



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر 3

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي.

بعنوان:

المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة
القدم

دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية الرابطة المحترفة لكرة القدم الجزائرية

إشراف:

إعداد الطالب:

البروفيسور حاجي محمد العربي

زان عمر

الدكتور بوازيد مختار

العام الدراسي 2025/2024

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز علاقة المهارات النفسية بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في بعض النوادي المحترفة في الجزائر، من خلال تحديد العلاقة بين مجموعة من المهارات النفسية وهي (التصور العقلي وتركيز الانتباه، الاسترخاء، الاستعداد العقلي، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز) و مستويات ابعاد القلق التنافسي(القلق المعرفي و البدني و بعد الثقة بالنفس).وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس المهارات النفسية ومقياس قلق المنافسة الرياضية على عينة مكونة من (90) لاعبًا ينشطون في البطولة المحترفة الجزائرية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين قدرة اللاعبين على استخدام المهارات النفسية ومستوى قلق المنافسة لديهم ، حيث تبين أن اللاعبين الذين يتمتعون بمهارات نفسية عالية تنخفض لديهم مستويات القلق العكس صحيح

توصي الدراسة بضرورة ادراج مختصين نفسانيين لمسايرة عمل المدرب الفني، مع ضرورة الاهتمام بتطوير المهارات النفسية لما فيها من تأثير في خفض قلق المنافسة الرياضية.

Keywords:**Psychological skills - Sports competition anxiety - Algerian football****Study summary:**

This study aims to highlight the relationship between psychological skills and competitive anxiety among football players in some professional clubs in Algeria. This study aims to identify the relationship between a set of psychological skills (mental visualization and attention focus, relaxation, mental readiness, self-confidence, and achievement motivation) and the levels of competitive anxiety dimensions (cognitive and physical anxiety and self-confidence). The researcher used a descriptive-analytical approach, applying a psychological skills scale and a competitive anxiety scale to a sample of (90) players active in the Algerian professional league. The results showed a statistically significant correlation between players' ability to use psychological skills and their level of competitive anxiety. It was found that players with high psychological skills had lower levels of anxiety, and vice versa. The study recommends the inclusion of psychological specialists to support the work of technical coaches, with particular attention paid to developing psychological skills due to their impact on reducing competitive anxiety in sports.

شكر وعرفان

نحمد الله العزيز القدير الذي اعاننا على اتمام هذه الدراسة.

نتوجه بالشكر الى كل من ساعدني من قريب او بعيد .

اتقدم بأسمى كلمات الشكر والتقدير والاحترام للأستاذ المشرف حاجي محمد العربي ونائبه المشرف بوازيد مختار اللذان لم يبخلا علي بالنصائح والتوجيهات العلمية وتحفيزي لإتمام هذا العمل.

كما نشكر الدكتور بلال بن حراش و الدكتور قادري عامر و كذا الدكتور صدوقي بلال الذين كان لهم الفضل في مساعدتي على إتمام هذه الدراسة

و في الاخير نشكر اعضاء اللجنة العلمية الموقرة

كل باسمه لقبولهم مناقشة هذه الدراسة.

زان عمر

إهداء

الى ابي و امي رحمة الله عليهما

اللهم ارحمهما كما ربياني صغيرا واسكنهما جنات النعيم

الى رفيقة الدرب زوجتي و ابنتي دانية ليان

الى اختي العزيزة و زوجها الفاضل و ابنائهما

(صهيب - يوسف - عبدو).

الى اخي العزيز اسلام حفظه الله ، الى كل عائلتي كبيرا و صغيرا

كما اهدي عملي الى كل اصدقائي الاعزاء (جمال عبدلي - شريط عمر - وهاب

مالكي - بوضياف مراد - دريد صفي الدين - عنان حسين - بوازيد مختار -

صدوقي بلال - عامر قادري - بن حراث بلال - ادريسي كريم - زيرم -

علوي تنهنان - شهاب مراد)

الى كل هؤلاء اهدي ثمرة هذا العمل العلمي

عمر

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية كلمة شكر الإهداء قائمة المحتويات قائمة الجداول والأشكال مقدمة
	الفصل التمهيدي المدخل العام للبحث
5	1- الإشكالية
7	2- الفرضيات
8	3- أهداف البحث
8	4- أهمية البحث
9	5- تحديد المصطلحات و المفاهيم
10	6- الدراسات السابقة و المشابهة
	الباب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم
19	تمهيد
20	1- تعريف المهارات النفسية
21	2- أهمية تدريب المهارات النفسية عند الرياضيين
23	3- أهداف تطوير المهارات النفسية
25	4- أنواع المهارات النفسية
25	5- المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة

26	6 - اسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية
28	7- اهم خطوات تدريب المهارات النفسية
30	8-مكونات المهارات النفسية
34	9-القلق في المنافسة الرياضية
34	10- العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين
35	11- مبادئ تطوير المهارات النفسية
38	12-مفهوم النضج
39	13- أنواع النضج
40	14- أعراض عدم النضج العاطفي
45	خلاصة
الفصل الثاني : قلق المنافسة الرياضية	
47	تمهيد
48	1-القلق
48	1-1- تعريف القلق
49	2-مفهوم قلق المنافسة الرياضية
49	3-نظريات تفسير القلق
49	3-1- نظريات التحليل النفسي
49	• نظرية فرويد الأولى
50	• نظرية فرويد الثانية
50	• نظرية أو تور رانك
50	• نظرية كارل يونغ
51	• نظرية إريك فروم
51	• نظرية القلق كحالة وكسمة
51	4- مصادر القلق
53	5- أنواع القلق

54	6- مستويات القلق
55	7- أعراض القلق
56	8- العلاقات المتبادلة بين العناصر الفسيولوجية والنفسية للقلق
56	9- آثار القلق
57	10- العوامل و المسببات المساعدة على القلق
58	11- علاج القلق
59	12- القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
60	13- نظريات تفسير القلق
60	13-1 نظريات تفسر سمة قلق المنافسة
60	13-2 نظرية التفاعل في الشخصية
61	13-3 القلق العام مقابل القلق المعرفي النوعي
61	13-4 نظرية القلق كسمة وحالة
63	14- مواقف قلق المنافسة الرياضية
65	15- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية
68	16- طرق تحديد القلق لدى الرياضيين
72	خلاصة
الفصل الثالث : متطلبات كرة القدم في البطولة الجزائرية	
74	تمهيد
75	1- مفهوم كرة القدم
75	2- تاريخ تطور كرة القدم العالمية

76	3- تطور رياضة كرة القدم في الجزائر
76	4- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
78	5- أساسيات و مبادئ كرة القدم
79	6- قواعد كرة القدم
80	7- السمات التي تتميز بها رياضة كرة القدم
80	8- الهياكل التنظيمية والترويحية لكرة القدم في الجزائر
81	9- متطلبات التمرکز في كرة القدم الحديثة
83	10- صفات لاعبي كرة القدم
86	11- كرة القدم الحديثة
87	12- الأهداف النفسية لفرق كرة القدم
89	13- انواع الاختبارات في رياضة كرة القدم
92	14- التحضير النفسي في كرة القدم
95	15- لمحة تاريخية عن التحضير النفسي
96	16- مراحل التحضير النفسي لكرة القدم
97	17- اهمية الإعداد النفسي في كرة القدم
99	18- لعوامل المؤثرة في الإعداد النفسي لكرة القدم
99	19- مبادئ الإعداد النفسي في كرة القدم
100	20- الفئات المستفيدة من الإعداد النفسي
101	21- انواع التقنيات العلمية في عملية التحضير النفسي لرياضة كرة القدم
103	خلاصة
الباب الثاني الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع منهجية البحث و اجراءاته الميدانية	
107	تمهيد

108	1-الدراسة الاستطلاعية
108	2- المنهج
109	3- العينة
110	4- كيفية اختيار عينة الدراسة
110	5- حدود الدراسة
111	6- أدوات الدراسة
112	7-الخصائص السيكومترية للأدوات في الدراسة الحالية
119	8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
120	خلاصة
الفصل الخامس عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان	
122	1-عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة
122	1-1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
122	1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على التصور والقلق المعرفي
123	2-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على التصور والقلق البدني
124	3-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على التصور العقلي والثقة بالذات
125	مناقشة نتائج الفرضية الأولى
127	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
127	1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاسترخاء والقلق المعرفي
128	2- العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاسترخاء والقلق البدني
129	3-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاسترخاء والثقة بالذات
130	مناقشة نتائج الفرضية الثانية
132	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
133	1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني

134	1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس
134	مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
137	1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
138	1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على مواجهة الاستعداد العقلي والقلق البدني
139	1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاستعداد العقلي والثقة بالنفس
140	مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
142	1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
142	1-العلاقة الارتباطية بين بعد الثقة بالنفس والقلق المعرفي
143	1-العلاقة الارتباطية بين بعد الثقة بالنفس والقلق البدني
144	مناقشة نتائج الفرضية الخامسة
146	1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
147	1-العلاقة الارتباطية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي والقلق البدني
147	1-العلاقة الارتباطية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس
149	مناقشة نتائج الفرضية السادسة
151	الاقتراحات والافاق المستقبلية
154	خاتمة
الملاحق والمراجع	
الملاحق	
المراجع	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	

قائمة الجداول و المخططات

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1.	جدول يمثل نظرية حالة وسمة القلق كما يرى سبيلبرجر	62
2.	جدول يمثل عملية المناقشة كما يرى "مارتنز" المنافسة كعملية اجتماعية	63
3.	جدول يوضح قلق المنافسة كوسيط بين المحفزات	65
4.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق المعرفي	122
5.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق البدني	123
6.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والثقة بالنفس	124
7.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والقلق المعرفي	127
8.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والقلق البدني	128
9.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس	129
10.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق	132
11.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني	133
12.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والثقة بالنفس	134
13.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق المعرفي	137
14.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق البدني	138
15.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والثقة بالنفس	139
16.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والقلق المعرفي	142
17.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والقلق البدني	143
18.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي	146
19.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق البدني	147
20.	جدول يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس	148

قائمة المخططات

الرقم	عنوان المخطط	الصفحة
1.	شكل يمثل نظرية حالة وسمة القلق كما يرى سبيلبرجر	62
2.	شكل يمثل عملية المناقشة كما يرى "مارتنز" المنافسة كعملية اجتماعية	63
3.	شكل يوضح قلق المنافسة كوسيط بين المحفزات	65
4.	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق المعرفي	122
5.	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق البدني	123

124	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والثقة بالنفس	6.
127	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والقلق المعرفي	7.
128	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والقلق البدني	8.
129	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس	9.
132	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق	10.
133	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني	11.
134	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والثقة بالنفس	12.
137	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق المعرفي	13.
138	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق البدني	14.
139	شكل يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والثقة بالنفس	15.
142	شكل يوضح: معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والقلق المعرفي	16.
143	شكل يوضح: معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والقلق البدني	17.
146	شكل يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي	18.
147	شكل يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق البدني	19.
148	شكل يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس	20.

مقدمة

مقدمة:

تعتبر الرياضة بصفة عامة وسيلة فعالة في تنمية الافراد من جميع المجالات، حيث تهدف الى صقل جميع مركبات الشخصية (الاجتماعية والنفسية والبدنية وكذا الانفعالية... الخ) خاصة اذا كانت ضمن منهاج ومبادئ مقننة، وقد اصبحت هذه الاخيرة علما قائما بذاتها من خلال الأسس والأطر المنصوص عليها في التدريب الرياضي اذ أن المختصين في التدريب الرياضي الحديث وخاصة في الفئات المحترفة يستمدون خلال عملهم على الدراسات العلمية، من بينها علم التدريب الرياضي والقوانين الخاصة بالاختصاص وكذا علم النفس الرياضي الذي اصبح عملية مسايرة للتدريب الرياضي، والذي يعتبر علما من العلوم التي لها مكانة كبيرة جدا في الرياضة عن طريق توجيه وارشاد الرياضيين من طرف مختصين لتخفيف الضغوطات النفسية أثناء وقبل المنافسة الرياضية.

أصبح الاهتمام بالرياضة في الآونة الاخيرة لا يقتصر على التدريب الرياضي والمهاري فقط بل يشمل حتى الاهتمام بالتدريب والتحضير النفسي الذي يصعد به الرياضي الى اعلى المستويات وتوفير سبل الراحة وتحقيق التوازن الاجتماعي والنفسي والانفعالي وتحسين السلوك لديهم، وينطبق هذا على جميع الرياضات بدرجات متفاوتة، ومن خلال دراستنا سوف نتطرق الى رياضة كرة القدم التي يعلم الجميع أنها الرياضة الأكثر شعبية في العالم اذ اصبحت النوادي المحترفة عبارة عن مؤسسات انتاجية واقتصادية قصد تحقيق الربح من خلال المنافسات والتي لها نمط خاص في حياة اللاعبين اليومية مثل التغذية الخاصة وتنظيم النوم والترويح والتدريب، وخلق جو مناسب للتخفيف من الضغوطات التي يتعرض اليها الرياضي أثناء المنافسة والطموح الى تحقيق نتائج عالية في المستقبل.

يعتبر التحضير النفسي من بين أهم العوامل في حياة لاعبي كرة القدم، لما يحتويه من مساعدة الطاقم الفني في معرفة المشاكل النفسية عند اللاعبين، من خلال تطبيق برامج ارشادية نفسية لمحاولة تمكين اللاعب في تطوير المهارات النفسية مثل التركيز والانتباه والتصور العقلي ومواجهة القلق ودافعية الانجاز وكذا الثقة بالنفس، ومحاولة تخفيف القلق والخوف الزائد من المنافسة الرياضية، فالتدريب الرياضي هو عملية متكاملة تهدف الى الوصول الى أعلى المستويات وتهتم بكل الجوانب البدنية والنفسية والمهارية، وأي نقص أو اهمال



يقصد هذه العوامل لا يحقق المدرب سوى التعب والمشاكل والفشل في المنافسة، وهناك اعتقاد كبير يشكك في أهمية التحضير النفسي وهنا كمن يراه انه مضيعة للوقت ويشكل تعب اضافي للمدرب، وما لاحظناه في الدوري المحترف الاول لرياضة كرة القدم أن المدرب بصفة عامة هو الذي يقوم بدور التحضير النفسي اثناء المنافسة من خلال اعطاء توجيهات وارشادات مثل استرخ وركز وجمع اللاعبين قبل المباراة وتحميلهم المسؤولية لتحقيق نتائج أفضل وفي بعض الحالات يدرج المدرب هذه المنافسة من خلال توجيهاته ضمن الروح الوطنية و اعطاء تحفيزات تاريخية مثل الحروب التي عاشتها دولة الجزائر بغرض خلق روح المنافسة و جعل اللاعبين في جو حرب مما يؤثر عل زيادة القلق لديهم في غياب تطوير المهارات النفسية من طرف مختص نفسي، و هذا ما تنفيه عدة دراسات علمية ،فهناك عدة طرق واساليب مثل ادراج مختص في التحضير النفسي للتخفيف من عبء المنافسة للاعب و المدرب معا.

يعد قلق المنافسة الرياضية احد المتغيرات النفسية التي يجب التحكم فيها و المحافظة على استقراره و محاولة جعله كدافع ايجابي اثناء المنافسة الرياضية من خلال تطوير المهارات النفسية عند اللاعبين، حيث ان الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة تتميز بطابعها التنافسي و المملوء بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين اثناء المنافسات الرسمية و من اهم الضغوط النفسية (القلق) الذي يسقط بصورة مباشرة على اللاعبين، و بالتالي يؤثر على مستواهم المهاري، مما يتفق الكثير منهم على انهم يشعرون بدرجة مختلفة من القلق، فالبعض منهم يستطيع السيطرة عليه و البعض الاخر يخفق في ذلك نظرا لطبيعة عيشهم و كذلك في درجة تحضيرهم النفسي، فهو حالة انفعالية غير ايجابية يحس بها الرياضي بداخله مثل الشعور بالخطر المهدد لشخصيته الناتج عن عوامل خارجية متعددة .

و في الاخير نرى ان كرة القدم في المستويات العالية تتطلب الرعاية الشاملة سواء من ناحية التسيير او من ناحية التدريب الفني و كذا التحضير النفسي المسابير لعملية التدريب المهاري و الخططي و البدني عن طريق تنمية المهارات النفسية من طرف مختصين، و بالتالي نصل الى المستوى المطلوب، و سوف نتطرق في هذه الدراسة الى ابراز العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية و علاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة



القدم الجزائرية في الدوري المحترف الاول، و لقد اخترنا مجموعة من اللاعبين ينشطون في اندية الدوري المحترف الجزائري قصد اجراء الجانب التطبيقي للدراسة، قمنا بتقسيم الدراسة الى جانبين :

الجانب النظري:

يتضمن ثلاث فصول كالآتي:

الفصل الاول:

تناولنا فيه المهارات النفسية في رياضة كرة القدم، مفهومها، اهميتها ، علاقتها بالإرشاد النفسي، مكوناتها وسبب عدم تطويرها...الخ.

الفصل الثاني:

تطرقنا فيه الى قلق المنافسة الرياضية و معرفة مفهوم القلق، النظريات المحددة له ،انواعه ، اسبابه...الخ.

الفصل الثالث:

تناولنا فيه المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم من خلال معرفة مفهومها و كيفية التدريب المهاري والخططي و البدني و كذا التحضير النفسي لها...الخ.

اما الجانب التطبيقي فقد تطرقنا اليه عن طريق فصلين:

فصل الاجراءات المنهجية : الذي يحتوي على عينة و مجتمع الدراسة و المنهج المتبع و الملائم،

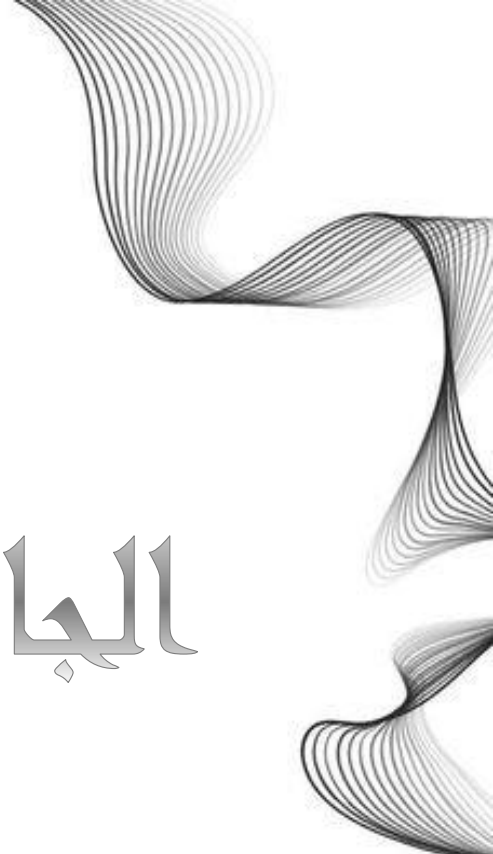
الدراسة الاستطلاعية، ادوات البحث...الخ

فصل عرض و تحليل النتائج : دراسة النتائج المحصل عليها و مناقشتها ضمن الدراسات السابقة

و في الاخير قمنا بعرض بعض الاقتراحات و الافاق المستقبلية قصد ادراجها كمشاريع بحث لها علاقة

بدراستنا.





الجانبة التمهيدية

مدخل عام للدراسة



1-الاشكالية :

تعتبر رياضة كرة القدم من أكثر الرياضات الجماعية شعبية حيث انها أصبحت تصدر مقدمة الرياضات و أصبح الاهتمام بها ليس فقط على الذين يمارسونها، بل تعدى ذلك و أصبح المختصين فيها يتحدثون على الجانب الاقتصادي و السياسي و الثقافي لها وارتقت الى أكثر من ذلك في عدة جوانب.

هي لعبة رياضية تمارس ضمن قوانين و مبادئ خاصة بها وتملك هياكل تنظيمية دقيقة، لذلك يمكن تحليل اللعبة و يمكن الكلام عن المفاهيم الاساسية التي تحدد لعبة كرة القدم كوسيلة اولا و كنظام ثانيا، و كذا العوامل المؤثرة فيها و هذه الشروط كلها تراعى لتحديد القوانين العامة لكرة القدم، وتعليم اللعبة في مختلف الميادين الرياضية و الخوض بها في سلسلة المنافسات الرياضية عبر كل الازمنة و البقاع كونها لعبة الملايين و الأكثر اقبالا للممارسة و التشجيع من طرف الشعوب كلها.

في الآونة الاخيرة وصلت لعبة كرة القدم من التطور الكبير في المجال الخططي و المهاري و البدني وبتت لكل هجوم دفاع معاكس ولكل مهارة فائقة لها حلول مناسبة من قبل لاعبين يملكون الخبرة و المهارات العالية جدا و المتقاربة و لذا يصعب التكهن بنتيجة مباراة بكرة القدم، لهذا أصبح الجانب النفسي و الطرق الحديثة في عمليات الاعداد النفسي للاعبين هو الفيصل الذي يحسم نتائج المنافسات او في بعض الاحيان السيطرة على تنفيذ الخطط و المهارات المناسبة لإحراز النصر و حسم نتائج المباراة بالإضافة الى رفع الروح المعنوية و المثابرة و الشعور بالمسؤولية الكاملة امام الخصم و الجماهير الكبيرة التي تملأ الملاعب اثناء المنافسات مما يتطلب ذلك الهدوء لغرض تهيئة اللاعب نفسيا من اجل تجاوز كل المعوقات و الانفعالات التي تؤثر على اداء اللاعب و هو في دائرة المنافسات الرياضية، (غازي صالح محمود. ،ص 99)

حيث يتعرض الرياضي بصفة عامة، و رياضي كرة القدم بصفة خاصة الى مجموعة من الضغوطات النفسية من. بينها القلق. Anxiété.

حيث تعتبر حالة القلق في المجال الرياضي عامة و في كرة القدم خاصة سلاحا ذو حدين اذ نشرحها كالآتي:

الحالة الاولى: عندما يكون القلق مسير و ايجابي يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله يلم و يدرك مصدر قلقه بالتالي يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه.

الحالة الثانية: فيعمل على اعاقه العمل من خلال التأثير السلبي على نفسية اللاعب وحتى يمكننا معرفة الاسباب تخلق القلق عند الرياضي.

من خلال ماسبق يمكن تحديد نوعيته ميسرا او معوقا، يجب معرفة العوامل ان كانت هناك او المصادر التي نتج عنها هذا القلق و بالتالي التوصل الى المستوى و الدرجة التي تنجر عن كل عنصر حسب الاهمية المتوقعة له، فالعوامل المؤثرة كثيرة و كل منها يمكن ان يعمل في اتجاهين. الثقة المتبادلة بين اللاعب و مدربه لتحديد اهداف معقولة وموضوعية للرياضي ستخلق نوعا من الحافز عند الرياضي لتحقيق الاهداف المرسومة ،اما العلاقة غير الطبيعية و انعدام الثقة فإنها ستؤدي الى خوف و قلق ينعكس سلبا على الرياضي و على الفريق معا.(نزار مجيد الطالب، ، 1993، ص214).

تجدر الاشارة الى الدراسات و البحوث التي قام بها علماء النفس قصد التوصل الى معرفة العوامل و المسببات للقلق حيث تتم التشبيه بالجهاز العصبي اللاإرادي و استجابة للمنبهات الخارجية و الداخلية استنتجوا على اثر ذلك ان الوراثة تلعب دورا هاما و فعالا في الاستعداد للمرض.(مصطفى غالي، ، 1984، ص5).

و من بين المسببات التي وضعت للقلق عند فرويد بسببين هما:

-الاطار الموجودة في الحياة الواقعية .

-توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة حميمية او عدوانية او ارتكاب سلوك غير اخلاقي

(لندال دافيدوف، 1980، ص494).

و يعتبر الجانب النفسي للاعبين و الفريق ككل احد اهم العوامل التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفريق في المستويات العالية و المحترفة و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبا على مستوياتهم الفنية و التقنية خلال المنافسات ،ولهذا يؤكد علاوي 1998 على ضرورة اعداد اللاعب نفسيا من خلال الاعتماد على النفس و تحمل ضغوط المنافسات، و تجنبه مشاعر القلق التي تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق افضل النتائج (محمد حسن علاوي، ، كمال الدين عبد الرحمان درويش، عماد الدين عباس ابو زيد، 2003 ص 124).

و من هذا المنطلق سوف نعطي مثالا على لاعب محترف للفريق الوطني الجزائري -بغداد بونجاح- في نهائيات كاس افريقيا 2019 الذي خرج عن مستواه ودخل في هستيريا و فقد الثقة بالنفس بعد تضيقه لضربة جزاء حاسمة كادت ان تقصي المنتخب من المنافسة وهذا راجع لعدم التحضير النفسي الجيد و ضعف مستوى المهارات النفسية لديه من منظور الطالب، بعد اطلاعي على مجموعة من البحوث و الدراسات السابقة التي ترى انه هناك قصور في الاهتمام بالتحضير النفسي مقارنة مع الاعداد البدني و المهاري ، حيث ان القائم بهذه العملية هو المدرب الفني من خلال مجموعة من الارشادات و النصائح الغير كافية على العكس في

النوادي المحترفة في الدول المتقدمة تم ادراج مختصين نفسانيين في الطاقم الفني الذي يساهم بنسبة كبيرة في تطوير المهارات النفسية للاعبين عن طريق برامج إرشادية مقننة، و من هذا المنطلق سوف نتجه الى هذه الدراسة التي تهدف الى التعرف على علاقة المهارات النفسية بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الجزائرية اذ نعتقد انه كلما كانت المهارات النفسية عند اللاعبين مرتفعة كلما كان مستوى القلق لديهم منخفض والعكس صحيح، مما قد يساهم في لفت انظار المسؤولين لإدراج مختصين في الاعداد النفسي لمسايرة عمل المدرب و تحسين ادائهم خلال المنافسات الرياضية و الاستفادة من جلسات ارشادية نفسية من خلال تنمية المهارات النفسية و مواجهة القلق اثناء المنافسة. و عليه سوف نطرح المشكلة الاتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على التصور العقلي و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 2- هل توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على الاسترخاء و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على تركيز الانتباه و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 4- هل توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على الاستعداد العقلي و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 5- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة في النفس و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟
- 6- هل توجد علاقة ارتباطية بين دافعية الانجاز و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية

1- توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على التصور العقلي و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2- توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على الاسترخاء و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

3- توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على تركيز الانتباه و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

4-توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على الاستعداد العقلي و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة

القدم.

5- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة في النفس و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

6- توجد علاقة ارتباطية بين دافعية الانجاز و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

3- اهداف البحث:

-التعرف على المهارات النفسية الخاصة بلاعبي كرة القدم.

-ابرار اهمية الاعداد النفسي في مجال كرة القدم الجزائرية .

-ابرار اهمية وجود مختص نفسي ضمن الطاقم التقني في الاندية الرياضية لكرة القدم الجزائرية.

-التعرف على نسبة تاثير المهارات النفسية للتخلص من قلق المنافسة.

-التعرف على العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

-تدعيم القائمين على رياضة كرة القدم بتطبيق المقاييس النفسية على اللاعبين.

4- اهمية البحث:

تكمن اهمية الدراسة فيما يلي:

-ابرار اهمية ادراج مختصين نفسانيين في الفرق الرياضية لكرة القدم .

-محاولة تنبيه المسؤولين على اهمية الاعداد النفسي الرياضي.

-العمل على تطوير المهارات النفسية للاعبي كرة القدم من خلال البرامج الارشادية.

5- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

المهارات النفسية:

التعريف الاصطلاحي:

المهارات النفسية عبارة عن قدرات يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران و التدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم واتقان المهارات الحركية التصويب أو التمرير أو الإرسال أو غيرها من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات والتدرب عليها لدرجة الإتقان، وينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي اتقانها إلا إذا تعلمها وتدرب عليها. (محمد حسن علاوي، 2001. ص193)

عرّفها Weinberg & Gould (2019) بأنها :

قدرات عقلية يمكن تعلمها وتطويرها، تساعد الفرد على تحسين أدائه، زيادة رضاه الذاتي، وتعزيز جودة. (robert & could, 2019, p. 94)

التعريف الاجرائي:

هي مهارات نفسية و المتمثلة في القدرة على التصور و التركيز و الثقة بالنفس يستخدمها الرياضي اثناء مواجهة ضغوطات المنافسة مثل القلق وتساعده على اتخاذ القرارات المناسبة.

القلق:

التعريف الاصطلاحي: هو خوف منتشر في الجسم وشعور من انعدام الامن وتخيل وقوع كارثة او ممكن ان يتضاعف الى حد الذعر. (اسامه كامل راتب، 1997 ص 15)

التعريف الاجرائي: هو حالة نفسية تتسم بالخوف والارتباك و الضغط نتيجة حدوث خطر ما.

قلق المنافسة الرياضية :

عرفه نزار مجيد الطالب كامل لويس " انه القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، ويقسم إلى حالة قلق ما قبل المنافسة حالة قلق المنافسة، حالة ما بعد المنافسة (الطالب و لويس، 1993، صفحة 209)

القلق في المجال الرياضي: هو احد الانفعالات الهامة للرياضيين وبالنظر اليه على اساس انه من اهم الظواهر النفسية التي تؤثر على اداء الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابي يدفعهم لبذل المزيد من الجهد و الدافعية او بصورة سلبية تعوق اداءهم. (فريديريك معتوق، ص 40).

كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها رومي جميل: "كره القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع" (محمد حازم محمد ابو يوسف، 2005، ص 19)

التعريف الاجرائي: هي لعبة من الالعاب الجماعية التي تتميز بالصفات البدنية والمهارية و التقنية و كذلك النفسية للاعبين وهذا لكي يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعبة لمدته طويلة بدون ان تنخفض كفاءته، لهذا يجب ان يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية والمهارية والنفسية حتى يستطيع تحقيق النجاح والفوز المباريات.

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

6-1- الدراسات السابقة والمثابهة التي لها علاقة بمتغير المهارات النفسية:

الدراسة الاولى:

- دراسة بزيو عادل عام 2015-2016 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان :

- أثر التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق المنافسة الرياضية - دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم.

تهدف الدراسة إلى اعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية " الإسترخاء - التصور العقلية - تركيز الانتباه للتقليل من قلق المنافسة الرياضية. وكذا التعريف على مستوى الاعداد النقدي لدى لاعبي كرة القدم . ومعرفة مستوى القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الجزائرية .

تكونت عينة البحث من 23 لاعب، وقام باستبعاد 07 لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية ، حيث اختار الباحث العينة بطريقة عمدية من لاعبي فريق امل سيدي خالد أقل من 17 سنة، استخدم الباحث المنهج

التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما . تجريبية والأخرى ضابطة وكذا استخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعتين.

أتت نتائج الدراسة أن البرنامج المفتوح للتدريب على المهارات النفسية يساهم بخفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم . وأوصى الباحث أن يكون البحث كمصدر بداية لجميع المدربين والمدرسين لإثراء معلوماتهم بما هو مهم في مجال التدريب على المهارات النفسية في بلادنا، وكذلك القيام بالأبحاث المشابهة لتحسين الأداء المهاري لكافة الألعاب الرياضية المختلفة حتى تتمكن من النهوض بالرياضية الجزائرية بكل المستويات

الدراسة الثانية:

- دراسة امحمدى احمد عام 2014-2015 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان:

- علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اواسط ذكور.

تهدف الدراسة الى التعرف على المهارات النفسية العقلية وعلاقتها بالأداء المهارى للاعبي كرة اليد، وكذا معرفة قوة العلاقة بين كل مهارة نفسية عقلية وكل نوع من أنواع المهارات ، تكونت عينة البحث من 100 لاعب كرة يد ينشطون في فئة اواسط ذكور 421 على مستوى الرابطة الجهوية البليدة وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية من عدة أندية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المناسب لطبيعة الدراسة . من خلال الدراسة استخلصنا النتائج كالتالي:

الأداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالمهارات النفسية وتساهم بصفة كبيرة في الرفع من الأداء المهاري وأن المهارات النفسية تولد مع الانسان وتخضع للفروق الفردية ان أنها تحتاج الى تدريب وتطوير وصقل مستمر كباقي المهارات الأخرى.

الدراسة الثالثة:

- دراسة اوشني مصطفى عام 2014-2013 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان :

- علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد- دراسة ميدانية على لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد المستوى الأول.

تهدف الدراسة الى تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة اليد و ابراز السمات الدافعية المميزة للاعبين كرة اليد والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها و كذا التعرف على المهارات النفسية وسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد باختلاف العمر و سنوات الخبرة .

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي. شملت عينة البحث (98) لاعباً من لاعبي كرة اليد من الاتحادية الجزائرية، وقد تم إتباع عدد من الإجراءات التي تتناسب وطبيعة مجتمع البحث بهدف اختيار عينة ممثلة له تتمتع بنفس خصائصه. من خلال الدراسة استخلصنا النتائج كالتالي:

- للمهارات النفسية علاقة بجميع سمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد
- توجد فروق بين لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية في جميع سمات الدافعية الرياضية.

الدراسة الرابعة:

- دراسة راقد عبد الأمير ناجي عام 2012 - 2013 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان:
- تأثير برنامج تدريبي المهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي الذي لاعبي كرة القدم.
- تهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية - الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه- لتطوير الأداء المهاري والخططي في كرة القدم.
- اختار الباحث في هذه الدراسة عينة تتكون من (30) لاعب ينتمون الى نادي بابل للناشئين لعام 2010 سنهم (15) سنة ، وقد اختار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد استخدم المنهج التجريبي المناسب لهذه الدراسات، استغرق تطبيق البرنامج 8 أسابيع بوتيرة أربع جلسات تدريبية في الأسبوع، استخلصت نتائج البحث إلى أن البرنامج التدريبي له تأثير في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية وهذا له تأثير إيجابي في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم ، و قد خرج الباحث بمجموعة من التوصيات و هي الاهتمام بتدريب المهارات النفسية المسيرة لعملية التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم ونظراً لدوره الفعال في تطوير الأداء عموماً.

الدراسة الخامسة:

- دراسة هلال أحمد ناجي سلام عام 2008 – 2009 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان:

تأثير البيئة على مستوى الكفاءة البدنية والمهارات النفسية الرياضي المسافات المتوسطة والطويلة في ميدان ألعاب القوى في الجمهورية اليمنية .

وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مناطق التدريب الرياضي المسافات المتوسطة والطويلة على كفاءتهم البدنية ومهاراتهم النفسية ، وقد استخدم المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة (70) رياضيا مقسمين إلى (35) رياضي من المحافظات الساحلية و المحافظات المرتفعة.

وقد كانت الأدوات التي استخدمها هي : اختبارات ميدانية لقياس الكفاءة البدنية، واستمارة استبيان للمهارات النفسية وتوصلت الدراسة إلى : وجود تأثيرات مختلفة للبيئة على مستوى الكفاءة البدنية والمهارات النفسية فقد كانت الجابية لدى رياضي المناطق المرتفعة وسلبية لدى رياضي المناطق الساحلي.

الدراسة السادسة:

- دراسة عبد العزيز الوصابي عام 2004-2005 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان :

- تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه "كومتيه" قتال فعلي .

وكان الهدف منها إبراز مدى أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه وتحديد مدى تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافس عند رياضي الكاراتيه "كومتيه" قتال فعلي.

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي كما قام بتطبيق الاستبيان والمقياس النفس على عينة تكونت من 50 مدربا جزائريا و 20 مدربا عربيا في رياضة الكاراتيه و 20 لاعب كراتيه . و ركزت نتائج الدراسة على أهمية تدريب المهارات النفسية الرياضي الكراتيه استنتج أن هناك نقص في معلومات المدربين عن المهارات النفسية وكيفية تدريبها.

6-2- الدراسات السابقة والمثابه التي لها علاقة بمتغير قلق المنافسة الرياضية:

الدراسة الاولى:

- دراسة خيرى محمود الصابحة عام 2007-2008 'اطروحة دكتوراه تحت عنوان:
- القلق وعلاقاته بمستوى الاداء للرياضات الفردية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعه الهاشمية .

تهدف الدراسة الى التعرف على القلق وعلاقته بمستوى الاداء لدى طلبة الالعاب الفردية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة الهاشمية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وقد اظهرت النتائج وجود علاقة بين القلق والاداء للرياضات الفردية بشكل عام حيث كانت هذه العلاقة ذات دلالة إحصائية في رياضة السباحة وقريبة من المعنوية في رياضة الجمباز وبعيدة عن المعنوية في رياضة العاب القوى.

الدراسة الثانية:

- دراسة عبد الرحمن مساعد الزهراني عام 2003-2004 'اطروحة دكتوراه ' تحت عنوان:
 - تأثير حالة القلق والثقة على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام كرة الطائرة السعودية
- هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير حاله القلق والثقة بالنفس على تركيز الانتباه وسرعة رد الفعل لدى حكام الكرة الطائرة السعوديين. تكونت عينة البحث من 51 حكما وقد تم قياس القلق كحالة والثقة بالنفس- و مقياس قلق المنافسة الرياضية- لمارتنز وآخرون 1990، وتم قياس تركيز الانتباه بواسطة اختبار مهارات تركيز الانتباه لدى الحكام وقد بينت تحليل النتائج على وجود علاقة عكسية دالة احصائيا بين كل من حالة القلق وبين تركيز الانتباه و قد بينت الدراسة وجود علاقة طردية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى عينة الدراسة كما اسفرت النتائج عن عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين كل من حالة القلق والثقة بالنفس وبين سرعة رد الفعل لدى عينة الدراسة .

الدراسة الثالثة:

- دراسة شرح سليمان عام 2014-2015 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان:

- تأثير قلق المنافسة الرياضية على الدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اشبال 14-17 سنة.

اجريت الدراسة على عينة تتكون من فرق ولاية البويرة للموسم الكروي ، هدفت الدراسة الى معرفة اسباب القلق و تأثيره على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و التعرف على الاسباب المؤدية الى حالة القلق.

شملت الدراسة عينة تتكون من 65 لاعبا ينشطون في النوادي التي شاركت في بطولة القسم الشرفي للموسم الرياضي 2014-2015 اولمبيك البويرة- الجباجية- القادرية.

استخلصت النتائج على وجود اثر سلبي على دافعية الانجاز للاعبي كرة القدم مما يؤدي ذلك، لعدم فاعلية التحضير النفسية مما ينعكس سلبا على دافعية الانجاز اثناء المنافسة الرياضية.

الدراسة الرابعة:

- رمزي سامر رسمي عام 2008-2009 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان:

- دراسة واقع سمه قلق المنافسة الرياضية عند عدائي المنافسات المتوسطة في فلسطين" لسنة 2008.

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على واقع سمة قلق المنافسة الرياضية لعدائي المسافات المتوسطة في فلسطين ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة تكونت من 32 لاعبا تم استخدام اختبار قلق المنافسة الرياضية من تصميم " راديتير مارتي" اظهرت النتائج ان واقع سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي المسافات المتوسطة في فلسطين كانت قليلة جدا لدى عينة البحث حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم 44.7% وقد اوصى الباحث بضرورة الاهتمام بالأعداد النفسي واستخدام الاساليب الحديثة في التقليل من زياده القلق مثل التدريب على الاسترخاء والاسترخاء العقلي والتي تعمل على عزل اللعب وتركيزه على الاسترخاء.

الدراسة الخامسة:

- نعار ريحانة عام 2019-2020 'اطروحة دكتوراه' تحت عنوان:

- علاقة الارشاد النفسي الرياضي بقلق المنافسة الرياضية لدى فرق كرة السلة كبريات بولاية الجزائر العاصمة.

هدفت الدراسة الى ابراز العلاقة الموجودة بين الارشاد النفسي الرياضي و قلق المنافسة الرياضية لدى فئة الكبريات بالجزائر العاصمة ، و من اجل تحقيق هذه الدراسة طبقت الباحثة المنهج الوصفي المناسب لهذه الاخيرة على عينة تتكون من 120 لاعبة في رياضة كرة السلة صنف كبريات، و استخدمت مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي صممه مارتينز و اعاد ترجمته محمد حسن علاوي ،و استخلصت الدراسة انه توجد علاقة ارتباطية بين غياب البعد الروحي للاعبات وقلق المنافسة الرياضية، و توجد علاقة ارتباطية بين اهمال التحضير النفسي و قلق المنافسة الرياضية ،و كذلك توجد علاقة ارتباطية بين النقص المادي و قلق المنافسة الرياضية.

اوصت الباحثة على ضرورة الاهتمام بالجانب المهم و هو التحضير النفسي بإعطائه الاهمية الكاملة في ادراجه ضمن التدريب اثناء المنافسة. و التركيز على البعد الروحي-العقيدة و الدين- في اعداد و تكييف البرامج الارشادية النفسية.

الجانب النظري

الفصل الأول :

المهارات النفسية عند 

لاعبي كرة القدم .

تمهيد :

تتميز رياضة كرة القدم بالإعداد البدني و المهاري والتقني، واصبح التفوق الرياضي يتوقف على استفادة اللاعبين من التحضير البدني بوجود مختص في المجال، و لاسيما التحضير النفسي قبل و اثناء المنافسة لتمكين اللاعبين من استعداد قدراتهم النفسية، فالقدرات النفسية تساعد اللاعبين على تعبئة طاقاتهم البدنية لتحقيق افضل أداء رياضي و يمكن تطويرها من خلال تدريبات و برامج ارشادية. حيث اصبح الارشاد النفسي الرياضي في رياضة النخبة من التخصصات الهامة لاحتياج اللاعبين له لتطوير المهارات النفسية و مساعدتهم على تخفيف الضغط و القلق و معالجة المشاكل النفسية و الاجتماعية و خلق روح الفريق، و هذا ما يؤكد اهمية ادراج مختصين في الارشاد النفسي المسير لعمل المحضر البدني و المدرب الرياضي.

سوف نتطرق في هذا الفصل الى توضيح مختلف المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم و نماذج للعملية النفسية الارشادية.

1- تعريف المهارات النفسية:

1-1: المهارة:

يعرف وستر المهارات على انها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته و استعداداته للإنجاز كما يعرف جيثري سنة 1956 المهارة على انها قدرة تكتسب بالتعلم بحيث يفترض مسبقا الحصول على نتائج محدودة نتيجة لهذا التعلم (علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 1996، صفحة 96)

1-2: مفهوم المهارات النفسية:

هي قدرات الفرد لمواجهة الضغوط النفسية من اجل وضع أهداف محددة، و يرى أسامة راتب ان المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب و المدرب بغرض تحسين الاداء الرياضي و اتقانه اضافة الى جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع (راتب، 2000، صفحة 81)

يعرفها البعض بانها المهارات التي يمتلكها اللاعبين و مرتبطة بتحقيق الاداء البدني و المهاري الفائق و توجد في العقل و يستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي التنافسي (خليل، 2007، صفحة 42)

هي القدرات العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي. المهارة النفسية هي القدرة على مواجهة الضغوط، والقدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والمقدرة على تصور أداء المهارات في المنافسة بدقة. (راتب، 2000، صفحة 3)

عموماً يمكن تعريف مصطلح المهارات النفسية على انها قدرة الرياضي على استخدام جملة من المهارات العقلية و الانفعالية التي تمكنه من تحقيق اداء رياضي محكم.

يرى علم النفس الرياضي ان المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي و لهذا تم تسليط الضوء للتعرف على المهارات النفسية و تكوين المدربين و الرياضيين و خبراء الرياضة حول كيفية تطوير و تطبيق تلك المهارات و الاكثر من ذلك ان هناك دليلاً على ان المهارات النفسية ترتبط بعدة جوانب مثل الأداء و احتمالية التعرض للإصابة - علاقة سلبية- مثل ما يرى اليها مجموعة من الباحثين جولدو و اخرون 1981 و ماهوني 1989 وسمث و كرسترن 1995 و تنبأ المهارات النفسية دائماً متغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الاداء و لهذا فانه من المهم ان نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سمث 1989. (ريه، 2006، صفحة 126)

2-: اهمية تدريب المهارات النفسية عند الرياضيين:

للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عملياً في الأداء التنافسي. (باهي و جاد، المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، 2004)

ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية ، والضغط العصبي ، ووضع أهداف واقعية ، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة. (شمعون و الجمال، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 196)

وتدريب المهارات النفسية (العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو روشة طبية أو برنامجاً علاجياً سريعاً ، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن ويهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين الاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية) التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 1996، صفحة 193)

كما يتفق في ذلك راتب (2004) على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم المساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع. (أسامة كامل راتب، 2004، صفحة 95).

وحسب شمعون (1996) أنه تتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور Imagery Skills والاسترخاء Relaxation وتركيز الانتباه Attention Skills ، التحكم في الطاقة النفسية Ennery management مهارات وضع الأهداف Goal Setting Skills ، التحكم في الضغط العصبي Management وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى. (شمعون و الجمال، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 166)

إن للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني أنه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ولكنه لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد التآزر والتوافق الجسمي والعضلي .

يقول بدوي (1998) إن التدريب العقلي يمثل للاعب الجزء الرئيسي لعملية دخول اللاعب إلى مرحلة المنافسات ويتضمن تصور الحركة وتسلسل المهارات والمواقف والأهداف والتدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب ووسيلة هامة للشعور بالثقة والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد وتمنع حدوث الشعور السلبي الذي يضر بالأداء مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح لذا فان أهميته تتحدد في النقاط التالية :

- رؤية عناصر النجاح

- زيادة التحفيز

- إتقان المهارات الحركية

- التألف

- التركيز

(عادل، 2014، صفحة 100)

ان التدريب العقلي لا بديل عنه، ويستخدم في التدريب الرياضي التنافسي، ولكنه يستخدم في مراحل اكتساب المهارات الحركية، ويؤدي إلى اكتساب المهارات الحركية، بغض النظر عن عملية التعلم، ولا ينتقل من الإعداد للمنافسات. وقد بدأ تطبيقه كأحد الأبعاد الرئيسية في المنهاج المدرسي في كل من السويد وأستراليا، داخل خمس عشرة دقيقة من درس الرياضة.

كما يشير الحاوي (2002)) أن لاعبي المستويات الرياضية العالية يتم تدريبهم على التدريب العقلي المناسب، حيث يمكن للتدريب العقلي أن يتحكم في الجهاز العصبي، ويمنع الحركية والحسية، ويساعدها على التركيز على إعادة تنظيم أداء الحركي الأمثل

ويرى علاوي (2002) أن العديد من الباحثين في علم التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي أشاروا إلى

أن نجاح أو فشل اللاعب الرياضي في إظهار ما عنده من قدرات ومهارات في المنافسة الرياضية تقع في عملية

التكامل بين المهارات والقدرات الحركية والبدنية (كالمهارات الحركية أو القدرات الخططية والصفات البدنية كالقدرة العضلية والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة) وبين المهارات النفسية والقدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي وغيرها من المهارات النفسية. (احمد، 2014، صفحة 26).

3- اهداف تطوير المهارات النفسية:

- تطوير القدرات النفسية
- تحديد اهداف الرياضي
- تشجيع و تحفيز الرياضي
- تطوير التصور العقلي
- استعمال تقنية الاسترخاء
- تطوير القدرة على الفطنة
- التخفيف من القلق و التوتر
- دمج مجموعة الفريق و يمكن ذكر اهداف عامة و خاصة لتنمية المهارات النفسية:

3-1 الاهداف العامة :

• تحقيق الذات:

ان الهدف الرئيسي لتطوير المهارات النفسية هو العمل مع الرياضي لتحقيق ذاته حسب حالته سواء كان متفوقا او متاخرا و العمل على مساعدته في تحقيق ذاته حتى الوصول به لدرجة الرضا النفسي و يرى كارل روجرز ان الفرد يمتلك دوافع اساسية توجه سلوكاته و هي تحقيق الذات و يستطيع الفرد الاستعداد الدائم لتنمية ذاته و تفسير و تحليل نفسه و فهم ميولاته و يتضمن ذلك تطوير بصيرة العميل و يركز النهج المتمركز حول العميل، أو الأناني، على تحقيق الذات إلى أقصى حد ممكن، بدلاً من نهج الكل أو لا شيء (ابراهيم، 1994، صفحة

(44)

للتوجيه والإرشاد النفسي هدف بعيد المدى هو التوجيه الذاتي، أي قدرة الفرد على توجيه نفسه بذكاء وبصيرة وكفاءة ضمن حدود الأعراف الاجتماعية، وتحديد أهداف الحياة وفلسفة واقعية لتحقيقها (كفاني، 1990، صفحة 66).

● تحقيق الانسجام :

من أهم أهداف التوجيه والإرشاد النفسي تحقيق الانسجام، أي مخاطبة السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية من خلال التغيير والتعديل، لتحقيق التوازن بين الفرد وبيئته. يتضمن هذا التوازن تلبية احتياجات الفرد ومتطلبات البيئة. يجب النظر إلى الانسجام النفسي من منظور شمولي، بحيث يتحقق الانسجام والتوازن في جميع جوانبه (محروس، 1996، صفحة 95)

● تحقيق الصحة النفسية:

"الهدف العام والشامل للإرشاد النفسي هو تحقيق الصحة النفسية والسعادة والرفاهية للفرد. ونؤكد هنا على أن تحقيق الصحة النفسية هدفٌ بحد ذاته، فالصحة النفسية والانسجام النفسي ليسا مترادفين. فقد يكون الفرد متوافقاً مع ظروف ومواقف معينة، ولكنه قد يكون أيضاً سليماً نفسياً، إذ يتكيف مع البيئة الخارجية بينما يرفضها داخلياً." (باهي، الدافعية نظريات و تطبيقات، 1999، صفحة 53)

يرتبط تحقيق الصحة النفسية بهدف حل المشكلات، أي مساعدة الفرد على حل مشاكله بنفسه. وهذا يشمل تحديد الأسباب والأعراض، والقضاء عليها.

3-2- الأهداف الخاصة للإرشاد النفسي الرياضي:

يُعد الإرشاد النفسي أحد مجالات تطبيق علم النفس الرياضي، وخدماته واسعة النطاق. وتشمل هذه المجالات: تطوير جوانب شخصية اللاعب والمدرّب.

العلاقة المتبادلة بين اللاعب والمدرّب.

تماسك الفريق.

التأهيل النفسي بعد الرياضة.

الإصابات.

تحسين الأداء.

اكتساب اللياقة النفسية. (باهي، الدافعية نظريات و تطبيقات، 1999، صفحة 34)

4- أنواع المهارات النفسية :

4-1: التركيز والانتباه:

وهي القدرة على توجيه ذهن نحو المهام المهمة، مع تجاهل المشتتات. يُعد التركيز أمرًا جوهريًا أثناء التعلم أو الأداء في مواقف الضغط، سواء في المجال الرياضي أو التعليمي.

4-2: الثقة بالنفس :

تشير إلى إيمان الفرد بقدرته على النجاح وتحقيق الأهداف. وترتبط هذه المهارة بالنجاح المستمر، وتقلل من تأثير التوتر والقلق.

4-3: إدارة القلق والضغوط :

تمكّن هذه المهارة الفرد من التعامل مع المواقف المرهقة بطريقة صحية، ومنع آثارها السلبية على الأداء الجسدي والعقلي.

4-4: الدافعية :

تُعد المحرك الأساسي لسلوك الإنسان نحو تحقيق الأهداف. وتظهر من خلال المثابرة، بذل الجهد، وتحمل الصعوبات.

4-5: التحكم في الانفعالات :

تمكّن الفرد من ضبط مشاعره، وتجنّب ردود الفعل العنيفة أو التهوّر، خاصة في المواقف التنافسية أو الخلافية.

4-6: التصور الذهني :

هو قدرة الفرد على تخيل النجاح أو تصور أداء المهام بشكل مثالي قبل القيام بها فعليًا. تُستخدم هذه المهارة بشكل واسع في التدريب النفسي الرياضي (Bandura, 1997).

5- المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

اشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي الى ان هناك عدد كبير من المهارات النفسية العقلية و المعرفية التي لها علاقة بالرياضة.الا ان هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم في تحديد هذه المهارات النفسية.

و من بين ابرز النماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة نذكر النموذج الذي قدمه راينر مارتينز سنة 1987 و نموذج علاوي الذي يتضمن مايلي:

١ - نموذج مارتنز:

- مهارة التصور العقلي
- مهارة ادارة الطاقة النفسية
- مهارة ادارة الضغط
- مهارة الانتباه
- مهارة وضع الاهداف

و اشار مارتنز الى وجود درجة كبيرة من الترابط و التكامل و التفاعل بين بين تطوير هذه المهارات الخمس بعضها ببعض الاخر. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية.

ب - نموذج علاوي:

من وجهة نظر المؤلف فان المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى و تنحصر في المهارات النفسية (العقلية) التالية:

- مهارات الاسترخاء.
- مهارات التصور.
- مهارات الانتباه.

وهذه المهارات النفسية (العقلية) تتربط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من هذه المهارات يؤثر بالتالي في تحسين المهارات النفسية الأخرى.

6 - اسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية:

من الملاحظ في المجال الرياضي اهمال و تجاهل هذا الجانب المهم و المساهم لعملية التدريب الرياضي ككل و لاسيما اعداد المهارات النفسية ووضعتها في البرامج و الخطط التدريبية و يرى علاوي ان العديد من الباحثين (واينبرج جولد. 1999)(دورثي هاريس. 1990)(وانشل 1994) اشاروا الى اهم الاسباب التي تاخذ لعدم الاهتمام بالمهارات النفسية كالآتي:

1-6: نقص المعارف و المعلومات:

يفتقر العديد من المدربين للجانب النظري و الميداني قيميل يخص الجانب النفسي و تقتصر نصائحهم عن كونها اوامر او نواهي (ركز... لا تقلق... استرخ...)

في الوقت الذي يكون فيه الرياضي بحاجة إلى معرفة تقنيات هذه المهارات وكيف يمكن اكتسابها وهناك من المدربين من لا يقتنع بدور هذه المهارات أو يستخف به ويرى راتب (2004) أن الكثير منهم لا يعرف من أين يبدأ تدريب المهارات.

6-2: الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية :

وهناك اعتقاد أن التدريب النفسي يأخذ وقتا وليس هناك فسحة لدى بعض المدربين كافية هذا الجانب فالإعداد البدني والمهاري والخططي يحاصر المدرب واللاعب.

6-3: النظرة للمهارات النفسية على أنها وراثية لدى اللاعب :

كما أن هناك اعتقاد لدى البعض أن المهارات النفسية هي مهارات قطرية موجودة لدى الجميع فهي وراثية إلا أنها كباقي المهارات تحتاج إلى التنمية والتطوير

6-4 بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى بعض المدربين والرياضيين فيما يخص استخدام الطرق والوسائل لتدريب المهارات النفسية ومن بينها

أن تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات:

أي أن الرياضيين الذين يواجهون مشكلات نفسية حادة هم بحاجة إلى معالجة وهذه نظرة خاطئة لأن كل رياضي معرض لضغوط نفسية داخلية أو خارجية ويحتاج إلى التدريب المستمر لهذه المهارات ولا توجد نقطة نهاية لهذا التدريب النفسي.

6-5: تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للمتفوقين:

على خلاف النظرة السابقة هذه النظرة تحصر التدريب النفسي للرياضيين المتفوقين أي المحترفين وذوي المستوى العالي وهي نظرة قاصرة لأن التدريب ينبغي أن يكون متوازنا من بداية التدريب الجانب النفسي والبدني ناشئين متقدمين.

6-6: تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع:

وهناك اعتقاد خاطئ مفاده أن المهارات النفسية مفعولها سريع ويمكن أدائها وقت المنافسة والحاجة وهذا كذلك خاطئ لأن التدريب على المهارات يجب أن يكون مستمرا مثل التدريب الخططي والبدني الذي يظهر مفعوله

6-7: التدريب على المهارات النفسية ليس له فائدة كبرى:

وبعض المدربين يرى أن التدريب النفسي لا جدوى منه وهو مضيعة للوقت وينبغي تخصيص كل الوقت للجانب البدني والخططي والمهاري وهذه النظرة هي كذلك قاصرة فكثير من الأحيان كان الجانب النفسي هو الفاصل للفريق أو الرياضي الذي يتمتع بقدرات عالية من القدرات النفسية كالثقة بالنفس أو الدافعية تجده ينتصر ويفوز. (الصمد، 2000، صفحة 152)

7- أهم خطوات تدريب المهارات النفسية:

على المدرب أو المعني بالفريق كان إداريا أو فنيا أن يكسب لاعبي الفريق للمهارات النفسية لما لها من دور كبير في تعديل السلوك النفسي للرياضي وذلك عن طريق تطبيق المراحل التالية:

1-7- مرحلة التعلم:

في هذه المرحلة يلم المدرب لاعبيه عن أهمية هذه المرحلة ويعرف لاعبيه على أبعاد المهارات النفسية من خلال معرفة كيفية تعلم المهارات النفسية والدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء والانجاز وتعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

وتتمثل هذه المرحلة بان المهارات النفسية يمكن تعلمها مثل المهارات البدنية تماما، إذ أن الكثير من الرياضيين ليس لديهم المعرفة عن طريقة تأثير المهارات العقلية في الأداء الرياضي، فالمرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة الرياضي على معرفة أهمية تعلم تلك المهارات النفسية وكيف تؤثر في الأداء الرياضي.

2-7- مرحلة اكتساب المهارات:

تتضمن المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارة أساليب تعلم المهارات النفسية المختلفة، حيث تخصص بعض اللقاءات الرسمية والغير الرسمية لتعلم هذه المهارات فمثلا عندما يكون الغرض من تعلم إدارة أو مواجهة الضغوط النفسية فإن الجلسات الرسمية يجب أن تتضمن التركيز على تقديرات الذات الإيجابية لتعمل محل تقديرات الذات السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة وتعد هذه الجلسات الرسمية جلسات فردية لتعليم كل رياضي المواجهة الايجابية لمواقف المواجهة الفعلية، وهي مرحلة متسلسلة ضمن مراحل اكتساب

المهارات النفسية والتي تلي مرحلة التعلم حيث تتضمن هذه المرحلة اكتساب المهارات النفسية حيث يقوم المدرب ببعض اللقاءات مع اللاعبين وإعطائهم التوجيهات الأربعة وتنظيم أوقات خاصة لإكسابهم المهارات النفسية، وتكون عن طريق جلسات فردية لكل لاعب على حدة، أو جماعية للفريق ككل حسب مواقف التعلم وفروقهم الفردية لتعليمهم مواقف الأداء ومواجهة الضغوطات والقلق وكيفية تركيز الانتباه في المواقف الصعبة وتدعيم الثقة بالنفس بشكل ايجابي وفعال لتحقيق الهدف المطلوب ويتم ذلك من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم المعلومات المتاحة، ومصادر الاكتساب كثيرة قد تكون عن طريق المناقشة أو محاضرة أو أجهزة بصرية أو استخدام أفضل وسائل الإيضاح والتعليم.

7-3- مرحلة الممارسة الفعلية:

أن الممارسة سواء لكل من المهارات الحركية أو المهارات النفسية ستوصل اللاعب إلى مرحلة التوافق الآلي للتنفيذ، وهنا في هذه المرحلة تتضمن الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى مرحلة التوافق والتكامل التام بين العقل والتكرار وكذلك محاولة التطبيق المهارات النفسية في مواقف تشابه المنافسة الفعلية (مسعودان سفيان، 2021، ص 44، 45).

هناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل. عند تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث، يجب التركيز على مبادئ التطوير، مثل الفروق الفردية، والتوجيه الذاتي، والأداء المثالي. عندما يدرك الرياضي حالة الأداء المثالي، فإنه يختار مهارات، مثل تلك الموجودة في المراحل الثلاث، والتي تثير استجابات إيجابية.

لقد أصبح من الواضح أن تطوير المهارات النفسية وتعزيزها يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية، كما ذكرنا سابقاً. يجب التخطيط لتطوير مهارات مثل التصور الذهني، والتركيز، والتذكر الذهني، إلى جانب مهارات أخرى مثل القوة والمرونة والسرعة، من خلال برامج طويلة الأمد. يجب أن يهدف التكامل في الإعداد، وخاصة في المراحل المبكرة، إلى دمج المهارات البدنية والمهارية، إلى جانب المهارات النفسية والعاطفية، لتحقيق أفضل النتائج في المنافسة. إهمال هذا التكامل في الإعداد يعيق الوصول إلى مستويات عالية. هناك استراتيجيات مهارية نفسية يستخدمها الرياضيون ذوو المستوى العالي غالباً لمساعدة أنفسهم على المنافسة وتحقيق النجاح الرياضي، مثل:

-تنظيم وإدارة مستويات الإثارة.

- إظهار الثقة بالنفس.
- استخدام التركيز.
- الشعور بالسيطرة والتحكم في الأمور.
- استخدام التصورات الإيجابية في التفكير.
- ممارسة أقصى درجات الالتزام والعزيمة.
- تحديد الأهداف.
- وضع خطط مدروسة لاستراتيجيات المواجهة.
- يقدم بعض علماء النفس الرياضي نصائح وإرشادات لتحسين أداء الرياضيين، مثل:
- تعزيز الثقة بالنفس وممارسة مبادئ محددة للتعامل مع المشكلات أثناء المنافسة الرياضية.
- التدرب على كيفية التعامل مع الظروف الخارجية والضغط أثناء المنافسة الرياضية.
- استخدام عدة استعدادات ذهنية خاصة بالأداء قبل المنافسة الرياضية.
- عدم القلق بشأن المنافسين الآخرين أثناء المنافسة، والتركيز على ما يمكنك التحكم فيه.
- تعلم مهارات التعامل مع القلق (شمعون و محمد اسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، 2001، صفحة 96)

8-: مكونات المهارات النفسية:

تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية. يقترح رينز مارتنز أن تتضمن برامج التدريب

المهارات النفسية التالية:

- التصور الذهني.
 - إدارة الطاقة النفسية.
 - إدارة الضغوط.
 - الانتباه.
 - تحديد الأهداف.
- يشير العربي شمعون إلى أن المهارات النفسية التي ينبغي تنميتها في برامج التدريب هي:

(شمعون و الجمال، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 102).

-الاسترخاء

-تركيز الانتباه

-التصور الذهني

-الاسترجاع الذهني.

استخرج إبراهيم عبد ربه أهم مكونات المهارات النفسية من خلال دراسة تاريخية وتحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحثاً عربياً وأجنبياً. وخلص إلى أن أكثر المهارات النفسية دراسةً في المجال الرياضي على مدى 30 عامًا هي كما يلي: (ربه، 2006، صفحة 13)

-الاسترخاء

-التصور

-تركيز الانتباه

-الثقة بالنفس

-تحديد الأهداف

-إدارة الضغوط النفسية

- الطاقة النفسية

و تتفق ماجدة محمد اسماعيل و اخرون مع الباحثين الاخرين بأن أهم المهارات العقلية الاساسية هي: (محمد العربي شمعون ماجدة محمد اسماعيل، 2001، ص 95.)

- الاسترخاء

-التصور الذهني

-الانتباه

-إدارة التوتر

-إدارة الطاقة الذهنية

-إدارة التوتر

-تحديد الأهداف

-التعافي الذهني

-حل المشكلات

فيما يلي لمحة عامة عن مفهوم وتعريف مكونات المهارات النفسية:

الاسترخاء: إحدى المهارات الذهنية التي تساعد على التحكم في التوتر وتوجيه الاستشارة العاطفية أثناء

التدريب أو المنافسة الرياضية.

التصور الذهني: أداة ذهنية يمكن من خلالها تكوين تصورات للتجارب السابقة أو الجديدة للتحضير

الذهني للأداء. وهو أيضًا انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي أدركها الفرد سابقًا. يرى هاريس أنه

يشمل استدعاء أو استرجاع الأشياء أو المظاهر أو الأحداث المخزنة من التجارب السابقة. ويرى آخرون أنه لا

يقتصر على ذلك، بل إن التصور الذهني يُنشئ ويُؤدّ أفكارًا وتجارب جديدة. أي أن الرياضي لا يستعيد التجارب

القديمة في ذهنه أو فكره فحسب، بل يمكنه أيضًا تعديلها وتفسيرها وإنتاج صور وأفكار جديدة. يتطلب التصور

الذهني استخدام جميع الحواس لاسترجاع واستحضار التصورات والصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها، أو

صور وأفكار جديدة في ذهنه. هذا على الرغم من أن التصور الذهني يُنظر إليه أحيانًا على أنه صور أو رؤية في

الخيال. ومع ذلك، فإن البصر ليس الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور الذهني للرياضيين. من

ناحية أخرى، يُعد التصور الذهني للمشاعر المختلفة المرتبطة بالتجارب أمرًا مهمًا أيضًا في عملية تدريب هذه

المهارة، حيث إن محاولة اللاعب استخدام التصور الذهني في الأفعال الناتجة عن التوتر أو القلق أو التعب أو

الألم تساعد على إدراك وفهم كيفية تأثير هذه المشاعر على أدائه وأسبابه. (علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة

الرياضية، 2002، صفحة 248)

و يعرف اوثيل التصور الذهني بأنه تحقيق لنشاط حركي بصفة رمزية، أي غياب حركة عضلية حقيقية فهي

اذن عملية ببيكولوجية تسمح بتذكير الشكل او المظهر الفزيائي لنشاط حركي و التحولات التب تطراً عليه

(Dinis, 1987, p. 397)

تحسين قدرات التصور العقلي:

يعطي " وينبرغ " بعض النصائح للرياضيين للعمل على تحسين قدرتهم على التصور:

- اختيار مكان هادئ اين يمكن للرياضي التركيز .
- استعمال كل الاحاسيس المرتبطة بالأداء الحقيقي للحركة: الصوت و الصورة...
- التركيز على الانتباه للوصول الى تصور لأداء حركي تام وجيد وفي حالة الحصول على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد،
- استعمال التصور لإدراك استراتيجية او خطة يمكن ان يستخدمها الرياضي أثناء المنافسة.
- من المؤكد انه يجب على الرياضي ان يتدرب على التصور الذهني خارج مجال المنافسة لكي يتسنى له تطبيقه بفاعلية اثناء المنافسة.

إذ كان الرياضي يجد صعوبة في تركيب صور ذهنية، فإنه يمكن استعمال تمارين بسيطة، كما يجب عليه ان يحلل كل الوضعيات الصعبة التي عاشها سابقا اثناء المنافسة، حبت يبحث عن الاشياء الايجابية و السلبية و يعيد خلق هذه الوضعيات بالتصور الذهني مع البحث على خطط لتصحيح الاخطاء. (Thomas, 1991, p. 110)

تركيز الانتباه : هو عبارة عن مهارة نفسية لتثبيت الانتباه على مثير خارجي لفترة من الزمن.

كما يمكن تعريفه : حصر الانتباه من العمليات العقلية التي ينتج عنها فعل الحركي جيد، حيث يساعد رد فعل جيد و من ثم استجابة حركية فتركيز الانتباه يحقق الفعل الحركي الصعب دون الانتباه الى التفاصيل الاخرى، المهارات الحركية ذات المجهود العالي و من ثم يجهد الجهاز العصبي لعدم استطاعة الرياضي لتحمل و لهذا سوف يعقد التنبيه و تشوش العمليات التفكيرية لدى الفرد.

ان راحة الرياضي و التبادل بين العمل الحركي و الراحة سيؤدي الى انتباه جيد و اتقان المهارات لان العمل و الجهد المتواصل بدون راحة سوف يفقد الانتباه و من ثم سيعطل الرياضي عن فهم اجزاء المهارة و ربطها مع المهارات المتبقية، وان الرياضي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه اطوال فترة ممكنة في حالة الاداء الحركي سيؤدي به الى اكتساب مستوى عالي من الاداء الحركي. (محجوب، 1985، صفحة 62)

كما تعد هذه الصفة من اهم ظاهرات الانتباه و تلعب دورا هاما في الوصول الى المستويات العليا لما لها من تأثير على دقة ووضوح و اتقان للمهارات الحركية لا ترتبط بمؤهلات التدريب بل ترتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه و القدرة على الاسهام الواعي في التحكم في مهاراته الحركية. (العلمية، 2001، صفحة 87)

و يقصد بتركيز الانتباه تضيق الانتباه او تثبيته نحو مثير معين و استمرار الانتباه على هذا المثير المختار، اذن هو القدرة على تضيق او تثبيته او تأكيد على مثير او مثيرات مختارة لفترة من الزمن.

9- القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار قلق المنافسة الرياضية، قدّم محمد حسن علاوي التصنيف التالي، الذي يوضح العلاقة الوثيقة بين حالات قلق المنافسة الرياضية.

9-1- قلق ما قبل المنافسة:

يشير هذا إلى حالة القلق التي يعاني منها الرياضي قبل مشاركته الفعلية في المنافسة بفترة وجيزة نسبياً، تتراوح بين عدة أسابيع ويومين تقريباً.

9-2- قلق بداية المنافسة:

تستمر هذه الحالة لفترة قصيرة، تتراوح بين يوم وبضع دقائق، قبل أن يشارك الرياضي فعلياً في المنافسة. كما أنها أكثر وضوحاً في حالات الاحتكاك المباشر بالرياضي أو في بداية المنافسة، مثل وصوله إلى مكان الحدث.

9-3- قلق أثناء المنافسة:

ترتبط هذه الحالة بالفترة الزمنية التي يشارك فيها الرياضي في المنافسة، والأحداث التي قد تحدث، والتغيرات أو المتغيرات المرتبطة بها. تؤثر هذه الحالة على جميع اللاعبين الأساسيين والبدلاء.

10- العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين:

-الخوف من الفشل.

-الخوف من عدم الكفاءة.

-فقدان السيطرة.

- الأعراض الجسدية والفسولوجية. (BakkerF & Cio, 1992, p. 108)

الثقة بالنفس: تُعتبر الثقة بالنفس من أهم الجوانب النفسية التي تؤثر إيجابًا على أداء اللاعبين، وتحفزهم على بذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في نشاطهم الرياضي، لتقنهم بقدرتهم على تحقيق النجاح. كما يمكن أن تؤثر سلبًا على الأداء نتيجة لعدم اليقين بشأن قدرتهم على تحقيق النجاح في النشاط الرياضي.

يُلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن بعض الرياضيين يفتقرون إلى الثقة بالنفس، بينما يتميز آخرون بدرجة مبالغ فيها. وهناك أيضًا فئة ثالثة من الرياضيين الذين يمتلكون درجة من الثقة بالنفس، وهي المستوى المطلوب. فعندما يمتلك الرياضي ثقة بالنفس ويشعر بقيمته، يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه ولا يخشى المحاولة. لذلك، فإن المدربين الذين يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء يحرمون الرياضي من الاستفادة من هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس. (راتب، 2000، صفحة 337)

بناء الثقة: العديد من المدربين والرياضيين يعتقد الكثيرون أن الثقة بالنفس سمة نفسية مهمة تميز بعض الرياضيين دون غيرهم، وأنه من الصعب تنمية هذه السمة النفسية أو رعايتها أثناء التدريب الرياضي. يمكن تنمية ثقة الرياضيين بأنفسهم أو تحسينها من خلال العمل والممارسة والتخطيط. فيما يلي بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعد في تنمية ثقة الرياضيين بأنفسهم:

-زيادة الوعي بالثقة بالنفس.

-إنجازات الأداء.

-التصور الذهني للأداء الناجح.

-الأداء بثقة.

- اللياقة البدنية الجيدة.

11- مبادئ تطوير المهارات النفسية:

في هذا المجال، يوجد مبادئ هامة لتنمية المهارات النفسية لضمان المستوى المطلوب من الإتقان لهذه المهارات النفسية الأساسية، والتي تُسهم في تحسين الأداء والاستعداد للمنافسات. يتضمن هذا الإطار العام

ثلاثة مبادئ أساسية وخمس مراحل متتالية. ويُركّز على النمو المستمر للمهارات النفسية، وتنمية الشعور بالتعزيز الذاتي، وتكامل التدريب الذهني مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

المبدأ الأول: الفروق الفردية

يتحقق ذلك من خلال تنمية المهارات والصفات الفردية التي تُمكن اللاعب من الأداء بأقصى قدراته. يحتاج اللاعب إلى وضع خطة شخصية مبنية على مهاراته الفردية.

المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي

يتطلب ذلك الأداء بأقصى قدرات اللاعب من خلال تطبيق خطة التدريب الذهني من خلال التوجيه الذاتي أو غيره من الوسائل. يجب على اللاعب التركيز على ما يُمكنه القيام به بمفرده، والانتقال من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلالية والاعتماد على الذات.

المبدأ الثالث: حالة الأداء الأمثل

لكل لاعب حالة ذهنية فريدة تُمكنه من الأداء بأقصى قدراته. يحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي تُمكنه من تحقيق ذلك. ويمكن استخدام اختبارات ومقاييس وطرق قياس متنوعة لتحديد هذه الحالة. (شمعون و محمد اسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، 2001، صفحة 97)

ويوجد خمس مراحل متتالية ضمن هذا الإطار العام على النحو الآتي:

المرحلة الأولى:

تهيئة جو إيجابي من خلال تخفيف الضغط الخارجي وزيادة الدعم الخارجي. يجب أن يشعر اللاعب بالقبول والإيجابية قبل البدء. تطوير المهارات النفسية. في المرحلة الأولى، يُقدّم للاعب الدعم الذي يحتاجه.

المرحلة الثانية:

تطوير التحكم العاطفي من خلال الاسترخاء العضلي والعقلي للتحكم في المشاعر وتقليل الاضطرابات الداخلية.

المرحلة الثالثة:

تطوير التحكم في الانتباه، بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالمهمة الحركية. يشمل ذلك مهارات مثل التحكم في الانتباه، والتصور الذهني، وتركيز الانتباه، والاسترخاء، مما يساعد اللاعب على التصور والتذكر الذهني بفعالية.

المرحلة الرابعة:

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناءها.

المرحلة الخامسة:

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب في بيئة تنافسية. تتطلب هذه المرحلة تقييمًا مستمرًا وصقلًا للمهارات والاستراتيجيات. في حالة عدم الأداء، يصبح العمل الجاد على المهارات النفسية ضرورة حتمية. أثبتت هذه الطريقة المتسلسلة في تعليم وتطوير المهارات النفسية فعاليتها في مساعدة اللاعبين على تحقيق أقصى إمكاناتهم وتعزيز التكامل. يعتمد هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين. يمكن أن يؤثر الاسترخاء على التركيز، والعكس صحيح. يمكن أن يكون التصور وسيلة فعّالة للتحكم في الانفعالات والانتباه. كما يُعدّ التحدث مع النفس أمرًا بالغ الأهمية لهذه المهارات الثلاث.

هناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة. عند تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الأولى، يجب التركيز على المبدأ الأول، وهو الفروق الفردية، ومبدأ التوجيه الذاتي. عند الوصول إلى المرحلة الرابعة، يجب تطبيق المبدأ الثالث، وهو الأداء المثالي. عندما يدرك اللاعب أدائه المثالي، يختار مهارات مشابهة لتلك الموجودة في المراحل الثلاث الأولى، والتي تتطلب استجابات إيجابية. لقد أصبح من الواضح أن تطوير المهارات النفسية وتعزيزها يجب أن يسير جنبًا إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية، كما ذكرنا سابقًا. يجب التخطيط لتطوير مهارات مثل التصور الذهني، وتركيز الانتباه، والتذكر الذهني، إلى جانب مهارات أخرى مثل القوة والمرونة والسرعة، من خلال برامج طويلة المدى. يجب أن يهدف التكامل في الإعداد،

وخاصة في المراحل المبكرة، إلى دمج المهارات البدنية والمهارية، إلى جانب المهارات النفسية والعاطفية، لتحقيق أفضل النتائج في المنافسة. إهمال هذا التكامل في الإعداد يعيق الوصول إلى مستويات عالية. هناك استراتيجيات نفسية يستخدمها الرياضيون ذوو المستوى العالي غالبًا لمساعدتهم على المنافسة وتحقيق النجاح الرياضي، مثل:

- تنظيم وإدارة مستويات الإثارة.
- إظهار الثقة بالنفس.
- استخدام التركيز.
- الشعور بالسيطرة وإتقان الأمور.
- استخدام الصور الإيجابية في التفكير.
- ممارسة أقصى درجات الالتزام والعزيمة.
- تحديد الأهداف.
- وضع خطط مدروسة جيدًا لاستراتيجيات التأقلم.
- يقدم بعض علماء النفس الرياضي نصائح وإرشادات لتحسين أداء الرياضيين:
- لتعزيز الثقة: تدرب على خطط محددة للتعامل مع المشكلات أثناء المنافسة.
- تدرب على روتين للتعامل مع الظروف غير العادية والتوتر قبل وأثناء المنافسة.
- ركز كليًا على الأداء القادم واستبعد الأفكار والأحداث غير ذات الصلة.
- استخدم عدة بروفات ذهنية خاصة بالأداء قبل المنافسة.
- لا تقلق بشأن المنافسين الآخرين في المنافسة؛ بدلاً من ذلك، ركز على ما يمكنك التحكم فيه: أداؤك الخاص.

- تعلم كيفية التحكم في الإثارة والقلق. (شمعون و محمد اسماعيل، اللاعب و التدريب العقلي، 2001، صفحة

(98

12- مفهوم النضج:

يتمثل مفهوم النضج عامة في مجموعة التغيرات المتنوعة التي تحدث نتيجة النمو والتطوير الداخلي المستمر على تركيبة البناء العضوي او البيولوجي، او الفسيولوجي للفرد الحي عبر مختلف مراحل حياته ، و يتناول هذا النمو و تظهر نتائجه بشكل واضح على جميع الكائنات الحية، ويعتبر النضج عنصرا هاما للتعلم و النمو المتكامل الذي يتيح للإنسان القدرة على اكمال حياته بشكل طبيعي، حيث ان هناك مجموعة الأنماط السلوكية الخاصة بالانسان لا تستطيع ان تعمل وحدها بمعزل عن نضج الأعضاء الجسدية الخاصة بها. و من الأمثلة على ذلك المشي و النطق و مهارات الكتابة و القراءة حيث ان الطفل لا يستطيع القيام بتلك المهارات إلا في حال نضجه على المستوى الجهاز العصبي و الجهاز العقلي و كذا الجسدي.

يرى المختصون في علم النفس و خاصة في ميدان علم النفس التربية، ان النضج هو حالة من التناسق المحكم تشير الى اكتمال و تناسق العمل ما بين الجوانب العقلية و الجسدية و الفسيولوجية و الروحية و ...الخ بصورة تمكنه من مواجهة ضغوطات الحياة و اتخاذ القرارات الصائبة و المعقولة و المنطقية و في حياته اليومية بعيدا عن سيطرة الآخرين عليه .

13- أنواع النضج:

13-1- النضج العاطفي أو الوجداني:

يصل الفرد إلى مستوى من الاستقرار النفسي والقدرة على التحكم في جميع عواطفه وردود أفعاله بفضل مستواه الزمني وخبرته العملية. يتجلى هذا بوضوح في سلوكه وطريقة تخطي العديد من مواقف الحياة اليومية، حيث يوجد درجة من التناغم والانسجام بين الاستجابات العاطفية والمواقف التي يتم التخلص منها.

13-2- النضج الاجتماعي:

يصل الفرد إلى مرحلة التكيف والتواصل مع المجتمع الذي يعيش فيه، مع جميع الفئات والطبقات. تسمح هذه المرحلة بالمزيد من العلاقات الاجتماعية الصلبة مع الآخرين، والتحرر من التعقيد، والصراعات، والترهيب، وتحسين التفاعل مع الآخرين .

13-3- النضج العقلي:

معرفة الفرد أن لديه درجة كافية من تطوير وظائفه وقدراته العقلية وكفاءاته وقدراته على التفكير وقدراته المعرفية، مما يسمح له بتطوير شخصية مستقلة عن الآخرين، والتفاعل بطبيعة الحال مع المجتمع، فإنه يؤثر ويؤثر على الآخرين دون أن يمنحوا إمكانية التحكم.

13-4- النضج الجنسي:

إنها مرحلة تطوير خلال دورة تدريبية يصل فيها الفرد إلى سن البلوغ، ويصبح قادرًا على التكاث والتكاثر. تؤدي التغيرات الهرمونية، بالإضافة إلى التغيرات الجسدية والعقلية البارزة والمهمة، إلى حدوث انتقال كامل للطفولة إلى سن البلوغ.

14- أعراض عدم النضج العاطفي:

14-1- الاضطراب العاطفي والانفعالي:

يتجلى ذلك في مؤشرات عديدة، منها السلوك الاندفاعي، ونوبات الغضب، والانفعال العاطفي العام، وضعف القدرة على تحمل الإحباط، وتقلبات سلوكية غير متسقة تجاه المحفزات، وفرط الحساسية، وعدم تحمل النقد، والغيرة غير المبررة، وعدم القدرة على التسامح، وتقلبات مزاجية مستمرة وغير مبررة.

-الاعتماد المفرط على الآخرين: يمر التطور الاجتماعي الطبيعي بمراحل محددة: الاعتماد المطلق على الآخرين (أحتاجك دائمًا لتكون مستقلاً)، (لا أحتاج إلى أي شخص ليكون مترابطاً)، (كلانا يحتاج إلى الآخر). يشير الاعتماد المفرط على الآخرين إلى:

-الاعتماد غير المناسب عندما يعتمد الشخص على الآخرين بينما يمكنه الاعتماد على نفسه.

- الاعتماد المفرط طويل الأمد، والذي يشمل الضعف أمام الآخرين، والتردد، والحذر الشديد، والميل إلى إصدار أحكام متسعة. يخشى الأشخاص المعتمدون التغيير ويفضلون المواقف المألوفة. غالبًا ما يفتقرون إلى التكيف الإيجابي مع التغيير أو الأحداث الطارئة وهم عمومًا حذرون وكتومون ومتحفظون للغاية. - الرغبة في الإشباع الفوري والمباشر: تتضمن هذه الخاصية طلبًا وإصرارًا على الاهتمام الفوري وإشباع الحاجات والرغبات وعدم القدرة على تأجيل تحقيق هذه الرغبات أو تلك الاحتياجات، أي أنهم يريدون الحصول على ما يريدون من الاهتمام والإشباع في اللحظة الحالية، وليس لديهم القدرة على تأجيل إشباع بعض الرغبات سعيًا وراء مستوى أفضل من الإشباع. يريدون كل شيء الآن وفورًا. يتميز هؤلاء الأشخاص بالسطحية وعدم القدرة على التفكير. غالبًا ما يكونون مندفعين، ولا يدوم ولاؤهم إلا بقدر ما حصلوا عليه من فائدة من العلاقة. يهتمون بالأشياء الهامشية، وقيمهم الأخلاقية سطحية وهشة. تتميز حياتهم الاجتماعية والمالية بالعشوائية والاضطراب. (عبده، 2000، صفحة 58)

- الأنانية: أهم علامات الأنانية هي الأنانية، التي يصاحبها تدني تقدير الذات. فالشخص الأناني لا يُولي اهتمامًا كبيرًا للآخرين، وفي الوقت نفسه، لا يُقدّر نفسه. ينشغل هذا الشخص دائمًا بمشاعره وعواطفه، ويطالب الآخرين بالاهتمام والرعاية والتعاطف والرضا بشكل مُفرط. لا يستطيع رؤية نفسه بواقعية، ولا يتحمل مسؤولية أخطائه أو عيوبه، ولا يستطيع نقد نفسه بشكل بناء، ويفتقر إلى الحساسية لمشاعر الآخرين. - عدم القدرة على التعلم من تجارب الحياة (مركز التحكم الخارجي): يعتقد هذا الشخص أن ما يحدث له هو دائمًا نتيجة الحظ أو الظروف أو أخطاء الآخرين. لذلك، لا يسعى للتغيير نحو الأفضل، بل يستمر في تكرار أخطائه مرارًا وتكرارًا. قد يكون صحيحًا القول إن الأنانية هي جوهر عدم النضج العاطفي. فالأشخاص الأنانيون لا يرون أنفسهم بواقعية، ولا يتحملون مسؤولية أخطائهم الشخصية، ولا يعترفون بنقائصهم الشخصية، ولا يستطيعون نقد أنفسهم بشكل بناء، ولا يكثرثون لمشاعر الآخرين. وحدهم الأشخاص الناضجون عاطفيًا قادرون حقًا على التعاطف مع الآخرين، والتعاطف هو، في الواقع، الشرط الأساسي للنجاح في العلاقات الاجتماعية المتبادلة. خصائص النضج العاطفي:

- القدرة على الحب أو أن تُحَب: يُعزز النضج العاطفي شعور الشخص بالثقة والأمان. الشخص الناضج عاطفياً يُعبّر بوضوح وانفتاح عن مشاعر الحب والعاطفة تجاه الآخرين، ويتقبل تعبيراتهم عن الحب والعاطفة بسعادة وفرح. أما الشخص غير الناضج عاطفياً، فيميل إلى التركيز على النقائص والعيوب، ويعاني من صعوبات واضحة في التعبير عن مشاعر الحب والعاطفة تجاه الآخرين أو تقبلها، وكأنه يتبنى مقولة أن الآخر جحيم. قد تدفعه أنانيته وحبّه لذاته إلى الإصرار على أن يُظهر الآخرون له الحب والقبول دون أن يبادلوه ذلك الحب والقبول. عادةً ما يفشل هذا الشخص في إدراك حاجة الآخرين للحب والعاطفة، كما لو أنه يُضيّع حظه ولا يُعطيهِ كل ما لديه. - القدرة على مواجهة الواقع والتعامل معه بإيجابية: يتجنب الأشخاص غير الناضجين عاطفياً مواجهة الواقع، ويتهربون منه باستمرار، ويُؤجلون باستمرار حل مشاكل تفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخرين. في المقابل، يتوق الأشخاص الناضجون عاطفياً لمواجهة الواقع، ويدركون أن الحل الصحيح للمشكلة يتطلب اتخاذ إجراء فوري. يرتبط مستوى النضج العاطفي لدى الشخص عمومًا بمدى مواجهته لمشاكله أو تجنبها. يواجه الناضجون مشاكلهم ولا يدخرون جهداً في التغلب عليها، بينما يتجنب غير الناضجين مواجهتها وقد يعتمدون كلياً على الآخرين في حلها. (عبد، 2000، صفحة 59)

- يهتمون بالعتاء بقدر اهتمامهم بالأخذ، أو ربما أكثر: إن شعور الناضج عاطفياً بالأمان الشخصي يدفعه إلى احترام وتقدير مطالب ورغبات الآخرين، ويحفزه على العطاء قدر الإمكان، سواءً من ماله أو وقته أو جهده، بقدر ما يُحسن جودة حياة من يُحب. يسمح الناضجون عاطفياً للآخرين بالاستمتاع بمتعة العطاء. عندما يكون المرء في وضع العطاء، فإنه يقبل برضا واحترام وتقدير ما يقدمه له الآخرون. وهذا يخلق نوعاً من التوازن في النضج. إن العطاء دون توقع أي شيء في المقابل هو مثال بعيد المنال، بينما الأخذ دون عطاء هو خطأ أخلاقي قد لا يستطيع المرء تحمل عواقبه. لذلك، فإن العطاء والأخذ المتوازن هو تجسيد للنضج العاطفي في أعلى مستوياته.

- القدرة على التواصل والانفتاح بشكل إيجابي على تجارب الحياة المختلفة: ينظر الشخص الناضج إلى تجارب الحياة على أنها فرص للتعلّم. عندما تكون هذه التجارب إيجابية، فإنه يستمتع بها ويعمل على مواصلة تلك أو إعادة إنشائها أو إعادة إنتاجها. ومع ذلك، عندما يكون بعضها سلبياً، وهو أمر لا مفر منه، فإنه يتقبلها

بمسؤولية شخصية ويثق في قدرته على التعلم منها كل ما يؤدي إلى تحسين حياته. التجارب السلبية هي فرص رائعة للتعلم، تمامًا مثل تجارب الفشل. عندما لا تسير الأمور على ما يرام، يبحث الشخص الناضج عاطفيًا عن فرص للنجاح بل ويسعى جاهدًا لخلق أو إنتاج مثل هذه الفرص. من ناحية أخرى، فإن الشخص غير الناضج عاطفيًا يلعن الظروف دائمًا ولا يرى في الحياة سوى الإحباطات ومصادر الضيق العاطفي والألم.

- القدرة على التعلم من التجربة: إن القدرة على مواجهة الواقع والتفاعل الإيجابي مع تجارب الحياة تؤدي إلى القدرة على التعلم من التجربة. لا يتعلم الأشخاص غير الناضجين من التجربة، سواء كانت إيجابية أو سلبية. إنهم يتصرفون كما لو أنه لا توجد صلة بين سلوكهم والعواقب الناتجة عنه. إنهم ينظرون إلى التجارب الجيدة والسيئة على حد سواء كما لو كانت نتيجة الحظ أو الصدفة أو القدر وحده. لذلك، فهم لا يتحملون المسؤولية الشخصية. من ناحية أخرى، يتمتع الشخص الناضج بالقدرة على تحمل المسؤولية عن أخطائه فقط، وبالتالي لا يتحمل المسؤولية الشخصية. من ناحية أخرى، يتمتع الشخص الناضج بالقدرة على نقد الذات والتغيير للأفضل حتى لا يكرر نفس الأخطاء. الشخص الناضج لا يلوم الحظ أو الظروف أو الآخرين. بدلاً من ذلك، يفحص نفسه ويتعلم من أخطائه وتجاربه. - القدرة على تقبل الإحباط وتحمله: عندما يواجه الشخص الناضج الإحباط، فإنه لا يتجمد، ولا يحبس أنفاسه، ولا يلعن القدر أو الزمن (كما يفعل غير الناضجين). بل يحاول التعامل مع المشكلة بطرق أخرى، ويجرب حلولاً جديدة ومبتكرة، ويتحرك في اتجاهات مختلفة حتى يتغلب على الصعوبات التي يواجهها.

- القدرة على التعامل بإيجابية مع مشاعر العدوان: عندما يواجه الشخص الناضج الإحباط، فإنه لا يبحث عن شخص آخر ليلومه (كما يفعل غير الناضجين). بدلاً من ذلك، يسعى فورًا لإيجاد حل للمشكلة التي أحبطته. يهاجم غير الناضجين الآخرين، بينما يهاجم الناضجون المشاكل.

- التحرر النسبي من التوتر: يتمتع الشخص الناضج عاطفيًا بحالة من السلام الداخلي، والشعور بالأمان، والقدرة على تحقيق ما يريده من الحياة، على عكس الشخص غير الناضج الذي تمتلئ روحه بمشاعر القلق والرفض والتشاؤم والغضب والغيرة والإحباط

- القدرة على حل النزاعات: لا تخلو الحياة من صراعات بين الناس، والشخص الناضج يدرك هذه الحقيقة، ويمتلك آليات عديدة لحل النزاعات بأمان، دون مواجهات هدامة، سواء لنفسه أو للآخرين.
- تقبل الاختلاف وتجنب التعصب: الاختلاف قانون كوني في هذه الحياة، ولذلك يجب علينا التعامل معه والاستفادة منه لإثراء حياتنا بالتواصل الجيد والتعايش السلمي البناء مع الآخرين المختلفين.
- التوازن: يخلو الشخص الناضج من أي خلل أو شذوذ نفسي أو أخلاقي، بل هو متوازن في كل شيء.
- التوازن من أهم سمات النضج العاطفي والصحة النفسية، وهو حل وسط عادل، بعيد عن الإفراط والنقص. - الدافع للإنجاز: الدافع هنا داخلي وذاتي. الشخص الناضج يعرف ما يجب عليه فعله، وهو مدفوع داخليًا لتحقيق أهدافه المشروعة. لا يحتاج إلى دافع خارجي؛ فدوافعه الداخلية تكفيه ليظل منتجًا دائمًا.
- الإبداع: ثمرة الشعور بالأمان والمحبة والتناغم النفسي والاجتماعي هي أن الشخص الناضج يتجه عاطفيًا نحو الإبداع. لديه نظرة إيجابية للحياة، تدفعه إلى الاستماع إلى أسرارها وعجائبها واكتشاف العلاقات بين الأشياء البعيدة. وبذلك، يصبح مبدعًا ويطور نفسه ومجتمعه وحياته. هذا الإبداع يُبقي الشخص الناضج متجددًا ومتجددًا باستمرار، ويمنحه نكهة خاصة، وبريقًا متألقًا، وتألقًا دائمًا.
- القدرة على العمل الجماعي: بما أن الشخص الناضج يتقبل الاختلاف والتنوع، ويحب الآخرين، ويرغب في الابتكار والمساهمة في الحياة، نتوقع منه النجاح في العمل الجماعي، وهي مهارة اجتماعية لا غنى عنها لتحقيق الإنجازات العظيمة. (عبد، 2000، صفحة 60).

خلاصة:

ان التحضير النفسي عند الرياضيين يلعب دورا هاما في مشوارهم التنافسي اذ انه لا يمكن الاستغناء عنه وهو بمثابة العنصر المسابر لعملية التدريب الرياضي.

ومن خلال ما سبق اكتشفنا ان اللاعب الرياضي اثناء المنافسة عندما يؤدي مهارة حركية او قدرة بدنية فانه لا يؤدي ذلك بجسمه وعضلاته فقط بل يستخدم عقله وتفكيره ايضا وبذلك فان المهارات النفسية المتمثلة في القدرة على التصور الذهني و الاسترخاء و الثقة بالنفس و القدرة على الاستعداد العقلي و مواجهة القلق و كذا دافعية الانجاز تساعد على التخفيف من قلق المنافسة الرياضية و الضغوط النفسية الداخلية و الخارجية.

الفصل الثاني :

قلق المنافسة الرياضية



تمهيد:

بعد الدراسات والأبحاث والتي قام بها علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية، ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي ممكن للشخص الاعتماد عليها للتقليل من مشكل القلق، ومما لاشك فيه أن القلق يقوم بخلق استثارة واضطرابات في جميع وظائف الجسم المختلفة وربما يعطل بعض والأعضاء و الاجهزة مما يؤدي إلى تدني مستوى الطاقة الإنسانية. و من هنا سنتطرق الى دراسة نظرية لقلق المنافسة الرياضية من جميع الجوانب.

1-القلق :

1-1- تعريف القلق:

1-1-1-القلق لغة:

ورد في تهذيب اللغة للغر الأزهري: القلق: أن لا يستقر الشيء في مكان واحد وقد أقلقه فقلق، وأورد القلقان، القلاق بنت التمر له أكمام، ومعنى تقلقل في جوفها أي تحرك من مكان إلى آخر ولم يستقر (أحمد، بدون تاريخ، صفحة 291).

أما في لسان العرب كما قال ابن منصور: القلق اضطراب وانزعاج من شيء يقال بات قلقا، وأقلقه اجد غيره، أي أزعجه، ويقال: قلق الشيء قلق: فهو قلق ومقلق وأقلق شيء من مكانه وجوده أي حركه، وتحريك الشيء من مكان الى مكان يعني عدم استقراره في مكان ثابت (الدين و بن مكرم، 1988، صفحة 323)

1-1-2-تعريف القلق اصطلاحا:

القلق هو انفعال متكون من التوتر الداخلي والاحساس بالخوف وتوقع وقوع الخطر والحزن و الذي يكون مصحوبا بتنبيه الجهاز العصبي، ويمكن التمييز بين القلق والخوف من وجهتين هما:

- موضوع الخوف يسهل تحديده، بينما موضوع القلق غالبا ما يكون غير واضح.
- شدة الخوف تتناسب من ضخامة الخطر، أما شدة القلق فهي غالبا أكثر من الخطر الموضوعي.

(دافيدون، 1988، صفحة 494)

و يعرف نوبارتسيلامي فيقول: "القلق هو شعوى شديد بالألم الداخلي و الاحساس بتوتر كبير ناتج عن تنبؤ خطر دائم وشامل و يكون في هذه الحالة عاجز تماما عن مواجهته والتصدي له. (slimany, 1989, p. 71)

القلق هو غبارة عن تجربة انفعالية مؤلمة تنتج عنه اثاره في الأعضاء الباطنية للجسم و يحدث تذبذب و عدم استقرار داخلي و خارجي للجسم، وذلك عندما يواجه الشخص حالة او حادثة خطيرة حيث يبدأ قلبه بالنفض بسرعة ويتنفس سريعا ويجف فمه من اللعاب ويتعرق بكثرة. (صال و تيجاني، 1970، صفحة 125) .

و هو مركب انفعالي من الخوف المستمر بدون مثير.

من خلال التعاريف السابقة الذكر ركز أغلبية العلماء والباحثين على أن القلق هو شعور بالخطر محتمل مصحوب بألم وضيق من خلال التعاملات مع المواقف الحياتية المختلفة، ومنهم من يرجعه إلى الخوف من المواجهة المستمرة بدون مثير.

2- مفهوم قلق المنافسة الرياضية:

عرفه أسامة كامل راتب أنه : " معظم الرياضيين يتفق على أنهم يشعرون بدرجات متفاوتة من القلق و تؤثر في معظم الاحيان على مستوى أدائهم، بينما البعض منهم يستطيع التحكم و السيطرة على القلق لديهم، والبعض الآخر يخفق في تحقيق هذا الأخير. (راتب، 1997، صفحة 198)

يعرفه محمد حسن علاوي أنه : " إنفعال معقد من التوتر الداخلي و الاحساس بالخوف و تنبؤ الخطر وهو حالة إنفعالية غير سارة يشعرها الانسان كشيء يخرج من داخله، ويحدث القلق عندما يشعر اللاعب بالضعف أو عدم القدرة على مواجهة مهارات و مسؤوليات يشعر بأنها تفوق قدراته و إستطاعته بكثير و له اعراض نذكر منها: التوتر، الهيجان، اللاستقرار، عدم الراحة، صعوبة القدرة على التركيز و الإنتباه، سرعة النبض القلب، كثرة التعرق الزائد . (علاوي، 2009، صفحة 380)

3- نظريات تفسير القلق:

3-1- نظريات التحليل النفسي:

اهتم علام النفس فرويد وكثيرا بظاهرة القلق وذلك بعدما لاحظ بوضوح معظم الحالات العصابية التي كان يعالجها وهو ما دفعه إلى محاولة تفسيرها بوضع نظريتين:

• نظرية فرويد الأولى:

اخرجها سنة 1894 محاولة منه أن يعرف مسببات القلق، وذلك فقد ميز بين نوعين من القلق وهما القلق الموضوعي والقلق العصابي.

اولا القلق الموضوعي: هو عبارة عن خوف من خطر معروف كالخوف من الحيوانات المتوحشة وهو شيء عادي بالاعتبار الإنسان يخاف من الأخطار التي تهدد حياته.

فهو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الإنسان أن يعرف سببه وهذا النوع من القلق هو عادة يميل إلى إسقاط على الأشياء الخارجية وقد ميز فرويد ثلاثة أشكال للقلق هي: هائم طليق، وقلق الهستيريا. قلق المخاوف المرضية:

الأول هو ما أسماه فرويد بالقلق المتوقع فهو حالة خوف غامض لا يتعلق بشيء معين، أما الثاني فهو عبارة عن مخاوف غير معقولة يعجز المريض عن تفسيرها ولا يستطيع التخلص منها، والثالث موجود في الهستيريا والقلق هنا عادة يكون واضحا وآخر غير واضح.

● نظرية فرويد الثانية:

عاد فرويد مرة ثانية إلى الدراسة بعد حوالي 30 سنة ففي سنة 1926 وضع نظريته الثانية وفيها تطرق مرة أخرى إلى القلق الموضوعي والقلق العصبي، وتمكن من فهم العلاقة الموجودة بينهما وهو كون كل واحد عبارة عن رد فعل لحالة خضوع الأول لخطر خارجي أما الثاني فهو غريزي داخلي. (فرويد، 1985، صفحة 15)

● نظرية أو تور رانك:

اهتم أتور رانك في نظريته بالميلاد الذي اعتبر من أهم خبرات الانفعال التي يمر بها الإنسان وتسبب له بصدمة مؤلمة وتثير فيه قلقا شديدا والذي أسماه "القلق الأولي" الناجم عن صدمة الميلاد التي تمثل انفصال الطفل عن أمه وبالتالي الانفصال عن كل توازن نفسي وبيولوجي كان يوفره الرحم ويصبح بالتالي كل انفصال فيما بعد سببا لظهور القلق، الفطام يمثل القلق لأنه انفصال عن ثدي الأم، الذهاب إلى المؤسسة التربوية يثير القلق لأنه يحدث انفصال عن الأم، الزواج يثير القلق لأنه يحدث انفصال عن حياة العزلة... الخ. (فرويد، 1985،

صفحة 27)

● نظرية كارل يونغ:

يعتقد "يونغ" أن القلق عبارة عن رد فعل يقوم به الفرد حينما يغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور.

فالإنسان في رأيه يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة وأن ظهور المادة غير معقول عن اللاشعور يعتبر تهديدا للوجود.

• نظرية إريك فروم:

يرى "فروم" أن الطفل يقضي مدة طويلة من حياته في الاعتماد على والديه، ومع النمو المستمر يبدأ يشعر بذاته كوحدة مستقلة عن الأم وبازدياد النمو يزداد نحوه من الاعتماد على الوالدين ومن القيود التي تربطها وهو ما أسماه "التفرد" وهذا الاعتماد يعطي للفرد الشعور بالأمان وأن نمو الشخصية والاتجاه إلى الاستقلال يهدد هذا الشعور بالعجز والقلق.

ويركز "فروم" تركيزاً خاصاً بأن كبت الطفل لإمكانات جديدة حفاظاً للعلاقة الطيبة التي تربطه بوالديه يعد عاملاً مؤدياً إلى القلق، وبالتالي القلق عنده ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين وبين الحاجة إلى الاستقلال. (فرويد، 1985، صفحة 37)

• نظرية القلق كحالة وكسمة:

كما أشار إليها أسامة كامل راتب إلى نظرية القلق كحالة وكسمة، حيث توصل العالم kattell من خلال أبحاثه العلمية التي قام بها في بداية الستينات إلى وجود عاملين للقلق هما: القلق كسمة والقلق كحالة وايد سبيلبرجر عام 1966 هذا التفسير وقدم نظرية القلق كحالة وكسمة يشران القلق: حالة انفعالية داخلية يشعر فيها الأفراد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في قوتها من وقت لآخر "ويشير راتب" أن قلق الحالة هو شدة انفعالية مباشرة بالخوف والتوتر ويصاحبها أحياناً تنبيهات فيزيولوجية، درجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف الفرد توتراً وتهديد وهي صفة مؤقتة من وقت لآخر".

بينما يعرف: " سبيلبرجر " قلق السمة بأنه استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له ولاستجاب لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق، أما أسامة راتب فيعرفه على أنه استعداد شخصي مستوي لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر، والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق. (راتب، 1997، صفحة 160).

4- مصادر القلق:

مع بداية فجر الوعي الإنساني كان القلق من الأمراض الغامضة التي حاول الإنسان أن يجد لها تعليلاً أو تفسيراً معيناً، وبالطبع كانت تفسيراته الأولى قائمة على الخرافة مثل، إرجاعه إلى ما تمارس الأرواح الشريرة أو

الشيطنانية في حياة الإنسان، أو إلى دورة القمر التي تمارس تأثيراً منتظماً على العقل والوجود والمزاج، ثم جاء العصر الحديث ليقدم التحليل النفسي للأسباب المؤدية للقلق. (راغب، 2003، صفحة 69)

ويجمع الباحثون في موضوع القلق على أنه يظهر استجابة لخطر مدرك ثانياً ومحسوسين بدرجة ما يؤكد ما يؤكد "ماور" mawer على المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن تصيب الجسد في حين يؤكد عالم النفس الإنساني كارل روجر Rogers على فقدان احترام الأشخاص المهمين والمقربين ويرى الفيلسوف "كريغارد" أن مصير القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحمل الذات الذنب بناءً على قرارات خاطئة ويرى "آلدر" أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير كارلين هورين "إلى الموجه للمكونات الأساسية بالنسبة لوجوه أمام فرويد فيشير إلى أن مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية، وقد صاغ وجهة نظره في القلق كثير من الوجوه والأسباب فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم.

يمكن كذلك للقلق أن يظهر كأعراض طبيعية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند فرط نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب على الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوى القلق من خلال الفحص الطبي (رضوان، 2002، صفحة 228)

كما أشار "أسامة كامل راتب" على أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب القلق وهي:

- التخوف من الفشل:** والذي يعتبر من الأسباب الأكثر أهمية التي تجعل الرياضيين يشعرون بالنفزة.
- الخوف من عدم النجاح:** ويتضح هذا المصدر عندما يعلم الرياضي أن هناك نقص محدد في استعداداته من الجانب البدني أو الذهني:مراجعة المنافس أو المسابقة.
- فقدان السيطرة على النفس:** حيث يتنبأ زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقاً لضغوطات خارجية.
- الأعراض الجسمية:** حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية ومن أهم الأعراض نذكر اضطرابات المعدة، زيادة التعرق في تفاحة اليدين وزيادة تقلصات العضلات. (راتب، 1997، صفحة 189)

5- أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق نذكر من أبرزها:

5-1- القلق الموضوعي:

وهو القلق الذي ينتج من واقع و ظروف الحياة اليومية للفرد، يمكن اكتشاف مصدره و السيطرة عل اسبابه كونه غالبا معلوما في زمانه و مكانه وينتج عن أسباب واقعية معلومة و متوقعة، ويعتبر هذا النوع ايجابيا لأنه يعطي تحفيزا للإنسان إلى أن يستطيع على الموقف ويفسر الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة. (الرحمان، 1986، صفحة 446)

5-2- القلق العصابي:

وهو القلق الغير معروف المصدر يشعر به الفرد من خلاله بالتوتر والخوف الغير مبرر المصحوب عادة بعدة احساسات عضوية وهي تأتي عن طريق نوبات متكررة لدى الفرد وينقسم الى ثلاث انواع :

-القلق الطليق الهائم

-قلق المخاوف الشاذة

-قلق هستيري (الزراد ف.، 1984، صفحة 83)

5-3- القلق الخلقي:

ينتج عن هذا القلق نتيجة الإحباط والدوافع ذات الغليان، فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صيغة اخرى كقلق عام متسحب دون التغرف عل الظروف التي تصاحبه، أو في صورة خوف مرضي، أو يظهر بصورة تتميز بأعراض العصاب النفسي".

5-4- القلق المزمن:

هو القلق الذي بتغير من كونه كسمة من سمات الشخصية ، ويعتبر هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل الفرد ينظر إلى الحوادث العامة نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف اليومية تصرفا مغلوفا فهو يصبح أكثر تعرضا من غيره للإحساس بالقلق.

كما ميز "فرويد" بين القلق الموضوع والقلق العصبي وقسم القلق العصبي إلى:
الهائم (الطلق): ويرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية ويتوقع الشخص المصاب بهذا النوع دائما نتائج سلبية.

ب- قلق المخاوف الشاذة (المرضية): وهي التي لا تستطيع الفرد أن يجد لها تعبيرا واضح ولا يوجد ما يبرره حدوث هذا القلق. (النداوي، 2005، صفحة 38)

ت- قلق الهستيريا: ويرتبط هذا النوع بأعراض الهستيريا: مثل الإغماء، صعوبة التنفس و الرعشة.
كما ذكر أنواع القلق على أنها استجابة لموضوعات خارجية واضحة موضوعية، حينها يعتبر القلق خوفا عن حالة قلق وليس عن سمة القلق، تزول هذه الحالة بزوال موضوعها وأيضا قد يرجع القلق إلى صراعات نفسية داخلية يحتاج الكشف عنها إلى مواقف علاجية، ويكون القلق في هذا النوع حالة مرضية بالمعنى المفهوم للمرض النفسي.

كما قد يصاحب القلق بعض الأمراض النفسية الأخرى ويكون في هذه الحالة استجابة لمرض نفسي آخر، ويرتبط قوة وضعفا. (زكريا، 2003، صفحة 30).

6- مستويات القلق:

ليس من الغريب أن نقول بأن القلق يقترن بالحياة، فأينما وجدت الحياة، وجدت القلق، إلا أنه يختلف باختلاف مراحل العمر ورغم عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة إلا أنه يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاثة مستويات هي كالآتي:

6-1- المستوى الواطئ (المنخفض):

إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورية تساعد على الاستعداد لمواجهة متطلبات الحياة، فقلق اللاعب قبل السباق سيدفعه إلى التمرين المستمر استعدادا للسباق وسيجعله متحفزا ومستعد لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الانجاز الأفضل.

6-2- المستوى المتوسط:

في بعض الأحيان يزداد مستوى القلق إلى الحد الذي يؤثر بالسلب على الأداء الرياضي، حيث ان في هذا المستوى يفقد الرياضي السيطرة على جزءا من قدرته وتتضح ان حركاته تتميز ببذل كثير من الجهد .

6-3- المستوى العالي:

ويسمى بالقلق المعوق، حيث يصل القلق إلى المستوى العالي وتبدأ الآثار السلبية واضحة في السلوك. حيث يفقد الرياضي قدرته على التركيز وتكثر أخطاؤه ويتصف سكوته بالعصبية الشديدة. (لويس،

1980،، صفحة 211)

7- أعراض القلق:

اشار بعض علماء النفس على وجود اعراض القلق والتي يصنفها " سيهان دافيد " «shihane david» سنة 1998 وهي كالآتي:

7-1- الأعراض البدنية:

- سرعة التنفس أثناء الراحة.
- فقدان السيطرة على الجسم.
- نوبات العرق الزائد التي تنتج بسبب الحرارة أو النشاطات البدنية.
- الشعور بالآلام في منطقة الصدر.
- تقيء أو اضطرابات في المعدة.
- نوبات الدوخة والإغماء.
- ضربات زائدة أو سرعة في نبضات القلب.

ويمكن لهذه الأعراض البدنية والفيسيولوجية للقلق ان تكون ايجابية لحالة الاستثارة الانفعالية وأيضا تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى ارتفاع درجات القلق. (راتب، 1997، صفحة 194)

7-2- الأعراض النفسية:

- الانفعالات الزائدة والمتكررة.

- نوبات من الهلع الفجائي.
- الاكتئاب وضعف شبكة الأعصاب.
- عدم القدرة على التميز.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان.

8- العلاقات المتبادلة بين العناصر الفسيولوجية والنفسية للقلق:

يعتبر القلق إشارة الخطر التي تبطئ كل موارد الفرد الجسمية والنفسية في سبيل الحفاظ على الذات والدفاع عنها ويؤدي القلق بمختلف مستوياته في درجات متفاوتة إلى فقدان التوازن النفسي، مما يحفز الكائن الحي إلى محاولة إعادة السيطرة على هذا التوازن، واستبعاد مقوماته بأساليب سلوك مختلفة.

القلق كحالة: هو شعورية ذاتية من التوجس والتوتر مصحوبة أو مرتبطة باستشارة الجهاز العصبي

اللاإدري (الغالي و رجاء ، 1984، صفحة 55)

ولقد تم التوصل و اكتشاف أن محاولة إثبات صحة المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق، عن طريق دلالات فسيولوجية غير مرضية، وترتكز جزء من النقد على عدم ملائمة التقنيات المثلولوجية وتفترض العلاقات المنخفضة ذات الدلالة بين المتقدمين أن النظام التلقائي لا يعمل على وتيرة واحدة وليس له علاقة طويلة بما يشعر به المرء، ولقد تم استنباط الكثير من المحاولات عند تطوير الأدوات الصحيحة والتي يمكن الاعتماد عليها بعمل قياسات دقيقة عن القلق، ويتم احترام كل من التقنيات النفسية والفسيولوجية بصفة عامة كل على حدى، وكذلك تم الجمع بينهما، وتم اكتشاف أن الروابط بين نوعي القياس كانت غير حاسمة... وتم أبطأ الوصول إلى علاقات ضعيفة، حتى يتم الربط بين مجموعة من المقاييس الفسيولوجية ومجموعة من المقاييس النفسية عن طريق إجراءات عن الارتباطات المعترف بها. (وآخرون، 2002، صفحة 94)

9- آثار القلق:

لا تقتصر آثار القلق على الجانب النفسي فحسب، بل تمتد إلى الجوانب الجسدية. فبينما يؤثر القلق بشكل رئيسي على الجهاز العصبي، فمن المعروف أن الجهاز العصبي (الأعصاب) منتشر في جميع أنحاء الجسم ويتحكم في وظائفه. ولذلك فإن أي خلل في وظائف هذا الجهاز سيؤثر على الأعضاء بشكل أو بآخر، كما يلي:

أ- الوهم:

هو شعور بمرض مزمن يشغل المصاب به بالتأمل الداخلي باستمرار، بدلاً من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه من خلال التغذية الراجعة. وهكذا، يتخيل المصاب أن العالم يحاول هزيمته، مما يؤدي في النهاية إلى استمرار الفشل.

ب- وظائف الجسم:

يتجلى هذا في زيادة نشاط الجهاز العصبي - خاصة إذا استمر لفترة طويلة - ويؤدي إلى زيادة التوتر النفسي، والشعور بالتوتر وعدم الاستقرار، وزيادة الحركة، واضطرابات النوم، وما إلى ذلك.

ج- الخمول:

يحدث هذا لدى الأشخاص الذين لديهم ميل واعي وقلة اهتمام بالحياة. يلجأون إلى وسائل متنوعة للتخلي عن الحياة أو العيش في اللاوعي، كإدمان أنواع مختلفة من الكحول.

د- المرض النفسي:

هو مجرد تثبيت سلوكي للأفراد، ولكن بطريقة غير لائقة. وهو نوعان:

- ضعف أو نقص في القدرة على التعبير عن الذات.

- تعطيل التفكير المجرد للهروب من المواقف العصبية (الزاد و فيصل محمد، 1984، صفحة 72)

10- العوامل و المسببات المساعدة على القلق:

بعد الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس قصد التوصل إلى معرفة مسببات القلق كان ذلك إن الدراسات على بعض القوائم واتضح بها مشابهة الجهاز العصبي الإداري واستجابته للمنبهات الخارجية

والداخلية واستنتجوا على إثر ذلك أن الوراثة تلعب دورا هاما وفعالا في الاستعداد للمرض (عالب، 1980، صفحة 31)

من بين المسببات الكثيرة التي تسبب القلق نذكر منها حسب "فرويد"

الأخطار الموجودة في الحياة اليومية:

توقع العقاب نتيجة التعبير عن رغبات ممنوعة، جنسية أو عدوانية، أو ارتكاب سلوك

غير أخلاقي، ففي الحالة الأولى ينشأ القلق نتيجة لمواقف حالة تؤدي إلى الألم جسمية وفي الحالة الثانية ينشأ

القلق نتيجة فهم معين (لندالدافيدوف، 1980، صفحة 198).

11- علاج القلق:

يختلف علاج القلق باختلاف الفرد، وشدته، والطرق العلاجية المتاحة. يمكن علاج القلق بالطرق

التالية:

أ. العلاج النفسي:

يعتمد هذا العلاج على التشجيع والتحفيز والدعم. ويهدف إلى إعادة المريض إلى حالته الأولى ومنحه شعورا بالراحة النفسية. كما يُعزّز فيه آراء وتوجيهات وأفكارا يتقبلها دون نقد أو مقاومة، مما يُساعد على تخفيف الضغط النفسي. كما يعزز ثقته بقدرته على التعافي وتقديم التوجيه. ويهدف أيضا إلى تطوير شخصية المريض، وزيادة بصيرته، وتحقيق الانسجام من خلال التنفس، والإيحاء، والإقناع، والدعم، والمشاركة العاطفية، واستعادة الثقة بالنفس.

ب. العلاج الاجتماعي:

يعتمد هذا العلاج على إبعاد المريض عن بؤر الصراع النفسي ومسببات الألم والضيق العاطفي. وينصح عموما بتعديل البيئة الاجتماعية للمريض، سواء كانت عائلية أو مهنية. ج- العلاج السلوكي:

يتضمن تدريب المريض على تقنيات الاسترخاء، ثم تقديم محفز مثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة،

مما يجنبه درجات متفاوتة من القلق والانفصال. (زهران، 1977، صفحة 406)

د- العلاج الكيميائي:

يعد هذا النوع من العلاج بالغ الأهمية، إذ يتضمن في البداية إعطاء المهدئات والمنومات. بعد الراحة الجسدية، يبدأ العلاج النفسي. في حالات القلق الشديد، قد توصف أدوية تحت إشراف أخصائي لتخفيف التوتر العصبي.

هـ- العلاج بالصدمات الكهربائية:

اثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية غير فعالة في علاج القلق النفسي إلا إذا كان مصحوبا بأعراض اكتئاب شديدة، وفي هذه الحالة يزول الاكتئاب. يكون العلاج بالصدمات الكهربائية مفيدا أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسدية. العلاج الجراحي: بعض حالات القلق النفسي لا تتحسن بأساليب العلاج السابقة. لذلك، تستخدم الجراحة عادةً، وهي إجراء جراحي على الدماغ لتخفيف حدة القلق بقطع الألياف العصبية المرتبطة بالعواطف. هذا يجعل الشخص عاجزا عن الشعور بالعواطف المؤلمة والتأثر بها. (الزاد:، 1984، صفحة 72)

12- القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

12-1- مفهوم القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يعتبر القلق انفعالا مهما وأحد أهم الظواهر النفسية المؤثرة على الأداء الرياضي. قد يكون هذا التأثير إيجابيا، إذ يحفز الرياضيين على بذل المزيد من الجهد، أو سلبيا، إذ يُعيق الأداء. يختلف القلق عن الإثارة في أنه ينطوي، بالإضافة إلى درجة معينة من الإثارة، على حالة عاطفية غير سارة. لذلك، يستخدم مصطلح القلق لوصف مزيج معقد من الشدة السلوكية، والاتجاه العاطفي، والقلق السلبي، إذ يصف المشاعر الذاتية غير السارة. (راتب أ.، 1998، صفحة 70).

يعتبر القلق في الرياضة أيضا سلاحا ذو حدين:

الحالة الأولى:

عندما يكون القلق قوة دافعة، فإنه يعمل كمساعد عقلائي للرياضي، مما يجعله على دراية بمصدر القلق، وبالتالي يهيئه جسديا للتغلب عليه.

الحالة الثانية:

يُعيق القلق الأداء من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي. لفهم أسباب أداء الرياضي، وبالتالي تحديد ما إذا كان عائقا أم معوقا، لا بد من تحديد العوامل، ووجودها، أو مصادر القلق. وهذا يمكن من تحديد مستوى ودرجة نجاح كل عنصر، بناء على أهميته المتوقعة. (نزار مجيد، ٢٠٠٤، ص ١١٩)

وأوضح كاتل " " وشاير " " وجود عاملين للقلق هما:

قلق السمّة، وقلق الحالة، ثم جاء "سبيليرجر" واستطاع التمييز بين جانبين هامين للقلق هما: جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بسمة القلق)، وجانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة (وهو ما يعرف بحالة القلق)

فحالة القلق هي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تأتي عن درجة ظهور القلق التي يشعر بها الأفراد و يدركون عددا كبيرا من المواقف على أنها تعتبر تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية.

وعرف مارتينز سمة القلق للمنافسة الخاصة بالمجال الرياضي على أنها "الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر" (Martens/R, 1987, p. 43)

فالرياضيون الذين يتسمون بسمة القلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم ويشعرون بقلق المنافسة فهي استجابة القلق الذي يظهر نتيجة لموقف تنافسي معين وتشابه أعراضها حالة القلق العام إلا أنها نشأة كاستجابة لمثيرات رياضي محدد

13- نظريات تفسير القلق:

1-13 نظريات تفسر سمة قلق المنافسة:

يمكن تقديم الأساس النظري لسمة قلق المنافسة من خلال الأسس التي اعتمد عليها مارتنز وزملاءه 1992 وبناء اختبار قلق المنافسة الرياضية التي تضمنت مايلي:

- تعتبر النظرية التفاعلية للشخصية أفضل في التنبؤ بالسلوك من نظرية السمات أو النظرية الموقفية.
- أن بناء قياس سمة القلق لموقف خاص نوعي يساهم في تحقيق التنبؤ على نحو أفضل مقارنة بمقاييس سمة القلق العام.

- الاعتماد على نظرية قلق السمة والحالة، والتي تميز بين نوعي القلق كسمة وكحالة
- تطوير النموذج النظري لدراسة المنافسة على اساس أنها عملية اجتماعية.

13-2- نظرية التفاعل في الشخصية :

اعتمدت معظم الأبحاث المتعلقة بالشخصية والرياضة منذ سبعينيات القرن الماضي على نهج السمات. ويستند هذا النهج إلى افتراض أن الطبيعة البشرية، كسائر الأشياء الطبيعية، مترابطة بطبيعتها. ويعتقد منظرو السمات أن هذه التراكيب تنشأ داخل الفرد بفضل حقيقة ملموسة لا يمكن إنكارها: الاتساق النسبي في السلوك. ووفقاً لهم، فإن الشخص الذي يتميز بالاستقرار العاطفي سيظهر هذا الاتساق في معظم سلوكياته، بغض النظر عن الظروف والمواقف. ونظراً لقيود نهج السمات في دراسة السلوك، لجأ العديد من الباحثين إلى نظرية المواقف، معتقدين أنها تؤكد على أن السلوك يتحدد إلى حد كبير بالعوامل الظرفية والبيئية. في الوقت نفسه، يقلل مؤيدو هذه النظرية من أهمية دور سمات الشخصية في تفسير السلوك. في الواقع، يقدم كل من منظور السمات ومنظور المواقف رؤى محددة حول المصدر المحتمل للتباين السلوكي. ولهذا السبب، يتزايد اهتمام الباحثين بتحديد بديل ثالث، وهو ما يسمى بالنهج التفاعلي. يأخذ هذا النهج في الاعتبار الأدوار المترابطة للعوامل الشخصية والظرفية، معتبراً إياها المحددات الرئيسية للسلوك (راتب ا.، 1997، صفحة 157)

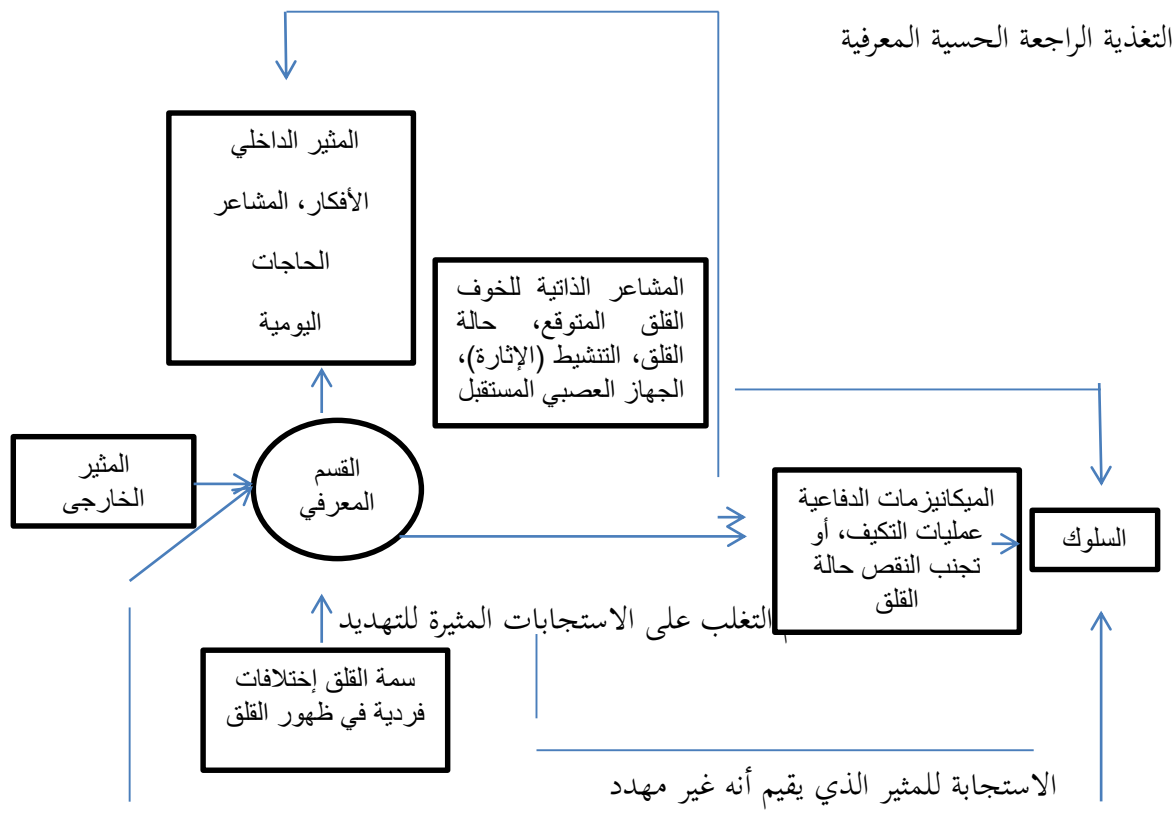
13-3- القلق العام مقابل القلق المعرفي النوعي:

حاول العديد من علماء النفس السلوكي دراسة القلق العام دون التنبؤ بسلوك الأفراد في مواقف مختلفة، لكنهم فشلوا في الحصول على نتائج متسقة وقابلة للتعميم. ويعود ذلك، كما يعتقد بعض الباحثين، مثل ماندل وساراسون (1960) وواتسون (1992)، إلى قصور أدوات القياس التي ركزت على القلق العام. لذلك، من الضروري دراسة القلق كاستجابة مكتسبة للمواقف، أو ما يسمى بالقلق المعرفي. يقدم مارتينز (1990) مثلاً يدعم الرأي السابق: قد يشعر الشخص بقلق شديد عند طلب حل مسألة رياضية، أو التحدث إلى مجموعة من الأشخاص، أو الجلوس على كرسي طبيب الأسنان لخلع ضرس، ولكنه لا يشعر بالقلق عند المشاركة في مسابقة رياضية أو إجراء اختبار قيادة. يوفر هذا مؤشراً جيداً للتنبؤ بسلوك الأفراد استجابةً لهذه الاستجابة.

أشارت مراجعة سيبيلبرغر (1972) للأبحاث التي تستخدم مقاييس قلق السمات أيضا إلى أنها تعتبر مؤشرا أفضل للسلوك من مقاييس القلق العام. في ضوء ما سبق، طور مارتينز وزملاؤه مقياسا للقلق مصمما خصيصا لقياس قلق السمات في المواقف الرياضية التنافسية (راتب أ.، 1998، صفحة 158)

13-4- نظرية القلق كسمة وحالة:

ربما كان كاتيل (1966) أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق - قلق السمات وقلق الحالة. ومع ذلك، يُعتبر سيبيلبرغر هو من بلور نوعي القلق ووضع الأسس النظرية للتمييز بينهما. هذه هي الافتراضات والمبادئ الأساسية التي اعتمد عليها سيبيلبرجر في تطوير نظرية القلق باعتباره سمة وحالة.



شكل يمثل نظرية حالة وسمة القلق كما يرى سيبيلبرجر

أولاً: إن حدوث مُثير خارجي أو داخلي، يدركه الفرد على أنه مُهدد من خلال آليات الإدراك الحسي والتوصيل، يُثير ردود فعل القلق. تُمثل هذه الزيادة في مستوى القلق شكلاً من أشكال التجربة غير السارة.

ثانياً: يؤدي الإدراك المتزايد للمُثير على أنه مُهدد إلى زيادة مستوى القلق.

ثالثاً: كلما طالت مدة إدراك الشخص للمُثير على أنه مُهدد، طالت مدة رد الفعل القلبي.

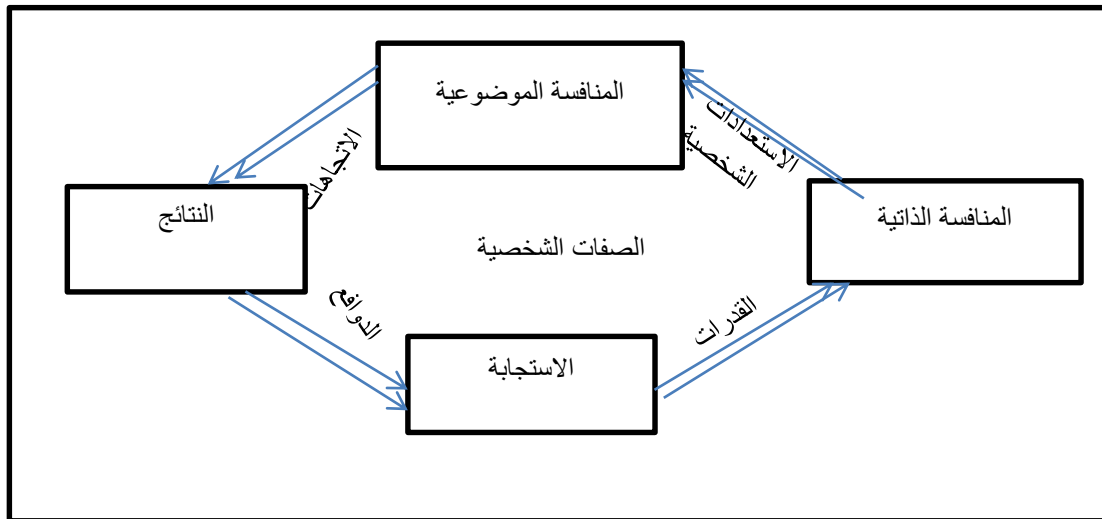
رابعاً: يُدرك الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من القلق السمة أنه مُهدد ويتفاعلون معه بقلق أكثر حدة من أولئك الذين لديهم مستويات منخفضة من القلق السمة. تُشير البيانات إلى أن المواقف التي تنطوي على فشل كبير أو تهديد لتقدير الذات تتأثر بالفرد بشكل أقوى من المواقف التي تنطوي على أذى جسدي.

خامساً: ترتبط مستويات القلق العالية بخصائص وطبيعة المُثير. قد تتجلى هذه المستويات العالية بشكل مباشر في سلوك الفرد، أو قد تلعب عمليات الدفاع النفسي دوراً فعالاً في تقليصها إلى تجارب الفرد السابقة.

سادساً: إن تكرار مواجهة الفرد لمواقف التوتر (المواقف الضاغطة) قد تحدث تطور ميكانيزمات دفاعية نفسي معينة تؤدي إلى إنقاص أو خفض حالة القلق (راتب أ.، 1998، الصفحات 18-19)

14- مواقف قلق المنافسة الرياضية:

يوضح "مارتنز" في الشكل التالي أن هناك أربع مكونات تفسر المنافسة كعملية اجتماعية.



شكل يمثل عملية المناقشة كما يرى "مارتنز" المنافسة كعملية اجتماعية (راتب أ.، 1998، صفحة 178)

14-1- موقف المنافسة الموضوعي:

يعني هذا ان جل المثيرات الموضوعية التي لها علاقة بالمنافسة وتتضمن نوعية المسؤوليات المطلوبة وادراك مستوى المنافسين والشروط و القواعد الخاصة بالأداء الرياضي، باختصار يمكن أن يطلق على هذا

الجانب متطلبات الاهداف المرسومة وتحقيقها ويمكن الإشارة إلى أن متطلبات الاهداف المطلوبة إنجازها في المنافسة تظهر إلى درجة عالية في ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الشخص ليحقق الاهداف على صفة مرضية وفقا لمستويات محددة، ومثال ذلك الفوز على الخصم وتسجيل مستويات رقمية مجددة أو يأخذ معدل التقدم لمستوى أداء الفرد الرياضي حسب خبرته في الاداء السابق، ونظرا لأن موقف المنافسة الموضوعي يتحدد من خلال المتطلبات السيئة للفرد فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر عديدة تعتبر نوعا ما من التهديد بالنسبة لفرد وخاصة أن أغلب البحوث التي اهتمت بدراسة الجوانب المسببة للقلق كحالة في المنافسة الرياضية بينت وجود مصادر للقلق هي: الخوف من الفشل، الخوف من الاضرار البدنية. (علاوي، التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 49)

بالرغم أن سييلبرجر 1972 توصل أن المصدر الأول الخاص بالخوف من الفشل هو الأكثر تهديدا، فإن البراهين والأدلة لو تعضد ذلك في المنافسة الرياضية، والتي منها على سبيل مثال: طبيعة وواجبات المنافسة والضرر وف المحيطة التي يؤدي فيها الفرد المنافسة، إضافة إلى ذلك مستوى قدرات الرياضي ومستوى المنافسة وكذلك نوع وكمية المكافآت المرتبطة بالاشتراك في المنافسة.... الخ.

14-2- موقف المنافسة الذاتي:

يعني كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بعني آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين العوامل مثل استعدادات الفرد واتجاهاته، وقدراته إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة، ويبدو أن أغلب الدراسات التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تثبت افتراضا هاما مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين أو اختلاف الأفراد وهذا افترض بجانبه الصواب، حيث أن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد في مواقف المنافسة، هو محاولة التعرف على الفروق بينهم، من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة، أي التعرف على الجانب الذاتي لمواقف المنافسة كما يدركه هؤلاء الأفراد.

هذا بالرغم من أهمية ذلك فإنه من الصعوبة إمكانية التحقق منه أو قياس بشكل مباشر، وإنما يمكن أن نستدل من بعض المؤشرات السلوكية الأخرى. وفي هذا السياق نعتبر معرفتنا بمستوى نسبة قلق المنافسة لدى

الأفراد أحد المؤشرات المفيدة لأنه يوضح هل الفرد يدرك مواقف المنافسة على أنها شيء مهدد بالنسبة له. (أسامة كامل راتب، 1998، ص. 161).

14-3- موقف الاستجابة:

تحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

__الاستجابة السلوكية: الأداء الجيد.

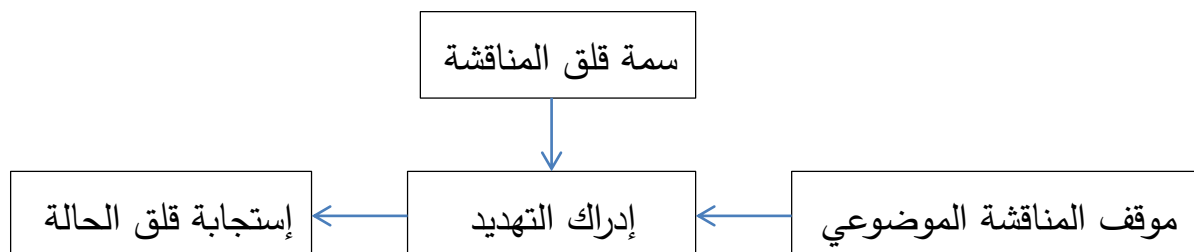
__الاستجابة الفيزيولوجية: زيادة تعرف كف اليد.

__الاستجابة النفسية: زيادة قلق الحالة.

النتائج:

تقيم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل، ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية بينما ينظر إلى الفشل إلى أنه نتيجة سلبية، هذا ويعتبر تتبع النتائج التي يحققها الفرد ما من خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إجمامه عن الاشتراك في المنافسة التالية، إضافة إلى أنها تعكس إلى حد كبير طبيعة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة.

وتجدر الإشارة إلى إمكانية تطبيق هذا النموذج المفتوح لعملية المنافسة عند دراسة قلق المنافسة، حيث ينضرب إلى سمة القلق المنافسة كمتغير وسطي للشخصية يؤثر على النحو مباشر في إدراك الفرد للتهديد الذي يؤثر بدوره في استجابة حالة القلق نحو موقف المنافسة الموضوعي كما هو موضح في الشكل التالي:



يوضح الشكل قلق المنافسة كوسيط بين المحفزات (محمد حسن علوي، 1992، ص. 124).

15- مصادر القلق المرتبطة بالمنافسة الرياضية:

يتفق معظم الرياضيين على معاناتهم من درجات متفاوتة من القلق، مما يؤثر غالبًا على أدائهم. فبينما ينجح البعض في السيطرة على قلقهم، يفشل آخرون، مما يؤثر سلبيًا على أدائهم، لا سيما في المنافسات. ووفقًا لبيك (1996)، فقد صنّف الأحداث التي تسبب الانهيارات العصبية إلى عدة مجموعات، مشيرًا إلى أنه بغض النظر عن المشاكل الجسدية، فإن الحالات الأكثر شيوعًا تنبع من تدني تقدير الذات. ومن الواضح أن الوضعية الرياضية يمكن أن تؤدي إلى هذا الشعور (BAKKERF.C.ET.cio, p. 108)

لذلك، اهتم العديد من الباحثين بفهم العوامل التي تسبب القلق لدى الرياضيين. وقد أظهرت النتائج أن أربعة عوامل رئيسية تساهم في تطور القلق:

أ. الخوف من الفشل

ب. الخوف من عدم الكفاءة

ج. فقدان السيطرة

د. الأعراض الجسدية والفسولوجية

١- الخوف من الفشل:

تشير الأبحاث إلى أن الخوف من الفشل هو العامل الأهم الذي يُسبب التوتر والقلق لدى الرياضيين. يأتي الخوف المباشر من خسارة مباراة، أو فقدان نقاط خلال منافسة، أو الأداء الضعيف، وما إلى ذلك. في الواقع، يعد هذا جزءًا من المشكلة، إذ عادة ما تكون جميع هذه المخاوف نتيجة لانعدام ثقة الرياضي بنفسه بشكل عميق. ويتجلى هذا عندما تراود الرياضي أفكار سلبية، مثل:

- هذه المباراة مهمة جدًا بالنسبة لي لإثبات شخصيتي

-ماذا سيقول الآخرون في نهاية هذه المباراة

-لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي

-سيكون من الصعب عليّ مقابلة أصدقائي في صالة الألعاب الرياضية إذا خسرت هذه المباراة

-في الواقع، إذا خسرت هذه المباراة، سيعتقد الجميع أنني فاشل.

حدد الباحثون دافعين رئيسيين للنجاح والتميز: الخوف من الفشل والرغبة في النجاح. فالأشخاص الذين يسعون للتميز ويقدمون أداء جيداً، لأن فكرة الفشل تبغضهم، يحاولون تجنب الفشل وما يُصاحبه من اضطرابات وقلق واكتئاب. يبذل من يسعون للتميز بدافع الرغبة في النجاح جهداً كبيراً لإدراك قيمة النجاح وأهميته.

لا شك أن الرغبة في النجاح هي الدافع الأنسب لتحقيق أفضل أداء. يدفع الخوف من الفشل الرياضيين إلى اللعب لتجنب الخسارة أو الهزيمة بدلاً من تحقيق الربح أو النصر. هناك فرق بين الاثنين. ينطبق هذا أيضاً على الرياضيين في الفرق، مثل كرة القدم، حيث نلاحظ أن الرياضيين الذين يتميزون بالخوف من الفشل يميلون إلى اتباع نهج دفاعي ولا يبادرون إلى استخدام نهج هجومي. يعتبر هذا خوفاً بدائياً، وخاصة الخوف من الإصابة أثناء المنافسة، سواء للرياضي نفسه أو للمنافسين الآخرين. يحدث هذا في الرياضات التي تتميز بدرجة عالية من الاحتكاك البدني، مثل المصارعة والملاكمة. يتفاقم هذا النوع من الخوف لدى الرياضيين بزيادة احتمالية الإصابة.

ب- الخوف من عدم الكفاءة:

يتجلى هذا النوع من القلق عندما يشعر الرياضي بنقص معين في الاستعداد، سواء بدنياً أو عقلياً، لمواجهة منافس أو منافسة. يتمحور هذا النوع من الخوف حول شعور الرياضي بنقص أو عيب معين، مما يؤدي إلى عدم رضاه عن نفسه. وقد قدم العديد من الرياضيين أمثلة على مشاعر عدم الكفاءة، منها:

عدم القدرة على التركيز

عدم القدرة على التعبئة الذهنية

قلة الرغبة في الأداء

ضعف اللياقة البدنية

عدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة

فقدان السيطرة على المشاعر

ج- فقدان السيطرة:

من المتوقع أن يزداد القلق لدى الرياضي عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تتمز المنافسة أو المسابقة التي يشارك فيها. ولأن الأحداث تخضع لسيطرة خارجية، فهناك عاملان يؤثران على الحالة النفسية، وبالتالي على قلق الرياضي قبل المنافسة.

العامل الأول يشمل البيئة الخارجية المحيطة بالمسابقة، مثل: مكان المنافسة، والمعدات، والمناخ، إلخ. أما العامل الثاني فيتعلق بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تسري في الرياضي نفسه. ومن المتوقع أن يزداد القلق عندما تتراجع قدرة الرياضي على التحكم في العوامل الخارجية والداخلية. لذلك، يجب على المدرب استخدام أساليب متنوعة تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسات المهمة، إذ يزيد ذلك من درجة التحكم بالموقف ويقلل من احتمالية زيادة القلق. على سبيل المثال، يجب السماح للرياضي بالتدريب في أماكن إقامة المنافسات أو ما شابهها. وكما هو معلوم، تختلف أماكن إقامة المنافسات باختلاف نوع الرياضة. فالمنافسات التي تقام في الأماكن المغلقة تتأثر بطبيعة الأرضية والإضاءة والمساحة والمنطقة المحيطة وارتفاع السقف ودرجة الحرارة وتيارات الهواء، إلخ، بينما تتأثر المنافسات التي تُقام في الهواء الطلق بالظروف الجوية كموقع الملعب وقوة الرياح ودرجة الحرارة، إلخ. فإذا كان من المتوقع أن يواجه الرياضي جمهوراً معادياً أو قرارات تحكيمية خاطئة، فيجب على المدرب السماح له بالتدريب في ظروف مواتية مماثلة، وتطوير استجابات سلوكية مناسبة للتعامل مع هذه الظروف التي قد تمثل مصدر تشتيت وتزيد من القلق.

د-الأعراض الفسيولوجية والجسدية:

تتميز المنافسة الرياضية بضغط نفسي شديد، مما يزيد من النشاط الفسيولوجي لدى الرياضي، ويؤدي إلى ظهور بعض الأعراض الجسدية، مثل اضطراب المعدة، والحاجة إلى التبول، وزيادة التعرق في راحة اليد، وزيادة معدل ضربات القلب، وزيادة توتر العضلات، وغيرها.

تجدر الإشارة إلى أن هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن تفسيرها كأعراض إيجابية للإثارة العاطفية. كما يمكن تفسيرها كأعراض سلبية تؤدي إلى مزيد من القلق.

16- طرق تحديد القلق لدى الرياضيين:

يمكن استخدام طرق مختلفة لتحديد مستوى القلق الذي يعاني منه الرياضيون، بما في ذلك استخدام قائمة التحقق من المنافسة الرياضية أو مقياس قلق المنافسة، وكلاهما مذكور سابقاً. من خلال تطبيق هذه المقاييس بانتظام على الرياضيين قبل المنافسة، يمكن تحديد مستوى قلقهم. بالإضافة إلى استخدام هذه المقاييس، يمكن للمدربين تحديد زيادة القلق لدى الرياضيين من خلال ملاحظة بعض الجوانب السلوكية أثناء الأداء، مثل:

- يمكن تفسير تكرار أخطاء الرياضي، وخاصة في المواقف التنافسية، كمؤشر على زيادة القلق. على سبيل المثال، قد يلاحظ لاعب كرة القدم الذي يقدم أداءً جيداً خلال فترات التدريب قبل المنافسة انخفاضاً ملحوظاً في أدائه وزيادة في الأخطاء. قد يكون هذا مؤشراً على زيادة القلق.

- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين والمواقف الحرجة أو الحرجة مؤشراً على زيادة القلق.

- يعد عدم التزام الرياضي بالواجبات التكتيكية أو المكلفة أثناء المنافسة مؤشراً في بعض الأحيان على زيادة القلق. قد يكون ميل الرياضي إلى التظاهر بالإصابة مؤشراً على قلق المنافسة. على سبيل المثال، إذا تعرض رياضي لإصابة أثناء التدريب أو في المواقف التنافسية، فقد يكون ذلك بسبب قلق متزايد ومواقف غير واضحة أو غير محددة تجاه المنافسة. قد يرغب في المشاركة ولكنه يفقد القدرة على التدريب نتيجة للإصابة (حسين، بدون سنة، صفحة 126)

16-1- تحديد نوع القلق (الجسدي أو المعرفي) الذي يميز الرياضي:

تشير الأدلة إلى وجود نوعين شائعين من القلق لدى الرياضيين: القلق الجسدي والقلق المعرفي. تتمثل المظاهر المميزة للقلق الجسدي في: اضطراب المعدة، وزيادة التعرق في راحة اليد، وزيادة معدل ضربات القلب، وزيادة معدل التنفس، إلخ.

تتمثل المظاهر المميزة للقلق المعرفي في زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، مما يؤدي عادة إلى انخفاض التركيز والانتباه.

قد يشير هذا إلى وجود كلا النوعين من القلق لدى الرياضيين؛ ومع ذلك، قد يكون أحدهما أكثر انتشاراً من الآخر. ومع ذلك، من المتوقع أن يؤثر القلق الجسدي بشكل أكبر على الأداء البدني، بينما يكون للقلق

المعرفي تأثير أكثر وضوحاً على العمليات العقلية. لا شك أن لكلٍ من نوعي القلق المذكورين نهجه الخاص. ففي حالة القلق البدني، يتحقق ذلك من خلال إشراك أعضاء الجسم، وخاصةً الأكثر تأثيراً، بنشاط معين. ويشمل ذلك، على سبيل المثال، ممارسة بعض الأنشطة البدنية الحقيقية أو استخدام تمارين الاسترخاء أو التدليك، نظراً لدوره في تسهيل وتحسين الدورة الدموية.

أما القلق المعرفي، فيتحقق ذلك من خلال إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة أنشطة ذهنية بديلة، وتمرين استرخاء، وتخيل ذهني. (حسين، بدون سنة، صفحة 130)

16-2- تحديد مستوى القلق المناسب للرياضيين:

لعل المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين لا يختلفون حول أهمية دور انفعالات الرياضي في التأثير على أدائه. والسؤال الذي يبحث دائماً عن إجابة هو: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يعتمد توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين:

-طبيعة شخصية الرياضي

-طبيعة الموقف قد يفسر البعض ارتفاع مستويات القلق الرياضي قبل أي منافسة كبرى على أنه علامة على الاهتمام الرياضي بالمسابقة أو زيادة في الدافعية. هذا الاهتمام أو زيادة الدافعية يسهم في التحضير النفسي مع ذلك، لا يمكننا تحديد ما إذا كان القلق المشار إليه ذا طبيعة تسهّل الأداء أم أنه متأصل في شخصية الرياضي. إن كيفية استجابة الرياضي لهذا الموقف التنافسي تمثل هذا الوضع. في ضوء ما ذكر، يجب تحديد الاتجاه والمستوى المناسبين للقلق لدى الرياضي قبل المنافسة لضمان الأداء الأمثل.

إنه من الأهم أن يدرك المدرب أن القلق يؤثر في الأداء الرياضي، لكن الشيء الذي يؤثر حقيقة هو طريقة إستجابة الرياضيين للقلق وإن المفهوم الشائع في المجال الرياضي، ولدى تقدير العديد من المدربين هو أن القلق حادثة سلبية ضارة يجب تجاهلها أو محاولة نسيانها إذ في الحقيقة ما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصعب الرياضي أكثر قلقاً لسنوات عديدة أن الرياضيين الذين يتميزون بالقلق والعصبية كسمة عامة لشخصية الرياضي، حيث يكون أدائهم جيد عندما يصبحون على هذه الحالة قبل المنافسة و يضعف مستواهم أدائهم عندما يهملون هذه الحاجة.

الأمر الذي يفيد هنا إذا كان الرياضي قد اعتبر القلق جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه فلا مانع من الإبقاء عليه في مواقف المنافسة الرياضية فذلك أفضل من أن يطالب من الرياضي أن يتجاهل الشعور بانفعالات أخرى بديلة. كما استطرد "كابوس 1980 في التذكير بأن هناك الرياضيين المتزين من استطاعوا أن يحققوا أفضل انجازاتهم رغماً عن تميزهم بزيادة درجة القلق قبل المنافسة كالعداء الرياضي فأى شخص قبل المنافسة يصاب بالغثيان والدوران والقيء، هذه المظاهر لحالة القلق التي تعتبر جزءاً طبيعياً من عملية استعداده النفسي الخاص لهذه المنافسة ويعتبر "كابوس" أن غياب مثل هذه المظاهر لحالة القلق قبل المنافسة الهامة يعتبر مؤشراً سلبياً الاستعداد النفسي لهذا الرياضي. والمعنى المستفاد من ذلك هو التأكد على أن الحالة الانفعالية للرياضي وخاصة قبل المنافسة تتميز بالخصوصية والفردية على حد كبير وأن الشيء الأهم دائماً هو أن يتكيف مع حالته الانفعالية.

ومن بين المفاهيم السائدة كذلك لدى بعض المدربين هو أن الإشارة الدافعية العالية قبل المنافسة تؤدي إلى تحسين مستوى أداء الرياضي، وما هو إلا مفهوم خاطئ. حيث أن التشجيع الرياضي بشكل متواصل بسبب أهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الانجازات والتكرار الحديث قد يكون للمخاوف بشأن صحة الأداء والعقوبة التي ستلي المنافسة عواقب سلبية تؤثر على أداء الرياضي. لذلك، يجب على القائمين على التدريب الرياضي إعداد الرياضيين نفسياً وفهم الآثار المحتملة لمستويات الإثارة والقلق على الأداء، مع مراعاة الفروق الفردية. يتضح مما سبق أن نهج زيادة الإثارة والدافعية قبل المنافسة كان له آثار متفاوتة على مستويات قلق الرياضيين.

(راتب أ.، 1998، الصفحات 200-204)

خلاصة :

بعد الدراسات والأبحاث والتجارب التي قام بها علماء النفس بأن القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتنوعت تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم ، كما تناقضت و اضطربت آراء العلماء و الفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي ، ومما لا شك فيه أن القلق يؤثر بنسبة كبيرة في جميع وظائف الجسم المختلفة .

ويعتبر القلق هو المتغير الرئيسي للدراسة الحالية، حيث تناولنا القلق بصورة عامة، و بصورة خاصة القلق أثناء المنافسة وتأثيره قبل المنافسة.

من خلال ماسبق نرى ان القلق بالرغم أنه يؤثر على الرياضي سلبا لكن يمكن الاستفادة منه باعتباره مصدر منه و مؤشر لضغوطات معينة اثناء المنافسة.

الفصل الثالث :

متطلبات حرة القدم .

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم و التي تتميز بطابعها التنافسي اذ انها بمثابة العنصر الذي يربط بين الجماهير في كل بقاع الكرة الارضية من خلال المنافسات القارية و العالمية، فهي الرياضة المصنفة رقم واحد عالميا من حيث المتابعة و الممارسة، بمرور الزمن و ظهور التطورات التكنولوجية و ادراجها ضمن نظام السوق و جلب المال اصبحت النوادي الرياضية المحترفة بمثابة شركات اقتصادية تهدف الى تحقيق النجاح في المحافل الدولية، لهذا يتطلب من القائمين عليها الاهتمام بكل الجوانب المالية و البدنية و المهارية و حتى النفسية كونها رياضة تتميز بإقبال جماهيري كبير مما يترتب على هذا ضغوطات نفسية سواء لاعبين او مدربين او مسيرين

سوف نتطرق في هذا الفصل الى شرح شامل لكرة القدم من خلال مفهومها و تاريخها و تطورها و كذلك المتطلبات النفسية التي يحتاجها اللاعبين خلال المنافسة.

1- مفهوم كرة القدم :

1-1- المفهوم اللغوي :

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ضرب الكرة بالقدم.

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، يمارسها جميع الناس ، كما أشار إليها رومي جميل : كرة القدم هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. و هي رياضة تلعب بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعبا، تلعب هذه الرياضة بواسطة كرة دائرية مملوءة بالنفس فوق ارضية مستطيلة الشكل و تحتوي نهاية الارضية على مرمى في نهاية كل طرف من طرفيها، لا يسمح التحكيم للاعبين بلمس الكرة باليد الا لحارسي المرمى، و يشرف على المباريات اربعة حكام و هم الحكم الرئيسي وسط الميدان و حاكمين على حافة التماس و حكم رابع لمراقبة اللاعبين و ضبط الوقت حيث تنقسم المباراة الى شوطين تقدر مدة كل واحد منهم ب خمسة و اربعين دقيقة و بينهما فترة راحة تقدر ب15 عشرة دقيقة، و هناك حالات خاصة بزيادة شوطين اضافيين وقت كل واحد منهم خمسة عشرة دقيقة و في حالة وقوع التعادل ينتقل الحكم الى ضربات الجزاء الحاسمة للفصل في نتيجة المباراة (اسامة، علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، 2013، الصفحات 23-23).

2- تاريخ تطور كرة القدم العالمية:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم ، وهي الافضل في نظر اللاعبين والجمهور، حيث بدأت نشأة رياضة كرة القدم في بريطانيا ، وأول من لعب الكرة هو طلبة المدارس الانجليزية سنة 1175م، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوار الثاني) بمنع الكرة في المدن نتيجة للانزعاج الكبير للسكان و نظرا لانعكاس السلبي على تدريب قوات الجيش العسكرية.

لعبت أول مرة في لندن ب 20 لاعبا لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، ، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة.

حيث بدأ تحديد بعض القوانين سنة 1830، و تم التعرف على ضربات الهدف و الرمية الجانبية ، وأسس نظام التسلسل قانون هاور كما أخرج القانون المعروف بقواعد كمبرج سنة 1848 والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين لكرة القدم ، وفي عام 1862 تمت حديد القوانين العشرة تحت عنوان : "اللعبة البسط"

حيث جاء فيه منع ضرب الكرة بخلفية القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها .

وفي عام 1863 تم تأسيس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة ، وفي عام 1863م تأسس الاتحاد الدانمرك لكرة القدم ، وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دانمركي وكانت رمية بكلتا اليدين .

في سنة 1904 تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم المعروف حاليا باسم الفيفا FIFA وذلك بمشاركة عدة دول من بينها فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، والدانمرك ، وأول بطولة لكأس العالم نظمت في الأرغواي سنة 1930 وفازت بها البلد المستضيفة. (المولي، 1999، صفحة 09)

3- تطور رياضة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر لعبة كرة القدم من بين الرياضات الأكثر شعبية على مر السنين في الجزائر، و يعد الشيخ بن محمود عمر من الاوائل الذين اسسوا فريق رياضي جزائري تحت شعار (طليلة الحياة في الهواء الطلق) سنة 1805، و في سنة 2021 تم تأسيس اول فريق رياضي رسمي يتمثل في فريق مولودية الجزائر، و بعد هذا تم تأسيس عدة اندية رياضية مثل فريق النادي الرياضي القسنطيني، و نوادي اخرى لقبت بالنوادي الاسلامية مثل الاتحاد الاسلامي الوهراني و الاتحاد الاسلامي للبلدية و الجزائر.

و كانت كرة القدم في ذلك الوقت (الحقبة الاستعمارية) بمثابة المتنفس الوحيد للشباب حيث ساهمت في رص الصفوف و خلق روح الوطنية من خلال تنافس الجزائريين مع اندية المستعمر و اصبحت الفرق الاسلامية الجزائرية تهزم الفرق الخاصة بالمستعمر مما يحفز الشباب على حب وطنهم و الانتماء اليه.

في سنة 1956 برمج لقاء بين فريق مولودية الجزائر و نادي اورلي الفرنسي بمدينة بولوغين حيث وقعت اشتباكات عنيفة عند انتهاء المباراة و اعتقل الكثير من الجزائريين و على اثر هذا قام قيادين في الجبهة التحريرية بتجميد التظاهرات الرياضية بسبب العنف الذي تعرض له الجزائريين، بعدها تم تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان يضم خيرة اللاعبين الجزائريين و قد مثل هذا الفريق في مختلف التظاهرات العربية و العالمية و تم تأسيس الاتحادية الوطنية لكرة القدم الجزائرية سنة 1962 . (الفتاح، 1998، صفحة 24).

4- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

عرفت كرة القدم في العالم تطورا كبيرا في جميع مجالاتها عبر ازمته ، والتطور أصبح كمنافسة بين جميع بلدان القارات ، واشتد صراع التطور بين القارة الأمريكية و الأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس

التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي سوف نتطرق الى التسلسل التاريخي لتطور رياضة كرة القدم. (المولي، 1999، صفحة 09)

عام 1845: حددت جامعة كمبريدج القواعد 13 لرياضة كرة القدم.

عام 1855: تم تأسيس أول نادي لكرة القدم في بريطانيا و هو (نادي شيفيلد)

عام 1883: تم تأسيس الاتحاد البريطاني لكرة القدم

عام 1873: تم برمجة أول مباراة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

عام 1882: تم تنشيط مؤتمر دولي بلندن لمندوبي اتحادات بريطانيا و اسكتلندا و ايرلندا و تم تأسيس هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله.

عام 1904: تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم العالمية.

عام 1925: تم وضع قانون جديد و هو حالات التسلل.

عام 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي.

عام 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

عام 1963: أول دورة باسم كأس العرب (الجواد، 1988، صفحة 16)

عام 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم. 1982 دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا. مشاركة المنتخب الوطني الجزائري لأول مرة في تاريخه

عام 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين المشاركة الثانية للمنتخب الوطني (الجزائري)

عام 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

عام 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

عام 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

عام 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

عام 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها ايطاليا.

عام 2010: دورة كأس العالم وفازت بها اسبانيا، ولأول مرة تنظم في إفريقيا حيث نظمتها جنوب إفريقيا، وعرفت مشاركة المنتخب الوطني الجزائري للمرة الثالثة في تاريخه عام 2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا وعرفت أيضا مشاركة المنتخب الوطني الجزائري للمرة الرابعة في تاريخه حيث تمكن من المرور للدور الثاني في تأهل تاريخي.

عام 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.

عام 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

عام 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.

عام 1976: الدورة الأولمبية مونترال.

عام 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

عام 1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.. (Mischel, 1998, p. 14)

عام 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين المشاركة الثانية للمنتخب الوطني

(الجزائري)

عام 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

عام 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

عام 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ، 32 منتخبا من

بينها خمسة فرق من أفريقيا.

عام 2002 : اقيمت دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان

وكوريا الجنوبية.

عام 2006 : اجريت دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

عام 2010: اقيمت دورة كأس العالم وفازت بها اسبانيا، ولأول مرة تنظم في إفريقيا حيث نظمتها

جنوب إفريقيا، وعرفت مشاركة للمنتخب الوطني الجزائري للمرة الثالثة في تاريخه.

عام 2014: اقيمت دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها ألمانيا وعرفت أيضا مشاركة المنتخب

الوطني الجزائري للمرة الرابعة في تاريخه حيث تمكن من المرور للدور الثاني في تأهل تاريخي (بلال، 2017،

صفحة 88).

5- أساسيات و مبادئ كرة القدم:

كرة القدم كأى رياضة أخرى، لها مبادئها الأساسية الخاصة، والتي يعتمد إتقانها على أساليب تدريب مناسبة.

يعتمد نجاح وتقدم أي فريق بشكل كبير على إتقان أعضائه لهذه المبادئ الأساسية. فريق كرة القدم الناجح هو الذي يتمكن كل عضو فيه من تنفيذ أنواع مختلفة من التسديدات برشاقة، وتمريبات دقيقة، وتصدييات صحيحة بطرق متنوعة، والتحكم بالكرة بسهولة وسلاسة، واستخدام الضربات الرأسية في الأماكن المناسبة وفي الظروف المناسبة، والتفاوض عند الضرورة، والتعاون الكامل مع أعضاء الفريق الآخرين في جهد جماعي منسق.

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة أو الكرة الطائرة في تخصصه في دور محدد في الملعب، سواءً في الدفاع أو الهجوم. ومع ذلك، هذا لا يمنعه من إتقان جميع المبادئ الأساسية بشكل كامل. هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم عديدة ومتنوعة؛ لذلك، لا ينبغي تدريسها في وقت قياسي. يجب التأكيد على ذلك دائماً من خلال تدريب اللاعبين على جانبين أو أكثر خلال كل تمرين وقبل بدء المباراة. ويمكن ان نلخص المبادئ الأساسية لكرة القدم كالآتي:

استلام الكرة.

المراوغة.

الهجوم.

رد الكرة.

ضرب الكرة.

الضرب بالرأس.

حراسة المرمى. (الجواد، 1988، صفحة 25).

6- قواعد كرة القدم:

تكمّن جاذبية كرة القدم، وخاصةً في المباريات المفتوحة (المباريات غير الرسمية بين الأحياء)، في بساطتها الشديدة. فاللعبة بسيطة وبسيطة، إلا أن سبعة عشر (17) قاعدة تحكمها. وقد خضعت هذه القواعد لعدة تعديلات، لكنها لا تزال سارية حتى يومنا هذا.

استندت القواعد الأولى لكرة القدم إلى ثلاثة مبادئ أساسية جعلت اللعبة ساحة لعب واسعة متاحة للجميع دون استثناء. ووفقاً لسامي الصفار (1982)، فإن هذه المبادئ هي:

المساواة: يمنح قانون اللعبة لاعبي كرة القدم فرصًا متساوية لإظهار مهاراتهم الفردية، دون التعرض للضرب أو الدفع أو الإمساك، وهي أمور يعاقب عليها القانون.

السلامة: تُعتبر هذه هي روح اللعبة، على عكس المخاطر التي واجهتها في العصور القديمة. يضع القانون حدودًا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب، كتحديد منطقة اللعب وأرضيتها ومعداتهما، بالإضافة إلى توفير الملابس والأحذية للاعبين للحد من الإصابات وتمكينهم من إظهار مهاراتهم بكفاءة عالية. (سامي، 1982، صفحة 29).

الترفيه: وذلك لتوفير أقصى درجات الترفيه والمتعة التي ينشدها اللاعب أثناء اللعب. وقد حظر مشروع قانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعبة، ولذلك وضعوا ضوابط خاصة للسلوكيات غير الرياضية التي يرتكبها اللاعبون تجاه بعضهم البعض. (فاتح، 2010، صفحة 86).

7- السمات التي تتميز بها رياضة كرة القدم:

تميز رياضة كرة القدم بالسمات الرئيسية التالية:

أ- الوعي الاجتماعي: يُعدّ هذا أهم سمات الرياضات الجماعية، إذ يتميز بطابع جماعي، إذ ينخرط فيه العديد من الأفراد في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة، لتحقيق أهداف مشتركة ضمن إطار جماعي.

ب- النظام: تُحدد طبيعة قواعد كرة القدم الاحتكاك المسموح به مع الزملاء والخصوم، مما يُعطيها دورًا هامًا في تنظيم اللعبة، وتجنب أي تعارض مع هذه القواعد.

ج- التفاعلات: تتميز كرة القدم بعلاقات مستمرة بين أعضاء الفريق من جميع الجهات، مُشكّلةً وحدةً متماسكةً بفضل جهود جميع الأعضاء. وينتج هذا عن التنظيم والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة.

د- المنافسة: تُشكّل مراعاة وسائل كرة القدم - الكرة، الملعب، الدفاع، الهجوم، والمرمى - دوافع مهمة تُضفي عليها طابعًا تنافسيًا بحثًا. طوال المباراة، يبقى اللاعب في حركة دائمة ومتغيرة، مُراقبًا تحركات الخصم، مما يزيد من شدة الاحتكاك مع الخصم، ولكن ضمن الإطار المسموح به الذي تُحدده قواعد اللعبة.

هـ- التغيير: تتميز كرة القدم بتنوع كبير وتغييرات جوهرية في خطط اللعب وأسلوب اللعب، تبعًا للظروف التي يواجهها الفريق خلال المنافسة، أي طبيعة الخصم والمنافسة.

و- الاستمرارية: ما يزيد من الاهتمام بكرة القدم هو طبيعة بطولاتها، التي تتميز بجدول زمني طويل (سنوي ومستمر)، تُقام مرة واحدة أسبوعيًا تقريبًا، على عكس الرياضات الفردية التي تكون منافساتها متباعدة.

ز- الحرية: في كرة القدم، ورغم ارتباطها بالزملاء والهدف الجماعي، يتمتع اللاعب بحرية فردية وإبداعية كبيرة في تنفيذ مهاراته. ترتبط هذه الحرية بقدرات وقرارات كل لاعب (فردية). (عيسوي، 1980، صفحة 71).

8- الهياكل التنظيمية والترويجية لكرة القدم في الجزائر:

التنظيم هو تنسيق جهود وأنشطة الأفراد والمنظمات لتحقيق هدف أسمى وإنشاء منظمة فعّالة. وبالتالي، فهو عملية تُمكن من إنشاء هيئات تنظيمية تُمكن الأفراد المعنيين من العمل بفعالية لتحقيق الأهداف المرسومة.

وفقاً للمادة 71 من القانون 05-13 المذكور أعلاه، فإن الهياكل التنظيمية والترويجية الرياضية هي كما يلي:

الأندية الرياضية

الجمعيات الرياضية الإقليمية والولائية

الاتحادات الرياضية الوطنية

اللجنة الأولمبية الوطنية

اللجنة البارالمبية الوطنية

الجمعيات الرياضية المذكورة في المواد 24 و49 و56 من القانون 05-13.

في كرة القدم قد تقتصر الهياكل التنظيمية والترويجية الرياضية على الاتحاد الجزائري لكرة القدم، والجمعيات الإقليمية والولائية لكرة القدم، والرابطة الجزائرية لكرة القدم للمحترفين، وأندية كرة القدم. وتمثل اللجنة الأولمبية الوطنية مهام كل هذه الهياكل التنظيمية والترويجية، بما يتوافق مع أهداف تطوير أنشطة القطاع، مع احترام المعايير التي تحكم تخصصات كرة القدم في تعزيز الممارسات البدنية والرياضية. (الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، المؤرخ 23 يوليو 2013، صفحة 12).

9- متطلبات التمرکز في كرة القدم الحديثة:

أ. متطلبات اللاعبين الدفاعيين:

- يجب على جميع أعضاء الفريق الدفاع فور فقدان الكرة.
- استخدام الظهيرين، وخاصة لاعبي السويير والظهير الأيمن.
- دفاع قوي ضد الأجنحة ومراقبتهم عن كثب.
- مراقبة المهاجمين الخطيرين عن كثب.

- تجنب التهور والاندفاع عند تفوق الخصم عليهم عددياً.
- يجب على لاعبي الوسط العودة لإغلاق منطقة اللعب الخطرة المباشرة. (محمود، 1995، صفحة 32)
- ب. متطلبات المهاجمين:

- يجب على الفريق بأكمله تطبيق خطط لعب مدروسة.
- العمل على مساعدة زميله في الفريق أثناء الاستحواذ على الكرة.
- يجب على اللاعب الحر (المهاجم) الركض أمام وخلف المدافعين.
- يجب على المهاجم الركض داخل الملعب للأسباب التالية:
- لمساعدة زميله في الوسط بالكرة.
- لخلق مساحات فارغة على الجناح.
- إفساح مساحة هجومية للظهير، الذي يصعب مراقبته من الخلف.
- المشاركة في المراحل الأخيرة من الهجوم قدر الإمكان.

ج. متطلبات لاعبي خط الوسط:

تفرض كرة القدم الحديثة متطلبات عالية على لاعبيها، وخاصةً على بعض اللاعبين الذين يلعبون في مناطق حساسة من الملعب. يُشكل خط الوسط خط الدفاع الأول، ويُعتبر نقطة التقاء الهجوم والدفاع. وهو منطقة التمرير لمعظم اللاعبين. علاوة على ذلك، يُعد لاعبو خط الوسط أفضل اللاعبين لدعم خط الهجوم. ولهذا السبب يضع معظم المدربين أفضل لاعبيهم في هذا الخط، إيماناً منهم بأن كرة القدم الحديثة ملك لمن يتحكم في خط الوسط. ولتحقيق هذا الهدف، يجب على لاعبي خط الوسط العمل كفريق واحد. وتتمثل مهمتهم الرئيسية في توفير العمق الدفاعي، وهو ما يرتبط بمسؤولياتهم في خلق نقاط تشتيت داخل المثلثات الدفاعية. يمكن تنظيم المهام التكتيكية للاعبي خط الوسط على النحو التالي:

- تغيير اتجاه اللعب من الجانب الآخر
- تطبيق مبدأ الاستحواذ على الكرة وبدء الخطط الهجومية
- تنفيذ مناورات ضد الحائط كتكتيك دفاعي لهزيمة الخصم
- المراقبة والهجوم المباشر
- تشكيل الجدار الدفاعي الأول (الدفاع المتقدم).
- مراقبة لاعبي الخصم بفعالية.

د- متطلبات الظهير:

- يتطلب التقدم في خطط اللعب مشاركة المدافعين ونجاحهم في الهجوم، حيث يتقدمون من الخلف، مما يُصعّب مراقبتهم. هذا يُحررهم من فكرة الاقتصار على الدفاع.
- تُعتبر منطقة الأجنحة حيوية للأسباب التالية:
- المساحات الواسعة على الأجنحة، كونها مناطق للهجوم غير المباشر
- قلة المدافعين على الأجنحة
- صعوبة التغطية على المدافعين أنفسهم. (إسماعيل و موقف) (إسماعيل و موقف ، صفحة 179).

10- صفات لاعبي كرة القدم :

يجب أن يتمتع لاعب كرة القدم بصفات محددة تناسب هذه الرياضة وتساهم في الأداء الحركي الجيد على أرض الملعب. من بين هذه الخصائص أو المتطلبات، يمكن تمييز أربعة معايير: التقنية، والتكتيكية، والنفسية، والبدنية. اللاعب الجيد هو من يتحكم بخطه بدقة ويمتلك صفات فنية ممتازة. المؤشرات النفسية إيجابية وتستند إلى قدرات بدنية ممتازة. يمكن تعويض أي نقص في أحد هذه المتطلبات بآخر. يمكن تقييم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها أثناء المباراة، بناءً على مختلف الأنشطة وأساليب اللعب. استند التحليل إلى متابعة العديد من المباريات للحصول على هذه الخصائص والإحصائيات المهمة. (الجواد، 1988، الصفحات 26-27).

10-1- الصفات البدنية للاعب كرة القدم:

تُشكل المتطلبات البدنية للمباراة أساس لياقة لاعب كرة القدم. فهي من أساسيات اللعبة، إذ تتطلب جرياً سريعاً لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، وأداءً متواصلًا طوال 90 دقيقة من اللعب، والتي غالبًا ما تكون قابلة للتمديد. كما تتطلب سرعة كبيرة لتغيير التمرکز والاتجاه، والقفز لضرب الكرة بالرأس، وجرياً متكرراً للمشاركة بفعالية في الهجوم والدفاع. (الشافعي، 1998، صفحة 23)

لذلك، يجب أن يتمتع لاعب كرة القدم بمستوى عالٍ من جميع الصفات اللازمة للأداء الجيد والعمل على تحسين كفاءته لأداء مختلف المهام الفنية والتكتيكية بفعالية. يقع على عاتق الهجوم الآن مسؤولية المشاركة في الدفاع عندما تكون الكرة بحوزة الخصم، وعلى الدفاع أيضًا واجب مساعدته عندما تكون الكرة بحوزة فريقه.

10-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم :

يُعد الإعداد البدني أحد العناصر الرئيسية للإعداد، بدءًا من فترة ما قبل الموسم أو بشكل أكثر تحديدًا. وهو عبارة عن مجموعة من العمليات التي تهدف إلى تحسين القدرات البدنية العامة والخاصة للاعب، وتحسين كفاءة أجهزة الجسم. ويتم ممارسة تمارين الأداء الوظيفية والتمكاملة، وكذلك تمارين الإعداد البدني، على مدار العام ويتم دمجها في برنامج التدريب، وذلك بشكل رئيسي من خلال وحدات تدريبية يومية. (البساطي، 1990، صفحة 70).

10-2- الصفات النفسية:

يعد الإعداد النفسي جانبًا مهمًا للاعب لتحقيق مستوى فني عالٍ. يجب أن يتمتع بصفات شخصية كالشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون وقوة الإرادة، بالإضافة إلى القدرة على استخدام العمليات العقلية المتقدمة كالتأمل والحفظ والإدراك والتخيل والدفاع في ظروف تنافسية صحية. كما أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات المتقاربة، حيث تشتد المنافسة بين الفرق المتقاربة فنياً. تنعكس نتائج المباراة في أفضل استعداد نفسي وإرادي. (عادل، 2014، الصفحات 172-173).

من بين الصفات النفسية نذكر مايلي:

- التركيز:

يعرف التركيز بأنه تضيق أو تثبيت أو إبقاء الانتباه على محفز محدد. يعتقد البعض أن مصطلح "التركيز" يجب أن يقتصر على القدرة على الحفاظ على الانتباه على محفز معين لفترة زمنية محددة. تسمى هذه المدة عادة "مدى الانتباه".

- الانتباه:

يعني تركيز الذهن على موضوع واحد من بين مواضيع متعددة، أو على فكرة محددة واحدة من بين العديد من الأفكار. يعني الانتباه التناغم والابتعاد عن التشتت لإدارة المواضيع الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه بفعالية. عكس الانتباه هو حالة من الارتباك والتشويش والتشتت الذهني.

- التصور الذهني:

أداة ذهنية لإدراك التجارب السابقة أو التصورات الجديدة والمُبتكرة استعدادا للأداء. يسمى هذا النوع من التصور الذهني "الخريطة الذهنية". كلما كانت هذه الخريطة أوضح في ذهن الرياضي، كلما كانت الإشارات المُرسلة إلى الجسم أوضح لتحديد المطلوب.

– الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأهم من ذلك، الإيمان بإمكانية التحسين. وهذا لا يعني بالضرورة الفوز. حتى في غياب النصر، يمكن للمرء أن يحافظ على ثقته بنفسه وأمله في تحسين الأداء .

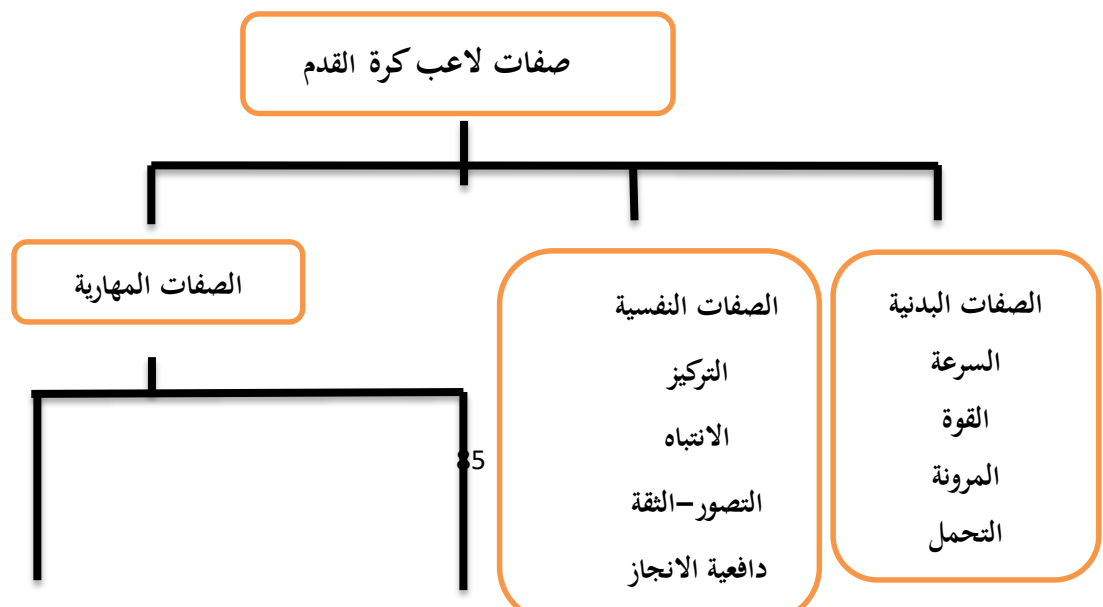
–الاسترخاء:

هو قدرة اللاعب على تحضير وتعبئة طاقته البدنية والعقلية والعاطفية بعد النشاط. اذ تتجلى قدرة اللاعب على الاسترخاء في قدرته على التحكم في أجزاء مختلفة من جسمه والتحكم فيها لتجنب التوتر. (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2004، صفحة 117).

الصفات المهارية:

يتمثل الإعداد المهاري لرياضة كرة القدم في تدريب المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يتمكن من الوصول و تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري، دورا فعالا في تحقيق نتائج جيدة لصالح الفريق ككل ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات المباريات (عبده:، 2001، صفحة 127)

و يمكن ان نلخص صفات لاعبي كرة القدم على الشكل الاتي :



كمية التحركات المختلفة
التمريرات ،الاهداف، الرميات
الكرات المفقودة ،الضربات، المراوغة.

التمريرات، التصويبات، الكرات
المفقودة، والمكتسبة، حراسة المرمى ... إلخ

11-كرة القدم الحديثة :

لقد تطورت كرة القدم في السنوات الماضية الأخيرة ، وتغير نوع اللعب نظرا لتعدد طرق اللعب الحديثة وما ارتبط بذلك من تنوع في مبادئ التدريب و رسم الخطط الهجومية و الدفاعية بشكل مقنن مع ارتفاع قيمة معدل الجماعي المنظم ، و أهم ما تتميز به كرة القدم الحديثة هو:

●ارتفاع مستوى الأداء المهاري للاعبين .

●ازدياد سرعة اللعب.

●اللعب الرجولي.

فالظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الآن هي مقدرتهم الفائقة على الأداء المهاري الدقيق أثناء تحركهم و جريهم ، لم يعد هناك مكان للاعب البطيء في أي فريق ، ولو حللنا السبب في ذلك لوجدنا أن اللعب الآن أصبح يتصف بالسرعة.

لقد أصبح من واجب لاعبي الهجوم و الدفاع على حد سواء اللعب المباشر السريع ، بالإضافة الى ضرورة الجري الحر باستمرار لأغلب أفراد الفريق لأخذ المكان المناسب لاستقبال الكرة و فتح الثغرات وفي طرق اللعب الحديثة أصبح عدد المدافعين أكثر من عدد المهاجمين لذلك صار من واجب المهاجمين لكي يتغلبوا على اللعب الدفاعي ان يقوم بالتحرك المستمر لأخذ الأماكن المناسبة لاستقبال الكرة.
(مختار، المدير الفني لكرة القدم، 2004، صفحة 11)

11-1-متطلبات كرة القدم الحديثة:

تتميز كرة القدم الحديثة بزيادة رقعة انتشارها عالميا:

- أكثر من 300,000 الف ناد.
- أكثر من 300,000 ناد.
- أكثر من 1,500,000 فريق.
- أكثر من 240,000.000 لاعب.

اصبحت كرة القدم تمثل صناعة لها مقوماتها ومواردها المالية، حيث بلغت ميزانية الاتحاد الاوروبي لعام 2006/2005 مبلغ 1,3 بليون يورو، وقد قدرت قيمة الاموال المستثمرة بناء على بيانات الفيفا 250 بليون دولار امريكي.

ولقد تغير شكل المباراة فلو لعب فريق من الخمسينيات مباراة مع فرق الكرة الحديثة لن تكون هناك فرصة لفوز هذا الفريق لان طبيعة المباراة قد تغيرت من حيث :

- سرعة الاداء وزيادة الاعتماد على الطاقة اللاهوائية .
- زيادة القدرات الدفاعية.

زيادة عدد اللاعبين ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية. (المجد و ابو العلا، 2011، صفحة 49)

11-2- كرة القدم الحديثة في الجزائر:

يرى الباحث مع بداية القرن العشرين وبعد سنوات التسعينيات أعاد المنتخب الجزائري بناء صفوفه من جديد وتعثر في عدة مناسبات دولية، لكن مع مرور الزمن استعاد مجده على الصعيد الدولي في الآونة الأخيرة، ما بين سنة 2000 و 2015، أين قامت الجزائر بقفزة نوعية وهي المشاركة في كأس العالم مرتين على التوالي بجنوب افريقيا و البرازيل وحققت انجاز تاريخي اين مرت إلى الدور الثاني لأول مرة في تاريخها بالبرازيل سنة 2014 وهذا لم يأتي صدفة ، بل صنع الحدث لاعبين محترفين في النوادي العالمية، أمثال: فغولي، براهيم، بوقرة، سليمان، سوداني،... الخ والقائمة طويلة.

اما على مستوى الأندية فكانت عدة منتخبات تأهلت إلى نهائيات كأس أبطال افريقيا أمثال: وفاق سطيف، واتحاد العاصمة، وشبيبة القبائل، ومولودية الجزائر،... الخ، وقد تحصل مؤخرا فريق وفاق سطيف على الكأس لسنة 2014. وهذا كله يمكن إرجاعه إلى التحول من عالم الهواية إلى عالم الاحتراف في كرة القدم. (بتصرف).

12-الأهداف النفسية لفرق كرة القدم:

استخدمت الدول المتنافسة في بطولات كرة القدم عدة إجراءات وقضايا لتحقيق الأهداف النفسية لفرقها الكروية، منها :

- تعيين أخصائي في علم النفس الرياضي لمرافقة الفريق ودعمه.
- الاستعانة بشخصيات ذات خبرة وسمعة طيبة لإلقاء محاضرات للفريق في أوقات مختلفة وفي مواضيع متنوعة.
- تثقيف المدرب ومسؤولي الفريق حول الأسس الحديثة والمهمة لعلم النفس التربوي وعلم الاجتماع وعلم النفس الرياضي، بالإضافة إلى أساليب وتقنيات الإرشاد الرياضي.
- دمج الإعداد والتدريب النفسي في مناهج التدريب السنوية للفريق.
- العمل المستمر على تحديد المشكلات النفسية للاعبين ودراستها بدقة، ووضع الحلول المناسبة للتغلب عليها، والعمل على ترسيخ السلوك النفسي الإيجابي لديهم.
- مع أن علم النفس الرياضي أو الإرشاد النفسي مهم في جميع جوانب الحياة وضروري في الرياضة، إلا أنه يكتسب أهمية خاصة في كرة القدم لعدة أسباب، منها ما يلي:

1-اللاعب كفرد في المجتمع أسير التفاعلات التي تجري فيه، فقد فرضت الحضارة الحديثة ضغطا نفسيا كبيرا على الفرد، مما أوجد أمراضا نفسية متنوعة لدى من يفتقرون إلى القوة والمناعة ضد هذه الأمراض. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تعزيز الصحة النفسية لتحسين هذا اللاعب، وكذلك زملائه نفسيا

2- بلغ عدد لاعبي كرة القدم عالميا الملايين ويشارك جزء منهم في بطولات متعددة، مما يتطلب الاهتمام بجميع جوانب إعدادهم، بما في ذلك الإعداد النفسي. فهذا أحدها، وبدونه لا يمكن خوض البطولات.

3- تتطلب لعبة كرة القدم، وخاصة أسلوبها الجديد والشامل، من اللاعبين امتلاك قدرات هائلة على الحركة وسرعة البديهة، وتجاوز المشاكل المتكررة، وحل الصعوبات المتتالية، وأداء عشرات الحركات التي تتطلب إتقاناً كاملاً حتى في وجود خصم ضاغط. كل هذا يتطلب العديد من الصفات النفسية، كالصبر والثقة بالنفس والتحمل والمثابرة، وغيرها، وهي أمور يولي لها علم النفس الرياضي والإرشاد النفسي أهمية كبيرة.

لعل من أهم الأمور التي يجب أن يتمتع بها لاعبو كرة القدم أثناء اللعب هي قدرتهم على: سواء امتلكوا الكرة أم لا، يلعب عاملاً الانتباه والذكاء الميداني (العقلي) دوراً حاسماً. لكي يتخذ اللاعب القرار الصحيح

وينفذ أي قرار، عليه الاعتماد على الذكاء الميداني، الذي يعتمد على تدريب المدرب أو تدريبه الخاص، والذي يرافقه قبل وأثناء وبعد الاستحواذ على الكرة. من ثقافات اللعب التي تلعب دورا فعالا أن يلتزم اللاعب بعدة مبادئ منها:

تحديد الوضع الحالي وتقييمه، ثم تقييم المهارة المناسبة وتطبيقها بالطريقة التكتيكية (التخطيطية) المناسبة على سبيل المثال، من بين مواقف اللعب المختلفة عملية خلق المساحة، والتي أطلقنا عليها سابقا حركة الافتتاح، ثم استلام الكرة بالقدم الأبعد عن الخصم، مع التمويه والانعطاف بعيدا عنه إن أمكن. بعد ذلك، تقييم الوضع أو الموقف واتخاذ القرار المناسب، والذي يتم تنفيذه بعد ذلك، والذي يمكن أن يكون إما تمريرة ماهرة إلى زميل في الفريق، أو هدفا على مرمى الخصم، والذي يجب أن يكون في منطقة بعيدة عن الدفاع وحارس المرمى. (يوسف، 2020، الصفحات 132-133).

13- أنواع الاختبارات في رياضة كرة القدم:

13-1- الاختبارات البدنية:

اختلف الخبراء في تحديد أهم العناصر الأساسية لكرة القدم. وحددت المدارس الغربية والشرقية هذه العناصر بناء على آرائها الخاصة. وفي هذا الصدد، ركزت على خصائص عناصر اللياقة البدنية المطلوبة للاعب كرة القدم وكيفية إجراء الاختبار.

اختبار الجري 60 متر، 400 متر، 40 كم، 600 مترا، 800 متر، 1200 متر، 1500 متر

اختبار القوة والسرعة الخاصة.

اختبار القفز بساق واحدة 30 متر

اختبار الجري المتعرج بين 4 أعمدة متعددة الاتجاهات

اختبار ثني الجذع من وضع الوقوف

اختبار القوة الانفجارية

اختبار القفز من وضع الوقوف (مختار، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1995، صفحة 134)

13-2- اختبارات المهارة للاعب كرة القدم:

تعد مهارات كرة القدم الأساسية أساسا لتحقيق مستويات عالية وتحقيق أداء جيد في كرة القدم.

تنقسم مهارات كرة القدم الأساسية إلى الأقسام التالية:

ضرب الكرة بالقدم

- مراوغة الكرة.
- التحكم بالكرة.
- الإحماء.
- ضرب الكرة بالراس.
- المراوغة والخداع.
- الهجوم على الكرة واعتراضها.
- الرمي النحاسي.
- مهارات حارس المرمى.
- الاختبار الاول: ضرب الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.
- الاختبار 2: اختبار تسجيل الكرة.
- الاختبار 3: تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.
- الاختبار 4: الجري بالكرة بشكل متعرج.
- الاختبار 5: التحكم بالكرة في الهواء.
- الاختبار 6: استلام الكرة والدوران حولها.
- الاختبار 7: لمس الكرة من الخصم.
- الاختبار 8: اختبار حارس المرمى.
- الاختبار 9: إيقاف الكرة
- الاختبار 10: رمية التماس الجانبية.
- الاختبار 11: تمريرة متوسطة. (boisse & j, 1990, p. 34)

13-3- اختبار الجانب التكتيكي للاعب كرة القدم

- الاختبار الاول: اختبار المعرفة التكتيكية (شريط فيديو)
- الاختبار الثاني: اختبار المعرفة التكتيكية باستخدام الصور الصوتية (الشرائح).
- الاختبار الثالث: اختبار تكتيكات التسجيل. (doucet, p. 128)

13-4- الاختبارات النفسية:

يعد الجانب النفسي من المكونات الأساسية لكرة القدم، إلى جانب الجوانب البدنية والمهارية والتكتيكية. ولا يمكن فصله عن هذه المكونات، فكل منها يكمل الآخر.

لذلك أولى المتخصصون في كرة القدم اهتماما كبيرا في برامجهم، إيماناً منهم بالدور الإيجابي والفعال للجانب النفسي في تنمية اللاعب، بما في ذلك الاستعداد والدافعية وقوة الإرادة والشجاعة والتصميم على التميز.

لذا يعد الإعداد النفسي في الرياضة من أهم جوانب إعداد اللاعبين، وخاصة في كرة القدم، والذي يتضمن الاحتكاك المباشر بالخصم ووجود مؤثرات أخرى أثناء المباراة، كالحكم والجمهور والملعب ونتيجة المباراة، وغيرها. لذلك من الضروري إعداد اللاعبين نفسياً وتجهيزهم بما يضمن مشاركتهم الفعالة في المنافسة. وقد دفعت هذه الأهمية الكبيرة للجانب النفسي إلى الاهتمام بإجراء اختبارات متنوعة لتحديد الجوانب السلبية والإيجابية لدى اللاعبين بشكل خاص والفريق بشكل عام (بطرس، 1994، الصفحات 214-215).

سنذكر بعض هذه الاختبارات:

13-4-1- اختبار بوردن أنفيمون للانتباه:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس بعض جوانب الانتباه (انحراف التوزيع، الاستقرار). يحتوي هذا الاختبار على عدد من الحروف الروسية موزعة على عدة أسطر. يحتوي كل سطر على (10) مجموعات، تتكون كل مجموعة من عدة أحرف. يقوم الفاحص بشطب جميع التراكيب التي تبدأ بالأحرف (BC) وتلك التي تبدأ بالأحرف (NA) لمدة دقيقتين، ويتم حساب توزيع الانتباه.

13-4-2- اختبار التذكر:

اللوحة الصفراء: يهدف الاختبار إلى قياس التذكر. يتكون الاختبار من لوحين. تمثل اللوحة الصفراء الأولى مخططاً لملاعب كرة قدم معلماً بأرقام اللاعبين. يمتلك أحد الفريقين (10) أرقام. تعطى هذه اللوحة للاعبين لمدة 15 ثانية لعرض الأرقام. بعد انقضاء الوقت المخصص، تسحب اللوحة الأولى منهم وتعطى لهم اللوحة الثانية. تمثل هذه اللوحة مخططاً لملاعب كرة قدم بدون أرقام. يطلب من كل لاعب وضع الأرقام التي دونها على اللوحة الأولى في أماكنها على اللوحة لمدة 15 ثانية مماثلة للوحة الأولى. (tourette-c, i, & Guidett, 2006, p. 98)

13-4-3- اختبار الأعراض النفسية:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس حالات القلق، والإثارة، والتوتر، وما إلى ذلك. يُحدد اللاعب استجابته لكل عبارة على المقياس وفقا لمستوى خبرته وحالته.

13-4-4-اختبار الإحساس بالوقت:

يهدف هذا الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على إدراك الوقت. تستخدم ساعة توقيت في هذا الاختبار. يعطى كل لاعب ساعة توقيت، ويطلب منه ضبط الوقت لمدة 15 ثانية أثناء النظر إلى الساعة. ثم يطلب منه إبطاء الساعة وتدويرها على فترات زمنية مدتها 15 ثانية دون النظر إليها. (محمد، 1990، صفحة 181)

13-4-5-الاختبارات والقياسات الوظيفية:

معدل ضربات القلب

فترة التعافي

النتائج الأولية

السعة الحيوية

الكفاية البدنية

أقصى استهلاك للأوكسجين

سعة الرئة

قياس زمن حبس النفس

قياس ضغط الدم

قياس التحمل القلبي الوعائي التنفسي

13-4-6-قياسات أنثروبومترية:

الوزن

الطول

طول الذراع

طول الساق

طول الفخذ

طول الجذع

محيط السباق

محيط الفخذ

محيط الورك

محيط الذراع

عرض الصدر

عرض الورك

نسبة الدهون في الجسم. (ethill & thomas, 1997, pp. 302-303)

14- التحضير النفسي في كرة القدم:

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على أسس علمية تمكن من التطوير الشامل لعناصر الإعداد المختلفة (البدني، والفني، والتكتيكي، والنفسي) للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في نشاطه. أصبح علم نفس الملعب من أهم العلوم الحديثة في المجال الرياضي، إذ يسهم بشكل كبير في تشكيل وتطوير أداء اللاعبين. أصبح بإمكان أي لاعب الان الوصول إلى مستوى عالي من خلال الإعداد النفسي الشامل، وهو أمر كان من المستحيل تحقيقه بدونه.

كما أصبحت دول العالم على دراية تامة بمختلف أساليب تطوير وتحسين عناصر الإعداد المختلفة (البدني، والفني، والتكتيكي)، لدرجة أن أبطال العالم في مختلف أنواع الأنشطة يظهرون مستويات أداء متقاربة في هذه الجوانب. لذلك، أصبحت المنافسة الآن تركز على كيفية تطوير وتحسين الإعداد النفسي باستخدام أحدث الأساليب العلمية لتمكين اللاعب من التقدم الكامل، والوصول إلى أعلى مستوى ممكن، وتحقيق الفوز. ويرتكز علم النفس الرياضي على إيجاد حلول إيجابية للمشكلات النفسية المتعلقة بشخصية اللاعب والعوامل النفسية المتعلقة بسلوكه في الملعب. يكشف تحليل شخصية الرياضي والعوامل النفسية المرتبطة بسلوكه وانفعالاته وردود أفعاله أثناء النشاط الرياضي أنها تركز بالأساس على عمليات عقلية عليا. تعد هذه العمليات من أهم المواضيع المعاصرة، ولها دور محوري في علم النفس الرياضي. ويعود تأثيرها الكبير على سلوك الرياضي الحركي وانفعالاته وردود أفعاله أثناء النشاط الرياضي إلى ارتباطها الوثيق بعمليات الذاكرة الحركية والأحاسيس المرتبطة بالنشاط الرياضي، بالإضافة إلى الإدراك والتصور والتفكير والانتباه وسرعة رد الفعل، التي تعتبر عمليات نفسية أساسية في مجال النشاط الرياضي. (النقيب، 2008، صفحة 87).

14-1- التحضير النفسي للرياضيين:

ينظر إلى التحضير النفسي قبل المنافسة كعامل مهم في حياة الرياضيين، و تعطى له أهمية كبيرة في البرنامج التدريبي، لهذا ليس من المستغرب أن يطلق عليها بعض المختصين في التحضير النفسي الرياضي فترة التحضير الحرجة حيث أن عدم الاهتمام بالإعداد النفسي خلال هذه المنافسات ينعكس بدوره على جميع الجوانب الأخرى البدنية أو المهارية.

لذا فمن الأهمية أن تعرف هذه الفترة أحسن الحالات البدنية والذهنية و الانفعالية كما يجب ان تميز هذه الفترة التي تسبق المنافسة بالتركيز على تهيئة الصفات البدنية والذهنية و الانفعالية بما يسمح للرياضيين أن يكونوا في أحسن حالاتهم و يتحقق ذلك من خلال الالمام بكل الخصائص البدنية و الذهنية و الانفعالية والعلاقة بينهم.

تهيئة الصفات البدنية : يتميز الأداء الإنساني بتغيير حالته خلال فترات مختلفة من حياته، بحيث يكون الأداء أفضل في فترة معينة أو اسوء في فترات أخرى.

من الصعب أن يستطيع أي رياضي أن يكون مستعدا للأداء الجيد في كل مشواره الرياضي، ولكن التذبذب وعدم الاستقرار من خصائص الأداء الرياضي.

ومن ثم يجب أن يعرف الرياضي خصائص التحضير البدني و الاهتمام به و عندما يأتي موعد المنافسة يكون مستعدا لتحقيق أفضل أداء رياضي.

وتعتبر الدورة البدنية من أبسط الدورات التي يمكن التعرف عليها، و التي يمكن لأغلب الرياضيين و المدربين تطبيقها، وتشمل الاستعداد البدني للأداء،

إنه من الاجدر أن يتأكد المدرب و اللاعب من تحديد الفترة الملائمة التي تتطلب التوقف عن التدريب البدني قبل المنافسة بما يسمح للجسم باسترجاع الطاقة وحيث يكون اللاعب متحمسا للنشاط البدني يوم المنافسة، بدلا من الدخول في المنافسة و هو يعاني من التعب والاجتهاد .

نظرا لوجود الفروق الفردية لدى اللاعبين و ، فإنه ليس من السهل تحديد مدة الراحة قبل المنافسة وبصرف النظر عن نوع الرياضة يجب أن يساير الرياضي الأحاسيس و المشاعر قبل المنافسة لمعرفة مقدار الاسترجاع المناسب لاستعادة الطاقة البدنية ، حيث أن أي نشاطات بدنية يؤديها الرياضي خلال الراحة تنقص من درجة الاستعداد وكفاءته البدنية.

ويمثل الإحماء الجزء الأهم في الدورة البدنية، إذ يعتبر عاملاً مهماً لوقاية الجسم من الإصابات، و هو بمثابة تنشيط للجسم، ولذلك يجب أن يتميز بالفترة القصيرة نسبياً وتفادي النشاط العنيف حتى لا يعتبر إسراف للطاقة البدنية التي يحتاج إليها الرياضي في المباراة

تهيئة الصفات الذهنية : تشبه التهيئة الذهنية إلى حد كبير التهيئة البدنية من حيث الحاجة إلى الراحة قبل المنافسة. فإن أغلب المدربين يعطون الضوء الأخضر للرياضيين بالحصول على الوقت الكافي من الراحة قبل المنافسة، وعلى العكس من ذلك فيما يتعلق بالراحة الذهنية حيث يكتفون بالحصص النظرية والخططية فقط. ذلك يمثل خطأ كبيراً من وجهة نظر الحمل التدريبي قبل المنافسة حيث أن العقل يحتاج إلى الراحة بحجم احتياج الجسم لها، باعتبار أن عدم حصول العقل على المقدار الملائم من الراحة الذهنية يؤثر على صفاته البدنية، ومن ثم لا يصل إلى قمة حالته الذهنية يوم المباراة

الاقتراح الأفضل للتعامل مع التهيئة الذهنية يتطلب تحديد زمنها بين انتهاء التدريب البدني وقبل بداية المنافسة يوماً أو ثلاثة أيام. وربما كان الاقتراح الأفضل للتعامل مع التهيئة الذهنية يتطلب تحديد الفترة بين انتهاء التدريب البدني و الخططية، الخلاصة أن الرياضي يحتاج إلى الاسترجاع الذهني بقدر حاجته إلى الاسترجاع البدني قبل المنافسة.

التهيئة الصفات الانفعالية: تعرف التهيئة الانفعالية على أنها الحالة التي يشعر بها الرياضي خلال فترة ما قبل وأثناء المنافسة. وكما هو الحال بالنسبة للدورتين السابقتين (البدنية والذهنية ، فإن التهيئة الانفعالية يجب أن تتميز بالراحة الكاملة، و الوصول إلى القمة أثناء المنافسة، وعادة فإن فترة الراحة الانفعالية تكون زائدة عن الفترة المخصصة للدورتين البدنية والمعرفية حيث تبلغ حوالي سبعة أيام، يتوقف تحديدها حسب الفروق الفردية بين الرياضيين.

حيث يمكن تعبئة الإدارة الانفعالية لدى الرياضيين في وقت قصير، و المبدأ العام أنه كلما تميز الرياضي بدرجة أقل من الانفعال كلما استطاع جمع طاقاته الانفعالية في المنافسة و تعتبر كعملية فردية على عكس الدورتين البدنية والمعرفية وعادة ما يمر الرياضي بدورات انفعالية مختلفة. يمكن الإشارة إلى أن الدورات (البدنية والذهنية والانفعالية) تحدث معا وتؤثر كل واحدة منها في الأخرى. إن ضقل دماغ الرياضي بالكثير من المعلومات في الفترة ما قبل المنافسة يؤثر على الدورتين البدنية والانفعالية حيث يثبط عمليات التفكير والتركيز والأداء الجيد (راتب، علم نفس الرياضة، 2000، الصفحات 398-399)

15- لمحة تاريخية عن التحضير النفسي:

درس تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد وحلل لما يقرب من مئة عام. درس كل من ماناسيو عام 1876 وبوتينكو عام 1897 هذا النوع من الإعداد على كفاءة أجهزة الفرد الجسدية أثناء العمل. ووجد أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الألم والأحاسيس المرضية الأخرى. تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد اقترحوا طريقة للعلاج النفسي تعرف باسم "اليوغا النفسية". تهدف هذه الطريقة إلى تمكين الفرد من التحكم في نفسه من خلال تخيل أو تصوّر القوة الجبارة لرب الكون، مما يساعد الفرد على تجاوز أي عقبة و يواجهها.

اقترح العالم الألماني شولتز، بناء على تحليله لكل من الطريقة الهندية للإحياء النفسي واليوغا النفسية، طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد. إحداهما داخلية، تعتمد على تعليم الفرد وتعويدته على كيفية التحكم في حالته النفسية. ثم دمج شولتز أساليب الإحياء الذاتي الداخلية والخارجية في أسلوب واحد لتعليم الفرد القدرة على إرخاء عضلاته من خلال استحضار حالة من الهدوء. للأوعية الدموية والجهاز الهضمي والجهاز التنفسي، مستخدما عبارات مثل: "قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم. أشعة الشمس تدفئني".

في أوائل ستينيات القرن الماضي، بدأ علماء النفس السوفييت، مثل كريستوف، باقتراح أساليب وأشكال مختلفة من العلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى وتقليل الآثار السلبية الناتجة عن التوتر على الجهاز العصبي المركزي.

في أواخر الستينيات و أوائل السبعينيات، اقترح فيلاتون وجاسو وباستوخوف أسلوبا جديدا يعتمد على التنويم المغناطيسي. انبثق عن هذا النهج اتجاهان: الأول ركز على علاج أمراض مختلفة، بما في ذلك داء السكري والأمراض المنقولة جنسيا، بينما ركز الثاني على تطوير أساليب تهدف إلى التنظيم الذاتي في مواجهة المواقف التي يواجهها الفرد. ومنذ ذلك الحين توالى الجهود المخلصة في هذا الاتجاه، متمثلة في بدء استخدام العلوم النفسية، كعلم النفس الوقائي والطب النفسي، في المجال الرياضي، استنادا إلى دراسات وابحات أجراها متخصصون في علم النفس الرياضي، ينسب إليهم الاهتمام بالحالة النفسية للرياضيين نظرا لتزايد الصعوبات في الرياضات التنافسية. وقد أصبح البحث النفسي الآن جانبًا تطبيقيًا مرتبطًا بمجال التدريب التنافسي. وفي السنوات الأخيرة، بدأ مختصين علم النفس الرياضي المؤهلون تأهيلا عاليا في المساعدة في الاستعداد للمنافسات من خلال تعزيز مستوى الاستعداد الذاتي للرياضي، وتسهيل الاسترخاء أثناء التدريب أو المنافسات، وتقديم المشورة والنصائح المتخصصة بشأن المشاكل البدنية للرياضيين. (عادل، 2014، الصفحات

16-مراحل التحضير النفسي لكرة القدم:

يبدأ الإعداد النفسي في وقت مبكر من حياة اللاعب، ويمر بعدة مراحل، كما يلي:

-مرحلة الاختيار

-مرحلة الإعداد والتدريب

-مرحلة ما قبل البطولة والمنافسة-

- مرحلة المنافسة.

16-1مرحلة الاختيار:

تتضمن اختيار اللاعب المناسب للعب كرة القدم بناءً على قدراته. وهنا يتجلى دور التخصص الرياضي.

16-2-مرحلة الإعداد أثناء التدريب :

أثناء عملية أو مرحلة التدريب، تعد المراقبة النفسية للاعب أمراً أساسياً لتقييم حالته النفسية. قد يلاحظ اللاعب نقصاً في الدافعية أثناء التدريب، وقد يعتقد أن كرة القدم مجرد هواية وليست منافسة. وبالمثل، إذا توقف اللاعب فجأة عن التدريب، فيجب تحديد السبب. هل هي مشكلة عائلية، أم عدم اندماجه مع زملائه، أم أي شيء آخر؟ وهنا يأتي دور الأخصائي النفسي، الذي يوجه اللاعب ويساعده على تجاوز أي صعوبات قد يواجهها.

16-3-الإعداد النفسي قبل المنافسة:

تعد هذه المرحلة من أهم مراحل الإعداد النفسي للاعب كرة القدم. من الضروري فهم جميع الجوانب النفسية لحياته، بما في ذلك نمط حياته، ونومه، ونظامه الغذائي، ومزاجه، وشعوره بالمسؤولية. كما أنه من الضروري مراقبة أدائه لمدة 24 ساعة لتحسين حالته النفسية، بما في ذلك مشاعره، وأفكاره، وتركيزه، وحتى ما يقرأه. يجب على المدربين معرفة ما يجب وما لا يجب قراءته، وخاصة ما قد يزيد من توتره ويؤثر عليه، مثل قراءة الصحف يوم المباراة أو قبلها ببضعة أيام. قد تبدو هذه الجوانب تافهة للبعض، لكنها تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعب.

16-4- التحضير النفسي في المنافسة:

يجب مراقبة اللاعب خلال هذه المرحلة لضمان سلامته، وخاصة في حال الفشل أو التشاؤم قبل بدء المباراة.

جميع هذه السلوكيات قد تؤثر على أي رياضي قبل المنافسة؛ لذا يجب وجود اخصائي نفسي لمحاولة تهدئته او تحفيزه. اللياقة البدنية مرتبطة ارتباطا وثيقا باللياقة العقلية. هذه عوامل داخلية تتعلق بشخصية الرياضي وتكوينه النفسي والشخصي. اما العوامل الخارجية، من ناحية اخرى، فتؤثر بشكل مباشر او غير مباشر على شخصيته، وهي عديدة فيمكنه على سبيل المثال تحسين لياقته البدنية او بيئته، او رعاية اسرته اثناء السفر، مما يوفر له قدرا من الراحة والهدوء. لذا فإن دور الاخصائي النفسي مهم وضروري لدعم الرياضي في مختلف مراحل تدريبه. (اسامة، علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، 2013، الصفحات 47-49).

17-اهمية الإعداد النفسي في كرة القدم:

نتيجة للدراسات المكثفة في السلوك الاجتماعي، أصبح من المسلمات النفسية أن أي حركة بشرية واعية ليست نتيجة لوظائف جسدية فحسب، بل هي نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالشعور والانتباه والذاكرة والتفكير والانفعالات، كالحماسة والعزيمة والخوف والقلق. فإذا اقتصر إعداد المدرب للاعب على المهارة والإعداد التكتيكي والبدني، فإنه يتعامل مع نظامين من شخصية اللاعب: الجهاز العقلي والجهاز البدني، دون الالتفات إلى الجهاز العاطفي، مع أن السلوك الحركي لا يتولد إلا من خلال التفاعل بين أنظمة الشخصية الرئيسية الثلاثة.

من هذا المنظور، أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً، لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي. والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للرياضيين هي أن شريحة كبيرة من المدربين والإداريين قد اقتنعت تماماً بأهمية معالجة الجانب النفسي للرياضيين. نظراً للحاجة إلى خبرة متخصصة في الإعداد النفسي، وخاصة في التشخيص، والذي يتطلب قياسات تقنية موضوعية وملاحظات علمية معيارية محددة، فقد أصبح من الضروري تعيين أخصائي نفسي رياضي مسؤول عن الإعداد النفسي للرياضيين، وتعزيز تماسكهم، ومعالجة مشكلات الاستثارة والضغط النفسية، وتدريبهم على التصور الذهني، الذي أصبح أساساً لإعداد الرياضيين. وبذلك، يصبح الإعداد النفسي أحد الركائز الأساسية لتحقيق التميز الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية بشكل متوازن ومتكامل. يدعم الإعداد النفسي عملية تنمية القدرات النفسية اللازمة من خلال القدرات التالية:

- الطموح للتطوير الذاتي في النشاط

- ترسيخ إرادة تطوير القدرات النفسية

- تعلم التحكم المتعمد في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسات الرياضية
- اكتساب قدرات الاستشفاء دون مساعدة مدرب، مع التركيز بشكل خاص على النشاط. يعني الإعداد النفسي تنمية القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض سمات الشخصية الرياضية التي تتطلب أداء جيدا في المنافسة أو التدريب الرياضي. (فوزي و بدر الدين، 2001، صفحة 193).

17-اهداف الاعداد النفسي في كرة القدم :

يشمل الإعداد النفسي للرياضيين إجراءات تربوية وسلوكية يقوم بها مختصين في علم النفس الرياضي. هذه الإجراءات ليست عشوائية او مبنية على الصدفة او التخمين او الظروف الخاصة، بل هي إجراءات تربوية علمية مقننة تتخذ في ضوء بيانات ومعلومات شخصية محددة لكل رياضي. يهدف هذا إلى ضمان تحقيق الرياضيين اداء مثالي يتزامن مع إنجازاتهم الرياضية في النشاط الذي يمارسونه. ذلك ان الظروف النفسية والفسيولوجية الجيدة التي يعيشها الرياضيون قبل واثناء وبعد المشاركة في المنافسات الرياضية هي نتائج سنوات طويلة من التدريب البدني المكثف والإعداد النفسي المسير للتدريب الرياضي. يمكن تلخيص أهداف الإعداد النفسي الرياضي فيما يلي:

- تطوير القدرات العقلية والاستفادة منها للمساهمة في الأداء الناجح للمهارات الحركية الرياضية في المواقف الرياضية التنافسية.
- مواجهة القلق السلبي، وقلة التركيز، والعوامل التي تعيق الإنجاز والاداء الرياضي.
- تنمية وتوظيف سمات شخصية الرياضي بما يتوافق مع الواقع العملي للنشاط الرياضي الذي يمارسه، وبما لا يتعارض مع تحقيق الإنجاز الرياضي.
- زيادة القدرة على التحمل النفسي للرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاً مستمراً ومثابرة قوية.
- تعزيز الثقة بين اللاعبين والجهاز الفني، وتقوية الترابط الاجتماعي بينهم.
- تحسين القدرة على ضبط الحالة النفسية خلال الظروف التنافسية الصعبة. (رشدي، 1996، صفحة

(48)

18- لعوامل المؤثرة في الإعداد النفسي لكرة القدم:

- ✓ اعتقاد اللاعبين أو عدم اعتقادهم بمحتوى الأساليب النفسية.
- ✓ قوة العلاقة بين المدرب و لاعبيه ومدى تأثيره عليهم.

- ✓ السن التدريبي للاعبين.
- ✓ اختيار الأوقات المناسبة و المفضلة للإعداد النفسي الرياضي.
- ✓ تحسين ظروف انجاز هذه التدريبات.
- ✓ يستحسن أن يكون المدرب ممارسا للرياضة التي يديرها..
- ✓ التهدة في غرفة خفيفة الضوء وبعيدة عن الشوشرة و تتميز بالهدوء لإجراء التدريبات النفسية
- ✓ الهادئة للوصول الى الاسترخاء.
- ✓ حرارة مناسبة 22-25 د
- ✓ اتخاذ اللاعب اوضاع مناسبة لأداء تلك التدريبات.
- ✓ زيادة وتكرار تلك التدريبات النفسية المقننة عن معدل مرتين في اليوم . (كاشف، 1991، صفحة 27).

19- مبادئ الإعداد النفسي في كرة القدم:

يمكن ذكرها كالآتي:

19-1- المبدأ الأول : التعرف عن وعي.

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات النفسية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية التي لها علاقة بالتحليل الذاتي، وكيفية التغلب على الضغوطات والمثبطات لتحسين الأداء، و هنا يعمل المدرب على تشخيص الحالات النفسية للاعبين ومتطلبات الرياضة و الخصائص النفسية التي يجب أن يتميز بها اللاعب، وأهمية تحسينها بما يتناسب مع خطط الإعداد النفسي ، على أن يؤخذ بعين الاعتبار الحالات الفردية الشاذة التي تحتاج إلى عناية دقيقة و خاصة.

19-2- المبدأ الثاني : الفعالية و النجاعة.

سوف يجيب هذا المبدأ على سؤال معين وهو : ماذا تحتاج من اللاعبين؟ و أيضا اشعار اللاعبين لما هو مطلوب منهم و تطوير صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الارتقاء بهم لتحسين حالتهم النفسية و الفعالية تتعلق في معظم الأحيان بادراك الدوافع والاهتمامات اللاعبين، ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية و الدوافع الجيدة العامة والخاصة، وكذلك الاهتمام بمشاكلهم عامة، ، وأهمية هذا المبدأ تكمن في مدى تمكن اللاعبين على معرفة أنفسهم و جميع قدراتهم والتحكم فيها .

19-3- المبدأ الثالث : الشمولية .

التحضير النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الجوانب النفسية التي يتوقف عليها تطوير الأداء الرياضي أي انه لا يمكن فصل التحضير النفسي عن الإعداد البدني والمهاري والخططي (راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1989، صفحة 103).

20- الفئات المستفيدة من الإعداد النفسي:

اولا: فئة اللاعبين

كان استخدام التدريبات النفسية في بداية السبعينات يقتصر على اللاعبين ذوي المستويات الرياضية العالية، ويكمن ذلك إلى أن هذه الفئة من اللاعبين تكون أكثر للهزيمة أو فقدان ثقتهم ومن ثم يكونون أكثر حساسية للهزيمة وما يترتب عليها من ضغوطات نفسية، زيادة إلى تأثر هؤلاء اللاعبين بما يصدر من انتقادات غير مناسبة تجاه مستواهم في الصحافة و باقي أجهزة الإعلام لهذه الأسباب يرفض اللاعبون الغير محترفين بصفة عامة في البداية التكلم مع الأخصائي النفسي لأول وهلة بعكس المرضى الذين يعلنون عن ثقتهم ومشاعرهم في فاعلية ما يقدمه لهم ذلك الأخصائي وراء الانتهاء من الجلسة العلاجية ويرجع ذلك نتيجة لعدم الاهتمام لهم، مما يجعلهم يشعرون بالحرج من المساعدة التي تقدم لهم، وبالعكس في بعض الحالات نجد أن اللاعبين تكون لديهم الرغبة في التعامل مع الأخصائي النفسي بعد ظهور حالة التحسن التي ظهرت عليهم.

ثانيا: فئة المدربين

يجب على المدرب في جميع التخصصات الرياضية أن يسعى إلى تطوير شخصيته (مهاريًا ومعرفيًا) بحيث يشمل هذا التطوير الإعداد النفسي له. نظرا للدور الهام الواقع على مسؤوليته في كيفية تقديم الخدمة والمساعدة للاعبين، فأحيانا قد يقع المدرب في مواقف صعبة ي تطلب منه تمالك النفس والهدوء. يعتبر بعض المدربين أو اللاعبين ان النجاح أو التفوق الرياضي الذي يتم إنجازه في المنافسات إلى عوامل متعددة مثل الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي فقط، ويهملون في نفس الوقت عن دور الإعداد النفسي، وفي هذه الحالات فإننا ننصح الأخصائيين النفسيين بعدم التعجل بإصدار قراراتهم واستنتاجاتهم نحو قيمة وأهمية طرق الإعداد النفسي المستخدمة، الأخصائي النفسي عليه أن يراقب لاعبيه لفترة طويلة ودراسة خصائصه وفروقه الفردية، وبالتالي تحدث الثقة بينه و بين اللاعبين. (علاوي، 2002، صفحة 98)

21- انواع التقنيات العلمية في عملية التحضير النفسي لرياضة كرة القدم:

يعتمد التحضير النفسي الرياضي على عدة تقنيات و من بينها نذكر مايلي:

21-1- تقنية الاسترخاء:

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على توجيه استشارته الانفعالية خلال فترة التدريب فهي تحتل مكانة هامة بين التقنيات النفسية العلاجية والتي تركز على وساطة جسدية ، و هي حدوث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد جسدي، الضغط الدموي و عملية التنفس، فالاسترخاء هو الميزة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على مختلف أعضاء الجسم للتخفيف من حدوث التوتر و القلق.

21-2-تقنية التدريب الذهني:

هو تقنية من التقنيات التحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه اعادة تكرار القيام بحركات لغرض التعليم و حجز المعلومات.

تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يستخدمها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها و من بين المهارات النفسية تذكر البعض منها:

التصور الذهني:

هناك العديد من المصطلحات الشائعة في المجال الرياضي، والتي تستخدم بالتبادل لتصنيف الرياضي ذهنيا قبل المنافسة. وتشمل هذه المصطلحات: التصور الذهني، والتخيل، والتعرف الذهني، والمراجعة الذهنية. وبغض النظر عن الاسم أو المصطلح، تدور جميعها حول معنى أساسي واحد: يمكن للناس استحضار أو تذكر أحداث أو تجارب سابقة، أو الاستعداد لأحداث أو مواقف لم تحدث من قبل.

يمكن للرياضي استحضار صورة مهارة معينة شهدها سابقا من بطل رياضي.

كما يمكنه، من خلال هذه اصورة الذهنية، الاستعداد للمشاعر المرتبطة بهذا الموقف المحدد. بالإضافة إلى ذلك، يمكنه استحضار صور لأحداث لم تحدث من قبل، مثل التفكير في كيفية مواجهة منافس في مسابقة قادمة. تُعتبر هذه العملية عادة أكثر عمومية وشمولية من عملية التصور البصرية، لأنها تشمل حواسا أخرى بالإضافة إلى البصر، مثل السمع واللمس والشم.

-الانتباه:

هناك انواع عديدة لتركيز الانتباه. تُصنف وفقا لنطاق الانتباه ، يعني تركيز الانتباه في مجال ضيق يكون الرياضي متيقظا أو واعيا. ويتجلى ذلك في رياضات مثل الرماية، وفي حالة أفضل لاعب كرة قدم في العام،

رمي الرميات الحرة أو الرماية. يعد التركيز والانتباه في مجال واسع مناسبين لمعظم الرياضات الجماعية، حيث يطلب من اللاعب أن يكون يقظا وواعيا لتحركات خصمه مع مراقبة تحركات زملائه في الفريق في الوقت نفسه.

–الثقة بالنفس:

يضع الرياضيون الذين يتمتعون بثقة مثالية بالنفس أهدافا لأنفسهم تتوافق مع قدراتهم. إنهم يدركون قدراتهم جيدا، مما يجعلهم يشعرون بالنجاح عند بلوغهم أقصى قدراتهم. إنهم لا يسعون إلى تحقيق أهدافهم الواقعية. تعتبر الثقة المثالية بالنفس سمة شخصية ضرورية ومهمة. ومع ذلك، فإن امتلاك هذه السمة وحدها لا يضمن أداء متميز. يجب على الرياضي أيضا امتلاك المهارات البدنية لتحقيق أداء جيد. من المهم تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاءة البدنية، فكل منهما يدعم الآخر. (thomas, 1991, p. 268).

خلاصة:

كرة القدم كأى رياضة أخرى، لها مبادئها الأساسية الخاصة، والتي يعتمد إتقانها على أساليب تدريب مناسبة، وفي هذا الفصل تطرقنا فيه الى متطلبات كرة القدم الحديثة والتي تعتمد على مبادئ واستراتيجيات جديدة تتوافق مع المنظومة العالمية لكرة القدم الحديثة التي تختلف عن كرة القدم الكلاسيكية القديمة حيث ظهرت طرق استراتيجيات التدريب حديثة، أخذ منها لجانب النفسي قسطا كبيرا، قمنا بإبرازه في هذا الفصل.

الجانبة التطبيقية

الفصل الرابع :

الاجراءات ومنهجية البحث .

تمهيد

كل دراسة أو بحث علمي يعتمد على منهجية معينة تشكل قاعدة أساسية ينطلق منها الباحث في عملية البحث والدراسة. هذه المنهجية تعتبر بمثابة دليل يرشد الباحث لضمان دقة علمية في دراسته. من الواضح أن تقييم أي بحث في أي مجال علمي يعتمد بشكل كبير على مدى دقته في تحديد مفاهيمه، وكذلك على دقة الأدوات المستخدمة فيه. لذا، يجب على الباحث أن يتعلم كيفية استخدام مختلف أدوات البحث ويعرف كيف يقوم بإدراكها وتوظيفها في دراسته ليكون هذا الأخير نموذجاً للبحوث المستقبلية ومصدرًا إضافيًا لمصادر البحث العلمي. في هذا الفصل سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات من وصف عينة الدراسة الاستطلاعية وصف أدوات جميع البيانات الخصائص السيكومترية لأدوات جمع البيانات إجراءات الدراسة الأساسية تشمل المنهج المستخدم، وصف حجم وخصائص عينة الدراسة الأساسية وصف الأدوات المستخدمة في جميع المعلومات والأساليب المستخدمة.

1-الدراسة الاستطلاعية :

لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الاشكالية وصياغة الفرضيات هو أساس انطلاق الدراسة، أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني الذي يعطي للبحث أكثر موضوعية ومصداقية. وقصد السير الحسن لبحثنا هذا قمنا بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها معرفة مدى مناسبة البيانات التي نحصل عليها للدراسة وكذا التأكد من صلاحيات الأدوات المستخدمة في الدراسة، والتي تتمثل في التأكد من الفهم اللغوي للمقياس و قياس مدى صدق وثبات الأدوات المستعملة في هاته الدراسة وهي على التوالي:

-مقياس المهارات النفسية.

- مقياس قلق المنافسة الرياضية.

وعليه قمنا بتوزيع المقاييس المذكورة سالفا على عينة مكونة من (32) لاعبا موزعين على الفرق الرياضية و تم وضع مقاييس البحث وفق الأهداف والفرضيات مع الاخذ بعين الاعتبار الشروط العلمية والمنهجية

2- منهج الدراسة:

المنهج "يعني مجموعة من القواعد التي تم وضعها بقصد الحصول على الحقيقة في العلم أي انه الطريقة التي يتبعها في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة والمنهج او طرق البحث عن الحقيقة تختلف باختلاف طبيعة الموضوع ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية" (بوحوش، 2001، صفحة 45). ان تحديد طبيعة المشكلة المدروسة وابعادها واختبارها لا يتأتى الا عن طريق منهج علمي سليم هذا الأخير الذي يعتبر طريق منظم يتبعه الباحث من اجل الوصول الى الحقائق العلمية. وموضوع دراستنا الحالية يتناول "المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية"، فان أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي التحليلي، "لأنه يوفر وصفا دقيقا للظاهرة المدروسة، عن طريق جمع البيانات ووصف الممارسات كما يعين على تنظيمها وتحديدتها وتفسيرها بعبارات واضحة ومحددة" (الحמיד، 2010، صفحة 93)

3- عينة البحث وخصائصها

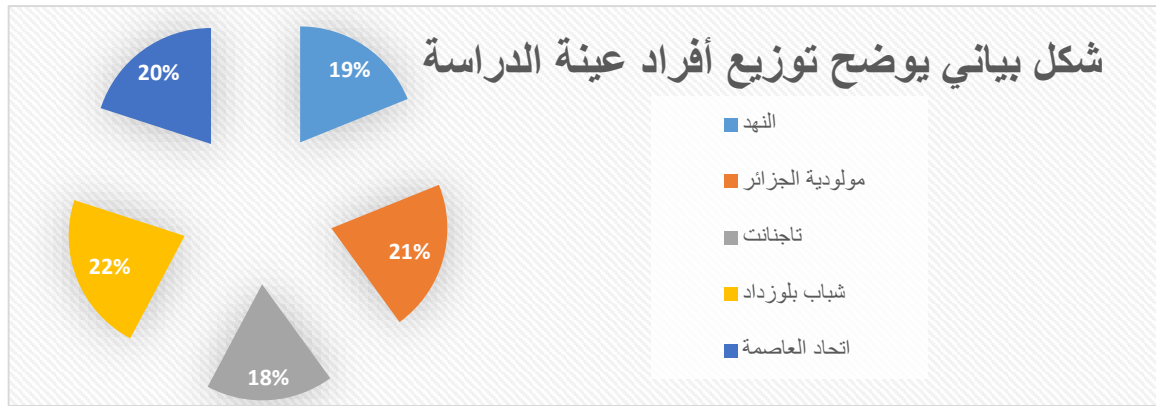
3-1- مجتمع الدراسة (المجتمع الاحصائي) وهو الذي يم سحب منه عينة البحث وهو الذي "يكون موضع الاهتمام والدراسة ويكون مجتمع الدراسة محدودا او غير محدود الحجم إضافة الى ذلك مجتمع البحث هو مجموعة من المفردات تشترك في صفات وخصائص معينة" (محمد، 2009، صفحة 15) ويتمثل مجتمع بحثنا في هذه الدراسة هو لاعبي كرة القدم في الرابطة الجزائرية المحترفة الأولى .

3-2- عينة الدراسة الأساسية: دراسة أي ظاهرة تربوية او اجتماعية او نفسية تعتمد أساسا على العينة المأخوذة من هذه الظاهرة إذ انه من دون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة وتعرف العينة بانها جزء من مجتمع البحث وحجم العينة هو عدد عناصرها كما يمكن تعريفها " مجموعة من المشاهدات المأخوذة من مجتمع معين ويفترض ان تكون الاحصائيات التي تتصف بها هذه المشاهدات ممثلة لمعالم المشاهدات في المجتمع".

تم تحديد الدراسة من المجتمع الأصلي واستخراج عينة الدراسة المتكونة من (90) لاعب أي بما يعادل والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (01) يوضح: توزيع العينة الأساسية حسب الفرق الرياضية:

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	
18.89	17	NAHD نصر حسين داي
21.11	19	MCA مولودية الجزائر
17.77	16	DRBT دفاع تاجنانت
22.22	20	CRB شباب بلوزداد
20.00	18	USMA اتحاد العاصمة
100%	90	المجموع



يوضح الجدول رقم (01) حجم العينة الأساسية للدراسة حسب متغيري الفرق الرياضية (النهد، مولودية الجزائر، تاجنانت، شباب بلوزداد، اتحاد العاصمة) ونسبتها المئوية وكان عدد اللاعبين في فريق النهد يساوي (17) لاعب وعدد اللاعبين في فريق مولودية الجزائر يساوي (19) ، في حين بلغ عدد اللاعبين في تاجنانت (16) لاعب، وعدد اللاعبين في فريق شباب بلوزداد بلغ (20) لاعب، أما عدد اللاعبين في فريق اتحاد العاصمة فقط بلغ (18) لاعب وكان العدد الكلي للعينة يساوي (90) لاعب.

4- كيفية اختيار عينة الدراسة:

تحديد واختيار حجم العينة مهم جدا، فاذا اخذنا حجم العينة كبيرا جدا يؤدي ذلك الى زيادة الجهد والتكاليف اما إذا أخذنا حجم العينة صغيرا فان دقة النتائج تقل، لذلك فان تحديد حجم العينة يعتمد على درجة الدقة المطلوبة ومدى تمثيل العينة للمجتمع. تم اختيار عينة قصدية، من لاعبي كرة للرابطة الجزائرية المحترفة الأولى، والمسجلين في الموسم الرياضي (2019-2020) ثم استخراج عينة الدراسة الأساسية وعددها (90) لاعب.

5- حدود الدراسة:

5-1- الحدود الزمنية:

لقد تم ابتداء من أوائل شهر ديسمبر 2016 عن طريق البحث في الجانب النظري اما فيما يخص الجانب التطبيقي من شهر نوفمبر 2019 الى غاية شهر أفريل 2020 تم توزيع المقاييس على افراد العينة

وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني و اما فيما يخص تحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية تم دراستها بداية من شهر اوت 2024 الى غاية اكتوبر 2024.

5-2- الحدود المكانية: اجري البحث على الفرق الرياضية بالجزائر العاصمة.

5-3- الحدود البشرية: ارتكزت الدراسة من حيث الأشخاص على فئة لاعبي كرة القدم الجزائرية

6- أدوات الدراسة

6-1- مقياس المهارات النفسية:

وصف المقياس:

استخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson و كريستوفر شامبروك Shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي :

- القدرة على التصور - القدرة على الاسترخاء .

- القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على مواجهة القلق .

- الثقة بالنفس - دافعية الإنجاز الرياضي .

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد السنة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً) .

التصحيح :

-عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي : 19/13/7/1 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (13) فهي في عكس اتجاه البعد

-عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي : 20/14/8/2 وكلها عبارات إيجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (8) في عكس اتجاه البعد .

-عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي : 3/9/15/21 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

-عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي : 4/10/16/22 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .

-عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي : 5/11/17/23 والعبارتان 5 ، 17 في اتجاه البعد، والعبارتان 11 ، 23 في عكس اتجاه البعد .

-عبارات دافعية الإنجاز الرياضي أرقامها هي : 6/12/18/24 وكلها عبارات في اتجاه البعد .
وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة. كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي

$$1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها ٢٤ 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.

2-6- مقياس قلق المنافسة الرياضية:

وصف المقياس:

صمم كل من مارتنز Martens وبيرتون Burton وفيلي Vealey، ويب Bump وسمت Smith (1990) قائمة لقياس حالة قلق المنافسة الرياضية وتتضمن القائمة ثلاث أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي.

-**القلق المعرفي:** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب واقتناده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية.

-**القلق البدني:** وهو إدراك الاستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي اللاوتونومي.

-**الثقة بالنفس:** وهو البعد الإيجابي في مواجهة القلق.

وهذه القائمة تعتبر مقياساً معدلاً من مقياس سابق "لمارتنز وآخرين" وتم وضعه تحت اسم (CSAI) (1977، 1982). وقام محمد حسن علاوي باعداد الصورة العربية للمقياسين، وتم استخدامهما في العديد من الدراسات والبحوث في البيئة المصرية وبعض البيئات العربية على عينات متعددة من الرياضيين.

وتتضمن القائمة 27 عبارة وفيها يطلب من المفحوص وصف شعوره قل المنافسة الرياضية بمدة معينة يحددها الباحث (قبل المباراة بأسبوع أو بعدة أيام، أو عدة ساعات مثلاً) على مقياس مدرج من أربعة تدريجات (أبداً تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً). وتشتمل القائمة على 9 عبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة كل على حدة. إذ أن القائمة ليست لها درجة كلية ويراعى عند التطبيق عنوان القائمة باسم: قائمة الاتجاهات نحو المباراة الرياضية حتى يمكن الحد من المرغوبة الاجتماعية وتحيز استجابات المفحوصين لعبارات القائمة.

تصحيح المقياس:

ارقام عبارات بعد القلق المعرفي هي: 1/4/7/10/13/16/19/22/25

وارقام عبارات بعد القلق البدني هي: 2/5/8/11/14/17/20/23/26

وارقام عبارات بعد الثقة بالنفس هي: 3/6/9/12/15/18/21/24/27

وجميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد. ويتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبداً تقريباً - درجة واحدة، أحياناً - درجتان، غالباً = 3 درجات، دائماً تقريباً = 4 درجات .

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبداً تقريباً - 4 درجات أحياناً = 3 درجات، غالباً = درجتان، دائماً تقريباً = درجة قريباً .

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة.

وكلما ارتفعت درجة المفحوص على البعد واقتربت من الدرجة العظمى للبعد وقدرها (36) كلما تميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد .

7-الخصائص السيكمترية للأدوات في الدراسة الحالية:

لنؤكد من صحة الأدوات المعتمدة لجمع البيانات لجئنا الى حساب الصدق والثبات بالطرق التالية:

7-1-1الصدق التمييزي لمقياس المهارات النفسية:

تم الاعتماد في تقدير معامل صدق المقياس على طريقة المقارنة الطرفية أو ما يعرف بالصدق التمييزي وذلك باتباع الخطوات الآتية:

- ترتيب درجات أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى إلى أدنى درجة.

- تقسيم الدرجات المحصل عليها إلى مجموعتين، فالمجموعة الأولى تشير الى المجموعة العليا من الذين تحصلوا على درجات مرتفعة في المقياس والمقدر عددهم بـ (19) فرد بنسبة (27%) أما المجموعة الثانية فتشير إلى المجموعة السفلى من الذين تحصلوا على درجات منخفضة في المقياس والمقدر عددهم بـ (19) فرد بنسبة (27%).

- وبعد ذلك تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين للمقياس بتطبيق إختبار "ت" فتحصلنا على النتائج التالية:

جدول رقم(02) يوضح: قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس المهارات النفسية.

مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	قيمة "P"	مستوى الدلالة
الثالث الأعلى %27	09	116.22	6.437	16	9.370	0.000	0.05
الثالث الأدنى %27	09	86.55	6.984				

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ($p=0.000$) لاختبار "ت" (9.370) عند درجة حرية (16) أصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعتين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

7-1-2- صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس المهارات النفسية:

- الاتساق لكل بعد: قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس ككل، وكشفت النتائج مايلي:

جدول رقم (03) يمثل معامل ارتباط كل من ابعاد مقياس الحاجات الارشادية بالدرجة الكلية.

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
1	القدرة على التصور	0.935	دال عند 0.01
2	القدرة على الاسترخاء	0.971	دال عند 0.01
3	القدرة على تركيز الانتباه	0.949	دال عند 0.01
4	القدرة على مواجهة القلق	0.964	دال عند 0.01
5	الثقة بالنفس	0.945	دال عند 0.01
6	دافعية الإنجاز الرياضي	0.913	دال عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة معامل ارتباط كل بعد من مقياس المهارات النفسية بالدرجة الكلية للمقياس دالة احصائيا عند (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة تؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس ككل، ولهذا يمكن الوثوق في المقياس لقياس ما وضع لقياسه.

3-1-7 الصدق التمييزي لمقياس قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم(04) يمثل قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الطرف العلوي والطرف السفلي لمقياس قلق المنافسة

الرياضية

مجموعات المقارنة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	قيمة "P"	مستوى الدلالة
الثلث الأعلى 27%	09	76.55	1.01	16	23.97	.000	0.05
الثلث الأدنى 27%	09	56.22	2.33				

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان قيمة ($p=0.000$) لاختبار "ت" () عند درجة حرية () اصغر من مستوى دلالة إحصائية (0.05)، فهي دالة احصائيا وعليه توجد فروق بين المجموعتين فالمقياس له القدرة على التمييز بين اطرافه فهو صادق وصالح للاستخدام في الدراسة.

7-1-4- صدق الاتساق الداخلي (التجانس الداخلي) لمقياس قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (05) يمثل معامل ارتباط كل من ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية بالدرجة الكلية.

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	القلق المعرفي	0.937	دال عند 0.01
2	القلق البدني	0.979	دال عند 0.01
3	الثقة بالنفس	0.875	دال عند 0.01

يتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل ارتباط كل بعد من ابعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية بالدرجة الكلية للاختبار دالة احصائيا (0.01) فهي تتمتع بدرجة صدق مرتفعة وتؤكد قوة الارتباط الداخلي، كما تدل على تجانس الابعاد مع المقياس ككل ولهذا يمكن الوثوق في الاختبار لقياس ما وضع لقياسه.

7-2- الثبات: كلمة الثبات تعني في مدلولها الاستقرار، وهذا يعني أننا لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيئا من الاستقرار، وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف ونفس الأفراد.

7-2-1- حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي "الفا كرونباخ" والذي يستخدم في حالة تطبيق الاختبار مرة واحدة من اجل حساب معامل التجانس الذي يتمتع به الاختبار.

7-2-2- حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية:

جدول رقم(06) يمثل معامل ثبات مقياس المهارات النفسية بمعادلة الفا كرونباخ.

العينة	عدد البنود	قيمة الفا كرونباخ
31	24	0.66

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

7-2-3- حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار: في هذه الطريقة يتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار والتي نقوم فيها بتطبيق الاختبار بفارق زمني قدره (15) يوم بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ثم نحسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني.

7-2-4- حساب معامل ثبات مقياس المهارات النفسية بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم (07) يمثل معامل ثبات مقياس المهارات النفسية بإعادة تطبيق الاختبار.

الدالة	قيمة "p"	الارتباط	العينة	
0.01 دال عند	0.000	0.701	31	التطبيق الأول
			31	التطبيق الثاني

من خلال الجدول يتضح أن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.701) وهي قيمة دالة احصائيا وعليه يمكن القول ان مقياس المهارات النفسية لديه قدرة ثبات عالية جدا.

7-2-5- حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي لمقياس قلق المنافسة الرياضية:

جدول رقم (08) يوضح: معامل ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بمعادلة الفا كرونباخ.

قيمة الفا كرونباخ	عدد البنود	العينة
0.853	27	31

يتبين ان الاختبار يتمتع بمعامل ثبات عال ويمكن الوثوق به.

7-2-6- حساب معامل ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بطريقة إعادة الاختبار:

جدول رقم (09) يوضح: معامل ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية بإعادة تطبيق الاختبار.

التطبيق	العينة	الارتباط	قيمة "p"	الدلالة
التطبيق الأول	31	0.776	0.000	دال عند 0.01
التطبيق الثاني	31			

يتبين لنا أن نتيجة معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني تقدر ب (0.776) وهي قيمة دالة احصائية وعليه يمكن القول ان مقياس قلق المنافسة الرياضية لديه قدرة ثبات عالية جدا.

8- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

حيث تم الاعتماد في هذه الدراسة على النظام الاحصائي المعروف برزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية "spss" النسخة 22.

-والأساليب الإحصائية الموظفة في هذه الدراسة، تمثلت أساسا فيما يلي:

- **الفاكرونباخ:** مؤشر ومقياس يدل على ثبات الاختبار ومصادقيته
- **المتوسط الحسابي:** ويطلق على المتوسط الحسابي أيضا الوسط الحسابي ويعد أكثر أنواع المقياس استعمالا ويعني: مجموع قيم المشاهدات مقسوما على عددها.
- **الانحراف المعياري:** هو الحذر التربيعي لمجموع مربعات الانحراف المعياري عن وسطها الحسابي مقسوما على حجم العينة ومربعة تساوي التباين (ع²)
- **معامل الارتباط بيرسون:** هو أسلوب إحصائي لتحديد العلاقة من حيث النوع والاتجاه بين المتغيرات أو الظواهر التي يمكن قياس مشاهدتها المأخوذة والتعبير عنها بشكل كمي:
- **اختبار "ت" (T. Test):** ويمكن القول أن اختبار "ت" يستخدم لقياس دلالة فروق المتوسطات غير المرتبطة والمرتبطة للعينات المتساوية والغير متساوية.

خلاصة:

البحوث العلمية مرتبطة ارتباطا وثيقا بإجراءات الدراسة الميدانية، لأن فحواها وجدواها مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية، وعليه حاولنا من خلال هذا الفصل التطرق إلى منهجية علمية سليمة ومناسبة للظاهرة المنتقاة في مجال الأنشطة البدنية والرياضية، لذا وجب لنا تحديد أهم الخطوات والمساعي الحقيقية كتحديد المنهج الملائم ونظرا لطبيعة الموضوع، ومع التطرق أيضا إلى أهم الأدوات العلمية المختارة بدقة، ووفقا للفرضيات المقترحة، والتي تتماشى مع متطلبات البحث وخدمته بصفة تسمح لنا بالوصول إلى تلك الحقائق العلمية الصحيحة والمفيدة لمؤسسات العلم التربوية، وللمجتمع، ومنه أيضا، فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة والمعاصرة، قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون تلك المنهجية والأدوات المستخدمة في الدراسة واضحة المعالم وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الخامس :

 عرض وتحليل ومناقشة نتائج

الدراسة

1- عرض و تحليل و تفسير نتائج الدراسة:

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى:

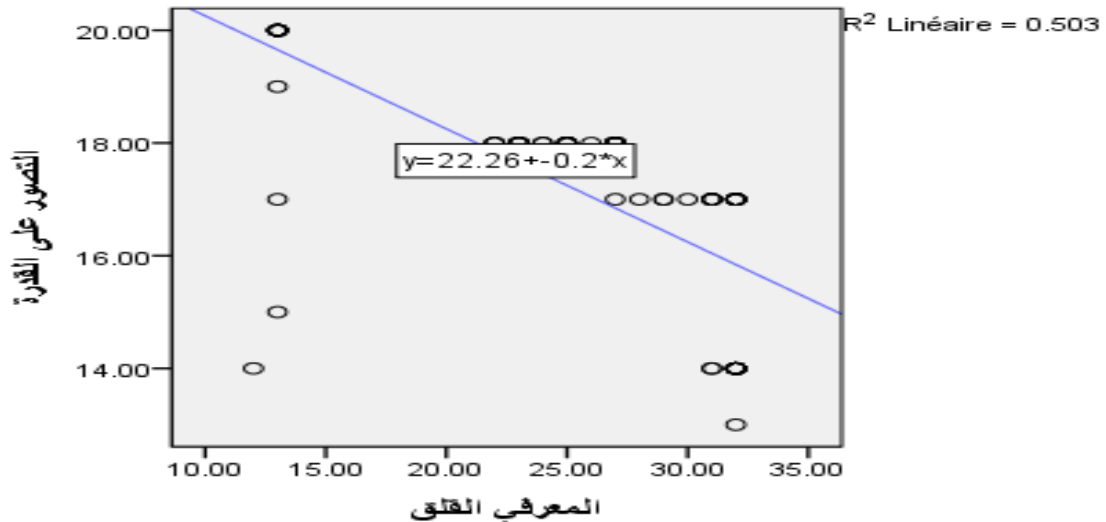
نص الفرضية: توجد علاقة ارتباطية بين القدرة على التصور وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

وتحقيقا لإثبات العلاقة بين متغيرات الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين بعد القدرة على التصور والابعاد الثلاث لمقياس قلق المنافسة، وتم تحليله على النحو التالي:

1- العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على التصور والقلق المعرفي:

جدول رقم (10) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق المعرفي .

الارتباط البعد	القلق المعرفي		
	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "p"
القدرة على التصور	90	-0.709**	0.000
مستوى الدلالة			0.01



قراءة وتحليل النتائج:

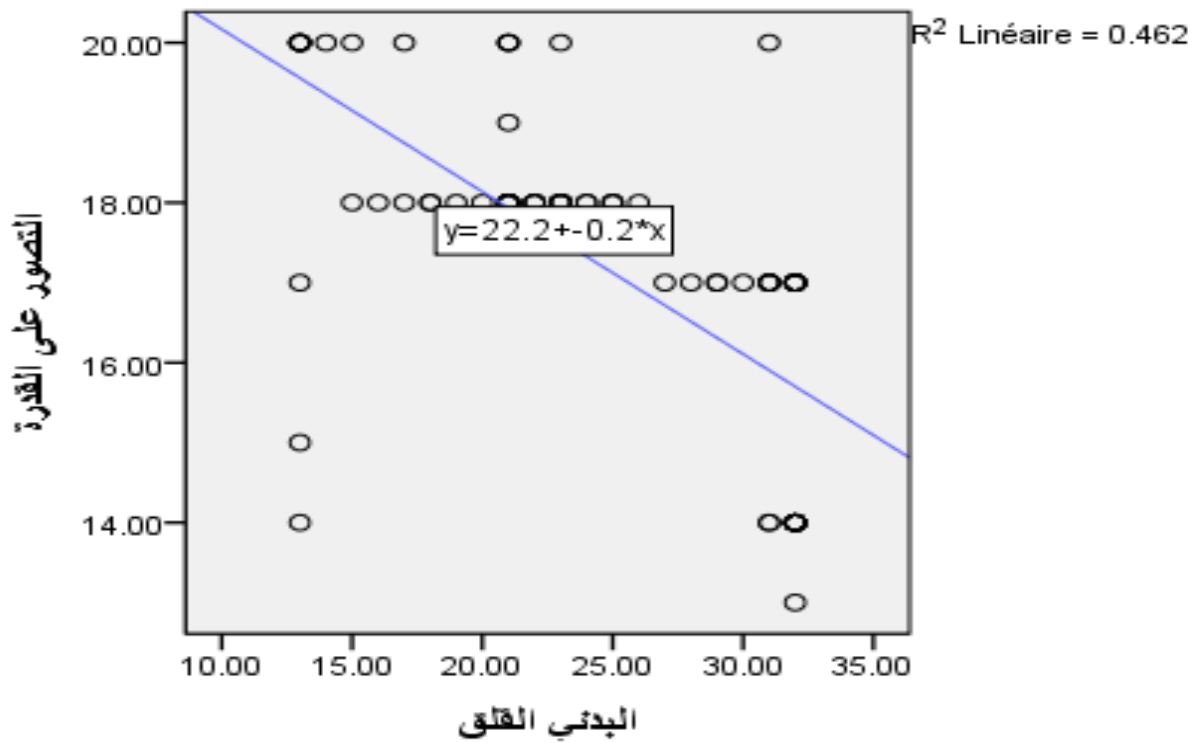
يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة احصائيا بين "بعد القدرة على التصور العقلي" و"بعد القلق المعرفي" لدى افراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) قيمة (-0.709)، وهي قيمة سالبة مرتفعة، ودالة عند مستوى (0.01)، هذه النتيجة تدل على وجود علاقة عكسية قوية؛ أي أنه كلما زادت قدرة لاعب كرة القدم على استخدام مهارة التصور الذهني كلما تم انخفاض مستوى القلق المعرفي

لديه، و كلما نقصت قدرته على التصور الذهني كلما ارتفعت مستويات القلق لديه. هذا مايشير إلى نجاعة و مساهمة التصور العقلي كعامل نفسي مهم في تخفيف الضغوطات النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

2-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على التصور والقلق البدني:

جدول رقم (11) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق البدني .

القلق البدني				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	-0.680- **	90	القدرة على التصور



قراءة وتحليل النتائج:

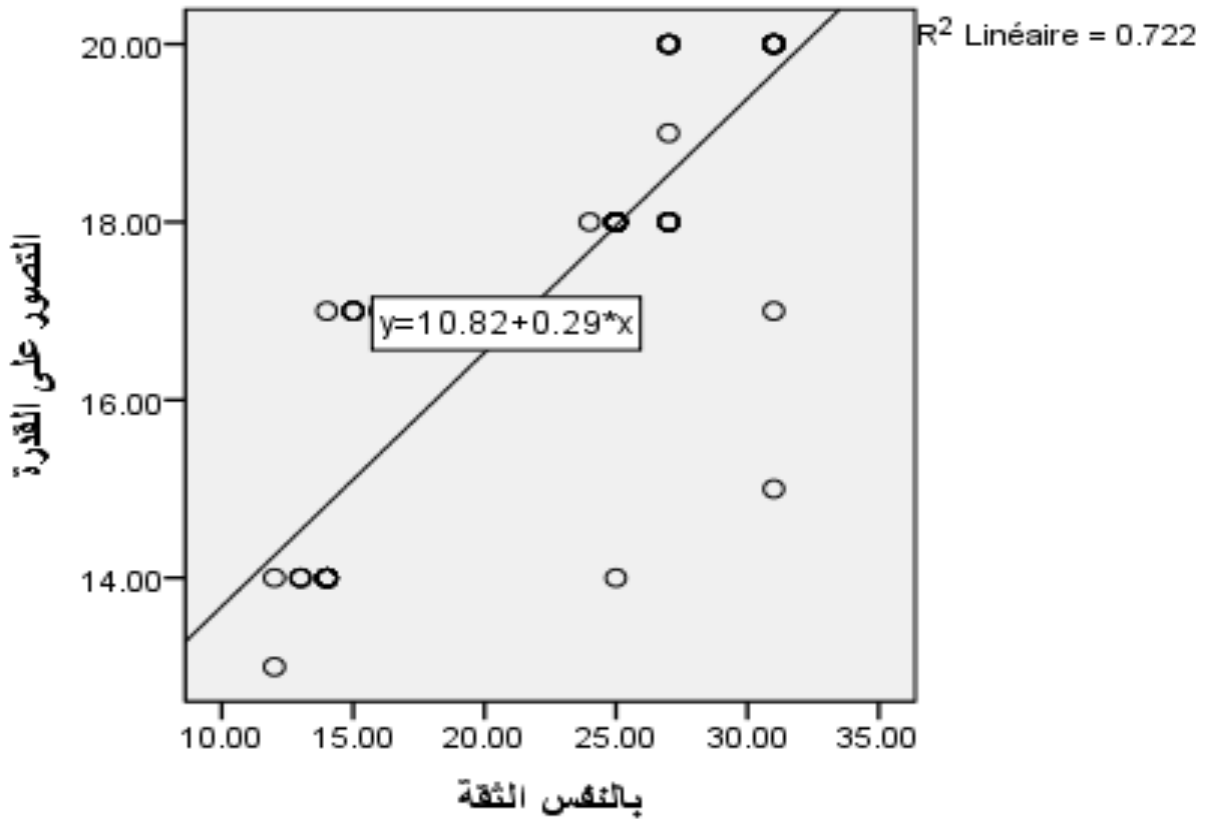
يتضح من خلال الجدول، ان هناك علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة احصائيا بين "بعد القدرة على التصور" و"بعد القلق البدني" لدى افراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) قيمة (-0.680)، وهي قيمة سالبة مرتفعة، ودالة عند مستوى (0.01)، هذه النتيجة تدل على وجود علاقة عكسية قوية؛ أي أنه كلما زادت قدرة اللاعب على استخدام مهارة التصور، كلما انخفض مستوى القلق البدني لديه، والعكس صحيح. بمعنى

أن الرياضيين الذين لديهم القدرة على التصور العقلي تظهر عليهم مستويات أقل من القلق البدني، كالشد العضلي، التعرق الزائد، الرعشة. و سرعة نبضات القلب

3-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على التصور العقلي والثقة بالنفس:

جدول رقم (12) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والثقة بالنفس .

الارتباط	الثقة بالنفس			البعد
	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "p"	
القدرة على التصور	90	0.849**	0.000	0.01



قراءة وتحليل النتائج:

أظهرت النتائج الموضحة في الجدول اعلاه إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جداً ودالة إحصائياً بين القدرة على التصور والثقة بالنفس لدى اللاعبين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.849) عند مستوى دلالة (0.01) هذه النتيجة تعكس القوة الطردية بين البعدين، إذ كلما ارتفعت قدرة اللاعب على التصور العقلي، كلما زادت

ثقتة بنفسه، هذا يشير إلى أن التصور العقلي لا يقتصر على كونه أداة لتحسين الجانب الانفعالي فقط، بل يلعب أيضًا دورًا هامًا في بناء شخصية الرياضي ة اتخاذ القرارات اثناء المنافسة.

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الاولى انه توجد علاقة ارتباطية بين التصور العقلي و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها من خلال المعالجة الاحصائية في الجداول الثلاث الخاصة بالفرضية الاولى تبين انه توجد علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة احصائيا بين "بعد القدرة على التصور العقلي" و "بعد القلق المعرفي" لدى افراد العينة، حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) قيمة (-0.709)، وهي قيمة سالبة مرتفعة، ودالة عند مستوى (0.01)، و انه توجد علاقة ارتباطية سالبة قوية ودالة احصائيا بين "بعد القدرة على التصور" و "بعد القلق البدني" حيث بلغ معامل الارتباط (Pearson) قيمة (-0.680)، وهي قيمة سالبة مرتفعة، ودالة عند مستوى (0.01)، اما فيما يخص العلاقة بين التصور و بعد الثقة بالنفس بلغ معامل الارتباط (0.849) عند مستوى دلالة (0.01)، مما يتضح لنا انه كلما كانت قدرة التصور العقلي مرتفعة عند لاعبي كرة القدم كلما انخفضت مستويات القلق لديهم و العكس صحيح، و هذا راجع لدور التصور العقلي في تنمية الاستعداد النفسي و تخيل المهارات قبل تنفيذها و كذلك التقليل من تشتيت الذهن، و دوره في التقليل من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث اثناء القلق و زيادة الثقة بالنفس لديهم. لهذا نرى انه من الاجدر الاهتمام بالتحضير النفسي وادراج مختصين يقومون على تطوير المهارات النفسية في كرة القدم الجزائرية.

كما تشير دراسة بومنجل جمال الدين عام 2003 ان المدرب التقني لا يستطيع القيام بالعملية الارشادية للرياضيين كونهم غير مختصين في المجال فهم يعتمدون على الحانب البدني و المهاري فقط مهملين للجانب النفسي عند الرياضيين.

كما تشير دراسة نعار ربحانة 2020 انه اهمال الإرشاد النفسي الرياضي يزيد من مستوى القلق التنافسي عند لاعبات كرة السلة كبريات اذ ان مستوى اداء اللاعبات يتميز بالتذبذب و عدم الاستقرار في ضوء غياب التحضير النفسي و ظهور ضغوطات نفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم القدرة علة التركيز و التصور العقلي، فالتغلب على القلق يتطلب دراسة نفسية شاملة للاعبات.

كما تشير دراسة ماهوني 2022 ان الرياضي الذي لديه القدرة على التصور العقلي من خلال ارجاع الصور العقلية يمتلكون القدرة على تخفيض مستوى القلق التنافسي و الاخص بالذكر الرياضات الفردية التي تتميز بالدقة العالية في التركيز .

ومن خلال تحليل النتائج و تفسيرها و مناقشتها نرى ان الفرضية الاولى القائلة انه توجد علاقة ارتباطية بين قدرة لاعبي كرة القدم على التصور الذهني وقلق المنافسة الرياضية لديهم قد تحققت.

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

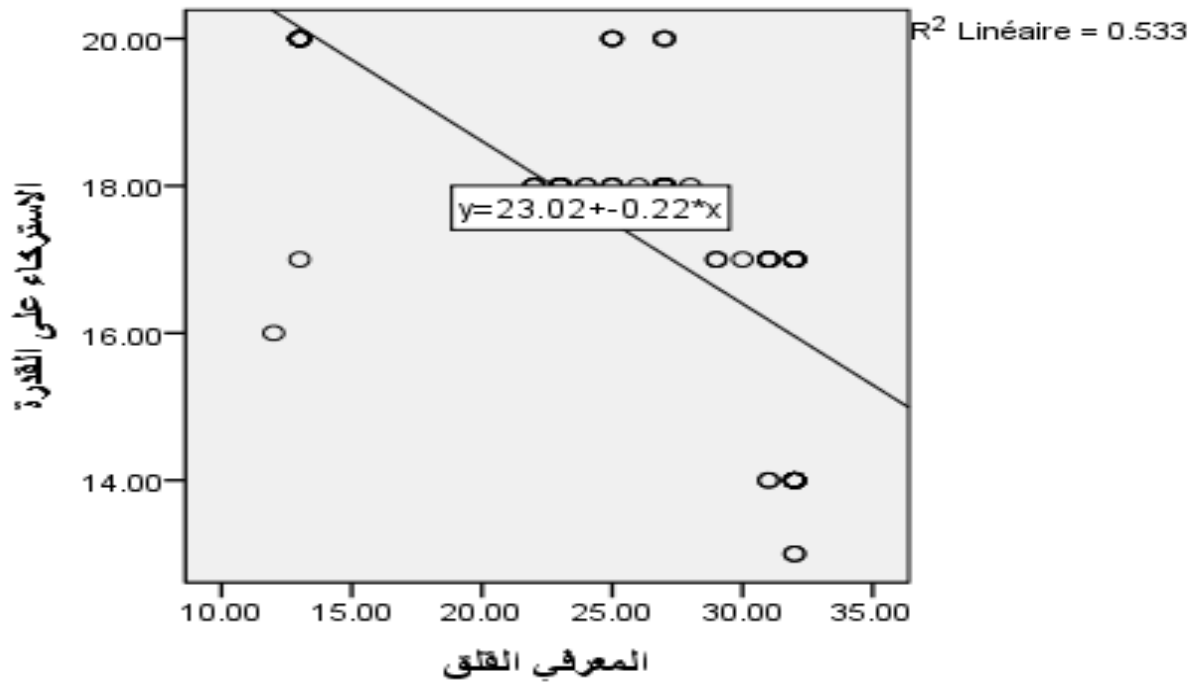
نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين القدرة على الاسترخاء وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

وتحقيقا للعلاقة بين متغيرات الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين بعد القدرة على الاسترخاء وابعاد مقياس قلق المنافسة، وتم تحليله على النحو التالي:

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاسترخاء والقلق المعرفي:

جدول رقم (13) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والقلق المعرفي .

الارتباط البعد	القلق المعرفي		
	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "p"
القدرة على الاسترخاء	90	-0.730**	0.000
مستوى الدلالة			0.01



قراءة وتحليل النتائج:

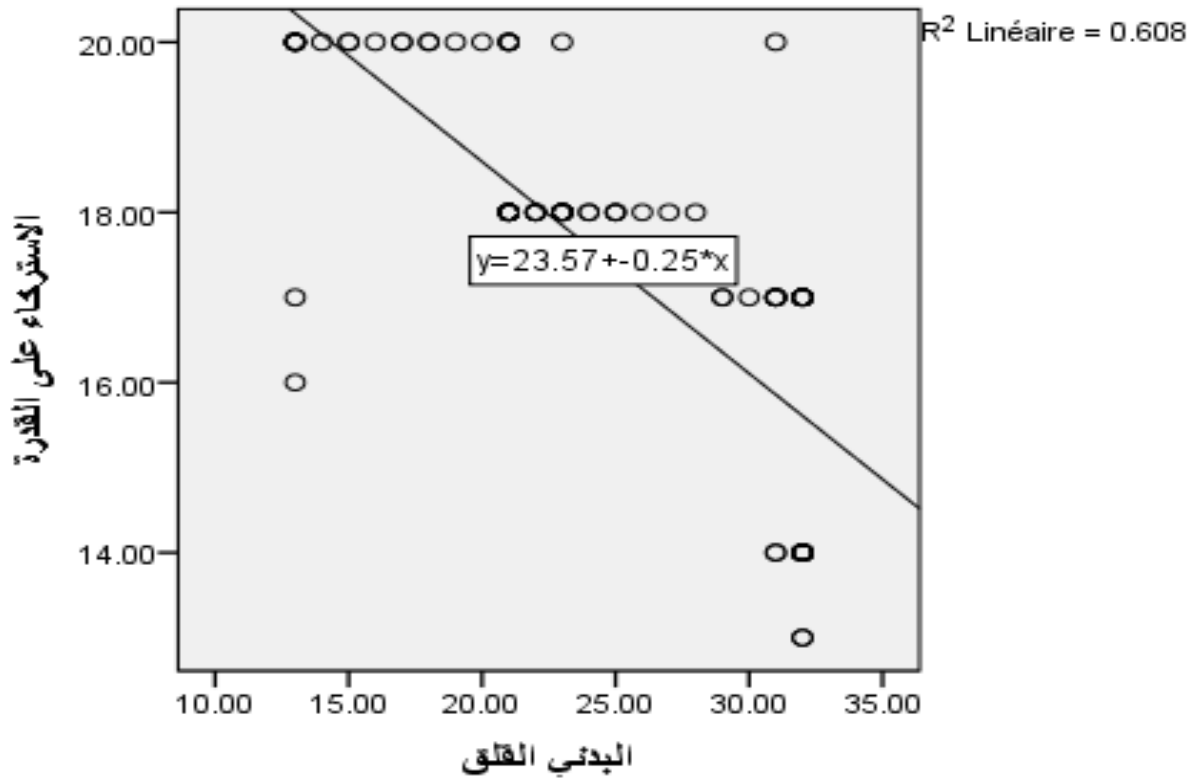
تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية ودالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء والقلق المعرفي لدى اللاعبين، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.730)، عند مستوى دلالة 0.01، هذه النتيجة توضح أنه كلما زادت قدرة الرياضي على الاسترخاء، انخفضت مستويات القلق المعرفي لديه، وهو ما ينسجم تمامًا مع

التوجهات النظرية والسلوكية في علم النفس الرياضي بصفة عامة، التي تؤكد على فعالية الاسترخاء كأداة في تخفيض التوتر الذهني والقلق المرتبط بالأداء.

– العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاسترخاء والقلق البدني:

جدول رقم (14) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والقلق البدني .

القلق البدني				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	-0.780- **	90	القدرة على الاسترخاء



قراءة وتحليل النتائج:

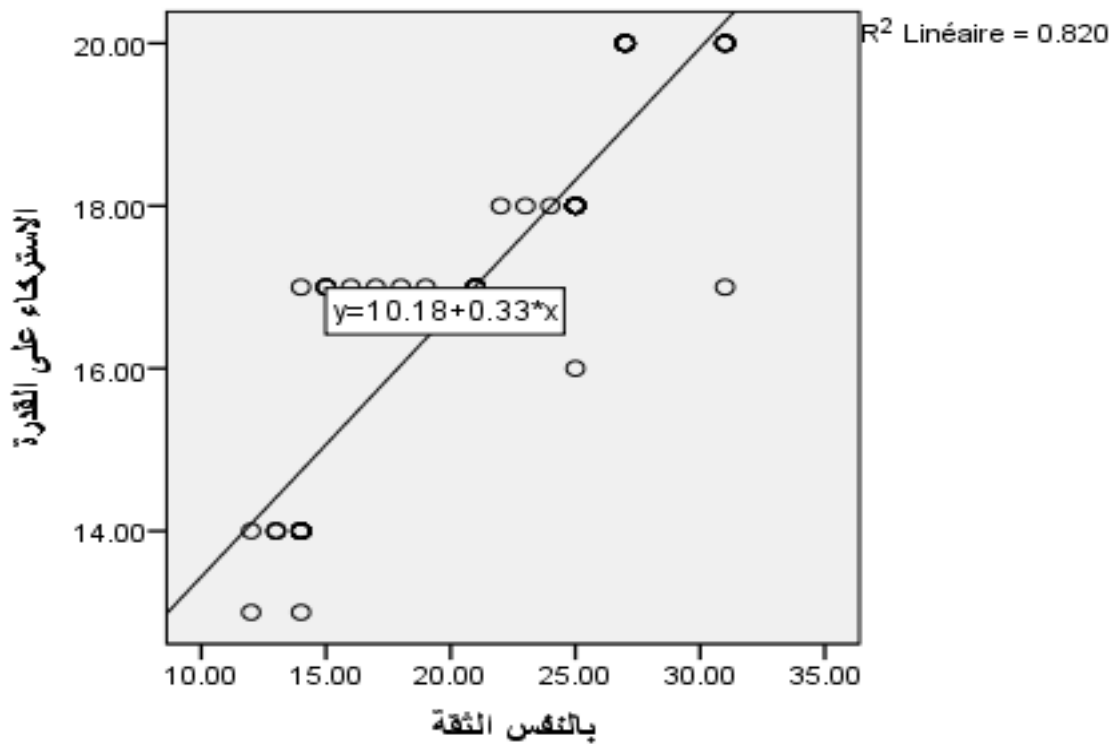
من الجول والشكل البياني أعلاه يتضح لنا جلياً، إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية جداً ودالة إحصائياً بين القدرة على الاسترخاء والقلق البدني لدى اللاعبين، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.780) عند مستوى دلالة 0.01، هذه القيمة تعبر عن وجود ارتباط سلبي قوي جداً، ما يعني أن اللاعبين الأكثر قدرة

على استخدام تقنيات الاسترخاء يُظهرون مستويات أدنى من القلق البدني، والذي يتضمن استجابات فسيولوجية مثل تسارع ضربات القلب، التوتر العضلي، والاضطراب الحركي.

–العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس:

جدول رقم (15) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس .

الثقة بالنفس				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	0.906**	90	القدرة على الاسترخاء



قراءة وتحليل النتائج:

تشير النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جدًا ودالة إحصائيًا بين القدرة على الاسترخاء والثقة بالنفس لدى الرياضيين، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0,906) وبلغت القيمة الاحتمالية ($p = 0.000$) عند مستوى دلالة 0.01، النتيجة المتحصل عليها، تمثل أعلى مستوى ارتباط في البيانات المقدمة حتى الآن، وتُعد في الإحصاء دلالة على علاقة شديدة القوة بين المتغيرين. هذا يعني أن اللاعب الذي يتمتع بقدرة عالية على الاسترخاء يميل إلى التمتع بمستويات مرتفعة من الثقة بالنفس.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية انه توجد علاقة ارتباطية بين قدرة لاعبي كرة القدم على الاسترخاء و قلق المنافسة الرياضية لديهم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها من خلال المعالجة الاحصائية في الجداول الثلاث الخاصة بالفرضية الثانية المذكورة اعلاه تبين انه توجد علاقة ارتباطية سلبية مرتفعة ودالة إحصائيًا بين القدرة على مهارة الاسترخاء والقلق المعرفي لدى اللاعبين، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.730)، عند مستوى دلالة 0.01 ، هذه النتيجة تؤكد أنه كلما كانت قدرة لاعبي كرة القدم على الاسترخاء مرتفعة، كلما انخفضت درجات القلق المعرفي لديهم، وهو ما ينعكس تمامًا مع الارشادات النظرية و التوجيهات السلوكية في التخضير النفسي الرياضي عامة، والتي تؤكد اهمية الاسترخاء كعنصر هام في تخفيض الضغوط و التوترات النفسية والقلق المرتبط بالأداء الرياضي. كما انه توجد علاقة ارتباطية سلبية قوية جدًا ودالة إحصائيًا بين قدرة اللاعبين على الاسترخاء والقلق البدني لديهم ، حيث وصل معامل الارتباط بيرسون (-0.780) عند مستوى دلالة 0.01 ، هذه القيمة تؤكد عن وجود ارتباط سلبي قوي جدا، ما يعني أن اللاعبين الأكثر قدرة على استعمال تقنيات الاسترخاء تظهر عليهم مستويات اقل من القلق البدني، والذي يتضمن تغيرات عضوية مثل زيادة نبضات القلب، الشد العضلي، و مشاكل حركية. و في الاخير وجود علاقة ارتباطية قوية جدًا ودالة إحصائيًا بين قدرة اللاعبين على مهارة الاسترخاء و بعد الثقة بالنفس لديهم، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.906) وبلغت القيمة الاحتمالية ($p = 0.000$)، عند مستوى دلالة 0.01 ، النتيجة تمثل مستوى ارتباط عالي و مرتفع في البيانات ، و تبين دلالة على علاقة قوية بين المتغيرين. نستنتج أن اللاعبين الذي يمتلكون قدرة عالية على مهارة الاسترخاء تظهر عليهم مستويات عالية من الثقة بالنفس.

تعتبر مهارة الاسترخاء من أهم المهارات النفسية التي تجل لاعبي كرة القدم يتحكمون انفعالاتهم الذهنية، خاصة في المنافسة التي تتميز بكثرة الضغوط النفسية. و يعتبر القلق التنافسي من بين ابرز الضغوط، وهو حالة سلبية تظهر على اللاعبين في المباريات، و التي تؤثر بشكل كبير على ادائهم المهاري.

كما تشير دراسة كودلاكوفا سنة 2017 ان استعمال مهارة الاسترخاء مثل العودة الى الهدوء العضلي ، التنفس الجيد شهيق زفير يساهم بكثرة في التقليل من القلق لدى اللاعبين خلال المنافسة الرياضية. كما بيّنت الدراسات أن اللاعبين الذين يتميزون القدرة على مهارة استرخاء يستطيعون التحكم في التوترات النفسية.

و تشير دراسة عبد الحميد سنة (2021) أن هناك علاقة ارتباطية ذات دالة احصائية بين القدرة على مهارة الاسترخاء وظهور قلق المنافسة الرياضية، مما يبرز على أن الرياضيين القادرين على تطبيق صفات الاسترخاء تظهر عليهم مستويات القلق ضعيفة في المنافسة.

من خلال عرضنا و تفسيرنا للنتائج اعلاه و مناقشة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين مهارة الاسترخاء و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية نرى ان الفرضية الثانية قد تحققت.

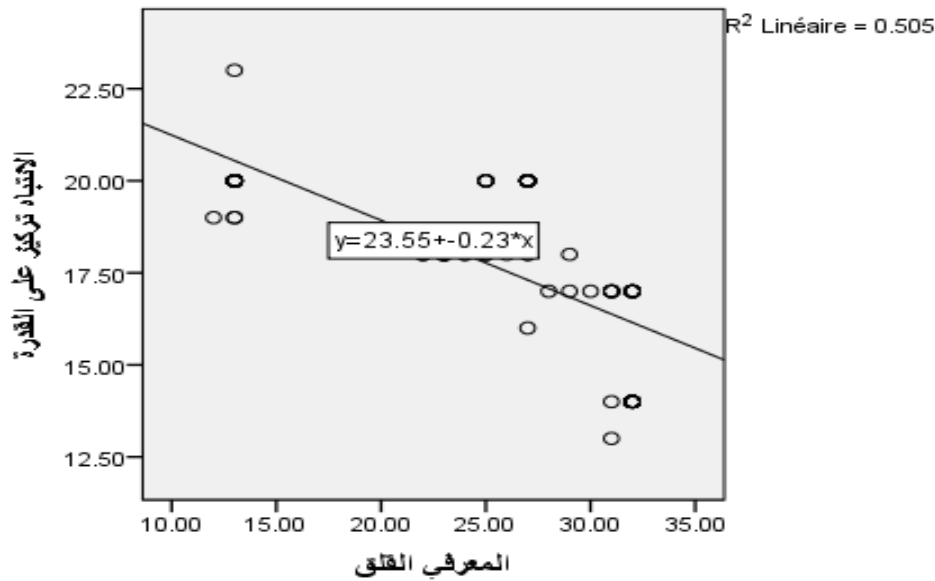
1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين القدرة على تركيز وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. وتحققا للعلاقة بين متغيرات الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين بعد القدرة على تركيز الانتباه وابعاد مقياس قلق المنافسة، وتم تحليله على النحو التالي:

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على تركيز الانتباه والقلق المعرفي:

جدول رقم (16) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والقلق .

القلق المعرفي				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	-0.711**	90	القدرة على تركيز الانتباه



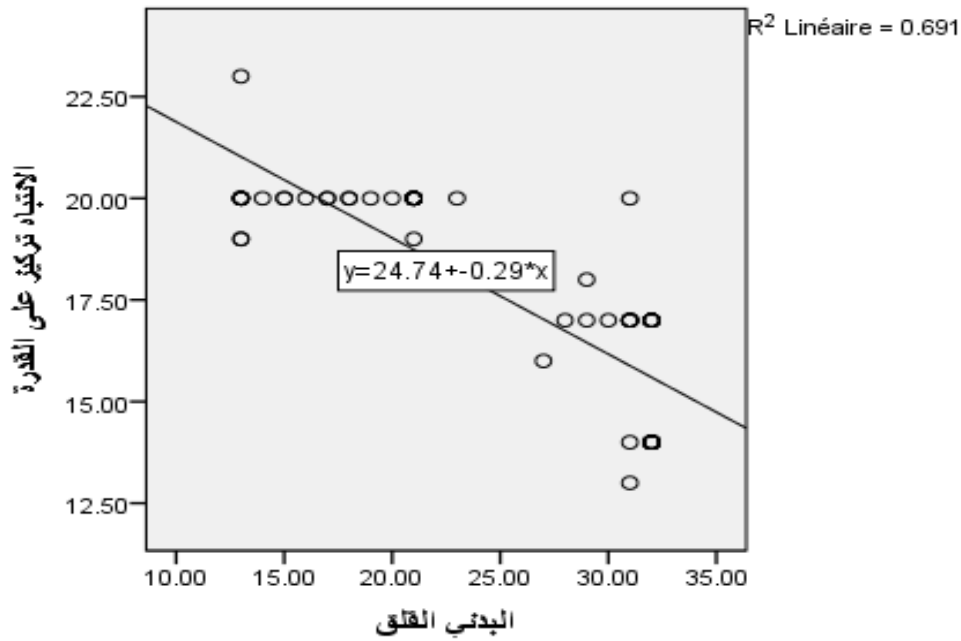
قراءة وتحليل النتائج:

تشير النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية ودالة إحصائية بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق المعرفي لدى الرياضيين، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.711) عند مستوى دلالة 0.01، تدل هذه النتيجة على العلاقة العكسية القوية بين المتغيرين، ما يعني أن ارتفاع قدرة الرياضي على تركيز الانتباه يرتبط بانخفاض مستويات القلق المعرفي لديه. والعكس صحيح، فإن اللاعبين الذين يعانون من ضعف التركيز الذهني يكونون أكثر عرضة لتشتت الأفكار والقلق بشأن الأداء.

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني:

جدول رقم (17) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني .

القلق البدني				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	-0.831-**	90	القدرة على تركيز الانتباه



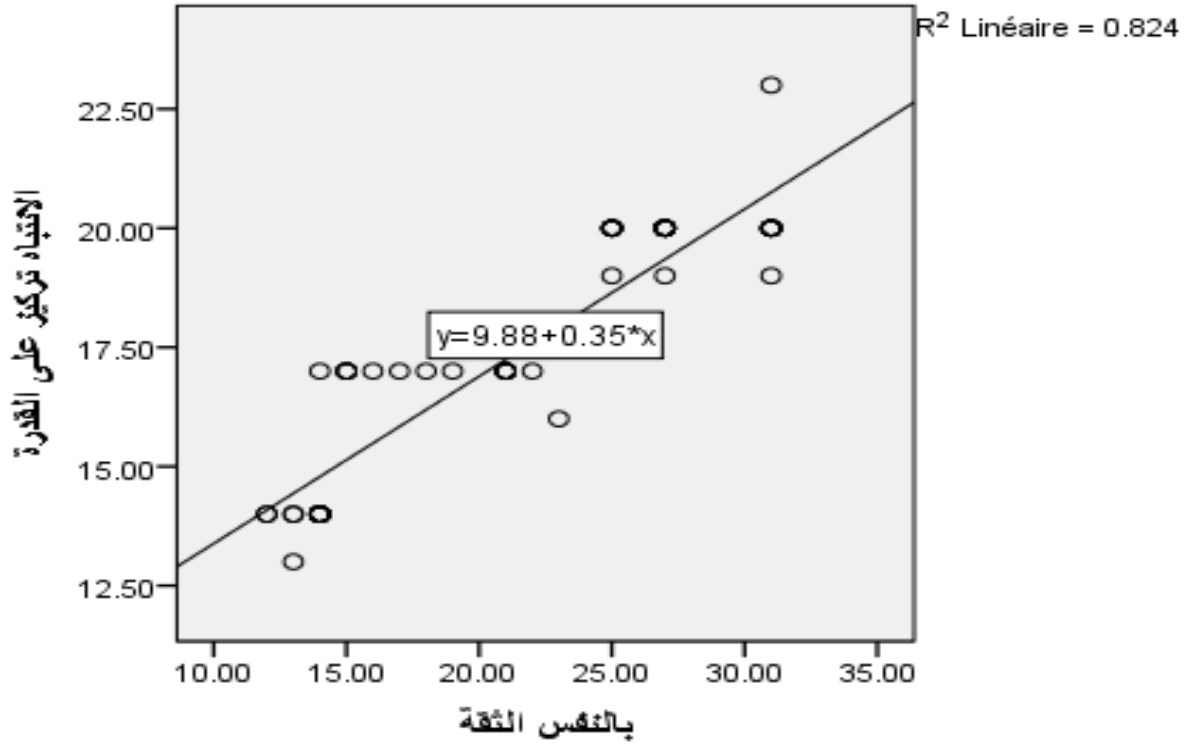
قراءة وتحليل النتائج:

أظهرت النتيجة وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية جدًا بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.831)، وبلغت القيمة الاحتمالية ($p = 0.000$) عند مستوى الدلالة 0.01. تمثل النتائج ارتباطًا سلبيًا شديد القوة، وتشير إلى أنه كلما زادت قدرة اللاعب على التركيز والانتباه للمثيرات المهمة أثناء الأداء، انخفضت الأعراض الجسدية المرتبطة بالقلق، كتوتر العضلات، اضطراب التنفس، خفقان القلب، والتعرق.

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس

جدول رقم (18) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على التصور والثقة بالنفس .

الثقة بالنفس				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	0.907**	90	القدرة على تركيز الانتباه



قراءة وتحليل النتائج:

أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جدًا ودالة إحصائيًا بين القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس لدى اللاعبين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.907)، وهي من أعلى القيم المسجلة، وذلك ضمن عينة مكونة من 90 لاعب كرة قدم، تُصنّف هذه النتيجة ضمن نطاق الارتباطات الشديدة القوة جدًا التي تحصلنا عليها، وتدلل إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية على تركيز الانتباه، دائما ما يكون لديهم مستوى عالٍ جدا من الثقة بالنفس.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة انه توجد علاقة ارتباطية بين قدرة لاعبي كرة القدم على تركيز الانتباه و قلق المنافسة الرياضية لديهم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها من خلال المعالجة الاحصائية في الجداول الثلاث الخاصة بالفرضية الثالثة المذكورة اعلاه تشير النتيجة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية ودالة إحصائيًا بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق المعرفي لدى الرياضيين، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.711) عند مستوى دلالة 0.01 ،

تبين هذه النتيجة ان هناك علاقة عكسية قوية بين المتغيرين، ما يعني أن ارتفاع قدرة الرياضي على تركيز الانتباه يرتبط بانخفاض نسبي في مستويات القلق المعرفي لديهم. والعكس صحيح، فإن اللاعبين الذين يتميزون بضعف التركيز يعانون من تذبذب افكارهم و ظهور القلق من الأداء التنافسي.

أظهرت النتيجة وجود علاقة ارتباطية سلبية قوية جدًا بين القدرة على تركيز الانتباه والقلق البدني، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.831)، وبلغت القيمة الاحتمالية ($p = 0.000$) عند مستوى الدلالة 0.01

تشير النتائج انه يوجد ارتباطًا سلبيًا شديدًا، وتشير إلى أنه كلما زادت قدرة اللاعب على التركيز والانتباه للمؤشرات الضرورية أثناء الأداء كلما انخفضت الأعراض الجسدية المرتبطة بالقلق، كتوتر العضلات، اضطراب التنفس، خفقان القلب، والتعرق.

اما فيما يخص وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جدًا ودالة إحصائيًا بين القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس لدى اللاعبين، حيث بلغ معامل الارتباط (0.907)، ، تُصنّف هذه النتيجة ضمن الارتباطات الشديدة القوية جدًا التي تحصلنا عليها، وتشير إلى أن اللاعبين الذين يتمتعون بقدرة عالية على تركيز الانتباه، دائما ما يكون لديهم مستوى عالٍ جدا من الثقة بالنفس.

تعتبر مهارة تركيز الانتباه من المهارات النفسية الضرورية و التي تؤثر بشكل كبير على أداء الرياضيين، خاصة في الرياضات التنافسية التي تحتاج الى اتخاذ قرارات سريعة ومقننة مثل رياضة كرة القدم و يمثل قلق المنافسة أحد أهم الجوانب التي تعيق الاداء الرياضي، حيث يؤثر على الحالة النفسية و الحالة الانفعالية للرياضي، مما قد يؤدي إلى تذبذب في درجة الانتباه وضعف القدرة على الأداء المثالي.

تشير العديد من الدراسات في علم النفس أن هناك علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه وقلق المنافسة الرياضية، بمعنى أنه كلما ارتفع القلق انخفض مستوى التركيز لديهم، والعكس صحيح. حيث يؤثر القلق على العمليات المعرفية للرياضي، خاصة في الاوقات الحاسمة و الجادة، مما يؤدي إلى تشتت الانتباه وصعوبة التركيز على اداء الرياضي المهاري و التقني.

كما يشير صادق عام (2019)، ان القلق الرياضي يؤدي إلى تشتيت انتباه الرياضيين نتيجة المبالغة الكبيرة في التفكير الزائد لتحقيق اداء امثل، مما يصعب من قدرته على التركيز على تعليمات المدرب أو المهام المطلوبة .

كما وضع عبد الحميد حسني عام (2020) أن اللاعبين الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من تركيز الانتباه يتميزون بانخفاض نسبي في مستوى القلق لديهم، مما يعزز تحقيق الأداء الامثل ويقلل من الأخطاء أثناء المنافسات الرسمية.

من خلال عرضنا و تفسيرنا للنتائج اعلاه و مناقشة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين مهارة تركيز الانتباه و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية نرى ان الفرضية الثالثة قد تحققت.

1-4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

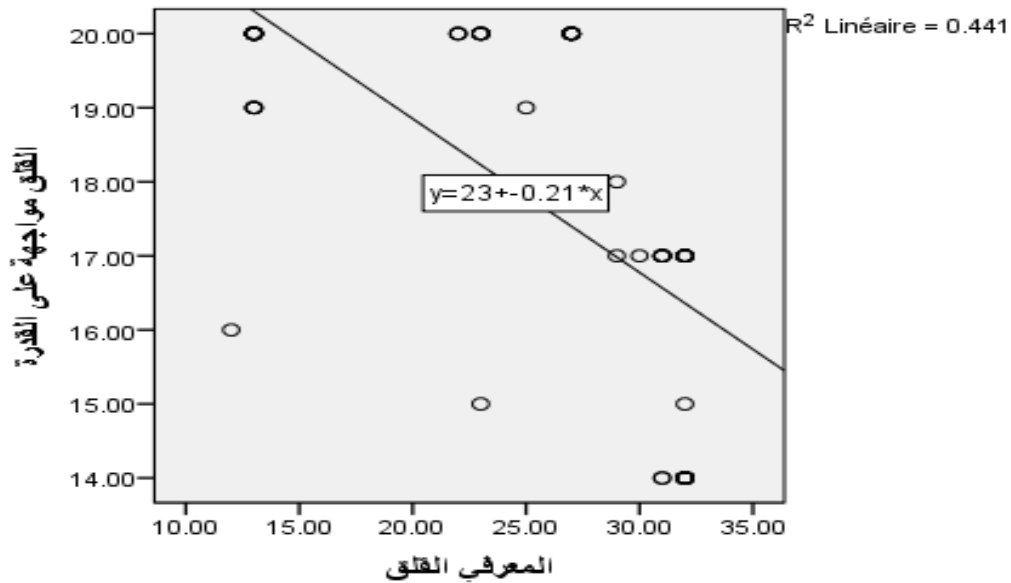
نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين القدرة على الاستعداد العقلي وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

وتحقيقا للعلاقة بين متغيرات الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين بعد القدرة على التصور وابعاد مقياس قلق المنافسة، وتم تحليله على النحو التالي:

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاستعداد العقلي والقلق المعرفي:

جدول رقم (19) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق المعرفي .

القلق المعرفي				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	-0.664**	90	القدرة على مواجهة القلق



قراءة وتحليل النتائج:

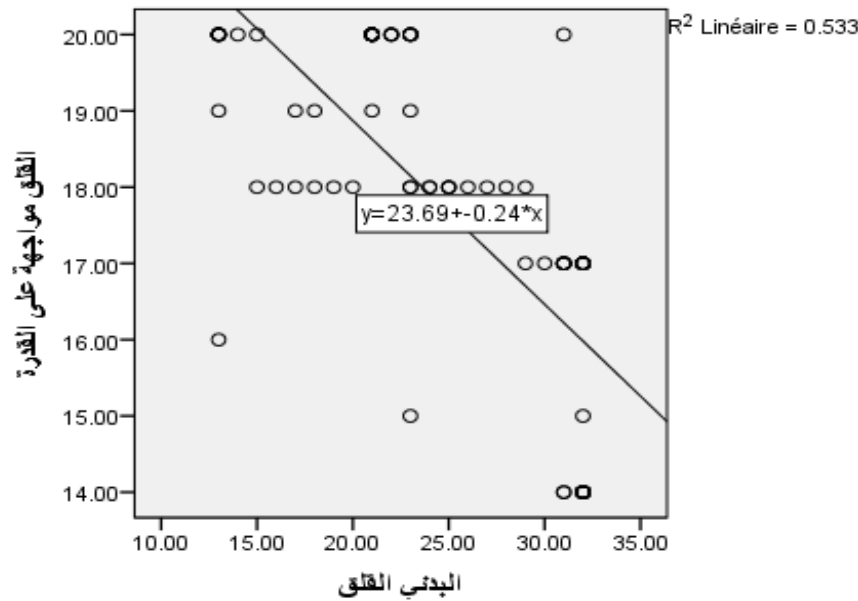
تظهر النتائج الموضحة في الجدول اعلاه على وجود ارتباط سلبي قوي بين القدرة على مواجهة القلق والقلق المعرفي، حيث يبلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.664) بقيمة احتمالية بلغت (p = 0.000)، ومستوى دلالة 0.01

يمكن تفسير ذلك بأن اللاعبين الذين لديهم قدرة أعلى على مواجهة القلق يميلون الى انخفاض مستويات القلق المعرفي لديهم. بمعنى آخر، تطوير مهارات مواجهة القلق يساهم في تقليل الأفكار السلبية والاضطرابات المعرفية المرتبطة بالتوتر والضغط النفسي، هذا ما يعزز من أهمية إدراج استراتيجيات مواجهة القلق الفعالة ضمن برامج التدريب النفسي للاعبين.

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على مواجهة الاستعداد العقلي والقلق البدني:

جدول رقم (20) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق البدني .

القلق البدني				الارتباط البعد
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	
0.01	0.000	-0.730**	90	القدرة على مواجهة القلق



قراءة وتحليل النتائج:

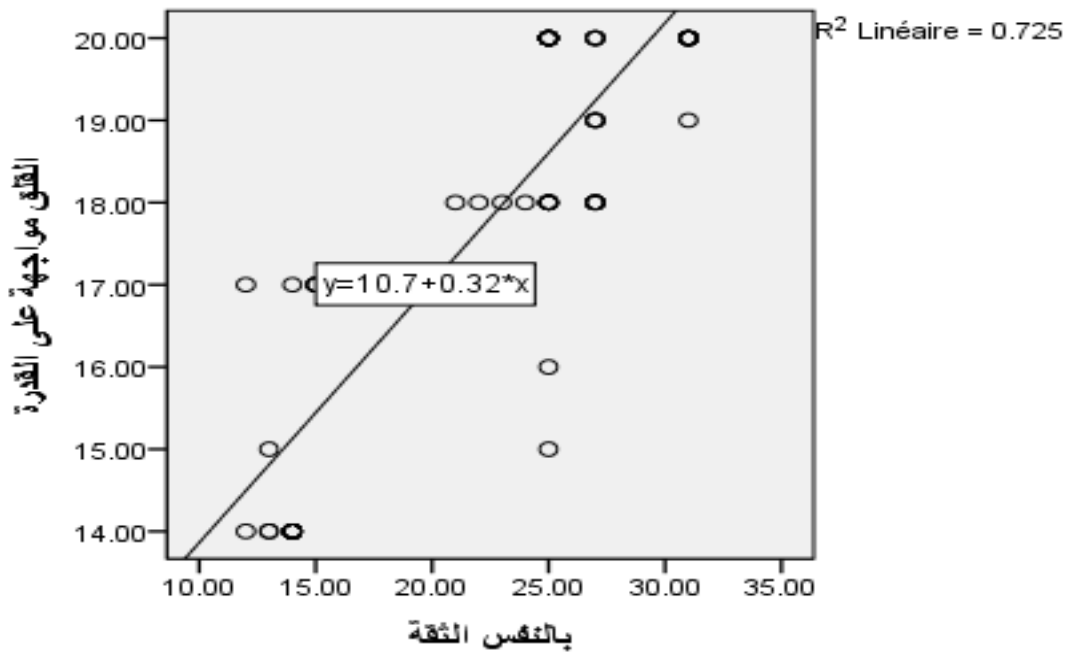
تشير هذه النتيجة إلى وجود ارتباط سلبي قوي بين القدرة على مواجهة القلق والقلق البدني، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.730) عند مستوى 0.01، هذه النتيجة تعني أن اللاعبين الذين لديهم مهارات مواجهة القلق الفعالة يتمتعون من مستويات أضعف من القلق البدني، تؤكد هذه النتيجة على أهمية تطوير مهارات

مواجهة القلق، من اجل التخفيف من الأعراض البدنية التي قد تؤثر سلباً على أداء اللاعب. هذه المهارة تساعد اللاعب على الحفاظ على حالة توازن نفسي وجسدي، مما يعزز من جاهزيته وتحمله أثناء المنافسات.

1-العلاقة الارتباطية بين بعد القدرة على الاستعداد العقلي والثقة بالنفس:

جدول رقم (21) يوضح: معامل الارتباط بين القدرة على الاستعداد العقلي والثقة بالنفس .

الثقة بالنفس				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	0.952**	90	القدرة على مواجهة القلق



وتحليل النتائج:

تعكس النتيجة المتحصل عليها والموضحة في الجدول أعلاه، على وجود ارتباط إيجابي قوي جداً بين القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.952)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.000)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01.

هذا الارتباط القوي يشير إلى أن اللاعبين الذين يمتلكون مهارات عالية في مواجهة القلق يتمتعون بثقة كبير في النفس، فمواجهة القلق بطريقة فعالة، تزيد من شعور اللاعب بالسيطرة على المواقف الصعبة، مما يدعم

بناء الثقة بالنفس، والتي تعتبر من العوامل الحاسمة التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي تحت الضغوط العالية.

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة انه توجد علاقة ارتباطية بين قدرة لاعبي كرة القدم على الاستعداد العقلي و قلق المنافسة الرياضية لديهم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها من خلال المعالجة الاحصائية في الجداول الثلاث الخاصة بالفرضية الرابعة المذكورة اعلاه تشير النتيجة على وجود ارتباط سلبي قوي بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق المعرفي، حيث يبلغ معامل الارتباط بيرسون (-0.664) بقيمة احتمالية بلغت ($p = 0.000$)، ومستوى دلالة 0.01

يمكن تفسير ذلك بأن اللاعبين الذين لديهم قدرة أعلى على الاستعداد العقلي يميلون الى انخفاض مستويات القلق المعرفي لديهم. اذ ان تطوير مهارات مواجهة القلق يساهم في تقليل الأفكار السلبية والاضطرابات المعرفية المرتبطة بالتوتر والضغط النفسي، هذا ما يعزز من أهمية إدراج استراتيجيات الاستعداد العقلي الفعالة ضمن برامج التدريب النفسي للاعبين.

كما تشير هذه النتيجة إلى وجود ارتباط سلبي قوي بين القدرة على الاستعداد العقلي والقلق البدني، حيث بلغ معامل الارتباط (-0.730) عند مستوى 0.01، هذه النتيجة تعني أن اللاعبين الذين لديهم مهارات مواجهة القلق الفعالة يتمتعون من مستويات أضعف من القلق البدني، تؤكد هذه النتيجة على أهمية تطوير مهارات مواجهة القلق، من اجل التخفيف من الأعراض البدنية التي قد تؤثر سلباً على أداء اللاعب. هذه المهارة تساعد اللاعب على الحفاظ على حالة توازن نفسي وجسدي، مما يعزز من جاهزيته وتحمله أثناء المنافسات.

اما هذه النتيجة المتحصل عليها والموضحة في الجدول أعلاه، تعكس على وجود ارتباط إيجابي قوي جداً بين القدرة على الاستعداد العقلي والثقة بالنفس، حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون (0.952)، وبلغت القيمة الاحتمالية (0.000)، وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة 0.01. ان اللاعبين الذين يمتلكون مهارات عالية في مواجهة القلق يتمتعون بثقة كبير في النفس، فمواجهة القلق بطريقة فعالة، تزيد من شعور اللاعب بالسيطرة على المواقف الصعبة، مما يدعم بناء الثقة بالنفس، والتي تعتبر من العوامل الحاسمة التي تسهم في تحسين الأداء الرياضي تحت الضغوط العالية.

تشير الكثير من الدراسات النفسية إلى وجود علاقة عكسية بين مهارة الاستعداد العقلي وقلق المنافسة، حيث أن الرياضيين الذين يمتلكون استعدادًا عقليًا عاليًا يكونون أقل عرضة للقلق التنافسي. وتُعزى هذه العلاقة إلى أن المهارات العقلية (مثل التحكم في الأفكار، التنفس العميق، التصور العقلي الإيجابي) تُمكن الرياضي من إدارة مصادر القلق والسيطرة على الأفكار السلبية، مما يؤدي إلى تقليل حدة القلق وزيادة الشعور بالتحكم والثقة.

وقد أكد عدد من الدراسات وجود هذه العلاقة السلبية، حيث أوضح الزيد وآخرون (2021) أن الرياضيين ذوي الاستعداد العقلي المرتفع أظهروا درجات أقل في قلق المنافسة مقارنةً بزملائهم الأقل استعدادًا. كما أشار أبو زيد (2019) إلى أن الاستعداد العقلي يُعد من المتغيرات الحاسمة في تفسير الفروق الفردية في مستوى القلق التنافسي.

من خلال عرضنا و تفسيرنا للنتائج اعلاه و مناقشة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين مهارة القدرة على الاستعداد العقلي و قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية ومنه نرى ان الفرضية الرابعة قد تحققت.

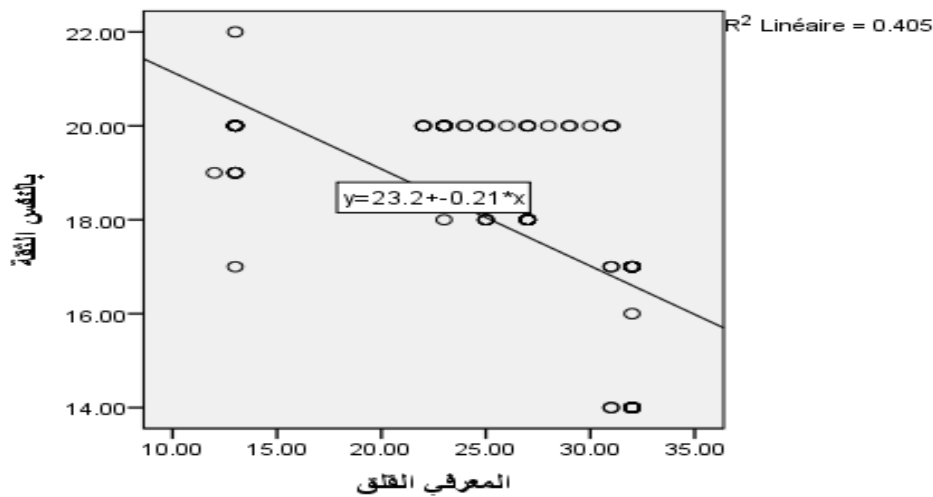
1-5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. وتحققا للعلاقة بين متغيرات الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين بعد القدرة على التصور وابعاد مقياس قلق المنافسة، وتم تحليله على النحو التالي:

1-العلاقة الارتباطية بين بعد الثقة بالنفس والقلق المعرفي:

جدول رقم (22) يوضح: معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والقلق المعرفي .

الارتباط البعد	القلق المعرفي		
	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "p"
الثقة بالنفس	90	-0.637^{**}	0.000
			مستوى الدلالة 0.01



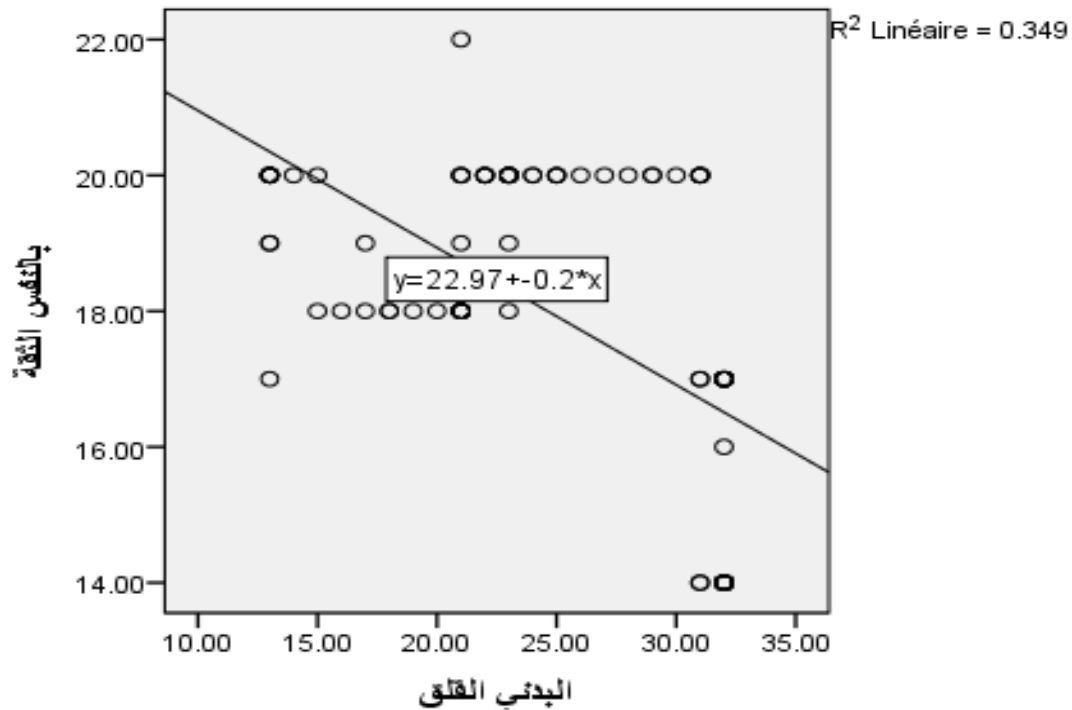
قراءة وتحليل النتائج:

تُظهر هذه النتيجة علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية قوية بين بعد الثقة بالنفس وبعد القلق المعرفي حيث بلغ معامل ارتباط (-0.637) عند مستوى دلالة 0.01، مما يشير إلى أن ارتفاع مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعب ترتبط بانخفاض ملحوظ في القلق المعرفي مثل الأفكار السلبية، الشكوك، والتشتت الذهني. يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال النظر إلى الثقة بالنفس كعامل يسهم على زيادة قدرة الفرد على التحكم في استجاباته المعرفية تجاه المواقف النفسية الضاغطة، حيث تعزز الثقة بالنفس قدرة الرياضي على التنظيم الذهني والتكيف الإدراكي، مما يقلل من تأثير القلق المعرفي على التركيز والأداء خاصة في المنافسة.

1-العلاقة الارتباطية بين بعد الثقة بالنفس والقلق البدني:

جدول رقم (23) يوضح: معامل الارتباط بين بعد الثقة بالنفس والقلق البدني .

القلق البدني				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	-0.590**	90	الثقة بالنفس



قراءة وتحليل النتائج:

تشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة ارتباط سالبة متوسطة بين بعد الثقة بالنفس وبعد القلق البدني، حيث بلغ معامل ارتباط (-0.590) عند مستوى دلالة 0.01، وقيمة احتمالية (0.000)، مما يدل على أن اللاعبين الذين لديهم ثقة عالية بأنفسهم يتمتعون بانخفاض في مستوى القلق البدني، ويمكن قراءة هذه العلاقة بأن الثقة بالنفس تعزز من القدرة على تنظيم الاستجابات الفسيولوجية للضغط النفسي، حيث يعد الشعور بالسيطرة والثقة على تقليل التنشيط المفرط للجهاز العصبي السمبثاوي، ما يخفف من الأعراض البدنية للقلق. من هنا، يتضح أن بناء وتعزيز الثقة بالنفس يعد من الركائز الأساسية في التدخلات النفسية الرياضية التي تهدف إلى تحسين الجاهزية البدنية والعقلية للرياضيين، مما يدعم تحقيق الأداء الأمثل في ظروف المنافسة العالية.

مناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة انه توجد علاقة ارتباطية بين قدرة لاعبي كرة القدم على الثقة بالنفس و قلق المنافسة الرياضية لديهم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها من خلال المعالجة الاحصائية في الجدولين اعلاه الخاصة بالفرضية الرابعة تُظهر هذه النتيجة علاقة ارتباطية سالبة وذات دلالة إحصائية قوية بين بعد الثقة بالنفس وبعد القلق المعرفي حيث بلغ معامل ارتباط (-0.637) عند مستوى دلالة 0.01 ، مما يشير إلى أن ارتفاع الثقة بالنفس لدى اللاعب ترتبط بانخفاض ملحوظ في مستوى القلق المعرفي مثل الأفكار السلبية، الشك،. يمكن تفسير هذا الارتباط من خلال النظر إلى الثقة بالنفس كعامل يساهم على زيادة الفرد للقدرة على التحكم في معارفه اتجاه الضغوط النفسية، حيث تقوي الثقة بالنفس الرياضي على تنظيم افكاره، مما يساهم في التقليل من تأثير القلق المعرفي في المنافسة

اما فيما يخص وجود علاقة ارتباطية سالبة متوسطة بين بعد الثقة بالنفس وبعد القلق البدني، حيث بلغ معامل ارتباط (-0.590) عند مستوى دلالة 0.01 ، وقيمة احتمالية (0.000) ، يدل على أن اللاعبين الذين لديهم ثقة عالية بأنفسهم يتمتعون بانخفاض في مستوى القلق البدني، ويمكن قراءة هذه العلاقة بأن الثقة بالنفس تعزز من القدرة على تنظيم الاستجابات الفسيولوجية للضغط النفسي، ومن هنا، يتضح ان تعزيز الثقة بالنفس يعد من الامور الغاية الاهمية في نفسية الرياضي .

تعد الثقة بالنفس من أبرز المتغيرات النفسية التي تؤثر في الأداء الرياضي، حيث تشير إلى اعتقاد الرياضي بقدرته على تحقيق النجاح في المهام المرتبطة برياضته. أما قلق المنافسة الرياضية فهو حالة انفعالية غير سارة ترافق الرياضي قبل أو أثناء المنافسة، وتتميز بمشاعر التوتر والخوف والقلق من الفشل.

تُشير نظريات علم النفس مثل نظرية التقييم الذاتي bandura أن الرياضي الذي يمتلك مستوى عالياً من الثقة بالنفس يكون أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته و ميولاته قدرته على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، و يساهم في التخفيض من الشعور بالقلق التنافسي .

كما تشير بوغرة سميرة عام (2020) في دراستها وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الثقة بالنفس وقلق المنافسة، حيث كلما زادت الثقة بالنفس، انخفض القلق.

وضحت أحمد نوال عام (2019) أن الرياضيين الذين يمتلكون الثقة العالية يتميزون بضبط مشاعرهم ومواجهة الضغوط النفسية مما يساهم في تقليل القلق لديهم.

كما يرى مسعود عبد القادر عام (2018) أن برامج التدريب النفسي التي تساهم في رفع الثقة بالنفس تؤدي إلى تحسين القدرة على التحكم في مستويات القلق.

في الاخير تعد مهارة الثقة بالنفس من المهارات النفسية المهمة في الرياضة و التي تساعد في تقويم الأداء الرياضي، بينما يعتبر قلق المنافسة من اهم المعوقات التي تؤثر سلباً على مردوده الرياضي. وفي هذا السياق نرى من خلال تفسيرنا و مناقشتنا للفرضية الخامسة التي تنص على بوجود علاقة ارتباطية القدرة على الثقة بالنفس وقلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم انها تحققت.

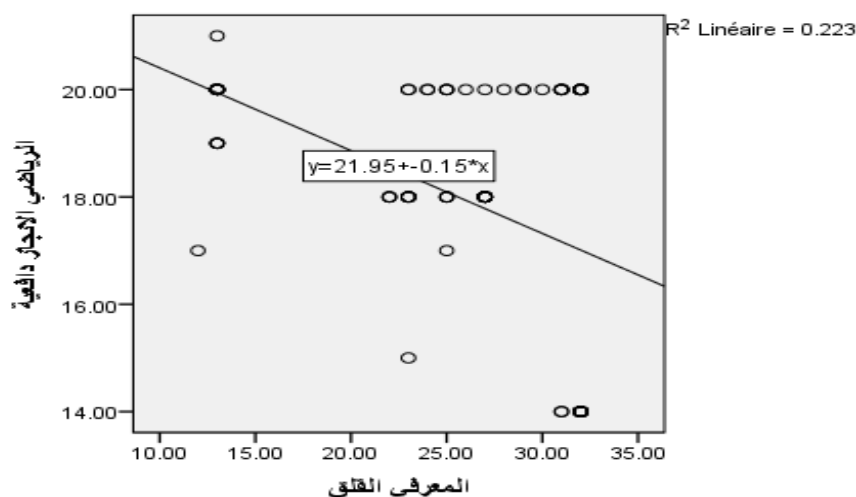
1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين دافعية الإنجاز الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم. وتحققا للعلاقة بين متغيرات الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي وابعاد مقياس قلق المنافسة، وتم تحليله على النحو التالي:

1-العلاقة الارتباطية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي:

جدول رقم (24) يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي.

الارتباط البعد	القلق المعرفي		
	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "p"
دافعية الإنجاز الرياضي	90	-0.472**	0.000
مستوى الدلالة			0.01



قراءة وتحليل النتائج:

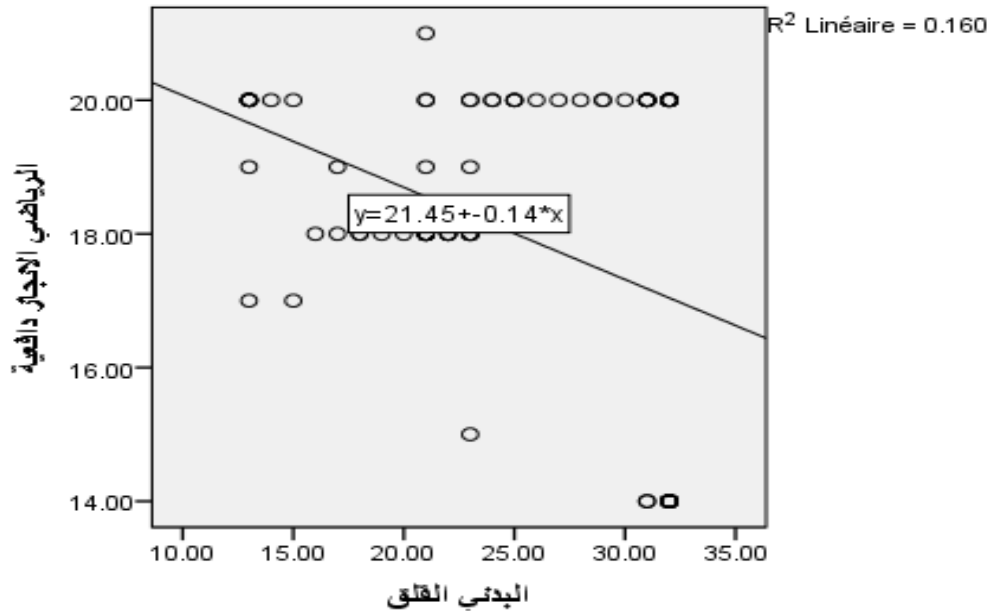
تعكس هذه النتيجة وجود ارتباط سلبي متوسط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي، حيث اسفرت النتائج الموضح في الجدول أعلاه أن معامل ارتباط بلغ (-0.472) عند مستوى دلالة 0.001، مما يعني أن اللاعبين ذوي دافعية إنجاز عالية يتمتعون بمستوى قلق معرفي منخفض، كما يمكن تفسير هذه النتيجة من منظور نفسي بأن دافعية الإنجاز الرياضي تساعد على التركيز على الأهداف وتحفز التنظيم الذاتي، ما يسمح للاعب بإدارة الأفكار السلبية بشكل أكثر فعالية وتقليل تأثير القلق المعرفي على الأداء. هذه النتيجة توضح

بشكل كبير على انه يجب الاهتمام بتطوير دافعية الإنجاز الرياضي كآلية وقائية ونفسية تدعم الاستقرار الذهني وتقليل المعوقات المعرفية في المنافسات.

1- العلاقة الارتباطية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي والقلق البدني:

جدول رقم (25) يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق البدني .

الارتباط	القلق البدني			البعد
	حجم العينة	معامل الارتباط	قيمة "p"	مستوى الدلالة
دافعية الإنجاز الرياضي	90	-0.399- **	0.000	0.01



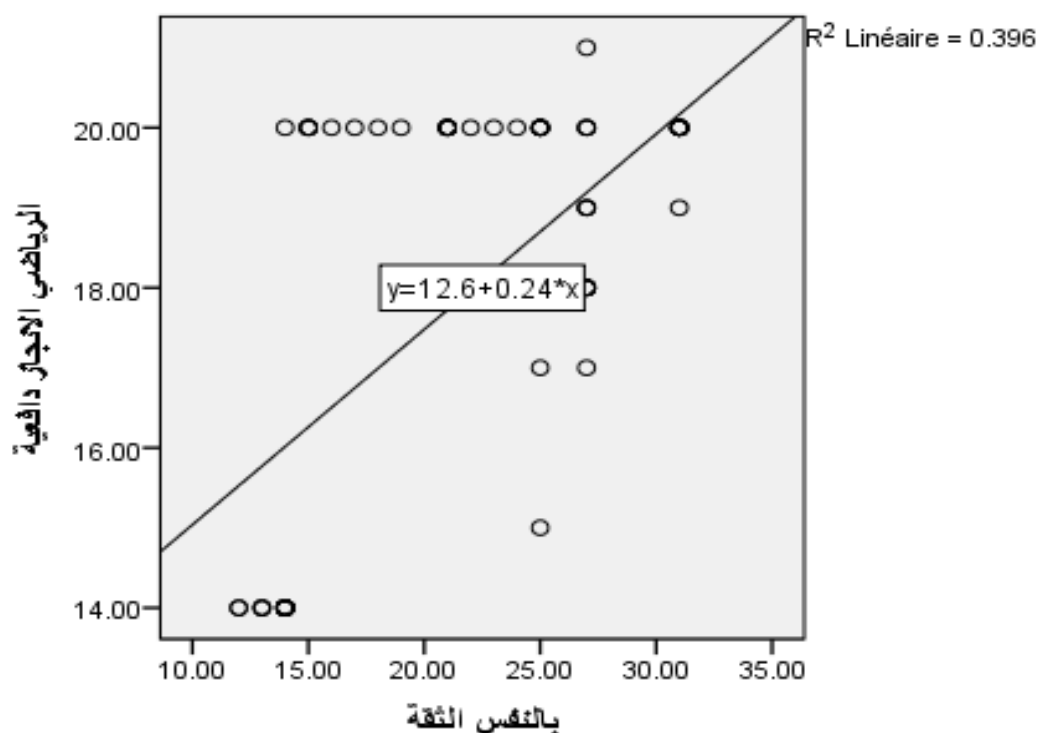
قراءة وتحليل النتائج:

تعكس هذه النتيجة وجود ارتباط سلبي متوسط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي، حيث اسفرت النتائج الموضح في الجدول أعلاه أن معامل ارتباط بلغ (-0.399) عند مستوى دلالة 0.001، مما يعكس أن اللاعبين الذين يمتلكون دافعية إنجاز عالية يميلون إلى انخفاض في مظاهر القلق البدني مثل التوتر العضلي، يمكن يُفسر هذه العلاقة بأن دافعية الإنجاز تعمل كعامل محفز للسلوك المنظم والهدف الموجه، ما يسهم في تحسين التحكم الفسيولوجي للرياضي أثناء المواقف التنافسية، ويقلل من الاستجابات البدنية المفرطة للقلق.

1-العلاقة الارتباطية بين بعد دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس:

جدول رقم (26) يوضح: معامل الارتباط بين دافعية الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس .

الثقة بالنفس				الارتباط
مستوى الدلالة	قيمة "p"	معامل الارتباط	حجم العينة	البعد
0.01	0.000	0.629**	90	دافعية الإنجاز الرياضي



قراءة وتحليل النتائج:

توضح هذه النتيجة وجود ارتباط ايجابي قوي بين دافعية الإنجاز الرياضي وبعد الثقة بالنفس، حيث اسفرت النتائج الموضح في الجدول أعلاه أن معامل ارتباط بلغ (0.629) عند مستوى دلالة 0.001، مما يدل على أن الرياضيين الذين يمتلكون دافعية إنجاز مرتفعة يتمتعون بمستويات أعلى من الثقة بالنفس. هذه النتائج تعكس أهمية دافعية الإنجاز الرياضي في تعزيز شعور اللاعب بالكفاءة والسيطرة على الأداء، مما يعزز الثقة بالنفس كحالة نفسية مركزية تساعد الرياضي على مواجهة التحديات والمنافسات بثبات واطمئنان.

مناقشة نتائج الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة انه توجد علاقة ارتباطية بين قدرة لاعبي كرة القدم على دافعية الانجاز و قلق المنافسة الرياضية لديهم.

فبعد عرض النتائج المتحصل عليها و تحليلها من خلال المعالجة الاحصائية في الجداول اعلاه الخاصة بالفرضية الخامسة تعكس النتائج المتحصل عليها وجود ارتباط سلبي متوسط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي، حيث اسفرت النتائج الموضح في الجدول أعلاه أن معامل ارتباط بلغ (-0.472) عند مستوى دلالة 0.001، مما يعني أن اللاعبين ذوي دافعية إنجاز عالية يتمتعون بمستوى قلق معرفي منخفض، كما نرى وجود ارتباط سلبي متوسط بين دافعية الإنجاز الرياضي والقلق المعرفي، حيث اسفرت النتائج الموضح في الجدول أعلاه أن معامل ارتباط بلغ (-0.399) عند مستوى دلالة 0.001، مما يعكس أن اللاعبين الذين يمتلكون دافعية إنجاز عالية يميلون إلى انخفاض في مظاهر القلق البدني مثل التوتر العضلي، اما فيما يخص وجود ارتباط ايجابي قوي بين دافعية الإنجاز الرياضي وبعد الثقة بالنفس، حيث اسفرت النتائج الموضح في الجدول أعلاه أن معامل ارتباط بلغ (0.629) عند مستوى دلالة 0.001، مما يدل على أن الرياضيين الذين يمتلكون دافعية إنجاز مرتفعة يتمتعون بمستويات أعلى من الثقة بالنفس.

أكدت دراسة عبد الحميد عام 2021 أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مستوى الدافعية والقلق المعرفي لدى لاعبي كرة القدم النخبة. في بعض الحالات، يمكن أن تؤدي الدافعية المفرطة أو غير المتوازنة إلى زيادة القلق، خاصةً إذا ارتبطت بالخوف من الفشل أو ضغط الإنجاز، في بعض الحالات، يمكن أن تؤدي الدافعية المفرطة أو غير المتوازنة إلى زيادة القلق، خاصةً إذا ارتبطت بالخوف من الفشل أو ضغط الإنجاز. تشير دراسة بن يحيى، 2020 إلى أن بعض اللاعبين الذين يتمتعون بدافعية إنجاز مرتفعة جداً، يعانون من ارتفاع القلق الانفعالي في المباريات النهائية.

تؤكد نظرية الإنجاز التنافسي - اتكينسون - أن الأفراد يختلفون في استعدادهم للنجاح أو الفشل، حيث أن من يبحثون عن النجاح يميلون للتركيز على مهامهم ويتحكمون في القلق، اما الذين يخافون من الفشل قد ترتفع لديهم مستويات القلق .

في الاخير تعد دافعية الإنجاز من العوامل النفسية المهمة في الأداء الرياضي، حيث تدفع الرياضي نحو تحقيق أهدافه والسعي للنجاح. وفي الاخير من خلال عرضنا و تفسيرنا للنتائج اعلاه و مناقشة الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين دافعية الانجاز وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية نرى ان الفرضية السادسة قد تحققت.

الاستنتاج العام :

استخلصنا من نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية قوية سالبة بين مستوى المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وابعاد قلق المنافسة الرياضية البدني و المعرفي الذي يعانون منه. فكلما كانت قدرة استخدام اللاعب للمهارات النفسية مرتفعة مثل (التركيز والانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، التصور العقلي، والاستعداد العقلي،دافعية الانجاز) كلما انخفضت مستويات قلق المنافسة المعرفي و البدني.

اما فيما يخص العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية و بعد القلق الثالث (الثقة بالنفس) وتشير هذه النتائج إلى وجود علاقة قوية موجبة اي انها علاقة طردية، فكلما كانت القدرة على استخدام المهارات النفسية عند اللاعبين كلما زادت ثقتهم بنفسهم. هذا هو الدور الحاسم الذي تلعبه المهارات النفسية في تهيئة اللاعب نفسياً لمواجهة الضغوط المرتبطة بالمنافسات، خاصة في الرياضات الجماعية التي تتطلب أداء ذهني مستقر.

تؤكد الدراسة أيضا أن قلق المنافسة لا يرتبط فقط بالعوامل الخارجية، بل يرتبط أيضا بالكفاءة النفسية للاعب وقدرته على التعامل مع المواقف التنافسية. يؤدي نقص الإعداد النفسي الكافي إلى ضعف إدارة الضغوط، وبالتالي انخفاض الأداء، بينما يكون اللاعب المجهز بأدوات نفسية فعالة أكثر قدرة على التركيز والتحكم في الضغوط واتخاذ قرارات مدروسة في الملعب.

علاوة على ذلك، تشير نتائج الدراسة إلى ضرورة تبني الأندية الرياضية ومراكز التدريب برامج تنمية المهارات النفسية، ليس فقط للنخبة، بل أيضا منذ الصغر. وينبغي التعامل مع الإعداد النفسي على قدم المساواة مع الإعداد البدني والفني، ضمن نهج شامل يهدف إلى تطوير اللاعب ككل.

وعليه فإن تنمية المهارات النفسية تعد ضرورة ملحة في التكوين الرياضي الحديث و يستلزم وجود مختص نفسي ليساير عمل الطاقم الفني بما يضمن تعزيز الجاهزية الذهنية وتحقيق نتائج رياضية أفضل.

الاقتراحات والافاق المستقبلية :

استنادا لما جاء في الجانب النظري لهذه الدراسة و حدود ما استخلصناه من نتائج في الجانب التطبيقي نرى ان خير اثر يتركه الباحث هو فتح مجال البحث و اقتراح بعض الفرضيات التي تسهم في خدمة البحث العلمي و تدعيمه من خلال دراسات لمثل هذه المواضيع من منظور اخر و جعلها كمنطلق لباحثين اخرين من اجل الوصول الى معالجة شاملة و دقيقة، و من هذا الاخير يمكن طرح مجموعة من الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية كالآتي:

- ضرورة الاهتمام بالتحضير النفسي الرياضي الذي يعد من اهم الجوانب في التدريب الرياضي لكرة القدم، فالتركيز مازال موجها على الجانب البدني و المهاري و الطبي فقط.
- اقتراح ادراج مختصين في مجال الارشاد النفسي الرياضي ضمن قائمة الطاقم الفني و الطبي في النوادي المحترفة لكرة القدم الجزائرية، لما يهدف الى تطوير المهارات النفسية للاعبين اثناء المنافسة الرياضية و التخفيف على المدرب من عبء التحضير النفسي.
- التنسيق بين الاتحادية الجزائرية لكرة القدم و وزارة التعليم العالي و البحث العلمي من خلال ادراج دكاترة الارشاد النفسي و الرياضي كمختصين ضمن طاقم التدريب بهدف تطوير المهارات النفسية للاعبين.
- العمل على تكوين المدربين الرياضيين في عملية التحضير النفسي الرياضي كحل مؤقت لضمان تطوير المهارات النفسية للاعبين كرة القدم الجزائرية .
- البحث على توفير الوسائل و المرافق الخاصة بتطوير المهارات النفسية في النوادي الرياضية.
- العمل على تصميم برامج ارشادية نفسية و تطبيقها على لاعبي كرة القدم الجزائرية اثناء المنافسة الرياضية لمحاولة تخفيف الضغط و القلق لديهم.
- القيام بدراسات اخرى مشابهة في مجال التحضير النفسي الرياضي.
- اقتراح دراسة تأثير الذكاء الاصطناعي على زيادة الضغوطات النفسية للاعبين كرة القدم الجزائرية.
- دراسة تأثير الاعلام الرياضي على الناحية النفسية للاعبين في ظل غياب التحضير النفسي .

- دراسة علاقة المهارات النفسية بقلق المنافسة في رياضات اخرى.
- دراسة اثر عدم وجود مختصين نفسانيين على نتائج المنافسات الرياضية لكرة القدم الجزائرية.
- دراسة تسليط الضوء على واقع العملية الارشادية النفسية في نوادي كرة القدم الجزائرية.

خاتمة

خاتمة :

لقد حققت الدراسات الحديثة في مجال التدريب الرياضي لرياضة كرة القدم تطورا كبيرا ادى الى تغيير كبير في مبادئ التدريب و تم اقتراح مجموعة من الطرق و الوسائل القادرة على تحضير اللاعبين من الناحية البدنية و المهارية و الخططية و الارتقاء بمستوى اللاعبين لتحقيق نتائج ممتازة اثناء المنافسة، و اصبح طموح كل من المدرب و اللاعب هو الارتقاء الى مستويات عالية و التي تستدعي توفير الوسائل و الجهد والوقت و المال بعيدا على الطرق التقليدية و الصدفة و المبني على اسس علمية مدققة، بدون اهمال التحضير النفسي الذي يعتبر الجانب المكمل و المساير للتدريب الرياضي و الذي يغفل عليه الكثير من اللاعبين و المدربين لأسباب متعددة و من بينها عدم وجود مختصين في المجال ضمن قائمة الطاقم الفني، فالقائم عليه في الاندية الرياضية المحترفة في كرة القدم الجزائرية هو المدرب التقني من خلال مجموعة من الارشادات الغير كافية لتطوير المهارات النفسية عند اللاعبين، حيث انه لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي اثناء المنافسة الرياضية كومه يمكن اللاعب على تطوير المهارات النفسية و يقوم بالتخفيف من نسبة قلق المنافسة لديهم و هذا ما دفعنا الى دراسة هذا الموضوع من خلال تسليط الضوء و توضيح بعض المفاهيم الخاطئة حول التحضير النفسي و الذي اكتشفنا انه لا تعطى له الاهمية الكافية من قبل القائمين على تسيير رياضة كرة القدم الجزائرية في القسم المحترف الاول، و قد حاول الباحث بإبراز العلاقة الارتباطية بين المهارات النفسية المتمثلة في (الاسترخاء، التصور العقلي، تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، و كذا دافعية الانجاز.) بأبعاد قلق المنافسة المتمثلة في الجانب المعرفي و البدني و الثقة بالنفس، حيث نرى انه كل اخفضت المهارات النفسية ارتفعت مستويات القلق لدى اللاعبين و العكس صحيح.

قام الباحث بدراسة نظرية شاملة لمتغيرات البحث من خلال عرض المهارات النفسية عند لاعبي كرة القدم و تحديد مفهومها و اهميتها و مكوناتها و كذا الاسباب التي مازالت غامضة لعدم ادراج مختصين في التحضير النفسي، و كذلك تم عرض دور المهارات النفسية في التدريب الرياضي و مساهمتها في تخفيف القلق التنافسي للاعبين، و تم التطرق الى متغير قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم و تحديد مفاهيمه و اسبابه و انواعه و كذا النظريات التي تناولته... الخ و في الاخير تناول الباحث ميدان كرة القدم من خلال ابراز مفهومها و المتطلبات النفسية للاعبي كرة القدم... الخ .

و قد استخلصنا في الجانب التطبيقي بعد استعمالنا لمقياس المهارات النفسية و قلق المنافسة الرياضية عن طريق المنهج الوصفي التحليلي المناسب لهذه الدراسة، استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين المهارات النفسية و ابعاد قلق المنافسة الرياضية، و التي طبقت على عينة تتكون من 90 لاعب ينشطون في النوادي المحترفة لكرة القدم الجزائرية، و بعد تحليل النتائج و مناقشتها خرج الباحث بوجود علاقة ارتباطية قوية و عكسية بين كل المهارات النفسية و ابعاد قلق المنافسة الرياضية للاعبي كرة القدم الجزائرية ، كلما زادت قدرة الرياضي على استخدام مهارة نفسية كلما انخفضت مستويات القلق لديهم، هذا يشير إلى فعالية تطوير المهارات النفسية كاستراتيجية نفسية في تخفيف مستويات القلق المرتبطة بالمواقف التنافسية.

و في الاخير يعد التحضير النفسي جزءا لا يتجزأ عن عملية التدريب الرياضي، اذ نرى انه من الضروري الاهتمام الجاد و الحقيقي بالجانب النفسي في ميدان كرة القدم الجزائرية، من خلال توفير كل الجهود المادية و ادراج مختصين في التحضير النفسي الذين يسايرون عمل المدرب، حيث نرى ان خبرة الرياضي و المدرب لا تكفي وحدها لبلوغ النجاح، بل وجود مختصين نفسانيين من خلال مرافقتهم للنوادي الرياضية بصفة عامة و المدرب بصفة خاصة يجعله يتخلص من عبء التحضير النفسي و يساهم في توطيد العلاقة بينه و بين لاعبيه، كما لاحظناه فب النوادي الجزائرية فهو يقوم بجميع الوظائف منها التحضير البدني و التقني و النصح و الارشاد و هذا ما يجعل المدرب يحمل على كاهنه مسؤولية كبيرة مباشرة تزيد من ظهور الضغوطات النفسية لديه مما يثر على مستويات اللاعبين بصفة مباشرة، و منه نستخلص انه من الضروري ادراج مختصين نفسانيين ضمن قائمة الطاقم الفني كحل مناسب او تكوين مدربين في مجال التحضير النفسي عن طريق برامج ارشادية نفسية تقوم بتطوير المهارات النفسية و التي تقوم بتحسين الاداء المهاري و خفض مستويات القلق التنافسي للاعبين بشكل كبير.

ختاما نرى ان هذه الدراسة بمثابة مصدرا لجلب نظر المختصين و القائمين على رياضة كرة القدم الجزائرية و كشف الغموض على عملية التحضير النفسي، و لما لا اقترحنا هذا الموضوع كمشروع لإدراج مختصين في التحضير النفسي لهذه الرياضة كما هو معمول به في الدول المتقدمة.

المراجع والمصادر

قائمة المراجع و المصادر:

1-قائمة المصادر:

1-2- القرآن الكريم

1-2- القوانين:

- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية. (المؤرخ 23 يوليو 2013). : قانون 13-05، القانون رقم 13-105.

2-المراجع باللغة العربية:

1- الكتب باللغة العربية:

1. ابن منصور، رجال الدين، و محمد بن مكرم. (1988). لسان العرب (الإصدار 04). بيروت: دار دراما.

2. احمد الغالي، و محمود بوعلام رجاء . (1984). : القلق وأمراض الجسم، دمشق. دمشق.

3. احمد امين فوزي، و طارق محمد بدر الدين. (2001). سيكولوجية الفريق الرياضي (الإصدار ط1).

القاهرة: دار الفكر العربي.

4. الأزهرى أبو منصور محمد ابن أحمد. (بدون تاريخ). تهذيب اللغة، تحقيق عبد الحفيظ محمود (الإصدار

08). لدار المصرية للتأليف والترجمة.

5. اسامة كامل راتب. (1989). دوافع التفوق في النشاط الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر

العربي.

6. اسامة كامل راتب. (1997). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

7. أسامة كامل راتب. (1998). علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات (الإصدار 3). القاهرة: دار الفكر العربي.

8. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

9. أسامة كامل راتب. (2000). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.

10. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

11. اسماعيل عبد الفتاح. (1998). كرة القدم . بيروت: دار الكتاب للطباعة و النشر.

12. امر الله احمد البساطي. (1990). التدريب و الاعداد البدني في كرة القدم (الإصدار ط2). مصر: دار المعارف.

13. بوعلاق محمد. (2009). الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. دار الامل للطباعة والنشر.

14. تامر حسني إسماعيل، و مجيد للولي موقف . (بلا تاريخ). التمارين التطويرية لكرة القدم. عمان، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

15. جيه محجوب. (1985). علم الحركية (التعلم الحركي) (الإصدار الجزء الاول). العراق: مطبعة جامعة الموصل.

16. حامد عبد السلام زهران. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي،. (الإصدار ط2). القاهرة: عالم الكتب.

17. حامد عبد السلام زهوان. (1977). الصحة النفسية والعلاج النفسي (الإصدار 397). القاهرة: مطبعة العلم العربي.

18. حسن احمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية و الرياضية في المجتمعين الدولي و العربي. مصر: منشأة المعارف.

19. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم (الإصدار ط1). مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

20. حسن حسن عبده. (2000). تقنيات المهارات النفسية للرياضيين. حث منشور (العدد الثالثو الثلاثون). جامعة حلوان: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضة.

21. حسن عبد الجواد. (1988). كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي (الإصدار 04). لبنان: دار العلم للملايين.

22. حسين أحمد حشمت وآخرون. (2002). علم النفس الفسيولوجي (الإصدار ك1). مصر: مكتبة الإنجاز المصرية.

23. حنفي محمود مختار. (1995). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.

24. حنفي محمود مختار. (2004). المدير الفني لكرة القدم. مصر: مركز الكتاب للنشر.

25. حنفي محمود. (1995). التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم (الإصدار 01). مصر: دار الفكر العربي.

26. رزق الله بطرس. (1994). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية. الاسكندرية: دار المعارف.

27. ريسان خريبط النقيب. (2008). علم النفس في التدريب و المنافسات الرياضية الحديثة. البصرة: دار الكتب للطباعة.

28. الزراد، و فيصل محمد. (1984). الأمراض العصابية والذهنية واضطرابات سلوكية (الإصدار ط1). بيروت،: دار العلم.

29. سيجموند فرويد. (1985). الكفأ والعرض والقلق (الإصدار ط3). (محمد عثمان تيجاني، المترجمون)

ديوان المطبوعات الجامعية.

30. الشاوي محمد محروس. (1996). العملية الارشادية و العلاجية. القاهرة: دار غريب للطباعة.

31. الصفار سامي. (1982). كرة القدم. جامعة الموصل العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.

32. عبد الرحمان عيسوي. (1980). سيكولوجية النمو (الإصدار ط1). بيروت لبنان: دار النهضة العربية.

33. عبد الستار جبار الصمد. (2000). فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة. عمان: دار الفكر العربي.

34. عزت محمود كاشف. (1991). الاعداد النفسي للرياضيين (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.

35. علاء الدين كفاني. (1990). الصحة النفسية. مصر: فجر الطباعة.

36. عمرو ابو المجد، و عبد الفتاح ابو العلا. (2011). الطريق نحو العالمية في كرة القدم. القاهرة: دار

الفكر العربي.

37. غبد الستار ابراهيم. (1994). العلاج النفسي و السلوكي المعرفي الحديث. القاهرة: دار الفجر للنشر.

38. فيصل محمد خير الدين الزراد. (1984). علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية (الإصدار

ط1). دار الملايين.

39. فيصل محمد خير الزراد. (1984). الأمراض العصابية والذهنية واضطرابات سلوكية (الإصدار 01).

بيروت: دار القلم.

40. قاسم حسن حسين. (بدون سنة). علم النفس الرياضي مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب. بغداد: مطابع

التعليم العالي.

41. كالتن صال، و محمد عثمان تيجاني. (1970). ترجمة د، : أصول علم النفس الفرويدي. دار النهضة

العربية.

42. لندالدافيدوف. (1980). مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون (الإصدار 03). أمريكا: دار
ماكروهيل للنشر.

43. لندل. دافيدون. (1988). مدخل علم النفس، ، ط3، ، ص 494. (الإصدار 03). القاهرة: دار
ماكروهيل للنشر.

44. محمد السيد عبد الرحمان. (1986). دراسات في الصحة النفسية، نواحي فاعلية الذات، الاضطرابات
النفسية السلوكية. دار قباء للنشر والتوزيع.

45. محمد العربي شمعون، و عبد النبي الجمال. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة:
دار الفكر العربي.

46. محمد العربي شمعون، و ماجدة محمد اسماعيل. (2001). اللاعب و التدريب العقلي (الإصدار
ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.

47. محمد بختي زكريا. (2003). علاقة القلق بالتحصيل الدراسي لدى الطالب الجامعي في ظل النظام
التربوي الجزائري. رسالة دكتوراه. جامعة الجزائر.

48. محمد حسن علاوي. (1996). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

49. محمد حسن علاوي. (2002). التدريب والمنافسة الرياضية. لقاهرة: دار الفكر العربي.

50. محمد حسن علاوي. (2002). علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية (الإصدار ط1). القاهرة: دار
الفكر العربي.

51. محمد حسن علاوي. (2009). مدخل في علم النفس الرياضي (الإصدار 01). القاهرة: مركز الكتاب
للنشر.

52. محمد عادل رشدي. (1996). علم النفس التجريبي الرياضي (الإصدار ط1). ليبيا: الدار الجماهيرية للنشر و الطباعة.

53. مصطفى حسين باهي. (1999). الدافعية نظريات و تطبيقات. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

54. مصطفى حسين باهي، و سمير عبد القادر جاد. (2004). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي (الإصدار 01). القاهرة: الدار العالمية.

55. مصطفى عالب. (1980). الأحلام، القلق، الخجل. بيروت: منشورات دار الهلال.

56. مفتي ابراهيم محمد. (1990). الهجوم في كرة القجم. القاهرة: دار الفكر العربي.

57. موفق مجيد المولي. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم (الإصدار ط1). لبنان: دار الفكر.

57. نبيل راغب. (2003). أخطر مشكلات الشباب. القاهرة: دار غريب.

58. نزار الطالب كامل لويس. (1980). علم النفس الرياضي (الإصدار 01). جامعة بغداد، كلية الرياضة.

60. يسلم جميل رضوان. (2002). الصحة النفسية (الإصدار ط1). عمان: دار المسيرة

ب - الكتب باللغة الاجنبية:

61: BakkerF, & Cio, C. (1992). *Psychologie et Pratique sportive*. Paris: vigot.

62: Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H: Freeman and Company.

63: Dinis. (1987). *Pavio cité dans (Actes proceedings ive congres international de psychologie du sport) Renee vnfraechem*. Bruxelles: .Raway et Français vandam .EPRS.

- 64:robert, w., & could, d. (2019). fondations of sport and exercise psychology. cainpaign: human kenitics.
- 65:Thomas, R. (1991). *Préparation Psychologique des sportifs* (éd. 2). paris: Vigot.
- 66:BAKKERF.C.ET.cio. (s.d.). l:psychologie et pratique sportive. paris: vigot.
- 67:Martens/R. (1987). *Guide de psychologie de sporthumain*.
- 68:slimany, n. . (1989). *dictionnaire de la psyco- medicale*. paris: 2^{ème} edi.
- 69:boisse, & j. (1990). le football des tres jeune. paris: revenu des educateurs.
- 70:doucet, c. (s.d.). football psychomotricite du jeune joueur. opcit.
- 71:ethill, & thomas, R. (1997). manuel de leducation sportif. paris: edition vigot.
- 72:Mischel, A. (1998). football les systèmes de jeu) éd. 2 eme édition). paris: Edition chiron.
- 73:thomas. (1991). preparation physique. paris: ED PUF.
- 74:tourette-c, i, & Guidett, M. (2006). introduction a la psychologie du
- 75!developement moyeur. pitte salpetriere: faculte de medecine

2-المجلات العلمية:

- 1.مجلة العلمية. (2001). جامعة السليمانية كلية العلوم الانسانية (الإصدار 6).
- 2.عمار درويش، رشيد أمين النداوي. (2005). القلق وعلاقته بمستوى الانجاز للاعب كرة اليد. العدد 4. جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية: مجلة التربية الرياضية، المجلد 11.
- 3.عمار بوحوش. (2001). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.

3-الاطروحات و الرسائل :

- 1.ابراهيم عبد ربه. (2006). المهارات النفسية و الاداء الرياضي. مشارك في المؤتمر الدولي الاول. جامعة تشرين، كلية التربية البدنية و الرياضية، سوريا: بحث غير منشور.
- 2.احمد صلاح الدين خليل. (2007). موجات الفاكمؤشر لتطوير المهارات العقلية و مستوى الاداء لدى لاعبي المستويات العليا. (50). جامعة حلوان، مصر: المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية.
- 3.احمد علي عبد الحميد. (2010). التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية (الإصدار 01). بيروت: مكتبة حسين العصري.
- 4.اقرنايسي يوسف. (2020). دور الارشاد النفسي الرياضي في مختلف مراحل التحضير للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم. اطروحة دكتوراه. دالي ابراهيم، الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية.
- 5.امحمدي احمد. (2014). علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف اواسط ذكور. اطروحة دكتوراه. جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية والرياضية.

6. بنزيو عادل. (2014). اثر التدريب الرياضي لبعض المهارات النفسية في التقليل من قلق التنافسة الرياضية

على لاعبي كرة القدم. اطروحة دكتوراه. سيدي عبد الله، الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية.

7. بن التومي بلال. (2017). اهمية التحضير النفسي و انعكاسه على تماسك و تحفيز لاعبي كرة القدم.

اطروحة دكتوراه. دالي ابراهيم: جامعة الجزائر 03.

8. بن يحي اسامة. (2013). علاقة التوافق النفسي الاجتماعي بمستوى الاداء المهاري لدى لاعبي كرة

القدم. اطروحة دكتوراه. سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3: معهد التربية البدنية و الرياضية.

9. موهوب فاتح. (2010). : دور الوسائل السمعية و البصرية في عملية التحضير المهاري والخططي لدى

لاعبي كرة القدم. رسالة ماجستير. سيدي عبد الله، الجزائر: معهد التربية البدنية و الرياضية

الملاحق :

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجزائر3
معهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم

مقياس المهارات النفسية

عزيزي اللاعب:

في اطار إنجاز اطروحة دكتوراه في ميدان التدريب الرياضي،تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، بعنوان" المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا المقياس، وبذلك تكونوا قد ساهتمتم بقسط كبير في انجاز هذا البحث .

التعليمات:

الاجابة تكون بوضع علامة (x) على الخانة المناسبة.

* فيما يلي بعض العبارات التي قد تصف سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة.

* لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لان كل لاعب يختلف من اللاعب الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

* لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

وفي الاخير أشكركم على تعاونكم ونعلمكم بأن جميع الإجابات لا تستعمل الا لغرض البحث العلمي.

استخبار المهارات النفسية
Albinson و البنس Bull تصميم بل
Shambrook و شامبروك

الدرجات						العبارات
لا تنطبق	تنطبق بدرجة قليلة جدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	
						1- أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.
						2- اعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.
						3- أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.
						4- أحس غالبا باحتمال هزيمتي في المنافسة التي اشترك فيها .
						5- اشترك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .
						6- قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسيا لبذل أقصى جهد.
						7- تستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا .
						8- عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .
						9- يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .
						10- أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة.
						11- عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتباه.
						12- افصل دائما الاشتراك في المباريات الحساسة والهامة.
						13- يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي.
						14- من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.
						15- مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة
						16- عندما اشترك في منافسة فإنني اشعر بالمزيد من القلق.
						17- طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي
						18- أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة .
						19- أقوم دائما بعملية تصور لما سيوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف اشترك فيها .
						20- من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .
						21- الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب.
						22- يتتابني الانزعاج عندما ارتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .
						23- أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.
						24- اشعر دائما بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجزائر3
معهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم

- مقياس قلق المنافسة الرياضية -

عزيزي اللاعب:

في اطار إنجاز اطروحة دكتوراه في ميدان التدريب الرياضي، تخصص الإرشاد النفسي الرياضي، بعنوان " المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا المقياس، وبذلك تكونوا قد ساهتمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث .

التعليمات:

الاجابة تكون بوضع علامة (x) على الخانة المناسبة.

* لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، لان كل لاعب يختلف من اللاعب الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.

* لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

وفي الاخير أشكركم على تعاونكم ونعلمكم بأن جميع الإجابات لا تستعمل الا لغرض البحث العلمي.

مقياس قلق المنافسة الرياضية

مارتينز و بيرتون

العبـارات	ابدا تقريبا	أحيا نا	غالا با	دائما تقريبا
1. أنا مشغول البال بالمباراة القادمة				
2. أشعر بالنرفزة				
3. أشعر بالهدوء				
4. أشعر بعدم الثقة في نفسي				
5. أشعر بالاضطراب				
6. أشعر بالراحة				
7. بالي مشغول بعدم النجاح في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
8. أشعر بأن جسمي متوتر				
9. أشعر بالثقة في نفسي				
10. بالي مشغول من ناحيه الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة				
11. أشعر بالتوتر في معدتي اشعر بالاطمئنان				
12. أشعر بالإطمئنان				
13. أخشى من سوء الاداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة				
14. أشعر بالاسترخاء في جسمي				
15. أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة				
16. أخشى أن يكون أدائي سيئا بالمباراة				
17. قلبي يدق بسرعة				
18. عندي ثقة بأنني سوف أجيد في المباراة				
19. بالي مشغول من تحقيق هدفي في المباراة				
20. أشعر بتقلص أو مغص في معدتي				
21. أشعر براحة البال				
22. فكري مشغول خوفا من عدم رضا مدربي عن أدائي في المباراة				
23. أحس بعرق في اليدين				
24. أشعر بثقة لأنني هيات نفسي ذهنيا بأنني أجيد في المباراة				
25. بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة				
26. أشعر بأن جسمي مشدود				
27. عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة				

لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

جامعة الجزائر 3

Université d'Alger

معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم

يوم: 2019/10/14

رقم القيد: 2018/0000

الموضوع : تسهيل مهمة

إلى السيد: رئيس نادي حسيب داي .

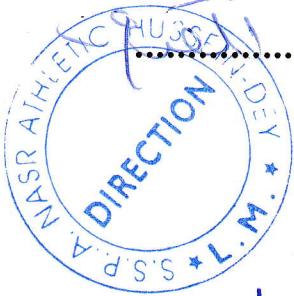
يشرفني أن أطلب من سيادتكم تسهيل مهمة

الطالب: محمد زان

الذي يقوم ببحث ميداني لنيل شهادة دكتوراه (ل.م.د)

تحت عنوان: كفاءات المدربين وحداثة طرق
التدريب الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

تقبلوا مني فائق الاحترام والتقدير



LAHLOU Morad
Directeur Général



المدير المساعد لما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية
د. بوراس محمد

لجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

جامعة الجزائر 3

Université d'Alger

معهد التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم

يوم: 2019/04/14

رقم القيد: 2018/.....

الموضوع : تسهيل مهمة

إلى السيد: رئيس نادي دفاع تاجانet

يشرفني أن أطلب من سيادتكم تسهيل مهمة

الطالب:

الذي يقوم ببحث ميداني لنيل شهادة دكتوراه (ل.م.د)

تحت عنوان :
.....

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

المدير المساعد لما بعد التدرج
والبحث العلمي والعلاقات الخارجية

د. بوراس محمد



RIHANE KACHID
Secrétaire général

ملحق 1- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات):

❖ صدق مقياس المهارات النفسية

❖ الصدق التمييزي

Test T

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسية_المهارات	الاول التطبيق	9	116.2222	6.43774	2.14591
	الثاني التطبيق	9	86.5556	6.98411	2.32804

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
المهارات لنفسية	Hypothèse de variances égales	.037	.850	9.370	16	.000	29.66667	3.16618	22.95467	36.37867
	Hypothèse de variances inégales			9.370	15.895	.000	29.66667	3.16618	22.95106	36.38227

❖ التجانس

Corrélations

		الانجاز دافعية الرياضي	الثقة بالنفس	القلق مواجهة القدرة	الانتباه تركيز القدرة	على القدرة الاسترخاء	على القدرة التصور	المهارات النفسية
الانجاز دافعية الرياضي	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	.913** .000 31	.945** .000 31	.964** .000 31	.949** .000 31	.971** .000 31	.935** .000 31	1
على القدرة التصور	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	.838** .000 31	.826** .000 31	.893** .000 31	.869** .000 31	.880** .000 31	1	.935**
على القدرة الاسترخاء	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	.863** .000 31	.954** .000 31	.933** .000 31	.884** .000 31	1	.880**	.971**
تركيز القدرة الانتباه	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	.826** .000 31	.876** .000 31	.928** .000 31	1	.884**	.869**	.949**
على القدرة القلق مواجهة	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	.828** .000 31	.898** .000 31	1	.928**	.933**	.893**	.964**
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	.816** .000 31	1	.898**	.876**	.954**	.826**	.945**
الانجاز دافعية الرياضي	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale) N	1 .000 31	.816** .000 31	.828** .000 31	.826** .000 31	.863** .000 31	.838** .000 31	.913**

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

❖ صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية

❖ الصدق التمييزي:

Test T

Statistiques de groupe

	العينة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
قلق المنافسة	الثلاث الأدنى	9	56.2222	2.33333	.77778
	الثلاث الأعلى	9	76.5556	1.01379	.33793

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
								Inférieur	Supérieur
المنافسة_قلق									
Hypothèse de variances égales	.753	.398	-23.977	16	.000	-20.33333	.84802	-22.13105	-18.53561
Hypothèse de variances inégales			-23.977	10.916	.000	-20.33333	.84802	-22.20155	-18.46511

❖ التجانس

Corrélations

		المنافسة_قلق	المعرفي_قلق	البدني_قلق	بالنفس_الثقة
المنافسة_قلق	Corrélation de Pearson	1	.937**	.979**	-.875**
	Sig. (bilatérale)		.000	.000	.000
	N	31	31	31	31
المعرفي_قلق	Corrélation de Pearson	.937**	1	.922**	-.969**
	Sig. (bilatérale)	.000		.000	.000
	N	31	31	31	31
البدني_قلق	Corrélation de Pearson	.979**	.922**	1	-.908**
	Sig. (bilatérale)	.000	.000		.000
	N	31	31	31	31
بالنفس_الثقة	Corrélation de Pearson	-.875**	-.969**	-.908**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	
	N	31	31	31	31

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

❖ الثبات:

❖ مقياس المهارات النفسية:

❖ الثبات الفا كرونباخ:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	31	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	31	100.0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.663	24

❖ الثبات إعادة الاختبار:

Corrélations

Corrélations

		الاول التطبيق	الثاني التطبيق
الاول التطبيق	Corrélation de Pearson	1	.701**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	31	31
الثاني التطبيق	Corrélation de Pearson	.701**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	31	31

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

❖ مقياس قلق المنافسة الرياضية:

❖ الثبات الفا كرونباخ:

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	31	100.0
	Exclue ^a	0	.0
	Total	31	100.0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.732	27

❖ الثبات إعادة الاختبار:

Corrélations

Corrélations

		الاول التطبيق	2الثاني التطبيق
الاول التطبيق	Corrélation de Pearson	1	.776**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	31	31
2الثاني التطبيق	Corrélation de Pearson	.776**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	31	31

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

❖ ملحق 2: مخرجات نتائج الفرضيات:

❖ نتائج الفرضية الأولى:

Corrélations

Statistiques descriptives

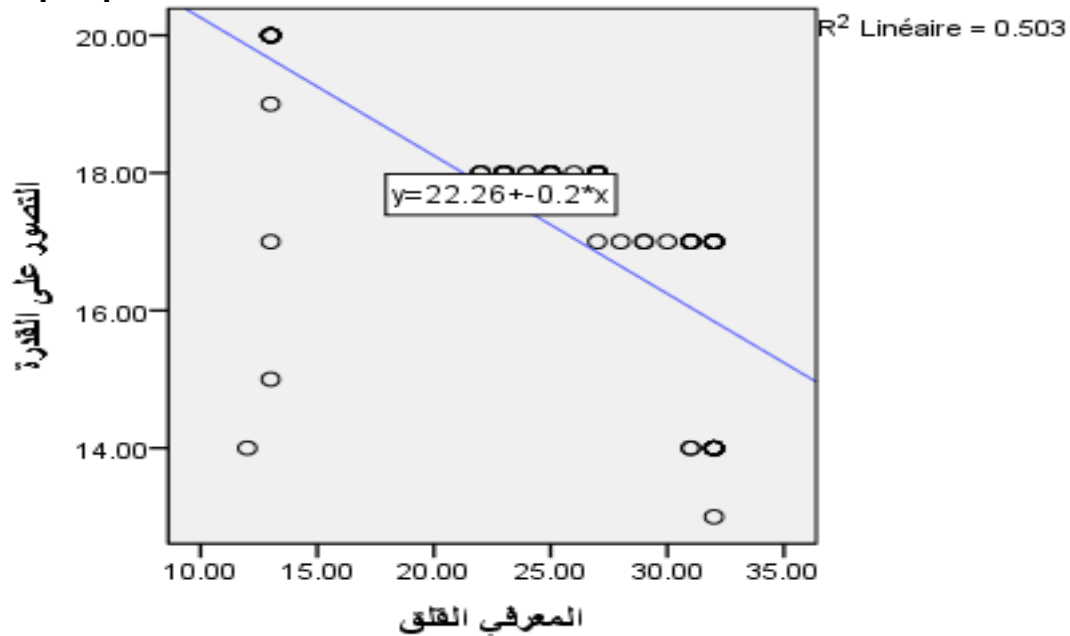
	Moyenne	Ecart type	N
التصور على القدرة	17.2444	1.98484	90
المعرفي القلق	25.0111	7.01282	90

Corrélations

		التصور على القدرة	المعرفي القلق
التصور على القدرة	Corrélation de Pearson	1	-.709**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
المعرفي القلق	Corrélation de Pearson	-.709**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

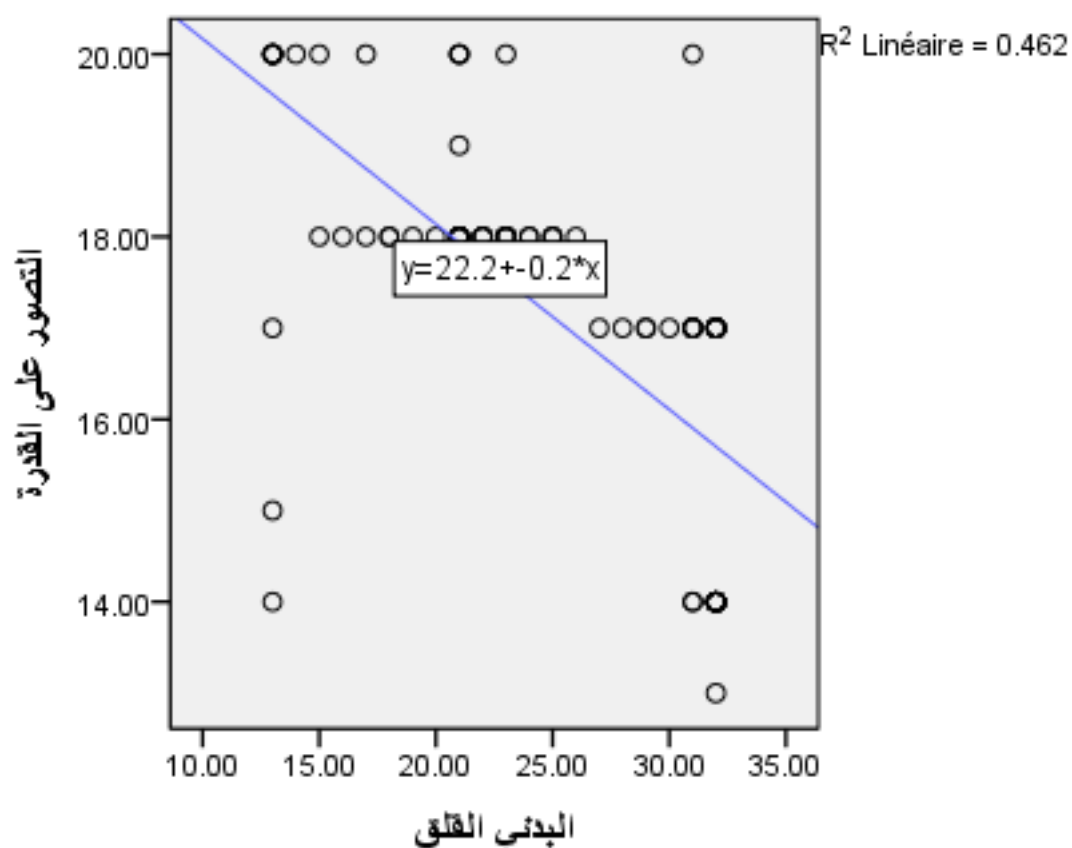
	Moyenne	Ecart type	N
التصور على القدرة	17.2444	1.98484	90
البدني القلق	24.4000	6.64476	90

Corrélations

		التصور على القدرة	البدني القلق
التصور على القدرة	Corrélation de Pearson	1	-.680**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
البدني القلق	Corrélation de Pearson	-.680**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

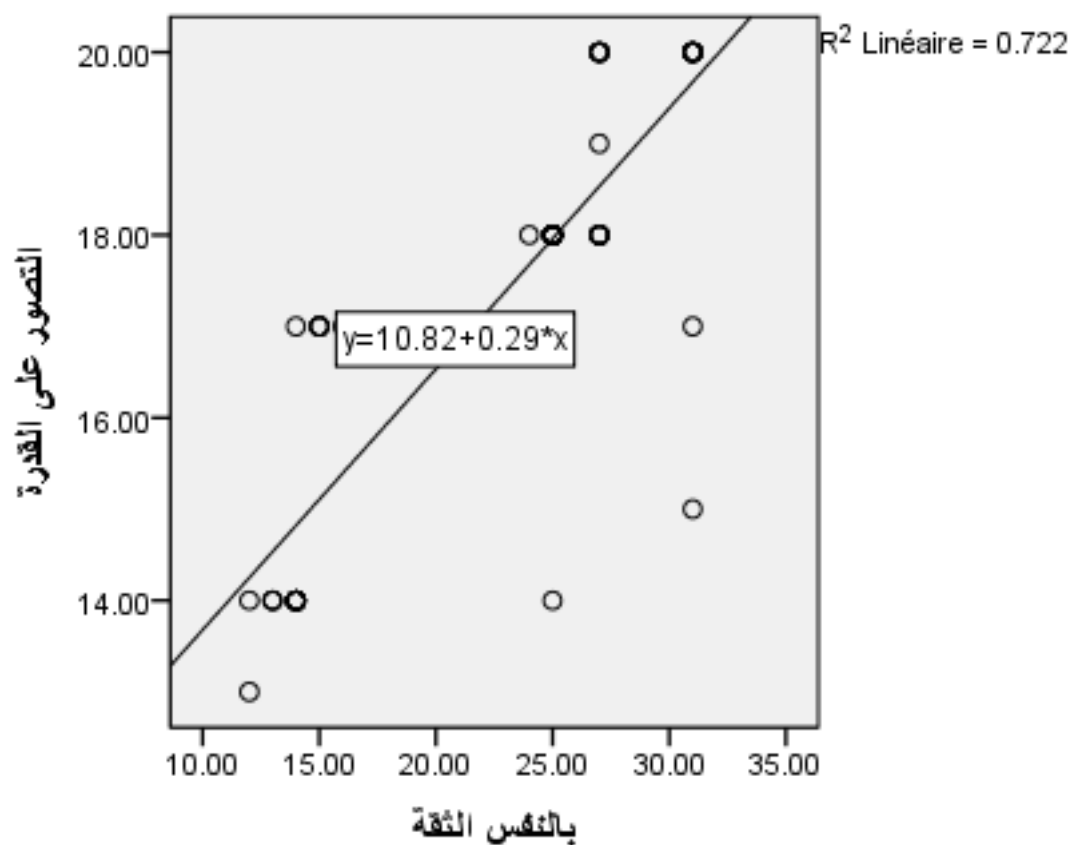
	Moyenne	Ecart type	N
التصور على القدرة	17.2444	1.98484	90
بالنفس الثقة	22.4889	5.90609	90

Corrélations

		التصور على القدرة	بالنفس الثقة
التصور على القدرة	Corrélation de Pearson	1	.849**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson	.849**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



❖ نتائج الفرضية الثانية:

Corrélations

Statistiques descriptives

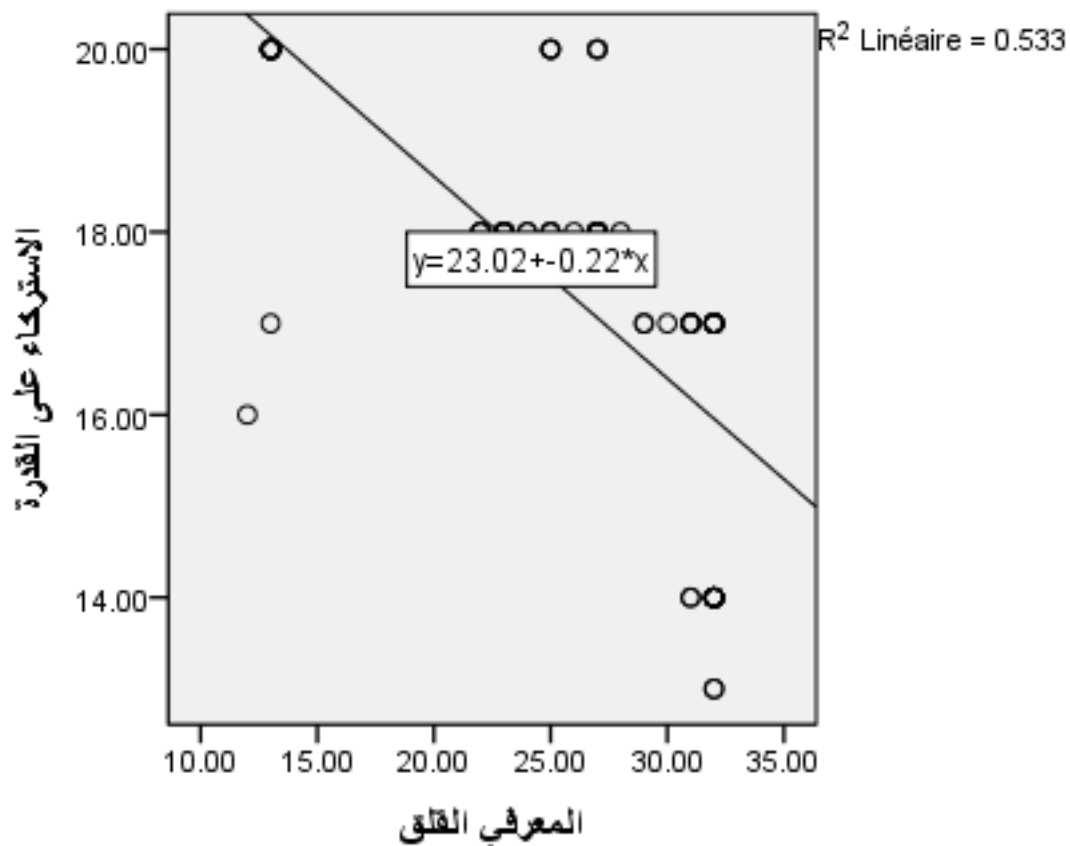
	Moyenne	Ecart type	N
الاسترخاء على القدرة	17.5000	2.12132	90
المعرفي القلق	25.0111	7.01282	90

Corrélations

		الاسترخاء على القدرة	المعرفي القلق
الاسترخاء على القدرة	Corrélacion de Pearson	1	-.730**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
المعرفي القلق	Corrélacion de Pearson	-.730**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

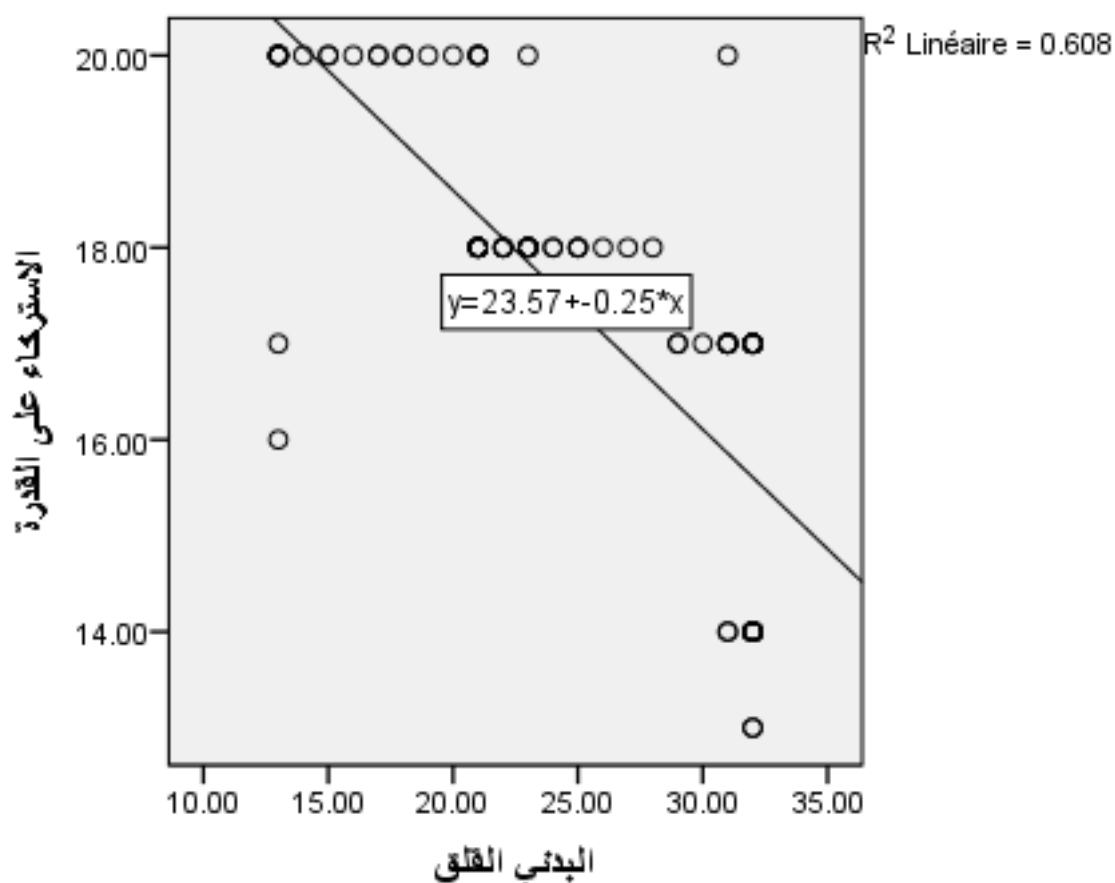
	Moyenne	Ecart type	N
الاسترخاء على القدرة	17.5000	2.12132	90
البدني القلق	24.4000	6.64476	90

Corrélations

		الاسترخاء على القدرة	البدني القلق
الاسترخاء على القدرة	Corrélacion de Pearson	1	-.780-**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
البدني القلق	Corrélacion de Pearson	-.780-**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

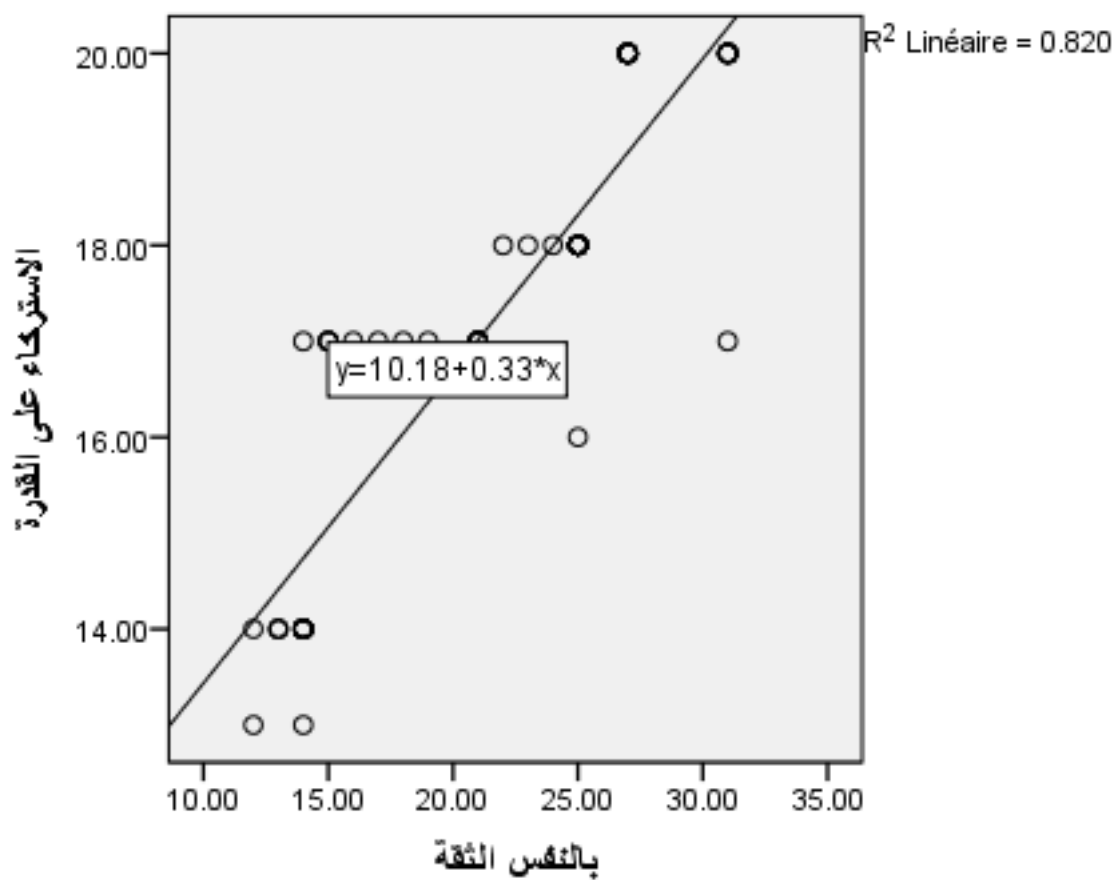
	Moyenne	Ecart type	N
الاسترخاء على القدرة	17.5000	2.12132	90
بالنفس الثقة	22.4889	5.90609	90

Corrélations

		الاسترخاء على القدرة	بالنفس الثقة
الاسترخاء على القدرة	Corrélation de Pearson	1	.906**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson	.906**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



❖ نتائج الفرضية الثالثة:

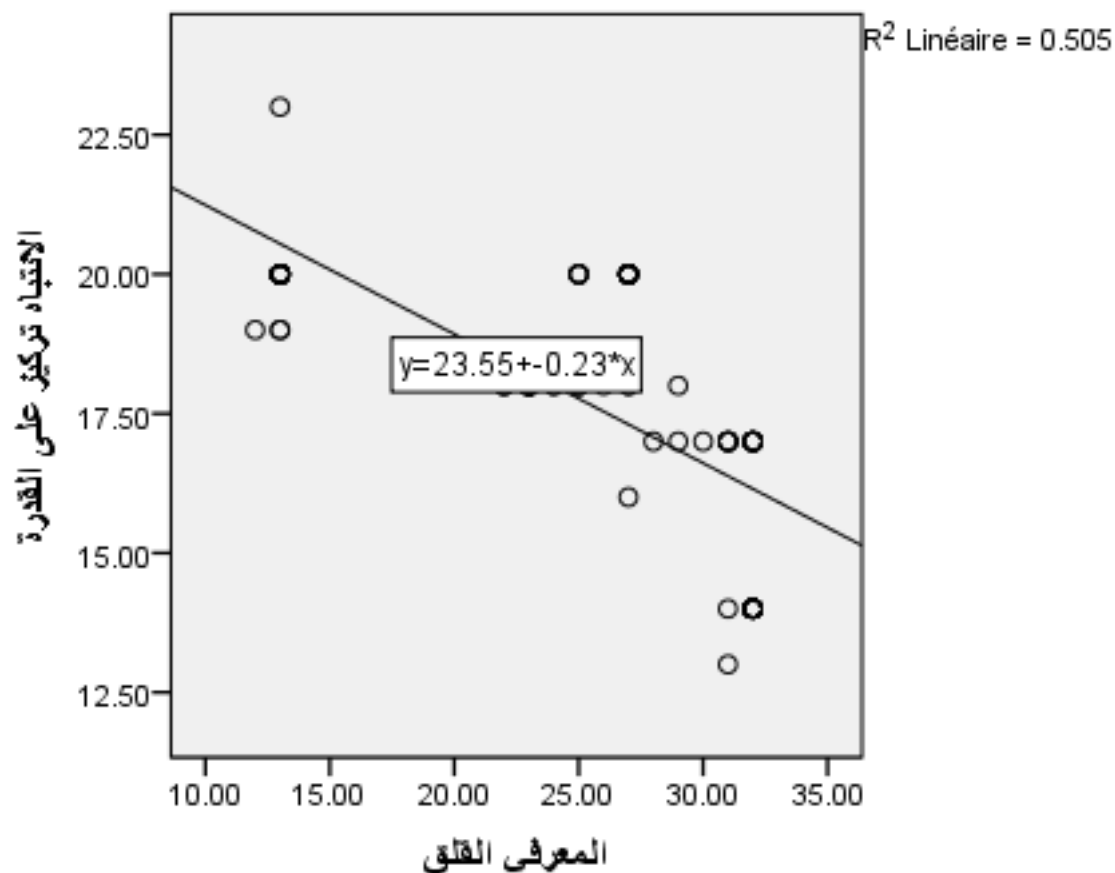
Corrélations

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart type	N
الانتباه تركيز على القدرة	17.7667	2.28355	90
المعرفي القلق	25.0111	7.01282	90

Corrélations			
		الانتباه تركيز على القدرة	المعرفي القلق
الانتباه تركيز على القدرة	Corrélation de Pearson	1	-.711-**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
المعرفي القلق	Corrélation de Pearson	-.711-**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

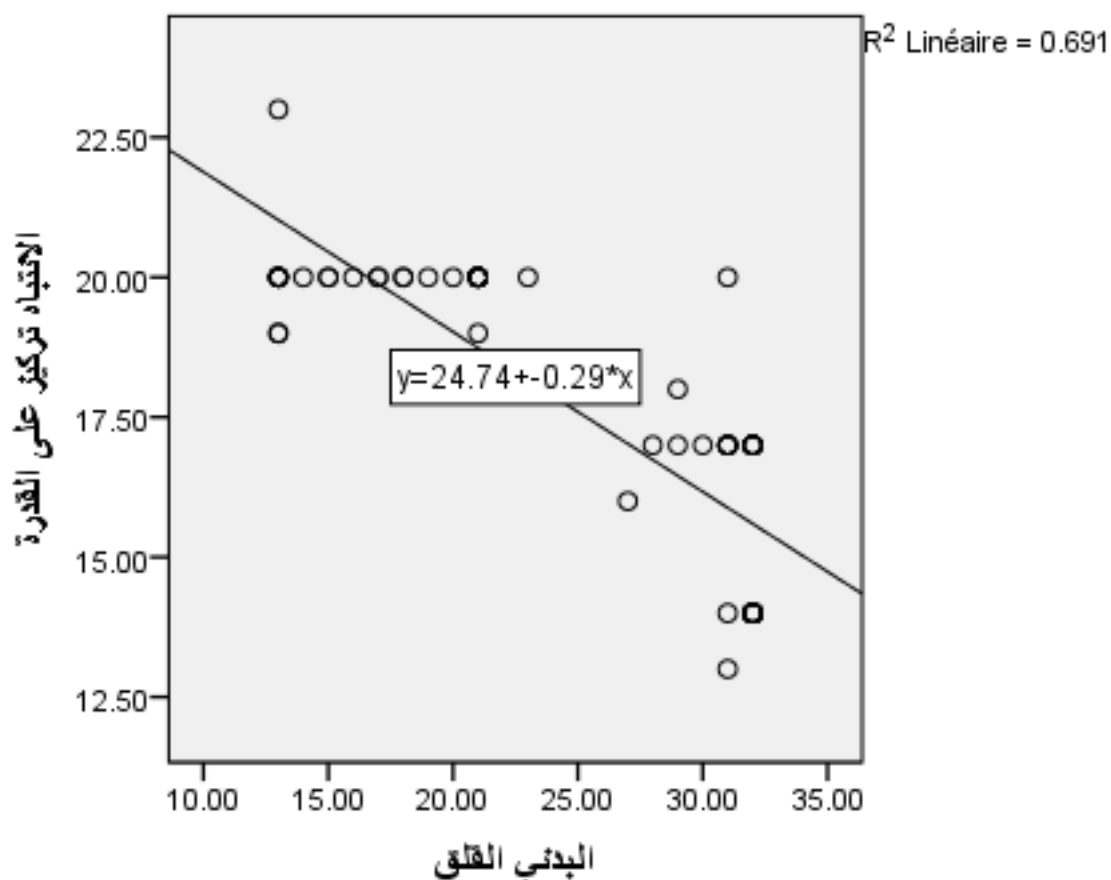
	Moyenne	Ecart type	N
الانتباه تركيز على القدرة	17.7667	2.28355	90
البدني القلق	24.4000	6.64476	90

Corrélations

		الانتباه تركيز على القدرة	البدني القلق
الانتباه تركيز على القدرة	Corrélation de Pearson	1	-.831-**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
البدني القلق	Corrélation de Pearson	-.831-**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

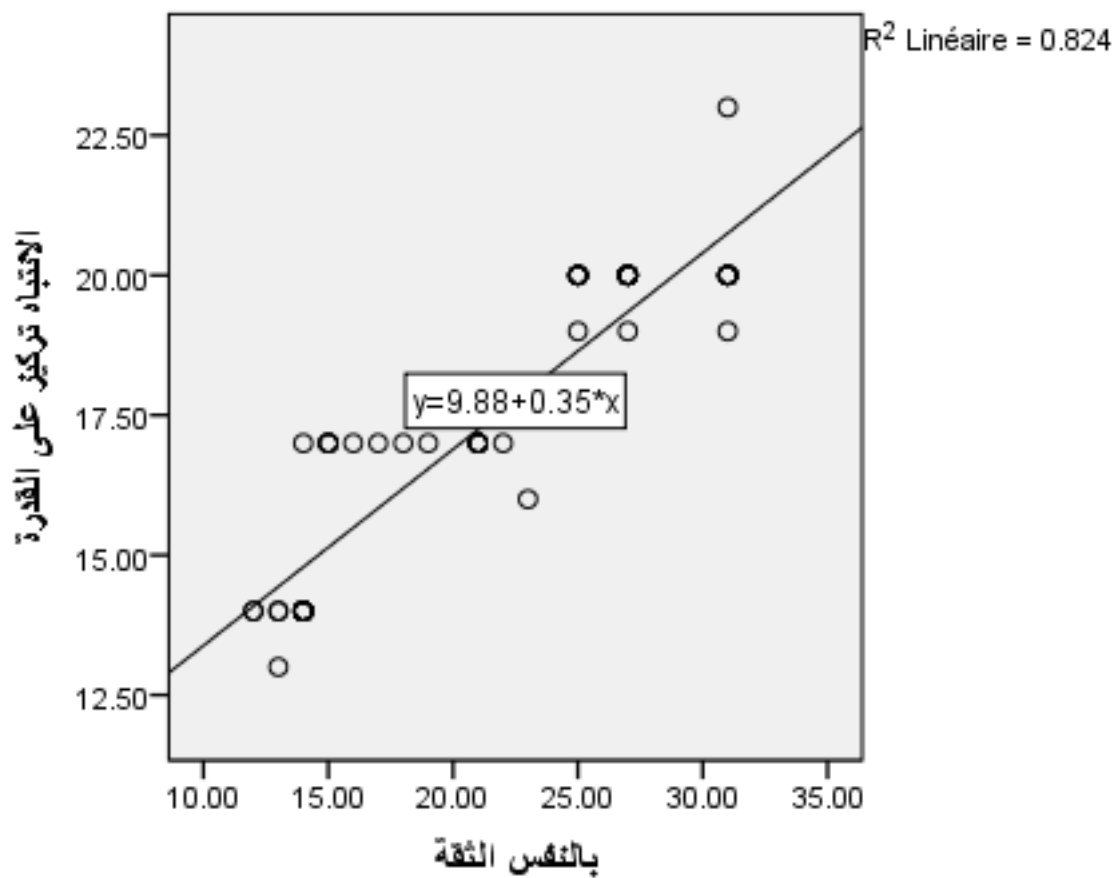
	Moyenne	Ecart type	N
الانتباه تركيز على القدرة	17.7667	2.28355	90
بالنفس الثقة	22.4889	5.90609	90

Corrélations

		الانتباه تركيز على القدرة	بالنفس الثقة
الانتباه تركيز على القدرة	Corrélacion de Pearson	1	.907**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
بالنفس الثقة	Corrélacion de Pearson	.907**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



❖ نتائج الفرضية الرابعة

Corrélations

Statistiques descriptives

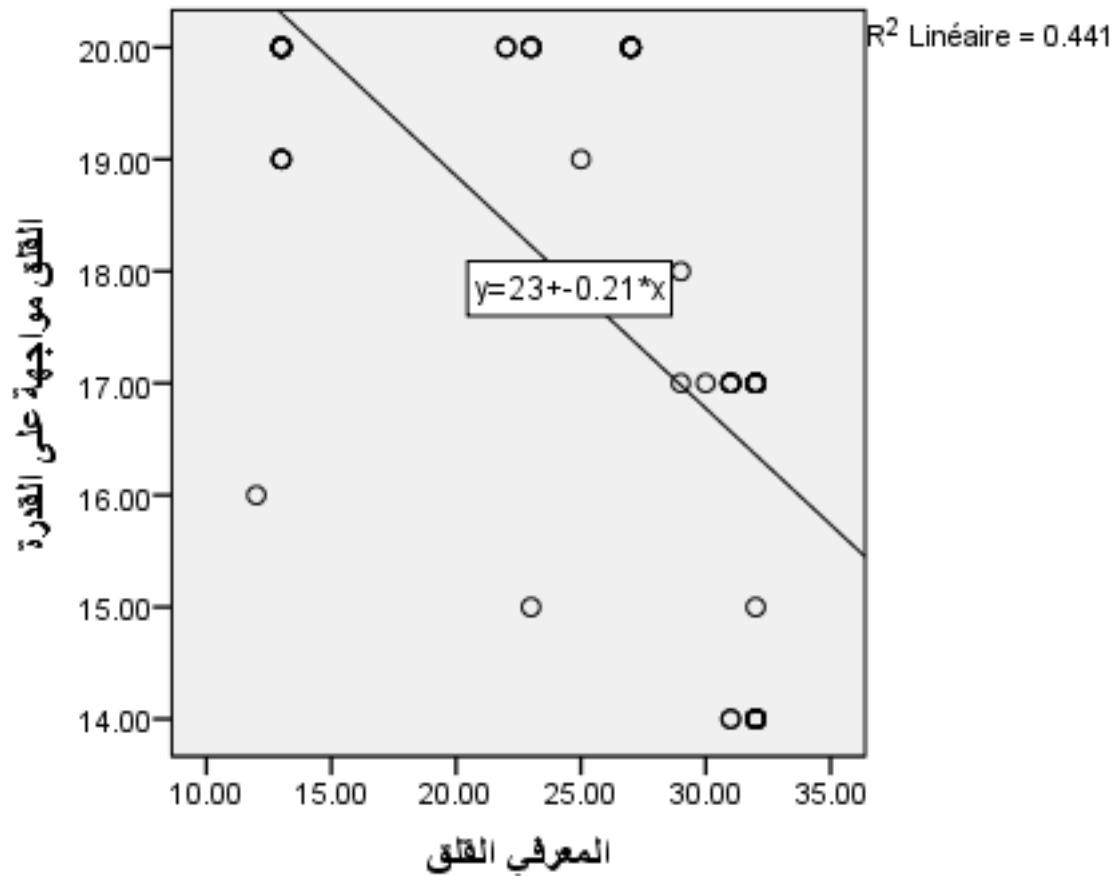
	Moyenne	Ecart type	N
القلق مواجهة على القدرة	17.8111	2.19240	90
المعرفي القلق	25.0111	7.01282	90

Corrélations

		القلق مواجهة على القدرة	المعرفي القلق
القلق مواجهة على القدرة	Corrélation de Pearson	1	-.664-**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
المعرفي القلق	Corrélation de Pearson	-.664-**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

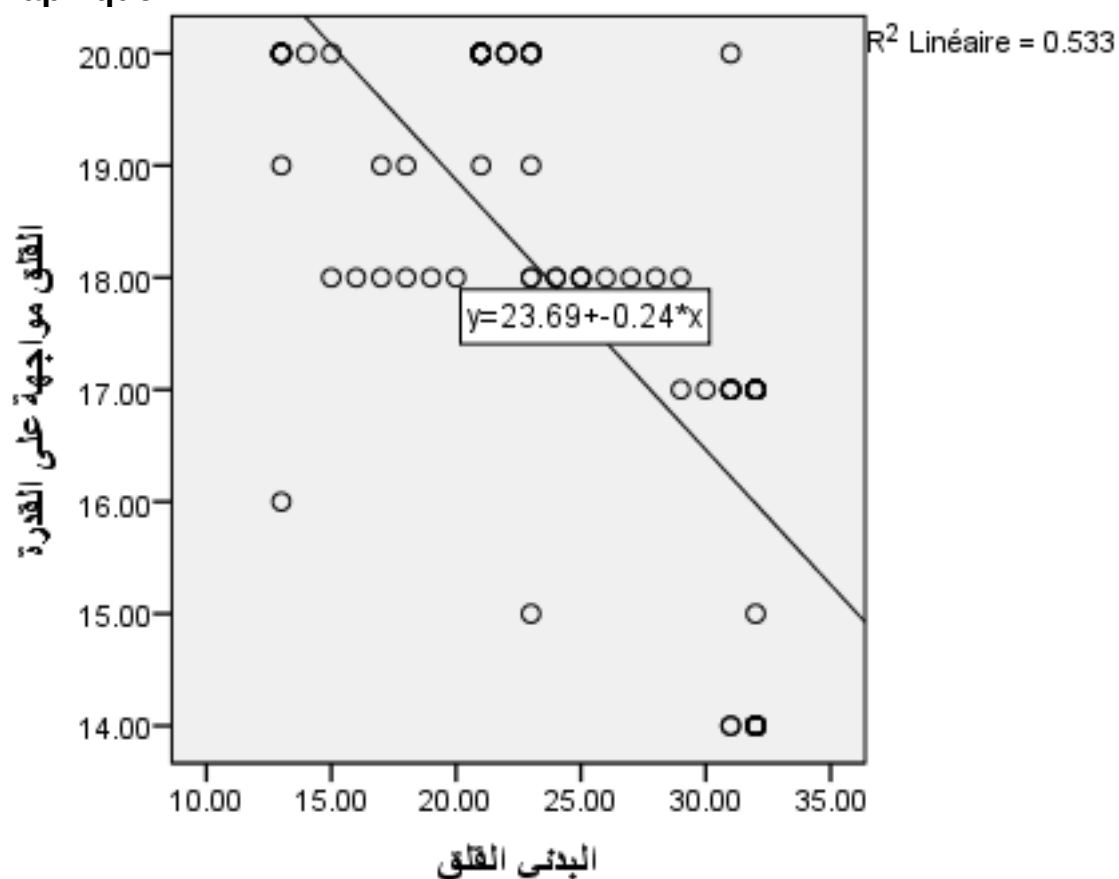
	Moyenne	Ecart type	N
القلق مواجهة على القدرة	17.8111	2.19240	90
البدني القلق	24.4000	6.64476	90

Corrélations

		القلق مواجهة على القدرة	البدني القلق
القلق مواجهة على القدرة	Corrélation de Pearson	1	-.730**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
البدني القلق	Corrélation de Pearson	-.730**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

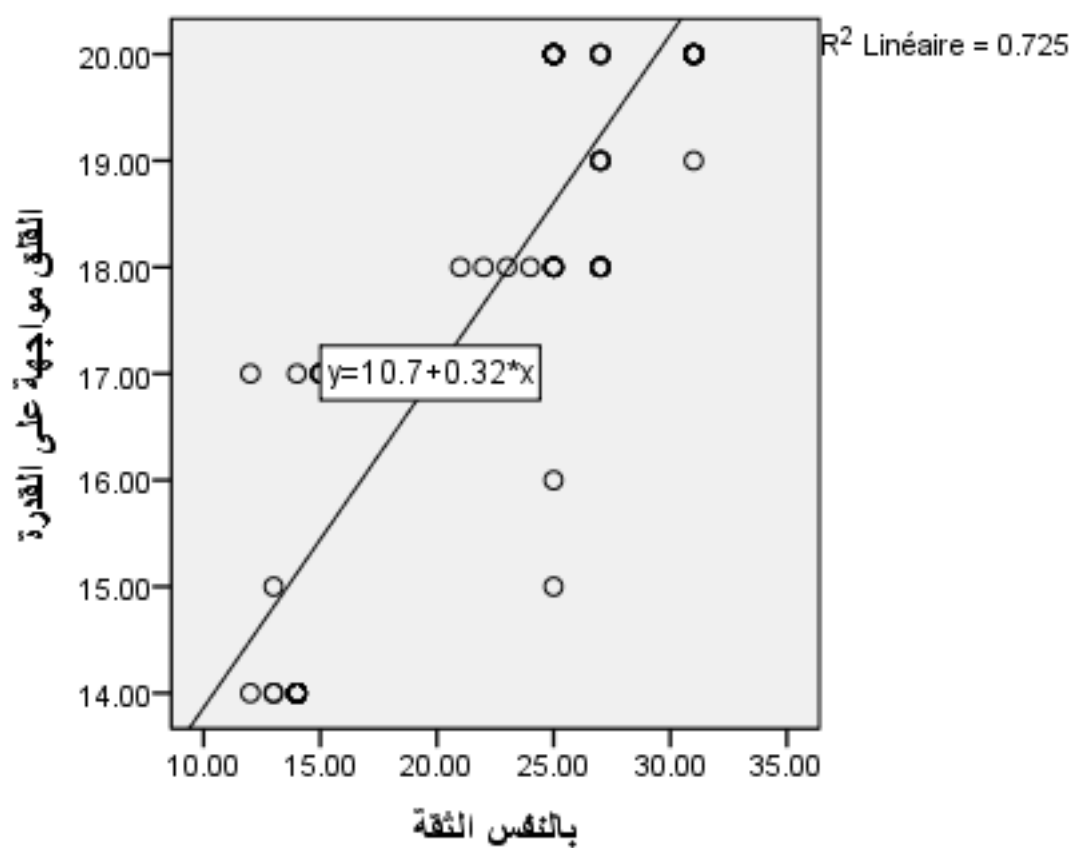
	Moyenne	Ecart type	N
القلق مواجهة على القدرة	17.8111	2.19240	90
بالنفس الثقة	22.4889	5.90609	90

Corrélations

		القلق مواجهة على القدرة	بالنفس الثقة
القلق مواجهة على القدرة	Corrélation de Pearson	1	.852**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson	.852**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



❖ نتائج الفرضية الخامسة:

Corrélations

Statistiques descriptives

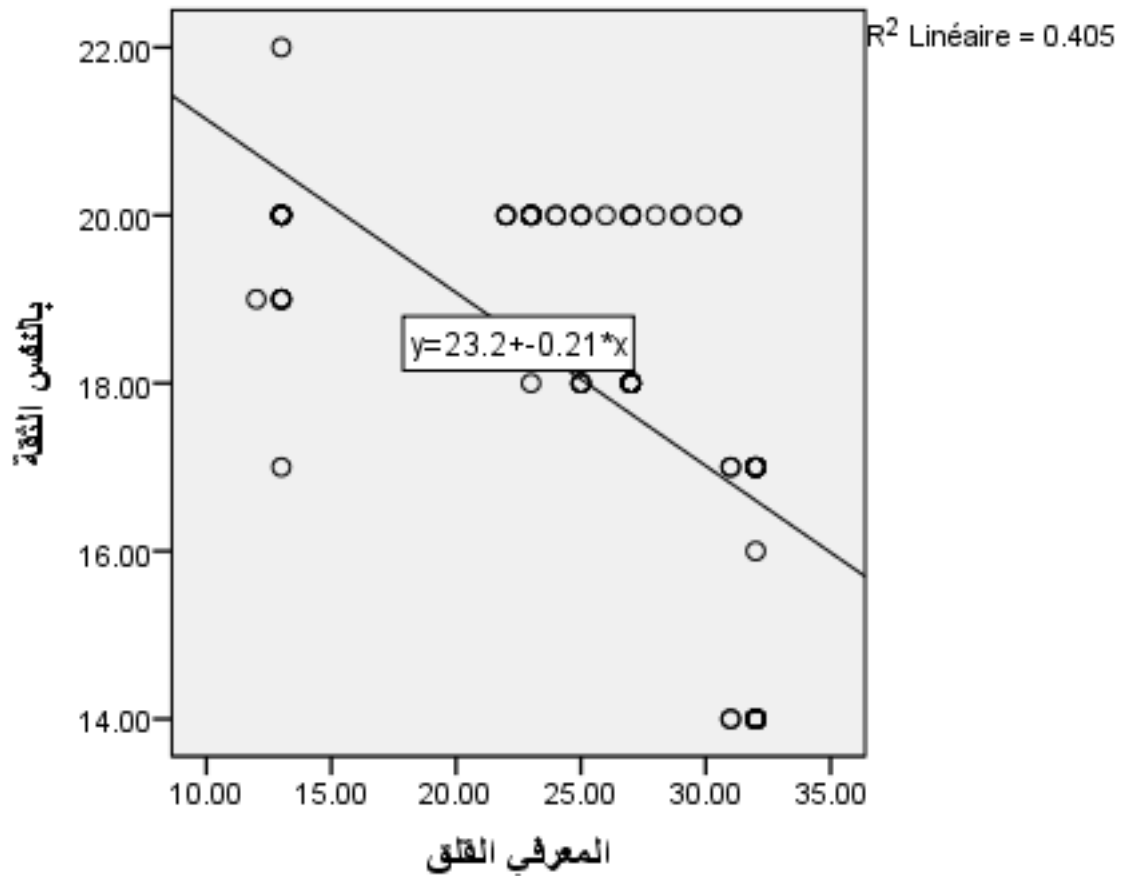
	Moyenne	Ecart type	N
بالنفس الثقة	18.0444	2.27300	90
المعرفي القلق	25.0111	7.01282	90

Corrélations

		بالنفس الثقة	المعرفي القلق
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson	1	-.637**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
المعرفي القلق	Corrélation de Pearson	-.637**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

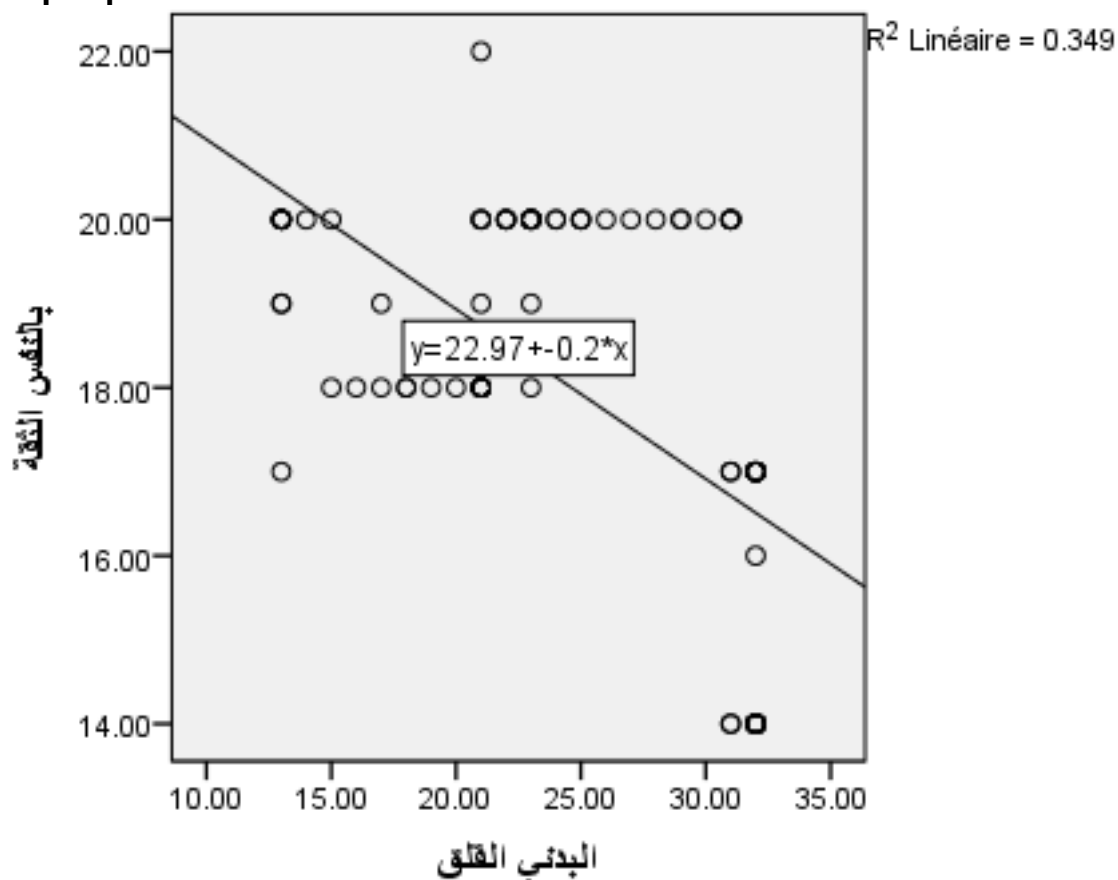
	Moyenne	Ecart type	N
بالنفس الثقة	18.0444	2.27300	90
البدني القلق	24.4000	6.64476	90

Corrélations

		بالنفس الثقة	البدني القلق
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson	1	-.590**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
البدني القلق	Corrélation de Pearson	-.590**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



❖ نتائج الفرضية السادسة:

Corrélations

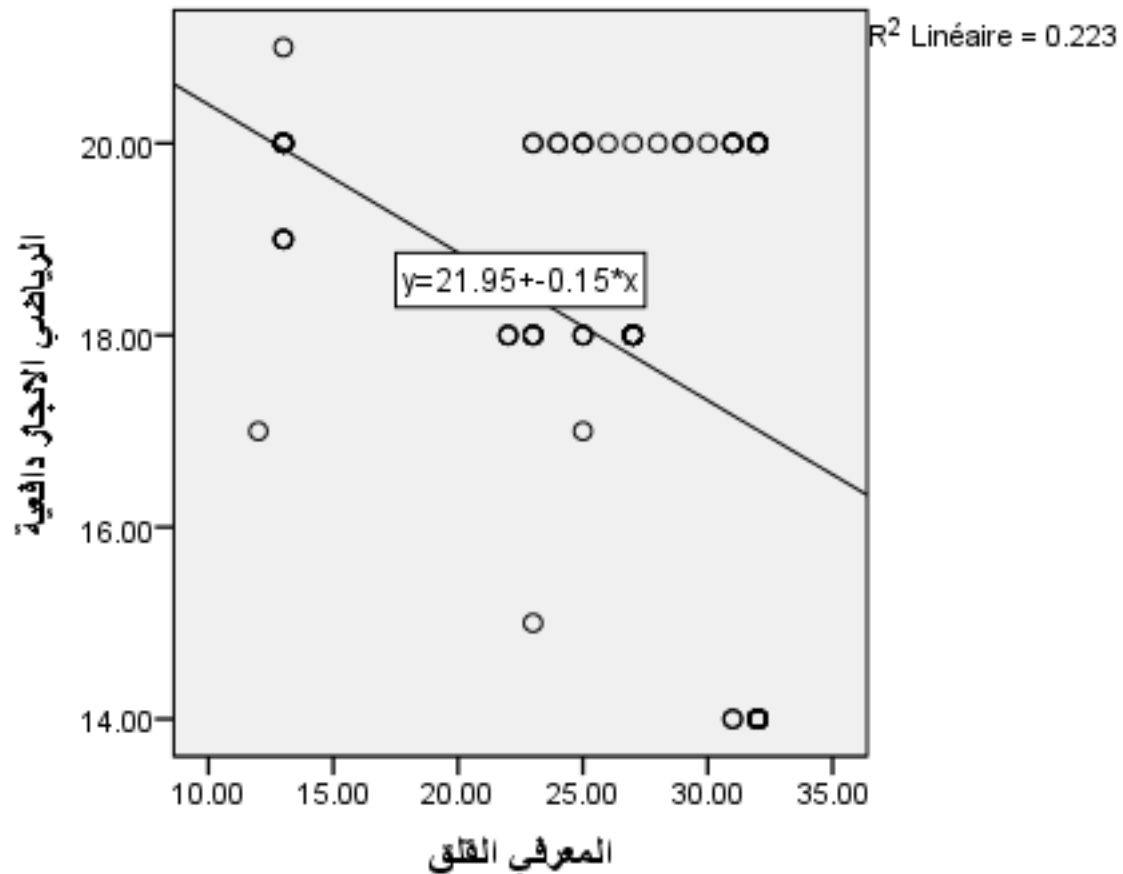
Corrélations			
		الرياضي الانجاز دافعية	المعرفي القلق
الرياضي الانجاز دافعية	Corrélation de Pearson	1	-.472-**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
المعرفي القلق	Corrélation de Pearson	-.472-**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الرياضي الانجاز دافعية	18.0889	2.29138	90
المعرفي القلق	25.0111	7.01282	90

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

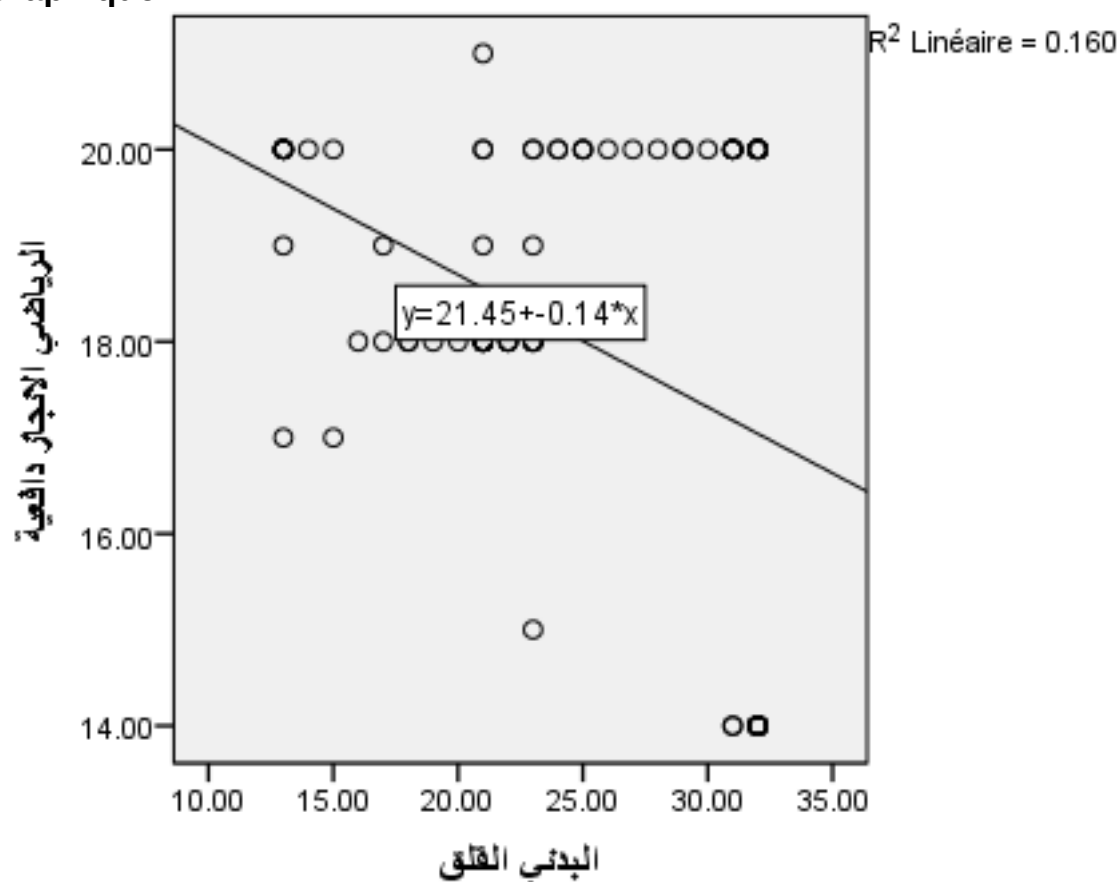
	Moyenne	Ecart type	N
الرياضي الانجاز دافعية	18.0889	2.29138	90
البدني القلق	24.4000	6.64476	90

Corrélations

		الرياضي الانجاز دافعية	البدني القلق
الرياضي الانجاز دافعية	Corrélation de Pearson	1	-.399**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
البدني القلق	Corrélation de Pearson	-.399**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique



Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart type	N
الرياضي الانجاز دافعية	18.0889	2.29138	90
بالنفس الثقة	22.4889	5.90609	90

Corrélations

		الرياضي الانجاز دافعية	بالنفس الثقة
الرياضي الانجاز دافعية	Corrélation de Pearson	1	.629**
	Sig. (bilatérale)		.000
	N	90	90
بالنفس الثقة	Corrélation de Pearson	.629**	1
	Sig. (bilatérale)	.000	
	N	90	90

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

Graphique

