغوطها ،اما الرياضي المتردد والخائف فانه بحاجة الى التدريب النفسي للرفع من سلوكه التنافسي باعتبار الجانب النفسي مؤثر على النتائج الرياضية سواء بالايجاب او السلب.

ومن هنا يبدو لنا جليا اهمية المهارات النفسية وكذا السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ، لذا اردنا اجراء دراسة تتمحور حول هذين المتغيرين من خلال دراسة العلاقة بين بعض المهارات النفسية والسلوك التنافسي وقد قسم هذا البحث الى:

الفصل الاول : كان للخلفية النظرية التي تكلمنا فيها على بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس –التصور العقلي – الاسترخاء) وايضا موضوع المنافسة الرياضية والسلوك التنافسي كذلك تناولنا فيه بعض الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها في دراستنا الحالية.

الفصل الثاني : فكان للاطار العام للدراسة ،الذي تطرقنا فيه الى الكلمات الدالة في هذه الدراسة وكذا الاشكالية واهداف و اهمية وفرضيات الدراسة.





الفصل الثالث : فكان للاجراءات الميدانية للدراسة ،من دراسة استطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع وعينة وادوات الدراسة وكذلك الاساليب الاحصائية المستخدمة .

الفصل الرابع : خصص لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها مع ربطها بالدراسات السابقة والجانب النظري.

الفصل الخامس : فكان عبارة عن استنتاجات واقتراحات وفيه قمنا باعطاء اهم النتائج المتوصل اليها من خلال دراستنا وبعض الاقتراحات.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- المهارات النفسية . 
- السلوك التنافسي . 
- الدراسات السابقة والمشاهدة . 
- التعليق على الدراسات السابقة . 

اولا: المهارات النفسية

1- مهارة الثقة بالنفس :

1-1- ماهية الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية والخططية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية.

ويرى كثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ، وربما يؤدي الى مزيد من الافتقاد الى الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة ، ولكن المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقعي بتحقيق النجاح. فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي لتحقيق الفوز ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني الى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة.

في حين أن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان المنافس متفوقا عليه لذلك فان الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس ضروريا أن يؤدي دائما الى تحقيق المكسب.

فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا أساسيا من شروط اظهار القدرات الحقيقية للاعبين وافتقادها يقيد اللاعب ولايسمح له باظهار مستواه الحقيقي وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه.

اذ انها حالة شعورية يصبح اللاعب من خلالها أكثر وعيا حول مشاعره بالثقة حيث يكون أداءه جيدا بصرف النظر عن النتائج، بما في ذلك معرفة جوانب التحسين من خلال عدة أسئلة منها : هل لديك قدرة على التركيز بصورة جيدة لكي تحقق النجاح؟ هل لديك قدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة؟ وأن اجابة اللاعب على هذه الأسئلة تساعد على تحديد ومعرفة نقاط القوة ونقاط الضعف في جوانب الثقة بالنفس.

وتعرف فيلي الثقة بالنفس لدى اللاعب بأنها اعتقاد أو درجة التأكد أو يقين اللاعب بأنه يملك القدرة لكي يكون ناجحا في الرياضة. ويعرف أسامة كامل راتب 1997 الثقة بالنفس على أنها درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح وعرفها تامر محسن 1990 على أنها شعور اللاعب بانه قادر على القيام بعمل معين بنجاح.

ويعرف الباحث الثقة بالنفس بأنها حالة شعورية يمتلكها اللاعب تدفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء. (حسن يوسف- زبير 2016، ص70،69،68).

1-2 - أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية كبيرة. ويرى الدكتور أسعد يوسف ميخائيل، أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

1-2-1 - تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كلٍّ من الثقة بالنفس والصحة النفسية، وكذلك الاحساس بالسعادة، فالسعادة حالة من الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان، إلا إذا توقرت له هذه الثقة. والشخص المتوافق نفسيًا هو الذي يستمتع بثقته بنفسه. أما غير الواثق من نفسه، فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره، وبالتالي يصبح عرضة- في أي لحظة- للاضطراب. كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (ميخائيل، 1997، ص 32).

وللإشارة، فالصحة النفسية لا تتحقق إلا بالجهد الدائم، والكفاح المستمر، من أجل النمو السوي، والتوافق مع المتغيرات النفسية والاجتماعية، ومن أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

1-2-2 - استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الانسان بغير خبرة، وتتضمن هذه الخبرة نوعان: خبرات لا شعورية ولا ارادية، وخبرات شعورية واردة. ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات الشعورية والارادية، إرادة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، الى جانب تمتعه بقدر معين من الثقة بالنفس، فبغير توقّر حد أدنى من هذه الثقة، لن يستطيع اكتساب أيّ خبرات جديدة (ميخائيل، 1997، ص 36).

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في التّضحّج الخبري والتطلّع لدرجات أعلى من الخبرات التي تتضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرّجة.

1-2-3 - التّجّاح في العمل:

الايمان بالقدرة على أداء العمل من أهمّ العوامل المؤدّية الى التّجّاح فيه. والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أداءه. فالاحساس بالقصور عن أداء العمل، ينتهي به الى التّخاذل ومن ثمّ فإنّه لن يكون متقنا للعمل، بل يأتي جهده مشتتًا وبعيدا عن المسعى الصحيح. وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملتمًا بالعمليات المعرفية والمهارات اللازمة لأداء العمل، بل الأهمّ من ذلك أن يكون مشحونًا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء (ميخائيل، 1997، ص 38)، ولكي يكون العمل ناجحًا يتطلّب ذلك أن يكون القائم به متمتعًا بالاتزان الانفعالي، حيث أنّ العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية. ويمكن القول بأنّ الاتزان الانفعالي حالة من حالات الثقة بالنفس.

1-2-4- حب الآخرين:

إنَّ حبَّ النَّاسِ لنا شيءٌ عزيزٌ لأنفسنا، فبغير حبِّ الآخرين، وبغير حبِّنا لهم، لا نستطيع الاحساس بكياننا الإنساني. ذلك أنَّ اكتمال وجودنا الانساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا الحبَّ. فالشخصيات الواثقة من نفسها لا تتخذ من حبِّ النَّاسِ ومن حبِّالناس لهم وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حبِّ النَّاسِ لهم مدعاة للشعور بالألم. فحبِّ الواثق من نفسه للآخرين واستقباله حبِّهم له يقوم أساسا على احترام الشخصية الانسانية (ميخائيل، 1997، ص42).

إنَّ الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحبِّ وعدم تسرُّب الكراهية إليه، ويكون هذا الحبُّ نابعا من ذاته ومشعًا على غيره.

1-2-5- مواجهة الصَّعاب والمشكلات:

إنَّ الحياة لا تسير وفق ما نھواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهاننا أو على النحو الذي علّقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآمالنا التي وطّنا النفس عليها. هنا تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريق حياته، والصَّعاب التي تعرقل أهدافه التي رسمها لنفسه، والتي أناط بها آماله وعلّق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوّة الاحتمال، وطاقة ينقذ بها مراميه، ولا شكَّ أنَّ التغلُّب على الصَّعاب التي تجابهنا في الحياة. والتَّوصل الى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا، في سبيل تحقيق أهدافنا بحاجة ماسّة الى بؤة احتمال، والى طاقة نفسية كبيرة (ميخائيل، 1997 ص43).

هذه الطّاقة هي بمثابة ضبط للنفس في المواقف الحرجة. فإن لم يكن الشخص مجهّزا بالطّاقة النفسيّة المطلوبة وإذا لم يقم بالتحكّم باستجابته الطبيعيّة، لا يجد الانسان حينها سوى التّدم.

مما سبق، يمكن القول بأنَّ للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل الى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه كما أنّها تؤثر على حالته النفسيّة، فتؤدّي الى تحقيق التّكامل والاتّزان النفسي لديه. الى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكّنه من النّجاح في شتى المجالات، وتيسّر له سبل كسب مودّة الآخرين وإعجابهم بالاضافة الى كونها سلاحا يواجهه بها الفرد مختلف الصّعوبات التي قد تعترض طريقه. ويمكن تلخيص ما سبق فيما يلي:

1-3- خصائص الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

عندما يتمتع اللاعب بثقة عالية بنفسه فان ذلك يساعده على تطوير أداءه الرياضي من خلال طرق مختلفة:

1-3-1- الثقة تثير الانفعالات الايجابية: تؤثر الثقة في اثاره العديد من الانفعالات الايجابية لدى اللاعب فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والمتعة والرضا، ويؤدي ذلك الى أن حركات اللاعب تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة، اضافة الى ما سبق فان الثقة تساعد اللاعب على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

1-3-2- الثقة تساعد على تركيز الانتباه: تساعد ثقة اللاعب بنفسه على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك الى أن اللاعب لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة) ويصبح توجيه الاهتمام نحو الأداء فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة ويتملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

1-3-3- الثقة تؤثر في بناء الأهداف: يستطيع اللاعب الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ، ثم يبذل الجهد لانجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى اللاعب . فاللاعب الذي يفتقد في نفسه الثقة يميل الى وضع أهداف سهلة ، وبذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.

1-3-4- الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد: توقع اللاعب لنتائج أداءه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء بمعنى اخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة توقع نتائج الأداء بمعنى اخر فان الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق انجاز معين وتجدر الاشارة الى أن الثقة في توقع النتائج تجعل اللاعب أكثر استعدادا للبذل والعطاء ، وكلما زادت درجة التوقع، أصبح اللاعب أكثر ثقة، وكلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه، ويصبح من الصعوبة عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، ان اللاعب الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا بعيد المنال أو صعب التحقيق، فان دافعيته تقل، وحماسه يفتر وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك في المسابقة وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن حدوث الفشل قريب وان المكسب أمر عسير، أي يفتقد الى وجود الباعث أو الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد.

1-3-5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية : يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في أداء اللاعب ، ولكن ما تجدر الاشارة اليه أن الثقة وحدها لا تخلق بطلا ، فما قيمة أن يتمتع اللاعب بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية ويفتقر الى اللياقة البدنية حيث أن الثقة بالنفس هي حقا بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل اللاعب ، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها. (يوسف- زبير، 2016، ص 70.71.72).

1-4- أنوع الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

تقسم أنوع الثقة بالنفس الى:

1-4-1- الثقة بالنفس المثلى:

ان اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم وأهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد، ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، ويعتبر امتلاك اللاعبين الثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وانما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فاللاعب الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة.

1-4-2- الافتقاد الى الثقة بالنفس:

يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة واللاعبون ذوو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة ، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم ، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فان اللاعبين الذين تعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طرق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه مكنم الخطورة لضعف الثقة في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود الى المزيد من الفشل اذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم الى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم.

لذلك يتضح أن الأداء يتحسن اذا ما تزداد الثقة الى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث أن تزداد الثقة فان ذلك يؤثر سلبا في انخفاض الأداء ويرجع ذلك الى أن الثقة بالنفس الزائدة قد تخدع اللاعبين وتجعلهم يعتقدون بأنهم موهوبون جدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة لتحقيق الأداء الأفضل.

ويؤكد أسامة راتب (2000) أن الزيادة في الثقة تؤدي الى نقص وضعف الأداء ، وأن ضعف الثقة في النفس والتوقعات السلبية يضعف من كفاءة الأداء كما أنه يؤدي الى حدوث القلق ، وضعف التركيز ، وعدم التأكد من الهدف كذلك فان اللاعبين الذين تعوزهم الثقة ويكون تركيزهم أكثر نحو نقاط الضعف مما يصرف انتباههم عن الأشياء الضرورية للأداء الجيد اضافة الى ما سبق فان هؤلاء اللاعبين قد يراودهم الشعور بعدم الكفاية حتى مع استمرار الممارسة وأنه ليس في وسعهم أن يفعلوا الأفضل ، لذلك فانهم يتوقعون المزيد من المحاولة

ويعرضون عن الممارسة وبذل المزيد من الجهد.

وحتى ان استمرت الممارسة فانها تفتقر الى المتعة والشعور وتعتبر التوقعات الايجابية (النجاح) الوقود النفسي الذي يمد اللاعبين بالطاقة ، فالتوقعات الايجابية بمثابة الدقة التي توجه اللاعبين نحو أهدافهم وتكون هذه التوقعات الايجابية أكثر فاعلية.

1-4-3-الثقة الزائفة:

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

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

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

1-5- مظاهر الثقة بالنفس في الرياضة:

للثقة بالنفس مظاهر وعلامات نستطيع من خلالها تمييز الرياضي الواثق من نفسه أو مدى ثقته بنفسه من عدمها .

فالثقة بالنفس، تظهر في إحساس الرياضي بالثقة بنفسه من جميع الجوانب. والرياضي الواثق من نفسه تتوقّر لديه القدرة على التوافق مع ظروف المستقبل، ويستطيع انجاز العمل الذي يخطّط له، كما تكون لديه الكفاءة الشخصية اللازمة للتعامل مع الآخرين. وتوضح هذه الثقة لدى الرياضي من خلال الدور الايجابي الذي يقوم به في مساعدة فريقه في تحقيق النتائج الجيدة. (عطية، 2004، ص 219).

والرياضي الوائق من نفسه يعطي للآخرين الشعور بأنه قوي وماهر، وكلها سمات تمكنه من القيادة والإسهام في حلّ مشكلات الجماعة (مليكة، 1989، ص 220).

وذكر الباحث العنزي فريح عويد، أنّ أهمّ المظاهر المميّزة للثقة بالنفس هي: (عويد، 2000، ص 418).

- الإحساس بالقدرة على مواجهة مشكلات الحياة، في الحاضر والمستقبل، والقدرة على اتّخاذ القرارات وتنفيذ الحلول.

- تقبّل الذات، والشعور بتقبّل الآخرين واحترامهم.

- الشعور بالأمن عند مواجهة الكبار والتعامل معهم والثقة بهم.

- الشعور بالأمن مع الأقران والمشاركة الايجابية.

- الترحيب بالخبرات والعلاقات الجديدة.

1-6- نظريات الثقة بالنفس

1-6-1 نظرية فعالية الذات ل " باندورا" : تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي ، حيث تشير الكفاءة إلى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " وعلى هذا فكلما ينفذ مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدى الفرد.

وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد انه كفئ ويستطيع انجاز ما بنجاح وفعالية ، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية اقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها ، وهذا يشير إلى كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي (Richard. 2005. p25).

1-6-2- نظرية واقعية الكفاية ل " هارتز " (1978.1981) : تعتبر نظرية واقعية الكفاية هارتز النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية ، والبدنية والاجتماعية من منطلق الشعور بالكفاية وتكامل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم ، أو بمعنى آخر فان الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية ، بينما الرياضيين الذين يكون ادراكهم لكفاءتهم منخفضا فانهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية. (Christine.2003.p106).

1-6-3- نظرية إدراك القدرة ل " نيكولز " : تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي إليها لتحقيقه ، بمعنى آخر توضح الاهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وادراكه لقدرته ، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ، ومعدل الجهد المبذول ، والمثابرة والإصرار على تحقيقه. ولهذا تختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الاهداف ، هما هدف "المهمة" و هدف " الذات " نظرا لانها يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل. (نور الدين مُجَد، 2004، ص2).

2- مهارة الاسترخاء

1-2- تعريف الاسترخاء:

يقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام « Relaxation » : الاسترخاء العضلات وهذا يعني " فك اسر "أو " إطلاق سراح "إي انقباض أو توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي (علاوي، 1992، ص216)
و يعرف الاسترخاء بأنه " خاصة تتحدد بغياب النشاط و الانتباه ، سواء كان بدنيا عقليا أو انفعاليا "(محمود ص109) .

كما أشار عبد البشار ابراهيم (1996) إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباضات و التقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. و الاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تتعلم و تكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية .

و يعرفه أسامة كامل راتب بأنه " انسحاب الشخص مؤقتا و متعمدا من النشاط بما يسمح له الإعادة و الاستفادة الكاملة من الطاقات الكامنة سواء البدنية أو العقلية أو الانفعالية" (راتب، 1994، ص123)
و قد قدم سويني "Sweeney" مفهوما عاما للاسترخاء بأنه 1987 "حالة أو استجابة مدركة إيجابية يشعر فيها الشخص بالتخلص من التوتر و الاجهاد " و الاسترخاء لا يقتصر على التحرر من انقباض أو توتر في العضلات و لكن يرتبط كذلك بحالة من الصفاء الذهني الاسترخاء العقلي و الخبرة الانفعالية الإيجابية من السعادة و السرور و الرضا.

2-2- أهمية الاسترخاء :

يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الاجهاد الزائد ، وخاصة أعضاء و اجهزة الجسم الأكثر تهيؤا لحدوث أمراض التوتر . كما يعتبر مدخلا علاجيا حيث يفيد في التخلص أو التخفيف من حدة التوتر في حالات مثل الصداع النفسي ، و الأرق و عدم استطاعة النوم الهادئ و القرحة و المشكلات الجنسية و التشنج القلوبي و دقات القلب غير المنتظمة.

و الاسترخاء مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و التغلب عليها ، بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني، و التفكير الفاعل ... فكما هو معروف أن التوتر الزائد قد يعوق العمليات العقلية ، بينما الاسترخاء يساعد على استعادة ووضوح التفكير أما في المنافسات الرياضية فالاسترخاء له أهمية كبيرة تتجلى في:

- * تخفض مستوى التوتر العالي لمستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل و أثناء المنافسة الرياضية .
 - * تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
 - * التغلب على حالات القلق.
 - * مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام ما قبل المنافسة.
 - * الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف التدريب أو المنافسة.
 - * يعتبر الاسترخاء مدخلا للاسترجاع العقلي للاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور العقلي الإيجابي.
- (راتب، 1994، ص136) .

2-3- نظريات الاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات التي هدفت لتفسير السيكولوجي للاسترخاء من أهمها النظرية المعرفية ، و النظرية السلوكية و النظرية المعرفية السلوكية :

2-3-1- النظرية المعرفية: إن الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، وهذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات و الإدراكات و الاقتراحات تقدر إلى مشاعر معينة و التي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا ، إن خبرتنا مع الضغوط و القلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

إنه في الكثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال " إن عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبلها على أنه نوع من عدم التقدير لشخصه و انه شخص غير جدير بالحب " و الشخص الذي يفكر بهذه الطريقة يكون أكثر عرضة للإحباط و القلق نظرا لأنه وضع مستويات غير واقعية أو منطقية لنفسه ، و الخطوة الأولى و الهامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يتعرف الشخص على معتقداته غير المنطقية و استبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.(عبد العزيز عبد المجيد، 2005، ص116) .

2-3-2- النظرية السلوكية : و تركز هذه النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، و ترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة و يتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتهين رئيسيتين هما المثير - و الاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير ، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة و يمكن تفسير ذلك وفقا لمال يلي:

- أن السلوك مكون من عناصر الاستجابة.

- أن هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير.

- أن السلوك مكون من إفرازات غدية و حركات عضلية حيث تخضع للعمليات الفسيولوجية و الكيميائية.

2-3-3- النظرية المعرفية السلوكية: نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هذه الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. إن سلوكنا يواجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا ، إنها حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه . و يتوقع أن الحديث مع الذات الإيجابي يقود إلى إنجاز الهدف و يزيد الثقة ، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود إلى مشاعر الضعف و الوهن و الإحباط و يعتمد المدخل المعرفي السلوكي على مراحل ثلاث:

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

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

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

2-4-4- استخدامات الاسترخاء:

يستخدم الاسترخاء في المواقف التالية : (علاوي، 2002، ص116) .

2-4-4-1- قبل الإحماء : (Avant l'échauffement)

حيث يستخدم الاسترخاء لمساعدة اللاعب على الاستعداد للمتطلبات البدنية ، العقلية و الانفعالية التي يتطلبها الأداء الرياضي ، و يجب أن يكون توقيت الاسترخاء أقرب ما يكون لبداية المنافسة.

2-4-4-2- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة:

أثبتت الأبحاث خفض كفاءة و فعالية الأفراد بعد فترات معينة من تعلم مهارات حركية أو خطط جديدة للأداء مما يجعل استخدام تمارين الاسترخاء ضرورية للتغلب على السلبية المؤثرة في الأداء.

2-4-4-3- في نهاية الإحماء:

حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان و يقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر.

2-4-4-4- قبل التدريب العقلي:

إن ممارسة تمارين الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل و أثناء و بعد المنافسة ، مما يجعل المهارات أكثر عمقا.

2-5-5- أساليب الاسترخاء:

تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى الأمثل للاستثارة الانفعالية، لذلك نستعرض (4) أربعة أساليب شائعة في المجال الرياضي تحقق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي، وهي مرتبة وفقا لمحك درجة الصعوبة على النحو التالي:

2-5-1- الاسترخاء التخيلي:

يتطلب هذا الأسلوب من الاسترخاء أن يتخيل الرياضي نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور بالاسترخاء و الراحة الكاملين مثال ذلك يتخيل نفسه مستلقيا على شاطئ البحر، و الشمس تملأ الجو بدفئها ، و النسيم العليل و الهدوء يخيم من حوله. (راتب،1994، ص277) ، و يعرف بالتخيل الاسترخائي كما عرف بطريقة "ديفيد كابوس للاسترخاء" و من هذا الأسلوب يتخيل اللاعب أنه مكان هادئ يرتبط به الشعور بالراحة و الاسترخاء ثم يمارس الاسترخاء لتحقيق اهدافه وفق مبادئ محددة.

2-5-1-1- اهداف الاسترخاء التخيلي:

- تغيير المكان داخل العقل حينما لا يمكن تغيير البيئة المحيطة باللاعب.
- استخدام قدرة العقل البشري على التخيل للأحداث الماضية أو المتوقعة.

2-5-1-2- مبادئ الاسترخاء التخيلي:

- اختيار المكان الذي يصاحبه الشعور بالاسترخاء
- القدرة على تحقيق مستوى من التصور العقلي يضمن تصور واضح للمكان.
- استمرارية التدريب على التخيل.
- ممارسة الاسترخاء في مواقف غير ضاغطة ثم في مواقف أكثر صعوبة .

2-5-2- الاسترخاء الذاتي:

هذه الطريقة شكل من الاسترخاء التدريجي التعاقبي ، حيث يتصور اللاعب خروج التوتر بعيدا عن الجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ البطيء، و يقوم اللاعب بعملية الاسترخاء بمفرده ... و في حالة مواجهة صعوبات يأتي دور الأخصائي النفسي الرياضي في توجيه إرشادات اللاعب.

2-5-2-1- اهداف الاسترخاء الذاتي:

- تقليل الفترة الزمنية للاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم.
- الوصول لمراحل الاسترخاء.
- تقليل التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية.

2-5-2-2- مبادئ الاسترخاء الذاتي:

- أن تكون التوجيهات بطيئة وهادئة.
- أن تكون فترات الراحة بما يساعد عملية الاسترخاء.
- أن يساعد اللاعب في التركيز على المجموعات العضلية.

- مساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء.
- يمكن اللاعب من تركيز الانتباه على مجموعة عضلية و تحويل الانتباه على مجموعات أخرى عند الحاجة لذلك.

2-5-3- الاسترخاء التدريجي التبادلي (التعاقبي):

هناك عدة أساليب للاسترخاء التدريجي ، إلا أنها جميعا مستوحاة من طريقة " Jacobson" (1938-1929) وتعتمد هذه الطريقة على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء و الغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر(عند الانقباض العضلي) و الإحساس بالاسترخاء) (عند الاسترخاء العضلي) ، و يطلق عليه الاسترخاء التدريجي أو التعاقبي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى مجموعة أخرى ، حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية . (Richard 2005-P.203).

2-5-3-1- أهداف الاسترخاء التدريجي التبادلي:

- * اكتساب القدرة على الاسترخاء و التخلص من التوتر خلال فترة قصيرة.
- * القدرة على الاستجابة للرموز (Cues) للاسترخاء في المواقف الضاغطة.
- * التدريب على الاسترخاء، تحت ضغوط بسيطة، متوسطة، ثم في المنافسة الرياضية.

2-5-3-2- مبادئ الاسترخاء التدريجي التبادلي:

- * تبادل الانقباض و الاسترخاء كاملا.
- * الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي (راتب، 1999، ص509).

3 - التصور العقلي :

3-1- مفهوم التصور العقلي:

يقصد باستخدام التصور العقلي إحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى بتجسيد اللاعب موقفا تنافسيا أو تدريبيا معينا في الذهن مع ربط هذا الموقف بالمشاعر و الانفعالات التي يمكن أن تحدث، و يعرف التصور العقلي بأنه " تجسيد مواقف و خبرات سابقة أو لم يسبق حدوثها في الذهن" (د. حماد، 1997، ص246).

التصور العقلي مهارة نفسية أو مهارة عقلية يمكن تعلمها و اكتسابها و هو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة. و التصور هو انعكاس الأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها و التي لا تؤثر عليه في لحظة التصور، كما أشارت هاريس Harris و آخرون (1987) إلى أن التصور العقلي يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية كما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التغيير و إنتاج صور و أفكار جديدة (د.علاوي 2002، ص248).

لا يقتصر التصور العقلي على مجرد إعادة الصور عن الأحداث الماضية بل يتعدى ذلك إلى أحداث جديدة لم تطرأ من قبل. (شمعون ، الجمال، 1996، ص50) ، بإمكان عقل الإنسان تصور أحداث لم تسبق من قبل رغم أن التصور العقلي يعتمد كثيرا على الذاكرة، التي بدورها تستحضر صورا عن تعدد مهامها " (ROBERT) (DANIEL), 1997, p 290.

حسب فالي و قرينلي (Vealey) et (Greenleaf) (2001) فإن التصور العقلي يحدث عند استعمال كل الحواس لتكوين أو استرجاع خبرة في الذهن (RICHARD 2005 p 220).

مخرجات التصور العقلي هي نتاج مستوحاة من الإدراك و هذا ما يؤكد علم النفس المعرفي (MICHEL, 1989, p 64).

3-2- أنواع التصور العقلي:

يمكن تقسيم التصور العقلي طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور العقلي "التصور العقلي يتطلب استخدام كل الحواس" (د.علاوي ، 2002، ص249) رغم أن التصور العقلي يعتمد على التصور البصري إلا أن حاسة الإحساس الحركي، السمع، و حاسة الشم و اللمس لها أهمية بالغة.

الإحساس الحركي على سبيل المثال يلعب دورا هاما في المجال الرياضي إذ يسمح الإحساس بوضعية الجسم خلال الحركة في شتى الوضعيات. إن الاعتماد على عدة حواس يؤدي إلى صور أكثر حيوية قريبة من الواقع (ROBERT p291).

إليزابيث قروبوت (Elisabeth Grebot) تشير إلى أنّ علم النفس المعرفي المعاصر لا يصنف الأشخاص حسب "الصنف" أي نوع التصور بل يميز بين مختلف أنواع الصور و يمكنك التمرن على قدراتك في التصور العقلي بتشكيل سلاسل من هذه الصور التالية: (GREBOT(ELISABETH), 1994, p 63)

الصور البصرية: على سبيل المثال القيام باستحضار عقليا صور ل:

- وجه أو مشية أحد زملائك.

- باب الدخول إلى العمل، ألوان مكان العمل.

الصور السمعية: كمحاولة سماع مختلف هذه الأصوات عقليا:

- رنات الساعة، جرس المدرسة، رنات الهاتف، المنبه الصوتي لسيارة.

الصور اللمسية: كالقيام بتصوير الإحساس باللمس مثلا تصور لمس طباشير، منشفة، جلد، رمال، حرير، صوف.

الصور الحسية: محاولة الشعور بكل الأحاسيس البدنية مثل: تلمس الأرجل، الإحساس بالعطش و الإحساس بالتعب.

الصور الحركية: التركيز على الشعور الحركي و على العضلات عند أداء بعض الحركات كالتمدد، أخذ شيء من الأرض و الجلوس.

الصور الذوقية: كمحاولة الشعور في التصور بذوق الملح، السكر، الشكولاتة.

التصور العقلي عبارة عن سلسلة من الصور التي ذكرناها أعلاه، يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس بأنه يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين وهما كما يلي:

3-2-1 التصور العقلي الخارجي:

" هو تصور اللاعب لنفسه، كما لو كان يشاهد فيلما سينمائيا، أو يشاهد نفسه على شريط فيديو." (د. شمعون ، د الجمال، 1998، ص 52).

كما تعتمد فكرة التصور العقلي الخارجي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء شخص آخر مثل لاعب متميز أو بطل رياضي، و في هذا النوع يستحضر الرياضي الصورة العقلية كما هي. (د. راتب، 1997 ص318).

فعلى سبيل المثال، فإن لاعب التنس الذي يستخدم التصور العقلي من المنظور الخارجي لأداء الإرسال فإنه لا يشاهد فقط (وقفه الاستعداد، حركة لف الجذع، مرجحة الذراعين، المتابعة) وإنما يشاهد كذلك حركة رأس و ظهر اللاعب.

3-2-2 التصور العقلي الداخلي:

تعتمد فكرة التصور العقلي الداخلي على أن اللاعب يستحضر الصورة العقلية لأداء مهارات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها. فهي عادة نابعة من داخله و ليس كنتيجة لمشاهدته لأشياء خارجية. و في هذا النوع من التصور ينتقي الرياضي ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارات المعنية (د. علاوي 2002، ص250).

التصور العقلي الخارجي هو ذلك التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله و ليس من حيث إنه مشاهد خارجي و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري و حركي. و تجدر الإشارة إلى أن حاسة البصر تساهم بالدور الأساسي عند استخدام نمط التصور العقلي الخارجي، بينما الإحساس

الحركي يساهم بفعالية أكثر مقارنة بالحواس الأخرى في نمط التصور العقلي الداخلي(د. راتب، 1997 ص318).

3-3- استخدامات التصور العقلي:

يستخدم التصور العقلي في المجال الرياضي في عدة حالات و من بين هذه الاستخدامات ما يلي:

3-3-1 المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور العقلي للمساعدة على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحيح للمهارة الحركية و محاولة تقليده و كذلك عن طريق التصور العقلي لتكرار أداء المهارة الحركية التي يحاول اللاعب تعلمها أو إتقانها (د. علاوي ، 2002، ص 251) .

إنّ الاستعمال المعروف للتصور العقلي هو تكرار التقنيات الخاصة بالرياضة مثلا: رمية حرة في كرة السلة ضربة مخالفة في كرة القدم، رمي الجلة، الوثب العالي. خلال تكرار تصور هذه التقنيات تُصحح الأخطاء و تُتقن المهارات (ROBERT, p296) .

3-3-2 المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يساهم التصور العقلي في وضع خطة ما قبل المباراة، و التدريب على الأداء قبل النزول إلى الملعب يساعد على اتخاذ قرارات أفضل أثناء المباراة.(د. شمعون ، د. عبد النبي، 1998، ص 53) .

بإمكان التصور العقلي تكرار استراتيجيات خطوية فردية أو جماعية مثل: طريقة دفاع المنطقة، أو طريقة دفاع رجل لرجل في كرة السلة، أو طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في كرة الطائرة (ROBERT, p 296) .

كما يمكن استخدام التصور العقلي في مساعدة اللاعب على تصور حركاته في بعض الجمل التكتيكية في الألعاب الرياضية المختلفة، إذ أشار العديد من المدربين الرياضيين إلى أن اللاعبين تمكنوا من سرعت تعلم بعض الخطط الهجومية و الدفاعية من خلال استخدام برامج التدريب على التصور العقلي(د. علاوي ، 2002، ص 253) .

3-3-3 المساعدة في حل مشكلات الأداء:

حسب نفس المرجع السابق علاوي، فإنه يمكن استخدام التصور العقلي في بعض المواقف التي يواجه فيها اللاعب بعض مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد بجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل لمثل هذه

المواقف، إذ أن التصور العقلي المرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبطة بالتفكير الناقد يمكن عن طريقه التوصل إلى حلول جديدة و مبتكرة للعديد من مشكلات الأداء.

3-3-4 المران على بعض المهارات النفسية:

يستخدم التصور العقلي للتمرن على بعض المهارات النفسية أو العقلية كمهارة التحكم في الانتباه و مهارات الاسترخاء، مهارات التنشيط و غيرها، المران المنتظم للتصور العقلي يساعد اللاعب على أن يصبح أكثر وعيا و إدراكا بما يدور في داخله و من حوله، و كذلك التحكم في الضغط و القلق و استشارة و كذلك تركيز الانتباه على تفاصيل الجوانب المختلفة المرتبطة بالأداء الرياضي.

3-3-5 المساعدة على التحكم في الاستجابات الفزيولوجية :

إن مجرد التفكير في أحد الأحلام المفزعة مثلا أن تكون متبوعا بكلب ضخم أثار خوفك فإن هذا يتبع بتغيرات فزيولوجية كارتفاع دقات القلب و ظهور العرق رغم أن ذلك غير موجود حقيقة بل في تصور عقلي فقط (ROBERT, p 293) .

لقد أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها عقليا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في عمليات التأمل) نضرا لأن هناك العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفزيولوجية للاعب كما هو الحال على سبيل المثال في رياضة الرماية (د. علاوي ، 2002 ، ص 254) .

كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستشارة الفزيولوجية سواء العمل على خفضها أو الارتفاع بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستشارة الأفضل المناسبة للاعب.

يمكن للاعب استرجاع المواقف السابقة التي أثارت الغضب و الإحباط، و التصور العقلي الإيجابي للتعامل مع هذه الأحداث . (د. شمعون ، د. عبد النبي ، 1998، ص 53).

3-3-6 تحسين الثقة في النفس و التفكير الإيجابي:

يساعد التصور على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس. (د. راتب، 1997، ص 320) مثلا في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة (د. شمعون د. عبد النبي ، 1998، ص 53).

3-3-7 الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب والتي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب. (د. علاوى ، 2002 ص254) .

3-3-8 المساعدة في تحمّل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي أثناء فترة حدوث الإصابة للاعب و توقعه عن الممارسة، حيث يمارس المهارات التي يتوقع أداؤها أثناء المنافسة.

لقد أثبتت نتائج الدراسات أن الرياضي الذي يمارس التصور للمهارات و الحركات الرياضية أثناء الإصابة يكون أسرع للعودة إلى كفاءته البدنية و المهارية عندما يعود لمزاولة النشاط مرة أخرى(د. راتب 1997، ص 320) .

كما "يمكن أيضا مقاومة الألم و التعب باستخدام التصور العقلي" (د.شمعون ،د. عبد النبي ، 1998، ص 54) .

قام علاوي بتلخيص الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة بأمثلة تطبيقية لهذه الاستخدامات في الجدول الموالي (د.علاوى ، 2002، ص256):

3-4- متى يمكن استعمال التصور العقلي؟

رغم إمكانية استعمال التصور العقلي في كل وقت هناك بعض الأوقات أين تكون بالغة الأهمية: - قبل التدريب و بعده:

- قبل المنافسة و بعدها.

- خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات (كالوقت المستقطع).

- خلال مرحلة الاسترجاع بعد الإصابة.

3-4-1 قبل التدريب و بعده:

أكد مورفي و كول Murphy et Coll (1990) أهمية برجة التصور العقلي قبل و بعدالتدريب و أن حصة التصور لا يجب أن تتجاوز مدة 10 دقائق و هذا لصعوبة تركيز معظم الرياضيين أكثر من هذه المدة في التصور. بإمكان تصور الأداء المهارات التي سيؤدونها قبل التدريب، كما يجب إعادة التقنيات و الإستراتيجيات التي قاموا بها خلال التدريب، ذهنيا بعد التدريب.(ROBERT, p305).

3-4-2 قبل المنافسة و بعدها:

التصور العقلي قبل المباراة يجعل الجهاز العصبي يؤدي أفضل ما عنده، و قد يستخدم التصور العقلي على مرحلتين أو ثلاث مراحل مختلفة مابين ساعتين أو ساعة أو ثلاثون دقيقة، أو ما قبل المباراة مباشرة. و في كل مرة يستغرق وقتا حوالي عشر دقائق (د. شمعون، د. عبد النبي، 1998، ص 55). يستعمل التصور العقلي بتكرار عقلي للمهارة الحركية التي قام الرياضي بأدائها مباشرة بعد الانتهاء من أدائها. و هذا ما يجعل الأداء الإيجابي يرسخ في الذاكرة بكل تفاصيله و بذلك يتمكن اللاعب من تقييم أداءه و كذا التعرف عن الأخطاء المرتكبة . (PHILIPPE, 1998, p3)

3-4-3 خلال أوقات الراحة للتدريب أو المنافسات:

في أغلب الرياضات، هناك أوقات راحة يمكن أن يستغلها اللاعب لتحضير ما يلي من الأداء باستعمال التصور العقلي (ROBERT, DANIEL, p306).

3-4-4 خلال مرحلة الاسترجاع من الإصابة:

بعض اللاعبين يتدربون على استعمال التصور العقلي مرفقا بتمارين الاسترخاء للتقليل من حدة التوتر و الإصابة، من خلال التصور العقلي يقوم اللاعب بتكرار تقنياته تحضيرا للعودة إلى تدريباته.

ذكر ليلفا leleva و أورليك (1991) حسب مرجع وينبرق weinberg و قولد gould

بأن التصور العقلي يقلل من مدة الاسترجاع من الإصابة، في بعض الرياضات كالجري للمسافات الطويلة، يستعمل فيها التصور العقلي لمقاومة الألم وهذا للتركيز على تقنية الجري وليس على الإحساس بالألم.

3-5- أهمية التصور العقلي:

التصور العقلي يسمح ب :

- تعلم و إتقان المهارات الحركية.

- الارتقاء بالمستوى و تحصيل نتائج أفضل.
- التحكم في التوتر و تقوية درجة اليقظة.
- التدريب على المهارات العقلية الأخرى كالثقة في النفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء وغيرها.
- تصحيح الأخطاء بتحليل التقنيات بصورة بطيئة.
- الاسترجاع السريع من الإصابة.
- تحمل آلام التعب في الأداء الرياضي.
- تطوير القدرات الخطية.

إن فعالية التصور العقلي مرهونة بقدرة الرياضي على التصور، و هذا يتوقف على مستوى قدراته العقلية المعرفية لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صورا أكثر دقة لمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ. بينت بعض الدراسات بأن التصور العقلي تكون فعالة عند اشتراكها بتدريبات رياضية، و مرتبطة أيضا بالاسترخاء و هذا ما يجعله أكثر فعالية.

3-6- دور المدرب في عمليات التصور العقلي :

للمدرب دور مهم في الاستفادة من استخدام عمليات التصور العقلي كإحدى عمليات الإعداد النفسي قصير المدى نحاول إبراز هذا الدور في النقاط التالية: (د. حماد، 1997، ص246) .

- من المهم أن يوضح المدرب للاعب أهمية وفائدة استخدام عمليات التصور العقلي و مدى تأثيرها الايجابي في المنافسة أو رفع كفاءة التعلم، حيث يشكل الاقتناع باستخدامه حجر زاوية في نجاح عملياته.
- أن يهيئ المدرب الظروف المحيطة المناسبة لتنفيذ عمليات التصور العقلي .
- أن يعلم المدرب اللاعب بعض تمرينات الاسترخاء التي تمهد لعمليات التصور العقلي.
- أن يخطط المدرب لأن ينفذ التصور العقلي بالسرعة المناسبة فلا يكون سريعا أو بطيئا بدرجات تؤدي إلى الإخفاق في تحقيق الأهداف .
- أن يحدد المدرب للاعب أهداف التصور العقلي بكل دقة و التي تتناسب مع قدراته .
- أن يؤكد المدرب للاعب على استخدام أكبر عدد من الحواس خلال تنفيذ عمليات التصور .
- أن يعمل المدرب جاهدا على أن يصبح التصور العقلي عادة من عادات التدريب و المنافسة لتحسين مستوى الأداء.

3-7- تفسير حدوث التصور العقلي:

لفهم كيفية عمل التصور العقلي و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور العقلي، و هي مبيّنة فيما يلي:

3-7-1 النظرية العضلية العصبية النفسية:

وضع واينبرق و قولد Weinberg et Gould ، مرادفا لهذه النظرية و هو برمجة العضلات للقطعة. كما ذكر كارينتر Carpenter (1894) بأنّ هذه النظرية تعتبر بأن التصور قد يساهم في التعلم الحركي. أكدت أعمال جاكبسن Jakobson Edmund (1931) بأن مجرد القيام بتصوير حركة الذراع ينتج عنه تقلصات خفيفة لعضلات الذراع. أما سوين suinn (1972-1976) فقد قام بمراقبة التغيرات الكهربائية لعضلات أرجل المزلحقين على الثلج و هم يقومون بتصوير أدائهم، فلاحظ تغيرات في العضلات خلال التصور إذ اشتد عمل العضلات في المسالك الصعبة التي تحتاج إلى قوة عضلية قصوى، من خلال هذه البحوث وأخرى ل: هال Hale (1982)، هاريس و روبنسون Harris et Robinson (1986). توصلت هذه النظرية لتفسير بأنه في حالة الأداء الحركي للاعب فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود، كما أن نفس الدفعات العصبية يحدثها المخ للعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون الأداء الفعلي لها. فكأن اللاعب سواء قام بالأداء الفعلي لمهارة حركية أو قام بالتصور العقلي لهذه المهارة دون الأداء الفعلي لها فإن نفس الممرات العصبية إلى العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين. في ضوء ذلك فإن من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات العصبية لحركة معينة في رياضته. (علاوي ، 2002، ص 251).

3-7-2 نظرية التعلم الرمزي: يؤكد ساكت Sackett (1934) أنه بإمكان التصور العقلي مساعدة اللاعبين على فهم حركاتهم. نظريته للتعلم بالرموز تدل على أن التصور العقلي يسير على طريقة الترميز التي تساعد الأشخاص على فهم و اكتساب بعض الحركات (ROBERT. S . DANIEL . p 295).

هذه النظرية حاولت تفسير التصور العقلي كعامل مساعد لتحسين الأداء الحركي، و أشارت هذه النظرية إلى أن التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة، و بالتالي فإن الحركات قد تبدو أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين و الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير) (علاوي ، 2002، ص 251).

3-7-3 نظرية تحديد التركيز و الوعي : théorie de la détermination de l'attention et de l'éveil : هذه النظرية تعتمد على الخصائص المعرفية لنظرية التعلم بالرموز و الخصائص الفيزيولوجية للنظرية العضلية العصبية النفسية، التصور العقلي يهدف لتطوير النتائج بطريقتين:

من الناحية الفيزيولوجية فإن التصور العقلي يمكن أن يساعد الرياضي على تعديل درجة اليقظة لتحقيق أرقى النتائج، أما من الناحية المعرفية بإمكان التصور العقلي مساعدة الرياضي على التركيز في المهام الذي سيقوم به، في حالة ما إذا قام الرياضي بتركيز انتباهه على صورة لها علاقة بما سيؤديه، فإنه يصبح أقل عرضة للاستجابة لمنبهات تلهيه عن أدائه (RICHARD , 2005 p 219) .

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراتها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجح القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي- حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية (ROBERT. S . DANIEL . p 295).

ثانيا: السلوك التنافسي :

قبل الخوض في السلوك التنافسي لابد من التطرق الى موضوع المنافسة الرياضية باعتبارها المحرك للسلوك التنافسي والموجد له من خلال الفرد الرياضي منها والتوجه النفسي نحوها.

1- مفهوم المنافسة الرياضية: تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (د. علاوي، 2002، ص28).

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev,1997,p23)

ولاحظ "مارتينز" حسب مذكره "وانبيرغ غولد" عام (1997) أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي. (d,gould,1997,p125).

ويذكر الخولي عن مُجد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن اجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

1-2-1- المنافسة الرياضية كعملية: أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الإجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

1-2-1- الموقف التنافسي الموضوعي: إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (أمين أنور الخولي ص 204).

1-2-2- الموقف التنافسي الذاتي: يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة. (راتب، 1997، ص 190).

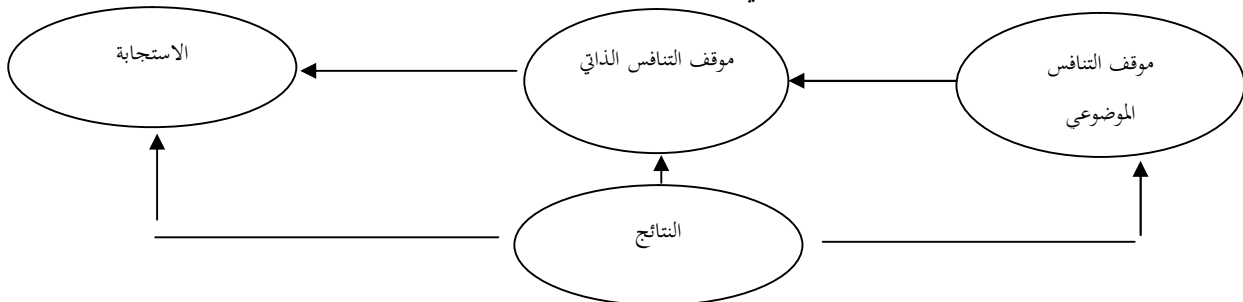
حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى. (د. علاوي 2002، ص 30-31).

وقد أشارت "ديانا جل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

1-2-3- الاستجابة: مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

1-2-4- النتائج: والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. (د. علاوي، 2002، ص 31).



الشكل رقم (01) يوضح المنافسة الرياضية كعملية عن 1987 martens .

1-3-3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية: تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي: (كمال، 2006/2007، ص 87)

1-3-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد: إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا ،خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

1-3-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب: إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

1-3-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع: نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

1-3-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين: تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

1-3-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها: تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها البعض الأخر.

1-3-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي: ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الإختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من

العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والارادية ومحاوله تطوير مختلف السمات الايجابية (علاوي، 2002، ص32).

1-4- اهداف التنافس الرياضي: ان عملية التنافس ضرورة اجتماعية لا بد منها ، لانها تجعل افراد المجتمع في ديناميكية دائمة ومستمرة تسعى الى تحقيق اهداف ايجابية التي من شأنها ان تخلق لنا مجتمع متماسك من جميع الجوانب وتدفعه الى الاستمرار في التطور ، البحث ، التحديد ، الابتكار ، ومن الاهداف نذكر:

- 1- التهيئة والتربية والادماج الاجتماعي لكافة الشباب عن طريق التنافس السليم .
- 2- نوعية وتهذيب في سلوكيات الافراد للتاقلم مع مستجدات حديثة .
- 3- المساعدة الكاملة على كشف وابرار المواهب والقدرات الرياضية الخفية .
- 4- بلوغ التفوق في جميع الميادين من اجل ضمان التاعل والفوز .
- 5- خلق جو رياضي يسوده التفاهم والحركة والنشاط والحيوية طيلة فترات الاداء .
- 6- تنظيم وتطوير كل الممارسات والنشاطات البدنية والرياضية .
- 7- تنظيم وتطوير وتدعيم جميع الالعاب و النشاطات ضمن الاختصاصات الرياضية .
- 8- تعزيز وتطوير جميع الالعاب .
- 9- تجنب جميع الركود الحركي الذي من شأنه عرقلة مشاركة الرياضيين في النشاطات والمسابقات .
- 10- تحقيق نتائج رياضية جد مرضية تتوافق مع متطلبات الحياة الرياضية (الجريدة الرسمية 1995 ، العدد 17 المادة 11).

2- السلوك التنافسي:

1-2- مفهوم السلوك التنافسي الرياضي : أن الفريق الرياضي هو جماعة تسعى من خلال توحيد جهودها إلى تحقيق هدف مشترك وأن التعاون يجب أن يكون الصفة الغالبة لسلوك أعضائه ، ألا أن التنافس لا غنى عنه في أي طريق و أن أسباب السلوك تكمن في الدوافع و خبرات التعلم وتغيرات النضج فالسلوك قصدي وليس عشوائيا" فهناك أغراض يسعى السلوك أن يحققها فإشباع الحاجات غرض يعمل السلوك على تحقيقه". (عبد الرحمن و قطامي 2000، ص45).

لوصول الى المستويات العالية من اهم الامور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين ، لذلك ينبغي ان يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي كونها عملية تربوية منظمة تخضع للاساليب والمبادئ مستفيدة من ما التكامل بين بين العلوم والمعارف المختلفة التي تهدف بالوصول باللاعب لتحقيق افضل الانجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية والفسولوجية والخطوية والمهارية والنفسية والعقلية .

2-2- تعريف السلوك التنافسي الرياضي : ويعرف (فستنجر 1954) : السلوك التنافسي على انه "استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات" (مطاوع ، 1977 ، ص90).

ويعرفه (الشافعي 1997) : بأنه "أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بوساطة الغير بالعين المجردة أو تسجله ورصده بالأدوات المختلفة كالكاميرا العادية والسينمائية وتشمل النشاط اللفظي و الحركي و الاشاري وهذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية" (الشافعي ، 1997، ص107).

يعرفه عنان : السلوك التنافسي جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب .

ويضيف : "ان السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءة افراد جماعة الفريق وتؤثر دافعية الانجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد ، ويؤكد عنان ان السلوك التنافسي يعتمد جزئيا على الطبقة الاجتماعية والاقتصادية للفرد ويبدو التنافس للفرق المنخفضة المستوى او الطبقة في كثير من المواقف بصورة اكثر فعالية من جماعات او فرق مرتفعة المستوى او الطبقة (عنان ، 1995، ص422).

ويشير علاوي الى ان " السلوك الدافعي للممارسين للرياضية لا ينجم عن عوامل الشخصية بمفردها او العوامل الموقفة بمفردها ، ولكنه ينجم عن تفاعل بين هذين المتغيرين "(علاوي، 2002، ص146).

2-3- الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي : هناك العديد من العوامل التي تؤثر على اللاعب أثناء محاولاته الأداء و الذي يمكن القول بأن سلوكه تنافسيا" وبالتالي فان هذه العوامل هي التي تسبب الفروق الفردية في سلوك اللاعب في المواقف التنافسية عامة فعند ملاحظة عدد كبير من اللاعبين وهم يؤدون هذه المحاولات في نشاط رياضي نجد أن بعضهم يسجل باستمرار والبعض الآخر يخفق في التسجيل ويعزى ذلك إلى الفروق الفردية بينهم وهي :

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

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

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

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

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

◆ تماسك الجماعة: إن التنافس داخل الجماعة يؤدي إلى مثير عالي والذي بدوره يؤدي إلى تحقيق أفضل.

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

◆ المنافسة كإحباط : إن خسارة فريق لأحد اللاعبين يؤدي إلى إحباطه و بدوره إلى العدوانية التي من شأنها إثارة الغضب خلال المباراة(مطاوي،1977،ص120).

2-4- التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات: المنافسة هي صراع يتنافس فيه المتنافسون وكل منهم يسعى إلى تحقيق هدف معين الأمر الذي يتطلب منهم المزيد من النشاط و الإصرار والإبداع من اجل إحراز النصر وتحقيق أحسن النتائج .

وتعد المنافسة في تغيير مستمر من ظروف وحالة ومكان و موعد إجراء المسابقات ويتغير كذلك المتنافسون وسماتهم و درجة تحضيرهم و مدى معرفتهم مع بعضهم الأمر الذي يتطلب من المنافس حل سريع للمهام الجديدة وتقييم الموقف و اتخاذ القرار المناسب و يجرى التنافس بحضور إعداد غفيرة من المشاهدين الذين يتأثرون بتأثير انفعاليا بكل نجاح أو كل فشل من جانب اللاعبين .

وفي ظل هذه الظروف يجب أن يتمكن كل لاعب من التحكم بنفسه و أعماله و أفكاره و انفعالاته . وخلال هذا التصارع برز موضوع مهارة وخبرة المدرب وقدراته على التحكم في سلوك اللاعبين خلال المنافسة من خلال مساعدتهم في إخفاء الاضطراب وحالة الهدوء و الاطمئنان ، إذ يتصف الصراع الرياضي بعنف بالغ الأمر الذي يتطلب من المدرب اليقظة العالية و الانتباه والقدرة على تحليل سير المنافسة بسرعة خاطفة ، وهناك طرائق و أساليب كثيرة التحكم في انفعالات الرياضيين وهي متنوعة جدا ومتوقفة على عدد كبير من العوامل الخارجية لظروف المسابقات و عوامل داخلية تتخصص بنفسية الرياضي ومن هذه العوامل :

- 1- انضباط الرياضي: كلما كان انضباط الرياضي أعلى كلما ازداد تطابق أعماله إلى أبداء الابتكار الإبداعي و الوصول إلى حل المهمة المطروحة بشكل جديد.
- 2- ضرورة توفير المعارف و المهارات و القدرات المكتملة: فكلما كانت معارف الرياضي أكثر تنوعا كلما ازداد في استيعاب الخبرة المطلوبة للاشتراك في المنافسات فاللاعب بكرة اليد ذو الخبرة الطويلة والمعرفة الكافية بقانون اللعبة يكون أكثر التزاما" و اقل تهور من اللاعب الجديد .
- 3- استخدام ظروف المنافسة في العملية التدريبية: توصلت عدة دراسات إلى تحديد أهمية بعض الظروف لأجراء المنافسات لرفع مستوى اللاعبين للقيام بالأعمال الحازمة و الجريئة ، ومن الضروري تعليم المدربين فن التحكم بالرياضيين خلال العمل التدريبي من جهة وفي سياق الصراع الرياضي الحاد والمتوتر وإحراز النصر من جهة أخرى (خريط و رسن ،1988،ص29).

2-5- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية: قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحده، وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة، وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي والعبّ النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية (د. علاوي، 2002، ص35) .

الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة و البحوث المشابهة من اهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات الدراسة، لذا فقد حاول الباحث قدر الإمكان وضع يده على الدراسات التي من شأنها ان تفيدنا في الدراسة الحالية.

❖ الدراسات العربية :

1- دراسة اشرف مصطفى احمد بعنوان "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين "

والتي تهدف الى بناء مقياس للتفكير الخططي للملاكمين الناشئين وذلك للتعرف على العلاقة بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية وفاعلية الاداء المهاري التنافسي واستخدام الباحث المنهج الوصفي وقد بلغ حجم العينة 40 ملاكماً تم اختيارها بالطريقة العمدية الخططية لناشئ الملاكمة من تصميمه كاداة لجمع البيانات وقد اسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الخططي وبعض المهارات النفسية لدى الملاكمين (مصطفى احمد، 2003).

2- دراسة ناريمان محمود الحسني جامعة قناة السويس بعنوان " فاعلية التدريب العقلي والايقاع الحركي على مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطالبات " والتي تهدف الى التعرف على تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى اداء المهارة قيد البحث وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 40 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة تخصص جمباز واستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية المهارية- بطاقة مستويات التصوير العضلي - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي -مقياس الاستجابة الانفعالية- اختبار سيشور للقدرات الموسيقية وقد اسفرت نتائج البحث الى فاعلية البرنامج المقترح للتدريب العقلي في تحسين الايقاع الحركي ومستوى الاداء المهاري والثبات الانفعالي للطالبات وكذلك وضحت النتائج دور التدريب العقلي في تنمية مهارة الاسترخاء والتصور العقلي (ناريمان 2003).

3- دراسة الهام عبد الله فرج جامعة حلوان بعنوان "فاعلية برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستور اداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة الطائرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي" والتي تهدف الى تصميم برنامج للتدريب العقلي باستخدام الكرة وتحديد تأثيره على بعض المهارات النفسية (الاسترخاء - خفض التوتر والقلق- تركيز الانتباه - التصور العقلي) وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 48 طالبة من الفرقة الثالثة بكلية التربية البدنية والرياضية بنات جامعة الزقازيق وقد استخدمت الباحثة ابارات الصفات البدنية واختبار انتصاب القامة لقياس كفاءة الجهاز العصبي الذاتي واختبار الذكاء و المقاييس النفسية، وبرنامج التدريب العقلي ومدته 8 اسابيع كاداة لجمع البيانات وقد اسفرت النتائج على ان تؤدي تدريبات الاسترخاء العقلي والتنفسي الى الشعور بالفرق بين الانقباض والاسترخاء كلما ادى ال التركيز اثناء الاداء الحركي للتمرينات باستخدام الكرة على استخدام المجموعة العضلية الضرورية وبالتالي تحسين التوافق العام للحركة تنمية القدرة على تركيز الانتباه وخفض التوتر والقلق (الهام، 2001).

4- دراسة علاء الدين ابراهيم بعنوان " فاعلية التدريب العقلي تطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية والنفسية لناشئ الكرة الطائرة" والتي تهدف الى وضع برنامج مقترح للتدريب العقلي والتعرف على تأثير البرنامج على بعض المهارات النفسية قبد البحث لدى ناسئ الكرة الطائرة ،واستخدم الباحث المنهج

التجريبي وبلغ حجم العينة 22 ناشئ من الكرة الطائرة تحت سن 15 سنة واستخدم الباحث الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والنفسية وبرنامج التدريب العقلي مدته 6 اسابيع وقد اسفرت النتائج على ان برنامج التدريب العقلي المستخدم اثر ايجابيا على تطوير المهارات النفسية قيد البحث لدى العينة وبرنامج التدريب العقلي المستخدم اثر ايجابيا في رفع مستوى الاداء البدني (علاء الدين، 2001).

5- دراسة صالح وحسن (2011):

بعنوان : "العلاقة بين السلوك التنافسي والداء المهاري للاعب الكراتيه للناشئين".

الهدف العام من الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي و الاداء المهاري للاعب الكراتيه للناشئين.

- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي والانجاز للاعب الكراتيه للناشئين.

واستخدم الباحثين المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية اذا كانت عينة البحث من اللاعبين الناشئين وزن (60كلغ) وبلغ عددهم 16 لاعبا وباسلوب الحصر الشامل .

وافترض الباحثان ان هناك علاقة ارتباطية حقيقية بين السلوك التنافسي والاداء المهاري وبين السلوك التنافسي والانجاز للاعب الكراتيه للناشئين. اما مجالات البحث فكانت اللاعبين المشاركين في بطولة العراق للناشئين التي اقيمت في محافظة البصرة .

اما النتائج فقد كانت هناك علاقة ارتباطية في السلوك التنافسي والانجاز المهاري وعشوائيا في الاداء المهاري .

اما الاستنتاجات فقد اشارت الى ان السلوك التنافسي لدى اللاعب لا ينعكس على الاداء المهاري للاعب.

6- دراسة عباس علي (2006) : بعنوان : " السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق لدى

اللاعبين الشباب بكرة السلة في العراق". حيث هدفت الدراسة الى :

- معرفة مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

- مستوى التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدى.

- علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي و التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.

اعتمد الباحثة على المنهج الوصفي مستخدمة مقياس السلوك التنافسي وكذا مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي الذي يهدف الى قياس التوجه نحو ابعاد المرتبطة بالتفوق الرياضي .

وقد بلغت عينة البحث 50 لاعبا من لاعبي فرق تمثل (الكرخ و الطالبية والاعظمية واوهان ونادي الهومتمن) بنسبة (80%) من الفرق الاندية المشاركة في دوري الشباب .

واستنتجت الباحثة مايلي :

- تميز لاعبي العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي ، وتميزوا ايضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير ، مما يشير الى ان لاعبي فرق العينة ليسوا على مستوى متقارب فيما بينهم .
- اشارت الدراسة الى ان متغير التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي كانت ابعاده متقاربة في مستوياتها لدى فرق العينة الى حد ما .

❖ الدراسات الاجنبية :

1- دراسة توماس - فوجارتي Thomas,p,R & FogartyG.T بعنوان " تدريب المهارات النفسية في رياضة الجولف ودور الفروق الفردية في التكوين الادراكي " وتهدف الى معرفة استخدام التصور العقلي والتدريب على الحديث الذاتي على المهارات النفسية ومستويات الاداء واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 32 لاعب جولف واستخدام استمارة استبيان تحتوي على خمس مهارات وهي الافكار السلبية والاعداد العقلية والالية الحركية والاداء المهاري والبحث في التحسين وبرنامج التدريب العقلي ومدته 8 اسابيع كاداة لجمع البيانات وقد اسفرت النتائج على التوافق بين التصور والحديث مع الذات يساهم في تحسين الاداء في رياضة الجولف اضافة الى العوامل النفسية المرتبطة بالاداء الرياضي ، والمشاركة في وحدات التدريب العقلي على درجة كبيرة من الاهمية وتعتبر اساسية في التدريب العام . (Thomas,p,R& Fogarty 1997) .

2- دراسة ستريب كرسنوفر ايريك " Stribeato" جامعة ميامي بعنوان "تأثير برنامج التصور العقلي على المهارات النفسية " والتي تهدف الى معرفة تأثير برنامج التصور العقلي على تحسين المهارات النفسية لدى الرياضيين لعينة البحث واستخدام الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة 46 رياضي من مختلف الالعاب بجامعة ميامي وقد استخدم الباحث برنامج المهارات النفسية واختبار قياس هذه المهارات كاداة لجمع البيانات وقد اسفرت النتائج على تحسين خمس من ست مهارات نفسية هم الاسترخاء -التصور-تركيز الانتباه - الثقة بالنفس -بناء الاهداف وان التصور العقلي له تأثير ايجابي واضح على المهارات الاساسية قيد الدراسة (Stribe.1996).

❖ التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تلقي الضوء على الكثير من الامور التي تفيد البحث الحالي في نواحي عديدة فيما يتعلق بتحديد خطة البحث ومنهج البحث وعينة البحث واعداد اداة الدراسة وتطبيقها على الدراسة الاساسية وذلك من خلال ما تم عرضه من البحوث المرتبطة بمجال البحث وعددها 6 دراسات عربية ودراستين اجنبية.

وبالرغم من اختلاف هذه الدراسات من حيث ما ترمي اليه من اهداف الا ان الطالب الباحث يرى ان درجة الاختلاف هذه حتى وان اختلفت ظاهريا ولكنها تلاقحت جميعا في نقطة واحدة الا وهي الاهتمام بالمهارات النفسية والسلوك التنافسي.

❖ ويمكن ان نستخلص منها مايلي :

- ✓ تنوع الدراسات من حيث استخدام المنهج الوصفي والمنهج التجريبي .
- ✓ تحديد المنهج العلمي المناسب.
- ✓ تنوع طرق اختيار العينة من الطريقة العمدية الى الطريقة العشوائية.
- ✓ اختلاف احجام العينات من عينات صغيرة الى عينات كبيرة.
- ✓ تناولت هذه الدراسات مختلف الانشطة الرياضية مثل (الجمباز- التمرينات- الملاكمة- الجولف - الكرة الطائرة).
- ✓ كما تشير دلائل مراجعة الدراسات السابقة الى تزايد الاهتمام بدراسة المهارات النفسية في المجال الرياضي.
- ✓ كيفية اختيار العينة وتحديدها.
- ✓ كيفية تناول المشكلة وموضوع الدراسة والخطوات الواجب اتباعها في الدراسة.
- ✓ الاسلوب الاحصائي المستخدم في هذه الدراسات وتحديد ما يناسب هذه الدراسة.
- ✓ طريقة عرض الجداول الاحصائية وتفسيرها ومناقشتها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة

الإشكالية

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

فرضيات الدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

المهارات النفسية :

لغة : المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك، كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب.

اصطلاحا : هي عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلمها و تدرجها عليها لدرجة الإتقان، و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية، فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرج عليها(علاوي ، 2002،ص71).

التعريف الإجرائي : هي تلك القدرات النفسية والعقلية التي يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب كما يقصد بها أيضا الدرجة التي يحصل عليها اللاعبون من خلال الاستبيان الموزع (مقياس المهارات النفسية) الذي تم استخدامه في هذه الدراسة والذي يقيس ستة مهارات نفسية هي القدرة على التصور العقلي، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز، وتركيز الانتباه، وتم التركيز في هذه الدراسة على ثلاثة مهارات نفسية هي

- الثقة بالنفس.
- القدرة على التصور العقلي.
- القدرة على الاسترخاء.

السلوك التنافسي :

اصطلاحا : ذو طبيعة انجازية هادفة الى الاشباع 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 تستشير دافعية السلوك الرياضي للانجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تثيره في التدريب و الترويح الرياضي وهذا ما يفسر طبيعة التنافس للرياضي باعتباره سلوكا انجازيا في اشباع الحاجات النفسية (فوزي،2006،ص235).

يعرفه عنان : السلوك التنافسي جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب (عنان 1995،ص422).

ويشير علاوي الى ان " السلوك الدافعي للممارسين للرياضية لا ينجم عن عوامل الشخصية بمفردها او العوامل الموقفة بمفردها ، ولكنه ينجم عن تفاعل بين هذين المتغيرين " (علاوي،2002،ص146).

التعريف الإجرائي : السلوك التنافسي يعبر عن قدرة الرياضي في مواجهة ظروف التنافس محافظا على الاداء العالي والتوازن الانفعالي والنفسي والرغبة في تحقيق النجاح وعدم التخوف من الفشل وهو يرتبط بشخصية الرياضي وخبرته الميدانية.

تعريف كرة القدم :

لغة : كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " .

اصطلاحا: كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

التعريف الإجرائي : كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2- إشكالية الدراسة:

تعد المنافسة الرياضية هي محصلة كل الجهود التي تبذل في أي لعبة او فاعلية رياضية التي يحاول فيها اللاعب الوصول الى اعلى مستوى ممكن وتحقيق الانجازات الرياضية ، ولتحقيق ذلك لابد ان يستخدم اللاعب اقصى قدراته وقواه النفسية والبدنية والمهارية والخططية لتحقيق مثل هذه الانجازات .

ومن خلال اطلاع الباحث لمختلف الدراسات والبحوث العلمية التي اجريت في مجال التدريب الرياضي من جهة وعلم النفس الرياضي من جهة اخرى ، فقد لاحظ ان مختلف الابحاث والدراسات في هذين المجالين قد تناولت الجوانب البدنية والمهارية و النفسية كل على حد وبشكل منفصل مع العلم ان الحالة الرياضية للاعبين بشكل عام و للاعبين كرة القدم بشكل خاص تعد عملية متكاملة و شاملة مبنية على اسس علمية سليمة تعمل على وصول اللاعبين الى التكامل في الاداء الرياضي في الالعاب والفعاليات الرياضية ، وما يترتب عن ذلك من تحقيق هذا الهدف من عملية التدريب وهو الوصول الى افضل مستوى رياضي ممكن ، ويتطلب تحقيق هذا الهدف ان يقوم المدرب بتخطيط وتنظيم الحالة الرياضية لقدرات لاعبيه النفسية والبدنية والمهارية والخططية والذهنية في اطار موحد ومتكامل للوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الاداء الرياضي خاصة اثناء المنافسات .

ويعتبر التحضير النفسي بمحاورة المختلفة جزء اساسي من مكونات التدريب الرياضي حيث يهتم بالطاقات والقدرات النفسية التي يمتلكها الانسان من اجل ضبط سلوكه و ابراز قدراته الحركية والعقلية في احسن الظروف (حسن باهي ،عبد القادر جاد ، 2004،ص28).

كما يؤكد مُجَّد العربي شمعون فيما يتعلق بالمهارات النفسية انها ذات اهمية بالغة في اداء المهارات الرياضية فيعي التي تمكن الممارس من الوصول الى حالة عقلية تمنع دخول الافكار السلبية المشتتة الى النشاط الممارس. (العربي شمعون ،2001،ص10).

ويرى مُجَّد العربي شمعون (1992) ايضا ان التدريب على المهارات النفسية مثل تركيز الانتباه والاسترخاء العقلي والتصور الذهني وغيرهما يسير جنبا الى جنب مع التدريب مع عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية ومن خلال الاعداد طويل المدى وان اهمال مثل هذا البعد يقلل من فرص النجاح ولذلك فان تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تحسين الاداء الرياضي فحسب بل يمتد اثره الى حياة الفرد (العربي شمعون ،1992،ص175).

ومن خلال ما تقدم يمكننا القول ان المهارات النفسية تلعب دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية في المنافسات الرياضية وان اهمال هذا الدور وعدم الاهتمام يؤثر سلبا وبدرجة كبيرة على مستوى الاداء . ومنه نطرح التساؤل العام :

هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية و بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الجزئية :

- ❖ هل للثقة بالنفس علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ❖ هل للتصور العقلي علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ❖ هل للاسترخاء علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

3-أهداف الدراسة :

سعت الدراسة للتعرف على :

- التعرف على مستوى المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى الية الارستخاء لدى لاعبي كرة القدم .

4- أهمية الدراسة :

- افادة المدربين من خلال الاخذ بطبيعة العلاقة بين المهارات النفسية و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم عند اعداد البرنامج التدريبية وتنفيذها .
- تساهم الدراسة الحالية في تحديد مستوى المهارات النفسية ومستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي تساعد في تحديد جوانب القوة وتعزيزها وجوانب الضعف والعمل على علاجها .
- يتوقع من خلال الاطار النظري للدراسة وما تتوصل اليه من نتائج الى افادة الباحثين والمهتمين في مجال كرة القدم في جراء دراسات مشابهة .
- السلوك التنافسي من الخصائص والسمات النفسية الهامة التي يجب ان تتوفر في الرياضي المتفوق .
- الاهتمام بالقدرات النفسية للرياضي والعمل على تطويرها نحو الافضل بالتوازي مع النواحي البدنية والمهارية من واجبات المشرفين على اعداد الرياضيين المتفوقين .

5- الفرضية العامة :

هناك علاقة ارتباطية بين بعض المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- للثقة بالنفس علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .
- للتصور العقلي علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .
- للاسترخاء علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

الفصل الثالث

الإجراءات المنهجية للدراسة

- الدراسة الاستطلاعية .
- المنهج المتبع في الدراسة .
- مجتمع وعينة الدراسة .
- حدود الدراسة .
- أدوات جمع البيانات والمعلومات .
- إجراءات التطبيق الميداني للأداة .
- الأساليب الإحصائية .

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية "تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله اثناء اجراء الدراسة لتفاديها مستقبلاً" (حسن المنديلاوي واخرون ،1989،ص107).

من خلال دراستنا حول موضوع " علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم- فئة أشبال - " ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية المسيلة ، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على علاقة المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم - فئة اشبال- .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة (المقياس الخاص بالمهارات النفسية) واستمارة (المقياس الخاص بالسلوك التنافسي) للاعبين وكن الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة مايلي:

- تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .
- التأكد من سلامة الاجهزة المستخدمة في البحث .
- استخدام المقياس لغرض البحث العلمي فقط .
- معرفة الصعوبات التي تواجه البحث اثناء التجربة الرئيسة .

1-1 خصائص العينة الاستطلاعية حسب السن :

عدد العينة الاستطلاعية	السن
40 لاعب	14 - 16 سنة

جدول رقم (1) يوضح خصائص العينة الاستطلاعية حسب السن.

2- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل المقياس كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1 مجتمع الدراسة :

يعتبر مجتمع الدراسة المجموعة الاصلية التي تاخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة عبارة عن فرق، او مدارس، او تلاميذ، او سكان، أو وحدات اخرى (محبوب، 1991، ص285) وبالنسبة للدراسة الحالية فمجتمع الدراسة يتمثل في لاعبي كرة القدم .

3-2 - عينة الدراسة :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (الممثلة في 40 لاعب من ناديين على مستوى ولاية المسيلة- فئة اشبال- (وفاق المسيلة - مولودية شباب المسيلة) وكان اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية .

3-2-1- مواصفات العينة النهائية :

الفرق	عدد اللاعبين
مولودية شباب المسيلة	20 لاعب
وفاق المسيلة	20 لاعب
المجموع: 40 لاعب	

جدول رقم (2): توزيع العينة النهائية حسب الفرق

العينة	السن
40 لاعب	14 - 16 سنة

جدول رقم (3): توزيع العينة النهائية حسب السن

4 - ادوات جمع البيانات و المعلومات للدراسة :لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الادوات او الوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول اللجوء الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها وليحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الادوات التالية :

4-1- مقياس المهارات النفسية : لقد استخدمنا في هذه الدراسة المقياس الذي صممه كل من (ستيفان بل و جون البنسون و كريستوفر شامبروك، 1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للاداء الرياضي وهي تشمل :

القدرة على التصور، القدرة على التركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز الرياضي، حيث ركزنا في هذه الدراسة على ثلاثة ابعاد وهي موضحة كالتالي:

- الثقة بالنفس
- القدرة على التصور
- القدرة على الاسترخاء

وقد قام بترجمة وتعديل هذا المقياس **فُجِد حسن علاوي** ، اذ يتضمن المقياس على (24) عبارة وكل مجال او بعد من الابعاد الستة تمثله (4) عبارات ، يقوم اللاعب بالاجابة على العبارات وفق مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق علي اطلاقا)، كما يحتوي المقياس على عبارات ايجابية في اتجاه البعد، واخرى سلبية عكس اتجاه البعد، كما هو موضح في مايلي:

✚ عبارات بعد القدرة على التصور ارقامها هي (1،7،13،19) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (13) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.

✚ عبارات القدرة على الاسترخاء ارقامها هي (2،8،14،20) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة (8) فهي سلبية عكس اتجاه البعد.

✚ عبارات القدرة على مواجهة القلق ارقامها هي (4،10،16،22) وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد.

✚ عبارات الثقة بالنفس ارقامها هي (5،11،17،23) والعبارتان (5،17) ايجابية في اتجاه البعد بينما العبارة (23،11) فهي عكس اتجاه البعد.

✚ عبارات دافعية الانجاز ارقامها هي (6،12،18،24) وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.

✚ عبارات القدرة على اتركيز الانتباه ارقامها هي (3،9،15،21) وكلها عبارات سلبية عكس اتجاه البعد.

4-2- تصحيح المقياس:

❖ يتم منح درجات للعبارات التي في اتجاه البعد على النحو التالي:

تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا=5 درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة=4 درجات، تنطبق علي بدرجة متوسطة=3 درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة درجتين، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا=4 درجات، لا تنطبق علي تماما=5 درجات.

❖ يتم منح درجات للعبارات التي عكس اتجاه البعد على النحو التالي:

تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا=0درجات، تنطبق علي بدرجة كبيرة=درجة واحدة، تنطبق علي بدرجة متوسطة=درجتين، تنطبق علي بدرجة قليلة=3درجات، تنطبق علي بدرجة قليلة جدا=4درجات، لا تنطبق علي تماما=5درجات.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدا وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 20 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد.(علاوي 1998، ص45).

حيث ركزنا في هذه الدراسة على ثلاثة ابعاد وهي موضحة كالتالي:

- الثقة بالنفس.
- القدرة على التصور.
- القدرة على الاسترخاء .

4-3- الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة :

اولا: الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

لجدول رقم (4): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

الثقة بالنفس		التصور العقلي		الاسترخاء	
السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	**0.60	05	*0.40	09	**0.67
02	**0.55	06	*0.41	10	*0.43
03	*0.49	07	**0.64	11	*0.60
04	*0.41	08	**0.72	12	*0.32

** دال عند $(\alpha= 0.01)$ ، * دال عند $(\alpha= 0.05)$

يتضح من الجدول رقم(4): أن جميع معاملات الارتباط للاسئلة بدرجة ابعادها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$ و $(\alpha= 0.05)$ ، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانيا: الثبات

ألفا كرونباخ :

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (5): معامل ألفا- كرونباخ للمقياس

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
المهارات النفسية	0.691

يتضح من الجدول رقم (5): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.691) ، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية .

4-4- مقياس السلوك التنافسي:

4-4-1 الوصف: قامت هاريس(1984) ببناء مقياس السلوك التنافسي لمحاولت التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية والتوجيه والى التدريب على المهارات النفسية ، ويتضمن المقياس في صورته الاولية (50)عبارة ويجب عليها اللاعب على مقياس ثلاثي التدرج (دائما، احيانا ،ابدا).

وقام علاوي باقتباس المقياس وتعريبه واختصاره الى (20)عبارة في ضوء الدراسات التي اجريت على الصورة الاصلية للمقياس (علاوي،1998،ص43).

4-4-2-المعاملات العلمية:

اولا: الصدق : اشارت "هاريس " الى ان التحقق من صدق المقياس عن طريق الصدق المرتبط بالمحك باستخدام بعض الاختبارات المشابهة وكذلك عن طريق اراء المدربين وبالنسبة للسلوك التنافسي للاعبين وقد اسفرت النتائج عن تدعيم الصدق المرتبط بالمحك للمقياس (علاوي، 1998،ص43).

- صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق الاستبيان عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (6): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس

مقياس السلوك التنافسي							
السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	**0.32	06	**0.54	11	**0.79	16	**0.52
02	*0.30	07	**0.65	12	**0.75	17	*0.32
03	*0.48	08	**0.47	13	**0.63	18	**0.65
04	*0.36	09	*0.31	14	**0.74	19	*0.30
05	*0.44	10	*0.32	15	**0.65	20	**0.81

** دال عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دال عند $(\alpha = 0.05)$

يتضح من الجدول رقم(6): أن جميع معاملات ارتباط الاسئلة بدرجة ابعادها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$ و $(\alpha= 0.05)$ ، ما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ثانياً : الثبات

تراوحت معاملات ثبات المقياس الاصيلي عند تطبيقه واعادة تطبيقه على عينات متعددة من الرياضيين ما بين (0.61- 0.74) وبعد فترات تراوحت ما بين اسبوعين الى ثلاثة اسابيع، تم ايجاد معامل الاتساق الداخلي للمقياس على بعض العينات السابقة باستخدام معامل الفا والذي بلغ (0.78).

- ألفا كرونباخ :

تم التأكد من ثبات الاستبيان عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة على أساس تقدير معدل الارتباطات

بين الأسئلة و الدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (7): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
السلوك التنافسي	0.785

يتضح من الجدول رقم (7): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.785)، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

4-2-3- تصحيح المقياس :

يتضمن المقياس عبارات ايجابية وارقامها(2-3-6-8-10-11-12-13-17) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كالتالي (دائما= درجة واحدة ، احيانا=درجتين، ابدأ=3 درجات) ويتضمن المقياس عبارات سالبة ارقامها هي(1-4-5-7-9-14-15-16-17-19-20) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كالتالي (دائما=3 درجات، احيانا=درجتين، ابدأ=درجة واحدة) ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب في اجابته عن جميع عبارات المقياس وكلما ارتفعت الدرجة الكلية للاعب الرياضي كلما دل ذلك على حاجته للتدريب على المهارات النفسية .

5- اجراءات التطبيق الميداني للاداة :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 03 أبريل 2017 إلى غاية يوم 20 افريل 2017، حيث تم توزيع استمارة المقياس على لاعبي الفريق وشرح كيفية الاجابة عليها .


6- الاداة الاحصائية :

من اجل الاجابة على عن تساؤلات الدراسة استخدمنا برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وذلك باستخدام المعالجات الاحصائية التالية :

- ✓ المتوسطات الحسابية للابعاد المستخدمة في الدراسة .
- ✓ معامل الارتباط بيرسون (صدق المقياس).
- ✓ معاملات الفا كرونباخ (ثبات المقياس) .
- ✓ معامل الارتباط سبيرمان (دراسة الفرضية العامة).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض وتحليل ومناقشة النتائج. 

عرض و تحليل ومناقشة الفرضيات :

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (8) يوضح العلاقة بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم		
السلوك التنافسي		
645,0**	معامل الارتباط	المهارات النفسية
,0000	مستوى الدلالة	
40	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (8) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين المهارات النفسية و السلوك التنافسي بلغ (0.64) وهي قيمة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم "فئة اشبال" كلما ارتفعت معها درجات السلوك التنافسي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، 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 المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يتفق مع دراسة "علاء الدين ابراهيم صالح(2001) حيث اسفرت النتائج على ان التدريب العقلي المستخدم في اتر ايجابيا على تطوير المهارات النفسية قيد البحث لدى العينة ،وبرنامج التدريب العقلي المستخدم اثر ايجابيا في رفع مستوى الاداء المهاري. (علاء الدين ،2001،ص42).

ويشير اسامة كامل راتب (2000) ان المهارات النفسية تساعد على تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق اقصى وافضل اداء لذا نلاحظ ان بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات العالمية لديهم قدرات متميزة من المهارات النفسية وانهم يمتلكون قدرات من الاعداد والتهيئة النفسية للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز الجيد ويؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة ، كما يستطيعون اداء كل ما يتصورونه في نحو جيد

ويتوقع وجود علاقة بين تلك المهارات النفسية وبالتالي التحسن في احداها يتبعه تحسن في المهارات النفسية الاخرى. (راتب، 2000، ص80).

ويرى الباحث ان تدريب المهارات النفسية لها اثر ايجابيا على السلوك التنافسي أي انه كلما زاد التركيز على تدريب المهارات النفسية ادى ذلك الى زيادة السلوك التنافسي القائم على الاداء الجيد وهذا ما يؤكد صدق الفرضية .

الفرضية الجزئية الأولى

نصت الفرضية الجزئية الأولى لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (9) يوضح العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم		
السلوك التنافسي		
0,525**	معامل الارتباط	الثقة بالنفس
0,000	مستوى الدلالة	
40	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (9) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي بلغ (0.52) وهي قيمة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الثقة لدى لاعبي كرة القدم "فئة اشبال" كلما ارتفعت معها درجات السلوك التنافسي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الأولى القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يتفق مع نظرية واقعية الكفاية ل " هارتز " (1978.1981) :تعتبر نظرية واقعية الكفاية لهارتز النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل

خاص ، حيث توضح أن الأفراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية ، والبدنية والاجتماعية ، من منطلق الشعور بالكفاية وتكامل المسؤولية عن محاولات نجاحهم و فشلهم ، أو بمعنى آخر فان الرياضيين الذين يدركون كفاءتهم في المجال الرياضي يكونون أكثر إقبالا على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية بينما الرياضيين الذين يكون ادراكهم لكفاءتهم منخفضا فانهم لا يستمرون ولا يقبلون على المشاركة في المواقف الرياضية التنافسية. (Christine.2003.p106).

وهذا ما يتبين ايضا مع نظرية إدراك القدرة ل " نيكولز" : تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي اليها لتحقيقه ، بمعنى آخر توضح الاهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وادراكه لقدرته ، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ، ومعدل الجهد المبذول ، والمتابرة والإصرار على تحقيقه. ولهذا تختلف الرياضيين في توجههم نحو نوعين من الاهداف هما هدف "المهمة" و هدف " الذات " نظرا لانها يعكسان حكما لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل. (نور الدين مُجَّد، 2004، ص2).

ويرى (اسامة كامل راتب 2007) انه يجب التفريق بين العمل بالثقة وتوقع النتائج فتوقع النتائج يعني الى اي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب او الخسارة في المنافسة بينما هي الثقة شعور اللاعب ان اداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر على النتائج وحتى اذا كان المنافس متفوقا عليه لذلك فان الاداء الجيد مقرون بالثقة بالنفس وليس المنافسة حيث يمكن تحقيق الفوز او المكسب ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة او الاجادة.

ولعل هذا يوضح ان الثقة الرياضية كحالة تعتبر وسيطا هاما للثبؤ بالسلوك القائم على اختلاط تاثير الموقف الرياضي الخارجي والاختلافات الفردية في كل من الثقة بالنفس كسمة والاتجاه التنافسي (صديقي 2004، ص39،40).

وهذا يؤكد صدق الفرضية انه كلما زادت الثقة بالنفس زاد السلوك التنافسي لذا وجب الاهتمام بتنمية وتطوير الثقة بالنفس للرياضي وهو بدوره يؤدي الى الاداء الافضل وبالتالي التنافس اللاارادي على نجاح.

الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (10) يوضح العلاقة بين التصور العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم		
السلوك التنافسي		
0,478**	معامل الارتباط	التصور العقلي
0,000	مستوى الدلالة	
40	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين التصور العقلي والسلوك التنافسي بلغ (0.47) وهي قيمة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم "فئة اشبال" كلما ارتفعت معها درجات السلوك التنافسي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,01)$ ، ومنه نستطيع القول بأنه لا يمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الثانية القائلة بوجود علاقة ارتباطية بين التصور العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

من خلال هذه النظريات الثلاثة و تفسيراها بأن التصور العقلي يساهم في برمجة الرياضي بدنيا و عقليا، و كل نظرية لها أسس علمية، و بهذا بإمكاننا اعتبار أن التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، و هذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجح القرارات بسرعة، و ثقة أحسن في نفسه و تركيزا معتبرا. دون أن ننسى بأن النشاط العصبي- حركي يجعل الحركة أكثر رشاقة و آلية (ROBERT. S . p 295 DANIEL).

ويرى الباحث من خلال ما توصلت اليه نتائج دراسة (سترايب كوستوفر ايريك) 1996 على تحسين خمس من ستة مهارات نفسية هم الاسترخاء-التصور-تركيز الانتباه - الثقة بالنفس -بناء الاهداف وان التصور العقلي له تاثير ايجابي واضح على المهارات الاساسية قيد الدراسة (Stribe.1996).

وهذا ما تؤكده دراسة (اسامة كامل راتب، 1997) ان التصور يساعد على تطوير بناء الثقة في النفس لدى اللاعب، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية بتمكّن و اقتدار و دقة، فذلك

يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية و المهارية، و هذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية و المهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس. (د. راتب، 1997، ص 320).

حيث في رياضة التنس يعطي التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال مزيدا من الثقة (د. شمعون ، د. عبد النبي، 1998، ص 53).

كما يمكن للاعب استعمال التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف مثل حالات رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف أو في حالة تشجيع المتفرجين للفريق أو اللاعبين الناشئين أو في حالة بعض الحكام المعنيين.

كما يمكن عن طريق التصور العقلي قيام اللاعب بتصور بعض النصائح الهامة التي يقوم الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي بتقديمها للاعب و التي يمكن أن تساهم في التعبئة النفسية الإيجابية للاعب. (د. علاوى ، 2002، ص 254).

ومنه نستنتج انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين السلوك التصور العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم. وبالتالي تحقق الفرضية.

الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة بين الاسترخاء والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم		
السلوك التنافسي		
0,691**	معامل الارتباط	الاسترخاء
0,000	مستوى الدلالة	
40	حجم العينة	
** الارتباط دال عند $(\alpha=0,01)$.		

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين الاسترخاء والسلوك التنافسي بلغ (0.69) وهي قيمة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم "فئة اشبال" كلما ارتفعت معها درجات السلوك التنافسي والعكس صحيح كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، ومنه نستطيع القول بأنه لايمكن قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول الفرضية الجزئية الثالثة القائلة : بوجود علاقة ارتباطية بين الاسترخاء والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم فئة أشباب بولاية المسيلة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يتفق مع دراسة الهام عبد الله فرج(2001) وقد اسفرت النتائج على ان تؤدي تدريبات الاسترخاء العقلي والتنفسي الى الشعور بالفرق بين الانقباض والاسترخاء كلما ادى ال التركيز اثناء الاداء الحركي للتمرينات باستخدام الكرة على استخدام المجموعة العضلية الضرورية، وبالتالي تحسين التوافق العام للحركة، تنمية القدرة على تركيز الانتباه وخفض التوتر والقلق (الهام، 2001).

وهذا ما اشارت اليه النظرية المعرفية السلوكية من خلال وجود التداخل بين الأساليب المعرفية و السلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هذه الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية.

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

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

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

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

ويرى اسامة كامل راتب ان الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا يؤدي لخفض التوتر العقلي . (راتب 1999،ص509).

إن ممارسة تمارين الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل و أثناء و بعد المنافسة ، مما يجعل المهارات أكثر عمقا، حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من التهدئة يحقق حالة الاتزان و يقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر أثناء المنافسة الرياضية .

وبناء على نتائج هذا البحث المتوصل اليها تبين انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين الاسترخاء العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم. وبالتالي تحقق الفرضية.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

استنتاجات عامة

الاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

الاستنتاجات والاقتراحات :

1- الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها نستنتج مايلي:

1- وجود علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية بأبعادها الثلاثة التي تم التركيز عليهم (الثقة بالنفس، التصور العقلي الاسترخاء) والسلوك التنافسي .

2- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.52) عند الدلالة التي بلغت (0.00) كما ان نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الفا (0,01)، وهو ما يؤكد صدق الفرضية.

3- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين التصور العقلي والسلوك التنافسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.47) عند الدلالة التي بلغت (0.00) كما ان نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الفا (0,01)، وهو ما يؤكد صدق الفرضية.

4- وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين الاسترخاء العقلي والسلوك التنافسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.69) عند الدلالة التي بلغت (0.00) كما ان نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0,01)، وهو ما يؤكد صدق الفرضية.

2- الاقتراحات: في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها تم وضع التوصيات الآتية:

1- الاهتمام بالإعداد النفسي شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى.

2- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ولما لها تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

3- ضرورة التعامل مع لاعبي كرة القدم وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية بشكل أفضل في التدريب والوصول إلى أعلى مستويات الانجاز.

4- الاسترشاد بنتائج مقياس المهارات النفسية ونتائج السلوك التنافسي التي من خلالها يكتسب الرياضي الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الرياضات الجماعية والفردية .

5- إجراء دراسة مشاهجة على نفس عينة البحث الحالي ولكن مهارات أخرى.

6- إجراء دراسة مشاهجة حول العلاقة بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي وعلى عينة ما .

قائمة المصادر والمراجع

❖ قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

أولاً: قائمة المصادر

- القرآن الكريم

ثانياً : قائمة المراجع

- 1- أسامة كامل راتب " النشاط البدني و الاسترخاء دار الفكر العربي ، القاهرة 2004.
- 2- أسامة كامل راتب، التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي 1994.
- 3- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب ،علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2007.
- 5- أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة المفاهيم و التطبيقات، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1999.
- 6- أسعد يوسف ميخائيل: الثقة بالنفس، دار النهضة- القاهرة- مصر، ب ط، (1997).
- 7- أمر الله أحمد البساطي: " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم "، دار المعارف، ط2 ، مصر. 1990، ص70.
- 8- أمين أنور الخولي : " الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعرفة (216)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب الكويت ، 1996.
- 9- أحمد أمين فوزي؛ مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم- التطبيقات، ط2 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 2006)
- 10- احمد أمين فوزي وطارق مُجَّد بدر الدين؛ سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2011).
- 11- الدكتور مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
- 12- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 .
- 13- باخوم رأفت عطية : الإنفصال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة المينا - مجلة البحث في التربية الرياضية وعلم النفس. مصر. العدد(4). المجلد(17). (2004) .
- 14- حسين احمد الشافعي . المسؤولية في المنافسات المحلية والدولية ، القاهرة ، دار المعارف ، 1997 .
- 15- حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشآت المعارف ، ب ط . مصر 1998 ، ص 23 .
- 15- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان .
- 17- خريط وريسان ونهاد رسن سكر .علم النفس في التدريب والمنافسات الحديثة ، جامعة البصرة ، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1988.

- 18- سامي الصفار : "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق 1982 ، ص 29.
- 19- كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛(مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007.
- 20- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999 .
- 21- مُجَّد العربي شمعون : الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 1998
- 22- مُجَّد العربي شمعون :التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 23- مُجَّد العربي شمعون: سيكولوجية التدريب والمنافسة ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
- 24- مُجَّد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002
- 25- مُجَّد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
- 26- مُجَّد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"؛ بدون طبعة، مصر 1985.
- 27- مُجَّد حسن علاوي: " مدخل علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- 28- صدقي نور الدين ،علم النفس الرياضي ، القاهرة :المكتب الجامعي الحديث ، 2004.
- 29- صدقي نورالدين مُجَّد : المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال" ، دار الفكر العربي، سلسلة الفكر العربي في التربية البدنية و الرياضية، العدد 17 ، القاهرة، 1994
- 30- صدقي نور الدين مُجَّد " : علم نفس الرياضة " المفاهيم النظرية -التوجه و الإرشاد المقياس - " الطبعة -1- المكتب الجامعي الحديث -الإسكندرية 2004 م.
- 31- عبد الرحمن عدس ونايف و قطامي . مبادئ علم النفس ، ط1، الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000
- 32- عنان محمود "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
- 33- علي مُجَّد مطاوع ، سيكولوجية المنافسات ج 1 ، القاهرة ، دار المعارف 1977 .
- 34- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255
- 35- عبد العزيز عبد المجيد محمود" سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة 2005.
- 36- فوزي احمد "علم النفس الرياضي (مفاهيم وتطبيقات) ط2 القاهرة، دار الفكر العربي، 2006.
- 37- قاسم حسن المندلاوي واخرون "الاختبارات والقياس والتقويم في التربية البدنية ، مطابع التعليم العالي في الموصل، 1989.
- 38- وجيه محبوب طرق البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتاب للطباعة ، الموصل ، 1991.
- 39- وجيه محبوب البحث العلمي ومناهجه ، ط1، بغداد، دار الكتب والنشر، 2002.

❖ قائمة الاطروحات :

- 40- اشرف مصطفى احمد : "التفكير الخططي وعلاقته ببعض المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري لدى الملاكمين " مجلة اسيوط للعلوم والفنون الرياضية ، الجزء الثاني ، العدد السادس عشر ، مارس ، 2003.
- 41 - الهام عبد الله فرج : "فاعلية برنامج التدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى اداء بعض مهارات التمرينات باستخدام الكرة الطائرة وكفاءة الجهاز العصبي الذاتي " المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية العدد32، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير ، 2001.
- 42- ناريمان محمود الحسني : " فاعلية التدريب العقلي والايقاع الحركي على مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على حصان القفز والثبات الانفعالي للطالبات " ، رسالة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس 2003.
- 43- علاء الدين ابراهيم : " فاعلية التدريب العقلي تطوير مستوى اداء بعض المهارات الاساسية والنفسية لناشئ الكرة الطائرة " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد24، العدد58، كلية التربية الرياضية بنين جامعة الرقازيق ، ديسمبر 2001.
- 44- الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية ، 1995 العدد06.

- 45- Alain Michel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} edition ,Edition chiron , paris ,1998.
- 46- DINIS. PAVIO cité dans : (ACTES PROCEEDINGS IVE congres international....Depsychologie du sport) RENEE VANFFRAECHEM. RAWAY et FRANÇAIS VAN DAM.1987.BRUXELLE .EPRS.
- 47-GREBOT, ELISABETH, Images mentales et stratégies d'apprentissage, vigot, paris
- 48- MICHEL PRADET – La Preparation physique , cllECTION Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997.
- 49- Matviev: psychologie sportive, ed-vigot, France : 1997.
- 50- P-swienberg, d, gould:psychologie du sport de l'activité physique vigot, paris:1997
- 51- Richard H.Cox"- Psychologie du Sport-" –Editions deBoeck Université -2005-Bruxelles.
- 52- Stribe.k.Etal.:effect of mentat imageryon psychology calskills maimsun v ,usa.1996.
- 53- Thomasp.r. fogartyg.j:imagery and tells training improves colf performance and character,1997,web.site.
- 54-WEINBERG, citer dans « Préparation psychologique sportive ».Vigot, Paris.

الملاحق

فرع : التدريب الرياضي
تخصص : تحضير بدني وذهني

قسم : التدريب الرياضي
السنة : الثانية ماستر

استمارة استبيان

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر تحت عنوان :

علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك

التنافسي لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لبعض فرق والية المسيلة صنف - أشبال -

وقد قمنا بالتركيز على ثلاثة مهارات نفسية من مجموع ستة مهارات وهي كالتالي:

1- الثقة بالنفس 2- الاسترخاء 3- التصور العقلي .

وفي ما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب الرياضي ليصف شعوره قبل وبعد اشتراكه في المنافسة الرياضية .

- ✓ يرجى قراءة كل عبارة بدقة تامة ثم وضع علامة (X) على يسار العبارات بما ينطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل واثناء مباراة رياضية هامة .
- ✓ لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما يهمنا راياكم الشخصي .
- ✓ لا تترك أي عبارة بدون اجابة
- ✓ ان هذه الاستمارة تستخدم لاغراض البحث العلمي فقط .

شكرا لتعاونكم معنا

البيانات الشخصية :

• الاسم واللقب :

• السن :

• مدة اللعب :

وضع علامة (X) على يسار العبارات بما ينطبق مع حالتك التي تشعر بها قبل واثناء مباراة رياضية هامة

مقياس المهارات النفسية:

محور الثقة بالنفس						
6	5	4	3	2	1	العبارات
						1- اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن ثقتي في نفسي
						2- عندما تكون نتيجة المبارات في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المبارات على الانتهاء
						3- طوال فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
						4- اعني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة
محور التصور						
6	5	4	3	2	1	العبارات
						1- استطيع ان اقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة
						2- استطيع في مخيلتي تصور ادائي للحركات دون ان اقوم بادائها فعلا
						3- يصعب عليا ان اتصور في مخيلتي ما سوف اقوم من اداء حركي
						4- اقوم دائما لعملية التصور لما سوف اقوم به من اداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها
محور الاسترخاء						
6	5	4	3	2	1	العبارات
						1- اعرف جيدا كيف اقوم بالاسترخاء في الاوقات الحاسمة في المبارات
						2- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة
						3- من السهولة بالنسبة لقدرتي علي استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة
						4- من صفاتي الواضحة قدرتي علي تهيئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية

مقياس السلوك التنافسي

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين			
-2	عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي			
-3	تزداد ثقفي في نفسي كلما اقرب موعد المنافسة			
-4	اعتق نفسي عندما ارتكب بعض الخطأ أثناء المنافسة			
-5	عندما ينقدي مدربي أو احد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة			
-6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة			
-7	في المنافسات الهامة اشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة			
-8	قبل اشتراكي في المنافسة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي استعد نفسي و ذهني			
-9	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة			
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فان ذلك لا يسبب في الارتباك أو القلق			
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب			
12	أثناء المنافسة عند اعتقدي ان الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فاني لا انفعل			
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع ان أتذكر كل ما حدث في المنافسة			
14	أخشي من احتمال اصابي أثناء اشتراكي في المنافسة			
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لان ذلك يسبب لي المزيد أي شيء			
16	قبل اشتراكي في المنافسة اشعر باني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل			
17	مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود قدراتي			
18	بعد انتهاء المنافسة اشعر باني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل			
19	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة			
20	ارتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة			

Corrélations

	المهارات النفسية	السلوك التنافسي
Corrélation de Pearson	1	** .645
Sig. (bilatérale)		000.
N	40	40
Corrélation de Pearson	** .645	1
Sig. (bilatérale)	000.	
N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	السلوك التنافسي	الثقة بالنفس	
السلوك التنافسي	Corrélation de Pearson	1	** .525
	Sig. (bilatérale)		000.
	N	40	40
الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	** .525	1
	Sig. (bilatérale)	000.	
	N	40	40

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

	السلوك التنافسي	التصور العقلي	
السلوك التنافسي	Corrélation de Pearson	1	** .478
	Sig. (bilatérale)		000.
	N	40	40
التصور العقلي	Corrélation de Pearson	** .478	1
	Sig. (bilatérale)	000.	
	N	40	40

Corrélations

	السلوك التنافسي	الاسترخاء
Corrélacion de Pearson	1	** .691
السلوك التنافسي Sig. (bilatérale)		.000.
N	40	40
Corrélacion de Pearson	** .691	1
الاسترخاء Sig. (bilatérale)	.000.	
N	40	40

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations													
		السلوك التنافسي	1س	2س	3س	4س	5س	6س	7س	8س	9س	10س	11س
السلوك التنافسي	Corrélacion de Pearson	1	432. *	030.	.486 **	.360 *	.445 **	54. 8**	652. **	47. 2**	193. *	732. *	7. 93**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Corrélations													
		12س	13س	14س	15س	16س	17س	18س	19س	20س			
السلوك التنافسي	Corrélacion de Pearson	.751**	.632**	8**74.	.**659	**02.5	.326	4**65.	*830.	5**81.			
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000			
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40			
**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).													
*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).													

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	40	100.0
Observations Exclues ^a	0	.0
Total	40	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.785.	20

Corrélations							
		المهارات النفسية	s1	s2	s3	s4	s5
المهارات النفسية	Corrélation de Pearson	1	.602**	.557**	*.924.	*.412	.402*
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.340.	.008	.010
	N	40	40	40	40	40	40
Corrélations							
		s6	s7	s8	s9	s10	s11
المهارات النفسية	Corrélation de Pearson	*.416	.48**6.	.20**7.	** .672	*.434	*.604*
	Sig. (bilatérale)	.008	.901.	.000.	.000	.005	.000

	N	40	40	40	40	40	40
Corrélations							
							s12
المهارات النفسية	Corrélation de Pearson					*832.	
	Sig. (bilatérale)					904.	
	N					40	

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	40	100.0
Observations Exclus ^a	0	.0
Total	40	100.0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.691	12

كشف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 12/D10/951

الطالب : عطوي عبد الله

تاريخ المناقشة : 2017 / 08 / 18

عنوان المذكرة : علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

لغة المذكرة : اللغة العربية

نوع المذكرة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : أمان الله رشيد

عدد الصفحات : 61

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

فرع : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

الهدف من الدراسة :

التعرف على مستوى المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

التعرف على مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

التعرف على مستوى التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم .

التعرف على مستوى آلية الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم .

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعض المهارات النفسية و بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

- للثقة بالنفس علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

- للتصور العقلي علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

- للاسترخاء علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي

✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة :

✓ المتوسطات الحسابية للابعد المستخدمة في الدراسة .

✓ معامل الارتباط بيرسون (صدق المقياس).

✓ معاملات الفا كرونباخ (ثبات المقياس) .

✓ معامل الارتباط سبيرمان (دراسة الفرضية العامة).

كلمات المفتاحية :

بالفرنسية

Competences psychologiques / comportement concurrencies / Football

بالإنجليزية

Psychological skills / Competitive behavior / football

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول : كان للخلفية النظرية التي تكلمنا فيها على بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس – التصور العقلي – الاسترخاء) وأيضا موضوع المنافسة الرياضية والسلوك التنافسي كذلك تناولنا فيه بعض الدراسات السابقة ومدى الاستفادة منها في دراستنا الحالية.

الفصل الثاني : فكان للإطار العام للدراسة، الذي تطرقنا فيه إلى الكلمات الدالة في هذه الدراسة وكذا الإشكالية وأهداف و أهمية وفرضيات الدراسة.

الفصل الثالث : فكان للإجراءات الميدانية للدراسة، من دراسة استطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع وعينة وأدوات الدراسة وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة .

الفصل الرابع : خصص لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها مع ربطها بالدراسات السابقة والجانب النظري.

الفصل الخامس : فكان عبارة عن استنتاجات واقتراحات وفيه قمنا بإعطاء أهم النتائج المتوصل إليها من خلال دراستنا وبعض الاقتراحات.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

1- وجود علاقة ارتباطيه بين المهارات النفسية بإبعادها الثلاثة التي تم التركيز عليهم (الثقة بالنفس، التصور العقلي، الاسترخاء) والسلوك التنافسي .

2- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.52) عند الدلالة التي بلغت (0.00) كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0,01)، وهو ما يؤكد صدق الفرضية.

3- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين التصور العقلي والسلوك التنافسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.47) عند الدلالة التي بلغت (0.00) كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، وهو ما يؤكد صدق الفرضية.

4- وجود علاقة ارتباطيه طردية دالة إحصائيا بين الاسترخاء العقلي والسلوك التنافسي حيث بلغ معامل الارتباط (0.69) عند الدلالة التي بلغت (0.00) كما إن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,01$)، وهو ما يؤكد صدق الفرضية.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- 1- الاهتمام بالإعداد النفسي لشانه شان جوانب التدريب الأخرى.
- 2- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ولما لها تأثير فعال في الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية .
- 3- ضرورة التعامل مع لاعبي كرة القدم وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية بشكل أفضل في التدريب والوصول إلى اعلي مستويات الانجاز.
- 4- الاسترشاد بنتائج مقياس المهارات النفسية ونتائج السلوك التنافسي التي من خلالها يكتسب الرياضي الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الرياضات الجماعية والفردية .
- 5- إجراء دراسة مشاهمة على نفس عينة البحث الحالي ولكن مهارات أخرى.
- 6- إجراء دراسة مشاهمة حول العلاقة بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي وعلى عينة ما .

كشاف بالفرنسية

Faculty Institute des sciences et des activates sportive et techniques et physiques

Department : Entraînement sportif

N° d'ordre :

N° d'inscription : 10/951/D12

Chercheur : ATTOUI ABDALLAH

Soutenu publiquement le 18/08/2017

Titre de la thèse (mémoire) : relations certains Compétences psychologiques avec comportement concurrentiel Les joueurs de football

Language de la thèse : Langue Arabe

Modèle de la thèse : maître

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur

Grade : conférencier

Nombre de page : 61

(cd-Rom* Word * PDF) : **Fichier électronique**

Spécialité : Préparation physique et mentale

Option : Entraînement sportif

Résumé

Titre de l'étude: relations certains Compétences psychologiques avec comportement concurrentiel Les joueurs de football

Le but de l'étude:

1- Identifier le niveau des compétences psychologiques et du comportement concurrentiel entre les joueurs de football.

2- Identifier le reconnaissance entre la confiance des joueurs de football.

3- Identifier le niveau de la perception mentale chez les joueurs de football.

4- Identifier le niveau des mécanismes Alarstrha joueurs de football.

Problématique: Y at-il une corrélation entre certaines compétences psychologiques et le comportement concurrentiel ?

hypothèses:

- relation de confiance en soi avec le comportement concurrentiel des joueurs de football.

- la perception mentale de la relation du comportement concurrentiel entre les joueurs de football.

- pour se détendre la relation du comportement concurrentiel entre les joueurs de football.

Mots clés : approche descriptive.

– Les résultats atteints les plus importants sont:

1- L'existence d'une corrélation entre les compétences psychologiques des trois dimensions qui ont été se concentrant sur eux (confiance en soi, la perception mentale, relaxation) et le comportement concurrentiel.

2- La présence de corrélation est une fonction positive statistiquement entre l'estime de soi et la relation de confiance de comportement concurrentiel où il a atteint le coefficient de corrélation (0,52) à l'importance dont est élevé à (0,00) à la suite de cette corrélation était statistiquement significative au niveau de l'alpha ($\alpha = 0,01$), ce qui confirme la sincérité de l'hypothèse .

3- la présence de corrélation est une fonction positive statistiquement entre la perception mentale et le comportement du rapport de concurrence où il a atteint le coefficient de corrélation (0,47) à la signification de ce qui est élevé à (0,00) en tant que le résultat de cette corrélation était statistiquement significative au niveau de l'alpha ($\alpha = 0,01$), ce qui confirme la sincérité de l'hypothèse.

4-il existe une corrélation positive entre la fonction mentale de relaxation statistiquement et le comportement concurrentiel où la relation a atteint le coefficient Corrélation (0,69) à la signification de ce qui est élevé à (0,00) en tant que le résultat de cette corrélation était statistiquement significative au niveau de l'alpha ($\alpha = 0,01$), ce qui confirme la sincérité de l'hypothèse.

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : علاقة بعض المهارات النفسية بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

هدف الدراسة : التعرف على مستوى المهارات النفسية والسلوك التنافسي والعلاقة بين بعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس - التصور العقلي - الاسترخاء) بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

الإشكالية : هل توجد علاقة ارتباطيه بين بعض المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة : توجد علاقة ارتباطيه بين بعض المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

فرضيات الدراسة:

- للثقة بالنفس علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .
- للتصور العقلي علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .
- للاسترخاء علاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم .

عينة الدراسة : تمثلت أفراد العينة المدروسة في 40 لاعب من أصل 50 من فريقي مولودية المسيلة وكذا وفاق المسيلة لكرة القدم ، صنف أشبال ، وقد كانت العينة عشوائية .

المجال الزماني والمكاني : قمنا بإجراء هذه الدراسة على بعض فرق ولاية المسيلة صنف أشبال وقد تم ذلك في الفترة الممتدة بين يوم 03 أبريل 2017 إلى غاية يوم 20 أبريل 2017.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : المقياس .

النتائج المتوصل إليها : توجد علاقة ارتباطيه طردية بين المهارات النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

الاستنتاجات والاقتراحات :

- 1- وجود علاقة ارتباطيه بين المهارات النفسية بأبعادها الثلاثة التي تم التركيز عليهم (الثقة بالنفس ، التصور العقلي الاسترخاء) والسلوك التنافسي .
- 2- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ولما لها تأثير فعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .
- 3- ضرورة التعامل مع لاعبي كرة القدم وفق أسس نفسية يتم التعرف عليها من خلال المقاييس النفسية بشكل أفضل في التدريب والوصول إلى أعلى مستويات الانجاز .
- 4- الاسترشاد بنتائج مقياس المهارات النفسية ونتائج السلوك التنافسي التي من خلالها يكتسب الرياضي الخبرة المثلى في مواقف اللعب وفي مختلف الرياضات الجماعية والفردية .

Résumé de l'étude

Titre de l'étude: relations certains Compétences psychologiques avec comportement concurrentiel Les joueurs de football

Le but de l'étud : Identifier le niveau des compétences psychologiques et du comportement concurrentiel et la relation entre certaines compétences psychologiques (la confiance en soi – perception mentale – relaxation) le comportement concurrentiel entre les joueurs de football.

Problématique: Y at-il une corrélation entre certains compétences psychologiques et le comportement concurrentiel entre les joueurs de football?

L'hypothèse générale: il une corrélation entre certains compétences psychologiques et le comportement concurrentiel entre les joueurs de football?

Hypotheses de l'étude :

- relation de confiance en soi avec le comportement concurrentiel des joueurs de football.
- la perception mentale de la relation du comportement concurrentiel entre les joueurs de football.
- pour se détendre la relation du comportement concurrentiel entre les joueurs de football.

L'échantillon de l'étude: Représenté dans l'échantillon étudié 40 joueurs Sur 50 des panneaux M'sila MCM Ainsi que le football ESS M'sila, classe Cubs, Échantillon aléatoire était.

Zone spatiale et temporelle: Nous avons mené cette étude Certaines équipes catégorie Cubs M'sila Cela a été fait dans la période Entre le 03 Avril 2017 et jusqu'en 20, Avril 2017.

programme d'études : L'approche descriptive.

Les outils utilisés dans l'étude : jauge

Les résultats de référence obtenus: il une corrélation entre certains compétences psychologiques et le comportement concurrentiel entre les joueurs de football .

Conclusions et suggestions:

1- L'existence d'une corrélation entre les compétences psychologiques des trois dimensions qui ont été se concentrant sur eux (confiance en soi, la perception mentale, relaxation) et le comportement concurrentiel.

2- La présence de corrélation est une fonction positive statistiquement entre l'estime de soi et la relation de confiance de comportement concurrentiel où il a atteint le coefficient de corrélation (0,52) à l'importance dont est élevé à (0,00) à la suite de cette corrélation était statistiquement significative au niveau de l'alpha ($\alpha = 0,01$), ce qui confirme la sincérité de l'hypothèse .

3- la présence de corrélation est une fonction positive statistiquement entre la perception mentale et le comportement du rapport de concurrence où il a atteint le coefficient de corrélation (0,47) à la signification de ce qui est élevé à (0,00) en tant que le résultat de cette corrélation était statistiquement significative au niveau de l'alpha ($\alpha = 0,01$), ce qui confirme la sincérité de l'hypothèse.

4-il existe une corrélation positive entre la fonction mentale de relaxation statistiquement et le comportement concurrentiel où la relation a atteint le coefficient Corrélation (0,69) à la signification de ce qui est élevé à (0,00) en tant que le résultat de cette corrélation était statistiquement significative au niveau de l'alpha ($\alpha = 0,01$), ce qui confirme la sincérité de l'hypothèse.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ