

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجزائر 3
المعهد الوطني للتربية البدنية
والرياضية



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث في علوم وتقنيات الأنشطة
البدنية والرياضية.
الشعبة: التدريب الرياضي.
الخصص: التحضير النفسي الرياضي.

بعنوان:

الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي
لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية لبعض أندية رابطة ولاية الشلف)

إشراف الأستاذ الدكتور:

- قوراية أحمد .

- بوقوفة محمد

إعداد الطالب:

- حسانين أحمد .

السنة الجامعية: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ﴾ [البقرة:

[152]

الحمد لله وحده أولا وآخرا ودائما وأبدا

شُكْرٌ وَقَلْبٌ

الحمد لله الذي وفقني وأعاني على إنهاء هذا العمل المتواضع فله الحمد وله الشكر
والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم .
وفي صحيح الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم
(من لم يشكر الناس لم يشكر الله) .
وأوجه في هذا المقام بالشكر الجزيل للأستاذ الفاضل الدكتور أحمد قوراية الذي تكرم
بالإشراف على هذا العمل فأسال الله جل وعلا أن يحفظه ويسدد خطاه ويمتعه بالصحة
والعافية .
كما لا يفوتني أن أتوجه بشكري إلى كل من ساعدني وكان لي سندا في إنجاز هذا العمل و
أخص بالذكر كل الأساتذة والزملاء وكل من ساهم من قريب ومن بعيد .

إهداء

إلى أمي الحبيبة وأبي الغالي اللذين كانا مصدر دعمي ومنبع قوتي طوال
مسيرتي العلمية والحياتية، إلى أخي وسندي وتوأم روحي ياسين
الذي ما يحل علي بدعمه وحرصه وكان دائما إلى جانبي، وإلى أختائي
ريحانة قلبي أسأل الله العظيم أن يحفظهم وأزواجهم وذريتهم وأن
يمتعهم بدوام الصحة وتمام العافية.

قَائِمَةُ الْمَحْتَوِيَّاتِ

قائمة المحتويات

المحتوى	الصفحة
شكر وتقدير	/
إهداء	/
ملخص الدراسة	/
مقدمة	/
الفصل التمهيدي:	
1- اشكالية الدراسة:	04
1-1- التساؤلات الفرعية	06
2- فرضيات الدراسة	06
1-2- الفرض العام	06
2-2- الفرضيات الفرعية	06
3- أسباب اختيار موضوع الدراسة	07
4- أهمية البحث	07
5- أهداف الدراسة	08
6- مصطلحات الدراسة	08
7- الدراسات السابقة	10
8- التعليق على الدراسات السابقة	21
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: الاستجابة الانفعالية	
تمهيد:	25
1- مفهوم الانفعال	26
2- شروط حدوث الانفعال	27
3- مفهوم الاستجابة	28

28	3-1- الاستجابة
28	3-2- أنواع الاستجابات
28	4- مفهوم الاستجابة الانفعالية
29	5- النظريات المفسرة للاستجابة الانفعالية
29	5-1- نظرية اليو المقلوبة
30	5-2- نظرية جيمس-لانج
30	5-3- نظرية كانون - بارد Cannon – Bard
31	5-4- نظرية ماك دوجل
31	5-5- نظرية شاشتر : Schachter Theory
32	5-6- نظرية لازاروس Lazzrus
32	5-7- نظرية لودو
33	5-8- نظرية التحليل النفسي
34	6- قياس الانفعالات
35	6-2- القياسات الفيزيولوجية
35	6-3- قياسات سلوكية
36	7- مكونات الانفعالات
37	8- خصائص الانفعالات
37	9- مستويات الانفعالات
39	10- تصنيف الانفعالات
40	11- مظاهر الانفعالات
40	11-1- المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات
42	11-2- المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات
45	12- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي
46	13- فوائد الانفعالات
47	14- أضرار الانفعالات

47	15- طرق السيطرة على الانفعالات
48	16- مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية
48	16-1- مظاهر الانفعالات قبل المنافسة الرياضية
49	16-2- مظاهر الانفعال أثناء المنافسة الرياضية
50	16-3- مظاهر الانفعال بعد انتهاء المنافسة الرياضية
52	الخلاصة
الفصل الثاني: السلوك التنافسي	
54	تمهيد:
55	1- مفهوم السلوك
55	2- الجوانب الأساسية للسلوك
55	2-1- الجانب المعرفي
56	2-2- الجانب الحركي
56	2-3- الجانب الوجداني
56	3- خصائص السلوك
58	4- الأبعاد الرئيسية للسلوك
59	5- انواع السلوك الانساني
61	6- النظريات المفسرة للسلوك
61	6-1- نظرية التحليل النفسي
62	6-2- النظرية السلوكية
62	6-3- نظرية العلاج التوجيهي (الموجه):
62	6-4- النظرية الإنسانية
63	6-5- النظرية الجسمية
63	6-6- نظرية العلاج الاجتماعي
63	6-7- نظرية العلاج الجشطالتي
64	7- الأساس الفسيولوجي للسلوك

65	8- تعديل السلوك
65	8-1- تعريف تعديل السلوك
66	8-2- خصائص تعديل السلوك
67	8-3- المبادئ الأساسية لتعديل السلوك
71	8-4- الأهداف العامة لتعديل السلوك
72	9- السلوك التنافسي
72	9-1- تعرف السلوك التنافسي
73	9-2- الفروق الفردية التي تؤثر على السلوك التنافسي
74	10- المنافسة الرياضية
74	10-1- تعريف المنافسة الرياضية
74	10-2- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية
75	10-2-1- الخصائص النفسية الايجابية للمنافسة
77	10-2-2- الخصائص النفسية السلبية للمنافسة
77	10-3- المنافسة الرياضية كعملية
80	10-4- طبيعة المنافسة الرياضية
80	10-5- أهمية المنافسة الرياضية
81	10-6- الأخطار النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية
83	10-7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية
85	الخاتمة
الفصل الثالث: التحضير النفسي الرياضي	
87	تمهيد:
88	1- مفهوم علم النفس الرياضي
89	2- أهمية علم النفس الرياضي
89	3- أهداف علم النفس الرياضي
89	4- تاريخ التحضير النفسي الرياضي

90	5- مفهوم التحضير النفسي الرياضي
91	6- أهمية التحضير النفسي الرياضي
91	7- أهداف التحضير النفسي الرياضي
92	8- المحضر النفسي الرياضي
92	8-1- ماهية المحضر الرياضي
92	8-2- سمات المحضر النفسي الرياضي
93	8-3- مبادئ المحضر النفسي الرياضي
94	8-4- مهام المحضر النفسي الرياضي
94	8-5- أهمية المحضر النفسي للفريق الرياضي
95	8-6- المعايير الأخلاقية التي توجه عمل المحضر النفسي الرياضي
95	9- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي للرياضيين
95	10- خطوات التحضير النفسي للرياضيين
96	11- مراحل التحضير النفسي الرياضي
98	12- أنواع التحضير النفسي في كرة القدم
98	12-1- التحضير النفسي طويل المدى
106	12-2- تحضير النفسي قصير المدى
113	13- التحضير النفسي بكرة القدم
115	13-1- مكونات التحضير النفسي للاعب كرة القدم
117	14- الإعداد الذهني في كرة القدم
119	الخلاصة
الباب الثاني: الجانب التطبيقي الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
122	تمهيد
123	1- المنهج المتبع
123	2- الدراسة الاستطلاعية

124	3- مجتمع البحث
125	4- عينة الدراسة
127	5- تحديد متغيرات الدراسة
127	6- مجالات الدراسة
127	6-1- المجال الزمني
127	6-2- المجال المكاني
127	7- أدوات الدراسة
128	7-1- مقياس الاستجابة الانفعالية
132	7-2- مقياس السلوك التنافسي
134	8- أدوات تحليل البيانات والمعاينة الاحصائية
135	خاتمة
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
137	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
137	1-1- عرض وتحليل الفرضية الأولى
148	1-2- عرض وتحليل الفرضية الثانية
162	1-3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة
182	2- تحليل وتفسير النتائج على ضوء فرضيات الدراسة
182	2-1- الفرضية الأولى: لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.
184	2-2- الفرضية الثانية: للاستجابة الانفعالية مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف
186	2-3- الفرضية الثالثة: للسلوك التنافسي مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف
191	الاستنتاج العام
194	خاتمة
195	الاقتراحات
198	قائمة المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	المحتوى
34	جدول رقم (01): بعض المفردات من أحد مقاييس استبيان حالة سمة القلق.
124	الجدول رقم (02): يمثل العدد الكلي لمجتمع الدراسة.
126	الجدول رقم (03): يمثل عدد أفراد العينة حسب كل فريق.
130	جدول رقم (04): يمثل تصحيح عبارات مقياس الاستجابة الانفعالية.
131	جدول رقم (05): يمثل معامل الارتباط بيرسون لمقياس الاستجابة الانفعالية.
132	جدول رقم (06): يوضح معامل الثبات لمقياس الاستجابة الانفعالية.
133	الجدول رقم (07): يمثل معامل الثبات الفا كرو نباخ لمقياس السلوك التنافسي.
133	الجدول رقم (08): يمثل معامل الصدق الذاتي لمقياس السلوك التنافسي.
137	الجدول رقم (09): يبين الانحدار بين بعد الرغبة والسلوك التنافسي.
139	الجدول رقم (10): يبين الانحدار بين بعد الإصرار والسلوك التنافسي.
140	الجدول رقم (11): يبين الانحدار بين الحساسية والسلوك التنافسي.
141	الجدول رقم (12): يبين الانحدار بين بعد التحكم في التوتر والسلوك التنافسي.
143	الجدول رقم (13): يبين الانحدار بين بعد الثقة والسلوك التنافسي.
144	الجدول رقم (14): يبين الانحدار بين بعد المسؤولية الشخصية والسلوك التنافسي.
146	الجدول رقم (15): يبين الانحدار بين بعد الضبط الذاتي والسلوك التنافسي.
148	الجدول رقم (16): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد الرغبة.
150	الجدول رقم (17): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد الإصرار.
152	الجدول رقم (18): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد الحساسية.
154	الجدول رقم (19): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد التحكم في التوتر.
156	الجدول رقم (20): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد الثقة.

158	الجدول رقم (21): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد المسؤولية الشخصية.
160	الجدول رقم (22): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد الضبط الذاتي.
162	الجدول رقم (23): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان مستوى أدائهم ينخفض في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.
163	الجدول رقم (24): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان عندما يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنه لا يجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهه.
164	الجدول رقم (25): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان تزداد ثقتهم في أنفسهم كلما اقترب موعد المنافسة.
165	الجدول رقم (26): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان يعنفون أنفسهم عند ارتكابهم بعض الأخطاء أثناء المنافسة.
166	الجدول رقم (27): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان عندما ينتقدهم المدرب أو أحد الزملاء أثناء المنافسة فإنهم يجيدون صعوبة في تركيز انتباههم طوال الفترة الباقية من المنافسة.
167	الجدول رقم (28): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان تظهر قدرتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.
168	الجدول رقم (29): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان لاعب يشعر بالقلق من عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.
169	الجدول رقم (30): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان لاعب لا يحتاج للمزيد من الوقت لكي يستعد نفسيا وذهنيا قبل اشتراكه في المنافسة.
170	الجدول رقم (31): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان ينتابهم القلق الشديد قبل اشتراكهم في المنافسة الهامة.
171	الجدول رقم (32): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق.
172	الجدول رقم (33): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان أداء اللاعبين في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائهم أثناء التدريب.
173	الجدول رقم (34): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون لا يفعلون عندما يعتقدون أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لهم أو لزملائهم، فإنهم لا يفعلون.
174	الجدول رقم (35): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كانوا يستطيعون تذكر كل ما حدث بعد

	انتهاء المنافسة.
175	الجدول رقم (36): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يخشون من احتمال اصابتهم أثناء اشتراكهم في المنافسة.
176	الجدول رقم (37): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يتجنبون التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لهم المزيد من الضيق.
177	الجدول رقم (38): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون قبل اشتراكهم في المنافسة مباشرة يشعرون بأنهم لا يستطيعون تذكر أي شيء.
178	الجدول رقم (39): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان مستوى أداء اللاعبين ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتهم.
179	الجدول رقم (40): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بعد انتهاء المنافسة بأنه كان يستطيعون الأداء بصورة أفضل.
180	الجدول رقم (41): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يجدون متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.
181	الجدول رقم (42): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعب يرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة.
182	الجدول رقم (43): يبين الانحدار بين أبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة والسلوك التنافسي.
184	الجدول رقم (44): نتائج الفرضية الثانية مستوى الاستجابة الانفعالية.
186	الجدول رقم (45): يبين آراء أفراد العينة اتجاه السلوك التنافسي.
الأشكال	
29	الشكل (01): نظرية اليو المقلوبة لـ (ياركس Yarkes) و (دودسون Dodson) عام 1908.
78	الشكل رقم (02): المنافسة الرياضية كعملية عن مارتنز (1987)
102	الشكل رقم (03): يمثل أهداف التحضير النفسي طويل المدى.
107	الشكل رقم (04): مراحل التحضير النفسي قصير المدى.
126	الشكل رقم (05): يمثل دائرة نسبية تمثل نسبة عينة الدراسة.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستجابة الانفعالية بأبعادها السبعة وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف أثناء المنافسات الرسمية وذلك عن طريق دراسة تأثير أبعاد الاستجابة الانفعالية على السلوك التنافسي، وكذلك التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية، ومستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ولاية الشلف، وقد شملت عينة هذه الدراسة على (104) لاعبا من كرة القدم المنتمين لرابطة ولاية الشلف لكرة القدم، تم اختيار (08) فرق كرة قدم بنسبة (61.54%) من المجتمع الأصلي، ومن ثم اختيار (104) لاعبا شكلوا (28.65%) من مجتمع البحث الأصلي، ولجمع البيانات المتعلقة بالدراسة ومن أجل التحقق من أهدافها استخدمها المنهج الوصفي وذلك باستعمال كل من مقياس الاستجابة الانفعالية ومقياس السلوك التنافسي والذي أعد صورته العربية محمد حسن علاوي، وبعد جمع البيانات ودراستها باستعمال الرزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS) تم الوصول إلى النتائج التالية:

- لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الشلف.
 - مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم أكابر مرتفع.
 - مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر مرتفع.
- أما بالنسبة للاقتراحات فكانت على التالي:
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبي كرة القدم في الحصص التدريبية من أجل تعزيز مستوى الاستجابة الانفعالية لما لها من أثر على السلوك للاعب أثناء المنافسات.
 - ضرورة اطلاع المدربين ورؤساء الأندية على أهمية ودور مفهوم الاستجابة الانفعالية وتأثيرها على سلوك اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
 - ضرورة الاهتمام بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبين من أجل التعرف على قابلية اللاعبين الحقيقية خلال المنافسات الرياضية.
 - ضرورة العمل على تنمية السمات الخاصة بالاستجابة الانفعالية خلال الحصص التدريب التي يحتاجها كل لاعب.

Study Summary:

Study Title: Emotional Response and its Impact on Competitive Behavior among Football Players in the Chlef Province League.

The study aimed to identify the emotional response in its seven dimensions and its impact on the competitive behavior of football players in the Chlef Province League during official competitions. This was done by studying the impact of the dimensions of emotional response on competitive behavior, as well as identifying the level of emotional response and the level of competitive behavior among football players in the Chlef Province. The sample of this study included (104) football players belonging to the Chlef Province Football League. (08) football teams were selected, representing (61.54%) of the research population. Then, (104) players were selected, representing (28.65%) of the research population. To collect data related to the study and to verify its objectives, the descriptive approach was used, using both the emotional response scale and the competitive behavior scale, the Arabic version of which was prepared by Muhammad Hassan Alawi. After collecting and studying the data using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), the following results were reached:

- The dimensions of emotional response have a degree of influence on the competitive behavior of football players in the Chlef Province League.
- The level of emotional response among senior football players is high.
- The level of competitive behavior among senior football players is high.

The suggestions were as follows:

- The need to pay attention to the psychological aspect of football players during training sessions in order to enhance the level of emotional response, given its impact on player behavior during competitions.
- The need to inform coaches and club presidents of the importance and role of the concept of emotional response and its impact on player behavior during sports competitions.
- The need to pay attention to the emotional response of players in order to identify players' true potential during sports competitions.
- The need to work on developing the characteristics specific to emotional response during training sessions, as each player requires.

المقدمة:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على أسس علمية تهدف إلى تحقيق النمو والمتكامل للرياضي، من خلال الاهتمام بجميع جوانب الإعداد المختلفة النفسية، والبدنية، والمهارية، والخططية وذلك للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات في مجاله الرياضي.

فعلم التدريب الرياضي يخضع الى قوانين العلوم الطبيعية والانسانية وأصبح من المسلم به ارتباطه بعلم النفس باعتباره من العلوم الانسانية التي تسهم في العديد من المعارف والمعلومات والخبرات التي تخدم أهداف وواجبات التدريب الرياضي، يعتبر علم النفس الرياضي الميداني واحداً من أبرز المجالات العلمية التي دخلت عالم النشاط الرياضي، لما له من دور كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعبين. إذ يُسهم هذا العلم في مساعدة اللاعب على بلوغ أعلى المراتب الرياضية من خلال دراسة شخصيته وتحليل سلوكياته، والتعرّف إلى أفضل الأساليب التي تضمن جاهزيته النفسية لتلقّي جرعات التدريب بكفاءة، ومواجهة المنافسين في أفضل حالاته الذهنية والمعنوية، مما يزيد من فرص التفوق عليهم. وفي الوقت الذي أصبحت فيه عناصر الإعداد البدني والمهاري والخططي متاحة للجميع وبمستويات متقاربة بين اللاعبين على الصعيد العالمي، برز الإعداد النفسي كعامل حاسم يميّز الأبطال ويُرجّح كفة التفوق في المنافسات الرياضية.

ونظراً لأن الجانب النفسي يُعدّ عاملاً رئيسياً في تحقيق الفوز والإنجاز الرياضي، فإن الجانب الانفعالي للاعبين يأتي في مقدمة هذه الجوانب النفسية لما له من ارتباط وثيق بتحقيق النجاح الرياضي فالمواقف الانفعالية في المنافسات والالعاب الرياضية ذات تأثير كبير على الحالة البدنية والمهارية والخططية للرياضي فالانفعال هو عبارة عن استجابة متكاملة للكائن الحي، تتركز على الإدراك للموقف الخارجي والداخلي وتحدث تغيرات وجدانية وفسيولوجية للأجهزة العضلية والدموية والغددية.

ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بانفعالات متعددة ويتميز بقوة جاذبية للانفعالات مما يشكل الأساس اللازم للتأثير الايجابي في شخصية الرياضي، فالخبرات الانفعالية في النشاط الرياضي تعد انفعالات سارة وغير سارة وتؤثر بصورة ايجابية أو سلبية في العمليات البيولوجية والسلوكية للرياضي. (عكلة سليمان الحوري، 2011، 27)

كما وتلعب الانفعالات دوراً بالغ الأهمية في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها، إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال. وتعتبر الاستجابة الانفعالية إحدى أهم العوامل النفسية التي يمكن

ملاحظتها من خلال سلوك الرياضي في استجابته للمواقف الانفعالية خلال الاداء المهاري والحصول التدريبي وأثناء المنافسات والمواقف الحاسمة من المقابلة.

وترتبط الاستجابة الانفعالية ارتباطا وثيقا بالسلوك التنافسي اللاعب، لما لها من تأثير بالغ على مستوى أدائه في المنافسات الرياضية، فالاستجابات الانفعالية الايجابية مثل الرغبة والاصرار والثقة تعزز من قدرة الرياضي على التركيز وزيادة الدافعية لتحقيق الانجاز، وبالمقابل قد تؤدي الاستجابات الانفعالية السلبية كالقلق والتوتر المفرط وغيرها الى تشتيت انتباه الرياضي وارتفاع وزيادة معدل الاخطاء. لذا فالاستجابة الانفعالية تعتبر عامل حاسم تؤثر بشكل مباشر وبدرجة كبيرة على السلوك التنافسي للرياضي، اما ان يكون داعما لتحقيق الانجاز الرياضي أو معرقلا يحد من مستوى الاداء عند الرياضي.

ومن خلال ما سبق اتضح لنا أهمية هذا الموضوع فارتأينا اجراء دراسة نتطرق فيها على **الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف** والتي قسمناها إلى:

الفصل التمهيدي: بحيث تناولنا في هذا الفصل اشكالية الدراسة، والأسباب التي دفعتنا لاختيار موضوع الدراسة، وأهمية الدراسة، ثم قمنا بتحديد المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بالدراسة، وصولا إلى عرض أهم الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع دراستنا، ثم التعليق عليها بإظهار أوجه الاتفاق والاختلاف وما يمكننا الاستفادة منها في موضوع بحثنا.

وكذلك قسمنا دراستنا إلى بابين الأول يضم الجانب النظري والباب الثاني يضم الجانب التطبيقي. كما اشتمل الجانب النظري على ثلاثة فصول:

الفصل الاول: تناولنا في هذا الفصل الانفعالات النفسية بصفة عامة والاستجابة الانفعالية بصفة خاصة مفهومها وأهم النظريات المفسرة للاستجابة الانفعالية.

الفصل الثاني: تناولنا فيه السلوك التنافسي مفهوم السلوك، والجوانب الاساسية للسلوك، خصائص السلوك، والابعاد الرئيسية للسلوك، وأنواع السلوك الانساني، وذكرنا أهم النظريات المفسرة للسلوك، والاساس الفسيولوجي للسلوك، وتطرقنا أيضا الى تعديل السلوك، وصولا الى السلوك التنافسي مفهومه والفروق الفردية التي تؤثر على السلوك التنافسي، ثم المنافسة الرياضية تعريفها وذكرنا أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية الإيجابية والسلبية.

الفصل الثالث: تناولنا في هذا الفصل التحضير النفسي الرياضي مفهوم علم النفس الرياضي وأهميته وأهدافه، ثم تاريخ التحضير النفسي الرياضي ومفهومه وأهميته وأهدافه، وقد تطرقنا الى الأخصائي

النفسي الرياضي ماهيته والسمات التي يجب أن تتوفر فيه والمهام الموكلة اليه وأهميته في الفريق الرياضي، كما تناولنا خطوات ومراحل التحضير النفسي الرياضيين والتحضير النفسي بنوعيه طويل المدى وقصير المدى، ثم التحضير النفسي بكرة القدم.

وأما فيما يخص الباب الثاني فيتكون من الجانب التطبيقي الذي قسمناه إلى فصلين هما كما يلي:

الفصل الرابع: في هذا الفصل تناولنا الاجراءات المنهجية للبحث، فتطرقنا الى المنهج المتبع في الدراسة، والعمل الذي قمنا به في الدراسة الاستطلاعية والغاية منها، كما تناولنا مجتمع البحث وعينة البحث وطريقة اختيارها، والمجال الزمني والمكاني للبحث، مع ذكرنا لأدوات المستعملة في البحث، وصولا الى الطرق والوسائل المستعملة في تحليل البيانات.

الفصل الخامس: تناولنا في هذا الفصل عرض لنتائج البحث مع التحليل، كما ناقشنا كل الفرضيات المتعلقة بالبحث، ثم الخروج بالاستنتاج العام، وفي الاخير ذكرنا بعض الاقتراحات والتوصيات.

الفصل التمهيدي

شهد عالم التدريب الرياضي عامة وفي كرة القدم خاصة في السنوات الأخيرة تقارب ملحوظ في مستوى التحضير البدني والمهاري والتكتيكي (الخططي)، فهذه الجوانب لم تعد تكفي لتحقيق الفوز والتفوق، ونتيجة لهذا التقارب بدأ الاهتمام يتجه نحو الجانب النفسي الذي أصبح عنصراً أساسياً لتشكيل وتطوير الدوافع والاتجاهات الإيجابية لدى الرياضيين وهذا ما يصنع الفارق في أدائهم التنافسي، فالتحضير النفسي أصبح له دور كبير في تقدم وتطوير مستوى الرياضي وثباته على الأداء العالي، وذلك عن طريق السيطرة على انفعالاته وضبطها مما يساعد على زيادة ورفع كفاءة الأداء للمنافسات الرياضية. و ترتبط المنافسة الرياضية بالعديد من المواقف الانفعالية، والتي تتميز بحدتها، ونتيجة لذلك قد تتأثر الحالات الانفعالية للرياضي ببعض حالات الاستجابة الشديدة التي تنعكس تأثيراتها الانفعالية وفقاً لدرجتها بشكل مباشر على أداء اللاعب أثناء المنافسات الرياضية، كما أنها تؤثر بدرجة كبيرة على شخصية الفرد، مما يتطلب معه التحكم في انفعالاته وتعلم كيفية إدارتها والسيطرة عليها.

ومن بين هذه الحالات النفسية الاستجابة الانفعالية للاعب وهي إحدى العوامل النفسية المهمة التي يمكننا ملاحظتها من خلال سلوك الرياضي في استجابته للمواقف الانفعالية من خلال الأداء المهاري والتدريبي وبشكل أفضل في المنافسات وخلال المواقف الحاسمة من المباريات، كما وأن لهذه الاستجابات تأثيرات سلبية يمكنها أن تؤدي إلى خسارة أو عدم تمكن اللاعب من الأداء بالمستوى المطلوب، وبالمقابل فهناك بعض الاستجابات (الرغبة، الإصرار، الحساسية، التحكم في التوتر، الثقة، المسؤولية الشخصية، الضبط الذاتي) التي من شأنها أن تساهم في ثبات المستوى للاعبين لأجل تحقيق الفوز.

وقد عرفها عبد الرحمان رجب الرفاتي على أنها مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية التي تظهر على الفرد، وفي نفس الوقت تساعده على التهيؤ لإصدار السلوك الذي يزيل عنه هذه الحالة أو يخفف من حدتها. (الرفاتي، 2015، ص13)، ويعرفها غازي بأنها نوع من التعبير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي، يرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه. (غازي، 2011، ص241)

وقد ظهرت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الاستجابة الانفعالية نذكر منها دراسة اسعد عدنان عزيز وآخرون (2009)، ودراسة عباسي ياسين وآخرون (2019)، الذي تطرقا إلى أثر الاستجابة الانفعالية على الأداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، وقد توصل إلى وجود علاقة ارتباطية عالية بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري لدى أندية كرة الطائرة، وأن الاستجابة

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

الانفعالية للاعب الكرة الطائرة لها دور مهم في تقديم ما يمكن أن يقدمه اللاعب أثناء المباريات، ودراسة **شيماء التميمي ومحمد سعيد (2011)** وقد تناول فيها الاستجابة الانفعالية واثرها بمستوى للأداء الحركي في الجمناستيك الايقاعي، وقد توصلوا الى وجود فروق معنوية بين الاستجابة الانفعالية والاداء الحركي في سمات الاصرار والتحكم في التوتر والثقة والضبط الذاتي والمسؤولية الشخصية، وعدم وجود فرق معنوي بين الاستجابة الانفعالية والاداء الحركي في سمات الرغبة والحساسية، ودراسة **اياد علي حسين وجعونه (2011)** دراسة مقارنة لمستوى الاستجابة الانفعالية بين لاعبي اندية قطر بالدرجة الاولى في لعبتي الكرة الطائرة والسباحة، وكانت نتائج الدراسة ان لاعبي السباحة افضل في الاستجابة الانفعالية من لاعبي الكرة الطائرة.

ولما كانت الاستجابة الانفعالية من بين العوامل النفسية التي يمكن ملاحظتها من خلال سلوك الفرد في الاستجابة لمختلف المواقف الانفعالية كما ذكرنا سابقا، وهذه الاستجابة تعتبر المحرك والمثير لسلوك الذي يقوم به اللاعب في المنافسة الرياضية، والسلوك التنافسي في كرة القدم هو كل ما يصدر من قبل اللاعب من أقوال وأفعال وتصرفات وانفعالات خلال الموقف التنافسي، والرفع من مستويات هذا السلوك مطلوب لتحقيق الفوز، لذلك فإن الرياضي يخضع لتحضير نفسي يعمل على تعزيز هذا الجانب اضافة إلى باقي القدرات النفسية الاخرى كالتخيل والادراك والدافعية والاستعداد.

ويرى **أحمد فوزي** أن السلوك التنافسي ذو طبيعة إنجازية هادفة الى الاشباع النفسي، ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك في التدريب والترويح، فحالة الاستعداد للتنافس ووجود الخصم والحكام والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تستثير دافعية سلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب والترويح الرياضي، وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازيا يتمثل في اشباع بعض الحاجات النفسية (**فوزي، 2006، ص 235**).

أما فستنجر يعرف "السلوك التنافسي على أنه استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات". (**حاجي، موفق، 2020، ص 233**)

كما تناولت العديد من الدراسات موضوع السلوك التنافسي منها دراسة **مسعودان سفيان (2022)** والتي تطرق فيها على أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد، وقد توصل إلى أن هناك ارتباط بين المهارات النفسية المكتسبة كلها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

ودراسة بسام علي محمد الحسيني (2019) تناول فيها علاقة السلوك التنافسي بالقلق لدى لاعبي كليات جامعة الموصل للريشة الطائرة، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين السلوك التنافسي والقلق لدى لاعبي منتخبات جامعة الموصل للريشة الطائرة. كما تطرق الباحث بلبول فريد (2018)، الباحثان حاجي فيصل وموفق صالح (2020) مستويات السلوك التنافسي عند الرياضيين الذين سبق لهم التعرض للإصابات الرياضية، وظهرت النتائج ان هناك انخفاض في مستوى السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم الذين سبق لهم التعرض للإصابة الرياضية.

من خلال ما ذكرنا فبالرغم من تعدد الدراسات والابحاث التي تناولت الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي إلا أنها لم تحط بجميع جوانب هذا الموضوع ، وهنا تكمن أهمية دراستنا في زيادة واثراء، ومحاولة منا لمعرفة مدى انعكاس الاستجابة الانفعالية على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر طرحنا التساؤل التالي:

" هل للاستجابة الانفعالية انعكاس على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف "

1-1- التساؤلات الفرعية:

- ما مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.
- ما مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.
- هل لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الشلف.

2- فرضيات الدراسة:

1-2- الفرض العام:

❖ للاستجابة الانفعالية انعكاس على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

2-2- الفرضيات الفرعية:

- مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف مرتفع.
- مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف مرتفع.
- لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الشلف.

3- أسباب اختيار موضوع الدراسة:

إن اختيار أي باحث لموضوع بحث معين ينبثق من مجموعة تراكمات سابقة خلفت لديه الرغبة في البحث والتطلع الى اكتشاف حقائق معينة في تخصصه الذي ينتمي اليه، ومن الأسباب التي دفعتنا للبحث في هذا الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية:

- ✓ اهتمام الباحث وميوله للعبة كرة القدم وكل ما يتعلق بها.
- ✓ اهتمام الباحث بمجال التدريب الرياضي وخاصة الجانب النفسي للرياضيين وحب البحث فيه.
- ✓ الاهتمام بكل ما يتعلق بالجانب النفسي لدى الرياضي خاصة كرة القدم.
- ✓ الانزعاج من التصرفات السلبية للاعبين في بعض المواقف الانفعالية.

3-2- أسباب موضوعية:

- ✓ التخصص كون موضوع الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي من المواضيع التي تتدرج ضمن تخصص التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ توضيح أهمية التحضير النفسي في تحقيق الإنجاز في المنافسات الرياضية.
- ✓ اظهار والتطرق إلى أساليب التدريب الحديث في ما يتعلق بالتحضير النفسي الرياضي.
- ✓ اضافة مرجع أكاديمي ودليل للمدربين من ناحية التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ نقص وقلة الدراسات التي تطرقت إلى الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي.

4- أهمية البحث:

- تتضح أهمية الدراسة من خلال اجابتها على أسئلة الدراسة والبحث عن حلول لمشكلة الدراسة، بحيث أن استمرار المشكلة يترك أثرا سلبية على العملية التدريبية، وعلى اللاعبين.
- إن معظم المدربين في الفرق الرياضية يهتمون أولا بالجانب المهاري، وثانياً بالجانب البدني والخططي ، ويهملون تماماً الجانب النفسي، لذا تحاول هذه الدراسة إلقاء الضوء أمامها لما تمارسه من سلوك وإعطاء الجانب النفسي أهميته.
 - إبراز أهمية دراسة الاستجابة الانفعالي عند لاعبي كرة القدم وضرورة تنميتها.
 - إبراز أهمية دراسة السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم وضرورة تنميتها.
 - محاولة الوصول بلاعب إلى درجة عالية في الاتزان الانفعالي والتحكم في الانفعالات.

هدف هذه الدراسة التعرف على:

- درجة تأثير أبعاد الاستجابة الانفعالية على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الشلف.
- مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الشلف .
- مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم لرابطة ولاية الشلف .

6- مصطلحات الدراسة:

6-1- تعريف الاستجابة الانفعالية:

أ- **الاستجابة:** هي نوع من التعبير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي، يرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه. (غازي، 2011، ص241)

ب- **الانفعال:** هو استجابة متكاملة للكائن الحي تعتمد على الإدراك للموقف الخارجي أو الداخلي وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية تشمل الأجهزة العضلية والدموية والغدية والحشوية. (فايد، 2005، ص207)

ج- **الاستجابة الانفعالية:** وهي مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية التي تظهر على الفرد، وفي نفس الوقت تساعده على التهيؤ لإصدار السلوك الذي يزيل عنه هذه الحالة أو يخفف من حدتها. (الرفاتي، 2015، ص13)

د- **التعريف الاجرائي:** ونقصد بها سرعة الاستجابة وقوتها لمختلف المواقف الانفعالية نتيجة الاستثارة معينة، وهي أيضا نوع من التغيير يمكن ملاحظته على سلوك اللاعب، وهذا التغيير يطرأ على الغدد والعضلات بشكل مستمر وظاهر لدى الرياضي وذلك نتيجة تنبيه معين، وتتكون الاستجابة الانفعالية في دراستنا على السمات التالية:

- الرغبة
- الاصرار
- الحساسية
- التحكم في التوتر
- الثقة

- المسؤولية الشخصية
- الضبط الذاتي

6-2- السلوك التنافسي:

أ- **التعريف الاصطلاحي:** يعرفه عمران أنه كل ما يصدر عن اللعب من عمل حركي أو تفكير أو سلوك لغوي أو انفعالات أو مشاعر أو أدراك أثناء المنافسة. (ابو الطيب، 2017، ص248). ويعرفه عنان بأنه جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب. (صواش، 2019، ص42)

اما فستنجر (1954): "السلوك التنافسي هو استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات". (حاجي، موفق، 2020، ص233)

ب- **التعريف الاجرائي:** هو النشاط الظاهر الذي يصدر عن اللاعب خلال الموقف التنافسي يمكن ملاحظته بواسطة مختصين أو بالعين المجردة أو رصده وتسجيله بالأدوات المختلفة، وتشمل النشاط الحركي واللفظي والتعبيري والإشاري.

6-3- كرة القدم:

تعريف كرة القدم:

أ- **التعريف الاصطلاحي:** تُعدّ كرة القدم من أقدم الألعاب الجماعية وأكثرها انتشارًا وشعبية في العصر الحديث. تُنظم لها بطولات متعددة على المستويات العالمية والقارية والإقليمية والوطنية، وتُمارس وفق مجموعة من القواعد والقوانين المحددة. يتكوّن كل فريق من 11 لاعبًا، وتُقام المباريات على ملعب مستطيل الشكل. يسعى كل فريق إلى السيطرة على الكرة وتميرها بين لاعبيه باستخدام القدمين أو أي جزء آخر من الجسم باستثناء اليدين، وذلك بهدف تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الفريق المنافس. (حبارة، 2022، ص141-141)

ب- **التعريف الاجرائي:** كرة القدم لعبة جماعية يعتمد فيها اللاعب على تسجيل أكبر عدد ممكن من الاهداف في مرمى المنافس والمحافظة على شباهة نظيفة.

■ الدراسة الاولى :

دراسة سامر سعد الله داود (2004) بعنوان: " الانفعالات النفسية المصاحبة للسباق لدى سباحي المسافات القصيرة والطويلة " بحث وصفي على السباحين المشاركين في الدورة الرياضية العربية العاشرة لفئتي الشباب والناشئين، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية لسنة 2004-2005 ، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة الجزائر، هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق الدالة إحصائيًا في معاملات الارتباط الخاصة بالانفعالات النفسية المصاحبة للسباقات بين فئتي سباحي الشباب والناشئين، وكذلك إلى التعرف على الفروق في معاملات الارتباط لتلك الانفعالات بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة لدى فئة الشباب، إضافةً إلى دراسة الفروق في معاملات الارتباط للانفعالات النفسية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة ضمن فئة الناشئين. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي ، وقد اشتملت عينة الدراسة على (34) سباح من الذكور في حين كان مجتمع الاصلي يمثل (63) سباحا يمثلون (14) دولة، واستخدم الباحث استمارة الانفعالات النفسية التي وضعها (روشال)، وبعد المعالجة الاحصائية توصل الباحث الى النتائج التالية:

- تبين وجود فروق دالة إحصائية في ثمانية من الانفعالات النفسية، في حين لم تُسجل فروق ذات دلالة في خمسة عشر انفعالا بين سباحي فئتي الشباب والناشئين.
- وجود فروق معنوية في بعض الانفعالات النفسية لدى سباحي فئتي الشباب والناشئين.
- لم تُظهر نتائج الدراسة فروقا معنوية في الانفعالات النفسية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة ضمن فئة الشباب.
- بينما ظهرت فروق معنوية في الانفعالات النفسية بين سباحي المسافات القصيرة والطويلة ضمن فئة الناشئين.
- كما اتضح وجود تباين واضح بين سباحي الشباب والناشئين في مظاهر الانفعالات النفسية؛ إذ ظهرت بعض الأعراض لدى سباحي الشباب ولم تظهر لدى الناشئين، في حين تميز الناشئون بظهور أعراض أخرى لم تُرصد لدى الشباب.

■ الدراسة الثانية:

دراسة موبيان هاني (2017) تحت عنوان: "دراسة أسباب ظهور السلوكات الانفعالية السلبية تجاه قرارات الحكام وتأثيرها على مختلف جوانب المردود الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" دراسة ميدانية لبعض الفرق المنتمة لرابطة عناية الجوهية لكرة القدم (الجهوي الأول صنف أكابر ذكور)، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية (سنة 2016-2017، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، هدفت الدراسة الى الكشف عن العوامل التي تحرك ظاهرة السلوكات السلبية والسلوك العدواني للاعبين كرة القدم تجاه قرارات الحكام، وابرار التأثير الكبير للاعبين على قرارات الحكام والذي قد يؤدي الى التأثير في نتائج المباريات، ايجاد الأسباب المؤدية الى السلوكات العدوانية التي يمارسها اللاعبون ضد الحكام، واستخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، وقد اشتملت عينة الدراسة (80) لاعبا، وبعد المعالجة الاحصائية توصل الباحث الى النتائج التالية:

- المستوى العلمي للاعب الجزائري ضعيف وضعف مستوى تحضيره لخوض المنافسة وضعف تكوينهم القاعدي وعدم تلقيهم لدروس نظرية حول قوانين كرة القدم في النوادي التي يلعبون بها وأخطاء الحكم ومستواه الضعيف.
- يزداد ضغط المنافسة على اللاعبين والحكام والمدربين والمسيرين خاصة في الجولات الاخيرة من البطولة والكل يبحث عن مخرج لوضعه كلها عوامل وأسباب تثير السلوك الانفعالي السلبي للاعبين كرة القدم أثناء منافسات كرة القدم الرسمية تجاه قرارات الحكام.
- الحكام لا يملكون مستوى علمي متميز يؤهلهم لخوض مسيرة تحكيمية محترفة وناجحة وكذلك تبين لنا انهم لا يتلقون تكوينا مكثفا خلال مشوارهم التحكيمي.

■ الدراسة الثالثة:

دراسة مختاري عبد الحميد تحت عنوان: "تأثير السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية على الاستجابة الانفعالية ودوافع الانجاز لدى تلاميذ المراحل المتوسطة خلال المنافسات الرسمية بولاية الشلف"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية لسنة 2014-2015، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3، هدفت الدراسة الى الحد من السلوكات القيادية التي من شأنها أن تعيق الانجاز وتحدث استجابات انفعالية سلبية، الكشف عن السمات الانفعالية المميزة لهذه المرحلة لأجل التحكم فيها، الكشف عن السلوك القيادي الناجح لأستاذ

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

التربية البدنية والرياضية والذي له علاقة بتسيير الجانب الانفعالي نحو الاتجاه الصحيح، الكشف عن الدوافع المتعلقة بالإنجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوي، وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي، واشتملت عينة الدراسة على (475) لاعبا، وبعد المعالجة الإحصائية توصل الى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية بين السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وأبعاد الاستجابة الانفعالية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة خلال المنافسات الرسمية.
- لا يوجد سلوك قيادي محدد ينتهجه أساتذة التربية البدنية والرياضية، وإنما يعتمدون على مجموعة المعطيات المتوفرة والتي تحدد نوع السلوك القيادي.
- يتحول السلوك القيادي لأستاذ التربية البدنية والرياضية حسب طبيعة الموقف الذي يعيشه اللاعبون.
- جميع الاستجابات الانفعالية تتميز بالقوة مع السلوك القيادي الديمقراطي، والاجتماعي المساعد، وكذلك سلوك الاثابة.
- هناك ارتباط كبير ما بين دافعية الانجاز الرياضي والسلوك الديمقراطي والاجتماعي المساعد وسلوك الاثابة.
- رغبة اللاعبين تزداد وتتطور في ظل وجود قيادة حقيقية وفعالية تهتم بالجانب النفسي والأداء.
- لا يوجد اهتمام للأستاذ بجانب الإعداد النفسي للاعب من أجل التحكم بمستوى الاستجابة الانفعالية ودافعية الانجاز لديه وجعلها بالمستوى الجيد الذي يحقق المستويات العالية للاعبين.

دراسة الرابعة:

دراسة حريزي عبد النور تحت عنوان: " أنماط الشخصية والاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي عند رياضي كرة السلة"

دراسة ميدانية للاعبين كرة السلة بالثانوية الرياضية بدارية ، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية لسنة 2016-2017، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، هدفت الدراسة الى التعرف على أنماط الشخصية بالإضافة الى نظرياتها ومميزاتها وخصائصها، تحديد العلاقة بين أنماط الشخصية وأبعاد التفوق الرياضي، إعادة صياغة مقترحة: الهدف من الدراسة كان تحديد العلاقة بين ظاهرة الاستثارة الانفعالية وأبعاد التفوق الرياضي، ومعرفة كيف تؤثر أنماط الشخصية ومستويات الاستثارة الانفعالية على أبعاد التفوق الرياضي. كما سعى الباحث إلى

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

جذب انتباه الباحثين لدراسة هذه القضية والتوسع فيها من زوايا متعددة. اتبع الباحث المنهج الوصفي وشملت عينة الدراسة 15 لاعباً. بعد المعالجة الإحصائية توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين الانطواء والانفعال وأبعاد التفوق الرياضي لدى رياضي كرة السلة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين نمط الانبساط والاتزان الانفعالي وأبعاد التفوق الرياضي لدى رياضي كرة السلة.
- عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاستثارة الانفعالية وأبعاد التفوق الرياضي المتمثلة في: ضبط النفس، الاحساس بالمسؤولية.
- توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي ولاعبات كرة السلة في متغير الاستثارة الانفعالية.

الدراسة الخامسة:

دراسة بلبول فريد تحت عنوان: " تكرار الإصابات الرياضية وتأثيرها على السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم " دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة وقسنطينة لكرة القدم - صنف أكابر، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية لسنة 2017-2018، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، جامعة الجزائر 3، هدفت الدراسة إلى:

تحديد مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية القسم الجهوي لرابطة باتنة وقسنطينة في كرة القدم (صنف أكابر) الذين تعرضوا لإصابات رياضية، والكشف عن اختلافات مستوى السلوك التنافسي لدى هؤلاء اللاعبين بحسب متغير الخبرة، والكشف عن اختلافات مستوى السلوك التنافسي بحسب متغير مركز اللعب، وعدد مرات الإصابة، ونوع الرابطة. وتحديد المتغير الأكثر تأثيراً في خفض مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي هذه الأندية الذين تعرضوا لإصابات رياضية. اعتمد الباحث المنهج الوصفي، وشملت عينة الدراسة 166 لاعباً. وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصل إلى النتائج التالية:

- ينخفض مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم الذين مرّوا بتجربة الإصابة الرياضية.
- تلعب خبرة اللاعب دوراً بارزاً في اختلاف مدى انخفاض السلوك التنافسي بين اللاعبين الذين تعرضوا لإصابة.
- اللاعبون ذوو الخبرة القليلة الذين تعرضوا للإصابة يظهرون مستوى سلوك تنافسي أقل مقارنة بزملائهم الأكثر خبرة.
- يختلف تأثير الإصابة على مستوى السلوك التنافسي باختلاف مركز اللعب.

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

- اللاعبون المصابون الذين يشغلون مركز الهجوم يظهرون انخفاضاً أكبر في السلوك التنافسي مقارنة بمن يلعبون في وسط الملعب أو الدفاع.
- اللاعبون الذين تعرّضوا لإصابات متكررة يظهرون مستوى سلوك تنافسي أقل من أولئك الذين أصيبوا مرة واحدة فقط.
- تكرار الإصابات يؤدي إلى تكرار المظاهر النفسية المصاحبة لها، مما ينعكس سلباً على الجانب النفسي للاعب.

الدراسة السادسة:

دراسة مسعودان سفيان تحت عنوان: " أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد "، دراسة ميدانية في بعض أندية كرة اليد، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (LMD) في علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية لسنة 2021-2022، معهد التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم، جامعة الجزائر3، تهدف الدراسة إلى اكتشاف الدور الفعّال للمهارات النفسية المكتسبة في تشكيل السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد، وتحديد مستوى هذه المهارات لدى اللاعبين، بالإضافة إلى قياس درجة السلوك التنافسي لديهم والعمل على تنمية الجوانب النفسية للرياضيين. اتبع الباحث المنهج الوصفي، وشملت العينة 84 لاعباً في كرة اليد. وبعد التحليل الإحصائي للبيانات، توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- يكتسب لاعبو كرة اليد المهارات النفسية بدرجات متفاوتة؛ ومع ذلك، لوحظ وجود قصور في قدرة اللاعبين على التحكم في القلق.
- ترتبط جميع المهارات النفسية المكتسبة بسلوك اللاعبين التنافسي.
- هناك فرق في مستوى السلوك التنافسي بين اللاعبين ذوي المهارات النفسية المكتسبة العالية واللاعبين ذويها المنخفضة لدى لاعبي الاتحاد الجزائري لكرة اليد.
- يختلف لاعبو الاتحاد الجزائري لكرة اليد في المهارات النفسية المكتسبة حسب سنوات الممارسة (الخبرة)، ولا سيما في الفئات العمرية الأكبر. يختلف السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز) باختلاف سنوات الممارسة الرياضية (الخبرة) لصالح اللاعبين الأكثر ممارسة.

الدراسة السابعة:

دراسة بن التومي بلال بعنوان: " أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على تماسك وتحفيز لاعبي كرة القدم "، دراسة ميدانية لبعض أندية الرابطة المحترفة الثانية "موبليس"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

الدكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص التدريب الرياضي الرفيع المستوى، لسنة 2017/2018، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 03، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية، للتعرف على مستوى التماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية، للتعرف على مستوى التحفيز لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية، معرفة أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على تماسك لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية، معرفة أهمية التحضير النفسي وانعكاسه على تحفيز لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (75) لاعب كرة القدم لبعض أندية الرابطة المحترفة الثانية "موبليس"، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- إن للتحضير النفسي مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية.
- لتماسك الفريق مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية.
- لتحفيز مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية.
- انه للتحضير النفسي حجم أثر على تماسك لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية.
- للتحضير النفسي حجم أثر على تحفيز لاعبي كرة القدم للرابطة المحترفة الثانية.

الدراسة الثامنة:

دراسة عمارة نور الدين وأمان الله رشيد بعنوان: " أهمية تفاعل الفريق الرياضي في تنمية سمة الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم"، بحث منشور في مجلة المنظومة الرياضية، المجلد 05، العدد 14، سنة 2018، جامعة الجلفة، الجزائر، هدف البحث الى التعرف على نشاط الفريق وطبيعة أفراد ونمط التفاعل بين أعضائه، معرفة التفاعل في الفريق والذي ينتج عن علاقاتهم التبادلية داخل الملعب وخارجه، انشاء علاقات تعاونية بين أعضاء الفريق، والاستفادة من علاقاتهم الاجتماعية التي تنشأ بينهم، تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في الرياضة والتدريب والنشاط البدني للأفراد والجماعات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، واشتملت العينة على (25) لاعب كرة القدم فريق امل بوسعادة ، وبعد التحليل الإحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- أن التفاعل قد يبدأ بين اللاعب وفريقه عندما يبدأ في استغلال تكوينه البدني والنفسي في ملاحظة الزملاء والاستجابة لهم نتيجة لملاحظتهم واستجابتهم له.

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

• التفاعل بشقيه الحركي والاجتماعي هو من العوامل الأساسية المساهمة في التعرف على بناء الفريق الرياضي.

• هدف التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخططيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى للأداء المتكامل.

الدراسة التاسعة:

دراسة عباسي ياسين وفراحتية صبيحة وماهور باشا مراد بعنوان: " اثر الاستجابة الانفعالية على الأداء المهاري لدى لاعبي أواسط الكرة الطائرة في الجزائر "، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، المجلد 18، العدد 01، سنة 2019، جامعة الجزائر 03، الجزائر، هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي في دراسته، واشتملت العينة على (48) لاعب كرة الطائرة من لاعبي الدرجة الممتازة الأواسط، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- هناك علاقة ارتباط عالية ما بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري لدى أندية الدوري الجزائري الممتاز أواسط.
- إن الاستجابة الانفعالية للاعبي الكرة الطائرة لها دور مهم في تقديم ما يمكن أن يقدمه اللاعب أثناء المباريات.

الدراسة العاشرة:

دراسة الباحث: أنور زبير بعنوان: " دراسة مقارنة للاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات اربيل بكرة القدم" بحث منشور في مجلة واسط للعلوم الانسانية، المجلد 10، العدد 24، سنة 2014، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية وقلق المنافسة لدى لاعبي منتخبات بعض جامعات أربيل بكرة القدم. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (13) لاعب من كرة القدم، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- ظهور فروق غير معنوية بين الاستجابة الانفعالية في المحاور (الرغبة- الاصرار - الحساسية - ضبط التوتر - الثقة - مسؤولية الشخصية - الضبط الذاتي).
- ظهور فروق غير معنوية بين قلق المنافسة وبين المحاور (القلق المعرفي - الجسمي - الثقة بالنفس).

دراسة الباحث: نبراس كامل هدايت ، بعنوان : " الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبين كرة اليد"، بحث منشور في مجلة علوم الرياضة، العدد الأول، سنة 2010، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (10) لاعب من كرة اليد، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج: لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية تربط مستوى الاستجابة الانفعالية بسمات لاعبي كرة اليد في جامعة ديالى/كلية التربية الرياضية

الدراسة الثانية عشر:

دراسة الباحث: معيوف ذنون حنتوش بعنوان: " السمات الدافعية وعلاقتها بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا"، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد 18، العدد 59، سنة 2012. هدف البحث الى التعرف على السمات الدافعية والاستجابة الانفعالية والعلاقة بين السمات الدافعية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (27) لاعب من كرة السلة والمشاركين في بطولة غرب اسيا المقامة في دولة العراق، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص إلى هذه النتائج:

- يتمتع لاعبو كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا بالسمات الدافعية الايجابية وان الرياضيين الأبطال يتمتعون بصفات شخصية عالية ولديهم السمات الايجابية للدافعية.
- استنتج الباحث ان هناك علاقة قوية بين السمات الدافعية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا.

الدراسة الثالثة عشر:

دراسة الباحث: عبد الرحمان ناصر راشد، بعنوان: " دراسة مقارنة لمستوى الاستجابة الانفعالية والثقة بالنفس بين لاعبي فرق المراكز الأولى والاخيرة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم"، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد 22، العدد 4، سنة (2009)، هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الاستجابة الانفعالية ودرجة الثقة بالنفس بين لاعبي فرق المراكز الأولى والأخيرة في الدوري العراقي الممتاز بكرة القدم، والتعرف على الفروق في مستوى الاستجابة الانفعالية ودرجة الثقة بالنفس بين

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

لاعبي فرق المراكز الأولى والأخيرة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (40) لاعب من كرة القدم، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- وجود فروق دالة احصائيا بين لاعبي فرق المراكز الأولى وفرق المراكز الأخيرة في أبعاد سمات الاستجابة الانفعالية (الرغبة والثقة بالنفس والضبط الذاتي) ولصالح فرق المراكز الأولى.
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي فرق المراكز الأولى وفرق المراكز الأخيرة في أبعاد سمات الاستجابة الانفعالية (الاصرار والحماسية وضبط التوتر والمسؤولية الشخصية).
- توجد فروق دالة احصائيا بين لاعبي فرق المراكز الأولى ولاعبي فرق المراكز الأخيرة في مقياس الثقة بالنفس ولصالح لاعبي فرق المراكز الأولى.

الدراسة الرابعة عشر:

دراسة الباحث: عامر موسى عباس، بعنوان: " أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة، والمتحركة) لدى لاعبي نادي الرافدين بالمصارعة الرومانية"، بحث منشور في مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، المجلد 14، العدد 01، سنة 2014. هدف البحث للتعرف على مستوى الصلابة النفسية والاستجابة الانفعالية (الثابتة، والمتحركة) لدى لاعبي المصارعة الرومانية في نادي الرافدين الرياضي، والتعرف على الفروقات بين لاعبي المصارعة الرومانية (الناشئين، والشباب) في أثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة، والمتحركة). وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (16) لاعب من المصارعة الرومانية في نادي الرافدين الرياضي، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- للصلابة النفسية اثر كبير في الاستجابة الانفعالية الثابتة والمتحركة لدى لاعبي نادي الرافدين بالمصارعة الرومانية للفئتين العمرية (الناشئين، والشباب).
- هناك تباين بين (الناشئين، والشباب) لأثر الصلابة النفسية في الاستجابة الانفعالية (الثابتة، والمتحركة).

الدراسة الخامسة عشر:

دراسة حبارة محمد، امان الله رشيد، بن سالم سالم، بعنوان: " السلوك التنافسي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم"، بحث منشور في مجلة الابداع الرياضي ، المجلد 12، العدد 02، سنة 2021. تحديد طبيعة العلاقة بين السلوك التنافسي وبعض المهارات الإدراكية أثناء المباراة

الفصل التمهيدي

مدخل عام للدراسة

الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (72) لاعب من كرة القدم بولاية المسيلة، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- يوجد ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي والمهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.
 - يوجد ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي وقدرة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
 - يوجد ارتباط معنوي بين السلوك التنافسي ومهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم
- الدراسة السادسة عشر:

دراسة حاجي فيصل وموفق صالح بعنوان: " مستويات السلوك التنافسي عند الرياضيين الذين سبق لهم التعرض للإصابات الرياضية"، بحث منشور في مجلة الابداع الرياضي، المجلد 11، العدد 01، سنة 2020، جامعة محمد بوضياف، المسيلة، هدف البحث الى تحديد مستوى السلوك التنافسي عند بعض لاعبين الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية، البحث عن الاختلافات في مستوى السلوك التنافسي عند بعض اللاعبين الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية بحسب متغير الخبرة، البحث عن الاختلافات في مستوى السلوك التنافسي عند بعض اللاعبين الذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية بحسب متغير الخبرة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (166) لاعب من كرة القدم، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- انخفاض مستوى السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم الذين سبق لهم التعرض للإصابة الرياضية.
- تلعب خبرة اللاعب دور كبير في اختلاف درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي عند اللاعبين الذين سبق لهم التعرض للإصابة الرياضية.
- مركز اللعب يؤدي الى اختلاف في درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي عند اللاعبين الذين سبق لهم التعرض للإصابة الرياضية.

الدراسة السابعة عشر:

دراسة مجيد أسد وطارق أحمد ميرزا، بعنوان: " التوجه التنافسي وعلاقة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية اقليم كوردستان بألعاب القوى"، بحث منشور في مجلة جامعة بابل العلوم الانسانية، المجلد 22، العدد 04، سنة 2014. هدف البحث للتعرف على العلاقة بين التوجه التنافسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي اندية اقليم كوردستان بألعاب القوى، التعرف على العلاقة بين التوجه التنافسي والانجاز لدى لاعبي اندية اقليم كوردستان بألعاب القوى. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

(42) لاعبي اندية اقليم كردستان بألعاب القوى، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- وجد ارتباط إيجابي بين التوجه التنافسي والسلوك التنافسي لدى لاعبي مسابقات (عدو 100م، 1500م، ورمي الرمح).

- لم تُظهر النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التوجه التنافسي والسلوك التنافسي بين لاعبي ألعاب القوى في إقليم كردستان.

الدراسة الثامنة عشر:

دراسة الباحث: خالد محمود رؤوف، بعنوان: "الثقة بالنفس وعلاقتها بالسلوك التنافسي لمدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة في العراق"، بحث منشور في مجلة المستنصرية لعلوم الرياضية، المجلد 03، العدد 04، سنة 2021. هدف البحث التعرف على مستوى ثقة مدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بأنفسهم، التعرف على مستوى السلوك التنافسي لدى مدربي اندية الدرجة الممتازة بكرة السلة، التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لمدربي أندية الدرجة الممتازة. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (20) مدربا بدوري الدرجة الممتازة بكرة السلة، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- يتمتع مدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بمستوى عال من الثقة بالنفس.
- يتمتع مدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بمستوى عال من السلوك التنافسي.
- وجود علاقة إيجابية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى مدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة.

الدراسة التاسعة عشر:

دراسة الباحث: عدنان لطيف سعد السوداني، بعنوان: "دافعية الانجاز الرياضي وعلاقتها بالسلوك التنافسي والقلق النفسي الاجتماعي لدى لاعبي كرة قدم الصالات"، بحث منشور في مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية. هدف البحث للتعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي والقلق النفسي الاجتماعي لدى فرق كرة قدم الصالات المشاركين في بطولة مركز محافظة البصرة للعام الدراسي 2016/2017، والتعرف على علاقة الارتباط بين دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى أفراد عينة البحث، والتعرف على علاقة الارتباط بين دافعية الانجاز الرياضي والقلق النفسي الاجتماعي لديهم. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (65) لاعبا من لاعبي كرة قدم

الفصل التمهيدي مدخل عام للدراسة

الصالات المشاركين في بطولة مركز محافظة البصرة ، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- إن أفراد عينة البحث وهم اللاعبين المشاركين في بطولة فرق كرة قدم الصالات للعام الدراسي 2016/2017 يمثلون مستويين عالين من دافعية الانجاز الرياضي والسلوك التنافسي ومستوى مقبول نسبيا من القلق النفسي الاجتماعي وذلك هو المطلوب لتحقيق الانجازات العالية.
- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين دافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى افراد عينة البحث وهي علاقة طردية اذ أن ارتفاع مستوى الدافعية لديهم يقابله ارتفاع في مستوى سلوكهم التنافسي.
- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين دافعية الانجاز الرياضي والقلق النفسي الاجتماعي وهي علاقة عكسية أي ان ارتفاع مستوى الدافعية لدى أفراد عينة البحث يقابله انخفاض في مستوى القلق.

الدراسة العشرون:

دراسة الباحث: نصير خضير عباس وسعد خميس راضي، بعنوان: "مستوى السلوك التنافسي للمشاركين في النشاط الرياضي والمدرسين لمديرية التربية ببغداد في بطولة كرة السلة الرمضانية"، بحث منشور في مجلة البحوث العلمية، المجلد 02، العدد 02، سنة 2019. هدف البحث التعرف على مستوى السلوك التنافسي لدى مشتركين اقسام النشاط الرياضي والمدرسين لمديريات تربية بغداد (مشرفين فنيين ومدرسين) في البطولة الرمضانية لكرة السلة التي تنظمها وزارة التربية المديرية العامة للتربية الرياضية، والتعرف على الفروق بين المشرفين الفنيين والمدرسين في مستوى السلوك التنافسي . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته، واشتملت العينة على (37) مشرف فني و(35) مدرس تربية رياضية ، وبعد التحليل الاحصائي للبيانات خلص الى هذه النتائج:

- أظهرت نتائج البحث أن مستوى السلوك التنافسي لعين البحث كان جيدا، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة لديهم الى (6.73%).
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (0.05) بين المشرفين الفنيين ومدرسي التربية الرياضية في مستوى السلوك التنافسي.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

يتبين لنا من خلال عرض الدراسات السابقة أن هناك علاقة بينها وبين الدراسة الحالية في عدة نقاط، والتي سنحاول عرضها على النحو التالي:

الفصل التمهيدي ————— مدخل عام للدراسة

من حيث المجال المكاني: فقد تنوعت الدراسات بين دراسات محلية أجريت في الجزائر ودراسات أجنبية أجريت خارج الجزائر وهي دراسة أنور زبير (2014)، ودراسة نبراس كامل هدايت (2010)، ودراسة معيوف ذنون حنتوش (2012)، ودراسة عبد الرحمان ناصر راشد (2009)، ودراسة عامر موسى عباس (2014)، ودراسة مجيد أسد وطارق أحمد ميرزا (2014)، ودراسة خالد محمود رؤوف (2021)، ودراسة عدنان لطيف سعد السوداني (2017).

من حيث متغيرات الدراسة: فقد تنوعت الدراسات التي تناولت موضوع البحث والتي أراد من خلالها الباحثين التعرف على مجموعة من المفاهيم والعلاقات المتعلقة بالاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي، وان كانت بعض الدراسات تختلف في الصياغة ولكنها تشترك مع دراستنا في متغير الاستجابة الانفعالية ومتغير السلوك التنافسي، ورياضة كرة القدم.

من حيث الهدف: فقد اشتركت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في بعض الأهداف، وكان من أبرز الاهداف محاولة الكشف عن مستوى الاستجابة الانفعالية مثل دراسة نبراس كامل هدايت (2010)، ودراسة عبد الرحمان ناصر راشد (2009)، ومستوى السلوك التنافسي كدراسة حاجي فيصل وموفق صالح (2020)، ودراسة خالد محمود رؤوف (2021)، ودراسة عدنان لطيف سعد السوداني (2017)، ودراسة نصير خضير عباس وسعد خميس راضي (2019)، ودراسة مسعودان سفيان (2022)، وبعض الاهداف ترتبط جزئيا مع أهداف الدراسة الحالية متعلقة بأبعاد الاستجابة الانفعالية.

من ناحية المنهج: فتقريبا كل الدراسات السابقة تناولت المنهج الوصفي وهو ما يتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، باستثناء دراسة عمارة نور الدين وأمان الله رشيد (2018)، ودراسة عباسي ياسين وفراحتية صبيرة (2019) استخدم فيهما المنهج التجريبي.

اما من حيث العينة وطريقة اختيارها: فمعظم الدراسات السابقة المتعلقة بدراستنا تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية.

❖ أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة المتعلقة بالدراسة الحالية:

- تحديد الخطوات والاجراءات التي اتبعناها في دراستنا.
- ضبط المتغيرات المتعلقة بالدراسة الحالية.
- محاولة الى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة دراستنا.

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الأول:

الاستجابة الانفعالية

تمهيد:

إن للعامل النفسي دور كبير في تقدم وتطور مستوى اللاعب والثبات على الأداء، وذلك من خلال السيطرة على انفعالاته والتحكم في تصرفاته مما يساعد في زيادة رفع كفاءة الأداء في المنافسات الرياضية.

وتعتبر الاستجابة الانفعالية من بين العوامل النفسية المهمة التي بإمكاننا ملاحظتها في سلوك اللاعب من خلال استجابته لمختلف المواقف الانفعالية في أثناء المنافسة الرياضية والتدريبات والمراحل المهمة من المنافسة. كما يمكن أن تكون لهذه الاستجابات تأثيرات سلبية على الرياضي تمنعه من الأداء الجيد في المنافسة الرياضية، ويمكن أن تكون لها تأثير ايجابي على اللاعب وتساهم في ثبات مستواه والأداء العالي في المباراة. وسنحاول في هذا الفصل التطرق إلى الانفعالات النفسية بصفة عامة والاستجابة الانفعالية بصفة خاصة مفهومها وخصائصها وأنواعها والنظريات العلمية المفسرة لها، وكذلك الخبرات الانفعالية المتعلقة بالنشاط الرياضي.

1- مفهوم الانفعال:

الانفعال هو استجابة ذات طابع وجداني تتطوي على مثيراتها ومظاهرها ووظائفها ونتائجها. قد تكون مثيرات الانفعال عبارة عن مدركات حسية أو أفكار أو تصورات، كما يمكن أن تنجم عن حالات داخلية يعيشها الفرد نفسه.

ويرى بض العلماء أن الانفعال عبارة عن حالة توتر في الكائن الحي ترافقها تغيرات فيسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية في غالب الأحيان تعبر عن نوع الانفعال. (عبد الحكيم، سيد حامد، 2018، ص119)

الانفعال في نظر علاوي هو جانب وجداني ذاتي يتعلّق بإحساس الفرد وتأثره بالعاطفة، وجانب سلوكي يشمل الحركات التعبيرية مثل تعابير الوجه وحركة الأطراف والجسم، بالإضافة إلى التغيرات العضوية المصاحبة كالزيادة في سرعة نبضات القلب وسرعة التنفّس. (علاوي ، 1997 ، ص357)

والانفعال في منظور جورج ميلر عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي، وغالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل تغير الدورة الدموية والتنفس وإفراز العرق... الخ، وفي الغالب ما تصاحب بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة وتعتبر مقابلة الهدوء والاسترخاء، فحالة الانفعال يقابلها حالة الهدوء. (عيسوي، 1989، ص62)

وترى جنان سعيد الرحو أن الافعال هو حالة جسمية نفسية ناتجة يضطرب لها الإنسان كله جسما ونفسا ، أو أنه حالة وجدانية قوية طارئة مفاجئة. (جنان ، 2005 ، ص60)

- اضطراب حاد يشمل الفرد كله، ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي.

- حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه، ولها القدرة على حفزه الى النشاط.

- حالة عامة تؤثر في جميع أوجه النشاط التي يقوم بها الكائن الحي.

- حالة تأتي الفرد بصورة مفاجئة وقد تتخذ صورة أزمة عابرة لا تدوم طويلا. (النوايسة، 2015، ص275 276)

ويرى أحمد عزت الانفعال على أنه حالة جسمية نفسية ناتجة، أي يضطرب لها الانسان كله جسما ونفسا، أو بأنه حالة من الاهتياج العام تفصح عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على تحفيزه على النشاط. (عزت، 2009، ص126)

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

2- شروط حدوث الانفعال:

توجد ثلاثة شروط لحدوث الانفعال، هي المنبه، والكائن الحي، والاستجابة، وسوف نتناولها بشكل موجز على النحو التالي:

2-1- المنبه:

قد يكون المنبه المثير للانفعال خارجيا كسماع خبر مفاجئ سواء كان سارا أو مؤلما، أو عقبة غير متوقعة تعوق تحقيق الرغبة، أو أي شيء يهدد الشخص من الخارج. كما يمكن أن يكون المنبه داخليا كفكرة أو تصور، أو استعادة ذكرى سابقة، أو تأملات حاضرة، أو توقع أمور مستقبلية.

2-2- الكائن الحي:

لا يتوقف الانفعال على المنبه المثير له فحسب، ولكن على الشخص المنفعل وبنيته، وتكوينه واستعداداته، ومزاجه وحالته الصحية والعصبية. وكذلك على درجة توتره، واتجاهاته الوجدانية، وخبراته السابقة، وقيمة المنبه بالنسبة له. كما يتوقف على نشاط جهازه العصبي عموما، أي يتوقف الانفعال على الشخصية بأكملها. (فايد، 2005، ص211)

هو العامل الأساسي في الانفعال، إذ أن قدرة المنبه على إثارة الانفعال تتوقف على حالة الكائن الحي الراهنة من توتر أو ارتخاء، من استعداد أو عدمه، لمن صحة أو مرض. من اتجاهات وجدانية أو عاطفية، وخاصة طبيعة الميل الذي يكون في حالة تنشيط. كما تتوقف أيضا على تجاربه السابقة ونوع استعداداته، أي على الشخص بأكملها. (مراد، 2020، ص142-143)

2-3- الاستجابة:

وهي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي ويرد به على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه، وهي نوع من التغير الذي يمكن ملاحظته على السلوك. (عبد الخالق، النيال، دويدار، 2006، ص

(26)

للاستجابة الانفعالية جانبان هما:

2-3-1- الجانب الشعوري أو الخبرة الانفعالية: أي ما يحسه ويشعر به الشخص المنفعل كأن يحس بأنه خائف، سعيد، مكتئب....الخ.

2-3-2- الجانب السلوكي أو السلوك الانفعالي: ويشمل الاستجابات الجسمية (مظاهر خارجية)، وتتمثل في الحركات الصادرة عن الجسم والأوضاع التي يتخذها.

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

وبالرغم من أن للانفعال ثلاثة أركان، إلا أن الاستجابة الانفعالية وهي الركن الثالث من الانفعال لا تتم لأي مثير غلا من خلال عملية تقييم هذا المثير. (فايد، 2005، ص212)

3- مفهوم الاستجابة:

3-1- الاستجابة:

إعادة صياغة النص التالي بصورة أوضح وأكثر إيجازاً:

الاستجابة هي أي نشاط أو فعل يصدر عن الكائن الحي كرد فعل لمنبه أثر فيه. يمكن ملاحظة الاستجابة على شكل تغيير في السلوك، سواء كان ظاهراً أم خفياً، مثل تحسن أداء لاعب كرة القدم (على سبيل المثال: زيادة التهديف) بعد استخدام تقنيات تدريب حديثة. وتشمل الاستجابة أيضاً التغيرات التي تطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي نتيجة مواجهة موقف معين، حيث يدفع المنبه الكائن الحي إلى التكيف مع الحالة الجديدة الناتجة عن التنبيه أو الإثارة.

هناك عدة أنواع من الاستجابات التي قد تظهر في ناتج نشاط الفرد وسلوكه، ويمكن ملاحظتها وتحليلها.

3-2- أنواع الاستجابات:

- ❖ **استجابات حركية:** حركات يقوم بها الفرد مثل تحريك الذراع أو الساق لاستلام أو مناولة الكرة، أو استجابة انعكاسية مثل انقباض حدقة العين عند تسليط ضوء قوي عليها.
 - ❖ **استجابات لفظية:** الردود الكلامية مثل الإجابة على سؤال موجه إليك.
 - ❖ **استجابات فسيولوجية:** التغيرات الجسدية الداخلية مثل ارتفاع ضغط الدم، تقلص عضلات المعدة، أو توتر عضلات الجبهة.
 - ❖ **استجابات انفعالية:** المشاعر التي تظهر استجابة لحدث مثل الفرح عند سماع خبر سار أو الحزن عند تلقي خبر محزن.
 - ❖ **استجابات معرفية:** العمليات الذهنية المتعلقة باكتساب المعرفة أو الأفكار، مثل التفكير والتذكر والتعلم.
 - ❖ **استجابات التوقف عن نشاط:** الامتناع عن فعل معين أو التوقف عن الحركة أو التفكير استجابة لحدث ما، مثل التوقف عن المشي عند سماع خبر مفاجئ.
- #### 4- مفهوم الاستجابة الانفعالية :

تعد الاستجابة الانفعالية من العناصر الأساسية في التفاعل المستمر بين الفرد وبيئته، ومؤشراً على مدى تأثير سلوك الآخرين عليه. فهذه الاستجابات تظهر رداً على أي تغيير مهم في البيئة أو في طريقة

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

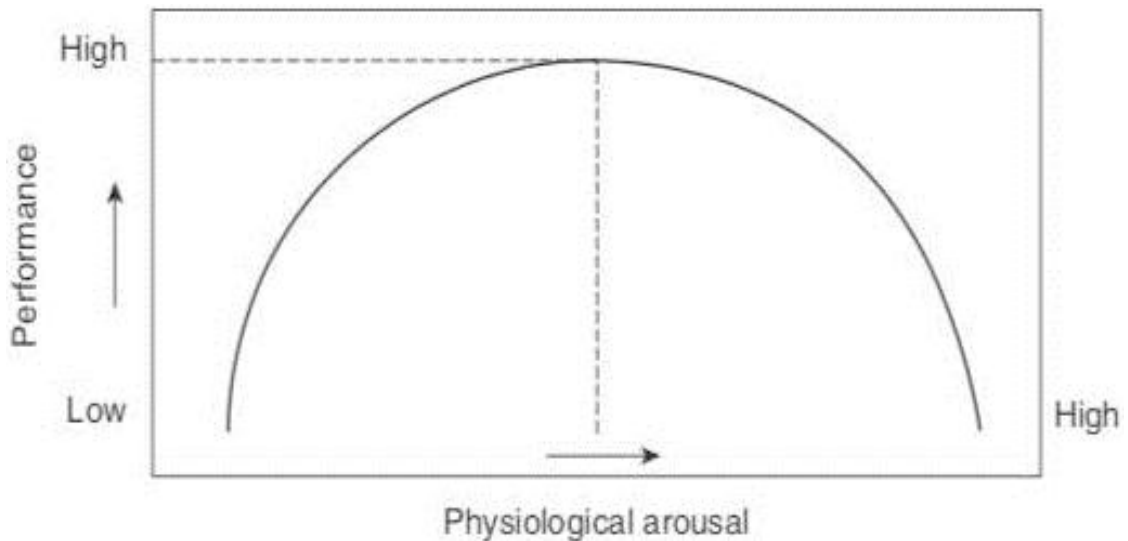
التفاعل معها، مما يملأ حياة الفرد بمختلف المشاعر: أحياناً تنثير الفرح والبهجة، وأحياناً أخرى تستحضر الخوف أو الحزن أو الغضب أو البكاء. كلها خبرات انفعالية يعيشها الفرد. وتُعد الانفعالات استجابات لمثيرات محددة، وقد تكون شديدة فتُسمى "حالات انفعالية"، أو معتدلة فتُعرف بـ"الحالات الوجدانية". ولا يوجد خط فاصل واضح بين الحالتين، وغالباً ما تظهر هاتان الحالتان من خلال سلوك الفرد أو من خلال تغيرات في وظائفه الفسيولوجية. (غازي، 2011، ص 241 242)

5- النظريات المفسرة للاستجابة الانفعالية:

5-1- نظرية اليو المقلوبة:

تعتبر من النظريات التي تبين العلاقة بين الانفعالات والأداء والتي توصلنا إليها (ياركس Yarkes) و(دودسون Dodson) عام 1908 حيث وجد أن زيادة حدة الصدمة الكهربائية تزيد من معدل التعلم لدى الفئران ولكن بمستوى معين غير أن شدة الصدمة الكهربائية عن ذلك المستوى قد أعاققت التعلم، وهذا يعني أن العلاقة بين الإثارة والتعلم هي علاقة قوسية مقلوبة، فالزيادة في الإثارة والانفعال ينتج عنه زيادة في الأداء ولكن بمستوى معين حيث أن تجاوز ذلك ينتج عنها انخفاض في مستوى الأداء. (داود، 2004، ص 24)

فعلى سبيل المثال يبين نموذج اليو المقلوبة الشكل () أن الأداء الرياضي يكون في مستواه الأمثل عندما تكون مستوى الإثارة متوسطة، وإذا كانت الاستثارة منخفضة أو مرتفعة فإن الأداء سيكون سيئاً، وقد واجهت النظرية بعض النقد لكونها توضح العلاقة ولا تبين السبب أو التأثير. ومع ذلك فقد مهدت إلى ظهور العديد من النظريات التي ظهرت للمساعدة في توضيح علاقة الانفعال بالأداء الرياضي. (الرفاتي، 2015، ص 23)



الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

الشكل (01): نظرية اليو المقلوبة لـ (ياركس Yarkes) و (دودسون Dodson) عام 1908.

5-2- نظرية جيمس-لانج:

وهي من أقدم النظريات في تاريخ علم النفس الحديث حيث ظهرت في أواخر القرن التاسع عشر وقد توصل اليها العالم الأمريكي (وليم جيمس James) وتوصل اليها كذلك العالم الدانمركي (كارل لانج Lang) (دون ان يعرف احدهما الاخر)، وهذه النظرية المنسوبة الى كليهما تقول اننا نشعر بالاسى لأننا نبكي، أو أننا نشعر بالغضب لأننا نتشاجر، أو أننا نشعر بالخوف لأننا نرتعش، أو أننا نشعر بالرعب لأننا نجري. بمعنى آخر فنحن نرى الحيوان فنجري أو نرتجف ومن ثم نشعر بالخوف. فالشعور بالخوف هو الإحساس بالرعدة والجري، ونحن نسمع خبرا مزعجا فنبكي ومن ثم نحزن. ونحن نسمع إهانة فنضرب المعتدي ثم نغضب ... وفي هذا يقول جيمس: لا نشعر بالانفعال إن لم نحس بخفوق القلب والعرق البارد وتجمد الأطراف. (راجع، 2009، ص 130)

وطبقا لهذه النظرية فإننا نقول أننا نشعر بالخوف لأننا نجري ولا نقول أننا نجري لأننا نشعر بالخوف.

وتفترض نظرية (جيمس لانج) هذا التتالي في تفسير الشعور بالانفعال:

- نحن نشعر أو ندرك الموقف الذي يحدث الانفعال.

- نحن نستجيب لهذا الموقف.

- نحن نلاحظ استجابتنا.

معنى ذلك أن شعورنا أو ادراكنا لاستجابتنا هو أساس الانفعال وعلى ذلك فإن الخبرة الانفعالية أو ما نشعر به من انفعال يحدث بعد حدوث التغيرات الجسمية . أي أن التغيرات الجسمية هي التي تسبق الخبرة الانفعالية وتؤدي اليها. (شحاته، 2010، ص 159، 158)

5-3- نظرية كانون - بارد Cannon - Bard :

لقد صدمت النظرية الأولى عالم النفس الأمريكي كانون فذهب إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز تمايزا كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة بمعنى أن ضربات القلب المتسارعة لا تؤثر على الخوف أو الغضب أو الحب . كما أن التغير في سرعة ضربات القلب، أو التنفس، أو حرارة الجسم تبدو بطيئة جدا لتوليد انفعالا مفاجئا . فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات الفسيولوجية يمكننا من ان نرتب الواحد منها على الآخر كما فعل جيمس ولانج. بل كلاهما يحدث في نفس الوقت . ويفسران ذلك بكون المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي السمبثاوي

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

Sympathetic Nervous System متسببا في الاستثارة الجسمية الفيسيولوجية بمعنى أن قلبك يبدأ بالدق في نفس اللحظة التي تختبر فيها الخوف دون أن يكون أحدهما سببا . (الريماوي، 2006، ص241، 242)

5-4 - نظرية ماك دوجل:

وضع ماك دوجل نظريته في مؤلفه عن علم النفس الاجتماعي والذي قدم فيه مفهوم الغريزة لأول مرة، واعتبر أن للانفعالات غرضا معيناً يتناسب مع الموقف الذي يصدر فيه الانفعال . فالجانب الانفعالي في الغريزة له وظيفة شحن القوى وتعبئة طاقة الكائن الحي لإشباع الدافع أو مواجهة الموقف. ففي غريزة الخلاص أو الهروب يواجه الكائن موقفاً يهدد حياته أو أمنه، فالاستجابة المناسبة هي التي تعمل على حماية الكائن مما يهدده ولا يستطيع الكائن أن يأتي بهذه الاستجابة إلا إذا كان خائفاً حتى يدفعه الخوف الى السلوك المطلوب .

ولذلك فالانفعال المصاحب لغريزة الهروب هو الخوف، وغريزة المقاومة انفعالها الغضب لأن الغضب هو الذي سيساعد الفرد على مواجهة هذا الموقف. والغريزة الاجتماعية انفعالها الشعور بالوحدة فلولا هذا الشعور ما وجدنا الرغبة في التجمع. ولذلك فإن ماك دوجل يعتبر الجانب الانفعالي لب السلوك الغريزي وأهم جوانبه لأنه لولاه لما أدى ادراك المثير الى الاستجابة أو النزوع. وقد أيدت البحوث التي تمت في مجال التغيرات الفيزيولوجية هذا الاتجاه الغرضي الذي عبر عنه ماك دوجل. (كفافي، 2012، ص185، 186)

5-5 - نظرية شاشتر Schachter Theory :

ترى هذه النظرية أن الانفعالات التي نشعر بها إنما تكون بسبب تأويلنا أو تفسيرنا لما يصيب الجسم من استثارات ، وأن الحالة الجسمية التي تصاحب الاستثارة الانفعالية أو الهيجان الانفعالي هي ذاتها تقريبا في معظم الانفعالات بحيث أننا طبقاً لهذه النظرية نعاني الانفعال الذي يبدو كأنه مناسب للموقف الذي نجد أنفسنا فيه.

وترى أن الناس لا يستطيعون التمييز بين انفعال وآخر إلا إذا كان لديهم مؤشرات معرفية تبين وتحدد هذا الانفعال بمعنى أن الاستثارة الفيسيولوجية لا تكفي لتوليد الانفعال بل لابد من وجود جانب معرفي لطبيعة الموقف المحيط بالشخص حتى يتبين انفعالا معيناً .

وفي مثال يعطيه شاشتر في هذه النظرية يقول :لنتخيل أن رجلاً يسير وسط مكان مظلم ثم يظهر له على حين فجأة شخص مجهول يحمل بندقيّة فإن ادراك أو تبين هذا الموقف من شأنه أن يحدث استثارة

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

جسمية فيسيولوجية ، وهذه الاستثارة تفسر في ضوء الموقف (أي الظلام والشخص المجهول والبندقية) وعلى ذلك فإن الاستثارة تؤدي الى الخوف . (المشيخي ، 2014 ، ص222)

5-6- نظرية لازاروس Lazzrus:

قدم لازاروس نظرية الدافعية المعرفية كأحد النماذج المعرفية في تفسير الانفعالات ، والتي تشير إلى أن التقييم والتفسير المعرفي للعلاقة بين الفرد والبيئة يعد أمراً ضرورياً وهاماً في توليد ونشأة الانفعالات لدى الفرد، وفي المساهمة بشكل فعال في فهم الانفعالات والتعامل معها. فهذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم أو التفسير المعرفي وكذلك آلية التعامل معها، ويضيف لازاروس أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي بالإضافة إلى التعامل، وفي ضوء ذلك كله يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد .

ففي حالة التقييم الأولي: يلعب كل من الأهمية وقوة الهدف، دوراً أساسياً في ظهور الانفعال ونوعه وشدته، فإذا كان الهدف هاماً يحدث الانفعال وإذا كان الهدف غير هام لا يحدث الانفعال بغض النظر عن النتيجة ، فإذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات إيجابية في حين إذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية، وفي حالة التقييم الثانوي: يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية (التقييم الأولي) بالاعتماد على درجة التهديد الذي ينطوي عليه الموقف أو الحدث وبين أساليب التعامل المتاحة. أي تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أو الموقف أم لا يستطيع فعل ذلك.(الرفاتي، 2015، ص18)

5-7- نظرية لودو :

عدل جوزيف لودو (1996) النظرية المعرفية، حيث أعلن أن هناك أنظمة دماغية مختلفة للانفعالات المختلفة بعض هذه الأنظمة تعمل كما تعمل الأنظمة الخاصة بالانفعال المنعكسة مستقلة عن التفكير والتفسير، بينما تعتمد الأنظمة الأخرى على التفكير والتفسير . فالخوف مثلاً يعتمد على نشاط الاميجدالا دونما حاجة إلى التفسيرات المعرفية. ولكن الشعور بالذنب يعتمد على التفسير المعرفي وذكريات الأحداث أو المواقف الماضية المشابهة. وعليه فإن الانفعالات التي نشعر بها في أية لحظة تنبجس من خليط من ردود أفعال الدماغ والجسد ، والتفسيرات والذكريات ذات العلاقة بالموقف.(الريماوي، 2006 ، ص247)

يحتل الانفعال مركزا هاما في نظرية التحليل النفسي سواء في تفسيرها للنمو السوي أو للنمو في حالة اضطرابه، وأول حالة تصدي فرويد لتحليلها. وكانت حالة هستيريا، قرر فرويد بشأنها أن هناك طاقة حبسية قوامها الدوافع الجنسية، ولم تجد الانفعالات المرتبطة بها الفرصة للتعبير فكبنت. ولكن هذه الطاقة مع انفعالاتها ظلت تعمل لتجد وسيلة للتعبير عن نفسها . لان الكبت لم يكن ناجحا فقد انفجرت هذه الانفعالات وظهرت على شكل أعراض هستيرية .

ويعتبر فرويد أن كل فرد لديه طاقة حبسية وهي ما أسماه (الليبدو) تتحين الفرصة للانفلات والتعبير عن نفسها. ويكون بالليبدو في أول الأمر منصبا على جسم الفرد ويسمى بالليبدو النرجسي ثم يتحول هذا الليبدو مع نمو الطفل وزيادة احتكاكه بالعالم الى موضوعات أخرى غير الذات، فيتكون الليبدو الموضوعي ولكن تحول الليبدو من النرجسية الى الموضوعية قد يصادف بعض العقبات تتمثل في الحوادث الصادمة أو في أخطاء التربية وعلى أي حال فالأفراد الذين وجدوا صعوبات في تحول الليبدو هم أكثر استعدادا للإثارة الانفعالية من الآخرين.(كفاي، 2012، ص186)

5-9- النظرية السلوكية للانفعال :

ينشأ الانفعال ويتطور نتيجة الصراع الذي يحدث لدى الانسان والذي يدفعه للقيام بسلوك غير متوازن .

وقد افترض واسطون أن الانفعال يمثل نمط وراثي من الاستجابة يتضمن تغيرات جسمية لدى الانسان وخاصة في انظمته الغدية والحشوية . كما اعتبر سكرن الانفعال استعداد للاستجابة بصورة معينة. استنتاجات في تفسير الانفعالات:

- 1- الانفعالات هي حالة استجابة نشعر بها ثم نقوم بأداء محدد.
- 2- الانفعال يقود الاجراء ويحدده قريبا منه أو بعيدا عنه.
- 3- الانفعال حالة اختلال توازن تحول دون ظهور الاجراء المناسب بتأثير الاضطرابات الداخلية الحشوية.
- 4- لكل انسان تاريخ استجابات انفعالية لمؤثرات محدد تمثل نمط استجابة تتصف بالثبات والاستقرار النسبي.
- 5- يطور الانسان من استجاباته الانفعالية بتأثير بعض العناصر البيئية ضمن اطار محدد ولا يكون ذلك فجائيا ولا انقلابيا.(قطامي، 2009، ص253)

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

6- قياس الانفعالات:

يقدر علماء النفس الانفعالات الانسانية عن طريق فحص مكون واحد أو أكثر من مكوناتها. العنصر الذاتي (المعرفة، الاحساسات) والسلوك، والفسيولوجي. وبالطبع، تقتصر دراسات الانفعال عند الحيوانات على قياس العناصر السلوكية والفيسيولوجية.

6-1- التقارير الذاتية:

ولاكتشاف المعرفة والاحساسات التي تصاحب انفعال ما، عادة ما يطبق علماء السلوك الاختبارات على المفحوصين أو يجربون معهم مقابلات شخصية . ويعرض جدول رقم (01) بعض مفردات استفتاء يستخدم بصورة شائعة لتقويم القلق في موقف معين.

جدول رقم (01): بعض المفردات من أحد مقاييس استبيان حالة سمة القلق.

يقوم المفحوص بتقدير كل مفردة كما يلي : 1 (على الاطلاق)، 2 (الى حد ما)، 3 (بدرجة معتدلة)، 4 (بدرجة كبيرة جدا).

على الاطلاق	الى حد ما	بدرجة معتدلة	بدرجة كبيرة جدا
1- اشعر بالهدوء			
2- انا متوتر			
3- اشعر بالاضطراب			
4- اشعر بالعصبية			
5- انا شديد النرفزة			
6- اشعر بالاطمئنان			

ويسهل تطبيق تلك المقاييس المعتمدة على التقرير الذاتي، حيث توجه الاسئلة استجابات الافراد وفقا لشكل مقنن بحيث يمكن تقديرها كميا ومقارنتها بردود أفعال الآخرين . إلا أن صدق التقارير الذاتية

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

موضع شك، كما نكرر ذكر ذلك . فقليل من الناس على درجة من الدقة في الملاحظة الذاتية ويكتشفون عما يشعرون به دون تحريف أو تزييف.

وفي بعض الأحيان، تستنتج الانفعالات من الملاحظة المباشرة للسلوك . فعلى سبيل المثال، للتوصل الى فهم الغضب، يجب على الباحثين أن يقوموا بما يلي: (1) ملاحظة وتقدير تكرار أو شدة الارتجاف وتورد الوجه، (2) تقدير ارتفاع الصوت، (3) قياس الرغبة في الاعتداء على مصدر الغضب . وفي الحيوانات الأقل تطورا، يمكن حساب الزمن الذي تستغرقه الافعال العدوانية . ويفترض استخدام الملاحظات السلوكية كمقاييس للانفعال أن السلوك يعكس الشعور بدقة . ويحتمل أن يصدق هذا في بعض الحالات، إلا أن استجابات الافراد تختلف كما رأينا، فهي تتأثر بالخبرات السابقة وادراك الموقف المباشر وفهمه. (دافيدوف، 1992، ص 494)

6-2- القياسات الفيزيولوجية:

وتتضمن قياسات مثل ضغط الدم وضربات القلب والتعرق وغيرها من المتغيرات التي تتذبذب خلال الاستثارة الانفعالية . كما يعمل الباحثون أيضا على قياس النشاط المخي والهرمونات. (كفاي، 2014، ص 39)

6-3- قياسات سلوكية :

6-3-1: ملاحظة السلوك وتقديره:

تعتبر الملاحظة من أوائل الأدوات التي استخدمت في القياس النفسي في المجال الرياضي، ويطلق عليها الملاحظة المنظمة لعينات السلوك، ولا شك أنها تعطي وصفا أكثر دقة للسلوك أو الأداء المميز إذا ما قورنت بأسلوب التقرير الذاتي وغيرها. وتعتمد على المشاهدة الدقيقة الهادفة باستخدام الوسائل المناسبة، والضبط العلمي الملائم. (شمعون، 1999، ص 169)

6-3-2: تعبيرات الوجه:

تأثر بعض علماء النفس بالطبيعة الفطرية الشاملة للتعبيرات الوجهية المعينة، معتقدين أنها ذات أهمية في تحديد خبراتنا الذاتية بالانفعال، فعندما نستجيب تلقائيا لموقف ما تخبرنا الرسائل الواردة الى المخ من العضلات الوجه، أي الانفعالات الاساسية نجربها ونمر بها، على حين تشير الاحساسات الحشوية (التي تحدث أكثر بطنًا) إلى شدة الانفعالات . وتعني هذه الفكرة بأنك إذا جعلت نفسك تضحك، واحتفظت بالضحكة لنصف دقيقة، فسوف تبدأ في الاحساس بالسعادة، أما إذا عبست فسوف تشعر بالتوتر والغضب، فقد أظهرت التجارب أن هناك علاقة بين تعبيرات الوجه ومشاعر الانفعال.

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

لذلك يستطيع المدرب وخلال خبرته الطويلة مع اللاعبين من معرفة انفعالات لاعبيه من تعبيرات وجوههم حيث يتعرض هؤلاء اللاعبين إلى كثير من المواقف الانفعالية ويتطلب من المدرب حسن التصرف معهم والتحكم في سلوكهم لذلك توجب عليه معرفة جميع خصائصهم الفردية.

حيث يبدو أن بعض تعبيرات معينة في الوجه ذات معنى عام، بصرف النظر عن الثقافة التي نشأ فيها الفرد فقد شاهد أشخاصا من خمس ثقافات مختلفة (الولايات المتحدة والبرازيل وشيلي والارجنتين واليابان) صورا تمثل تعبيرات على الوجه لكل من : (السعادة والغضب والحزن والاشمئزاز والخوف والدهشة) ولم يواجهوا أي صعوبات قليلة في تحديد الانفعالات التي يكشف عنها كل تعبير.

6-3-3: طريقة النطق:

تصل كثير من الرسائل الشفوية والاتصال المتضمن في الكلام الى المستوى غير اللفظي ، فالمهم هنا كيف يقول الشخص الكلام، أكثر من الكلام نفسه ومضمونه . والمثال المتطرف هنا هو أن "نعم" يمكن أن ينطق بها الرياضي حين يكلف ببعض المهام داخل المباريات، فحين ينطق هذا الرياضي كلمة "نعم" يمكن أن تعني "لا" وكذلك كلمات مثل (شكرا، تفضل، أهلا) يمكن أن تعني طريقة نطقها أمور متضاربة. (الضمد، 2010، ص88-90)

7- مكونات الانفعالات:

تتألف الانفعالات كباقي الظواهر النفسية الأخرى من مزيج أو خليط مكونات مختلفة في أنواعها، ودرجاتها، وهي:

7-1- المكونات البيولوجية: وتتضمن على العوامل الوراثية أو الجينات والعوامل العصبية، وهرمونات جهاز الإفراز الداخلي.

7-1- المكونات السيكلولوجية: وتتضمن الجوانب المعرفية كاللغة أو الإشارات اللفظية، وغير اللفظية كلغة الجسد، والإدراك، والذاكرة، والجوانب غير المعرفية كالداغعية.

7-3- المكونات البيئية: وتتضمن العوامل المادية والاجتماعية. وعليه فالانفعالات هي نتاج تفاعل بين خليط من هذه المكونات المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدتها. وبناءا على ذلك فإن الفروق في عملية الانفعالات من حيث أنواعها ودرجاتها، ناتج عن الاختلاف في الاقترانات بين هذه المكونات.(بني يونس، 2007، 234)

8- خصائص الانفعالات:

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية : (جبار الضمد، 2010، ص86)

8-1- الخصوصية:

تختلف الخبرات الانفعالية من شخص لآخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية المحيطة به، وخبرته الشخصية وعلاقته مع الآخرين، فأحيانا هناك ظاهرة معينة ينظر إليها شخصان لكل واحد منها نظريته المختلفة عن الأخرى.

8-2- الشمولية:

يمر الفرد بمختلف الخبرات الانفعالية على طول حياته فهناك الفرح والحزن والخجل والندم والعطف والابتهاج والامل والشك والغضب والكراهية وغيرها كثير.

8-3- درجة الانفعال:

تختلف درجة الخبرات الانفعالية التي يمر بها كل منا في فرح معين أو مباراة رياضية أو نجاح في الامتحان كل حسب أهميته.

8-4- الارتباطية:

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة وكذلك بأنواع متعددة من المظاهر والتغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال .

8-5- صعوبة التفسير:

من المشاكل الهامة في دراسة الانفعالات، ما قد يحدث من اختلاف بين مظهرين من مظاهرها هما التغير الخارجي الذي يمكن ملاحظته، وشعور الشخص صاحب الانفعال الذي لا يمكن أن يصفه لنا الا هو، وسبيله الى ذلك استخدام اللغة . واللغة مهما كانت ثروتها لا تمدنا بالألفاظ والعبارات التي تعبر بدقة عن الحالات الانفعالية . كما أن الفرد قد يحاول إخفاء حالته الانفعالية، أو قد يحاول التهويل في وصفها.

9- مستويات الانفعالات:

يرى توماس يونغ أنّ الانفعالات يمكن عرضها كعمليات وجدانية تتباين عبر مستويات مختلفة، تختلف فيما بينها بزمان الاستمرار وكذلك بخصائص فردية مثل الدرجة والنوع.

❖ المستوى الأول: المشاعر الحسية البسيطة:

المشاعر الحسية البسيطة، الإيجابية منها والسلبية، تتجسّد في شكلين رئيسيين: حالات السرور أو حالات الكدر

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

❖ المستوى الثاني: المشاعر الحسية المستمرة:

المشاعر التي تتميز بالاستمرار أو الدوام عن المستوى السابق.

❖ المستوى الثالث: الانفعالات:

حالات وجدانية مضطربة تنشأ من داخل النفس وتصحبها تغيرات جسدية متعددة مثل غضب شديد، خجل، حزن أو فرح.

❖ المستوى الرابع: الحالة المزاجية:

يشير المزاج إلى حالة انفعالية أقل اضطراباً وشدة من الانفعال، كما أنه أكثر دواماً واستمراراً؛ فقد يستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع. وبناءً عليه، يعكس الشخص متقلب المزاج انفعالاته في سلوكه العام (مثل الاكتئاب، القلق، الفرح). إذاً، الانفعال هو حالة حادة ومؤقتة من الاضطراب، بينما المزاج يمثل حالة مزمنة أو أطول أمداً.

❖ المستوى الخامس: الوجدان:

يطبق هذا المفهوم في مجالي الطب النفسي والطب الإكلينيكي النفسي، بما في ذلك اضطرابات مثل الاكتئاب الشديد والقلق والهوس والنشو

❖ المستوى السادس: العواطف:

هي مشاعر تتكوّن من خبرات ومعارف سابقة، ويشمل هذا المستوى الوصول إلى قدر من الرضا وإشباع الرغبات أو نقصهما عند ممارسة عملٍ معين.

❖ المستوى السابع: الاهتمام بالأنشطة والمنفردات:

يتضمن هذا المستوى الاهتمام بالأنشطة التي يستمتع بها الشخص ويغيّبه انغماسه فيها عن الوقت، كما يشمل الممارسات التي يكرهها ويحاول تجنبها والابتعاد عنها قدر الإمكان.

❖ المستوى الثامن: المزاج كسمة:

عند الإشارة إلى هذا المستوى نعني وجود نمط انفعالي مزمن أو سمة شخصية تتميز بدرجة عالية من الثبات والاستمرار، وتظهر في العديد من تصرفات وسلوكيات الفرد. ومع وجود تداخل بين الانفعالات وبعض المفاهيم الأخرى، يظل الواضح أن الانفعال هو عملية انفعالية تختلف عن الجوانب الأخرى بكونها حالة حادة من الاضطراب الوجداني التي تستمر لفترة زمنية

قصيرة. (محمود الحكيم، 2014، ص 113-114)

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

10- تصنيف الانفعالات:

10-1- الانفعالات البسيطة (الأولية) والمركبة (الثانوية):

✓ **الانفعالات البسيطة:** وهي انفعالات الدوافع الفطرية أو الغرائز كما يسميها مكدوجل العالم الإنجليزي ومن أمثلتها: انفعال الحنو (الامومة) ، انفعال الخوف (دافع الهرب) انفعال الجوع (دافع البحث عن الطعام).

✓ **الانفعالات المركبة (الثانوية) :** وهي الحالات الانفعالية التي يخرج فيها أكثر من انفعال أولي فينشأ انفعال جديد مركب امثلتها : انفعال الرهبة مزيج من انفعال الاعجاب وانفعال الخوف ، وانفعال الاحتقار هو مركب من انفعالي الغضب والتقزز . (درويش، 2014، ص 107)

10-2- الانفعالات الإيجابية والسلبية:

✓ تشمل الانفعالات الإيجابية الاستجابات المرتبطة بالفرح والسعادة والشعور بالنجاح والمكاسب وتحقيق الأهداف.

✓ تشمل الانفعالات السلبية الاستجابات المرتبطة بالحزن والخوف والقلق والغضب والانزعاج.

10-3- الانفعالات القوية والضعيفة:

✓ **الانفعالات القوية:** استجابات تتسم بارتفاع مستوى الاستثارة، وتظهر بوضوح من خلال تغيّرات فسيولوجية وسلوكيات ظاهرة ذات شدة عالية.

✓ **الانفعالات الضعيفة:** استجابات ذات مستوى استثارة منخفض، يصعب تمييزها بسبب قلة أو غياب العلامات الفسيولوجية والسلوكية الواضحة.

10-4- الانفعالات الميسرة والمعوقة:

✓ **الانفعالات الميسرة:** هي الانفعالات ذات الشدة المعتدلة والمناسبة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، والتي تُمكن الرياضي من التفكير السليم وبذل الجهد اللازم للتعامل مع الموقف التنافسي وتحقيق الأهداف المرجوة.

✓ **الانفعالات المعوقة:** هي الانفعالات ذات الشدة العالية التي تضر بالوظائف الذهنية والحركية للرياضي، فتؤدي إلى ارتباك الأداء وفقدان القدرة على التعامل الصحيح مع الموقف التنافسي (فوزي،

2016، ص 259)

11- مظاهر الانفعالات:

11-1- المظاهر الفسيولوجية المصاحبة للانفعالات:

عندما نشعر بانفعال معين مثل الخوف أو الغضب فإننا نلاحظ طرفاً مما يحدث داخل أجسامنا من عمليات تصاحب هذين الانفعاليين، ولكننا بالطبع لا نشعر بكل ما يحدث من تلك العمليات . وإن الملاحظة العلمية المباشرة والتي تتم بواسطة الأجهزة العلمية الدقيقة والبالغة الحساسية مكنت العلماء من معرفة قدر لا يستهان به من المعلومات عما يحدث داخل جسم الإنسان من عمليات تصاحب تلك الانفعالات .

وهناك العديد من المظاهر الفسيولوجية التي تصاحب الانفعال نجتزئ منها ما يلي: (ربيع، 2010، ص160)

11-1-1- الانفعال والمعدة:

قام العالمان ولف وولف عام 1940 بعدة أبحاث وملاحظات مهمة عن معدة توم، وكان توم يعاني من فتحة دائمة خارجية فب جدار البطن من أثر عملية جراحية، جعلت مشاهدة الأغشية الداخلية للمعدة واضحة للعين المجردة تحت مختلف التأثيرات الانفعالية، وقد لوحظ عند غضب توم، احمرار وتورم وانتفاخ الأغشية الداخلية للمعدة، مع زيادة في انقباضات عضلاتها، وارتفاع في نسبة افراز الحامض منها . أما في حالات الاكتئاب فقد شحبت أغشية المعدة، وقلت نسبة الحامض، وكفت المعدة عن الحركة، وتقيدنا هذه الملاحظات في الحالات الاكلينيكية التي يشاهدها الاطباء يوميا من صعوبة في الهضم وانتفاخ في البطن وغيرها من الاعراض والامراض من الممكن أن يكون سببها الرئيسي هو الانفعال، وقد ثبت ذلك أخيراً باستعمال المنظار الخاص بالمعدة.

11-1-2- الانفعال والقلب :

تتغير قوة سرعة ضربات القلب حسب الانفعال، وفي بعض التجارب التي أجريت على الطلبة وجد أن قوة اندفاع الدم من القلب قبل الامتحان تزيد لتزيد في الدقيقة عنه بعد الامتحان، ويبين ذلك لنا أثر الانفعال على القلب . وعلى الرغم من ارتباط القلب بالانفعال، واعتقاد بعض العامة أنه مركز العاطفة والحب إلا أن القلب غير حساس للألم إلا في منطقة صغيرة خلف الغشاء القلبي، وأن ما نشعره من خفقان في القلب، وسرعة في دقاته ما هو إلا تنبيه للعصب السمبثاوي المغذي للقلب، والذي يتأثر من الهيپوثالاموس والجهاز الطرفي، أي أننا نحس ونكره ونشعر بالمخ وليس بالقلب.

11-1-3- الانفعال والكليتان :

تتغير وظائف الكلية، ونسبة الماء في الجسم، بتغير الحالة الانفعالية، فأتثناء مراحل التوتر يقل افراز الماء والأملاح، وبالتالي يكثر التبول، أما في حالات التهيج العصبي والخوف الشديد فتزيد نسبة التبول، ويكثر افراز الصوديوم والبوتاسيوم من الجسم، وقد وجد أخيراً في حالة الاكتئاب العقلي، ونوبات الهوس أو الانبساط العقلي تزيد نسبة الصوديوم داخل الخلايا والماء في الجسم عنه في الحالات الطبيعية . وكثير من أنواع العلاج الطبي المستعملة في هذه الحالات تساعد على افراز الصوديوم والماء من الجسم.

11-1-4- الانفعال والدم :

وجد أخيراً ان هناك علاقة واضحة بين نسبة تجلط الدم والانفعال . ولهذه الملاحظة أهمية كبرى في نشأة الكثير من الأمراض المختلفة . وقد لوحظ أنه أثناء الشدائد أو الاجهاد النفسي، تزداد كثافة الدم، وتصبح قدرته على التجلط أكثر من الطبيعي، وكثيراً ما نسمع أن فلاناً أصابته جلطة في الشريان التاجي للقلب بعد حادث نفسي معين، أو قلق نفسي شديد، وذلك لسهولة تكوين الجلطة في الشريان وانسداده، وحرمان القلب من الدم المغذي له، اذا فالعلاقة واضحة بين الانفعال والامراض التي تصيب الدم والقلب.

11-1-5- الانفعال والجهاز العصبي:

توجد ثلاثة أماكن متخصصة في المخ للتحكم في الجهاز العصبي اللاإرادي وبالتالي في السلوك الانفعالي :

أ- الهيبوثلاموس (السريّر أو المهاد التحتاني).

ب- الجهاز الطرفي في السطح الإنسي للمخ .

ج- الفص الجبهي للمخ خصوص السطح الحجابي.

وذكرنا هذا مفصلاً في النظريات المفسرة للانفعال في آخر هذا الفصل. (عكاشه وعكاشة، 2009،

ص182، 181)

11-1-6- الانفعال واضطراب التنفس:

إذ أن كل انفعال يؤدي إلى تغير في التنفس، فاذا سمع أحداً صوتاً مرعباً مفاجئاً شعر باضطراب في تنفسه، يعقبه بعد ذلك بطئ في سرعة التنفس ، واضطراب في دقات القلب، وقد يعوضنا الاستنشاق العميق أحياناً عما فاتنا من تنفس. (الرحو، 2005، ص66)

يمثل النظام الغددي شبكة من الاتصالات الكيميائية يتم خلالها نقل الرسائل من الغدد إلى باقي أجزاء الجسم عن طريق الدم للتأثير على نمو هذه الأعضاء وعلى وظائفها. وظيفة النظام الغددي هي إفراز الهرمونات وهي عبارة عن مواد كيميائية تنتقل مع الدم وتؤثر على غيرها من الأعضاء. (الزق، 2006، ص 90)

تنبه الاثارة الانفعالية الغدد، سواء في الغدد المقناة أم الغدد الصماء . وتدفعها الى العمل بزيادة الافراز أو التقليل منه أو كفه تماما . وفيما يتعلق بالغدد المقناة نجد أن الغدد الدرقية تنشط في حالة الحزن، والغدد اللعابية تكف عن العمل في حالة الخوف، أما الغدد العرقية فإنها تنشط في حالة التوتر المصاحب لمعظم الانفعالات.

أما التغيرات في افرازات الغدد الصماء فأهمها ما يفرزه نخاع الغدة فوق الكلوية، في الحالات التي يشعر فيها الفرد بالخطر، وبالتالي في انفعالات الخوف والغضب . ويفرز هذا النخاع هرموني الادرينالين والنورأدرينالين، أما الهرمون الاول فهو يدفع الكبد الى زيادة افراز السكر في الدم، وتحدث مجموعة تغيرات أخرى فيرتفع ضغط الدم ويسرع النبض، وتتسع الممرات الهوائية الى الرئة لتسمح بدخول أكبر كمية هواء ممكنة، كما تتسع حدقة العين، ويكون الدم أكثر ميلا للتجلط كما أن النورادرينالين يعمل على فقدان أقل كمية دم ممكنة إذا تعرض الفرد للزيف، عن طريق احداث انقباض في الأوعية الدموية القريبة من سطح الجلد، وكل هذه التغيرات تجعل الفرد مستعدا لمواجهة الظروف الطارئة.(كفاي وسالم، 2012، ص180)

ويحدث الانفعال مجموعة من التغيرات منها قيام الغدة الكظرية بإفراز هرمون الكظر (الأدرينالين) في الدم فتتسارع نبضات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزود الجسد بطاقات إضافية تمكنه من مواجهة الخطر مثل تدفق مقادير كبيرة من السكر. (وادي، الجنابي، 2005، ص 50)

11-2 - المظاهر الخارجية المصاحبة للانفعالات:

لا ترتبط الخبرات الانفعالية المختلفة بالتغيرات الداخلية العضوية فقط، بل تشمل عادة على كثير من المظاهر الخارجية التي تظهر على الجسم، وتسمى بالحركات التعبيرية للوجه، والحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم، وكذلك في التعبيرات الصوتية.

11-2-1- الحركات التعبيرية للوجه:

قام الكثير من علماء النفس بالبحوث المختلفة لمعرفة المدى الذي يستطيع فيه الفرد معرفة انفعالات الغير ، من الحركات التعبيرية لوجوههم . وتتلخص تلك التجارب في استثارة بعض الانفعالات المختلفة لدى الافراد بمؤثرات عدة (كالوخز بدبوس مثلاً)، أو تقديم بعض الصور الفوتوغرافية التي تمثل حالات معينة، أو القيام بتمثيل تلك الانفعالات بواسطة بعض الممثلين المحترفين ومحاولة الفرد الحكم على نوع تلك الانفعالات عن طريق مظاهر الحركات التعبيرية للوجه.

وقد أسفرت نتائج تلك التجارب عن أن الحكم على الحالة الانفعالية عن طريق مظاهر التغيرات الخارجية التي ترسم على ملامح وجه الفرد لا تكون صادقة في جميع الحالات، فقد اتفقت الآراء على سبيل المثال، على تشخيص حالتي الفرح، والسرور والخوف بينما عجزت عن تمييز بعض الحالات الانفعالية الأخرى كالتهمك والغضب والتأمل واليأس .

بالإضافة الى ذلك عجزوا عن اثبات أن لكل انفعال نماذج خاصة مميزة والتي يمكن بها الاستدلال على نوع الانفعال . بل ان كل ما أمكن اثباته هو تلك النماذج التعبيرية التي تختلف من فرد لآخر، اذ أن لكل فرد تعبيراته الخاصة ينفرد بها عن سواه كما أن هناك اختلافاً بين المجتمعات الحضارية وطريقة كل منها في التعبير عن مختلف أنواع الانفعالات . كذلك لم تصادف النجاح تلك المحاولات التي قام بعض العلماء لإثبات أهمية القيمة التعبيرية لكل من نصفي الوجه العلوي، والسفلي وخاصة حركات العينين والحاجبين والجبهة والفم نظراً لأن إدراك تعبيرات الوجه يتم بطريقة اجمالية، وكل تعبير جزئي يتأثر بشكل الوجه أجمع.

11-2-2- الحركات التعبيرية لكل أجزاء الجسم:

ترتبط الانفعالات المختلفة بالكثير من الحركات التعبيرية المختلفة لكل أجزاء الجسم فكثيراً ما نلاحظ في حالات الفرح والسرور أن الفرد يبدو مرفوع القامة متسع الصدر . وكثيراً ما نشاهد تلك الحركات التعبيرية في أثناء المنافسات الرياضية كما هو الحال عند اصابة الهدف في كرة اليد مثلاً وما يقوم به أفراد الفريق الذي أحرز الهدف من حركات تعبيرية ، وكذلك ما يبدو على أفراد الفريق الذي الآخر من تعبيرات الحزن وغيرها والتي تبدو في انحناء الرأس أو اخفاء الوجه باليدين وما الى ذلك.

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

وفي حالات الغضب العنيف يمكن ملاحظة بعض التعبيرات التي تهدف لمحاولة الهجوم أو التهديد والتحدي كالقيام ببعض الحركات مثل انقباض الأيدي أو التكشير عن الأنياب وغيرها. (علاوي، 1994، ص251)

11-2-3- وقوف الشعر (انتصاب الشعر):

كذلك يحدث تغيرات أثناء الحالات الانفعالية، مثل استجابة الأعصاب المقبضة تؤدي إلى انتصاب بصيالات شعر الجلد، في حالة الخوف مثلاً، وتجعل الشعر واقفا. (كامل، 1994، ص253)

11-2-4- التعبيرات الصوتية :

نظرا لما تلعبه اللغة في الحياة البشرية من دور هام فقد احتل التعبير الانفعالي الناجم عن رفع الصوت أو خفضه وكذلك سرعة الكلام وحدته وذلك بالنسبة للعلاقات بين الأفراد أهمية قصوى . ومن النواحي المعبرة بالنسبة للكلام أيضا يمكن ادراج النغمة الصوتية في الكلام والضغط على بعض الكلمات المعينة و مخارج الحروف . كل ذلك يمكن الفرد من التعبير عن الكثير من الحالات الانفعالية. والحركات التعبيرية السالفة الذكر ليست في الواقع ظاهرة مصاحبة للانفعالات ولكنها عبارة عن مظهر خارجي وجزء لیتجزأ من تلك الانفعالات .

قد اكتسبت تلك الحركات التعبيرية في غضون التطور التاريخي للبشرية كثيرا من التهذيب والصقل والاتقان والتنشيط وذلك من جراء تفاعل الانسان مع غيره و بسبب العوامل التربوية والاجتماعية . وفي الواقع نجد أنه من الخطأ محاولة الحكم على الانفعالات وخاصة المعقدة منها من خلال بعض الحركات التعبيرية المنفصلة ، بل لا بد أن يرتبط بذلك معرفة المثير أو الموقف الذي حدا بتلك التعبيرات الى الظهور لحيز الوجود أي أن معرفتنا للمثير أو الموقف الذي أثار الانفعال يساعد كثيرا على معرفتنا لحقيقة ذلك الانفعال يساعد كثيرا على معرفتنا لحقيقة ذلك الانفعال بصورة أدق .

ولكي يسهل على المرء الاستيعاب التام للحركات التعبيرية يجب عليه أن يبدأ من نقطة تأثيرها على الآخرين . فنحن نقوم بعمل حركة تعبيرية معينة لأننا ندرك جيدا أنها تعني شيئا محددا وواضحا بالنسبة للآخرين .

12- الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بمشاعر متنوعة، ويتميز بجاذبية انفعالية قوية تُعدّ أساساً لتأثيره الإيجابي الكبير على شخصية الفرد. تكون الخبرات العاطفية في المجال الرياضي متفاوتة فبعضها غير مريح وتؤثر، سواء بصورة إيجابية أو سلبية، على الجوانب البيولوجية والسلوكية للفرد. فيما يلي موجز لأبرز الخبرات الانفعالية المصاحبة للنشاط الرياضي:

(رزق وحامد، 2018، ص 140-142)

12-1- الخبرات الانفعالية الناتجة من التغيرات الواضحة لعمل الفرد في أثناء ممارسته للنشاط الرياضي :
فالعامل العضلي الزائد من حيث هو علامة مميزة وضرورية للنشاط الرياضي يرتبط دائماً في الأحوال الطبيعية بحالة من المتعة والمرح والسرور وإحساس بالارتياح والرضا والاشباع . أما في حالة زيادة التعب النفسي أو العضلي الواقع على كاهل الفرد فان ذلك يرتبط بالانفعالات غير السارة كالضيق والكدر والاحساس بالتعب والاعياء والارهاق .

12-2- الخبرات الانفعالية الناتجة من اكتساب الصفات البدنية (اللياقة البدنية) كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة : فمن المستحب أن يشعر الفرد بقدراته البدنية وقوته العضلية وسرعته ورشاقته ، وقدرته على التحمل ، وأن يحس بقدر معين من التفوق والامتياز وتوافر القدرة لديه على أداء الأنشطة الرياضية التي تحتاج إلى المزيد من القوة والسرعة والتحمل والتي لا يستطيع الكثيرون القيام بها ، وليس الأمر مقصوراً على إحساس المرء بقدراته البدنية ، بل يتعدى ذلك إلى تقدير الآخرين ونظرتهم إلى نظرة ملؤها الإعجاب والتقدير ، وعلى العكس ن ذلك فان تيز الفرد بضعف اللياقة البدنية وعدم القدرة على التحمل أو الضعف العضلي من العوامل التي تستدعي بعض الخبرات غير السارة كالخوف والقلق وعدم الثقة في النفس .

12-3- تعدّ الخبرات الانفعالية الناتجة عن إتقان المهارات الحركية التي تتطلب قدراً عالياً من الرشاقة أو التوازن، أو تلك التي تحتاج إلى الشجاعة والجرأة، من الجوانب المهمة في التجربة الرياضية. فإحساس الفرد بقدرته على أداء هذه المهارات يعزز لديه مشاعر الفرح والرضا والانفعال الإيجابي، لما يشعر به من تميز وإتقان لمهارات تتميز بالصعوبة والدقة وربما الخطورة، وهي أمور لا يستطيع الكثيرون تحقيقها. وعلى النقيض من ذلك، فإن عجز الفرد عن أداء هذه المهارات أو فشله في تنفيذها يولد لديه خبرات انفعالية سلبية وغير سارة.

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

12-4- ترتبط الخبرات الانفعالية بالجوانب الجمالية للتوقيت والإيقاع الحركي الذي يظهر بوضوح في العروض الرياضية. وتُعد هذه العروض، مثل تلك التي كانت تقدمها المعاهد العليا للتربية الرياضية للمعلمين والمعلمات في المناسبات الوطنية المختلفة، مثالاً بارزاً على تجسيد التناسق والإيقاع الحركي الجميل الذي يثير لدى الأفراد مشاعر الإعجاب والمتعة والانفعال الإيجابي الناتج عن إدراك جمال الأداء وتناغمه.

12-5- تتمثل الخبرات الانفعالية المصاحبة للمنافسة الرياضية في مجموعة من المشاعر والتجارب النفسية التي يمر بها الفرد أثناء خوضه للمنافسة، وهي لا تختلف كثيراً عما يمكن أن يواجهه الإنسان في حياته اليومية، ولكنها تكون أكثر حدة وتركيزاً. وغالباً ما تتسم هذه الخبرات بدرجة عالية من التوتر والانفعال، نتيجة الجهد الكبير المبذول لتحقيق الفوز أو الوصول إلى أفضل أداء ممكن. كما تنعكس هذه الانفعالات بوضوح في سلوك اللاعب من خلال الإشارات الجسدية، والحركات، والتعبيرات اللفظية التي تعبر عن حالة التوتر والانفعال المصاحبة للموقف التنافسي.

أثناء المنافسات الرياضية، قد تتصاعد شدة الخبرة الانفعالية أحياناً، كما يحدث مثلاً عند تسجيل هدف في مباراة كرة اليد، حيث يتحول الموقف إلى موجة عارمة من الفرح لدى أعضاء الفريق الفائز ومشجعيه. وغالباً ما تتسم الحالات الانفعالية أثناء سير المنافسة بحالة قوية من الإثارة تُعرف بـ **التهيج الانفعالي الرياضي**، وهي حالة يشعر فيها الفرد بارتفاع كبير في طاقته وقدراته، فلا يكتثر للتعب أو الإرهاق، وتزداد خلالها حدة العمليات النفسية وقوتها بشكل ملحوظ.

13- فوائد الانفعالات:

- تحقق الدرجات المعتدلة من الانفعالات العديدة من الفوائد بالنسبة للفرد ومنها ما يلي:
- ✓ تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للانفعال من تحمل الفرد وتدفعه الى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه .
- ✓ للانفعال قيمة اجتماعية . فالتعبيرات المصاحبة للانفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض .
- ✓ تعتبر الانفعالات مصدراً من مصادر السرور فكل فرد يحتاج الى درجة معينة منها إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره وإذا قلت أصابه بالملل.
- ✓ تهيء الانفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللاإرادي . (السلطاني

والهروتي، 2018، ص 201-202)

- ✓ يؤثر الانفعال على التفكير فيمنعه من الاستقرار ويجعله غير واضح ، كما في الحال الغضب ، أو يجعل التفكير بطيئاً وصعباً ، كما هي الحال في الحزن و الاكتئاب .
- ✓ يقلل الانفعال من قدة الشخص على النقد واخضاع التصرفات لرقابة الارادة مما يؤدي الى تصرفات عشواء مشوهة .
- ✓ يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثاً ، فتتغلب المعلومات الغريزية الآلية على التفكير والسلوك ، مما قد يؤدي إلى سلوك اجتماعي غير مهذب ، لا يتناسب مع مقتضيات المروءة والتضامن الاجتماعي ، كما يحدث في الحرائق والزلازل والحروب .
- ✓ يؤثر الانفعال على الذاكرة فيما يختص بالحوادث ، التي تتم أثناء فترة الانفعال .
- ✓ إذا توالى الانفعالات بشكل مستمر دون أن تنتهي المواقف المسببة لها نهاية سوية استمرت التغيرات الفيسيولوجية المصاحبة للانفعالات ، مما يؤدي في النهاية الى تغيرات عضوية في الانسجة ، وبهذا تنشأ الامراض المسماة بالأمراض النفسية الجسمية أو السيكوسوماتية ، وأهمها : قرحة المعدة وقرحة الأمعاء ، ارتفاع الاسهال والإمساك ، حالات الحساسية وغيرها الأمراض الخاصة بالقلب والجهاز البولي والتناسلي.(عكاشة وعكاشة، 2009، ص192)

15- طرق السيطرة على الانفعالات :

هناك طرق وقواعد متعدد يمكن من خلالها السيطرة على كل الطاقات الانفعالية التي يمر بها الرياضي والتخلص منها هي :

15-1- التنفيس عن الطاقة الانفعالية في اعمال مفيدة :

حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الانسان على القيام ببعض الاعمال العنيفة ومن الممكن ان يتدرب الانسان حينما ينفع على ان القيام ببعض الاعمال المفيدة للتخلص من هذه الطاقة فمثلا التنزه أو ممارسة الألعاب الرياضية.

15-2- تحويل الانتباه الى أشياء أخرى:

عندما يقوم الانسان بالأعمال المفيدة فإنه لا يتخلص من الطاقة الانفعالية فقط وإنما يوجه انتباهه أيضاً إلى أشياء أخرى فيعينه ذلك على الهدوء والتخلص من الانفعال.

15-3- محاولة إثارة استجابات معارضة للانفعال :

ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجئوا الى الصفير أو الغناء وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في نفس الحالة من الرضى والسرور وهي معارضة لحالة الخوف وذلك لا يلبث الخوف ان يزول تدريجيا وتتبع هذه الطريقة كلما كان الانفعال انفعالا غير مقبول.

15-4- بعث حالة من الاسترخاء في البدن:

يحدث الانفعال حالة عامة من التوتر في عضلات البدن مما يساعد الانسان على القيام ببعض الأعمال العنيفة ويستحسن أن ندرب النفس حين ننفعل أن تبعث في البدن حالة من الاسترخاء العام لتعارض حالة التوتر الذي يثير الانفعال .

15-5- النظر الى العالم نظرة مرحلة:

انك تستطيع ان تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك وتوجه الانتباه إلى هذه العناصر ومحاولة النظر إليها نظرة فكاكية وفي ذلك تهون على نفسك المواقف الشديدة .

15-6- تجنب العبث في الامور الهامة اثناء الانفعال:

إن الانفعال يعطل التفكير وبشل قدرة الإنسان على رؤية الأشياء على وجهها الصحيح ولذلك كان الإنسان معارضا لإصدار الأحكام الخاطئة حينما يكون منفعا فيستحسن أن تتحاشى البث في أي أمر مهم أثناء الانفعال.

15-7- تجنب المواقف التي تتسبب في إثارة الانفعال:

إذا لم تستطع ضبط انفعالاتك في بعض المواقف فمن لأفضل أن تتجنبها. (غازي، 2011، ص151 152)

16- مظاهر الانفعالات المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

16-1- مظاهر الانفعالات قبل المنافسة الرياضية:

مع اقتراب موعد المنافسة الرياضية، تظهر بعض مظاهر الانفعال التي قد تستمر يوماً أو يومين أو ثلاثة أو أكثر، ويعتمد طول مدتها على أهمية المنافسة وطبيعتها وعوامل أخرى تؤثر في شدة الانفعالات النفسية المتعلقة بالمنافس. ومن أمثلة هذه المظاهر في هذه المرحلة ما يلي:

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

16-1-1- اضطراب النوم: تُعدّ صعوبات النوم—مثل العجز عن النوم في الموعد المعتاد أو عدم الحصول على نوم عميق كما تعود عليه اللاعب—من أبرز علامات التوتر في اليوم أو الأيام التي تسبق المنافسة. في مثل هذه الحالات، ينبغي عدم تغيير عادات الرياضي وسلوكياته الروتينية قبل النوم.

16-1-2- الأكل: يُرافق اللاعب في هذه المرحلة شعور بفقدان الشهية أو شوق لنوع معين من الطعام، إلا أنه ينبغي تجنب الاستجابة لهذا الشعور لأن بعض الأطعمة قد تؤثر سلبًا على أدائه أثناء المنافسة.

16-1-3- وقت الفراغ: في هذه المرحلة يشعر الرياضي بتوفر وقت أكبر، لذا يجب تنظيم هذا الوقت بشكل يضمن استغلاله بأفضل صورة، مع مراعاة الحذر بحيث لا يشتمل البرنامج الذي يضعه المربي الرياضي على مبالغاة أو انفعالات مفرطة في بعض الإجراءات والأنشطة، لأن ذلك قد يترتب عليه آثار سلبية. (أمين فوزي، 2003، ص 218-219)

16-1-4- التوتر: يُعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه كثيرًا من الرياضيين، وله آثار سلبية متعددة؛ فهو يستنزف طاقة اللاعب ويحرّمه من متعة ممارسة الرياضة، وقد يقوّض ثقته بنفسه إذا سيطر عليه شعور أو اعتقاد بعدم الكفاءة. كما قد يسبب صراعًا داخليًا ويزيد احتمال التعرض لإصابة جسدية، وفي حالات عديدة يدفع الرياضيين إلى الانسحاب أو الاعتزال النهائي. (اسامة راتب، علي زكي، 1992، ص 370)

16-2- مظاهر الانفعال أثناء المنافسة الرياضية:

يشير عدة باحثين على أن المنافسة الرياضية ترتبط بالعديد من المواقف الانفعالية المتغيرة التي تتميز بقوتها، ففي كثير من الأحيان لا يستطيع المحضر النفسي ملاحظة الرياضي قبل بداية المنافسات الرياضية وقد يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن من خلال دخوله في المنافسة يظهر في حالة انفعالية تختلف تمامًا، ومن هنا أصبح واجبًا على المحضر النفسي ملاحظة أداء الرياضي وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية وذلك من أجل اتخاذ الاجراء المناسب للتخفيف من حدة انفعالاته وتوتره اذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي تسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين ومن أهم مظاهر الانفعالات خلال المنافسة الرياضية نذكر ما يلي:

✓ ظهور ارتباك في الاداء الحركي وعدم السيطرة عليه.

✓ صعوبة الالتزام بالخطة المتفق عليها.

✓ الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.

✓ فقدان القدرة على الادراك الصحيح للزمن والمنافسات.

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

- ✓ فقدان الثقة في الزملاء وعدم الرضا على أدائهم ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- ✓ كثرت الاعتراض على قرارات الحكم بشكل مباشر وغير مباشر. (أمين فوزي، 2003، ص 223-224)

- ✓ عدم الاستقرار وضعف القدرة على الانتباه والتركيز.
- ✓ الزيادة في معدل التنفس وخفقان القلب.
- ✓ كثرة التعرق وارتفاع ضغط الدم.
- ✓ كثرت التحدث عن الافكار السلبية. (عبد العزيز، 2005، ص 225)

16-3- مظاهر الانفعال بعد انتهاء المنافسة الرياضية:

عند انتهاء المنافسة الرياضية، لا تختفي الانفعالات النفسية فوراً؛ فقد تستمر لساعة أو ساعتين أو ثلاث ساعات، وحتى لأكثر من يوم، وذلك حسب أهمية المنافسة ونتيجتها. (أمين فوزي، 2003، ص 223-224)

تترافق الانتصارات بمشاعر إيجابية، بينما تصاحب الهزائم مشاعر سلبية، ومن الضروري الانتباه إلى كلا النوعين وعدم المبالغة فيهما كي لا تؤثر على اللاعب. وبشكل عام، فإن انفعالات الفوز مثل الفرح والسرور والابتهاج لا تضر اللاعب إلا إذا تجاوزت حدوده النفسية، أما انفعالات الهزيمة فقد تظهر في بعض المظاهر التالية: (أمين فوزي، 2003، ص 226-227)

- ✓ الشعور بالحزن والضيق، أو الإصابة بالاكتئاب، مما يدفع الشخص إلى تجنّب الحديث مع الآخرين والانعزال عن المجتمع.
- ✓ فقدان القدرة على ضبط النفس وصعوبة التحكم بالمشاعر، وقد يصل الأمر إلى البكاء، خصوصاً بين الرياضيات.
- ✓ نشوء ميول عدوانية تجاه الآخرين أو تجاه الذات أو تجاه الأشياء المحيطة، وتظهر العدوانية تجاه الآخرين بأشكال متعددة مثل الاعتداء البدني، أو الإهانات اللفظية، أو الإيماءات العدوانية؛ بينما قد يتجلى الاعتداء على الأشياء من خلال التكسير.
- ✓ تدمير ممتلكاتٍ محيطة به مثل الكراسي وغيرها؛ كما قد يظهر العدوان النفسي على هيئة عقاب، أو توبيخ، أو لوم، أو توجيه انتقادات ذاتية.

الفصل الأول الاستجابة الانفعالية

تعتمد هذه الانفعالات على نتائج المنافسة الرياضية، وقد تستمر لفترات طويلة في حال الفوز أو الخسارة، وتظهر باستمرار كلما تكرر الموقف، حتى ترتبط هذه الاستجابات العاطفية بمنافسة معينة. (عبد العزيز، 2005، ص33)

تمثل الانفعالات المختلفة دورا هاما وبالع الأثر في حياة الرياضي، إذ ترتبط بدوافعه وحاجاته وبمختلف الأنشطة التي يمارسها، فلا يوجد على الإطلاق أنواع من التعلم أو العمل أو اللعب أو النشاط المبدع أو العلاقات الاجتماعية المختلفة دون أن تتميز بلون انفعالي خاص بها. ويرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة، وتعتبر الاستجابة الانفعالية جانب مهم في المنافسات الرياضية وذلك راجع لتأثيرها على الأداء النفسي والبدني للرياضي في المنافسة، فمن هذا المنطلق أصبح من الضرورة الإلمام بأهم الطرق والوسائل للسيطرة على الانفعالات وتوجيه الاستجابة الانفعالية نحو الاتجاه الايجابي حتى تنعكس بصورة ايجابية على أداء الرياضي، ولقد تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم الانفعالات بصفة عامة والاستجابة الانفعالية وأنواعها والنظريات المفسرة لها بصفة خاصة، وذكرنا أهم الخبرات الانفعالية المرتبطة بالنشاط الرياضي.

الفصل الثاني :

السلوك التنافسي

إن علم النفس بشكل عام يدرس سلوك الإنسان من حيث أنه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش فيها فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد بالمجتمع. والفرد الرياضي له سلوك خاص يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارات الرياضية في المنافسات الرياضية المختلفة.

وتعتبر المنافسات الرياضية مظهرا من مظاهر النشاط الانساني، والتي بدورها يتطلب فيها تعبئة الرياضي لأقصى قواه وقدراته النفسية والذهنية من أجل تحقيق أفضل مستوى ممكن. كما تعتبر المنافسة الرياضية أنها موقف تنافسي فردي أو جماعي مضبوط بقواعد تحدد السلوك الرياضي، وفي هذا الموقف يتعامل اللاعب بكل ما لديه من قدرات بدنية وذهنية وانفعالية لتأكيد امتلاكه لهذه القدرات التي تميزه عن قدرات من ينافسهم. وسلوك الرياضي وما يحققه من إنجاز ومستوى الأداء في المنافسات يعتمد على موقفه الداخلي واندفاعه وحماسه نحو الهدف المراد تحقيقه، لذلك وجب الاهتمام بدراسة سلوك اللاعب أثناء المنافسات، والسلوك التنافسي ما هو الا نشاط يحاول فيه اللاعب تحقيق الانجاز الرياضي. ويساهم السلوك التنافسي عند اللاعب في دفعه إلى حب التنافس مهما كانت شدة المنافسة، ولذلك فالسلوك التنافسي للاعب يعتبر من أهم مقومات نجاح النادي الرياضي وأيضا من أجل دفع اللاعبين لتحقيق الانجازات.

1- مفهوم السلوك:

يعرف السلوك الانساني بأنه كل الافعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أم غير ظاهرة. ويعرفه آخرون بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواءً أكانت أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية أم نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها. والسلوك ليس شيئاً ثابتاً ولكنه يتغير وهو لا يحدث في الفراغ وإنما في بيئة ما، وقد يحدث بصورة لا إرادية وعلى نحو آلي مثل التنفس أو ما يحدث بصورة إرادية وعندما يكون بشكل مقصود وواع، وهذا السلوك يمكن تعلمه ويتأثر بعوامل البيئة والمحيط الذي يعيش فيه الفرد. (بطرس، 2012، ص15)

ويعرف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الانسان من أقوال وأفعال ويمكن ملاحظتها بشكل مباشر كالكتابة والقراءة وقيادة السيارة والعدوان والصراخ والرسم وغيرها. (ابو غزال، 2015، ص19)

وهو كل ما يصدر عن الفرد من استجابات مختلفة إزاء موقف يواجهه أو مشكلة يحلها أو خطر يتهدهده أو قرار يتخذه أو أزمة نفسية يكابدها. (الهييتي، 2012، ص75)

والسلوك الإنساني هو كل أشكال الحركة الإنسانية من أفعال، وردود أفعال، تعبيرات، استجابات، محاولات التأثير التي تصدر عن الإنسان في محاولة إشباع رغباته، وللتعبير عن تعامله مع عناصر المناخ المحيط به. (عواد، 2013، ص 117)

وتوجد عدة تعاريف للسلوك الإنساني وردت منها في معجم علم النفس لفاخر عاقل منها:

- ❖ كل ما يفعله الكائن البشري.
- ❖ أي نشاط جسمي أو عقلي أو اجتماعي أو انفعالي. (بعض النظريات ترى أن التفكير سلوك) ونظريات أخرى ترى أن السلوك فقط ما يمكن رؤيته وقياسية بسهولة.
- ❖ ويرى جمال الخطيب أن السلوك هو الظاهرة التي يهتم علم السلوك الإنساني بدراستها ويتأثر بتفاعل الفرد مع البيئة. (عبد المعطي، 2013، ص33)

❖ السلوك هو النشاط الذي يعبر عنه الفرد خلال علاقته بمن حوله. (ابراهيم، 2014، ص18)

2- الجوانب الأساسية للسلوك:

2-1- الجانب المعرفي:

يعني ذلك العمليات الذهنية المعرفية (القدرات العقلية) مثل الذكاء والابتكار؛ وهو يعبر غالباً عن السلوك الإرادي الصادر من الفرد.

2-2- الجانب الحركي:

ويشمل كل التصرفات الصادرة عن الكائن الحي والتي تتضمن أنشطة حركية، سواء تجسدت هذه الأنشطة كمهارات حركية متقنة أو كعادات حركية بسيطة، مثل ممارسة الرياضة.

2-3- الجانب الوجداني:

هو تعبير عن الاستجابات الانفعالية للفرد، مثل الفرح والغضب والحزن والبكاء والضحك والحب والكراهية، إضافة إلى الميول والاتجاهات والقيم التي توجه سلوكه. (عبد الرحمن، 2015، ص17)

3- خصائص السلوك:

3-1- القابلية للتنبؤ:

يمكن التنبؤ بسلوك الفرد قبل حدوثه عبر دراسة مثيراته، وبالتالي يمكن منعه أو الحد منه. فالسلوك الإنساني ليس ظاهرة عفوية أو محض صدفة، بل يخضع لنظام يمكن تحليله. وإذا تمكن العلم من تحديد عناصر ومكونات هذا النظام، يصبح بالإمكان التنبؤ بالسلوك. يرى مُعدّلو السلوك أن البيئة—بما تشمل الظروف المادية والاجتماعية الماضية والحاضرة للفرد—هي التي تحدد سلوكه. لذا يمكن توقع سلوك الشخص في المستقبل بناءً على معرفتنا بظروفه البيئية السابقة والحالية. وكلما زادت دقتنا وموضوعيتنا في معرفة تلك الظروف، زادت قدرتنا على التنبؤ. ومع ذلك، لا يعني ذلك أننا قادرون على التنبؤ بالسلوك بشكل تام، لأننا لا نستطيع معرفة كل الظروف البيئية المحيطة بالفرد في الماضي أو الحاضر.

(حسين، 2008، ص34)

3-2- القابلية للضبط:

إذا كانت الظروف البيئية هي التي تحدد السلوك فإن تنظيم هذه الظروف سيقود إلى تنظيم السلوك. وأحد الأهداف الأساسية المعلنة لعلم السلوك هو ضبط السلوك إلا أن كل نظرية من النظريات تقترح أساليب مختلفة لتحقيق هذه الغاية. والضبط يأخذ أشكالاً مختلفة وقد يشمل عمليات متعددة. وفي تحليل السلوك، كثيراً ما يشمل الضبط تنظيم أو إعادة تنظيم الأحداث البيئية التي تسبق السلوك أو تحدث بعده. لكن الضبط يشمل أيضاً ضبط الفرد لسلوكه (الضبط الذاتي)، والضبط الذي يقترحه محللو السلوك ليس الضبط المنفر أو السلبي وإنما الضبط الإيجابي الانساني. (الخطيب، 2017، ص63)

بما أن السلوك الإنساني معقد لأن جزءا منه ظاهر وقابل للملاحظة والقياس والجزء الآخر غير ظاهر ولا يمكن قياسه بشكل مباشر لذلك فإن العلماء لم يتفقوا على نظرية واحدة لتفسير السلوك الإنساني، وعلى الرغم من ذلك فإن العلم لا يكون علما دون تحليل وقياس الظواهر المراد دراستها، وعليه فقد طور علماء النفس أساليب مباشرة لقياس السلوك كالملاحظة وقوائم التقدير وأساليب غير مباشرة فمن الممكن قياسه بالاستدلال عليه من مظاهره المختلفة. (بطرس، 2012، ص 18-19)

3-4- السلوك نسبي :

السلوك نسبي قابل للزيادة والنقص بمعنى أن السلوك سواء كان سويا أو مضطربا لا يكون على درجة واحدة، فالسلوك العدواني والاندفاعية لدى اللاعب على سبيل المثال يتفاوت في درجته وشدته كما يختلف في أسلوب وشكل التعبير عنه من لاعب لآخر ومن ثم يمكن أن نقوم بزيادة حالات السلوك الإيجابي، وخفض حالات السلوك السلبي.

3-4- السلوك متعلم وقابل للتغيير والتعديل:

وكل ما هو سلوك مكتسب يمكن تعديله ولكن هذا التعديل يحتاج الى خطط ومراحل وعلاقة ارشادية مهنية تقوم على أساس من الحب والدفء والتقبل الايجابي غير المشروط من جانب المرشد للعميل صاحب المشكلة وأن طرق وأساليب التعديل تختلف من شخص الى آخر حسب طبيعة المشكلة والمرحلة النمائية التي يمر بها وخصائصه الشخصية. فالإنسان يولد وعقله صفحة بيضاء لكنه في سياق نموه الاجتماعي يتعلم الكثير من الاستجابات السلوكية بعد ذلك، والكثير من الاستجابات السلوكية العصابية مثل المخاوف المرضية وغيرها مكتسبة ومتعلمة فلو نشأ الطفل بعد ولادته في غابة من الغابات فسوف يعتاد رؤية الوحوش ولن ينشأ عنده سلوك الخوف منها، كما أن من نشأ بعيدا عن الحضارة قد يخاف من السيارة أو الطائرة وما دام السلوك متعلما وليس فطريا فهذا يعني امكانية محو وازالة السلوكيات السلبية لدى الفرد واستبدالها باستجابات سلوكية ايجابية.

3-6- يتأثر السلوك بعوامل عدة:

يتأثر السلوك بعوامل عدة منها ثقافة الفرد واعتقاداته ومفهومه عن ذاته وطرق تفسيره للمثيرات فمعايير السلوك السوي وغير السوي تختلف من بيئة الى أخرى ومن ثقافة لأخرى فالعلاقة بين الرجل والمرأة خارج إطار الزوجية تعتبر سلوكا طبيعيا في المجتمعات الغربية، ويعد ذلك سلوكا غير سويا في المجتمعات العربية الاسلامية ، ويتأثر سلوك الفرد باعتقاداته ومفهومه عن ذاته، فمن يعتقد أنه لا يمكن أن يكون

الفصل الثاني السلوك التنافسي

شجاعا لن يكتسب سلوك الشجاعة ويتفق كثيرا من الناس في مواجهة مواقف معينة، لكنهم يختلفون في تفسيرها وتفسير الشخص لأي موقف أو حدث لابد أن يترك أثره على سلوكه ولا يتوقف تحديد السلوك على العوامل الخارجية فقط بل يجب أن تشمل العوامل الذاتية لدى لاعب كحاجة نفسية أو خاصية جسمية قد تساهم في تشكيل سلوك السلبي.

3-7- السلوك الانساني نشاط كلي:

ويعني ذلك أن كل نشاط يصدر عن الفرد وهو يتعامل مع البيئة التي يحيا فيها يأتي عنه ككل أي من حيث كونه وحدة كلية متكاملة فالفرد حين يفكر في موضوع أو يحاول أن يتذكره فان هذا النشاط العقلي يصحبه تغيرات جسمية وانفعالية مختلفة وحين يجري لا يجري بساقيه وجسمه فقط بل أن هذه النواحي المختلفة من النشاط سواء كان حركيا أو انفعاليا يؤثر كله في الآخر فالإنسان وحدة كلية متكاملة فحين يشعر الفرد بالخوف أو القلق مثلا فان هذه الانفعالات تصاحبها تغيرات في تفكير الفرد وأنماط سلوكه فليس هنالك نشاط جسمي أو عقلي أو انفعالي خالص وقائم بمفرده وبمعزل عن بقية مكونات الشخصية بل كل نشاط جسمي يصاحبه نشاط نفسي ويرتبط به ارتباطا وثيقا .

3-8- السلوك الانساني نشاط غائي:

من خصائص السلوك الانساني أنه نشاط غائي بمعنى أن النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي يكون له هدفا وغاية معينة سواء كان هذا السلوك الصادر عن الفرد سويا أو غير سويا والهدف هو إشباع الدوافع والحاجات لدى الفرد وخفض القلق والتوترات. (حسين، 2008، ص36-38)

4- الأبعاد الرئيسية للسلوك:

4-1- البعد البشري:

إن السلوك الإنساني سلوك بشري صادر عن قوة عاقلة ناشطة وفاعلة في معظم الأحيان وهو صادر عن جهاز عصبي.

4-2- البعد المكاني: إن السلوك البشري يحدث في مكان معين، فقد يحدث في غرفة الصف مثلا.

4-3- البعد الزمني: إن السلوك البشري يحدث في وقت معين قد يكون صباحا أو يستغرق وقتا طويلا أو ثواني معدودة.

4-4- البعد الاخلاقي:

إن يعتمد المعالج على القيم الأخلاقية في تعديل السلوك ولا يلجأ إلى استخدام العقاب النفسي أو الجسدي أو الجرح أو الإيذاء للطالب الذي يتعامل معه.

إن السلوك البشري يتأثر بالقيم الاجتماعية والعادات والتقاليد المعمول بها في المجتمع وهو الذي يحكم على السلوك على أنه مناسب أو غير مناسب، شاذاً أو غير شاذاً، فالسلوكيات قد تكون مقبولة في مجتمع ومرفوضة في مجتمع آخر. (ابو اسعد، 2014، ص22)

5- أنواع السلوك الانساني:

يرجع علماء النفس والتربويون السلوك الانساني الذي نلاحظه في حياتنا اليومية الى عدة أنواع نذكر منها ما يلي:

5-1- السلوك الإستجابي (التقليدي):

السلوك الإستجابي ينشأ هذا النوع من السلوك نتيجة وجود مثيرات محددة في الموقف السلوكي، وتحدث الاستجابة بمجرد ظهور المثير مباشرة. (حبيب، 2010، ص 26)

السلوك الاستجابي (التقليدي) أو الانعكاسي وهو رد الفعل الذي يقوم به الفرد لمنبه خارجي أو بيولوجي وهذا السلوك لا إرادي أي ليس للفرد الخيار في إبداء السلوك المطلوب أو عدمه، والأمثلة على ذلك كثيرة كاتساع حدقة العين والبؤبؤ عند رؤية العين لضوء قوي. وكذلك في مثال آخر الصراخ عند الإحساس بالألم والتصرف حسب قوانين وتقاليد المجتمع وثقافته المحلية وقد يكون هذا السلوك مرغوباً عند شعور الفرد بالراحة النفسية كالطعام والشراب أو قد يكون هذا السلوك سلبياً غير مرغوب كالشعور بالألم الجسدي.

وهذا النوع من السلوك جاء نتيجة أبحاث العالم "بافلوف" ونظريته في علم النفس السلوكي الاشتراط التقليدي.

5-2- السلوك الإجرائي (الفعال):

السلوك الإجرائي هو السلوك الذي يقوم به الفرد للتفاعل مع البيئة وتسخيرها لصالحه وهو سلوك تطوعي ينتج عن إرادة الفرد واختياره، وإذا كانت نتائج هذا السلوك الذي يقوم به الفرد إيجابية فانه يميل إلى تكراره في المستقبل، أما اذا كانت نتائج هذا السلوك سلبية وغير سارة فان السلوك سيمهل ولا يتكرر وهذا ما يشير اليه قانون الأثر الذي يجسد جوهره نظرية "سينكر" التي يطلق عليها الاشتراط الإجرائي أو الاشتراط الفعال. (حسن محمود، 2013، ص43-44)

الفصل الثاني السلوك التنافسي

5-3- السلوك العقلاني (المعرفي):

- في هذا السلوك يعتمد الفرد على ما لديه من معلومات يتحكم بها العقل. بعد هذا السلوك للنظرية الإنسانية والتي تعتبر أن الإنسان مسؤول عن سلوكه. وهو ذلك السلوك الذي يدل على قدرات عقلية عالية ومرونة في التفكير ويتصرف فيه عدد قليل من الناس، من خصائصه:
- ✓ مرونة السلوك (السلوك المرن): بمعنى أنه يتطور ولا يقف عند حد معين بعكس السلوك الكلاسيكي.
 - ✓ يسهل التعامل معه.
 - ✓ متجدد وغير نمطي.

5-4- السلوك غير العقلاني (غير المعرفي):

- وهو سلوك لا يستند الى معلومات علمية ولا يتفق مع العقل الإنساني، ويقوم بها الإنسان دون القدرة على الدفاع عن صحتها وانما انتشرت بين الناس وتوارثها الأفراد.
- وهو ذلك السلوك الذي يغلب عليه العشوائية والتخبط ويتميز بالخصائص التالية:
- ✓ سلوك عشوائي.
 - ✓ يعتمد على المحاولة والخطأ.
 - ✓ صعب التعامل معه.
 - ✓ يوقع أصحابه في كثير من المشكلات.
 - ✓ يعتبر من السلوكيات غير المناسبة والتي تؤدي بالأفراد الى الأمراض النفسية.

5-5- السلوك التسلطي (الدكتاتوري):

- هو ذلك السلوك الذي يتصف بالجدية والتزامه بالرأي ويتميز بالخصائص التالية:
- ✓ سلوك جامد وناجح مع ضعاف العقول أو أولئك الأشخاص الذين تسيطر عليهم عواطفهم.
 - ✓ يدل في كثير من الحالات على شخصية مريضة تعاني من اضطرابات نفسية.
 - ✓ يسعى دائما لفرض رأيه.
 - ✓ لا يراعي حقوق الآخرين.
 - ✓ ينجح غالبا في البداية وينتهي بالفشل.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

ويمكن تقسيم السلوك أيضا الى قسيمين هما:

أ- السلوك السوي أو المرضي والمقبول في المجتمع والذي يتصف برضا وقبول الآخرين.

ب- السلوك الشاذ (غير السوي) أو المرضي وغير المقبول من المجتمع والذي يسعى الأفراد الى تعديله

وقد ورد في الصحة النفسية معايير لاعتبار السلوك سويا أو شاذا ومن أهمها:

❖ المعيار الاجتماعي وبناءً عليه يعتبر السلوك سويا أو شاذا بمدى اتفائه أو عدم اتفائه مع معايير القبول في المجتمع ومدى مناسبته للمعايير والتقاليد والقيم السائدة في المجتمع فالسلوك الذي يتوافق مع تقاليد وقيم المجتمع فهو سلوك سوي، ويتوافق مع هذه القيم فهو سلوك مرضي، وقد يختلف الحكم على السلوك كونه شاذا أو سويا من مجتمع الى آخر، فما هو سوي في مجتمع ما قد لا يكون كذلك مع مجتمع آخر.

❖ المعيار الاحصائي والذي يستند الى المنحنى الطبيعي حيث ينقسم المنحنى الطبيعي والأفراد الى مجموعات. فأى سلوك يقوم به أكثر من متوسط أفراد المجتمع فهو سوي، ودون ذلك أو أعلى من ذلك فهو غير سوي، ويدخل في ذلك السلوك الشاذ أو السلوك الخارق. وهذا المعيار مأخوذ من القدرات العقلية وهناك معايير أخرى كثيرة ومنها أيضا:

❖ المعيار النفسي استنادا الى معايير علم النفس.

❖ المعيار الذاتي ومدى رضا الفرد عن سلوكه. (عبد المعطي، 2013، ص 37-39)

5-6- السلوك الغريزي:

هو السلوك القائم لتلبية دافع فطري قوي من أجل المحافظة على الكيان بكامله وتتدخل فيه الإرادة والتصميم، كالمقاتلة عند الغضب، والهرب عند الخوف ... وسواها. (الفتلاوي، 2005، ص 143)

6- النظريات المفسرة للسلوك:

6-1- نظرية التحليل النفسي:

هذه النظرية تنتسب الى فرويد نسبة الى علم النفس التحليلي الفرويدي، ويركز فرويد في نظريته على مراحل الطفولة وما يعتريها من أحداث وتصورات وصراعات حيث يرجع مشكلات الفرد في معظمها والسلوك غير العادي الى هذه المرحلة من حياة الفرد. وباستخدام الحوار بين المرشد أو المعالج أو المعلم أو الأخصائي وبين صاحب السلوك غير العادي بحيث يستطيع الكشف عن عوامل وأسباب هذا السلوك ويطلق على هذا النوع من التعديل أو العلاج في علم النفس الجدلي. (حسن محمود، 2013، ص 55)

الفصل الثاني السلوك التنافسي

كما يرى فرويد أن هناك جانبا خفيا من العقل الإنساني يؤثر على الحياة العقلية الظاهرة للفرد دون شعور منه اطلق عليها مفهوم اللاشعور. (شفيق، 1999، ص 44)

6-2- النظرية السلوكية:

تعتمد هذه النظرية على تحليل سلوك الفرد الظاهري من أجل تحديد عوامله ومكوناته الإيجابية والسلبية على السراء، ثم حصر مسببات أو مثيرات السلوك غير الإيجابي (السليبي) ثم العمل على ضبطها بدرجة كبيرة مع تزويد لاعب أو الفرد بسلوك بديل ايجابي.

ويعتبر الاشتراط الإجرائي الفعال لسكنر والاشتراط التقليدي للعالم بافلوف وكلاهما يعتمد على المبدأ العام الذي يشكل جوهر علم النفس السلوكي المنبه والاستجابة إلا أنهما يختلفان في توقيت تقديم المنبه لإنتاج ما يسمى بالاستجابة أو السلوك، فالاشتراط التقليدي يقدم المنبه أو المثير قبل حدوث الاستجابة، أما الاشتراط الفعال فيقدم المنبه بعد حدوثها . (حسن محمود، 2013، ص56)

وأدرك واطسون وغيره من السلوكيين أنه من الممكن أيضا تغيير سلوك الإنسان بالاشتراط. والواقع أنه اعتقد أن بإمكانه توليد أية استجابة يريدتها من خلال التحكم في بيئة الفرد. (ابو أسعد، 2012، ص111)

6-3- نظرية العلاج التوجيهي (الموجه):

وهذه النظرية تنتمي إلى "النظرية السلوكية"، فبينما تركز النظرية السلوكية على الاستجابة الظاهرة للفرد، تهتم هذه النظرية بمدى ملائمة سلوك الفرد مع الواقع البيئي والاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد وبخاصة مع الأخلاقيات والتقاليد العامة التي يمارسها المجتمع. ويستخدم المدرب الاقتراحات المتتابعة للفرد أو اللاعب والتي توجهه إلى تحليل سلوكه الواعي (وليس اللاوعي) للوصول إلى حلول يراها مناسبة لسلوكه الناجح. (حسن محمود، 2013، ص57)

6-4- النظرية الإنسانية:

ظهرت هذه النظرية كرد فعل للنظريتين التحليلية والسلوكية حيث أن كل منهما اعتمد على تجزئة الشخصية الانسانية أو سلوكها إلى أجزاء ليبدأ بعدها تعديل السلوك الفردي، بينما النظرية الإنسانية وأساليبها فتركز على كلية الفرد وأعماق ذاته معا، وكافة مظاهره وخصائصه الجسمية والعقلية والادراكية ليستطيع توجيه نفسه وتكوين ميول ايجابية نحوها.

وتؤكد النظرية الانسانية على أن الإنسان الفرد هو كائن إيجابي وقادر وبناء في حقيقة ذاته، وهو يميل إلى إنتاج سلوك اجتماعي ناجح وإيجابي. لذلك فمهمة المدرب عند تعرض التلميذ (أو الفرد) لمشكلة ما

الفصل الثاني السلوك التنافسي

شخصية أو عامة يعجز عن معالجتها ذلك الفرد فيتم توفير بيئة اجتماعية أو تعليمية مناسبة تمكنه من تقييم ذاته وقدراته والوعي التام بأسباب مشكلته ثم اقتراح حلول مناسبة من أجل تعديل سلوكه وعلاجها .

(حسن محمود، 2013، ص57-58)

6-5- النظرية الجسمية:

تؤكد هذه النظرية والتي يطلق عليها النظرة العلاجية بأن سلوكنا وعواطفنا ترجع في جذورها الى الأنظمة تتأثر سلبا أو إيجابا تؤثر على نوع السلوك أو الشعور النفسي لدى الفرد أي أن هذه الأنظمة تؤثر على الأنظمة والغدد للإنسان وبالتالي على سلوكه الظاهرة ومشاعره ، وهذا يؤكد دور المدرب في استخدام اهمية المعززات الأساسية في الاستجابة للحاجات البيولوجية للاعبين في مجالات تحفيز تعلمهم وتعديل سلوكهم. (حسن محمود، 2013، ص58)

6-6- نظرية العلاج الاجتماعي:

تؤكد هذه النظرية على أن الفرد كائن اجتماعي بذاته ينتمي الى من حولة بخصائصه النفسية والمادية وأهمها مفهوم الذات (مفهوم الفرد لذاته) الذي يتشكل بالتدريج من خلال تفاعله مع المجتمع وتفاعل المجتمع معه، ولذلك فالعلاج الاجتماعي يتميز باستخدام أسلوب المجموعات الصغيرة على اختلاف أشكاله ومبادئه. (حسن محمود، 2013، ص58)

6-7- نظرية العلاج الجشطالتي:

اشتقت هذه النظرية من علم النفس الكلي الجشطالتي الذي يهتم بالإدراك والقدرة على الفهم ويتعداها الى الاحساسات والعواطف التي تكمله. وهذا النوع من العلاج انتقائي في طبيعته يعترف على جذور السلوك غير السوي للفرد وينظر اليها على أنها حاجات ضرورية يجب تحقيقها للفرد عكس التحليلية الذين ينظرون الى حياة الفرد بكاملها ويركز على وعي الفرد الحاضر والاختيار وتوجيه نفسه. وينظر العلاج الجشطالتي على تمثيل الفرد لسلوكه عكس النظريات الأخرى جميعها التي تعتمد على الاتصال اللفظي المباشر بين الفرد والمعلم أو الموجه النفسي أو بين التلميذ وأقرانه عند استخدام عمليات التعديل السلوكي. (حسن محمود، 2013، ص58-59)

وترى مدرسة الجشطالت أن الكائن الحي يعيش في وسط بيئة اجتماعية ومادية معينة وأن أي تغيير في عناصر هذه البيئة يسبب للكائن الحي الشعور بالقلق والتوتر، ولا يزول هذا التوتر إلا إذا قام الكائن بنشاط معين. (عيسوي، 2000، ص 59)

يظهر الأساس الفسيولوجي للسلوك بصورة واضحة من خلال فقد القدرة على أدائه عقب تعرض العضو لمرض أو إصابة، ولاسيما اصابات الدماغ فعندما يصاب الفص الجبهي مثلا تظهر بعض الأعراض الناتجة عن إصابة المنطقة الجبهية الأمامية، وهي الأعراض المرتبطة بالعمليات العقلية العليا مثل ضعف القدرة على التفكير التباعدي، ونقص التلقائية الحالة التي يفقد المريض القدرة على المبادرة واتخاذ الأفعال والقرارات المناسبة، وضعف التكوين الخطط الحالة التي يفقد المريض إصابة الفص الجبهي القدرة على تكوين خطط معرفية جديدة لحل المشكلات، واضطراب السلوك الاجتماعي والتي تؤدي الى ضعف السيطرة على السلوك الحالة التي تضعف فيها عملية كف الاستجابة، ويصبح المريض ميالا إلى المجازفة والتمتع بالسلوك الخطر والتمرد على القوانين، مع اضطراب التعلم الارتباطي حيث تؤدي الإصابة إلى ضعف قدرة المريض على تنظيم استجابته للمثيرات الخارجية، اما إصابة منطقة "بروكا" فتؤدي إلى الحبسة الكلامية وهي اضطراب اللغة، وكذلك مظاهر اضطراب الوظيفة الحركية.

في حين أن إصابة المراكز الموجودة في الفص الجداري تؤدي إلى العديد من الأعراض المرتبطة بضعف الإحساس أو فقدانه في الجزء المعاكس من الجسم، وفقدان أو اضطراب الأحاسيس المخية، فضلا عما يحدث عند إصابة المنطقة الحسية الترابطية من اضطراب للقدرة على تعرف وإدراك معاني الأشياء الحسية وهو ما يعرف "بالأجنوزيا" Agnosia، وضعف الشد في القدرة على التعرف على الوجوه المألوفة، واضطرابات اللغة وخاصة الوظيفة الاستقبالية مما يؤدي الى الحبسة اللغوية الاستقبالية، وصعوبة القدرة على التركيز، وعجز الحركة أو "الأبراكسيا" Motor Apraxia أو فكرية Ideational Apraxia، أو مختلطة (فكرية- حركية)، وينتج عن إصابة المراكز الموجودة في الفص الصدغي Lobe Temporal المتعلقة بوظائفه الأساسية الاحساسات، والادراكات السمعية البصرية، والنغمة الوجدانية، التذكر طويل المدى للمداخلات الحسية العديد من الأعراض المرتبطة باضطرابات الإحساس والإدراك السمعي للكلام والموسيقى، واضطراب الانتباه الاختياري السمعي والبصري، واضطراب في فهم اللغة، واضطراب تنظيم وتصنيف المواد اللفظية، واضطراب في الذاكرة القريبة، واضطراب السلوك الانفعالي والشخصية، والسلوك الجنسي، وصرع الفص الصدغي. (وادي، الجنابي، 2005، ص 45)

أما تعرض منطقتي الإحساس البصري، والترابط البصري الموجود في الفص المؤخري للإصابة يؤدي الى فقدان الفعل المنعكس الخاص بتكيف حدقة العين للضوء، وهلاوس خداعا بصريا.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

وبما أن السلوك هو نتيجة دالة على الشخصية الانسانية والتي بتماسكها وتوافقها وانسجام بتفاعل وفاعلية عناصرها الثلاثة (الجسد والعقل والنفوس) لتجمع الشخصية حتمية الوظائف البيولوجي، وقوة الإدراك والتمييز والمعرفة والحكم، ومركز الشهوات والرغبات والعواطف والمشاعر، فتعبر من خلال التعقد الكلي والتوافق الكلي بما يظهر في السلوك الإنساني، وينعكس تماسك وتناسق أداءنا العقلي من ترابط وانسجام قدراتنا مع عناصر هويتنا كالشكل واللون والسمات والمزاج ، ان دراسة الأسس البيولوجية للسلوك هو تناول وحدة جزئية تعطينا تفسيراً غير تكاملي للأسس الفيسيولوجية للشخصية الانسانية. (وادي، الجنابي، 2005، ص46)

8- تعديل السلوك:

8-1- تعريف تعديل السلوك:

يعرف جمال الخطيب (1990) تعديل السلوك بأنه فرع من فروع علم النفس التطبيقية يتضمن التطبيق المنظم للإجراءات المستندة الى مبادئ التعلم وبخاصة منها مبادئ الاشتراط الاجرائي والاشتراط الكلاسيكي والتعلم بالملاحظة بهدف تغيير السلوك الانساني ذي الأهداف الاجتماعية ويتم ذلك من خلال تنظيم أو اعادة تنظيم الظروف والمتغيرات البيئية الحالية ذات العلاقة بالسلوك وبخاصة منها تلك التي تحدث بعد السلوك كذلك يشتمل تعديل السلوك على تقديم الأدلة على أن تلك الإجراءات وحدها و لا شيء غيرها هي التي تكمن وراء التغير الملاحظ في السلوك. (حسين، 2008، ص55)

وتعديل السلوك يعني إعداد وتطبيق إجراءات لمساعدة الأفراد على تغيير سلوكهم، من خلال تغيير الأحداث البيئية من أجل التأثير في السلوك. (الزباد، سعد، 2014، ص 27)

ويعرف حامد زهران (1998) تعديل السلوك بأنه عملية في جوهرها محو تعلم السلوك غير المرغوب والذي يظهر في الأعراض وذلك بالعمل على التخلص منه أو إطفائه ويتضمن إعادة تعلم لأنماط سلوكية جديدة من خلال إعادة التنظيم الادراكي للفرد وإعادة تنظيم سلوكه.

ويشير محمد الشناوي (1998) في تعريف آخر لتعديل السلوك الى البيئة، فيعرفه بأنه: هو بناء لبيئة تعلم مهارات وسلوكيات جديدة، على حين تقلل الاستجابات والعادات غير المرغوبة حيث يصبح المريض أو العميل أكثر دافعية للتغييرات المطلوبة.

ويعرف فاروق الروسان (2000) تعديل السلوك بأنه مجموعة من الإجراءات العلمية المنظمة والتي تتمثل في تحديد السلوك الحالي (المرغوب فيه أو غير المرغوب فيه) ومن ثم تعديله وفق عدد من

الفصل الثاني السلوك التنافسي

الأساليب التي تعمل على تقوية العلاقة بين المثيرات والاستجابات المرغوب فيها أو على إضعاف العلاقة بين المثيرات والاستجابات غير المرغوب فيها. (حسين، 2008، ص56)

ويعرف تعديل السلوك بأنه: عملية بناء لبيئة تعلم يتم فيها تعليم مهارات وسلوكيات جديدة بحيث تؤثر في تقليل وخفض الاستجابات والعادات غير المرغوبة وبحيث يصبح (المفحوص أو العميل أو المريض أو الفرد) أكثر دافعية للتغيرات المرغوبة. وبهذا يتميز تعديل السلوك أو العلاج السلوكي. (محمود، 2013، ص38)

8-2- خصائص تعديل السلوك:

- ❖ التركيز على السلوك، فإجراءات تعديل السلوك تصمم لإحداث تغيير في السلوك وليس خصائص الشخص أو سماته.
- ❖ الوصف الدقيق لإجراءات تعديل السلوك، فهذه الإجراءات تتضمن تغيرات محددة في الأحداث البيئية التي ترتبط وظيفيا بالسلوك.
- ❖ يقدم العلاج من قبل أفراد خلال الحياة اليومية، فإجراءات تعديل السلوك تصمم من قبل أشخاص مدربين جيدا واختصاصيين في تعديل السلوك، لذلك فإننا نجد إجراءات تعديل السلوك تمارس أو تطبق من قبل المعلم أو الآباء المشرفين،
- ❖ قياس تغيير السلوك، فواحدة من أهم معالم تعديل السلوك هي تأكيده على أهمية قياس السلوك قبل التدخلات العلاجية وبعدها يهدف توثيق نتائج تغيير السلوك الناتجة من تطبيق إجراءات تعديل السلوك. كما يستمر التسجيل للسلوك وتقييمه بعد تعديله، وذلك بهدف معرفة مدى استمرارية تغيير السلوك، أي هل يستمر فيه لفترة طويلة أم لا. (الزريقات، 2018، ص 38-39)
- ❖ تعديل السلوك يتبع المنهج العلمي والتجريبي في بحثه لأسباب وطرق علاج المشكلات.
- ❖ تتميز أساليب المعالجة السلوكية بالوضوح والموضوعية والقابلية للتقييم والقابلية للوصف.
- ❖ أفضل طريقة لفهم ووصف الفرد تكون من خلال وصف وملاحظة ما الذي يفكر به وما الذي يشعر به، وما الذي يفعله ضمن مواقف الحياة المختلفة في الوقت الحاضر.
- ❖ يتم تقييم نتائج العلاج في البيئة الفعلية التي يحدث بها السلوك المستهدف. (ضمرة، عميرة، عشا، 2007، ص30-31)

الفصل الثاني السلوك التنافسي

❖ قلة تأكيد الأحداث الماضية كسبب للسلوك، فإن إجراءات تعديل السلوك تركز على الأحداث في البيئة الحاضرة كسبب للسلوك، كذلك فإن معرفة الأحداث الماضية تساعدنا على توفير معلومات مفيدة حول الأحداث البيئية المرتبطة بالسلوك الحاضر. (الزريقات، 2007، ص28)

8-3- المبادئ الأساسية لتعديل السلوك:

يقوم ميدان تعديل السلوك على بعض المبادئ الأساسية التي تم اشتقاقها من البحوث العلمية التجريبية التي قام عدة باحثين بإجرائها على مدى عدة عقود.

8-3-1- مبدأ التعزيز:

إن المبدأ الذي يشكل حجر الأساس في ميدان تعديل السلوك هو مبدأ الثواب أو التعزيز. والتعزيز مصطلح عام يشير إلى التعلم التي تشمل تقديم أو إزالة مثير معين بعد حدوث الاستجابة الامر الذي يؤدي الى تقوية تلك الاستجابة. ويسمى المثير الذي يعمل على زيادة احتمالات حدوث السلوك، معززا. ويسمى المثير الذي يؤدي ظهوره إلى تقوية السلوك، معززا موجبا، في حين يسمى المثير الذي يؤدي اختفاؤه إلى تقوية السلوك بالمعزز السالب، والمعززات منها ما هو غير متعلم (أولي) ومنها ما هو متعلم (ثانوي). (الخطيب، 2003، ص28)

✓ **المعززات الأولية:** هي المثيرات التي تؤدي بطبيعتها الى تقوية السلوك دون خبرة سابقة أو تعلم لدى الفرد ولذا فهو يسمى بالمعزز غير الشرطي مثل الطعام المحبب للطفل مثل الحلويات والمأكولات والشراب والدفع والحنان والتسلية والنزهة وهي معززات أولية ايجابية. أما الضوضاء والحر والبرد فتعتبر معززات أولية سلبية.

✓ **المعززات الثانوية:** هي المعززات التي ترتبط بإشباع حاجات مكتسبة لدى الإنسان أو هي المثيرات التي تكتسب خاصية التعزيز من خلال اقترانها بالمعززات الأولية ولذا يسمى بالمعزز الشرطي، مثل المديح والمال التي لا تمثل للطفل شيئا ولكنها بعد ذلك وخلال حياته تصبح من المعززات الشرطية القوية. (حسين، 2008، ص202)

والتعزيز من أهم مبادئ تعديل السلوك على الاطلاق وهذا ما دفع البعض الى تسمية أساليب تعديل السلوك بأساليب التعزيز ويعود ذلك الى حقيقة أن التعزيز لا يقوي السلوك فحسب ولكنه ذو وظائف متنوعة منها الوظيفة الانفعالية (فالتعزيز يولد تغيرات ايجابية في مفهوم الذات)، والوظيفة التشجيعية (فالتعزيز هو مفتاح الدافعية)، والوظيفة المعلوماتية (فالتعزيز يقدم تغذية راجعة فورية حول طبيعة الأداء). (الخطيب، 2003، ص28)

الفصل الثاني السلوك التنافسي

فالتعزيز يعر فمن خلال وظيفته فإذا أدى الى الزيادة المرغوبة في السلوك سمي معززا ايجابيا وإذا أدى إلى خفض السلوك سمي معززا سلبيا.

8-3-1-1- التعزيز الإيجابي:

في التعزيز الموجب تتمثل نتائج السلوك في اضافة شيء ما (معزز ايجابي) الأمر الذي يزيد من احتمالات تكرار السلوك. ويسمى الشيء الذي يضاف بعد حدوث السلوك معززا موجبا. من الأمثلة على ذلك:

- حصول الطالب على علامات جيدة بعد أن يدرس جيدا.
- مكافأة الموظف الذي أتقن عمله.
- إعطاء الشخص الشيء الذي يريده عندما يطلبه بطريقة مناسبة.
- شكر الشخص الذي يساعدنا عند الحاجة.
- النظر باحترام للشخص الذي أحسن التصرف.
- إعطاء الشخص الذي تميز في أدائه شهادة تقدير.
- كتابة كلمات طيبة في دفتر الطالب الذي أنجز مهمة أكاديمية بشكل صحيح.
- اشتراء وجبة طعام مميز للابن الذي تعاون مع الأسرة في ترتيب البيت.

8-3-1-2- التعزيز السلبي:

السلوك لا يقوى بفعل التعزيز الموجب فحسب، فثمة أفعال أو نشاطات عديدة تخلّص الشخص من النتائج السلبية أو تساعد في الهرب منها ويسمى التعزيز في هذه الحالة التعزيز السلبي. وتسمى المثيرات التي يرتاح الشخص عند التخلص منها المثيرات المنفرة. وإزالة المثيرات المنفرة أمر معزز للشخص، بمعنى أن السلوك الذي يعمل على ازالتها تزداد احتمالات حدوثه في المستقبل. ومن الأمثلة على التعزيز السلبي:

- امتناع الطالب عن الدخول لغرفة الصف تجنباً لتوبيخ المعلم له.
- ذهاب الزوجة الى إحدى الغرف في البيت وإغلاق الباب خلفها تهرباً من محاضرات زوجها لها.
- امتثال السائق لقوانين السير تجنباً للمخالفات.
- تناول حبة دواء للتخلص من الصداع.
- ارتداء ملابس دافئة في فصل الشتاء لاتقاء البرد.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

▪ تشغيل المكيف أو المروحة في فصل الصيف للتغلب على ارتفاع درجات الحرارة. (الخطيب،

2017، ص 69-70)

8-3-2- مبدأ المحو (الإطفاء):

ينص مبدأ الإطفاء (المحو) على أن إلغاء التعزيز الذي كان يحافظ على استمرار حدوث السلوك يؤدي إلى توقف ذلك السلوك. وبناءً على ذلك، فإن تجاهل سلوك كان يحصل في الماضي على انتباه يُعد شكلاً من أشكال الإطفاء، ولهذا يُعرف هذا المبدأ أيضاً باسم مبدأ التجاهل. وفي سياق تعديل السلوك ينبغي التفريق بين نوعين من الإطفاء: النوع الأول يتعلق بالاستجابة الإجرائية ويسمى الإطفاء الإجرائي، حيث يُتركز على إيقاف تعزيز السلوك، وهو من المبادئ الأساسية في تعديل السلوك. أما النوع الثاني فيتعلق بالسلوك الاستجابي ويسمى الإطفاء الاستجابي.

. (الخطيب، 2003، ص 30)

ويهدف إجراء المحو (الإطفاء) إلى إزالة السلوك غير المرغوب فيه ووقف حدوثه أو احتمالية حدوثه في المستقبل وإذا تم تطبيق إجراء المحو بانتظام فإن المحو يؤدي إلى خفض معدل السلوك غير المرغوب فيه مقارنة بالمستوى الذي كان عليه قبل إجراء التدخل باستخدام المحو (الإطفاء). ومن الأهمية بمكان أن نشير إلى أن الانخفاض في معدل السلوك غير المرغوب فيه لا يكون مباشراً، أي أن إجراء المحو (الإطفاء)، يتطلب وقتاً حتى نحصل من خلال تطبيقه على النتائج المرغوبة. (الزريقات،

2018، ص 197)

8-3-3- مبدأ العقاب:

إذا كان التعزيز من أكثر إجراءات تعديل السلوك التي اهتمت بها البحوث، فإن العقاب يأتي في المرتبة الثانية، وهذا ليس معناه أن برامج تعديل السلوك تعتمد كثيراً على العقاب. لكن السبب ما هو سائد من استخدام للعقاب في المجتمع. فإن أشكال الجزاء في المجتمع تعتمد على العقاب. (الزريقات،

2018، ص 214)

ويشير العقاب إلى العملية السلوكية التي تعمل فيها المثيرات البيئية التي تحدث بعد السلوك على تقليل احتمالات حدوثه في المستقبل، ويسمى المثير الذي يضعف السلوك إذا حدث بعده بالمثير العقابي. والعقاب قد يتم عن طريق إضافة مثير منفر بعد السلوك مباشر، وهذا العقاب يسمى بالعقاب من النوع الأول، أو قد يتم عن طريق إزالة مثير إيجابي ويسمى هذا النوع من العقاب بالعقاب من النوع الثاني.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

ولما كانت سيئات العقاب كثيرة، فإن المبدأ الأساسي في تعديل السلوك هو الاكثار من الثواب والتقليل من العقاب. (الخطيب، 2003، ص29)

فالعقاب قد يمنع سلوكا معيناً غير مرغوب فيه ولكنه لا يؤدي إلى تعلم سلوك جديد مرغوب فيه ويكون العقاب أداء فعالاً خاصة في المواقف التي لا يجدي فيها تدعيم السلوك المضاد أو الإنطفاء كما أن العقاب يسهم بشكل كبير في إنقاص وضعف ظهور السلوك غير المرغوب فيه أسرع مما تحدثه الأساليب الأخرى من أساليب تعديل السلوك إلا أنه يتعين عند استخدام هذا الأسلوب تحديد محكات العقاب وإعلانها مقدماً، وتتعدد أشكال العقاب فمنها ما هو لفظي مثل التأنيب والتوبيخ ويشمل ذلك استخدام الإيماءات مثل هز الرأس وتحريكه أو تعبيرات الوجه كالنظرات العابسة تعبيراً عن عدم الاستحسان أو عدم الموافقة للسلوك غير المرغوب فيه ويشتمل هذا التعبير على استخدام الإشارات التي تدل على لغة الإشارة التي يفهمها الطفل الأصم وتعطي مدلول التوبيخ لديه مثل أنت ولد غير مؤدب فلاشك أن تقديم التوبيخ اللفظي مقروناً بالشكل غير اللفظي يزيد من احتمالية التخلص من السلوك غير المرغوب فيه. ومن أشكال العقاب ما هو بدني ومن صور العقاب البدني للتلميذ الضرب بالمسطرة والصفع والإيقاف بجانب السبورة ومنها إيقاف التلميذ رافعا يديه ومسندها على الحائط ، وقد كشفت نتائج الدراسات أن هناك آثار سلبية للعقاب البدني خاصة منها القلق، الانزواء، العناد، العدوان، الخوف من التحدث أمام الناس وغيرها ولا ينصح المعلم باستخدامها لكونها تسبب حواجز نفسية بينه وبين الطلاب، فلا يتعاونون معه.

(حسين، 2008، ص223)

8-3-1- أنواع العقاب:

وينقسم العقاب إلى قسمين:

أ- **العقاب الموجب:** ويعني تقديم مثيرات مؤذية أو كريهة بعد حدوث السلوك مباشرة فعندما يسلك الفرد سلوكاً غير مرغوب فيه، يعقب هذا السلوك تقديم مثير منفر للفرد أو مؤلم له، فيؤدي هذا إلى تقليل احتمالات ظهور السلوك أو وقفه في المستقبل، ومن الأمثلة التي توضح هذا النوع من العقاب، الضرب للفرد واللوم الصريح والتأنيب والتوبيخ بعد قيام الفرد بسلوك غير مرغوب فالعقاب يتمثل في ظهور حدث غير مرغوب أو مقبول للفرد بعد استجابة مما يؤدي إلى إضعاف هذه الاستجابة أو توقيفها.

ب - **العقاب السلبي:** ويعني حرمان الفرد من معززات أو مثيرات يحبها بعد حدوث السلوك غير المرغوب فيه مباشرة مما يؤدي إلى إضعافه أو اختفائه مثال ذلك حرمان الأبناء من مشاهدة برامج التلفاز وتوجيههم لمذاكرة دروسهم وحل واجباتهم أو حرمانهم من اللعب فالعقاب السلبي يكون في حالة صدور

الفصل الثاني السلوك التنافسي

سلوك غير مرغوب فيه عن الفرد، ويعقب ذلك استبعاد شيء سار بعد قيام الفرد بهذا السلوك مما يؤدي ذلك إلى تقليل ظهور السلوك غير المرغوب في المستقبل. وللعقاب السلبي دور في معالجة الكثير من الحالات التي نتعامل معها وحتى يكون العقاب فعالا لا بد من تحديد السلوك المستهدف المراد تقليله أو إيقافه. ولابد من أن يوضح للفرد سبب وقوع العقاب عليه، كما ينبغي أن يكون العقاب فوريا بعد السلوك مباشرة. (حسين، 2008، ص 224-225)

8-3-4- مبدأ ضبط المثير:

يعتبر مبدأ ضبط المثير من المبادئ التعليمية الاستجابي الموظفة في ميدان تعديل السلوك فقد علمنا الدور الذي تقوم به المثيرات القبلية في ضبط السلوك والتحكم به من خلال المثيرات الشرطية وغير الشرطية والتمييزية ويقوم أساس ضبط المثير على تقوية العلاقة أو الرابطة ما بين مثير معين واستجابة معينة من خلال إزالة تأثير المثيرات المرتبطة مع هذه الاستجابة من جهة وإزالة العلاقة ما بين الاستجابات المرتبطة بذلك المثير من جهة أخرى.

فقد مر سابقا دور المثيرات القبلية في ضبط السلوك وخاصة التمييزية منها. فدخل المعلم مثلا إشارة للطلبة بالهدوء وبذلك ارتباط المعلم من خلال خبرات التعلم السابقة بالسلوك المنضبط لدى الطلبة. أو أن ظهور الضوء الأحمر عند الإشارة الضوئية إشارة تمييزية لسلوك أو استجابة التوقف من السائق. وتسمى عملية ضبط السلوك من خلال التحكم بالمثيرات التمييزية التي تسبقه بعملية ضبط المثير. (ضمرة، عميرة، عشا، 2007، ص 52)

8-4- الأهداف العامة لتعديل السلوك:

لكي ينجح معدل السلوك في تغيير سلوك الفرد فلا بد من صياغة خطط إرشادية تركز في أساسها على تحقيق الأهداف التالية:

- مساعدة الفرد على تعلم سلوكيات جديدة غير موجودة لديه.
- مساعدة الفرد على زيادة السلوكيات المقبولة اجتماعيا والتي يسعى الفرد إلى تحقيقها.
- مساعدة الفرد على التقليل من السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا مثل التدخين، الإدمان، تعاطي الكحول، ضعف التحصيل الدراسي.....الخ.
- تعليم الفرد أسلوب حل المشكلات.
- مساعدة الفرد على أن يتكيف مع محيطه المدرسي وبيئته الاجتماعية.
- مساعدة الفرد على التخلص من مشاعر القلق والإحباط والخوف.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

- مساعدة الفرد على نمذجة بعض السلوكيات الإيجابية وتقليدها.
- مساعدة الفرد على التوقف نهائياً عن بعض السلوكيات من مثل الإيذاء الذاتي أو إيذاء الآخرين.
- مساعدة الفرد على المحافظة والاستمرار في أداء سلوكيات معينة بنفس الآلية، لأنه قد يقوم بها الآن بطريقة مقبولة ولكنه معرض لتغيير مستواها أو معدلها، وبالتالي يستخدم معدل السلوك أساليب من مثل التحصين ضد التوتر لمساعدة الفرد على المحافظة على سلوكه بنفس المستوى الذي هو عليه حالياً. (ابو أسعد، 2014، ص34-35)

9- السلوك التنافسي:

9-1- تعرف السلوك التنافسي: هي استجابة الفرد لموقف التنافس الموضوعي بناءً على تصوراته الذاتية لهذا الموقف. (راتب، 1997، ص78)

"يتجلى السلوك التنافسي في مهاجمة الخصم والدفاع عنه خلال محاولات اللاعب الفردية التي يقوم بها بمفرده، رغم إمكانية التعاون مع زملائه. (فوزي، بدر الدين، 2001، ص83)

يعرف فستجر (1954) السلوك التنافسي على أنه استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد الحافز الأول صاعداً للأعلى لمواصلة تحقيق القدرات اللاعب والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات. (مطاوع، 1988، ص90)

ويرى الشافعي (1997) إعادة صياغة مقترحة:

السلوك التنافسي هو مجموع مظاهر النشاط القابلة للملاحظة من قبل الآخرين، إما بالعين المجردة أو عبر أدوات رصد وتسجيل مثل الكاميرات العادية والسينمائية. ويشمل ذلك السلوكيات اللفظية والحركية والإرشادية، وهي مظاهر مادية محسوسة وموضوعية يمكن قياسها وتوثيقها. (الشافعي، 1997، ص107)

يشير فوزي (2006) إلى أن السلوك التنافسي هو نتيجة تفاعل دافعين متعارضين: أحدهما مرتبط بإمكانية النجاح وما يولده من شعور بالفخر، والآخر مرتبط بإمكانية الفشل وما يترتب عليه من شعور بالخجل. بعبارة أخرى، يُنظر إلى السلوك التنافسي على أنه نتاج صراع وانفعال بين رغبة الفوز ومخاوف الفشل. (فوزي، 2006، ص242)

الفصل الثاني السلوك التنافسي

9-2- الفرق الفردية التي تؤثر على السلوك التنافسي:

هناك عدة عوامل تشكّل مصادر التأثير على اللاعب، ويمكن اعتبار تأثيرها تجلياً لسلوكه التنافسي. هذه العوامل تفسر الفرق الفردية في تصرفات اللاعبين في المواقف التنافسية. عند مراقبة مجموعة كبيرة من اللاعبين أثناء محاولاتهم في نشاط رياضي واحد، نلاحظ تفاوتاً في النتائج—فبعضهم ينجح وآخرون يفشلون—ويرجع ذلك إلى الفرق الفردية التالية:

9-2-1- العمر: لا يتجلى السلوك بوضوح عبر مراحل العمر المختلفة؛ إذ تتزايد الرغبة في الفوز بالمنافسة كنتيجة لتأثير عوامل أخرى مثل متطلبات المنافسة والعوامل الاجتماعية والدوافع نحو المشاركة في النشاط التنافسي.

9-2-2- الجنس: نرى أن المكافأة الشهرية والمكانة الاجتماعية تبدوان أكثر ملائمة للذكور مقارنة بالإناث، إذ تمنع العادات العديد من النساء من ممارسة الرياضة، خاصة مع اقترابهن من سن الزواج.

9-2-3- الثقافة: يعكس سلوك الرياضي المسيطر القيم المعتمدة والمشجعة في مجتمعه؛ فالمجتمع الأوروبي يروج للسلوك التنافسي والسعي نحو التفوق والامتياز، بينما يفضل المجتمع الهندي السلوك التعاوني والتكاتف بين الأفراد.

9-2-4- السمات الشخصية: معظم العوامل المؤثرة في السلوك التنافسي تعود إلى خصائص شخصية اللاعب، إذ إن سمات شخصيته هي التي تحدد سلوكه التنافسي.

9-2-5- مكونات المنافسة: إعادة صياغة:

تتباين سلوكيات اللاعبين في مواقف المنافسة تبعاً لعدة عوامل، منها:

- ✓ تماسك الجماعة: يؤدي التنافس داخل الجماعة إلى إثارة قوية تدفع اللاعبين لتحقيق أداء أعلى.
- ✓ المنافسة على شكل صراع: عندما تُهمل التقاليد والقواعد المنظمة، يتحول التنافس إلى صراع عنيف يؤدي إلى سلوكيات مدمرة خارج إطار النظام والقانون.
- ✓ المنافسة على شكل إحباط: فقدان أحد لاعبي الفريق يسبب إحباطاً قد يتحول إلى عدوانية ويثير الغضب أثناء المباراة.

(مطّوع، 1977، ص 90)

10- المنافسة الرياضية:

10-1- تعريف المنافسة الرياضية:

تُعتبر المنافسة الرياضية من العناصر الأساسية والهامة في أي نشاط رياضي، سواء كانت منافسة مع الذات، أو مع ظروف طبيعية، أو مواجهة وجهاً لوجه مع منافس واحد، أو مواجهة عدة منافسين، وغيرها من أشكال المنافسة. وقد قدّم الباحثون تعريفات متعددة لمفهوم المنافسة؛ ومن هذه التعاريف ما طرحه مورتون دويتش (1969) الذي رأى أن المنافسة عموماً هي موقف تُورَّع فيه الجوائز بصورة غير متكافئة بين المشاركين أو المتنافسين. وبمعنى آخر، تختلف مكافأة الفائز في منافسة رياضية عن مكافأة غير الفائز أو المهزوم؛ فعلى سبيل المثال يحصل الفائز ببطولة على الميدالية الذهبية، بينما ينال الوصيف الميدالية الفضية، ويحصل الذي يليه على الميدالية البرونزية، في حين لا يحصل باقي المتنافسين على ميداليات. (علاوي، 2002، ص28)

10-2- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية:

المربون يؤكدون أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية الخاصة التي تميّزه عن غيره من الأنشطة، سواء من حيث طبيعة ومكونات ومحتوى النوع الرياضي، أو من حيث طبيعة المهارات الحركية والقدرات التخطيطية، أو بالنسبة للسمات النفسية التي ينبغي أن يتحلّى بها اللاعب. ومن أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية ما يلي:

- ✓ تحظى المنافسات الرياضية بتفاعل وجداني قوي يتمثل في الثناء والتشجيع والعطف والحماس.
- ✓ تتسم المنافسات، سواء أكانت فردية أم جماعية، بتأثير واضح ومباشر للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل على سلوك اللاعبين.
- ✓ تجري المنافسات غالباً أمام جمهور كبير من المشاهدين، وهو ظرف نادر الحدوث في كثير من أنشطة الحياة اليومية، ويختلف تأثير الجمهور حسب السمات النفسية للاعب.
- ✓ تخضع المنافسات لقواعد ولوائح محددة يصدرها اتحاد اللعبة، ما يحدد الجوانب الفنية والتنظيمية لسير النشاط وسلوك اللاعبين بما يتوافق معها.
- ✓ تتطلب المنافسات من الرياضي تعبئة قصوى لقدراته البدنية والنفسية لتحقيق أفضل أداء ممكن، مما يسهم في تنمية الصفات النفسية، لا سيما الخلقية والإرادية.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

- ✓ يرى بعض الرياضيين أن التنافس هدفه الانتصار وتسجيل الأرقام فقط، متجاهلين أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي هو جانب من جوانب التقدم الاجتماعي وليس هو الهدف الوحيد.
- ✓ المنافسة الرياضية ليست محصورة في الدوافع الذاتية فحسب، بل تتضمن دوافع اجتماعية أيضاً، مثل رفع مكانة الفريق أو النادي أو الوطن.
- ✓ تسهم المنافسات في تطوير شخصية الرياضي من خلال تنمية مهاراته وقدراته وتشكيل صفاته الخلقية والإرادية، كما تؤثر في الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه والتفكير والتصور.
- ✓ تشكل المنافسات مصدراً لمجموعة متغيرة من الانفعالات خلال الحدث الواحد، نتيجة ارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة.
- ✓ قد تظهر للمنافسة جوانب سلبية عند تحولها إلى عنف مفرط يسبب اضطرابات انفعالية لدى المتنافسين، أو حينما يكون الفارق كبيراً بين المتنافسين مما يجعل الفوز محصوراً لفريق واحد، أو إذا تحول التنافس إلى سلوك عدواني.

(عطية وآخرون، 2012، ص 231-232)

10-2-1- الخصائص النفسية الايجابية للمنافسة:

- ✓ تُعد المنافسات الرياضية، حتى عند الهزيمة، وسيلة لإشباع الحاجات النفسية؛ إذ تتيح للفرد إظهار قدراته والشعور بتفوقه مقارنة بالآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين.
- ✓ تسهم المنافسات الرياضية في تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على سلوك الفرد في حياته الخاصة والاجتماعية.
- ✓ تساهم المنافسات في تطوير قدرات الفرد البدنية والعقلية والانفعالية، لأن ظروف المنافسة تفرض أحياناً يصعب توافرها أثناء التدريبات.
- ✓ تتعرض الجهاز النفسي والسيولوجي للرياضي لتغيرات انفعالية متكررة أثناء المنافسات؛ وهذا يسهم في تنمية الأجهزة الحيوية عبر تطوير الجهاز العصبي الذي ينظم وظائف الجسم المختلفة.
- ✓ تعود الرياضي على احترام قواعد التنافس يؤدي إلى احترام قوانين المجتمع، مما يقلل فرص التعرض لصراعات نفسية ناتجة عن تعارض الرغبات الشخصية مع معايير المجتمع.
- ✓ وجود جمهور ومشجعين قد يؤثر إيجابياً أو سلبياً في أداء الرياضي بحسب خصائصه النفسية، ومع ذلك تكتسب الخبرات التنافسية اللاعب سمات تساعد على مواجهة مواقف حياتية خاصة.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

✓ من سمات الحياة الاجتماعية تعرض الفرد باستمرار للنجاح أو الفشل؛ والرياضي الذي مر بتجارب تنافسية متباعدة الشدة يصبح أكثر قدرة على تقبل إحباط الفشل والتعامل بهدوء مع لذة النجاح، مما يعزز توازنه النفسي.

✓ تعتبر المنافسات الرياضية وسيلة فعالة للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية في شخصية الفرد، ويمكن أيضاً الاستفادة منها في علاج بعض اضطرابات الشخصية.

✓ يعزز التنافس الروابط الاجتماعية بين أعضاء الفريق ويزيد انتماءهم للنادي أو الجهة التي يمثلونها، كما يمتد تأثيره إلى مشجعي النادي في تقوية علاقاتهم وشعورهم بالانتماء.

✓ (فوزي، 2003، ص 213-214)

10-2-2- الخصائص النفسية السلبية للمنافسة الرياضية:

برغم كل المزايا التي تحملها المنافسات الرياضية، يرى بعض الناس أنها مجرد صراع ضد الخصم بغرض التفوق عليه أو سباق لتحقيق أرقام دون إدراك القيم والفلسفة المرتبطة بالممارسة الرياضية. كما أن هناك فئة من العاملين في المجال الرياضي تهيجها روح المنافسة أو تبالغ في شدتها بدافع رغبات مادية أو اجتماعية أو كليهما، مما ينعكس سلباً على سلوك اللاعبين أثناء المباريات. وفي حالات أخرى يكون التنافس بين أطراف غير متكافئة، فيصبح الفوز محسوماً لصالح لاعب أو فريق معين.

تتعرض هذه الظواهر في صفات نفسية سلبية تصاحب بعض المنافسات الرياضية، منها:

❖ **العنف والاضطراب الانفعالي:** عند غياب التوجيه التربوي وتكاثر الفرص، قد يتحول التنافس إلى عنف يسبب اضطرابات انفعالية وقد يصل إلى إصابات جسدية.

❖ **الإفراط في الأحمال البدنية:** حدة التنافس غير الواعية قد تدفع إلى مبالغة في الأحمال التدريبية والمنافسات، مما يهدد الصحة الجسدية والنفسية للاعبين.

❖ **التأثير السلبي للفشل:** الفشل في منافسات تفتقر للبعد التربوي يؤثر بشدة على حياة الرياضي، لأن التنافس فيها مرتبط بقيم وأهداف متطرفة يصعب تجنبها.

❖ **التعصب وسوء الأداء:** التنافس غير الواعي يتسم بالتعصب — موقف عدائي يتغلب فيه الانفعال على العقل — وهو ما ينعكس في أداء مضطرب وغير دقيق، وسلوك عدواني غير مبرر.

❖ **اللجوء إلى وسائل غير مشروعة:** قد تدفع المنافسات غير التربوية الرياضيين إلى استخدام أساليب مرفوضة رياضياً واجتماعياً، مثل تعاطي المنشطات أو التحايل على قوانين اللعب بما يخالف الروح

الرياضية. (فوزي، 2003، ص 214-215)

10-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار راينز مارتنز (1994) إلى أنه لفهم المنافسة الرياضية بشكل شامل، يجب النظر إليها كعملية متعددة الجوانب والمراحل ضمن إطار المنظور التقييمي الاجتماعي. وبناءً على ذلك، تُعرّف المنافسة الرياضية بأنها العملية التي تُقارن من خلالها أداء اللاعب الرياضي بمعايير أو مستويات محددة بحضور شخص واحد على الأقل، على أن يكون هذا الشخص مدركاً لمعايير المقارنة وقادراً على تقييمها.. كما أشار مارتنز إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

❖ الموقف التنافسي الموضوعي.

❖ الموقف التنافسي الذاتي.

❖ الاستجابة.

❖ النتائج.

10-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

الموقف التنافسي الموضوعي يُعد الشرط الأساسي لبدء عملية المنافسة. فكما بين مارتنز في تعريفه، يجب أن يشمل هذا الموقف مقارنة الأداء بمعيار محدد، ووجود طرف آخر على الأقل قادر على تقييم تلك المقارنة. وعندما تتوفر هاتان الشروط، تصبح المنافسة قابلة للانطلاق.

10-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي التصورات والتفسيرات والتقييمات التي يقوم بها اللاعب تجاه الموقف التنافسي الموضوعي. وفي هذه المرحلة تبرز الجوانب الذاتية للاعب بأهمية كبيرة، مثل قدراته المدركة، وثقته بالنفس، والدافعية، ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له، وتقديره لمستوى المنافسين، إلى جانب عوامل شخصية وفروق فردية أخرى.

فعلى سبيل المثال، قد يشارك لاعب في منافسة بهدف اكتساب الخبرة، بينما يشارك آخر في نفس المنافسة بهدف الفوز بالمركز الأول.

وقد أشارت ديانا جل (1995) إلى أن السمة التنافسية والقلق التنافسي تعدان من أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بوضوح في تصورات وتقييم الفرد لعملية المنافسة. وهذا التقييم، الذي يمثل الموقف التنافسي الذاتي، يحدد استجابة الفرد تجاه المنافسة؛ فمثلاً، يكون اللاعب ذو السمة التنافسية العالية أكثر ميلاً

الفصل الثاني السلوك التنافسي

للدخول في مواقف تنافسية بدافعية أكبر لتحقيق الإنجاز مقارنة باللاعب الذي تتصف شخصيته بتنافسية أقل.

10-3-3- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة قد تتجسّد في استجابات فسيولوجية مثل ارتفاع معدل ضربات القلب أو زيادة تعرّق اليدين، أو في استجابات نفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو في استجابات سلوكية تظهر في الأداء أو في سلوكيات عدوانية، على سبيل المثال.

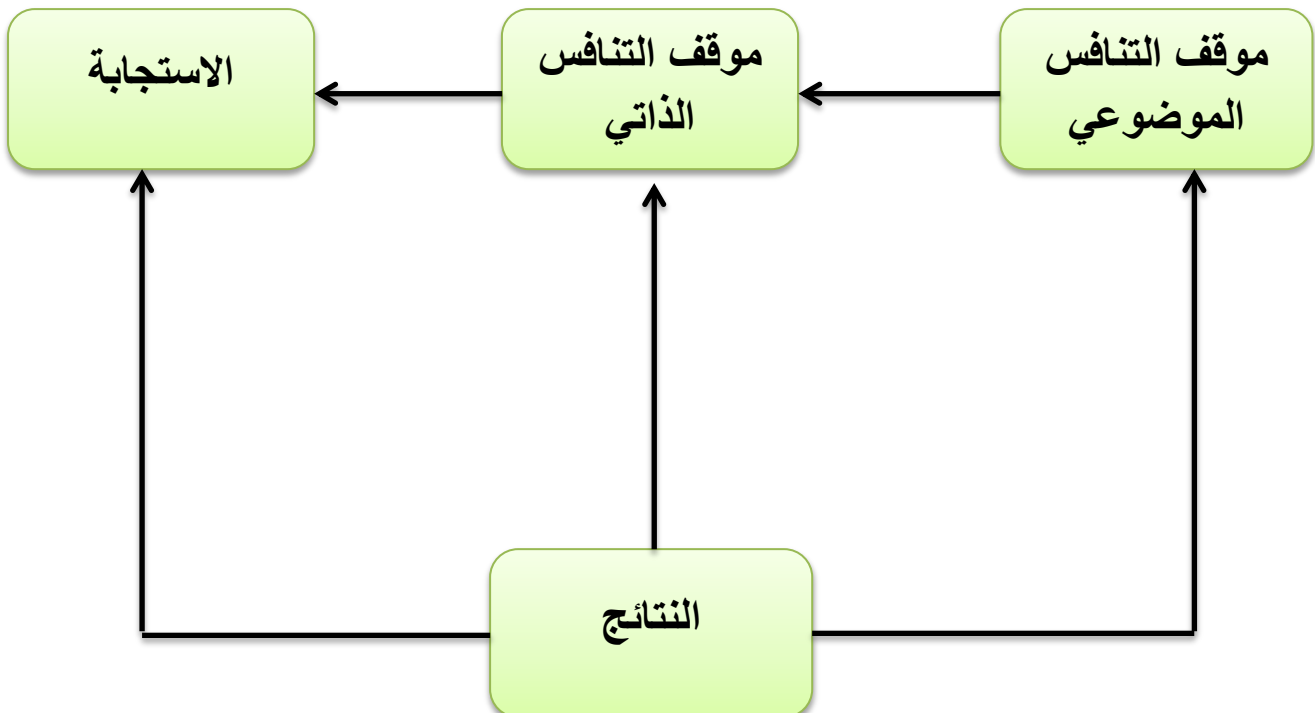
10-3-4- النتائج:

المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج، والتي تتجلى في الرياضة التنافسية على شكل فوز أو هزيمة. يرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح أو الفشل، لكن العلاقة بينهما ليست علاقة حتمية؛ فالنجاح لا يساوي بالضرورة الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني بالضرورة الفشل. فربما يشعر اللاعب بالنجاح بعد تقديم أداء جيد رغم هزيمته أمام منافس أقوى، وبالمقابل قد يشعر اللاعب بالفشل بعد أداء ضعيف رغم فوزه على خصمه.

وتتجاوز مشاعر النجاح أو الفشل مجرد انتهاء المنافسة؛ إذ تعمل هذه المشاعر كعملية تغذية راجعة تؤثر على كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، مما ينعكس بدوره على الممارسات والعمليات التنافسية التالية، وقد يؤدي إلى تغيير بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي. يوضّح الشكل رقم () نموذج المنافسة الرياضية كعملية وفق منظور مارتنز (1987). (علاوي، 2002،

ص 29-31)

الشكل رقم (02): المنافسة الرياضية كعملية عن مارتنز (1987)



10-4- طبيعة المنافسة الرياضية:

بغض النظر عن المستوى، تظل أي مواجهة رياضية منافسة بامتياز — بدءًا من مباريات الفصول المدرسية، مرورًا باللقاءات الحساسة في الدوري والكأس، ووصولًا إلى المباريات الودية ومباريات الاعتزال والتكريم على الصعيد الوطني. تختلف ظروف ومتطلبات التنافس حسب نوع المباراة؛ فحتى عندما لا يكون تحقيق نتيجة محددة ضروريًا أو لا يؤثر الفوز على ترتيب الفرق في البطولة، تظل المباراة تنافسًا بكل المقاييس. وتتنوع مدة المنافسة أيضًا: فقد تكون أقل من دقيقة في بعض الرياضات الفردية (مثل ألعاب القوى أو السباحة)، أو تمتد لعدة دقائق في رياضات مثل الجمباز والغطس، وتطول لساعات في مباريات مثل كرة القدم أو بعض مواجهات التنس والكرة الطائرة الحساسة. (عنان، 1995، ص422)

10-5- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة دائمًا على الشكل الحديث؛ فقد عايشَت مختلف الحضارات وتداخلت مع طبيعتها. رغم أن النشاط الرياضي كان في بداياته طقوسيًا لدى بعض الشعوب، فقد ارتبط منذ القدم بأهداف محددة لكل حضارة: سباقات السرعة عند الأمم القديمة، الرياضات القتالية، قوة الأداء عند المصريين، الرياضات التربوية لدى اليونانيين، والعروض الاستعراضية عند الفرنسيين. هذه الممارسات سجلت أزمنة، وعبرت عن روح وتقاليد تلك الحضارات من المشرق إلى المغرب، إذ خصصت الحضارات مكانة للنشاط البدني الموجه نحو التجاوز واللعب.

إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان ولاقت تجاوبًا مستمرًا، فهذا يؤشر إلى وجود حاجات إنسانية أساسية؛ فمارتينز يرى أن الرياضة تبرز أفضل ما في الإنسان، وأن المنافسة شرط للإنتاج والابتكار. كما يعتبر أن المنافسة هي السعي نحو النجاح وتحقيق الأهداف، ومن ثم يسعى العديد من الأفراد في المجتمع الأمريكي إلى الفوز والتميز وإلحاق الهزيمة بالآخرين للحصول على المكافآت أو تقاسمها. لذلك، قد يلجأ بعض الرياضيين إلى طرق غير قانونية لتحقيق الفوز.

تلعب المنافسة دورًا مهمًا في التحضير الرياضي؛ فغالبية الرياضيين يستغلونها دافعًا لتحسين الأداء وتجديد المواهب وتطوير المهارات. وقد أشار الخولي (1996) إلى أن الناس غالبًا ما يخفون مشاعر التنافس في حياتهم اليومية، لكن الرياضة لا تكبح هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطار اجتماعي سليم، وتهذبها بالقيم الأخلاقية للرياضة مثل الروح الرياضية. فالاشتراك في الرياضة وتوقع المنافسة أو

الفصل الثاني السلوك التنافسي

المسابقة كلها مظاهر للتنافس، وهو ما دفع "فاندروزاج" للتساؤل عن مدى تنظيم الجماعة للمشاركة الرياضية بغرض إغناء خصائصها الأولية.

ومن الممكن القول إن ما يحدث غالباً في هذا السياق يتم بصورة واعية ولا واعية معاً: الجماعة تختبر رغبةً في التفاعل من خلال الرياضة، لكنها في كثير من الأحيان لا تولي اهتماماً كافياً لنمط هذا التفاعل. (الخولي، 1996، ص204)

10-6- الأخطار النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية:

فيما يلي تلخيص المجلس الدولي للرياضة والتربية البدنية، ومحمد حسن علاوي، وعمرو بدران للأخطار المرتبطة بالمنافسات الرياضية ورياضة البطولة وهي:

10-6-1- التطرف في اشراك الشباب:

يتزايد مشاركة البالغين والأطفال في المسابقات الرياضية يوماً بعد يوم، وهو أمر طبيعي ومحمود. مع ذلك، من الضروري تجنب الإفراط في التدريب والمشاركة، وكذلك المبالغة في إعطاء أهمية مفرطة للنتائج، لأن ذلك قد يهدد صحة اللاعبين وتوازنهم النفسي.

10-6-2- التوجه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن مصيرهم ومصير أفراد أسرهم يعتمد بشكل كبير على نجاحهم في المنافسات الرياضية وما يجنونه منها؛ ويعود ذلك في الغالب إلى نصائح غير واقعية يتلقونها من آباء أو من قادتهم الرياضيين. والحقيقة أن هذه التصورات تتحقق في حالات نادرة جداً. وعلى الرغم من حدوث ذلك أحياناً، فإن العمل في المجال الرياضي قد لا يكون أفضل وسيلة لتحقيق الإشباع الشخصي الكامل. فبينما يصل بعض الأبطال إلى مراكز مرموقة على المستويين القومي والدولي ويكسبون عيشهم من ذلك، هناك آلاف الشباب الذين ينجذبون إلى وهم الشهرة المؤقتة فيقطعون تعليمهم أو تدريبهم المهني، ليكون الندم قد حلّ بهم متأخراً بعدما وضعوا مستقبلهم في خطر.

ينبغي للرياضي معرفة العقاقير المسموح بها سواء في أثناء التدريب أو خلال فعاليات المنافسة الرياضية، وذلك من خلال معرفة قوائم الأدوية المحظورة التي تعمل على زيادة القدرات البدنية، وكذلك قدرات التحمل، مما يجعل الرياضة في وضع غير شرعي وغير جائز، والصادرة عن اللجنة الأولمبية الدولية، والاتحادات الرياضية الدولية.

فالمشكلة ليست محصورة فقط في الأدوية المحظورة، بل تمتد إلى الأدوية الأخرى، وهذا التصرف يهدد أساس الرياضة التي تعتمد على التدريب والتمرين والاهتمام بالناحية الغذائية.

يعتقد معظم الرياضيين أو من يتناول هذه الأدوية أن معظم الأدوية المستخدمة في الرياضة عامل مساعد على إعادة الصحة، أو أنها تزيد من قوتهم ومظهرهم.

فالتخدير الموضعي الذي يلجأ إليه في الملاعب والأدوية المضادة للالتهاب تدخل ضمن العامل الأول المساعد على إعادة الصحة، بعد انتهاء المنافسة يتم عادة حقن اللاعب بالمسكنات أو إعطائه أدوية لتخفيف ألمه فقط، وقد يتم الاستعانة ببعض الأدوية المنشطة المحظورة لإخفاء الأعراض التي يشكو منها اللاعب. (ياسين، 2008، ص 121-122)

10-6-4- العدوان والعنف:

كانت المنافسات قديماً أو بمعنى أصح كانت المذابح قديماً تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة.

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة وأصبحت لها قوانينها ولوائحها وأنظمتها ومؤسساتها التي تحاول الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية، إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العدوان والعنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية.

وينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما: العدوان والعنف بين لاعبي الفرق الرياضية المتنافسة داخل نطاق الملعب، وعدوان وعنف المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات وخارجها. وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظراً لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى أنه ينتمي إلى هذه الجماعة، أي أنه يتصف بالصفات التي توصف بها هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي.

للتعصب صور كثيرة، فمنه التعصب العنصري، كما هو الحال ضد الزنج في أمريكا أو ضد السود في جنوب إفريقيا، وفي المجال الرياضي التعصب لفريق معين أو التعصب ضد فريق معين. والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى لفريق المتعصب. وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعطي البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فرداً أو جماعة.

والسمات النفسية للمتعصب توضح أنه يميل للعدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه. ويتصف بجمود الفكر وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو بالإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه قد يكبته ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفاً في الفرح عند النصر أو الفوز، والتطرف في الحزن عند الفشل، كما أنه دائم التبرير لأي هزائم.

والتعصب مكتسب ومتعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد، من الوالدين ومن وسائل الإعلام المختلفة ومن المدرسة والنادي ومن زملائه ومن غيرهم. (علاوي، 2002، ص 36-37)

10-7- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية:

تتأثر انفعالات اللاعب في المنافسات الرياضية بعدد من المتغيرات التي قد ترفع أو تخفض مستوى توتره واستثارة، مما ينعكس على أدائه. من أهم هذه المتغيرات ما يلي:

✓ الضبط الانفعالي:

اللاعب القادر على ضبط انفعالاته يظل قريباً من مستوى التوتر الأمثل الذي يُمكنه من إظهار أفضل أداء، أما اللاعب الذي يفتقر لهذه القدرة فتميل انفعالاته للتصاعد عند المواقف التنافسية، مما يضعف أدائه.

✓ المنافسات السابقة:

عدد ومستوى المنافسات التي خاضها اللاعب سابقاً يؤثران بشدة على توتره في المنافسات التالية؛ فكلما تكرر مشاركته في منافسات مماثلة، تصبح استجاباته للتوتر أكثر توازناً وأقل شدة.

الفصل الثاني السلوك التنافسي

✓ الاستعداد للمنافسة:

إحساس اللاعب بأنه مُعدّ جيداً على الصعيد البدني والمهاري والتكتيكي يقيه من الخوف والقلق المفرط، ويقلل احتمال تعرضه لمستويات توتر غير مناسبة.

✓ مستوى المنافس:

ارتفاع مستوى المنافس أو إدراك اللاعب أن خصمه أقدر منه يؤدي عادةً إلى زيادة مستوى توتره.

✓ غموض مستوى المنافس:

عدم معرفة قدرات المنافس يضيف حملاً نفسياً إضافياً ويزيد من حالة التوتر لدى اللاعب.

✓ نظام المنافسة:

نظام البطولة يؤثر على شدة الانفعالات؛ فالمباريات بنظام خروج المغلوب من مرة واحدة تختلف في ضغوطها عن أنظمة خروج المغلوب من مرتين أو الدوري بنظام الذهاب والإياب.

✓ ترتيب المنافسة:

حدة الانفعالات تتغير بحسب دور البطولة؛ فتنافوت ردود الفعل الانفعالية بين الدور الأول والأدوار قبل النهائية والنهائية.

✓ أهمية المنافسة:

أهمية الحدث تلعب دوراً كبيراً، فالانفعالات في المباريات الودية أخف عادةً من الرسمية، والمنافسات المحلية أقل إثارة من المنافسات الدولية، وهكذا.

✓ موقع المنافسة:

مكان إقامة المباراة يؤثر في الانفعالات؛ فالمنافسة في موقع التدريب أقل إثارة من المنافسة في موقع آخر، واللعب على ملعب الخصم يختلف انفعاله عن اللعب على أرض الفريق أو في ملعب محايد، وكذلك تختلف الانفعالات عند اللعب في بلد اللاعب أو في بلد الخصم.

✓ اختلاف المناخ:

اختلاف مناخ المنافسة عن مناخ التدريب قد يؤثر سلباً على انفعالات اللاعبين، خاصة عند اللعب في مناطق ذات مناخ مختلف تماماً أو عند تقلب الأحوال الجوية قبل أو أثناء المنافسة.

✓ جمهور المشاهدين:

حجم الجمهور وانتماؤه وطريقة تشجيعه كلها تؤثر بشدة على انفعالات اللاعب؛ فاللعب أمام آلاف المشاهدين يختلف عن اللعب أمام أعداد قليلة، والمنافسة وسط مشجعي الفريق تختلف عن

الفصل الثاني السلوك التنافسي

اللعب أمام جمهور الخصم، كما يختلف تأثير الجمهور المتعصب عن الجمهور الذي يتصف

بأسلوب تشجيع رياضي ومحترم.

(فوزي، 2003، ص 215-218)

تكمن أهمية المنافسات الرياضية في أنها تعتبر بمثابة اختبارات للرياضي وللمدرب أيضا، يتعرفون من خلالها على نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب، وهذه النتائج قد تكون بمثابة دافع لمزيد من الإنجازات والجهد في التدريب، وتكون أيضا بمثابة تغذية راجعة لطبيعة الإنجاز الرياضي. لذلك بات من الضرورة الاهتمام بدراسة سلوك اللاعب في المنافسات الرياضية وخاصة دراسة سلوكه التنافسي خلال المنافسة وذلك من أجل المساهمة في رفع المستوى الرياضي، وتحكم في الانفعالاته وضغط المنافسة، وتعزيز ثبات مستواه الرياضي، ولقد حاولنا في الفصل التطرق إلى مفهوم السلوك والنظريات المفسرة للسلوك بشكل عام وماهية تعديل السلوك، وتناولنا المنافسة الرياضية والسلوك التنافسي بشكل خاص.

الفصل الثالث:

التحضير النفسي الرياضي

يعد التحضير النفسي الرياضي أحد العناصر الرئيسية التي تؤثر مباشرة على الأداء العالي للرياضيين في مختلف المنافسات الرياضية. فبينما يركز الجانب البدني على تدريب القوة والسرعة والتحمل، كذلك يركز التحضير النفسي الرياضي على تطوير وصقل المهارات الذهنية التي تسهم في رفع الأداء ومواجهة الضغوط النفسية، والتقليل أيضا من مختلف الحالات النفسية التي قد يعاني منها الرياضيين كالتوتر والقلق وغيرها وذلك باستخدام وسائل وأساليب تعرف بالمهارات النفسية.

تتطلب المنافسات الرياضية تركيزا عاليا ورغبة وثقة بالنفس وإصرار، مما يجعل التحضير النفسي ضرورة قصوى لا غنى عنها. يتناول هذا الفصل مفهوم وأهمية التحضير النفسي الرياضي وأهدافه، بالإضافة الى التطرق لمفهوم لأخصائي النفسي الرياضي سماته ومبادئه والمهام الموكلة إليه، ثم خطوات ومراحل ونوعيه تحضير النفسي طويل المدى وتحضير النفسي قصير المدى، ويتناول هذا الفصل أيضا التحضير النفسي الخاص بكرة القدم.

ختاما يعتبر التحضير النفسي الرياضي عنصرا وجانبيا أساسيا من جوانب العملية التدريبية، وهو ما يتطلب مزيدا من البحث والدراسة لفهم طرق تحسينه وتطبيقه بشكل فعال في مختلف التخصصات الرياضية.

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

علم النفس الرياضي هو دراسة علمية للسلوك، والخبرة، والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها، ومستوياتها وممارساتها بهدف وصفها، وتفسيرها، والتنبؤ بها، والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي.

وهو ذلك العلم التطبيقي لمعظم فروع علم النفس حيث يهتم بدراسة السلوك الانساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها ومجالاتها وذلك بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ من أجل العمل على تطوره والارتقاء به وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل التطبيقية في التربية البدنية الرياضية التنافسية او ترويحية. (عبد الحليم، 2009، ص 25)

ويعرفه سنجر (Singer) بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين، ويرى درمان (Alderman) بأنه أثر الرياضة نفسها على السلوك البشري، ويرى كوكس (COX) بأنه فرع من الدراسة تطبق فيه مبادئ علم النفس على المواقف الرياضية، ويشير جيل (Gill) الى علم النفس الرياضي على أنه فرع من علم النفس وعلم التدريب يهدف إلى تقديم إجابة لتساؤلات عن السلوك البشري في الرياضة، ويعرف كراتي (Craty) علم النفس الرياضي بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتماماتها على اللاعبين والألعاب، ويعرف عمرو بدران علم النفس الرياضي بأنه هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية.

ونلاحظ حالياً بأن علم النفس الرياضي لم يعد مقتصرًا على التطبيق العملي لمبادئ، وقوانين، ونظريات، ونماذج علوم النفس الأخرى، بل أصبح لهذا العلم خصوصية كباقي العلوم الأخرى، بحيث أن له مشاكله، ومباحثه، وموضوعاته ونماذجه وأهدافه التي تراعي خصوصية هذا العلم عن بقية العلوم الأخرى.

علم النفس الرياضي قد يشترك مع العديد من علوم النفس الأخرى كعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الاجتماعي، إلا أن نظرية علم النفس الرياضي لهذه الموضوعات تكون من وجهة نظر رياضية. (الزغبى،

2011، ص 18-19)

من خلال ما سبق يمكن أن نقول أن علم النفس الرياضي هو فرع من علوم النفس العام يدرس الرياضة بصفتها ظاهرة اجتماعية نفسية حيث أن علاقة علم النفس الرياضية ليست ظاهرة اجتماعية أو

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

نفسية وحسب بل هي جوانب ومظاهر وتقاليد متعددة تسهم في تطوير وتوسيع علم النفس الرياضي ونظرياته وطرائقه. (العزاوي وابراهيم، 2005، ص11)

2- أهمية علم النفس الرياضي:

تزداد أهمية التدريب الرياضي نتيجة لارتباطه بعملية الفرد لتحقيق أفضل المستويات حيث يعد علم النفس من العلوم المهمة في عملية التدريب فضلاً عن اهتمامه بمعرفة سلوك الفرد وخبراته نتيجة لممارسة للنشاط إذ أن الشخصية الرياضية تعد الأساس لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وبما أن الإنسان دائم الحركة وذو نشاط مستمر ومتواصل وهذا النشاط يعكس شخصية الفرد وينطبق ذلك على اللاعب في ممارسة النشاطات الرياضية . (اسعد محمود، 2011، ص 223)

3- أهداف علم النفس الرياضي:

- يهدف علم النفس الرياضي إلى تحقيق مجموعة من الأغراض منها:
- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب ظهوره والعوامل المؤثرة فيه.
- التنبؤ بمسار السلوك الرياضي مستنداً إلى فهم العلاقات بين الظواهر ذات الصلة في هذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه عن طريق تعديله وتوجيهه وتحسينه نحو ما هو مرغوب، ويتضمن ذلك تطبيق آراء وممارسات حول كيفية توجيه الحياة مثل: أفضل أساليب تربية الأطفال رياضياً، اكتساب الأصدقاء، التأثير في الآخرين، والتحكم في الغضب. (رمضان، 2008، ص24)

4- تاريخ التحضير النفسي الرياضي:

يُعد موضوع التحضير النفسي للأجهزة العضوية للفرد من القضايا التي خضعت للدراسة والتحليل منذ نحو قرن من الزمن. فقد أجرى كل من ماناسيو عام 1876م وبوتينكو عام 1897م بحثاً حول تأثير هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أعضاء الجسم أثناء العمل، وأظهرت نتائج الدراسات أن التحضير النفسي يساهم في تحسين الأداء ويخفف من آثار الآلام والمشاعر المرضية الأخرى. كما تجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد اقترحوا طريقة علاج نفسي تُعرف باسم "اليجا النفسية"، والتي تهدف إلى تمكين الفرد من التحكم في ذاته من خلال التخلي عن المخاوف أو تصور القوة العظيمة للخالق لمساعدته على تجاوز العقبات التي تواجهه. (كاشف، 1991، ص 11-26)

اقترح العالم الألماني شولتز، استناداً إلى تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي واليوغا النفسية الهندية، نهجاً للتدريب الإيجابي للفرد يقوم على طريقتين: داخلية تعتمد على تعليم الفرد كيف يتحكم في حالته النفسية، وخارجية تعتمد على الإحياء. دمج شولتز بين الطريقتين في أسلوب واحد لهدف تعليم الاسترخاء

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

العضلي عن طريق استحضار حالة هدوء للأوعية الدموية والجهازين الهضمي والتنفسي، مستخدمًا عبارات مثل: «قلبي يعمل بهدوء»، «تنفسي منتظم»، وأشعة الشمس تمنحني الدفء.

في أوائل ستينيات القرن الماضي اقترح علماء نفس سوفيينيون مثل كريستوف أساليب متنوعة للعلاج النفسي تهدف إلى معالجة المرضى والتخفيف من الآثار السلبية الناجمة عن إجهاد الجهاز العصبي المركزي.

في أواخر الستينيات وبدايات السبعينات قدم كل من فيلاتون وباستوخوف أسلوبًا جديدًا يعتمد على التنويم المغناطيسي، الذي تفرعت منه اتجاهان: اتجاه يستخدم التنويم لعلاج أمراض متعددة مثل السكري واضطرابات جنسية، واتجاه آخر يبتكر وسائل للتحكم الذاتي في مواجهة المواقف المختلفة. منذ ذلك الحين تواصلت الجهود في هذا المجال، فبدأت تطبق علوم نفسية مثل علم النفس الوقائي والطب النفسي في المجال الرياضي، استنادًا إلى دراسات أخصائي علم النفس الرياضي. ولأولئك يعود الفضل في الاهتمام بالحالة النفسية للرياضيين نظرًا للصعوبات المتزايدة في الرياضات التنافسية، فأصبحت الأبحاث النفسية ذات طابع تطبيقي مرتبطًا مباشرة ببرامج التدريب والمنافسة.

في السنوات الأخيرة يشارك أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذوو الكفاءة العالية في إعداد الرياضيين للمسابقات برفع مستوى استعدادهم الذاتي، وتهيئة استرخائهم أثناء التدريب والمنافسات، كما يقدمون الخبرة والاستشارة في معالجة المشكلات الجسدية والنفسية للرياضيين. (بزيو، 2015، ص 66-67)

5- مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

يعتمد علم النفس الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها. والتحضير النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل احراز النجاحات في الرياضة ، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيًا ، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى بعد هذا النشاط قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية. (عطاالله، 2019، ص 09)

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

ويعرف التحضير النفسي الرياضي بإعداد وتأهيل الرياضي من الناحية الذهنية والسلوكية للوصول المثالية للأداء أثناء ممارسة النشاط الرياضي. (الحكيم، 2014، ص 61)

6- أهمية التحضير النفسي الرياضي :

يسعى التحضير النفسي إلى إحداث وتنمية دوافع واتجاهات إيجابية مبنية على تكوين قناعات حقيقية، والمعرفة العلمية، والقيم الأخلاقية الرفيعة. كما يعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي، إلى جانب تقديم التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للرياضيين، مما يعزز قدرتهم على مواجهة المشكلات التي تواجههم وحلها بطرق سلمية. (البشتاوي، الخواجا، 2005، ص 238)

✓ لحالة النفسية للاعب قد تكون إيجابية فتدعم أدائه، أو سلبية فتعوقه. لذلك إنَّ التحضير النفسي المبني على أسس علمية يسهم مباشرة في إبراز أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي للاعب.

✓ يساعد التحضير النفسي اللاعب على الوقاية من التأثيرات السلبية للمشكلات النفسية التي قد يواجهها.

✓ يشكل التحضير النفسي ركناً أساسياً في إعداد اللاعب، إلى جانب الإعداد البدني والمهاري والخططي، بل وله الدور الحاسم في إظهار اللاعب بمظهر يعكس كفاءة التخطيط والتنفيذ. (حماد، 2001، ص 235)

✓ التحضير النفسي للمنافسة عنصر أساسي في أي رياضة تنافسية؛ فهو وسيلة يستخدمها المدرب لتحضير اللاعبين نفسياً وبناء الانسجام بينهم وتعزيز ثقتهم بقدراتهم لتحقيق النتائج المرجوة. (خطاب، 1995، ص 65)

7- أهداف التحضير النفسي الرياضي:

✓ غرس وتشكيل اتجاهات وميول إيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي، وتحفيز الدوافع المرتبطة بممارسته.

✓ تنمية واستخدام القدرات الذهنية التي تسهم في إتقان وتنفيذ المهارات الحركية داخل مواقف التدريب والمنافسة.

✓ تقديم التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي خلال فترات التدريب والمباريات، لتهيئة أفضل الظروف لظهور أداء حركي متميز.

✓ تطوير وتكييف صفات الشخصية المتعلقة بالممارسة الرياضية بما يتوافق مع المتطلبات التطبيقية للنشاط، حتى لا تشكل هذه الصفات عائقاً أمام تحقيق الإنجازات.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

8- المحضر النفسي الرياضي:

8-1- ما هو المحضر الرياضي:

يمكن تعريف المحضر النفسي الرياضي بأنه الشخص الحاصل على خلفية علمية في التربية البدنية والرياضية، ومتخصص في دراسات تتعلق بعلم النفس وعلم النفس التربوي الرياضي. ويشير هيمان (1993) إلى أن المحضر النفسي الرياضي هو الذي يساهم في رفع مستوى أداء اللاعبين عبر الاستخدام الأمثل لقدراتهم، وتعزيز مهاراتهم النفسية، ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والضغوط، بالإضافة إلى مساعدتهم في حل المشكلات الشخصية التي تؤثر مباشرة على أدائهم.

(عبد الحكيم، 2018، ص264)

8-2- سمات المحضر النفسي الرياضي :

- ✓ ان يكون ذا مظهر لائق، مرتب ونظيف .
- ✓ أن يتحلى بالنضج العقلي والتوازن في تصرفاته .
- ✓ أن يكون بشوش الوجه، حليماً وحسن الخلق .
- ✓ أن يتميز بحسن التصرف، والمرونة، وسرعة البديهة .
- ✓ أن يكون مطلعاً على مختلف العلوم والمعارف ذات الصلة .
- ✓ أن يعرف كيفية التفاعل مع المجتمع الذي يعيش ويعمل فيه .
- ✓ أن يتحلى بسعة الصدر وقدرة على ضبط النفس في كل المواقف .
- ✓ أن يبرز دوره في المنشأة الرياضية بوضوح وبالشكل المطلوب .
- ✓ أن يتعامل بأخلاق حميدة ويكون قدوة يحتذى بها .
- ✓ أن يقدر العمل الذي يقوم به، ويدرك أنه خدمة لمساعدة الآخرين في حل مشاكلهم .
- ✓ أن يتعاون مع جميع أفراد المؤسسة (مثلاً: الرئيس، المدرب، اللاعب) لأنهم فريق واحد يعمل لمصلحة مشتركة.

8-3- مبادئ المحضر النفسي الرياضي:

أ. مبدأ السرية:

حفظ أسرار الرياضيين ومنع الإفشاء أو النشر عنها بين الآخرين. هذا المبدأ أساسي لبناء الثقة والشعور بالأمان لدى الرياضي.

ب. مبدأ التقبل:

اتجاه عاطفي لدى المحضر يتمثل في المحبة والتسامح تجاه الرياضي. ويتجلى التقبل في احترام الرياضي، وعدم الانتقاد، وتقدير مشاعره، والتحلّي بالرغبة في تقديم المساعدة.

ج. مبدأ حق تقرير المصير:

منح الرياضيين والجماعات الحرية في توجيه أنفسهم نحو أهدافهم الخاصة والعامة التي يرونها مناسبة. لا يفرض الأخصائي حلاً جاهزاً للمشكلة، بل يوضح جوانبها ويعرض البدائل ويناقش الاقتراحات مع الرياضي ليصلوا معاً إلى القرار الأنسب.

د. مبدأ المشاركة:

إشراك الرياضيين في تحليل مشكلاتهم والمساهمة معهم في وضع الحلول الملائمة، بدلاً من اتخاذ القرارات من طرف واحد.

هـ. مبدأ العلاقة المهنية:

علاقة هادفة تربط بين المحضر والرياضي تتضمن تفاعلاً عاطفياً وفكرياً خلال عملية المساعدة، وتتميز بالموضوعية والحياد، كما أنها مؤقتة وتَبْلُغُ غايتها بانتهاء المشكلة.

(رمضان، 2008، ص 78-80)

8-4- مهام المحضر النفسي الرياضي:

- ✓ استخدام الطرق الفنية في القياس النفسي.
- ✓ إعداد وإنشاء برامج تحسين الأداء الرياضي.
- ✓ تقديم خدمات التدخل في حالات الأزمات الرياضية.
- ✓ تقديم خدمات استشارية للهيئات الرياضية والمشروعات القومية.
- ✓ وضع البرامج للمدير الفني والمدرّب.... وغيرهم ممن يتعاملون مباشرة مع اللاعبين. لذلك ما زال المهتمون بعلم النفس الرياضي يقومون بكلا الدورين: الباحث الأكاديمي - الممارس ومقدم الخدمة.

(الزغبى، 2011، ص 27)

8-5- أهمية المحضر النفسي للفريق الرياضي:

- تبرز أهمية الأخصائي النفسي بالفريق بمسؤوليات كثيرة منها:
- المسؤول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين.
- تدعيم التماسك بين اللاعبين والكادر التدريبي والإداري.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

- معالجة مشكلات الاستشارة والضغوط النفسية.
- اجراء عمليات التدريب العقلي الذي أصبح في الآونة الأخيرة مطلباً أساسياً في اعداد اللاعب.
- معالجة مصادر الضغوط النفسية التي تواجه اللاعبين .
- كيف يتم تدريب المهارات النفسية للاعبين.
- معرفة الخصائص النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي لكل اللاعبين.
- ما هي الأساليب الملائمة لمواجهة القلق والتوتر الزائد المرتبطة بالمنافسة الرياضية.
- كيف يمكن للأخصائي النفسي العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الواحد.
- التعرف على فترة الخصائص النفسية التي يحتاجها لاعبو كرة القدم.
- المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل في فترات الإصابة والعلاج أو بعد العلاج أو في حالات تكرار الإصابات الرياضية.
- تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في التدريب حتى يمكنهم من إعداد البرامج التدريبية التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.(غازي، 2011 ، ص229)

8-6- المعايير الأخلاقية التي توجه عمل المحضر النفسي الرياضي:

على المحضر النفسي الرياضي الالتزام بمجموعة من المبادئ العامة لتوجيه العمل في مجال علم النفس الرياضي (الميثاق الأخلاقي للأخصائيين النفسيين في المجال الرياضي)، وهذه المعايير هي كالآتي:

- ✓ المسؤولية، يبذل المحضر النفسي الرياضي أداء الخدمات على النحو الصحيح ويتقبل نتائج أعماله هو ومساعديه كونه المسؤول عنهم.
- ✓ الكفاية ، يستخدم المحضر النفسي الرياضي الأساليب التي قد تأهل لها من خلال الخبرة والتدريب ويترك الأدوات الفنية والطرق والأساليب المهنية التي لا يجيدها ولا يضمن صلاحيتها.
- ✓ المعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع، ضرورة احترام الأخصائي النفسي الرياضي حقوق الآخرين في اعتناق القيم والاتجاهات والآراء التي تختلف عما يعتنقه، ويجب ان يتصرف باتجاه يرفع قيمة مهنته، وينادي عن الابتذال والتجريح.
- ✓ الاعتراف المهني، يجب أن يقرر المحضر النفسي الرياضي بدقة وموضوعية حدود وإمكانات النشاط والانتماء المهني دون مبالغة أو خداع.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

- ✓ الثقة، يكون الرياضي قد وضع ثقته بالمحضر النفسي الرياضي، فهو مؤتمن على الاسرار الخاصة والبيانات الشخصية فعليه عدم اطلاق أحد عليها إلا بما يقتضيه الموقف.
- ✓ السعادة والرفاهية، يلتزم المحضر النفسي الرياضي بتحقيق السعادة والرفاهية للرياضي ويتحاشى كل ما يسبب الإضرار به.
- ✓ العلاقات المهنية، يقيم المحضر النفسي علاقات طيبة مع الآخرين العاملين في مجالات الرياضية مثل المدرب، الحكم، الاداري، الإعلامي.....الخ
- ✓ أساليب التقييم، يستخدم المحضر النفسي الرياضي أساليب التقييم الأكثر حداثة والافضل نفعا ويحرص على المراجعة والتدريب والتجربة قبل الشروع في تجربتها (تطبيقها) بهدف علمي أو عملي، ويتحمل مسؤولية حسن التطبيق والتفسير. (الحوري، 2012، ص32)

9- العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف التحضير النفسي للرياضيين:

- مدى إيمان اللاعب بجدوى هذه الأساليب أو عدمه.
- طبيعة العلاقة بين اللاعب والمدرب وتأثير المدرب على قبول اللاعب للأساليب.
- العمر التدريبي للاعب وخبرته السابقة.
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للتدريب والتحضير النفسي.
- توحيد ظروف وإجراءات تنفيذ هذه التدريبات.
- يُفضل أن يكون المدرب ممارساً للعبة التي يدرّبها.
- إجراء التدريبات النفسية في بيئة مهيأة لتحقيق الاسترخاء (غرفة معتمة الضوء، هادئة وبعيدة عن الضوضاء، وذات درجة حرارة مناسبة).

10- خطوات التحضير النفسي للرياضيين:

- يجب أن يبدأ المدرب من نقطة الأساس لبناء التحضير النفسي للاعبين، وذلك بفهم الخصائص النفسية لكل لاعب لأن ذلك ضروري لتصميم برنامج نفسي ملائم. ويمكن صياغة ذلك كما يلي:
- التعرف على الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف اختيار الأساليب الأنسب له وللطرفة الرياضية التي يمارسها.
 - تعليم اللاعب كيفية التحكم في الانفعالات والسيطرة على النفس لصالحه وصالح الفريق.
 - تزويد اللاعب بأساليب نفسية محفزة ومنبهة وهادئة لتهيئته للمشاركة في التدريب والمنافسات.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

- دمج الإعداد النفسي مع الإعداد الفني والبدني للاعبين بشكل متكامل.
- تنفيذ برامج الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- كشف السمات النفسية الضعيفة لدى اللاعب والتركيز عليها ضمن برنامج التحضير النفسي.
- إجراء الوحدات التدريبية في ظروف مشابهة لملاعب المنافسة، ومحاكاة المناخ والطقس الذي ستقام فيه المباريات، والتدريب على التعامل مع مختلف المتغيرات التي قد يواجهها اللاعب.
- إعداد اللاعب نفسياً للقادرة على الاسترخاء والهدوء بعد المباريات.
- دعم اللاعب نفسياً لمواجهة المواقف الصعبة والسلبية سواء أثناء التدريبات أو في المسابقات.

(رزق عبد الحكيم، 2018، 226-228)

11- مراحل التحضير النفسي الرياضي في كرة القدم:

محاولة إبراز مراحل التحضير النفسي تُعد طريقة عملية لتحديد الإجراءات اللازمة لمساعدة الرياضي خلال إعداداته النفسية، بحيث يكون قادراً على تحمل ضغوط التدريب والمنافسة وإطلاق إمكاناته لتحقيق أفضل النتائج وفقاً لاستعداداته وإمكانياته.

التحضير النفسي يبدأ مع انخراط الفرد في ممارسة الرياضة ويستمر حتى اعتزاله هذا المجال. أثناء فترة الممارسة يمر الرياضي بسلسلة من المراحل النفسية؛ وعلى الرغم من تداخل هذه المراحل بعضها مع بعض، فإن الدراسة العلمية للتحضير النفسي تتطلب تمييز كل مرحلة على حدة للتعرف إلى خصائصها واحتياجاتها ومتطلباتها. وهذه المراحل هي:

أ. مرحلة القبول بالممارسة الرياضية:

تعني تلك المرحلة توقيع الفرد على المشاركة في النشاط الرياضي، وتشتمل على الفترة الأولى من التعرض لأي نوع من الممارسات الرياضية. تعتبر هذه المرحلة مفصلية في حياة الفرد لأنها تحدد مدى استمرار ارتباطه بالرياضة.

ب. مرحلة القبول بنوع النشاط الرياضي:

تتعلق هذه المرحلة بقبول الشخص لنوع محدد من الأنشطة الرياضية، وينقسم هذا القبول إلى نوعين أساسيين:

- ❖ النوع الأول: توافق متطلبات النشاط مع القدرة الشخصية للممارس. هنا يبرز دور المدرب في توجيه الأطفال نحو الأنشطة التي تتناسب مع إمكاناتهم البدنية والنفسية.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

❖ النوع الثاني: نشوء الرضا تجاه نشاط معين عبر الممارسة العملية وفترة كافية من الانخراط فيه، بحيث يصبح ذلك النشاط مصدراً للإشباع النفسي. في هذه الحالة يقوم المدربون بدور استشاري وتحفيزي للحفاظ على استمرارية الممارسة وجعلها تجربة انفعالية إيجابية وممتعة.

ج. مرحلة الميل نحو نشاط رياضي معين:

الميل هو حالة وجدانية تدفع الفرد إلى الانتباه والاهتمام بموضوع معين واختياره من بين بدائل متعددة. في المجال الرياضي، يظهر الميل عندما يتبنى الفرد نشاطاً محدداً بعد قبوله وممارسته، ومع ظهوره تتبلور قدرات تميّزه عن بقية الأنشطة. لذلك فإن ممارسة النشاط بأساليب تشجع التفاعل وتوفر فرص النجاح تعد أساساً لتكوين الميل. ولذا فإن الإجراءات التدريبية والسلوكية المتبعة مع اللاعبين الناشئين أثناء التدريب والمباريات لها دور أساسي في تكوين هذا الميل وتعزيزه.

د. مرحلة التحضير النفسي العام للممارسة الرياضية:

هي المرحلة التي يُكتسب فيها السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية اللازمة للممارسة الرياضية. أشارت دراسات ارتباطية عديدة إلى وجود علاقة بين مجموعة من المهارات العقلية وتحقيق التفوق الرياضي عموماً، إذ أن قدرة الرياضي على بلوغ المستويات العليا تعتمد بدرجة كبيرة على امتلاكه لعدد من المهارات العقلية الأساسية، منها:

✓ الاسترخاء البدني والعقلي.

✓ الانتباه.

✓ الإدراك الحس حركي.

✓ التصور الحركي.

هـ - مرحلة التحضير النفسي العام للتنافس الرياضي:

التنافس الرياضي هو موقف نزالي حركي منظم بقواعد محددة تحدد معايير الأداء. ومن أبرز خصائص الجوانب النفسية في هذا الموقف وجود حالة من الاستثارة الانفعالية التي تدفع الرياضي إلى تعبئة وتوجيه طاقاته النفسية والبدنية لتحقيق ذاته الرياضية وإثبات تميّزها أمام المنافسين.

و - مرحلة التحضير النفسي الخاص للتنافس في النشاط:

المتطلبات النفسية للتنافس تختلف باختلاف نوع الرياضة. فطبيعة التنافس في الألعاب الجماعية تختلف في خبراتها واحتياجاتها النفسية عن تلك الخاصة بالألعاب الفردية، وحتى ضمن فئة الألعاب الفردية هناك اختلافات—فالتنافس في العدو والسباحة يختلف عن التنافس في التنس أو تنس الطاولة من حيث

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

متطلبات التركيز، السرعة، التحمل والتكتيك. لذلك أصبح التحضير النفسي الخاص لكل نشاط رياضي ضرورة أساسية لإعداد الرياضيين لمواجهة متطلبات المنافسة الفعلية بنجاح. (فوزي، 2003، ص18)

12- أنواع التحضير النفسي في كرة القدم:

صنف العلماء في مجال علم النفس الرياضي في بحوثهم ودراساتهم التحضير النفسي الرياضي للمنافسات الرياضية الى نوعين اساسين هما:

❖ التحضير النفسي طويل المدى .

❖ التحضير النفسي قصير المدى .

12-1- التحضير النفسي طويل المدى:

إن فترة التحضير النفسي طويل المدى تبدأ من لحظة ادراك الرياضي أنه يعد لمسابقات على مستوى أولمبي أو عالمي، وهذا يعني انه يعد لعدة سنوات يتم تجزئتها الى فترات إعداد سنوية على أساس البطولات التي يشترك فيها وصولاً إلى الهدف النهائي.

فالتخطيط طويل المدى ذو أهمية خاصة فالعملية التدريبية للاعب أو الفريق والتي تبدأ في سن صغير وتستمر بعد ذلك لعدة سنوات سوف تحقق فعالية فقط عندما يتحقق لها النظام المثالي من التخطيط متعدد السنوات، والذي يراعي خلاله بدقة الخصائص السنية لنمو النواحي الحيوية للاعب. ومن الخطأ أن لا يهتم المدربون بالشكل الكافي لتلك الحقيقة حيث لا يقومون بعمل التخطيط لتحضير اللاعبين في حدود السنة التدريبية، أو شهر بل منهم حتى لا يضع أكثر من أسبوع. فالتخطيط طويل المدى أحد أهم خصائص التدريب الحديث، الذي من خلاله سوف يصل اللاعبون الى أفضل المستويات الرياضية مستقبلاً. (الحوري، 2016، ص41)

12-1-1- تعريف الاعداد النفسي طويل المدى:

هو نظرة مستقبلية تشمل الإعداد الجاد لأجيال احتياطية من الناشئين الذين يشاركون في دورات تدريبية أو أولمبية ودولية وقارية واقليمية ومحلية.

12-1-2- مفهوم الاعداد النفسي طويل المدى:

يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلفية للوصول باللاعب أو الفريق الى أفضل المستويات الرياضية العالمية.

ويسعى الإعداد النفسي طويل المدى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الاخلاقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها سلميا. (عودة، 2015، ص 25)

12-1-3- المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى :

توجد بعض المبادئ الهامة التي يجب مراعاتها في الإعداد النفسي طويل المدى المتمثلة فيما يلي:

12-1-3-1- الاقتناع بأهمية المنافسة:

إن من أهم الشروط هو ان يكون اللاعب مقتنعا بأهمية المنافسات والاشتراك فيها وتكون قناعة اللاعب اجتماعية وذات أهمية بالنسبة اليه سوف يمثل الجماعة في السباقات الدولية كذلك المنفعة الذاتية لبذل أقصى الجهد للوصول للهدف.

إن الدوافع الفردية الذاتية لا تتعارض مع الدوافع الاجتماعية لأن الفرد هو جزء من الجماعة فعند الحصول على الوسام في أي نشاط رياضي يقتزن اسم هذا اللعب بالبلد الذي يعيش فيه يمثل الدوافع الاجتماعية والسياسية.

12-1-3-2- المعرفة للاشتراكات المنافسة والمنافس:

إن معرفة المدرب واللاعب لشروط السباقات لقوانين اللعبة التي تتطور بشكل مستمر ضروري كذلك العوامل المناخية وأوقات السباقات وقدرات الخصوم ومستوياتهم الرياضية يساعد اللاعب امتلاك تصور كامل على اللعبة وابطالها والارقام العالية والملاعب الرياضية العالمية التي تقام فيها البطولات والسباقات وعلى المدرب أن لا يغالي بمستوى الخصوم أكثر مما هو حقيقي أو العكس التقليل من شأن الخصوم أو المنافسة.

12-1-3-3- الفرح للاشتراك في المنافسة:

إن الرياضي الذي يرغب دوما للوصول إلى الهدف المرسوم له تغمره السعادة في المشاركة في السباقات التحضيرية والتي تقام على مستوى المحافظات أو الاقطار محاولا تحسين مستواه الرياضي ومكتسبا من خبرات الفشل حافزا للفوز مستقبلا ويجب على المدرب مراعاة ذلك بالإيضاح للاعب أن المشاركات ضرورية لرفع المستوى بغض النظر عن الفوز أو الخسارة بقدر ما هو تحسين ورفع المستوى الرياضي.

12-1-3-4- عدم تحميل الفرد اعباء خارجية:

إن الفرد الرياضي كما ذكرنا سابقا جزء من المجتمع وعليه التزامات عائلية ومدرسية بالإضافة إلى حمل التدريب الذي يأخذ من الوقت الكثير وعلى المدرب معرفة ذلك جيدا والتعاون مع اللاعب لشرح طبيعة التدريب التي يقوم بها اللاعب لوالديه أو المدرسة لكي لا يتحمل اعباء كبيرة قد تنعكس على صحته النفسية وهبوط قدراته البدنية.

12-1-3-5- مراعاة الفروق الفردية:

إن المدرب الناجح هو الذي يعرف لاعبيه كلا على انفراد لضمان نجاح العملية التدريبية والتربوية فالعمر الزمني والخصائص الجنسية والمستوى الثقافي والتعليمي والخصائص الخلقية والارادية تختلف من الفرد لآخر فالناشئون يعاملون باختلاف الابطال ولا يجوز ان يتعامل المدرب مع اللاعبين بأعمار 15 سنة كاللاعبين الذين قد تجاوزت اعمارهم 25 سنة حيث ما ذكرناه سابقا ضروري جدا لأنها السمات الأساسية للفروق الفردية.

12-1-3-6- تنمية وتطوير السمات الارادية والاخلاقية:

إن من المبادئ الهامة هي تنمية وتطوير السمات الإرادية ونجد الكثير من المدربين يركزون على الناحية التدريبية فقط حيث يفشل اللاعب أثناء البطولات والسبب هو عدم الاهتمام بتطور السمات الارادية ويركز العلماء في الوقت الحاضر على ذلك باعتبار أن الشخصية الرياضية هي شخصية متزنة فاللاعب متعرض في أغلب الحالات إلى صعوبات وعقبات اثناء التدريب أو المنافسات وفي حياته اليومية وأهم هذه السمات هي:

- ✓ السمة الهادفة، وتكون بتحديد الهدف والوصول اليه.
- ✓ سمة الاستقلالية، وتكون بالإبداع والفتنة والمبادرة.
- ✓ سمة التعميم، بالقدرة على اتخاذ القرارات الصائبة.
- ✓ سمة المثابرة، بالحفاظ على النشاط والحيوية لتحقيق الهدف.
- ✓ سمة ضبط النفس، بالتحكم في السلوك وعدم الانفعال.
- ✓ سمة الشجاعة والجرأة، بالتغلب على لخوف والمغامرة وليس التدهور. (الخزاعلة وآخرون،

2013، ص 128-131)

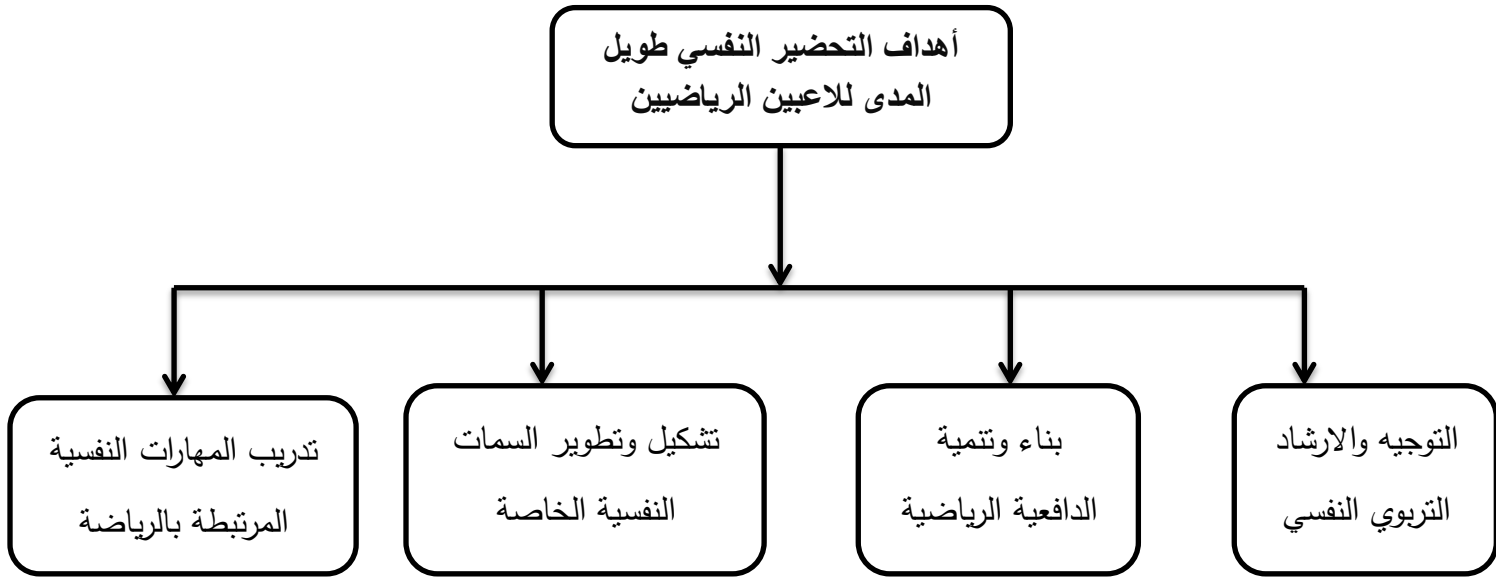
12-1-4- أهداف التحضير النفسي طويل المدى في كرة القدم:

يهدف التحضير النفسي طويل المدى إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين الرياضيين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وزيادة قدرتهم على حسمها والتصدي لها ومواجهتها، وكذلك بناء و تنمية الدافعية الرياضية، وبصفة خاصة دافعية الانجاز الرياضي للاعبين وتنمية قدرتهم على تحديد ووضع أهدافهم بصورة واضحة والسعي لتحقيقها. كما يسعى التحضير النفسي طويل المدى إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى اللاعبين الرياضيين من حيث أنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم وإمكاناتهم. ومن ناحية أخرى يتضمن التحضير النفسي طويل المدى اكساب اللاعبين الرياضيين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومحاولة تنميتها وتطويرها من حيث أنها أساس لعملية التكامل بينها وبين المهارات الحركية.

فكان الجوانب الأكثر أهمية للإعداد النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين تتضمن ما يلي:

- ✓ التوجيه والإرشاد التربوي النفسي.
- ✓ بناء وتنمية الدافعية الرياضية.
- ✓ تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة.
- ✓ تدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.

وقد أشارت الخبرات التطبيقية في المجال الرياضي صحة الرأي الذي ينادي بضرورة التخطيط العلمي لعملية التحضير النفسي طويل المدى للاعبين الرياضيين من حيث أنها عملية تربوية نفسية تبدأ مع اللاعب الرياضي منذ انخراطه في سلك التدريب الرياضي المنظم، أي منذ بداية ممارسة الناشئ للتدريب الرياضي المنظم، فكما أن التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي للاعب الرياضي الذي يهدف إلى الارتقاء بمستواه البدني والحركي يسير وفقا لمخطط لفترات طويلة، كذلك يجب أن يكون الحال بالنسبة للتحضير النفسي طويل المدى وأن تسير جميع أنواع التحضير المختلفة للاعب الرياضي، التحضير البدني والتحضير المهاري والتحضير الخططي والتحضير التربوي النفسي، معا جنبا إلى جنب في نفس الوقت.



وقد أثبتت عمليات التقييم الموضوعي للمنافسات الرياضية والبطولات المتعددة الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي طويل المدى بالنسبة لنتائج الأداء للاعبين الرياضيين. وفي ضوء ذلك أصبح التحضير النفسي طويل المدى يشكل بجانب التحضير البدني والمهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من عملية تربية وتعليم وتدريب اللاعبين الرياضيين واعدادهم للارتقاء بمستوياتهم الرياضية والظهور بأفضل مستوياتهم في المنافسات الرياضية. (علاوي، 2002، ص 96-97)

12-1-5- التخطيط والعمليات التطبيقية للتحضير النفسي طويل المدى في التدريب الرياضي:

يبدأ التخطيط للتحضير النفسي طويل المدى بمجرد انخراط الناشئ في التدريب الرياضي، أي في سن مبكرة، ويستمر لفترات قد تصل الى 10 سنوات أو أكثر وقد يستمر حتى الاعتزال. ويعتبر التحضير النفسي طويل المدى بمثابة التحضير القاعدي الذي يتأسس عليه التحضير النفسي قصير المدى.

❖ العمليات التطبيقية للتحضير النفسي طويل المدى:

العمليات التطبيقية للتحضير النفسي طويل المدى تعتمد بشكل رئيسي على الجانبين التاليين:

- بناء وتطوير السمات الشخصية للاعب.
- بناء وتطوير الدافعية.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

❖ بناء وتطوير الشخصية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى:

أ- تعريف الشخصية:

تعرف الشخصية بأنها ذلك التنظيم الدينامي داخل الفرد للنظم النفس - جسمية والتي تحدد تفاعلاته وسلوكه الفريد مع البيئة.

يبرز هذا التعريف للشخصية التأكيد على أن العوامل الجسمية والنفسية لا تؤثران بصورة مستقلة عن بعضهما البعض بل يكون التأثير من خلال تفاعلها معا كوحدة واحدة، أي ككل متحد تؤثر وتتأثر بالمجال الذي توجد فيه.

ب- أهمية الشخصية كجانب من جوانب التحضير النفسي:

يمكن ارجاع أهمية الشخصية في التحضير النفسي للاعب فما يلي:

✓ الشخصية تؤثر وتتأثر بالأداء الرياضي التنافسي.

✓ "تحقيق مستويات متقدمة في المجال الرياضي يتطلب توافر درجات محددة من السمات الشخصية، وذلك بسبب الخصائص الفريدة للبيئة التنافسية التي يختبرها اللاعب، والتي تختلف عن بيئات الحياة الأخرى".

ج - أهم السمات الشخصية في التحضير النفسي طويل المدى لكرة القدم:

السمات الشخصية هي الجوانب التي تُميز شخصية الفرد، وتتنوع كثيراً، ويمكن قياسها بدقة. من هذه السمات: التصميم، وضبط الذات، والمثابرة، والهادفية، والاستقلالية، والشجاعة، والتنافسية، وتحمل الألم، والحماس، وتأكيد الذات، والثبات الانفعالي، والتوتر، والعدوانية، والثقة بالنفس، والانبساطية، والقدرة على القيادة، والضمير الحي.

وفي سياق التحضير النفسي الرياضي طويل المدى، تبرز أهمية مجموعة من السمات الإرادية لأنها تساعد اللاعب على مواجهة العقبات أثناء التدريب والمنافسة. وأبرز هذه السمات هي: المثابرة، والاستقلالية، والهادفية، وضبط الذات، والتصميم.

❖ سمة المثابرة:

المثابرة هي الاستمرار لفترة طويلة في الحفاظ على نشاط الأداء الرياضي والسعي لتحقيق الهدف حتى في ظروف صعبة.

❖ سمة الاستقلالية:

الاستقلالية تعني السعي لتحقيق الأهداف بذات الفرد وبأسلوبٍ مميزٍ يتصف بالإبداع والوعي والمبادرة، دون التأثير بسلوك الآخرين. ومن مؤشرات ضعف هذه السمة الحاجة المستمرة للتوجيه والاعتماد على الآخرين، وتقليد سلوكهم دون وعي.

❖ سمة الهادفية:

الهادفية هي السعي نحو تحقيق أهداف محددة. ومن أعراض ضعفها الاكتفاء بالأمنيات دون تكليف النفس عناء العمل والكفاح للوصول إلى هدف محدد

❖ سمة ضبط الذات:

يقصد بضبط الذات مقدرة اللاعب على التحكم في السلوك خلال مواقف الاستثارة العالية مثل التعب والإصابة والحمل الزائد والهزيمة والفشل في تحقيق أهداف معينة. من أعراض ضعف سمة ضبط النفس الارتباك والاحجام والفشل والخوف، ومن أعراضها أيضا التوتر والغضب والعدوان والحزن والاكتئاب والضيق.

❖ سمة التصميم:

يقصد بها مقدرة اللاعب على اتخاذ قرارات محددة وبذل أقصى الجهود في سبيل تحقيقها. من أعراض ضعف سمة التصميم التردد واتخاذ قرارات معينة في أوقات غير مناسبة لاتخاذها، وكذلك التخاذل خلال العمل لتحقيق الأهداف المرجوة.

***مراحل التخطيط لبناء وتطوير الشخصية في التحضير النفسي طويل المدى:**

أ- المرحلة الأولى " مرحلة الممارسة والاستقطاب "

ويتم خلال التركيز على تعضيد الاتجاهات الإيجابية العامة في شخصية اللاعب مع وضع الأهداف العامة لهذه المرحلة في الاعتبار.

ب- المرحلة الثانية "مرحلة التحضير الشامل "

وفيها تستمر جهود تعضيد الاتجاهات الإيجابية العامة للشخصية مع التركيز على بناء سماتي الاستقلال والتصميم وتطوير سمة المثابرة في أواخرها.

ج- المرحلة الثالثة " مرحلة التحضير المتخصص "

استمرار بناء وتطوير سماتي المرحلة الثانية حيث يتم التركيز على بناء وتطوير سماتي الهادفية وضبط الذات مع مراعاة الاتزان والشمول في بناء تطوير السماتي جميعا في نهاية هذه المرحلة.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

د- المرحلة الرابعة " مرحلة قمة المستوى الرياضي "

يتم خلالها زيادة التركيز على سمات شخصية معينة طبقا للفروق الفردية للاعب في كل من اتجاه العمق والاتساع.

هـ- المرحلة الخامسة " مرحلة المحافظة على قمة المستوى "

الابداع في زيادة التركيز على سمات شخصية معينة طبقا للفروق الفردية.

- بناء وتطوير الدافعية كعملية تطبيقية في التحضير النفسي طويل المدى: أ- تعريف الدافعية:

تعرف الدافعية بأنها جنوح اللاعب الى بذل جهد لتحقيق هدف معين نتيجة قوى داخلية.

ب- اهمية الدافعية في التحضير النفسي للاعب:

- الدافعية تفسر لنا لماذا يقبل الفرد على ممارسة رياضة معينة.
- الدافعية تفسر لنا لماذا يواظب بعض الرياضيين على التدريب وكفاحهم للوصول للمستويات الرفيعة، بينما آخرون ينصرفون عن المواظبة وبالتالي لا يكون في مقدرتهم تحقيق مستويات رفيعة في الرياضات الممارسة.
- الدافعية تفسر لنا التضحيات الكبيرة التي يضحي بها الرياضيون من أجل تحقيق أحلامهم.

ج - الدوافع المرتبطة بالتحضير النفسي طويل المدى:

الدوافع المرتبطة بالتحضير النفسي طويل المدى متعدد وسوف نتعرض لها ضمن مراحل التخطيط لبنائها وتطويرها في النقطة التالية:

مراحل التخطيط لبناء وتطوير الدافعية في التحضير النفسي طويل المدى:

تبنى وتطور الدافعية في التحضير النفسي طويل المدى من خلال مراحل خمس تتمشى مع مراحل التخطيط الرياضي طويل المدى كما يلي:

أ- المرحلة الأولى " مرحلة الممارسة والاستقطاب "

يتم خلالها تطوير دوافع الاستمتاع بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية والحركية. وتتضمن هذه المرحلة تطوير دوافع الرغبة في التعامل مع الأداة الرياضية والأجهزة والملاعب والمساحات. وتضم هذه المرحلة أيضا تطوير دوافع الاحساس بالرضا عن ممارسة الرياضة.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

ب- المرحلة الثانية " مرحلة التحضير الشامل "

✓ تطوير دافعية السعادة والاستمتاع المستمدة من التغلب على التمرينات البدنية والحركية التي تتميز بصعوبتها .

✓ تطوير الدافعية نحو ممارسة كافة أنواع الأنشطة الرياضية بصورة شاملة ومتزنة دون تخصصية، والاحساس بالرضا والاشباع من خلال ذلك.

✓ تطوير دوافع تعلم مهارات جديدة.

✓ بدء تطوير دافع التحدي والإثارة.

✓ بدء تطوير دافع الاستمتاع ببيئة العمل الجماعي .

ج - المرحلة الثالثة " مرحلة التحضير المتخصص "

✓ بناء دافع النجاح وتجنب الفشل ودوافع الانجاز.

✓ بدء تطوير دافع المنافسة.

✓ التركيز على بناء دافع بناء الشخصية الرياضية المتفردة.

د- المرحلة الرابعة " مرحلة قمة المستوى "

✓ الوصول الى المعدلات العالية في تطوير دافعية مستوى الانجاز.

✓ الوصول الى التوازن والانسجام في تطوير جوانب الدافعية المختلفة.

هـ- المرحلة الخامسة " مرحلة المحافظة على قمة المستوى "

التعامل مع الدوافع طبقا للشخصيات المتفردة طبقا لظروف المرحلة. (حماد، 2001، ص236-

243)

12-2- تحضير النفسي قصير المدى في كرة القدم:

ويقصد به التحضير النفسي المباشر للاعب مع فريقه قبل اشراكه في المنافسة، ويهدف الى التركيز على تهيئته واعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه لكي يستطيع استثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء اشراكه في المنافسة أو المباراة. (الخيائي، 2011، ص101)

ويرى نزار الطالب: أنه اعداد الرياضي نفسيا قبل اشتراكه بالمباراة وإيصاله الى حالة من الاستعداد تؤهله لبذل أقصى جهوده وتحقيق أحسن النتائج خلال المنافسة.

ويعرفه عكلة الحوري بأنه اعداد الرياضي نفسيا قبل اشراكه في المسابقة وتأهيله لبذل أقصى جهد لتحقيق أحسن النتائج خلال المسابقة.

12-2-1 أهداف التحضير النفسي قصير المدى:

- ✓ تطوير العمليات التدريبية كالإحساس بالأداء والإحساس بالزمن والإحساس بالمسافات.
- ✓ تطوير الانتباه من حيث سعة وتوافره وتوزيعه والانتقال من مهارة الى أخرى.
- ✓ المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة في ظروف المنافسة المعقدة.
- ✓ الذاكرة والتفهم والمقدرة على تصور الحالات المتوقعة للمباراة القائمة.
- ✓ التفكير الخططي والقابلية على تقدير المهارة المناسبة في تلك اللحظة بسرعة وسيطرة.
- ✓ القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.
- ✓ التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للرياضي ومنها التفكير والذاكرة والانتباه والتصور.

12-2-2 مراحل التحضير النفسي قصير المدى:

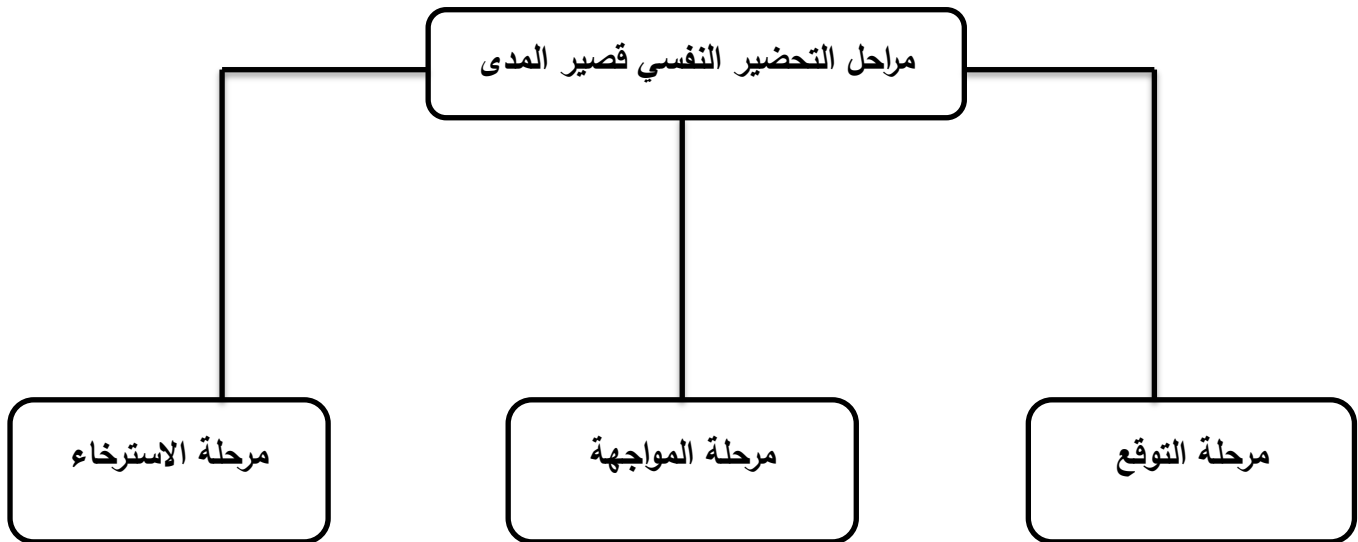
يعني التحضير والمباشرة قبل السباق ويؤكد علاوي عن لازاروس العالم النفسي الأمريكي أن مرحلة التحضير النفسي قصير المدى يتركز في ثلاث مراحل هي:

أ - مرحلة التوقع .

ب- مرحلة المواجهة.

ج- مرحلة الاسترخاء.

الشكل رقم (04): مراحل التحضير النفسي قصير المدى.



أ- مرحلة التوقع:

تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهدداً له حتى بداية الموقف المخفف للشدة، ومن سمات هذه الفترة القلق والخوف والتوقع السلبي.

ب- مرحلة المواجهة:

هي الفترة التي تبدأ فيها الشدة وتستمر حتى يتم التغلب على الموقف المهدد للفرد.

ج- مرحلة الاسترخاء:

هي الفترة التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما وعودة العمليات النفسية والفسيولوجية الى حالتها الطبيعية. (الحوري، 2016، ص 58-59)

12-2-3 طرق التحضير النفسي قصير المدى لكرة القدم:

ينبغي للمدرب أن يحدد ويتبع أنجع الأساليب والوسائل لتفادي التأثيرات السلبية لحالة ما قبل البدء على كل لاعب، والعمل على وضع الرياضي في أفضل حالات الاستعداد والنشاط. ويجب أن ندرك أنه لا توجد طريقة واحدة صالحة للجميع، لذا من الضروري مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين. كما أن التحضير النفسي السريع مباشرة قبل إدخال اللاعب إلى المنافسة غالباً ما يكون غير كافٍ إذا لم يكن مصحوباً بتحضير نفسي قصير المدى مخصص للمناسبات الرياضية المهمة.

أ- أسلوب الإبعاد مقابل أسلوب الشحن: يختلف الخبراء في اختيار الوسائل النفسية للتحضير للمنافسات المهمة؛ فبعضهم يفضل طريقة "الإبعاد" التي تهدف إلى صرف تفكير اللاعب عن المنافسة وتقليل التفكير المفرط فيها، بينما يرى آخرون فاعلية "الشحن" التي تشجع الرياضي على الانغماس في جو المنافسة من خلال توجيه اهتمامه المتكرر إلى نقاط القوة، وإبراز مكاسب الفوز (بما في ذلك الحوافز المادية) والتذكير بالعواقب المحتملة للهزيمة لتحفيزه.

ب- تنظيم التعود: يجب على المدرب استخدام أساليب متنوعة لتعويد الرياضيين على ظروف وسيناريوهات المنافسة المختلفة، ما يقلل المفاجآت ويزيد الفاعلية أثناء الحدث.

ج- الاهتمام بالتهيئة (الإحماء): الإحماء يعد من أهم خطوات الإعداد المباشر قبل المنافسة؛ فهو يساعد العضلات على الاسترخاء والمرونة المطلوبة، ويهيئ الأجهزة الجسمية لأداء أفضل، وينظم تنفيذ المهارات الحركية، كما يساهم في تهيئة الجانب النفسي ومنح الرياضي الاستعداد الذهني للمشاركة.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

د- التدليك الرياضي كمكمل: يمكن أحياناً استخدام التدليك الرياضي كوسيلة مساعدة في التهيئة، لأنه يساهم في ارتخاء العضلات وتحسين الدورة الدموية مما يزيد القدرة البدنية، وله أثر نفسي إيجابي بمنح الشعور بالراحة وتقليل القلق والتوتر.

هـ- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة: قد يلجأ المدرب أحياناً إلى استخدام بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات كوسيلة ذات أثر نفسي تهدف إلى تعزيز ثقة الرياضي بنفسه وتنمية إحساسه بالقدرة الذاتية. فمثلاً، يظن كثيرون أن تناول قطعة من الحلوى قبل المنافسة يمنحهم طاقة فورية تساعد على الأداء، بينما الواقع أن الجسم لا يستفيد من مثل هذا المؤثر النفسي على الفور بنفس الطريقة المتوقعة. (علاوي، 1998، ص172)

12-2-4- مشاكل التحضير النفسي قبل المباراة:

- ✓ تحديد المستوى الأمثل من التوتر لكل لاعب في الفرق والذي يساعد على اعطاء أفضل أداء.
- ✓ تشخيص الحالة الانفعالية للاعب وتحديد مدى انحراف مستوى توتره عن الدرجة المثالية في الفترة التي تسبق المباراة. وتختلف هذه الفترة بين اللاعبين؛ فقد تمتد من أسبوع إلى ساعات أو حتى دقائق قبل المباراة. كما تتباين مظاهر ارتفاع أو انخفاض التوتر من وقت لآخر، ومن مباراة لأخرى، ومن لاعب لآخر.
- ✓ تحديد الاجراءات التي يجب اتباعها مع كل لاعب في الفريق تبعاً لحالة الانفعالية التي يكون عليها، وطبقاً لتكوينه النفسي.

وهذه المشاكل الأنفة الذكر في عملية التحضير النفسي قبل المباراة ونظراً لدقتها وأهميتها في نتيجة المباراة تحتم ضرورة وجود محضر نفسي للتعامل معها بشكل صحيح وسليم في تشخيص هذه المشاكل ووضع الحلول المناسبة لها وبناء التحضير النفسي الإيجابي الصحيح للفريق قبل المباراة بصورة صحيحة حتى يستطيع اللاعب بشكل خاص أو الفريق ككل بشكل عام أن يقدم أحسن العروض والتعامل بمجريات المنافسة بصورة عالية. (غازي، 2011، ص45)

12-2-5- حالات ما قبل المنافسة:

في إطار البحوث والدراسات التي اجريت على مجموعات متعددة من اللاعبين الرياضيين فب العديد من الأنشطة الرياضية في عدد كبير من البلدان، لمحاولة التعرف على حالة اللاعب الرياضي في غضون الفترات التي تسبق اشتراكه في المنافسة الرياضية مباشرة، وأثر ذلك على مستوياته وقدراته أثناء المنافسة الرياضية. وقد أسفرت النتائج عن أن اللاعب الرياضي يمر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

الرياضية بزمّن قصير نسبياً بحالة معينة أطلق عليها مصطلح "حالة ما قبل البداية" أو حالة ما قبل بداية المنافسة.

12-2-5-1- أنواع حالات ما قبل بداية المنافسة:

قد يمر اللاعبون قبل الاشتراك في المباراة بحالات مختلفة تسمى بحالات ما قبل البداية وهي:

أ- حالة حمى البداية.

ب- حالة عدم المبالاة بالبداية.

ج- حالة الاستعداد للكفاح.

وتتميز كل حالة من الحالات ببعض المظاهر أو الأعراض النفسية والفسيولوجية التي تميزها عن غيرها من الحالات الأخرى.

أ- حالة حمى البداية:

تعزى حالة حمى البداية الى زيادة عمليات الإثارة العصبية في مراكز متعدد من المخ، وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" التي تعمل على ابطال مفعول بعض التنبهات أو الإثارة العصبية.

❖ الأعراض النفسية:

من أهم الأعراض النفسية المميزة لحالة حمى البداية:

- ✓ شدة الاستثارة (النرفزة) القوية الظاهرة، والتي يمكن ملاحظتها بسهولة.
- ✓ الاضطرابات والارتباك وعدم الاستقرار.
- ✓ ضعف الذاكرة، اذ يشعر اللاعب بأنه قد نسي خبراته السابقة.
- ✓ الشعور بالخوف من المنافس، والإحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للاعب.
- ✓ عدم ثبات الحالة الانفعالية للاعب وسرعة تغييرها من حالة لأخرى، فقد يبتسم اللاعب في لحظة ثم تختفي الابتسامة ويحل محلها تجهم يدل على القلق.
- ✓ تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز، اذ نجد اللاعب ينظر الى الفراغ، أو نجده زائغ البصر، أو ينتقل ببصره من مكان لآخر ولا يكاد يستقر على حال.
- ✓ التسرع بدون سبب.
- ✓ الشعور بضعف الأداء.
- ✓ عدم شعور اللاعب براحة نفسية وفسيولوجية.

❖ الأعراض الفسيولوجية:

من أبرز المؤشرات الفسيولوجية لحالة حمى البداية ما يلي:

- ✓ تسارع معدل التنفس.
 - ✓ ارتفاع سرعة نبضات القلب.
 - ✓ ازدياد إفرازات العرق.
 - ✓ الحاجة الملحة والمتكررة للتبول.
 - ✓ ارتعاش الأطراف، خصوصاً اليدين والساقين.
 - ✓ شعور بالضعف في الأطراف السفلية، حيث يشعر الشخص أن ساقيه غير قادرتين على حمله
- ❖ النتائج المتوقعة لحالة "حمى البداية:

بسبب التأثيرات النفسية والفسيولوجية المرافقة لحالة حمى البداية، نتوقع لدى اللاعب أثناء المشاركة في المنافسة الرياضية ما يلي:

- ✓ ضعف القدرة على التحكم بالحركات وظهور ارتباك ملحوظ في البداية.
- ✓ استجابات سريعة لكنها غالباً تفتقر إلى الدقة.
- ✓ بذل مجهود مفرط في بداية المنافسة يؤدي إلى استنزاف الطاقة مبكراً، ما يعيق القدرة على مواصلة الأداء بنفس مستوى القوة والسرعة.
- ✓ صعوبة الالتزام بالخطة التكتيكية المطلوبة نتيجة لانخفاض الانتباه والتركيز وتأثر القدرة على التفكير.

✓ فقدان الإحساس الدقيق بالزمن والمسافة.

✓ حدوث أخطاء فنية مرتبطة بأداء المهارات الحركية المعقدة. (علاوي، 2003، ص 79-80)

ب- حالة عدم المبالاة في البداية:

تعتبر حالة عدم المبالاة بالبداية عكس حالة حمى البداية إذ يعزى إلى زيادة عمليات الكف والهبوط الملحوظ في عمليات الاستثارة الفسيولوجية كما ترتبط ببعض الحالات النفسية والانفعالات السلبية.

❖ الأعراض النفسية لحالة عدم المبالاة بالبداية:

- ✓ عدم المبالاة وعدم الاكتراث وفقدان الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة.
- ✓ البلد الوجداني لدرجة الخمول وفتور الانفعالات.
- ✓ انخفاض في مستوى الإدراك والانتباه والتفكير.

✓ ضعف الإدراك.

❖ الأعراض الفسيولوجية لحالة عدم المبالاة:

✓ الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة.

✓ الاستثارة الفسيولوجية المنخفضة والواضحة.

✓ الخمول الحركي.

✓ انخفاض سرعة التنفس وانخفاض سرعة نبضات القلب.

❖ النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة:

✓ بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول.

✓ عدم القدرة على تعبئة كل قواه وطاقاته.

✓ فقد الميل للكفاح وبذل أقصى جهد، وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس.

✓ تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة.

✓ عدم القدرة على التنفيذ الواجبات الخطئية في وقتها المناسب. (الزغبى، 2011، ص117-

118)

ج- حالة الاستعداد للكفاح:

وتتميز بكثافة العمليات النفسية أي بواسطة توازن عمليات التهيج والتردد والأعراض النفسية مثل التوقع المتوتر وزيادة فقدان الصبر وتركيز الانتباه على المباراة وحدة الاحساس والتفكير حول مجرى المباراة وسرعتها وتكتيكها والمقاومة فيها ومما يلاحظ أيضا تهيج خفيف عاطفي إذ يجد الرياضي نفسه متصفا بثقة قليلة بنفسه وميله للجهد لزيادة نشاطه للكفاح من أجل هدف يسعى له كما يتحسس باضطراب إزاء التأثيرات الخارجية والداخلية السلبية وتوجيه مشاعره وسلوكه حسب اوضاع المباراة. (الويس، 2015،

ص158)

يعتبر الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ يتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالتي (الإثارة العصبية) و(الكف العصبية) كما يرتبط بحالة نفسية أو انفعالية أفضل للاعب الرياضي.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

❖ لأعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح:

من أبرز العلامات النفسية لهذه الحالة ما يلي :

✓ توجه معرفي إيجابي.

✓ زيادة قدرة عمليات الإدراك والتفكير والذاكرة فيما يتعلق بالمهام التي يتوجب على اللاعب تنفيذها.

✓ تركيز شديد للانتباه خلال المباراة وانتظار بدءها بلهفة.

✓ تخيل اللاعب للمواقف المتوقعة في المباراة وتوقع استجابات المنافسين.

❖ الأعراض الفسيولوجية لحالة الاستعداد للكفاح:

تنسم الحالة بما يلي :

✓ معظم العمليات الفسيولوجية تكون في حالة طبيعية ومستعدة للعمل الإرادي.

✓ يوجد تنبيه فسيولوجي معتدل ومناسب يساعد اللاعب على سرعة التعبئة واستنفار قواه وطاقاته.

❖ النتائج المتوقعة لحالة الاستعداد للكفاح:

✓ نتيجة للتفاعلات الفسيولوجية والنفسية المرتبطة بهذه الحالة، من المتوقع أثناء المشاركة في المنافسة أن يحقق اللاعب ما يلي :

✓ قدرة أكبر على التحكم بحركاته وتنظيمها وتوجيهها بشكل صحيح.

✓ بذل جهد منظم لتنفيذ الخطط والمهام المعدة سلفاً لمواجهة المواقف المختلفة.

✓ استخدام اللاعب أقصى ما يمكنه من قوى وطاقات.

✓ سرعة ادراك المواقف المختلفة والاستجابة السريعة بصورة دقيقة.

✓ الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة. (علاوي، 2002، ص 306-307)

13- التحضير النفسي بكرة القدم:

لقد أجمع العلماء على أن التحضير النفسي له دور هام وفعال في الأنشطة الرياضية المختلفة بجانب التحضير البدني والمهاري والخططي وتعد العمليات العقلية كالانتباه والإدراك والتصور والتوقع من الموضوعات الحديثة في علم النفس الرياضي حيث ان لها دور كبير في السلوك الحركي للاعب وكذلك في الاستجابات الحركية خلال الاشتراك في الانشطة الرياضية.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

ان إعداد لاعبي كرة القدم كل حسب مركزه وما يتطلبه ذلك المركز من صفات بدنية معينة يجب أن يرافقه تحضير نفسي خاص أيضا بكل خط نظرا لما يتطلبه ذلك الخط من مميزات.

ومن خلال مشاهدتنا ومتابعتنا لمباريات كأس العالم وبطولة الأندية الأوربية نلاحظ التطور الحاصل في مجال هذه اللعبة ومدى الجهد البدني والذهني الذي يبذله اللاعب خلال المباراة وما يتعرض له من ضغوط بدنية ونفسية من جراء شدة المباراة وصعوبتها وأهميتها إضافة إلى المؤثرات الأخرى التي تواجه اللاعب مثل الملعب ونوعية الأرض والجمهور والخصم....الخ، أصبح لزاما على المدرب أن يحضر لاعبيه تحضيرا نفسيا صحيحا ومبنيا على أسس علمية مدروسة لكي يستطيع مواجهة كافة هذه المؤثرات والتغلب عليها.

فالتدريب الهادف يمثل الاستعداد الجيد والناجح في المنافسات الرياضية للمستويات العالية كما يعد الاستعداد النفسي مكمل لهذا التدريب كما أنها تحدد نجاح وفشل اللاعب في كثير من الأحيان، إن لعلم النفس الرياضي أثر في تحقيق الإنجاز في الألعاب الرياضية ومنها كرة القدم إذ يجب على المدربين إعطاء الأهمية المناسبة في برامجهم لتطوير الجوانب النفسية لدى اللاعبين وذلك لأن اللاعب يتعرض خلال المباراة الى ظروف مختلفة وحالات لعب مفاجئة تتطلب منه أن يكون معد إعدادا نفسيا جيدا.

على المدرب في لحظة قيامه بالتحضير النفسي الرياضي وتطوير الصفات النفسية بالشكل المستمر أن يتذكر باستمرار الأسس المعنوية والعقلية للصفات النفسية إن العملية التدريبية هي الأساس في تحسين وتطوير الصفات النفسية وبناء وإعداد الرياضي لمواجهة الصعوبات والمواقف المختلفة في مباريات كرة القدم والمنافسات تعد جانبا مهما للمدرب للكشف عن نقاط القوة والضعف بالنسبة الى للاعبين والفريق فضلا عن تنمية وصقل السمات النفسية لما لها من أهمية كبيرة.(أسعد محمود، 2011، ص225-

(227)

13- مكونات التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

تشتمل عملية التحضير النفسي للاعبين في لعبة كرة القدم على المكونات الآتية:

13-1- العمليات الذهنية العليا:

وتشتمل على عمليات: (الاحساس، الإدراك، التصور، التذكر، التفكير، والانتباه) التي تلعب دورا مهما في الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي عن طريق:

❖ التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي الحركي بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والايقاع المنسجم والاحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ.

❖ القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة، والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة.

❖ القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة المختلفة.

❖ القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف الخطئية الناجحة.

❖ زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محدد.

❖ سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل السريع لسير العمليات الواردة من قبل اللاعبين في الفريق المنافس.

13-2- الصفات النفسية المكونة لشخصية لاعب كرة القدم:

وهي تلك الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحوال مختلفة الشدة والحجم، والتي يحددها بدرجة كبيرة سلوك لاعبي الفريق في اللحظات والمواقف الحرجة، ويتحدد اطارها من حيث:

✓ القدرة على التنافس والسعي اليه.

✓ صلابة الشخصية.

✓ القدرة العصبية (الاستعداد للاستثارة).

✓ السمات الإرادية.

✓ المظاهر الانفعالية.

✓ الحالة المزاجية.

الفصل الثالث التحضير النفسي الرياضي

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عنده بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم، والتعزيز عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

13-3- الحالة النفسية:

وتعد أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتطوره وتحسنه أو تدهوره وهبوطه، ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا النجاح أو الفشل في المباريات، وامتلاك اللاعب للقدرة على تنظيم حالته النفسية يعد أحد الأسس الضرورية والمهمة في بناء الشخصية المتكاملة.

التحضير النفسي عملية موضوعية ذات مردود تطبيقي في الرياضات المختلفة لأي من المستويات وتحديد المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي لهذا المستوى هو الذي يقرر مهام التحضير النفسي ولأية درجة، وعلى هذا الأساس تنحصر واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم فيما يأتي:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية المهمة والضرورية التي تساعد على الوصول لأعلى المستويات المهارية والخططية في كرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب، والتي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف والمواقف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الاعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق. (الخيائي، 2011، ص 93-95)

14- الإعداد الذهني في كرة القدم:

إن المتطلبات الذهنية هامة جدا للاعب أثناء المباراة، وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح كلما اشتد التنافس، وبصورة خاصة في اللحظات الحرجة من المباراة، والإعداد الذهني هنا واجب هام من واجبات المدرب التعليمية. الإعداد الذهني يعني كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب لجعل كل لاعب خلافاً ذا مبدأ، يعرف متى وكيف يستخدم مهارته الأساسية ويستغل الخطئية في الوقت المناسب.

14-1- أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب:

أولاً- تركيز الانتباه:

تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة، ألا وهي تركيز الانتباه، الذي له شأن أثناء سير المباراة رغم تغيير المواقف وتعددتها وتعقدها. وتركيز الانتباه مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضاً وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة.

ثانياً- الملاحظة:

تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية. فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة، وبالتالي على أدائه الرياضي. ولتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي:

- يعطي اللاعب واجبا معينا ليقوم بملاحظته أثناء التدريب.
- يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية خلال التدريب، أو أثناء التقسيمات، أو المباريات التدريبية، ثم أخيراً أثناء المباريات الرسمية.

ثالثاً- التفكير:

يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباراة، فمن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها. وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة. فالمدرب يعمل دائماً على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب. والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها، ومن ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً على التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة، والثبات، والثقة، والتوقيت السليم.

رابعاً - القدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة. إن اللاعب الذي تكون لديه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لابد أن تعقبهما قدرته على الاستنتاج السليم لما لاحظته حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله. ولأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرب اللاعبين تمارين متنوعة حتى تنمي هذه المقدرة.

خامساً - سرعة التصرف:

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة. وكلما كان اللاعب قادراً على سرعة ملاحظة المعلومات التي تصل إليه وتفهمها، متمكناً من التفكير السريع، مستنتجاً ما يجب عمله، ومنفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً. (مختار، 1993، ص 278)

وعموماً فإن اللاعب المعد ذهنياً تكون سرعة بديهة في اتخاذ القرار أسرع من غيره، وسرعة البديهة تلعب دوراً هاماً في أداء لاعب كرة القدم بلا شك، وهي تعتبر حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديث.

وأود أن أشير في هذا الموضع إلى أن الإعداد الذهني أصبح الآن من أهم واجبات التدريب التي يضعها مدربي الفرق الكبيرة نصب أعينهم. ولقد أصبح من أهم ما يميز اللاعب الحديث أن يكون خلاقاً ذا مبدأ، حسن التصرف في الملعب، ولن يأتي إلا بالإعداد الذهني السليم. (مختار، 1993، ص

(280

يتضح لنا في ختام هذا الفصل أن التحضير النفسي الرياضي يعتبر ركيزة أساسية مكملة للتحضير البدني والمهاري والخططي لا يمكن الاستغناء عنها، ويسهم بشكل كبير في سير الرياضيين عامة ولاعبين كرة القدم خاصة نحو تحقيق الاداء العالي في المحافل والمنافسات الرياضية. فقد تم في هذا الفصل توضيح المفاهيم الاساسية للتحضير النفسي، وأهميته في تعزيز التركيز وتنمية الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة الضغوط في مختلف المواقف التنافسية. وبيننا مفهوم الاخصائي النفسي الرياضي ومهامه وأهميته في الفريق الرياضي، وعليه يجب أن يكون هناك تكامل بين الأطراف المعنية بالعملية التدريبية المدرب، والمحضر البدني، والمحضر النفسي، واللاعب نفسه.

ويتبين لنا من هذا الفصل أن التحضير النفسي الرياضي لا يقتصر على مرحلة ما قبل المنافسة فقط، بل يعتبر عملية مستمرة تتدمج مع البرامج التدريبية الشاملة، وذلك يساعد الرياضي من تحقيق اتزان نفسي يعزز استقراره ويحسن أدائه على المدى البعيد.

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث وإجراءاته
الميدانية

يهدف البحث العلمي عادةً إلى اكتشاف الحقائق، ويتحقق ذلك من خلال إخضاع الظاهرة قيد الدراسة للضبط والتحكم وفقاً لمجموعة من الخطوات والافتراضات العلمية التي تختلف باختلاف مناهج البحث المستخدمة. وتكمن قيمة هذا البحث وأهميته في مدى التحكم في المنهجية المتبعة، من خلال ضبط المتغيرات وجمع المعلومات، ثم تصنيفها وتنظيمها وقياسها وتحليلها لاستخلاص النتائج وربطها بالظاهرة قيد الدراسة. ولأن كل دراسة تبدأ بالنظرية وتنتهي بالتطبيق، ستستعرض هذا الفصل أهم الطرق المنهجية المستخدمة في هذه الدراسة، مما يسمح بتفسير النتائج وتحليلها.

الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1- المنهج المتبع:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذلك، ولأن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث، إذ أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب استعماله، فالبحث يجد نفسه مجبرا على اتباع منهج معين حسب طبيعة الإشكالية التي تطرحها، والتي تفرض المنهج الضروري والملائم للدراسة، وعليه فإننا نجد أن البحوث العلمية قد تستعمل منهجا واحدا، كما أن هناك من يلجأ الى استعمال أكثر من منهج، وهذا حسب ظاهرة موضوع الدراسة. (موبيان، 2017، ص158)

ونظرا لأن موضوع دراستنا يتناول الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ، وجدنا أن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو **المنهج الوصفي**، يهتم المنهج الوصفي بالحالة الراهنة للظاهرة، من حيث طبيعة الظروف والممارسات والاتجاهات السائدة حاليا، يهتم بوصف نشاطات وعمليات وأشخاص، ويمكن أن يهتم بالعلاقات السائدة بين الظواهر الجارية، ويشمل محاولات للتنبؤ بوقائع في المستقبل. (ابو زيدة، 2018، ص151)

ويرى عبيدات المنهج الوصفي بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (عبيدات، 1999، ص46)

2- الدراسة الاستطلاعية:

يعتبر الباحثون الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى لبناء قواعد دراساتهم، فهي تمثل دراسة مصغرة أو دراسة تجريبية أولية عن الدراسة الأساسية، حيث يستطيع الباحث من خلالها تفحص أهم الجوانب الميدانية لدراسته ويستطيع من خلالها تفحص أهم الجوانب الميدانية لدراسته ويستطيع من خلالها تحديد أهم جوانب بحثه، وكذلك تطبيق الطرق العلمية المتبعة في البحث. إذا فالدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحياتها، وصدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس الاستجابة الانفعالية لمحمد حسن علاوي، و مقياس السلوك التنافسي لمحمد حسن علاوي)، وتم اختيار عينة استطلاعية من

الفصل الرابع منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

بعض الفرق ضمت (26) لاعبا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من غير عينة البحث الأساسية ، وعلى ضوء هذا قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية قبل البدا في الدراسة الميدانية لبحثنا للأغراض التالية:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي للدراسة ومميزاته وخصائصه.
- معرفة مدى ملائمة المقاييس للواقع وعينة البحث.
- التعرف على أفراد عينة البحث ومحاولة جمع معلومات حول الخصائص والصفات المتعلقة بالأفراد للتعامل معها بالشكل الصحيح.
- التعرف على مدى الوضوح والفهم لعبارات المقاييس من قبل أفراد العينة.
- اجراء تعديلات على المقاييس في حالة وجود غموض وعدم الوضوح العبارات بالنسبة لأفراد عينة البحث.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة (الصدق والثبات)

3- مجتمع البحث:

يرى عودة وملكاوي مجتمع البحث على أنه جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث الى أن يعمم عليها نتائج الدراسة. (عباس وآخرون، 2014، ص217)

أما في دراستنا يضم مجتمع بحثنا جميع لاعبي أندية رابطة ولاية الشلف لكرة القدم أكابر والبالغ عددهم (363) لاعبا موزعين على 14 فريقا، والجدول التالي يبين العدد الكلي لمجتمع الدراسة: الجدول رقم(02): يمثل العدد الكلي لمجتمع الدراسة.

الرقم	الفرق	عدد اللاعبين
01	تنس CMT	27
02	الصباحة IRJT-S	28
03	بولفراد CRH-B	27
04	تاوقريت CAT	27
05	حرشون ASC-H	27

27	البدر RCH-B	06
27	الشطية AWS-C	07
27	القطايبية CRG	08
24	مصدق IRB-M	09
27	اولاد فارس IRBO-F	10
28	جمعية الشلف CSA-ASO	11
23	البقعة NRB-S	12
21	بنايرية FCB-B	13
23	سيدي عكاشة JSA	14
363	المجموع	

4- عينة الدراسة:

العينة هي عبارة عن مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي. فبدلاً من إجراء البحث أو الدراسة على كامل مفردات المجتمع يتم اختيار جزء من تلك المفردات بطريقة معينة، سنأتي على ذكرها لاحقاً، وعن طريق دراسة ذلك الجزء يمكن تعميم النتائج التي تم الحصول عليها على مجتمع الدراسة الأصلي. (عبيدات وابو نصار ومبيضين، 1999، ص83)

وقد شملت عينة هذه الدراسة على (104) لاعبا من كرة القدم المنتمين لرابطة ولاية الشلف لكرة القدم، تم اختيار (08) فرق كرة قدم بنسبة (61.54%) من المجتمع الاصلي، ومن ثم اختيار (104) لاعبا شكلوا (28.65%) من مجتمع البحث الاصلي، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة حتى تكون الفرصة متساوية لعينة البحث في عملية الاختيار، وتكون بذلك ممثلة لمجتمع البحث.

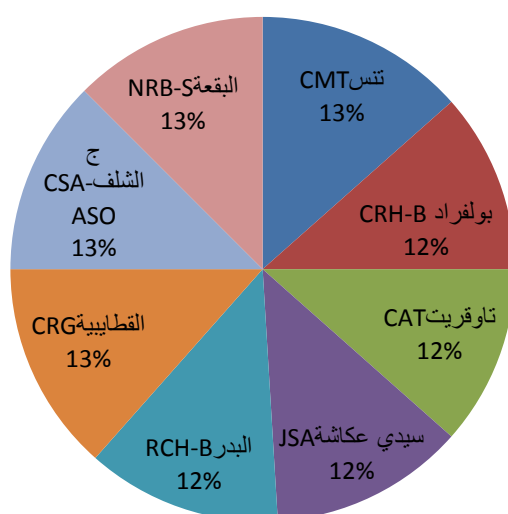
الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الجدول رقم (03): يمثل عدد أفراد العينة حسب كل فريق.

الرقم	الفرق	عدد أفراد العينة	% بالنسبة للعينة	% بالنسبة للمجتمع
1	تنس CMT	14	%13.46	%3.86
2	بولفراد CRH-B	12	%11.54	%3.31
3	تاوقرت CAT	12	%11.54	%3.31
4	سيدي عكاشة JSA	13	%12.50	%3.58
5	البدر RCH-B	13	%12.50	%3.58
6	القطايبية CRG	14	%13.46	%3.86
7	ج الشلف- CSA ASO	13	%12.50	%3.58
8	البقعة NRB-S	13	%12.50	%3.58
	المجموع	104	%100	%28.65

الشكل رقم (04): يمثل دائرة نسبية تمثل نسبة عينة الدراسة.

دائرة نسبية تمثل نسبة العينة الدراسة



الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

5- تحديد متغيرات الدراسة:

تلعب المتغيرات دورا هاما في البحوث الوصفية والبحوث التجريبية والبحوث المقارنة. فالمتغيرات

المستقلة تؤثر على المتغيرات التابعة. (الضامن، 2007، ص53)

نظرا لموضوع دراستنا هو: "الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة

القدم أكابر"

5-1- المتغير المستقل: "الاستجابة الانفعالية".

5-2- المتغير التابع: "السلوك التنافسي"

6- مجالات الدراسة:

6-1- المجال الزمني:

تم الشروع في هذي الدراسة ابتداء من شهر ديسمبر من سنة 2018، وطالت الدراسة الى غاية شهر ماي من سنة 2024.

6-2- المجال المكاني:

أما المجال المكاني الذي اجريت عليه الدراسة في ولاية الشلف وبالتحديد الفرق الرياضية التي تنتمي لرابطة ولاية الشلف لكرة القدم أكابر.

7- أدوات الدراسة:

قد تتباين وتتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات غير أن الباحث عليه أن يختار من هذه الوسائل وسيلة أو أكثر لحصول على البيانات التي يريدها لدراسة الظاهرة من كافة جوانبها. (عشيرة مهدي، 2011، ص167)

ولا يمكن الوصول إلى أي نتيجة في أي بحث أو دراسة دون أدوات ووسائل تساعد على تحقيق نتائج والوصول الى حلول للمشكلات قيد الدراسة من خلال التحقق من صحة فرضياتها. (طاهري، 2021، ص110)

الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

لذلك قام الباحث باختيار الوسائل والأدوات التي تتماشى مع موضوع بحثه، وكانت الأدوات المستخدمة كالتالي:

7-1 - مقياس الاستجابة الانفعالية:

هذا المقياس وضعه في الأصل توماس تتكو Thomas A. Tutko تحت عنوان Sport Emotional Reaction Profile (S.E.R.P) وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي، محمد العربي شمعون ويتكون المقياس من 42 عبارة تتيح الفرصة للاعب للتعبير عن اتجاهاته في سبع سمات منفصلة ذات التأثير في المجال الرياضي وهي: (علاوي، 1998، ص 34-35)

❖ الرغبة: Desire

هي الرغبة الشخصية لمزاولة النشاط الرياضي، أو هي الرغبة للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتنياز. وتعتبر مقياساً عن مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده.

❖ الإصرار: Assertiveness

هو الشعور بأن اللاعب يستطيع أن يفعل في مباراته شيئاً ما يحدث تغييراً وتشير إليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم إلى الطرق السهلة. والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده مع عدم السماح للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه.

❖ الحساسية: Sensitivity

هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين. أو التكيف مع الظروف المحيطة.

❖ التحكم في التوتر: Tension control

هي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترى اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية.

❖ الثقة: Confidence

هي إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه، وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعاً في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعداداً لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب.

❖ المسؤولية الشخصية: **Personal accountability**

هي تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة، وهي الإرادة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء.

❖ الضبط الذاتي: **Self-Discipline**

هو الاستعداد لتطوير "خطة اللعب" والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها الى مستوى الاتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها، والثبات الذي يعكس هذه القدرة، وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على "خطة اللعب" طالما كانت صالحة أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها.

ويقوم اللاعب بالاستجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس خماسي التدرج. (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا)

7-1-1- المعاملات العلمية:

أ- الثبات:

تم إيجاد معامل استقرار المقياس عند تطبيقه وإعادة تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين (ذكور/ إناث) وبعد فترات تراوحت ما بين أسبوع إلى ثلاثة شهور وتراوح ما بين 0.53 الى 0.69 بالنسبة لجميع أبعاد المقياس.

ب- الصدق:

تم إيجاد الصدق المنطقي للمقياس عن طريق آراء 08 محكمين من الحاصلين على درجة فوق الجامعية في علم النفس الرياضي. كما تم إيجاد صدق التكوين الفرضي للمقياس عن طريق تطبيقه على مجموعتين الأولى تتكون من 45 رياضيا متفوقا والثانية تتكون من 45 رياضيا أقل تفوقا وأسفرت نتائج التطبيق على تفوق المجموعة الأولى في جميع أبعاد المقياس طبقا للاتجاه المتوقع.

7-1-2- العلاقة بين الأبعاد:

عند تطبيق المقياس على 50 رياضيا أسفر التطبيق عن وجود علاقات منخفضة بين أبعاد المقياس تراوحت ما بين 0.03، 0.22 وهو الأمر الذي يشير الى استقلال كل بعد من أبعاد المقياس عن الأبعاد الأخرى. (علاوي، 1998، ص 36)

الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

جدول رقم (04): يمثل تصحيح عبارات مقياس الاستجابة الانفعالية.

البعد	عدد العبارات	عبارات في اتجاه البعد	عبارات في عكس اتجاه البعد
01- الرغبة	06	29/15/01	36/22/08
02- الاصرار	06	37/23/09	30/16/02
03- الحساسية	06	31/17/03	38/24/10
04- التحكم في التوتر	06	32/18/04	39/25/11
05- الثقة	06	33/19/05	40/26/12
06- المسؤولية الشخصية	06	34/20/06	41/27/13
07- الضبط الذاتي	06	25/21/07	42/28/14

وعند تصحيح عبارات المقياس يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

دائما = (5 درجات)، غالبا = (4 درجات)، أحيانا = (3 درجات)، نادرا = (درجتان)، أبدا = (درجة واحدة).

كما يتم منح العبارات التي عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:

دائما = (درجة واحدة)، غالبا = (درجتان)، أحيانا = (3 درجات)، نادرا = (4 درجات)، أبدا = (5 درجات).

ويتم جمع كل بعد على حدة نظرا لأن المقياس ليست له درجة كلية. والدرجة العالية تشير الى تميز

اللاعب بالسمة التي يقيسها البعد. (علاوي، 1998، ص37)

الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

7-1-3- المعاملات العلمية لمقياس الاستجابة الانفعالية:

7-1-3-1- معامل الصدق:

❖ الصدق الظاهري:

تطلب التحقق من صدق أداة الدراسة عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين لتحكيمها وإبداء رأيهم فيها وتقديم أية ملاحظة يرونها مناسبة، من حيث مدى مناسبة العبارات للأبعاد الرئيسية، ومن حيث شموليتها، تنوع محتواها، سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية لعبارات الاستبيان ووضوحها، ومدى شمول الاستبيان لمشكلة الدراسة وتحقيق أهدافها.

❖ صدق الاتساق الداخلي:

يقصد بمعامل صدق أداة الدراسة اختبار مدى مناسبتها لأغراض الدراسة، أي أنها بالفعل تقيس ما يراد قياسه، وقد قمنا بالتحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبيان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل فقرة من فقرات لأبعاد السبعة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS، والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الأبعاد والدرجة الكلية للبعد.

جدول رقم (05): يمثل معامل الارتباط بيرسون لمقياس الاستجابة الانفعالية.

قيمة الدلالة	معامل الارتباط	ابعاد المقياس
دالة احصائية	0.791**	بعد الرغبة
دالة احصائية	0.643**	بعد الاصرار
دالة احصائية	0.736**	بعد الحساسية
دالة احصائية	0.660**	بعد التحكم في التوتر
دالة احصائية	0.697**	بعد الثقة
دالة احصائية	0.713**	بعد المسؤولية الشخصية
دالة احصائية	0.671**	بعد الضبط الذاتي

يتضح من الجدول السابق أن قيم ارتباط العبارات مع متوسط البعد كان عالية حيث تراوحت بين 0.643 و 0.791، وكانت كلها دالة احصائية عند مستوى المعنوية 0.05، مما يدل على اتساق العبارات

الفصل الرابع — منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

مع البعد، وبالتالي فإن جميع فقرات الأبعاد المقياس متسقة داخليا مع البعد الذي تنتمي له مما يثبت أنها تتمتع بالصدق وهي بالفعل مناسبة لقياس ما وضعت لقياسه في الاصل.

7-1-3-2- معامل الثبات:

يقصد بثبات الاستبيان الاستقرار في النتائج وعدم تغيرها بشكل كبير لو تم اعادة تطبيقها على نفس أفراد العينة عدة مرات وفي نفس الظروف والشروط خلال فترة زمنية معينة. ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الاستبيان) استخدمنا معامل الفا كرونباخ Cronbach Alpha، وتتراوح قيم هذا المعامل ما بين 0 و 1، وأصغر قيمة مقبولة هي 0.70، والجدول رقم 00 يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

جدول رقم (06): يوضح معامل الثبات مقياس الاستجابة الانفعالية.

معامل الثبات	ابعاد المقياس
0.865	بعد الرغبة
0.723	بعد الاصرار
0.808	بعد الحساسية
0.718	بعد التحكم في التوتر
0.798	بعد الثقة
0.790	بعد المسؤولية الشخصية
0.746	بعد الضبط الذاتي

يتضح من خلال الجدول أن معامل الثبات يتراوح ما بين 0.718 كحد أدنى و 0.865 كحد أعلى وهي أكبر من القيمة المقبولة 0.70، وهذا يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

7-2- مقياس السلوك التنافسي:

قامت دورثي هاريس Harris (1984) بتصميم اختبار السلوك التنافسي لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج الى الرعاية والتوجيه والى التدريب على المهارات النفسية. ويتضمن الاختبار في صورته الأصلية 50 عبارة ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة لعبارات الاختبار على مقياس ثلاثي التدرج (دائما / أحيانا / أبدا) وقد قام محمد حسن علاوي باقتباس

الفصل الرابع ————— منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الاستخبار وتعريبه واختصاره الى عشرين عبارة فقط في ضوء بعض الدراسات التي أجريت على الصورة الأصلية للاستخبار .

التصحيح:

يتضمن الاستخبار 9 عبارات في اتجاه السلوك الايجابي وأرقامها كما يلي:

17/13/12/11/10/8/6/3/2

وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي:

دائما = درجة واحدة ، أحيانا = درجتان ، أبدا = 3 درجات

كما يتضمن الاستخبار 11 عبارة في اتجاه السلوك التنافسي السلبي وأرقامها كما يلي:

20/19/18/16/15/14/9/7/5/3/1

وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يلي:

دائما = 3 درجات ، أحيانا = درجتان ، أبدا = درجة واحدة

7-2-1- المعاملات العلمية لمقياس السلوك التنافسي:

7-2-1-1- معامل الثبات:

الجدول رقم (07): يمثل معامل الثبات الفا كرو نباخ لمقياس السلوك التنافسي.

المقياس	معامل الثبات الفا كرو نباخ
الدرجة الكلية لمقياس السلوك التنافسي	0.739

يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة الفا كرو نباخ = 0.739 وعليه فإن مقياس السلوك التنافسي

يتمتع بدرجة عالية من الثبات ويمكن استخدامه في هذه الدراسة.

7-2-1-2- معامل الصدق:

من أجل التحقق من صدق مقياس السلوك التنافسي قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي:

معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$

الجدول رقم (08): يمثل معامل الصدق الذاتي لمقياس السلوك التنافسي.

المقياس	معامل الصدق الذاتي
الدرجة الكلية لمقياس السلوك التنافسي	0.859

من خلال الجدول يتضح لنا أن قيمة معامل الصدق الذاتي = 0.859 وهي قيمة مرتفعة وعليه نستطيع

أن نقول أن الأداة صادقة.

- ✓ برنامج حزمة البيانات الإحصائية في العلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS).
- ✓ المتوسط الحسابي: لأجل حساب متوسطات درجات أفراد العينة.
- ✓ المتوسط الفرضي: من أجل تحديد مستوى الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي بين مرتفع ومنخفض. المتوسط الفرضي = (أكبر قيمة + أدنى قيمة)/2. إذا كان المتوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي هذا يعني درجة منخفضة. وإذا كان المتوسط الحسابي أكبر من المتوسط الفرضي هذا يعني درجة مرتفعة. وإذا كان المتوسط الحسابي مساوي للمتوسط الفرضي هذا يعني درجة متوسطة.
- ✓ الانحراف المعياري.
- ✓ معامل ارتباط بيرسون: لدراسة صدق الاتساق الداخلي للمقياس.
- ✓ معادلة الفا كرو نباخ: لدراسة ثبات فقرات المقياس.
- ✓ معامل الانحدار المتعدد: لدراسة معامل الارتباط وحجم الأثر بين متغيرات البحث.

يعتبر هذا الفصل كتمهيد لعرض الدراسة الميدانية، قمنا من خلاله بتعريف منهج الدراسة الذي اعتمدنا عليه في هذا البحث، كما تم عرض الدراسة الاستطلاعية وأهم نتائجها والهدف المرجو منها، ثم وصفنا مجتمع الدراسة وخصائصه وكيفية اختياره، كما قمنا بتحديد عينة البحث و الطريقة والتي اختيرت بها، ليتم التطرق إلى الأدوات التي استعملت في جمع المعطيات والتي تمثلت في مقياس الاستجابة الانفعالية في الرياضة، ومقياس السلوك التنافسي في الرياضة، وصولاً لذكر الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها من أجل تحليل البيانات المتعلقة بهذه الدراسة.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج

الدراسة

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-1- عرض وتحليل الفرضية الأولى:

نص الفرضية: لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

❖ عرض وتحليل البعد الأول: الرغبة.

الجدول رقم (09): يبين الانحدار بين بعد الرغبة والسلوك التنافسي.

القرار	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحدار بين بعد الرغبة والسلوك التنافسي
غير دال عند 0.05	0.400	0.007	0.083	

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين بعد الرغبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت 0.083 ، مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الرغبة والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.007 وهذا يدل على أن كل زيادة في الرغبة يلازمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ 0.7% ، وبالتالي فإن 0.7% من المتغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة بعد الرغبة أما النسبة الباقية 99.3% فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما مستوى الدلالة بلغ 0.400 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة معنوية. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى أنه لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لبعد الرغبة على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية 0.05 .

يعزو الباحث هذي النتيجة إلى أن الرغبة يمكن أن تكون هي الدافع لممارسة النشاط الرياضي، وهي الدافع أيضا للنجاح والكفاح لأجل تحقيق أعلى مستوى للأداء في المنافسة، ويمكن أن تؤثر بشكل كبير على سلوك وأداء اللاعب. وبالرغم من ذلك فمن الممكن ألا يكون تأثير الرغبة واضح، فقد تغطي عليه عوامل أخرى، منها الجانب المهاري للاعب ضعيف أو التدريب غير الكافي أو خبرته في الملعب قليلة، فاللاعب صاحب رغبة عالية لكن يفتقد هذه العناصر وقد يواجه صعوبة في الأداء الجيد. وهناك عوامل خارجية يمكن أن تؤثر على رغبة اللاعب مثل القيود التكتيكية التي يفرضها أو يحددها المدرب.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ويشير محمد حسن علاوي أن اشتراك اللاعبين في تخطيط التدريب وتنفيذه وتقييمه وكذلك الاشتراك في رسم خطط اللعب في المنافسات من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته ومكانته. (علاوي، 1998، ص67)

ويرى عصام عبد الخالق (2005) أنه على المدرب الرياضي اكتشاف أهم الدوافع المؤثرة على اللاعب مبكراً وجعلها في حدود مستوى نضج وميوله وحاجاته واستخدام الحوافز القوية التي تزيد الرغبة عند اللاعب وتدفعه للأمام. (مخطاري، 2015، ص235)

وأكد الكبيسي يوسف منصور (2010) على ضرورة ابتعاد القائد والمدرّب عن السلوك التسلطي لأنه لا يشارك اللاعبين في تحقيق رغباتهم. (الكبيسي، 2010)

وهذا ما أكدّه كامل طه لويس (1984) كون الرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة أوتوماتيكية وهي ليست طبيعية داخلية وإنما تتكون بالتعامل مع البيئة فالانجذاب نحوها يتم عفويًا أحيانًا وتوجه من قبل المربي. (هدايت، 2010، ص123)

ويمكن أن نقول أن الرغبة تعتبر عامل تحفيزي حاسم، مع ذلك تحتاج إلى دعمها بالمهارة واللياقة البدني والرشد التكتيكي والمرونة العقلية، لترجمتها إلى سلوك وأداء عالي وفعال خلال المنافسة الرياضية. ربطها مع الدراسات السابقة:

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة نبراس كامل هدايت (2010) الذي توصل إلى عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري وسمة الرغبة ، كما تتفق مع دراسة موبيان هاني (2017) الذي أشارت نتائجها أن إهمال مدربي كرة القدم وتقصيرهم في التحضير والإعداد الرياضي من مختلف الجوانب للاعب كرة القدم يؤدي إلى ظهور السلوكيات الانفعالية السلبية. وتتفق أيضًا مع دراسة حريزي عبد النور (2019) الذي توصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين نمط الانبساط والانفعال وأبعاد التفوق الرياضي لدى رياضي كرة السلة.

ومنه نستنتج أنه " ليس هنالك درجة تأثير لبعد الرغبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ".

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل البعد الثاني: الإصرار.

الجدول رقم (10): يبين الانحدار بين بعد الإصرار والسلوك التنافسي.

القرار	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحدار بين بعد الإصرار والسلوك التنافسي
غير دال عند 0.05	0.065	0.033	0.182	

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين الإصرار والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت 0.182 ، مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين الإصرار والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.033 وهذا يدل على أن كل زيادة في الإصرار يلزمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ 3.3% ، وبالتالي فإن 3.3% من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة الإصرار أما النسبة الباقية 96.7% فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما مستوى الدلالة بلغ 0.065 وهو أكبر من 0.05 مما يدل على أنه لا توجد دلالة معنوية. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى عدم وجود أثر ذو دلالة إحصائية لبعد إصرار على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية 0.05 .

ومنه توصلنا أن ليس للإصرار درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى إهمال عملية التحضير النفسي الرياضي والاقتصار فقط على التحضير البدني والخططي والمهاري فقط، وهذا خطأ فادح يتعارض مع كرة القدم الحديثة التي أصبح الاهتمام بالتحضير النفسي الرياضي للاعبين شيء أساسي في العملية التدريبية، وبدونه لا يمكن تحقيق أي انجاز.

ويشير حسن السيد إلى أن عملية التدريب هي أول الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع النواحي البدنية والمهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر. (السيد، 2001، ص 284، 286)

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

وترى كواش منيرة أن التحضير النفسي ركيزة هامة من ركائز التحضير المتكامل للرياضيين، كما أن إغفاله يعني أن اللاعبين فقدوا جزءاً هاماً من جوانب الإعداد لتحقيق أفضل المستويات الرياضية. (كواش، 2015، ص 02)

ربطها مع الدراسات السابقة:

اتفقت هذه الدراسة مع وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة نبراس كامل هدايت (2010) الذي توصل الى عدم وجود علاقة ارتباط معنوية بين الأداء المهاري وسمة الإصرار. واختلفت مع نتائج دراسة مختاري عبد الحميد (2015) حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي التدريبي وبعد الإصرار، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الديموقراطي وبعد الإصرار، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الاجتماعي وبعد الإصرار.

ومنه نستنتج أنه " لا يوجد درجة تأثير لبعد الإصرار على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم "

❖ عرض وتحليل البعد الثالث: الحساسية.

الجدول رقم (11): يبين الانحدار بين الحساسية والسلوك التنافسي.

القرار	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحدار بين بعد الحساسية والسلوك التنافسي
دال عند 0.05	0.01	0.135	0.368	

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين بعد الحساسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت 0.368، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بسيطة موجبة بين بعد الحساسية والسلوك التنافسي، أي أنه كلما زادت الحساسية لدى لاعبي كرة القدم زاد معه درجة السلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.135 وهذا يدل على أن كل زيادة في بعد الحساسية يلازمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ 13.5 % ، وبالتالي فإن 13.5 % من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة بعد الحساسية أما النسبة الباقية 86.5 % فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما بالنسبة لمستوى الدلالة فقد بلغ 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الأثر. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى وجود أثر ذو دلالة احصائية لبعد الحساسية الانفعالية على السلوك التنافسي عند مستوى مغنوية 0.05.

ومنه توصلنا أن لبعد الحساسية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، أي أن درجة السلوك التنافسي تتأثر ببعد الحساسية في الاتجاه الإيجابي، أي كلما زادت الحساسية عند اللاعبين زاد السلوك التنافسي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى تمتع اللاعبين بدرجة من الاتزان الانفعالي والضبط النفسي تتيح لهم من التخلص من جميع الانفعالات السلبية التي تسبب لهم الضغط النفسي كالتوتر والقلق والغضب والحزن والاكتئاب.

ويرى محمد حسن علاوي أن الحساسية هي القدرة على الحصول على المتعة من الأداء الرياضي من غير أن ينتاب اللاعب الاكتئاب الشديد عندما يخطئ أو حتى عندما يرتكب سلسلة من الأخطاء، وهي المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين، التكيف مع الظروف المحيطة. (علاوي، 1998، ص34) وتتفق هذه الدراسة مع دراسة مختاري عبد الحميد الذي توصل حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي التدريبي وبعد الحساسية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الديموقراطي وبعد الحساسية ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الاجتماعي وبعد الحساسية.

ومنه نستنتج أن " لبعد الحساسية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ".

❖ عرض وتحليل البعد الرابع: التحكم في التوتر.

الجدول رقم (12): يبين الانحدار بين بعد التحكم في التوتر والسلوك التنافسي.

الانحدار بين بعد التحكم في التوتر والسلوك التنافسي	معامل الارتباط	معامل التحديد	مستوى الدلالة	القرار
	0.516	0.266	0.01	دال عند 0.05

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين بعد التحكم في التوتر والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت 0.516، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة موجبة بين بعد التحكم في التوتر والسلوك التنافسي، أي أنه كلما زاد بعد التحكم في التوتر لدى لاعبي كرة القدم زاد معه درجة السلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.266 وهذا يدل على أن كل

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

زيادة في بعد التحكم في التوتر يلزمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ 26.6 % ، وبالتالي فإن 26.6% من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة بعد التحكم في التوتر أما النسبة الباقية 73.4% فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما بالنسبة لمستوى دلالة فقد بلغ 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى أنه يوجد أثر ذو دلالة احصائية لبعد التحكم في التوتر على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية 0.05.

ومنه توصلنا أن لبعد التحكم في التوتر درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، أي أن درجة السلوك التنافسي تتأثر ببعد التحكم في التوتر في الاتجاه الإيجابي، أي كلما زاد التحكم في التوتر عند اللاعبين زاد السلوك التنافسي، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى سيطرة وتحكم اللاعبين في الانفعالات السلبية المتمثلة في القلق والتوتر والخوف والتردد ونقص التركيز والتحرر من جميع الضغوط النفسية، وهذا راجع للتحضير النفسي الجيد للاعب، وبالتالي كل هذا ينعكس ايجابيا على سلوك اللاعبين لتحقيق مستوى عالي في الأداة في المنافسة الرياضية.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة مخطاري عبد الحميد الذي توصل حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي التدريبي و بعد التحكم في التوتر ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الديمقراطي و بعد التحكم في التوتر ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الاجتماعي بعد التحكم في التوتر.

ويرى محمد حسن علاوي أن التحكم في التوتر هي القدرة على التغلب بفاعلية على ما يعترى اللاعب من قلق ومعالجة الضغوط والانفعالات القوية بطريقة ايجابية.(علاوي، 1998، ص34)

ويشير أسامة كامل راتب الى أن التوتر النفسي من أكبر المعضلات التي قد تواجه الرياضيين، وله الكثير من الآثار السلبية على اللاعب مثل استنزاف الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، وكذلك أيضا فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، اضافة الى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الاصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال المبكر عن الممارسة.(راتب، 2000، ص271)

ومنه نستنتج أن " لبعد التحكم في التوتر درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل البعد الخامس: بعد الثقة.

الجدول رقم (13): يبين الانحدار بين بعد الثقة والسلوك التنافسي.

القرار	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحدار بين بعد الثقة والسلوك التنافسي
دال عند 0.05	0.01	0.261	0.511	

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين بعد الثقة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت 0.511 ، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة موجبة بين بعد الثقة والسلوك التنافسي، أي أنه كلما زاد بعد الثقة لدى لاعبي كرة القدم زاد معه درجة السلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.261 وهذا يدل على أن كل زيادة في بعد الثقة يلازمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ 26.1% ، وبالتالي فإن 26.1% من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة بعد الثقة أما النسبة الباقية 73.9% فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما بالنسبة لمستوى دلالة فقد بلغ 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى وجود أثر ذو دلالة احصائية لبعد الثقة على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية 0.05 . وعليه فإن لبعد الثقة درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، أي أن درجة السلوك التنافسي تتأثر ببعد الثقة في الاتجاه الإيجابي، أي كلما زادت الثقة عند اللاعبين زاد السلوك التنافسي، ويعزو الباحث ارتفاع مستوى الثقة عند اللاعبين وتأثيرها على السلوك في المنافسة، إلى إيمان اللاعبين بقدراتهم وثقتهم فيما يملكون من مواهب، وتقبل الصعوبات والتحديات التي تمتحن صمودهم، معرفتهم بجوانب قوتهم وضعفهم واستخدامها جميعا في الوصول إلى أفضل النتائج. وتتفق النتائج هذه الدراسة مع دراسة خالد محمود رؤوف (2021) الذي توصل إلى وجود علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس والسلوك التنافسي لدى مدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة، وتتفق أيضا مع دراسة مختاري عبد الحميد الذي توصل حيث توصل الى وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي التدريبي و بعد الثقة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الديمقراطي و بعد الثقة، وكذلك وجود علاقة ارتباطية في اتجاه الموجب بين السلوك القيادي الاجتماعي و بعد الثقة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ويشير **صدقي نور الدين محمد** أنه كلما زادت سمة الثقة الرياضية لدى اللاعبين أدى ذلك الى زيادة حالة الثقة الرياضية لديهم في الموقف الرياضي التنافسي، أي أن الرياضيين الذين تكون لديهم سمة الثقة الرياضية عالية سوف ينتصرون بحالة الثقة الرياضية في الموقف التنافسي وذلك عكس الرياضيين ذوي مستوى سمة الثقة الرياضية المنخفضة. (صدقي، 2004، ص42)

ويرى **أسامة كامل راتب** أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح، ولا شك أن توقعه لنتائج أدائه يعد عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء في المنافسة. (راتب، 1997، ص142)

تعتبر الثقة بالنفس كسمة من أهم المظاهر النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين بصورة ايجابية تدفعهم لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المواقف التنافسية في مجال نشاطهم الرياضي لتأكيدهم من قدراتهم على تحقيق النجاح، أو بصورة سلبية تسهم في اعاقه الاداء لعدم التأكد من قدرتهم على تحقيق النجاح في مجال النشاط الرياضي. (حمزاوي، 2009، ص47)

ومنه نستنتج أن " لبعد الثقة درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ".

❖ عرض وتحليل البعد السادس: المسؤولية الشخصية.

الجدول رقم (14): يبين الانحدار بين بعد المسؤولية الشخصية والسلوك التنافسي.

القرار	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحدار بين بعد المسؤولية الشخصية والسلوك التنافسي
دال عند 0.05	0.039	0.041	0.203	

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين بعد المسؤولية الشخصية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت **0.203**، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بسيطة موجبة بين بعد المسؤولية الشخصية والسلوك التنافسي، أي أنه كلما زاد بعد المسؤولية الشخصية لدى لاعبي كرة القدم زاد معه درجة السلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد **0.041** وهذا يدل على أن كل زيادة في بعد المسؤولية الشخصية يلازمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ **4.1 %** ، وبالتالي فإن **4.1%** من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة بعد المسؤولية الشخصية أما النسبة الباقية **95.9 %** فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما بالنسبة لمستوى

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

دلالة فقد بلغ 0.039 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى أنه يوجد أثر ذو دلالة احصائية لبعد المسؤولية الشخصية على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية 0.05 .

وعليه فإن لبعد المسؤولية الشخصية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، أي أن درجة السلوك التنافسي تتأثر ببعد المسؤولية الشخصية في الاتجاه الإيجابي، أي كلما زادت الثقة عند اللاعبين زاد السلوك التنافسي، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى قدرة اللاعب على تحمل مسؤولية أدائه في المنافسة الرياضية، والقدرة على التعامل مع الضغط، والالتزام بأهداف الفريق، والقدرة على مواجهة الأخطاء بشجاعة وتحملها والسعي لي تصحيحها، وهذا ينعكس ايجابيا على سلوك التنافسي للاعب ويدفعه لبذل جهد مضاعف لتحقيق الانجاز.

وتشير **ناهدة رسن سكر** أن المسؤولية الشخصية للرياضيين في سلوكهم وأعمالهم خلال التدريبات والمسابقات هي أحد الشروط الضرورية لتحقيق النتائج الرياضية العالية وتأثيرها الإيجابي على تربية الملايين العديدة من المتفرجين وهواة الرياضة. (سكر، 2002، ص 91)

ويرى **أحمد أمين فوزي** المسؤولية الشخصية هي قدرة الفرد اللاعب على تلقي الأعباء وتحمل نتائج أدائه مهما كان مستواه، والرياضي الذي يتسم بالمسؤولية يتميز أدائه في التدريب بالقدرة على مواجهة المنافسين بشجاعة، كما يعترف بأخطائه ويبذل الجهد من أجل تصحيحها. (فوزي، 2003، ص 179)

أما **محمد حسن علاوي** فيرى المسؤولية الشخصية أنها تحمل المسؤولية الشخصية عن أداء اللاعب في المباراة، وهي الإرادة في مواجهة اللاعب لأخطائه بشجاعة، وبذل الجهد في المحاولة الجادة لتصحيح هذه الأخطاء. (علاوي، 1998، ص 35)

ويرى الباحث أن للمسؤولية الشخصية تأثير كبير على سلوك اللاعب أثناء المنافسة الرياضية، فهي تعزز التزامهم بأهداف الفريق المراد تحقيقها، واتخاذ القرار المناسب والتحلي بالانضباط والتركيز على المنافسة، والقدرة على التعامل مع الضغط، فاللاعبون الذين يتمتعون بالمسؤولية الشخصية يساهمون بشكل فعال وإيجابي في نجاح الفريق وإنشاء بيئة داعمة ومتماسكة وعالية الأداء.

ومنه نستنتج أن " لبعد المسؤولية الشخصية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم ".

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل البعد السابع: الضبط الذاتي.

الجدول رقم (15): يبين الانحدار بين بعد الضبط الذاتي والسلوك التنافسي.

القرار	مستوى الدلالة	معامل التحديد	معامل الارتباط	الانحدار بين بعد الضبط الذاتي والسلوك التنافسي
دال عند 0.05	0.01	0.134	0.366	

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين بعد الضبط الذاتي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت **0.366**، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بسيطة موجبة بين بعد الضبط الذاتي والسلوك التنافسي، أي أنه كلما زاد بعد الضبط الذاتي لدى لاعبي كرة القدم زاد معه درجة السلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد **0.134** وهذا يدل على أن كل زيادة في بعد الضبط الذاتي يلازمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ **13.4 %** ، وبالتالي فإن **13.4 %** من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة بعد الضبط الذاتي أما النسبة الباقية **86.6 %** فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما بالنسبة لمستوى دلالة فقد بلغ **0.01** وهو أقل من **0.05** مما يؤكد لنا معنوية الأثر. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى وجود أثر ذو دلالة احصائية لبعد الضبط الذاتي على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية **0.05**.

ومنه توصلنا أن لبعد الضبط الذاتي درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، أي أن درجة السلوك التنافسي تتأثر ببعد الضبط الذاتي في الاتجاه الإيجابي، أي كلما زاد التحكم في التوتر عند اللاعبين زاد السلوك التنافسي، ويعزو الباحث هذا إلى قدرت اللاعبين على إدارة الانفعالات السلبية والإيجابية والدوافع وردود الفعل، والتحكم في السلوك، وأكثر قدرة على الانضباط والتركيز وهذا يساعد على تجنب الأخطاء غير الضرورية والسلوك العدواني في المنافسة الرياضية.

ويقصد بالضبط الذاتي هي قدرة الرياضي على التحكم في السلوك خلال مواقف الاستثارة العالية مثل التعب والإصابة والحمل الزائد والهزيمة والفشل وفي تحقيق أهداف معينة. (محسن، 2016، ص 262) ويشير محمد حسن علاوي إلى أن الضبط الذاتي هو الاستعداد لتطوير خطط اللعب والالتزام بها والاندماج فيها والوصول بها إلى مستوى الاتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها،

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

والثبات الذي يعكس هذه القدرة، وتمثل هذه السمة القدرة على الحفاظ على خطة اللعب طالما كانت صالحة أو التخلي عنها فقط بعد ثبوت عدم صلاحيتها. (علاوي، 1998، ص35)

ويرى أحمد أمين فوزي الضبط الذاتي قدرة الفرد الرياضي على كبح جماح نفسه والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتصف بالاستثارة الانفعالية كال فوز أو الهزيمة أو التعب أو عند مواجهة المواقف الصعبة. (فوزي، 2003، ص178)

وبضيف فوزي أن اللاعب الذي يتمتع بقدرة على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره عن المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية. (فوزي، 2003، ص215)

ويشير محمود عبد الفتاح عنان أنه تبدو أهمية الضبط النفسي في الرياضات الفردية وتزداد أهميتها في الألعاب الجماعية إذ تمثل العلاقات الاجتماعية داخل الفريق أهمية خاصة وذلك انطلاقاً من أن تصرفات اللاعبين كأفراد يمكن أن تؤثر على اللاعب، ومن ناحية أخرى فإنجازات الفريق تتشعب معايير التقويم للاعبين داخل جماعة الفريق وتعمل كوظيفة تنشيطية لدوافعهم. (عنان، 1995، ص405)

نستنتج مما سبق أن " ل بعد الضبط الذاتي درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة

القدم " .

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-2- عرض وتحليل الفرضية الثانية:

نص الفرضية: للاستجابة الانفعالية مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

1-2-1- عرض وتحليل مستويات أبعاد الاستجابة الانفعالية:

❖ عرض وتحليل مستوى بعد الرغبة:

الجدول رقم (16): يبين آراء أفراد العينة تجاه بعد الرغبة.

الرقم	الرقم العبرة في المقياس	عبارات بعد الرغبة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	01	لا اعتبر لعبي له قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي	104	3.78	3.00	1.284	03	مرتفع
02	15	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب		4.84		0.542	01	مرتفع
03	29	لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي		2.75		1.392	05	منخفض
04	08	أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح		3.79		1.473	02	مرتفع
05	22	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا.		2.37		1.455	06	منخفض
06	36	استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء		2.79		1.356	04	منخفض
المجموع			104	3.38	3.00	0.550	/	مرتفع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن ترتيب عبارات بعد الرغبة تم تحديده وفقا للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فإن كل المتوسطات الحسابية المستخرجة الافراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "15" أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب، بمتوسط حسابي قدره 4,84 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 0.542، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم "08" أمارس اللعب أساساً بقصد الترويح، بمتوسط حسابي قدره 3.79 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.473، وحلت العبارة رقم "01" لا اعتبر لعبي له قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي في المرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي قدره 3.78 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.284، وجاءت العبارة رقم "36" استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 2.79 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.356، وجاءت العبارة رقم "29" لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2.75 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.392، وحلت العبارة رقم "22" أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعاً، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 2.37 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.356. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد الرغبة 3.38 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري 0.550.

يتبين لنا من خلال هذه النتائج الموضحة، أن اجابات أفراد عينة الدراسة المقدر عددهم "104" فرد كانت مرتفعة في بعد الرغبة، وذلك لأن المتوسط الحسابي لبعد الرغبة الذي بلغ 3.38 أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 3.00. ومنه نستنتج أن مستوى الرغبة مرتفع. ويعزو الباحث هذه النتيجة المتوصل إليها إلى امتلاك اللاعبين رغبة عالية وتحفيز واستجابة والالتزام، تدفعهم للنجاح والكفاح من أجل التفوق وتحقيق الانجاز.

ويرى محمد حسن علاوي الرغبة هي الرغبة الشخصية لمزاولة النشاط الرياضي، أو الرغبة للنجاح والكفاح من أجل التفوق والامتيان، وتعتبر مقياساً عن مدى محاولة اللاعب أن يكون الأفضل أو يؤدي أفضل ما عنده. (علاوي، 1998، ص34)

❖ عرض وتحليل مستوى بعد الاصرار:

الجدول رقم (17): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد الاصرار .

الرقم	الرقم العبرة في المقياس	عبارات بعد الاصرار	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	09	أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة	104	3.98	3.00	1.097	04	مرتفع
02	23	أتحمل المسؤولية كاملة في الملعب		4.70		4.707	01	مرتفع
03	37	أتصف بالإصرار في اللعب		4.60		0.876	02	مرتفع
04	02	يتملكني الخوف من المنافس العدواني		4.09		1.200	03	مرتفع
05	16	أفضل الابتسامة في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك		1.99		1.153	06	منخفض
06	30	عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم		2.44		1.371	05	منخفض
المجموع			104	3.63	3.00	0.898	/	مرتفع

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن ترتيب عبارات بعد الاصرار تم تحديده وفقا للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فان كل المتوسطات الحسابية المستخرجة الافراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "02" أتحمل المسؤولية كاملة في الملعب ، بمتوسط حسابي قدره 4.70 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 4.707، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم "03" أتصف بالإصرار في اللعب ، بمتوسط حسابي قدره 4.60 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 0.876، وحلت العبارة رقم "04" يتملكني الخوف من المنافس العدواني في المرتبة الثالثة، بمتوسط حسابي قدره 4.09 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.200، وجاءت العبارة رقم "01" أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 3.98 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.097، وجاءت العبارة رقم "06" عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2.44 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.371، وحلت العبارة رقم "05" أفضل الابتسام في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك ، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 1.99 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.371. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد الاصرار 3.63 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري 0.898. وعليه نستنتج أن مستوى الإصرار مرتفع. ورجع الباحث هذه النتيجة الى تمتع لاعبي كرة القدم بثبات وفاعلية واصرار على تحقيق الأهداف على الرغم وجود تحديات وعقبات، ومحاولة لاعب بذل ما يستطيعه لإحداث فرق وإيجاد الحلول السليمة والسعي الدائم نحو الانجاز وتحقيق الفوز في المنافسة الرياضية.

ويعرف محمد حسن علاوي الاصرار على أنه شعور اللاعب بأنه يستطيع أن يفعل في مباراته شيئا ما يحدث تغييرا. وتشير اليه المخاطر المعقولة التي يجازف بها اللاعب وعدم لجوئه الدائم والمستمر الى الطرق السهلة. والإصرار السليم يتضمن معرفة اللاعب لحدوده مع عدم السماح لا للاعبين ولا لصعوبة المنافسة بتحديد طريقة أدائه.

❖ عرض وتحليل مستوى بعد الحساسية:

الجدول رقم (18): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد الحساسية.

الرقم	الرقم العبارة في المقياس	عبارات بعد الحساسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	03	المضايقات البسيطة يمكن ان تشنت تركيزي أثناء المباراة	104	2.58	3.00	1.370	03	منخفض
02	17	أُتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي		2.63		1.469	02	منخفض
03	31	أي تعليق جرح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة		2.36		1.299	04	منخفض
04	10	تكون اعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة		1.91		1.373	05	منخفض
05	24	يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة		3.75		1.460	01	مرتفع
06	38	أثناء المباراة أحوال عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي		1.85		1.260	06	منخفض
		المجموع	104	2.511	3.00	0.626	/	منخفض

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن ترتيب عبارات بعد الحساسية تم تحديده وفقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فإن كل المتوسطات الحسابية المستخرجة من أفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "24" يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة، بمتوسط حسابي قدره 3.75 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.460، وفي المرتبة الثانية

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

جاءت العبارة رقم "17" متأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي ، بمتوسط حسابي قدره 2.63 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.469، وحلت العبارة رقم "03" المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة في المرتبة الثالثة ، بمتوسط حسابي قدره 2.58 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.370، وجاءت العبارة رقم "31" أي تعليق جراح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 2.36 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.299، وجاءت العبارة رقم "10" تكون اعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 1.91 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.373، وحلت العبارة رقم "38" أثناء المباراة أحوال عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي ، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 1.85 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.260. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد الحساسية 2.511 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري 0.626. ومنه نستنتج أن مستوى الحساسية منخفض. ويرجع الباحث انخفاض بعد الحساسية الى افتقاد اللاعبين القدر على الحصول على المتعة من خلال الأداء الرياضي، واصابتهم بنوع من القلق والتوتر عند ارتكاب سلسلة من الأخطاء، وعدم القدرة على التوافق والتكيف مع الزملاء والظروف المحيطة بهم. ويرى محمد حسن علاوي الحساسية هي المقدرة اللاعب على الحصول على المتعة من الأداء دون أن ينتابه الاكتئاب الشديد عند ارتكابه خطأ أو سلسلة من الأخطاء، وأيضاً المرح والنشاط والقدرة على التوافق مع الآخرين أو التكيف مع الظروف المحيطة. (علاوي، 1998، ص34)

تتفق هذه الدراسة مع دراسة شيماء التميمي ومحمد سعيد (2011) والذي بدوره توصل الى عدم وجود فرق معنوي بين الاستجابة الانفعالية والاداء الحركي في سمة الحساسية.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل مستوى بعد التحكم في التوتر:

الجدول رقم (19): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد التحكم في التوتر.

الرقم	الرقم العبارة في المقياس	عبارات بعد التحكم في التوتر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	04	استطيع الاحتفاظ بتركيزي هادئاً أثناء المباراة	104	4.42	3.00	0.972	01	مرتفع
02	18	أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي		4.38		1.026	02	مرتفع
03	32	أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه		3.72		1.404	03	مرتفع
04	11	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الخروج من المباراة		3.01		1.145	06	مرتفع
05	25	عصبيتي "تفزتي" تؤثر على أدائي في المباراة		3.11		1.292	05	مرتفع
06	39	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة		3.40		1.289	04	مرتفع
المجموع			104	3.673	3.00	0.631	/	مرتفع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن ترتيب عبارات بعد التحكم في التوتر تم تحديده وفقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فإن كل المتوسطات الحسابية المستخرجة من الأفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "04" استطيع الاحتفاظ بتركيزي هادئا أثناء المباراة ،
بمتوسط حسابي قدره 4.42 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00 وانحراف معياري بلغ 0.972، وفي المرتبة
الثانية جاءت العبارة رقم "18" أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي ، بمتوسط حسابي قدره
4.38 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.026، وحلت العبارة رقم "32" أستمتع
بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه ، بمتوسط حسابي قدره 3.72 ومتوسط فرضي
مقدّر ب 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.404، وجاءت العبارة رقم "39" أخشى الوقوع في المواقف
الحرّة قبل حدوثها أثناء المباراة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 3.40 ومتوسط فرضي مقدار
ب 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.289، وجاءت العبارة رقم "25" عصبيتي "تفرّفتي" تؤثر على أدائي في
المباراة في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 3.11 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00 وانحراف
معياري بلغ 1.292، وحلت العبارة رقم "11" تكثّر أخطائي في أثناء الوقت الخروج من المباراة ، في
المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 3.01 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00 وانحراف معياري بلغ
1.145. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعء التحكم في التوتر 3.673 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00
وانحراف معياري 0.631. وعليه نستنتج أن مستوى التحكم في التوتر مرتفع. ويعزو الباحث ارتفاع
مستوى بعء التحكم في التوتر الى قدرة الرياضي على السيطرة على الانفعالات السلبية المتمثلة في التوتر
النفسي والقلق والخوف وقلة التركيز وتشتت الانتباه والتحكم فيها خلال المنافسة الرياضية. ويشير محمد
عليه أن التحكم في التوتر هو القدرة على تجاوز بفاعلية على ما يصيب اللاعب من القلق وتوتر،
ومعالجة الضغوط والانفعالات النفسية بصورة ايجابية.(محمد عليه، 2005، ص500)

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل مستوى بعد الثقة:

الجدول رقم (20): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد الثقة.

الرقم	الرقم العبارة في المقياس	عبارات بعد الثقة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	05	أنا واثق كل الثقة من قدراتي على الاداء أثناء المباراة	104	4.68	3.00	0.839	01	مرتفع
02	19	أتوقع الفوز قبل المباراة		4.38		1.099	03	مرتفع
03	33	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء		4.55		0.944	02	مرتفع
04	12	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة		3.86		1.491	04	مرتفع
05	26	أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة		3.52		1.625	05	مرتفع
06	40	يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمي		3.23		1.650	06	مرتفع
المجموع			104	4.035	3.00	0.716	/	مرتفع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن ترتيب عبارات بعد الثقة تم تحديده وفقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فإن كل المتوسطات الحسابية المستخرجة من أفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "05" أنا واثق كل الثقة من قدراتي على الاداء أثناء المباراة ، بمتوسط حسابي قدره 4.68 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00 وانحراف معياري بلغ 0.839، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم "33" أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء ، بمتوسط حسابي قدره 4.55 ومتوسط فرضي مقدار ب 3.00 وانحراف معياري بلغ 0.944، وحلت العبارة رقم "19" أتوقع

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الفوز قبل المباراة في المرتبة الثالثة ، بمتوسط حسابي قدره 4.38 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.099، وجاءت العبارة رقم "12" أي أفتر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 3.86 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.491، وجاءت العبارة رقم "26" أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 3.52 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.625، وحلت العبارة رقم "40" يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني ، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 3.23 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.650. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعده الثقة 4.035 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري 0.716. ومنه نستنتج أن مستوى الثقة مرتفع. ويعزو الباحث ارتفاع مستوى الثقة إلى ثقة اللاعب في قدراته على الأداء الجيد والمميز والنجاح في المنافسة الرياضية. وتؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، المتعة والرضا. ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة. إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء، وريادة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (راتب، 2007، ص342)

ويرى محمد المجيد الهاشمي أن الثقة في النفس تمنح اللاعب كفاءة في التصرف والتعامل مع الأخطاء، فعند امتلاك الرياضي الثقة ويشعر بقيمته الذاتية عند اذن يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه واتخاذ القرار المناسب. (بن تومي، 2018، ص126)

ويشير أسامة كامل راتب أن الثقة بالنفس هي توقع اللاعب الواقعي لتحقيق النجاح وشعور اللاعب أن أدائه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يقوم به الرياضي ولكن ماهي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. (راتب، 2007، ص336)

ويرى محمد حسن علاوي الثقة بالنفس أنها إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه، وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا في الوصول إلى أفضل النتائج، وهي تعني أن هناك استعدادا لمواجهة أي عقبات في حدود قدرات اللاعب (علاوي، 1998، ص35)

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل مستوى بعد المسؤولية الشخصية:

الجدول رقم (21): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد المسؤولية الشخصية.

الرقم	الرقم العبارة في المقياس	عبارات بعد المسؤولية الشخصية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	06	أعثر عندما أخطئ او حينما أكون غير موفق في اللعب	104	2.95	3.00	1.265	03	منخفض
02	20	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام		2.73		1.429	05	منخفض
03	34	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح		3.28		1.491	02	مرتفع
04	13	لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء أثناء المباراة		3.50		1.329	01	مرتفع
05	27	أفكر في الاخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب		2.95		1.451	04	منخفض
06	41	أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة		2.35		1.305	06	منخفض
		المجموع	104	2.960	3.00	0.656	/	منخفض

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن ترتيب عبارات بعد المسؤولية الشخصية تم تحديده وفقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فإن كل المتوسطات الحسابية المستخرجة من أفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "13" لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء أثناء المباراة ، بمتوسط حسابي قدره 3.50 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.329، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم "34" أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح ، بمتوسط حسابي قدره 3.28 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.491، وحلت العبارة رقم "06" أعثر عندما أخطئ او حينما أكون غير موفق في اللعب في المرتبة الثالثة ، بمتوسط حسابي

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

قدره 2.95 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.265، وجاءت العبارة رقم "27" أي أفكر في الاخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 2.95 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.451، وجاءت العبارة رقم "20" أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 2.73 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.429، وحلت العبارة رقم "41" أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 2.35 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.305. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد المسؤولية الشخصية 2.960 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري 0.656. وعليه نستنتج أن مستوى المسؤولية الشخصية منخفض.

ويرجع الباحث انخفاض مستوى المسؤولية الشخصية إلى نقص وانخفاض في تحمل المسؤولية لدى اللاعبين عن أدائهم خلال المنافسة الرياضية، وعدم مواجهة أخطائهم بشجاعة، والتراخي في بذل جهد لتصحيح هاته الأخطاء.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

❖ عرض وتحليل مستوى بعد الضبط الذاتي:

الجدول رقم (22): يبين آراء أفراد العينة اتجاه بعد الضبط الذاتي.

الرقم	الرقم العبرة في المقياس	عبارات بعد الضبط الذاتي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	07	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة	104	4.44	3.00	1.069	03	مرتفع
02	21	ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات		4.49		1.005	02	مرتفع
03	35	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي		4.59		1.011	01	مرتفع
04	14	ألعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة اللعب		3.09		1.456	05	مرتفع
05	28	أتعجل الانتقال من طريقة الاداء إلى أخرى محاولاً تحسين مستوى الرياضي		1.67		0.970	06	منخفض
06	42	لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة		3.67		1.424	04	مرتفع
المجموع			104	3.660	3.00	0.529	/	مرتفع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن ترتيب عبارات بعد الضبط الذاتي تم تحديده وفقاً للمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة، ومنه فإن كل المتوسطات الحسابية المستخرجة من أفراد عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على عبارات هذا البعد ومنه المتوسطات جاءت حسب الترتيب التالي:

في المرتبة الأولى جاءت العبارة رقم "35" أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي ، بمتوسط حسابي قدره 4.59 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1.011، وفي المرتبة الثانية جاءت العبارة رقم "21" ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات ، بمتوسط حسابي قدره 4.49 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.005، وحلت العبارة رقم "07" أفكر في خطة اللعب قبل المباراة في المرتبة الثالثة ، بمتوسط حسابي قدره 4.44 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.069، وجاءت العبارة رقم "42" أي لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة في المرتبة الرابعة بمتوسط حسابي قدره 3.67 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.424، وجاءت العبارة رقم "14" ألعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة اللعب في المرتبة الخامسة بمتوسط حسابي قدره 3.09 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 1.456، وحلت العبارة رقم "28" أ أتعبل الانتقال من طريقة الاداء إلى أخرى محاولاً تحسين مستوى الرياضي ، في المرتبة السادسة بمتوسط حسابي قدره 1.67 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري بلغ 0.970. وبلغ المتوسط الحسابي الكلي لبعد الضبط الذاتي 3.660 ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00 وانحراف معياري 0.529. ومنه نستنتج أن مستوى الضبط الذاتي مرتفع.

ويعزو الباحث ارتفاع مستوى الضبط الذاتي الى قدرة اللاعبين على ضبط انفعالاتهم والتحكم في سلوكياتهم خلال مواقف مختلفة في المنافسة الرياضية، والالتزام بخطة اللعب والاندماج فيها والوصول بها الى مستوى من الاتقان مع الاحتفاظ طوال الوقت بالمرونة الكافية لتغييرها عند الحاجة.

ويرى ابراهيم عبد الستار الضبط الذاتي أنه أسلوب معرفي يقوم اللاعب من خلاله بالتحكم في سلوكه وأفعاله وانفعالاته بواسطة مراقبة الذات وتقييم الذات وتعزيزها، ثم توظيف هذا الأسلوب في مواقف مختلفة. (عبد الستار، 1994، ص15)

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

1-3- عرض وتحليل الفرضية الثالثة:

نص الفرضية : للسلوك التنافسي مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

العبارة الأولى: ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان مستوى أداء اللاعبين ينخفض في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.

الجدول رقم (23): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان مستوى أدائهم ينخفض في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.	دائماً	11	10.5	2.45	2.00	0.681	مرتفع
	أحياناً	35	33.7				
	أبداً	58	55.8				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم(23) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائماً) تمثلت في (11) تكرار بنسبة (10.5%)، أما الإجابة ب (أحياناً) بلغ عدد التكرارات (35) بنسبة (33.7%)، أما الإجابة ب (أبداً) كان عدد التكرارات (58) بنسبة (55.8%)، بمتوسط حسابي قدره (2.45)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.681)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى تمتع اللاعبين بالثقة العالية في قدرتهم على الأداء الجيد تحت الضغط الخارجي، وعدم تأثرهم بالبيئة المحيطة بالمنافسة، وكذلك بعض اللاعبين قد يرون أن وجود شخصيات مهمة فرصة لتقديم أفضل ما لديهم، مما يؤدي إلى رفع أدائهم بدلاً من انخفاضه.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الثانية: عندما أرتكب بعد الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي. الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان عندما يرتكب اللاعب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنه لا يجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهه.

الجدول رقم (24): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان عندما يرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنه لا يجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهه.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
عندما أرتكب بعد الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي	دائما	44	42.3	2.22	2.00	0.763	مرتفع
	أحيانا	39	37.5				
	أبدا	21	20.2				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (24) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (44) تكرار بنسبة (42.3%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (39) بنسبة (37.5%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (21) بنسبة (20.1%)، بمتوسط حسابي قدره (2.22)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.763)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى قدرة اللاعبين على تجاوز الأخطاء واستعادة التركيز مجددا، وهذا يثبت لنا تمتعهم بالخبرة في التعامل مع المواقف الحاسمة في المنافسات، والتحكم في انفعالاتهم وضبط تصرفاتهم في مختلف المواقف.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الثالثة: تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان تزداد ثقة اللاعبين في أنفسهم كلما اقترب موعد المنافسة.

الجدول رقم (25): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان تزداد ثققتهم في أنفسهم كلما اقترب موعد المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة	دائما	91	87.5	2.82	2.00	0.517	مرتفع
	أحيانا	07	6.7				
	أبدا	06	5.8				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم(25) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (91) تكرار بنسبة (87.5%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (07) بنسبة (6.7%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (06) بنسبة (5.8%)، بمتوسط حسابي قدره (2.82)، ومتوسط فرضي مقدّر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.517)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى تمتع اللاعبين بالثقة العالية بالنفس مع اقتراب المنافسة، وذلك راجع للتحضير النفسي الجيد للاعبين، وتخلصهم من ضغوط ما قبل المنافسة الرياضية، وقدرتهم على الأداء الجيد فيها.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الرابعة: أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان يعنف اللاعبون أنفسهم عند ارتكابهم بعض الأخطاء أثناء المنافسة.

الجدول رقم (26): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان يعنفون أنفسهم عند ارتكابهم بعض

الأخطاء أثناء المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	دائما	31	29.8	1.91	2.00	0.712	منخفض
	أحيانا	51	49				
	أبدا	22	21.2				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (26) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (31) تكرار بنسبة (29.8%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (51) بنسبة (49%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (22) بنسبة (21.2%)، بمتوسط حسابي قدره (1.91)، ومتوسط فرضي مقدّر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.712)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة منخفضة إلى أن هذا السلوك قد يأتي من الرغبة الشديدة للاعب في تحسين أدائه، لكن يمكن أن ينعكس بطريقة سلبية ويأثر على أدائهم خلال المنافسة إذا كان بطريقة مفرطة، ويؤدي إلى فقد السيطرة على انفعالاتهم أثناء المنافسة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الخامسة: عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان عندما ينتقد المدرب أو أحد الزملاء أثناء المنافسة فإنهم يجيدون صعوبة في تركيز انتباههم طوال الفترة الباقية من المنافسة.

الجدول رقم (27): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان عندما ينتقدهم المدرب أو أحد الزملاء أثناء المنافسة فإنهم يجيدون صعوبة في تركيز انتباههم طوال الفترة الباقية من المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة.	دائما	15	14.4	2.26	2.00	0.697	مرتفع
	أحيانا	47	45.2				
	أبدا	42	40.4				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (27) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (15) تكرار بنسبة (14.4%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (47) بنسبة (45.2%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (42) بنسبة (40.4%)، بمتوسط حسابي قدره (2.26)، ومتوسط فرضي مقدّر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.697)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى امتلاك اللاعبين لدرجة مرتفعة في تقبل النقد، وذلك يسمح لهم بالمحافظ على التركيز الجيد على الأداء أثناء المنافسة دون أن يؤثر ذلك عليهم سلبيا.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة السادسة: تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان تظهر قدرت العالية للاعب بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.

الجدول رقم (28): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان تظهر قدرتهم العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة	دائما	58	55.8	2.51	2.00	0.591	مرتفع
	أحيانا	41	39.4				
	أبدا	05	4.8				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (28) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (58) تكرار بنسبة (55.8%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (41) بنسبة (39.4%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (05) بنسبة (4.8%)، بمتوسط حسابي قدره (2.51)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.591)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى أن بعض اللاعبين يجدون أن المواقف الحساسة في المباراة تحفزهم وتدفعهم إلى تقديم أفضل ما لديهم أثناء المنافسة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة السابعة: في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان لاعب يشعر بالقلق من عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.

الجدول رقم (29): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان لاعب يشعر بالقلق من عدم قدرته على الأداء بصورة جيدة في المنافسات الهامة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
قدرتي على الأداء بصورة جيدة. أشعر بالقلق من عدم المنافسات الهامة في	دائما	24	23.1	2.19	2.00	0.789	مرتفع
	أحيانا	36	34.6				
	أبدا	44	42.3				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (29) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة بـ (دائما) تمثلت في (24) تكرار بنسبة (23.1%)، أما الإجابة بـ (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (36) بنسبة (34.6%)، أما الإجابة بـ (أبدا) كان عدد التكرارات (44) بنسبة (42.3%)، بمتوسط حسابي قدره (2.19)، ومتوسط فرضي مقدر بـ (2.00)، وانحراف معياري (0.789)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى شعور اللاعبين بثقة كبيرة في قدرتهم على الأداء الجيد في المواقف التنافسية الهامة، وهذا يقلل من نسبة شعورهم بالقلق.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الثامنة: قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسيا وذهنيا.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان لاعب لا يحتاج للمزيد من الوقت لكي يستعد نفسيا وذهنيا قبل اشتراكه في المنافسة.

الجدول رقم (30): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان لاعب لا يحتاج للمزيد من الوقت لكي يستعد نفسيا وذهنيا قبل اشتراكه في المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
لكي أستعد نفسيا وذهنيا قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت	دائما	54	51.9	2.31	2.00	0.801	مرتفع
	أحيانا	28	26.9				
	أبدا	22	21.2				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (30) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة بـ (دائما) تمثلت في (54) تكرار بنسبة (51.9%)، أما الإجابة بـ (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (28) بنسبة (26.9%)، أما الإجابة بـ (أبدا) كان عدد التكرارات (22) بنسبة (21.2%)، بمتوسط حسابي قدره (2.31)، ومتوسط فرضي مقدر بـ (2.00)، وانحراف معياري (0.801)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى تمتع اللاعبين بقدر عال من التحضير النفسي والذهني طويل المدى، وذلك تجلى من خلال قوة الثقة بالنفس وسرعة التأقلم مع ظروف المنافسة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة التاسعة: ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان ينتاب لاعب القلق الشديد قبل اشتراكه في منافسة هامة.

الجدول رقم (31): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان ينتابهم القلق الشديد قبل اشتراكهم في المنافسة الهامة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أنتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة	دائماً	20	19.2	2.25	2.00	0.760	مرتفع
	أحياناً	38	36.5				
	أبداً	46	44.3				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (31) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة بـ (دائماً) تمثلت في (20) تكرار بنسبة (19.2%)، أما الإجابة بـ (أحياناً) بلغ عدد التكرارات (38) بنسبة (36.5%)، أما الإجابة بـ (أبداً) كان عدد التكرارات (46) بنسبة (44.3%)، بمتوسط حسابي قدره (2.25)، ومتوسط فرضي مقدّر بـ (2.00)، وانحراف معياري (0.760)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى قدرة اللاعبين على السيطرة على انفعالاتهم وضبطها والتحكم فيها، وذلك بقدرتهم على التخفيف من حد القلق والتقليل منه في قبل المشاركة في المنافسة الرياضية، وينعكس ذلك على الرفع من الأداة أثناء المنافسة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة العاشرة: عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق.

الجدول رقم (32): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
المنافسة فإن تسوء الأمور لا يسبب الارتباك أو القلق	دائما	33	31.8	2.05	2.00	0.768	مرتفع
	أحيانا	43	41.3				
	أبدا	28	26.9				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (32) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (33) تكرار بنسبة (31.8%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (43) بنسبة (41.3%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (28) بنسبة (26.9%)، بمتوسط حسابي قدره (2.05)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.768)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة وذلك راجع لامتلاك اللاعبين قدرة على التأقلم مع الظروف المنافسة الصعبة والحساسية، مما يساعدهم على ضبط القلق والتوتر والارتباك في المواقف الحرجة التي تستدعي ذلك.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الحادية عشر: أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان أداء اللاعب في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائه أثناء التدريب.

الجدول رقم (33): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان أداء اللاعبين في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائهم أثناء التدريب.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أدائي أثناء التدريب الرياضية أفضل بكثير من أدائي في المنافسة	دائما	54	51.9	2.05	2.00	0.768	مرتفع
	أحيانا	39	37.5				
	أبدا	11	10.6				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (33) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (54) تكرار بنسبة (51.9%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (39) بنسبة (37.5%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (11) بنسبة (10.6%)، بمتوسط حسابي قدره (2.05)، ومتوسط فرضي مقدار ب (2.00)، وانحراف معياري (0.768)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة، وذلك لأن بيئة أثناء التدريب تختلف عن البيئة أثناء المنافسة الرياضية، واللاعبون يشعرون بدافع أكبر للأداء الجيد في المنافسة أكثر منه في الحصص التدريبية، فمنهم من يرى المنافسات الرياضية فرصة لإظهار القدرات والمهارات.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الثانية عشر: أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب لا ينفعل عندما يعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة له أو لزملائه، فإنه لا ينفعل.

الجدول رقم (34): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون لا ينفعلون عندما يعتقدون أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لهم أو لزملائهم، فإنهم لا ينفعلون.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
لا أنفعل بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني الحكم قد أخطأ في بعض قراراته أثناء المنافسة عندما أعتقد أن	دائما	24	23,1	2.06	2.00	0.636	مرتفع
	أحيانا	62	59.6				
	أبدا	18	17.3				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (34) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (24) تكرار بنسبة (23.1%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (61) بنسبة (59.6%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (18) بنسبة (17.3%)، بمتوسط حسابي قدره (2.06)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.636)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة، إلى قدرة اللاعبين على السيطرة على انفعالاتهم وضبط تصرفاتهم، وذلك يمنعهم من الانفعال في المواقف التحكيمية التي تكون ضدهم.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الثالثة عشر: بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب يستطيع تذكر كل ما حدث بعد انتهاء المنافسة

الجدول رقم (35): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كانوا يستطيعون تذكر كل ما حدث بعد انتهاء المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة بعد انتهاء المنافسة	دائما	72	69.2	2.63	2.00	0.610	مرتفع
	أحيانا	25	24.1				
	أبدا	07	6.7				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (35) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (72) تكرار بنسبة (69.2%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (25) بنسبة (24.1%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (07) بنسبة (6.7%)، بمتوسط حسابي قدره (2.63)، ومتوسط فرضي مقدّر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.610)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى أن ذلك يدل على تركيز الانتباه الجيد أثناء المنافسة، وتمتعهم بالمهارة الملاحظة خلال المواقف التنافسية، والقدرة على تذكر الأخطاء والعمل على تصحيحها من أجل الرفع من مستوى أدائهم في المنافسات القادمة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الرابعة عشر: أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب يخشى من احتمال إصابته أثناء اشتراكه في المنافسة.

الجدول رقم (36): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يخشون من احتمال إصابتهم أثناء اشتراكهم في المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة	دائما	17	16.3	2.23	2.00	0.714	مرتفع
	أحيانا	46	44.2				
	أبدا	41	39.4				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (36) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (17) تكرار بنسبة (16.3%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (46) بنسبة (44.2%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (41) بنسبة (39.4%)، بمتوسط حسابي قدره (2.23)، ومتوسط فرضي مقدّر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.714)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى الاستعداد الجيد والجدي خلال المواقف التدريبية وهذا العنصر قد يساعد في التقليل من الإصابات الرياضية ويعزز من مستوى الشعور اللاعب بالثقة في قدراتهم سواء البدنية أو المهارية وجاهزيته للمنافسات القادمة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الخامسة عشر: أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب يتجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب له المزيد من الضيق.

الجدول رقم (37): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يتجنبون التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لهم المزيد من الضيق.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أحاول تجنب التفكير في منافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق	دائما	26	25	2.12	2.00	0.780	مرتفع
	أحيانا	40	38.5				
	أبدا	38	36.5				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (37) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (26) تكرار بنسبة (25%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (40) بنسبة (38.5%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (38) بنسبة (36.5%)، بمتوسط حسابي قدره (2.12)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.780)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة، وذلك يرجع إلى الاستعداد والتحضير النفسي الجيد للمنافسة، فهذا يعطي اللاعب القدرة على إدارة انفعال القلق والتوتر والضيق المتعلق بالمنافسة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة السادسة عشر: قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء.
الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب قبل اشتراكه في المنافسة مباشرة يشعر بأنه لا يستطيع تذكر أي شيء.

الجدول رقم (38): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون قبل اشتراكهم في المنافسة مباشرة يشعرون بأنهم لا يستطيعون تذكر أي شيء.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء	دائما	18	17.4	2.24	2.00	0.731	مرتفع
	أحيانا	43	41.3				
	أبدا	43	41.3				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم(38) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (18) تكرار بنسبة (17.4%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (43) بنسبة (41.3%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (43) بنسبة (41.3%)، بمتوسط حسابي قدره (2.24)، ومتوسط فرضي مقدار ب (2.00)، وانحراف معياري (0.731)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة، ويرجع غياب شعور اللاعب بعدم القدرة على التذكر في كثير من الأحيان مرتبط ارتباطا وثيقا بقدرة اللاعب على إدارة الضغوط والقلق والتوتر قبل المنافسة الرياضية.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة السابعة عشر: مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان مستوى أداء اللاعب ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراته.

الجدول رقم (39): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان مستوى أداء اللاعبين ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتهم.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي.	دائما	50	48.1	2.35	2.00	0,707	مرتفع
	أحيانا	40	38.5				
	أبدا	14	13.4				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (39) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (50) تكرار بنسبة (48.1%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (40) بنسبة (38.5%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (14) بنسبة (13.4%)، بمتوسط حسابي قدره (2.35)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.707)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة، ويرجع ذلك إلى قدرة اللاعبين على الحفاظ على أدائهم ثابت ومتوازن تحت أي ضغط، وبالعكس ذلك مستوى الاستعداد النفسي والذهني والبدني، وامتلاكهم لثقة قوية في قدراتهم، وذلك يمنع تراجعهم في الأداء.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة الثامنة عشر: بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بعد انتهاء المنافسة بأنه كان يستطيع الأداء بصورة أفضل.

الجدول رقم (40): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بعد انتهاء المنافسة بأنه كان يستطيعون الأداء بصورة أفضل.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل بعد انتهاء المنافسة أشعر	دائما	60	57.7	1.46	2.00	0.573	منخفض
	أحيانا	40	38.5				
	أبدا	04	3.8				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (40) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (60) تكرار بنسبة (57.7%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (40) بنسبة (38.5%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (04) بنسبة (3.8%)، بمتوسط حسابي قدره (1.46)، ومتوسط فرضي مقدار ب (2.00)، وانحراف معياري (0.573)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة منخفضة إلى رغبة اللاعبين في تحسين وتطوير مستوى أدائهم في المنافسات المقبلة، وهذا يعزز ويحفز الدافعية لديهم من أجل الاستمرار في العمل والتدريب وتحسين وتطوير قدراتهم.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة التاسعة عشر: أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب يجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.

الجدول رقم (41): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعبون يجدون متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
درجة أكبر منها أثناء المنافسة أجد متعة أثناء التدريب	دائما	34	32.7	1.96	2.00	0.787	منخفض
	أحيانا	40	38.5				
	أبدا	30	28.8				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (41) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (34) تكرار بنسبة (32.7%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (40) بنسبة (38.5%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (30) بنسبة (28.8%)، بمتوسط حسابي قدره (1.96)، ومتوسط فرضي مقدّر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.787)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة منخفضة إلى ميل اللاعبين للاستمتاع بالحصول التدريبي أكثر من المنافسات والضغوط المرتبطة بها، ويعكس هذا شعورهم بالحرية في البيئة التدريبية، وقد يدل هذا على أن المنافسة الرياضية يمكن أن تسبب لهم ضغوطا وقلقا وتوترا، وهذا قد يؤثر على مستوى المتعة لديهم.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

العبارة العشرون: أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة.

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كان اللاعب يرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة.

الجدول رقم (42): يوضح آراء أفراد العينة حول معرفة ما إذا كان اللاعب يرتكب بعض الأخطاء في

اللحظات الحساسة في المنافسة.

العبارة	الإجابة	التكرار	النسبة %	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	التقييم
أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة	دائما	19	18.3	2.00	2.00	0.607	مرتفع
	أحيانا	66	63.4				
	أبدا	19	18.3				

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

يتضح لنا من خلال النتائج الجدول رقم (42) أن آراء أفراد العينة جاءت على النحو التالي، الإجابة ب (دائما) تمثلت في (19) تكرار بنسبة (18.3%)، أما الإجابة ب (أحيانا) بلغ عدد التكرارات (66) بنسبة (63.4%)، أما الإجابة ب (أبدا) كان عدد التكرارات (19) بنسبة (18.3%)، بمتوسط حسابي قدره (2.00)، ومتوسط فرضي مقدر ب (2.00)، وانحراف معياري (0.607)، وتشير هذه النتيجة التي كانت بدرجة مرتفعة إلى أن بعض المواقف التنافسية الحساسة والدرجة تسبب نوعا من القلق والتوتر، وذلك قد يؤثر على تركيز انتباههم ويأثر أيضا على قدرة لديهم في اتخاذ القرارات المناسبة والسليمة في المواقف الصعبة أثناء المنافسة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

2- تحليل وتفسير النتائج على ضوء فرضيات الدراسة:

2-1- الفرضية الأولى: لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

الجدول رقم (43): يبين الانحدار بين أبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة والسلوك التنافسي.

الانحدار بين الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي	معامل الارتباط	معامل التحديد	مستوى الدلالة	القرار
	0.650	0.422	0.01	دال عند 0.05

عرض وتحليل وتفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط (R) بين أبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بلغت **0.650**، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة موجبة بين أبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة والسلوك التنافسي، أي أنه كلما زادت الاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم زاد معه درجة السلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد **0.422** وهذا يدل على أن كل زيادة في أبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة يلازمها زيادة في نسبة السلوك التنافسي بـ **42.2 %** ، وبالتالي فإن **42.2 %** من التغيرات التي تطرأ على السلوك التنافسي كانت نتيجة لأبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة أما النسبة الباقية **57.8 %** فتعود لمتغيرات أخرى لم تدخل في نموذج الدراسة، أما بالنسبة لمستوى دلالة فقد بلغ **0.01** وهو أقل من **0.05** مما يؤكد لنا معنوية الأثر. ومن خلال ما سبق نتوصل إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة، أي أنه يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للاستجابة الانفعالية على السلوك التنافسي عند مستوى معنوية **0.05**.

ومنه توصلنا أن لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر رابطة ولاية الشلف، أي أن درجة السلوك التنافسي تتأثر بأبعاد الاستجابة الانفعالية في الاتجاه الإيجابي، أي كلما زاد التحكم في التوتر عند اللاعبين زاد السلوك التنافسي، ويعزو الباحث النتائج السابقة إلى أن اللاعبين لديهم استجابة انفعالية ايجابية متمثلة في الرغبة في الفوز واصرار على تحقيق الانجاز والتحكم في التوتر والثقة العالية وتحمل المسؤولية وضبط الذاتي، وهذا ينعكس ايجابيا على السلوك التنافسي وتحسن من مستويات التركيز والتحفيز والطاقة لديهم، وبذلك تساهم في سرعة اتخاذ القرار وتعزيز الاداء في المنافسة الرياضية.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة **بن التومي بلال**، الذي توصل الى وجود علاقة ارتباطية قوية بين التوجه التنافسي الايجابي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم، وكذلك وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين التوجه التنافسي السلبي والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة القدم. وتتفق مع دراسة **اسعد عدنان عزيز وجميل كاظم وهشام هنداي** التي توصلوا فيها الى وجود علاقة ارتباطية عالية ما بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري بالكرة الطائرة، وأن الاستجابة الانفعالية للاعبين كرة الطائرة لها دور مهم في تقديم ما يمكن أن يقدمه اللاعب أثناء المباريات. وتتفق أيضا مع دراسة **معيوف ذنون حنتوش** الذي توصل الى وجود علاقة قوية بين السمات الدافعية والاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة السلة المشاركين في بطولة غرب آسيا. وتتفق مع دراسة **عباسي ياسين وفراحتية صبيبة وماهور باشا** الذين توصلوا إلى أن هناك علاقة ارتباط عالية ما بين الاستجابة الانفعالية والأداء المهاري لدى أندية الدوري الجزائري الممتاز وأواسط، و أن الاستجابة الانفعالية للاعبين الكرة الطائرة لها دور مهم في تقديم ما يمكن أن يقدمه اللاعب أثناء المباريات.

يرى **محمود عبد الفتاح** الاستجابة الانفعالية عبارة عن مجموعة سمات نفسية لها تأثير على مستوى الاداء والانجاز للاعبين والاستجابة الانفعالية للاعب تحدد من قدرته على مواجهة المنافسة الرياضية والتي يمكن الحصول عليها من خلال السمات الانفعالية والتي تميز السلوك الانفعالي للرياضي وتمثل السلوك العام لفاعلية الشخصية وتغطي مجموعة متنوعة من الاستجابات النوعية والتي يبدو عليها الرياضي من المنافسة مثل الاتزان الانفعالي وضبط النفس ومستوى الطموح الايجابي والثقة بالنفس. (**عبد الفتاح، 1995، ص172**)

ويشير **غازي صالح محمود** إلى أن هي نوع من التعبير الذي يمكن ملاحظته على السلوك، والاستجابة هي كل نشاط أو فعل يصدر عن الكائن العضوي، ويرد على المنبه الذي مارس فعله عليه وأثر فيه، أو هي نوع من التغيير الذي يمكن ملاحظته على السلوك كتحسين أداء لاعب كرة اليد، كالتهديف باستخدام التقنية الحديثة أثناء التدريب، كما تعرف الاستجابة بأنها : (تغيير مستتر أو ظاهر يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابه هذا الكائن، وينعكس على السلوك نتيجة لتنبيه معين، فالمنبه يؤثر في الكائن الحي ويدعوه الى التكيف من جديد وفقا للموضع الجديد الناشئ عن فعل التنبيه والاثارة). (**غازي، 2011، ص241**)

من خلال النتائج السابقة نقول الفرضية التي تقول أن لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف، تحققت.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

2-2- الفرضية الثانية: " للاستجابة الانفعالية مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف."

الجدول رقم (44): نتائج الفرضية الثانية مستوى الاستجابة الانفعالية.

الابعاد	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
الرغبة	104	3.385	3.00	0.551	05	مرتفع
الاصرار		3.633		0.898	04	مرتفع
الحساسية		2.511		0.626	07	منخفض
التحكم في التوتر		3.673		0.631	02	مرتفع
الثقة		4.035		0.716	01	مرتفع
المسؤولية الشخصية		2.960		0.656	06	منخفض
الضبط الذاتي		3.659		0.529	03	مرتفع
الاستجابة الانفعالية	104	3.408	3.00	0.265	/	مرتفع

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن بعد الثقة جاء في المرتبة الأولى بـ متوسط حسابي بلغ 4.035، ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.716. وجاء في المرتبة الثانية بعد التحكم في التوتر بـ متوسط حسابي بلغ 3.673، ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.631. وجاء في المرتبة الثالثة بعد الضبط الذاتي بـ متوسط حسابي بلغ 3.659، ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.529. وجاء في المرتبة الرابعة بعد الاصرار بـ متوسط حسابي بلغ 3.633، ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.898. وجاء في المرتبة الخامسة بعد الرغبة بـ متوسط حسابي بلغ 3.385، ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.551. وجاء في المرتبة السادسة بعد المسؤولية الشخصية بـ متوسط حسابي بلغ 2.960، ومتوسط فرضي مقدّر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.656. وجاء في المرتبة السابعة بعد الحساسية بـ

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

متوسط حسابي بلغ 2.511، ومتوسط فرضي مقدر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.626. أما الاستجابة الانفعالية فقد بلغ متوسط الحسابي 3.408 عند متوسط فرضي مقدر بـ 3.00، وانحراف معياري قدره 0.265.

يتضح لنا من خلال هذه النتائج أن متوسطات أبعاد (الثقة، التحكم في التوتر، الضبط الذاتي، الإصرار، الرغبة) أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 3.00، مما يدل على أن مستوى هذه الأبعاد مرتفع، أما متوسطات أبعاد (الحساسية، والمسؤولية الشخصية) أصغر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 3.00، وهذا يدل على أن لهذه الأبعاد مستوى منخفض. أما بالنسبة لمتوسط أبعاد الاستجابة الانفعالية بلغ 3.408 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ 3.00، وهذا يعني أن لأبعاد الاستجابة الانفعالية مجتمعة مستوى مرتفع. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى أن كرة القدم هي رياضة تثير استجابات الانفعالية مكثفة لدى اللاعبين وذلك راجع لطبيعتها التنافسية العالية، فمن خلالها يظهر اللاعب الرغبة الشديدة والاصرار على تحقيق الإنجاز، ويحاول التحكم في توتره والبقاء مركزا، ويسعى لاكتساب الثقة بالنفس وتعزيزها، وضبط هذه الانفعالات والتحكم فيها.

وعليه نستنتج أن الفرضية التي تقول أن " للاستجابة الانفعالية مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف" فرضية محققة.

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

2-3- الفرضية الثالثة: للسلوك التنافسي مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف

الجدول رقم (45): يبين آراء أفراد العينة اتجاه السلوك التنافسي.

رقم العبارة	عبارات مقياس السلوك التنافسي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الرتبة	التقييم
01	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين	104	2.45	2.00	0.681	04	مرتفع
02	عندما أرتكب بعد الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي		2.22		0.763	12	مرتفع
03	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة		2.82		0.517	01	مرتفع
04	أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة		1.91		0.712	19	منخفض
05	عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة		2.26		0.697	08	مرتفع
06	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة		2.51		0.591	03	مرتفع
07	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة		2.19		0.789	13	مرتفع
08	لا اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسيا وذهنيا		2.31		0.801	07	مرتفع
09	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة		2.25		0.760	09	مرتفع
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق		2.05		0.768	16	مرتفع
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب		2.41		0.677	05	مرتفع
12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل		2.06		0.636	15	مرتفع
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر		2.63		0.610	02	مرتفع

						كل ما حدث في المنافسة	
مرتفع	11	0.714		2.23		أخشى من احتمال اصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة	14
مرتفع	14	0.780		2.12		أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق	15
مرتفع	10	0.731		2.24		قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء	16
مرتفع	06	0.707		2.35		مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي	17
منخفض	20	0.573		1.46		بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل	18
منخفض	18	0.787		1.96		أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة	19
مرتفع	17	0.607		2.00		أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة	20
مرتفع	/	0.216	2.00	2.22	104	السلوك التنافسي	/

تحليل ومناقشة نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول أعلاه جاءت في المرتبة الأولى العبارة رقم "03" تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 2.82 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.517، وجاءت في المرتبة الثانية العبارة رقم "13" بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 2.63 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.610، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم "06" تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 2.51 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.591، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم "01" ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين، بمتوسط حسابي بلغ 2.45 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.681، وجاءت في المرتبة الخامسة العبارة رقم "11" أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب، بمتوسط حسابي بلغ 2.41 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.677، وجاءت في المرتبة السادسة العبارة رقم "17" مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

حدود أقصى قدراتي، بمتوسط حسابي بلغ 2.35 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.707، وجاءت في المرتبة السابعة العبارة رقم "08" قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً وذهنياً، بمتوسط حسابي بلغ 2.31 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.801، وجاءت في المرتبة الثامنة العبارة رقم "05" عندما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 2.26 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.697، وجاءت في المرتبة التاسعة العبارة رقم "09" ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة، بمتوسط حسابي بلغ 2.25 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.760، وجاءت في المرتبة العاشرة العبارة رقم "16" قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء، بمتوسط حسابي بلغ 2.24 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.731، وجاءت في المرتبة الحادي عشر العبارة رقم "14" أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 2.23 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.714، وجاءت في المرتبة الثانية عشر العبارة رقم "02" عندما أرتكب بعد الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي، بمتوسط حسابي بلغ 2.22 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.763، وجاءت في المرتبة الثالثة عشر العبارة رقم "07" في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة، بمتوسط حسابي بلغ 2.19 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.789، وجاءت في المرتبة الرابعة عشر العبارة رقم "15" أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق، بمتوسط حسابي بلغ 2.12 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.780، وجاءت في المرتبة الخامسة عشر العبارة رقم "12" أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل، بمتوسط حسابي بلغ 2.06 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.636، وجاءت في المرتبة السادسة عشر العبارة رقم "10" عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق، بمتوسط حسابي بلغ 2.05 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.768، وجاءت في المرتبة السابعة عشر العبارة رقم "20" أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 2.00 ومتوسط فرضي مقدار بـ 2.00 وانحراف معياري قدره 0.607، وجاءت في المرتبة الثامنة عشر العبارة رقم "19" أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 1.96

الفصل الخامس عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدر 0.787، وجاءت في المرتبة التاسعة عشر العبارة رقم "04" أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة، بمتوسط حسابي بلغ 1.91 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدر 0.712، وجاءت في المرتبة العشرين العبارة رقم "18" بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل، بمتوسط حسابي بلغ 1.46 ومتوسط فرضي مقدّر بـ 2.00 وانحراف معياري قدر 0.573.

يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة أن تقريبا جل اجابات أفراد العينة كانت مرتفعة لمستوى السلوك التنافسي بمتوسط حسابي بلغ 2.22 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدّر بـ 2.00. ويعزو الباحث ارتفاع مستوى السلوك التنافسي الى دافعية والرغبة الشديدة في ان يكونوا الاحسن وتحقيق التميز، فالدافع يحفزهم على التنافس من أجل التفوق وتحقيق الانجاز.

ومنه نستنتج أن الفرضية القائلة أن "السلوك التنافسي مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف" هي فرضية محققة.

وتتفق هذه الدراسة مع دراسة عدنان لطيف سعد السوداني الذي توصل الى وجود مستوى عالي من دافعية الانجاز والسلوك التنافسي لدى أفراد عينة البحث وهم اللاعبين المشاركين في بطولة فرق كرة قدم الصالات.

وتتفق أيضا مع دراسة نصير خضير عباس والذي بدوره توصل الى أن مستوى السلوك التنافسي لعينة البحث المتمثلة في مشتركين أقسام النشاط الرياضي والمدرسي لمديريات تربية بغداد في البطولة الرمضانية كان جيدا.

وتتفق مع دراسة مسعودان سفيان الذي وجد اختلاف في درجة السلوك التنافسي بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية المكتسبة بين لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد.

ويشير أحمد فوزي على أن السلوك التنافسي ذو طبيعة هادفة الى الاشباع النفسي، وتختلف حوافزه من حيث النوع والقوة عن ذلك السلوك في التدريب والترويح، فحالة الاستعداد للتنافس ووجود الخصم والحكام والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي تثير دافعية سلوك الرياضي للإنجاز بطريقة تختلف تماما عن تلك الحالة التي تثيره في التدريب والترويح الرياضي، وهذا يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكا إنجازيا يتمثل في اشباع بعض الحاجات النفسية. (فوزي، 2006،

ص235)

الفصل الخامس **عرض ومناقشة نتائج الدراسة**

ويرى **محمود عنان** أن السلوك التنافسي الناجح لجماعة الفريق هو حصيلة كفاءات أفراد جماعة الفريق، وتؤثر دافعية الانجاز في رفع مستوى طموح الفريق كجماعة لها هدف واحد، ويؤكد أن السلوك التنافسي يعتمد جزئياً على الطبقة الاجتماعية والاقتصادية للفرد ويبدو التنافس لفرق منخفضة المستوى أو الطبقة في كثير من المواقف بصورة أكثر فعالية من جماعات أو فرق مرتفعة المستوى أو الطبقة. (**عنان**، 1995، ص422)

ويرى **محمد حسن علاوي** أن السلوك الدافعي للممارسين للرياضة لا ينجم عن العوامل الشخصية بمفردها أو من العوامل الموقفية بمفردها، ولكنه ينجم عن التفاعل ما بين هذين المتغيرين. (**علاوي**، 2002، ص146)

الاستنتاج العام:

في ختام هذه الدراسة التي سعيينا فيها إلى التعرف على أثر الاستجابة الانفعالية في السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم، وذلك من خلال تحليل تأثير أبعاد الاستجابة الانفعالية على السلوك التنافسي لدى لاعبي أندية رابطة ولاية الشلف أثناء المنافسات الرسمية. كما هدفنا إلى تحديد مستوى كل من الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لدى هؤلاء اللاعبين. تضمن الجانب التطبيقي من الدراسة فصلين أساسيين: تناول الأول الإجراءات المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث، بينما خصصنا الفصل الثاني لعرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتحليلها، مع ربطها بالإطار النظري الذي يضم المفاهيم والنظريات المتصلة بموضوع الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي، إضافة إلى الاستفادة من الدراسات السابقة ذات الصلة.

وبعد عرض النتائج وتحليلها، توصلنا إلى مجموعة من الاستنتاجات التي سنعرضها فيما يلي:

- نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن الفرضية العامة للدراسة **تحققت** والتي تنص على أن " **للاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم** " وقد قدر معامل الارتباط بين متغير الاستجابة الانفعالية ومتغير السلوك التنافسي بـ " **0.65** " وبحجم أثر قدر بـ " **0.42** " عند مستوى الدلالة " **0.05** "

ومنه عند تحليلنا للفرضية الأولى التي تنص على أنه " **لأبعاد الاستجابة الانفعالية درجة تأثير على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف** " نجد أن:

- **البعد الأول:** " **بعد الرغبة** بلغ معامل الارتباط " **0.083** " مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعد الرغبة والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد " **0.007** " بمستوى دلالة **0.400** وهو أكبر من **0.05** مما يدل على أنه لا توجد دلالة معنوية. أي أنه لا يوجد تأثير لبعد الرغبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **البعد الثاني:** **بعد الإصرار** وقد بلغ معامل الارتباط " **0.182** " مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية بين بعد الرغبة والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد " **0.033** " بمستوى دلالة **0.065** وهو أكبر من **0.05** مما يدل على أنه لا توجد دلالة معنوية. أي أنه لا يوجد تأثير لبعد الإصرار على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **البعد الثالث:** **بعد الحساسية** حيث بلغ معامل الارتباط **0.368** مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بسيطة موجبة بين بعد الحساسية والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد **0.135**

بمستوى دلالة 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. أي أنه يوجد تأثير لبعدها الحساسية على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **البعد الرابع: بعد التحكم في التوتر** وقد بلغ معامل الارتباط 0.516 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة موجبة بين بعد التحكم في التوتر والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.266 بمستوى دلالة 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. أي أنه يوجد تأثير لبعدها التحكم في التوتر على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **البعد الخامس: بعد الثقة** حيث بلغ معامل الارتباط 0.511 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة موجبة بين بعد الثقة والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.261 بمستوى دلالة 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. أي أنه يوجد تأثير لبعدها الثقة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **البعد السادس: بعد المسؤولية الشخصية** وقد بلغ معامل الارتباط 0.203 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بسيطة موجبة بين بعد المسؤولية الشخصية والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.041 بمستوى دلالة 0.039 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. أي أنه يوجد تأثير لبعدها المسؤولية الشخصية على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **البعد السابع: بعد الضبط الذاتي** وقد بلغ معامل الارتباط 0.366 مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بسيطة موجبة بين بعد الضبط الذاتي والسلوك التنافسي، كما بلغت قيمة معامل التحديد 0.134 بمستوى دلالة 0.01 وهو أقل من 0.05 مما يؤكد لنا معنوية الأثر. أي أنه يوجد تأثير لبعدها الضبط الذاتي على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف.

- **الفرضية الثانية: التي تنص على أن " للاستجابة الانفعالية مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف"** تحققت. حيث بلغ متوسط الحسابي 3.408 عند متوسط فرضي مقدّر بـ 3.00.

- **الفرضية الثالثة: التي تنص على أن "السلوك التنافسي مستوى مرتفع لدى لاعبي كرة القدم رابطة ولاية الشلف"** هي فرضية محققة. بمتوسط حسابي بلغ 2.22 وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدّر بـ 2.00.

خاتمة

خاتمة:

في ختام هذه الدراسة التي سعيينا من خلالها إلى إبراز أهمية موضوع الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي في المجال الرياضي عامةً وفي كرة القدم خاصةً، تناولنا في البداية الجانب التمهيدي الذي استعرضنا فيه إشكالية الدراسة، وأسباب اختيارنا لهذا الموضوع، إضافةً إلى أهميته وأبرز الدراسات السابقة، بعد ذلك انتقلنا إلى الإطار النظري الذي قسمناه إلى ثلاثة فصول، حيث تناول الفصل الأول موضوع الاستجابة الانفعالية، بينما خُصص الفصل الثاني لـ السلوك التنافسي، أما الفصل الثالث فتناول التحضير النفسي الرياضي. وأما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين: الأول تناول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، والثاني خُصص لـ عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لنختتم الدراسة بمجموعة من الاستنتاجات التي توصلنا إليها في ضوء ما تم عرضه وتحليله.

أظهرت هذه الاستنتاجات أن لاعبي كرة القدم يتمتعون بمستوى مرتفع من الاستجابة الانفعالية عامة، كما أن مستوى السلوك التنافسي لديهم جاء مرتفعاً. وتبين كذلك أن معظم أبعاد الاستجابة الانفعالية تؤثر تأثيراً دالاً على السلوك التنافسي، باستثناء بعد الرغبة والإصرار الذي لم يظهر له تأثير معنوي في السلوك التنافسي.

وانتهت الدراسة إلى أن تعزيز وتطوير الجوانب الانفعالية المرتبطة بالثقة، الحساسية الانفعالية، المسؤولية الشخصية، التحكم في التوتر، والضبط الذاتي يساهم في تحسين أداء اللاعبين وسلوكهم التنافسي. وأوصت الدراسة بأهمية إدماج برامج التحضير النفسي الرياضي في التدريب، بهدف دعم التوازن الانفعالي والقدرة على التحكم النفسي أثناء المنافسة.

الاقتراحات:

على ضوء ما توصلنا إليه في نتائج هذه الدراسة يمكن صياغة الاقتراحات والتوصيات على النحو التالي:

- ✓ تعزيز الدور الايجابي والفعال الذي يمنحه الجانب النفسي للرياضي من استعداد ورغبة وتحضير وإرادة وإصرار على تحقيق الانجاز الرياضي.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالقدرات النفسية للرياضي فهي الآن تلعب دور مهم وتعطي شخص الرياضي الإحساس والشعور بالنصر والهزيمة.
- ✓ ضرورة تعزيز سمة الرغبة والإصرار عند لاعبي كرة القدم.
- ✓ ضرورة العمل على تنمية السمات الخاصة بالاستجابة الانفعالية خلال الحصص التدريب التي يحتاجها كل لاعب.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبين من أجل التعرف على قابلية اللاعبين الحقيقية خلال المنافسات الرياضية.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين كرة القدم في الحصص التدريبية من أجل تعزيز مستوى الاستجابة الانفعالية لما لها من أثر على السلوك للاعب أثناء المنافسات.
- ✓ ضرورة اطلاع المدربين ورؤساء الأندية على أهمية ودور مفهوم الاستجابة الانفعالية وتأثيرها على سلوك اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.
- ✓ ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر وذلك لتأثيرها الفعال في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- ✓ التركيز على السلوك التنافسي خلال التدريبات الخاصة بلعبة كرة القدم.
- ✓ ضرورة اجراء دراسات أخرى على عينات وفئات ورياضات أخرى تدرس الاستجابة الانفعالية والسلوك التنافسي لديهم.
- ✓ ضرورة انتداب مختصين في التحضير النفسي الرياضي للاعبين ضمن الطاقم المساعد.
- ✓ إلزام الفرق الرياضية بضرورة وضع خبراء ومختصين في علم النفس الرياضي وذلك لما له من تأثير ايجابي على مستوى اداء الرياضي في المنافسات المحلية والعالمية.
- ✓ تكثيف ندوات والملتقيات العلمية التي تهتم بمجال علم النفس الرياضي بصفة عامة والتحضير النفسي الرياضي بصفة خاصة وذلك بالتعاون مع دول والمؤسسات الرائدة في هذا المجال.

✓ العمل على وضع خطط مستقبلية من أجل الارتقاء بالرياضي الى أعلى المستويات من الجوانب النفسية المختلفة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

أولاً- الكتب:

- 01- إبراهيم عبد الستار، (1994)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، القاهرة، دار الفجر.
- 02- أحلام حسن محمود، (2013)، تعديل السلوك، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 03- أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط (01)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 04- أحمد امين فوزي، (2006)، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 05- أحمد أمين فوزي، (2016)، علم النفس الرياضي، ط (01)، الاسكندرية، مصر، مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
- 06- أحمد عبد اللطيف أبو اسعد، أحمد عبد الحليم عربيات، (2012)، نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط(02)، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 07- أحمد عريبي عودة، (2015)، المدرّب وعملية الإعداد النفسي، ط (01)، عمان، الأردن، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 08- أحمد عزت، (2009)، أصول علم النفس، ط (01)، عمان، الأردن، دار الفكر.
- 09- أحمد عكاشة ، طارق عكاشة، (2009)، علم النفس الفيسيولوجي ، ط (11)، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
- 10- أحمد محمد عبد الخالق، مایسة أحمد النیال، عبد الفتاح محمد دويدار، (2006)، علم النفس العام، ط (01)، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 11- أحمد يحي الزق، (2006)، علم النفس، ط (01)، عمان، الأردن، دار وائل للطباعة والنشر.

- 12- أسامة كامل راتب، (2000)، علم النفس الرياضية، المفاهيم والتطبيقات، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 13- أسامة كامل راتب، (1997)، علم نفس الرياضة، المفاهيم والتطبيقات، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 14- أسامة كامل راتب، علي محمد زكي، (1992)، الأسس العلمية لتدريب السباحة، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 15- أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد ابراهيم، (2005)، علم النفس الرياضي الابعاد النفسية للأداء الرياضي، ط (01)، عمان، الوراق للنشر والتوزيع.
- 16- بطرس حافظ بطرس، (2012)، تعديل وبناء سلوك الاطفال، ط (02)، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 17- جنان سعيد الرحو، (2005)، اساسيات في علم النفس، ط (01)، بيروت، الدار العربية للعلوم.
- 18- جمال الخطيب، (2003)، تعديل السلوك الإنساني، ط(01)، الكويت، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- 19- جلال كايد ضمرة، عريب علي أبو عميرة، انتصار خليل عشا، (2007)، تعديل السلوك، ط (01)، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 20- جمال شحاته حبيب، (2010)، السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية، ط (01)، الاسكندرية، مصر، دار المكتب الجامعي الحديث.
- 21- حاتم أبو زائدة، (2018)، مناهج البحث العلمي، ط(02)
- 22- حسن السيد أبو عبده، (2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مصر، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

- 23- حسن عبد المعطي، عصام نمر عواد، سهير محمد سلامة شاش، (2013)، تعديل السلوك، عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.
- 24- حسين فايد، (2005)، علم النفس العام، الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع.
- 25- حسين احمد عبد الرحمن، (2015)، العلوم السلوكية، مصر، دار العالمية للنشر والتوزيع.
- 26- حنفي محمود مختار، (1993)، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط (01)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 27- رمضان ياسين، (2008)، علم النفس الرياضي، ط (01)، عمان، دار أسامة للنشر والتوزيع.
- 28- سهيلة محسن كاظم الفتلاوي، (2005)، تعديل السلوك في التدريس، ط (01)، عمان، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- 29- صالح عبد الله الزغبى، ماجد محمد الخياط، (2011)، علم النفس الرياضي، ط (01)، عمان، دار الراية للنشر والتوزيع.
- 30- صدقي نور الدين محمد، (2004)، علم نفس الرياضة، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- 31- طه عبد العظيم حسين، (2008)، استراتيجيات تعديل السلوك، الاسكندرية، دار الجامعة الجديدة للنشر.
- 32- عامر سعيد جاسم الخيكائي، (2011)، سيكولوجية كرة القدم، ط (01)، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 33- عبد الجبار سعيد محسن، (2016)، اعداد الرياضيين بدنيا، مهاريا، خططيا، نفسيا، ط (01)، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 34- عبد العزيز عبد المجيد، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.

- 35- عبد الحكيم رزق، محمد سيد حامد، (2018) مدخل في علم النفس الرياضي ، ط (01)، الاسكندرية، دار الوفاء .
- 36- عبد الرحمان رجب الرفاتي، (2015)، الذكاء الانفعالي النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي، ط(02)، عمان، دار مأمون للنشر والتوزيع.
- 37- عبد الرحمان محمود عيسوي، (1989)، علم النفس الفسيولوجي، ط (01)، الاسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 38- عبد الرحمان عيسوي، (2000)، علم النفس العام، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- 39- عبد الستار جبار الضمد، (2010)، علم النفس في الرياضة ، ط (01)، عمان، دار الخليج.
- 40- عبد الحكيم رزق عبد الحكيم، محمد سيد حامد، (2018)، مدخل في علم النفس الرياضي، ط (01)، الإسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 41- عبد الوهاب محمد كامل، (1994)، علم النفس الفسيولوجي، ط (02)، الاسكندرية، مصر، مكتبة النهضة المصرية.
- 42- عروة عطالله، (2019)، الاعداد النفسي والصفات النفسية للاعب الناجح، ط (01)، عمان، دار أمجد للنشر والتوزيع.
- 43- عزيمة عباس السلطاني، حسين عمر سليمان الهروتي، (2018)، علم النفس الرياضي مفاهيم ومقاييس نفسية ، ط (01)، الاردن، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 44- عكلة سليمان الحوري، (2012)، مبادئ علم نفس التدريب الرياضي، عمان، دار الكتاب الثقافي.
- 45- عكلة سليمان الحوري، (2016)، رؤية معاصرة علم النفس الرياضي، ط (01)، القاهرة، مركز الكتاب الحديث.

- 46- علاء الدين كفاقي، مایسة النهال، سهیر محمد سالم، (2014)، الانفعالات، ط (01)، عمان، دار الفكر .
- 47- علي أحمد وادي، اخلاص أحمد الجنابي، (2005)، أساسيات علم النفس الفسيولوجي، ط (01)، عمان، دار جریر للنشر والتوزيع.
- 48- علاء الدين كفاقي، سهیر محمد سالم، (2012)، مدخل الى علم النفس، ط (01)، عمان، دار الفكر.
- 49- عماد سمير محمود الحكيم، (2014)، الاعداد النفسي في المجال الرياضي، ط (01)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 50- غازي صالح محمود، (2011)، علم النفس الرياضي، ط (01)، القاهرة، مكتبة المجتمع العربي.
- 51- غالب محمد المشيخي، (2014)، اساسيات علم النفس، ط (02)، عمان، دار المسيرة.
- 52- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، (2015)، اساسيات علم النفس، ط (01)، عمان، دار المنهاج.
- 53- فتحي أحمد زياب عواد، (2013)، السلوك الإنساني في منظمات الأعمال الحديثة، ط (01)، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 54- فيصل محمد خير الزراد، مراد علي عيسى سعد، (2014)، تعديل السلوك (المبادئ والاجراءات)، ط (01)، عمان، الاردن، دار الفكر.
- 55- كامل طه لويس، (1984)، علم النفس الرياضي، بغداد، مطبعة جامعة بغداد.
- 56- كامل طه الويس، (2016)، علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي، ط (01)، عمان، دار الأيام للنشر والتوزيع.
- 57- ليندا دافيدوف، (1992)، مدخل الى علم النفس، ط (03)، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- 58- محمد حسن علاوي، (1994)، علم النفس الرياضي، ط (09)، القاهرة، دار المعارف.

- 59- محمد حسن علاوي، (1997) ،مدخل في علم النفس الرياضي ، ط (01) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- 60- محمد حسن علاوي، (1998)، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط(01)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 61- محمد حسن علاوي، (1998)، سيكولوجية الجماعات الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 62- محمد حسن علاوي، (1998)، الإعداد النفسي، ط (01)، القاهرة، مركز كتاب للنشر.
- 63- محمد حسن علاوي، (2002)، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 64- محمد حسن علاوي وآخرون، (2003)، الاعداد النفسي في كرة اليد، ط (01)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 65- محمد خليل عباس، محمد بكر نوفل، محمد مصطفى العبسي، فريال محمد ابو عواد، (2014)، مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط(05)، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 66- محمد سلمان الخزايلة وآخرون، (2013)، الرياضة وعلم النفس، ط (01)، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- 67- محمد شحاته ربيع، (2010)، اصول علم النفس ، ط (01)، عمان ، دار المسيرة.
- 68- محمد شفيق، (1999)، العلوم السلوكية، ط (01)، الاسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- 69- محمد عبيدات، محمد أبو نصار، عقلة مبيضين، منهج البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات، ط(02)، عمان ، دار وائل للنشر.
- 70- محمد عودة الريماوي، (2006)، علم النفس العام ، ط (02)، عمان ، دار المسيرة.

- 71- محمد عربي شمعون، (1999)، علم النفس الرياضي والقياس النفسي، ط (01)، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- 72- محمد محمود بني يونس، (2007)، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط (01)، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 73- محمود عبد الفتاح عنان، (1995)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية بين النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 74- محمود عنان، (1995)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 75- معاوية أبو غزال، (2015)، علم النفس العام، ط (02)، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 76- مفتي ابراهيم حماد، (2001)، التدريب الرياضي الحديث، ط (02)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 77- منذر الضامن، (2007)، اساسيات البحث العلمي، ط(01)، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 78- منى عبد الحليم، (2009)، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، ط (01)، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 79- مهند حسين البشتاوي، أحمد ابراهيم الخواجا، (2005)، مبادئ التدريب الرياضي، ط (01)، عمان، الاردن، دار وائل للنشر والتوزيع.
- 80- موفق أسعد محمود، (2011)، الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، عمان، دار دجلة.
- 81- ناهد رسن سكر، (2002)، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، عمان (الاردن)، دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- 82- وفاء درويش، (2014)، علم النفس الرياضي نظريات وتطبيقات، ط (01)، الاسكندرية، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا الطباعة.
- 83- يوسف محمود قطامي، (2009)، مدخل الى علم النفس، ط (01)، عمان، دار الفكر.

84- حريزي عبد النور، (2019)، انماط الشخصية والاستثارة الانفعالية وعلاقتها بالتوجه نحو أبعاد

التفوق الرياضي عند رياضي كرة السلة، اطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

85- طاهري راجح، (2021)، اثر برنامج تدريبي مقترح مدمج بالبيوميتري والأثقال لتطوير القوة

المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وعلى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أواسط U19،

اطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

86- كواش منيرة، (2015)، واقع التحضير النفسي للعبة الوطنية المشاركة في الألعاب الأولمبية،

اطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

87- مختاري عبد الحميد، (2015)، تأثير السلوك القيادي لأساتذة التربية البدنية والرياضية على

الاستجابة الانفعالية ودوافع الانجاز لدى تلاميذ المراحل المتوسطة خلال المنافسات الرسمية بولاية

الشلف، مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،

معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

88- موبيان هاني، (2017)، دراسة أسباب ظهور السلوكيات الانفعالية السلبية تجاه قرارات الحكام

وتأثيرها على مختلف جوانب المردود الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، أطروحة

ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه، تخصص تدريب رياضي نخبوي، غير منشورة، معهد التربية البدنية

والرياضية، جامعة الجزائر 3.

- 89- حمزاوي حكيم، (2009)، الثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية وعلاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الأول، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص العلوم الاجتماعية الرياضية، جامعة الجزائر3.
- 90- يوسف عشيرة مهدي، (2011)، النشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في تفعيل التوافق النفسي والاجتماعي للطلبة المقيمين داخل الأحياء الجامعية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني الرياضي الترفيهي الجماهيري، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.
- 91- حاجي فيصل، موفق صالح، (2020)، مستويات السلوك التنافسي عند الرياضيين الذين سبق لهم التعرض للإصابات الرياضية، المسيلة، الجزائر، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد(11)، العدد(01)، الصفحة: 225-243.
- 92- حبارة محمد، امان الله رشيد، بن سالم سالم، (2021)، السلوك التنافسي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم، المسيلة، الجزائر، مجلة الإبداع الرياضي، المجلد(12)، العدد(02)، الصفحة: 138-158.
- 93- صواش عيسى، خوجة عادل، بن عمر مراد، (2019)، السلوك التنافسي وعلاقته بأبعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة، الجزائر، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد 15، ص42.
- 94- الكبيسي يوسف منصور، (2010)، دراسة السلوك القيادي لمدربي كرة الطائرة في الجامعات العراقية، العراق، مجلة الثقافة الرياضية، المجلد(02)، العدد(02).
- 95- محمد أبو الطيب، (2017)، مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين، الاردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 32(2)، ص248.

- نبراس كامل هدايت، (2010)، الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بالأداء المهاري للاعبي كرة اليد، مجلة علوم الرياضة، العدد (01)، الصفحة: 123.

قائمة الملاحق

جامعة الجزائر 03

معهد التربية البدنية والرياضية

دالي براهيم

في اطار انجاز اطروحة يدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي .

تخصص : تحضير نفسي رياضي.

بمعنوان:

"الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكابر"
نطلب منكم مساعدتنا في ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة كما نعلمكم انه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة لذا فإن صراحتكم وصدقكم في الإجابة سيزيد البحث قيمة ومصادقية وأملنا كبير لإنجاح هذه الدراسة.
وفي الأخير لكم مني فائق التقدير وجزيل الشكر.

ملاحظة : ضع العلامة (x) أمام الإجابة.

معلومات شخصية:

الاسم واللقب:

السن:

الصف:

الجنس:

مقياس الاستجابة الانفعالية

إعداد: توماس تتكو

إقتباس: محمد حسن علاوي، محمد عربي شمعون

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	لا اعتبر لعبي له قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي.					
02	يتملكني الخوف من المنافس العدواني.					
03	المضايقات البسيطة يمكن ان تشتت تركيزي أثناء المباراة.					
04	استطيع الاحتفاظ بتركيزي هادئا أثناء المباراة.					
05	أنا واثق كل الثقة من قدراتي على الاداء أثناء المباراة					
06	أعثر عندما أخطئ او حينما أكون غير موفق في اللعب .					
07	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة .					
08	أمارس اللعب أساسا بقصد الترويح.					
09	أبدي رأيي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة.					
10	تكون اعصابي قوية (من حديد) أثناء المباراة.					
11	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الخروج من المباراة .					
12	أفقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة.					
13	لا أهتم بما ارتكبه من أخطاء أثناء المباراة .					
14	ألعب ارتجالا دون أن يكون في ذهني خطة اللعب .					
15	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب .					
16	أفضل الابتسامه في مواجهة غضب المنافسين حرصا على عدم تماديهم في ذلك.					
17	أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي .					
18	أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء أدائي .					

					أنتوقع الفوز قبل المباراة .	19
					أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام.	20
					ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو في المباريات.	21
					أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعا.	22
					أتحمل المسؤولية كاملة في الملعب.	23
					يتملكني الشعور بعدم المبالاة أثناء المباراة.	24
					عصبيتي "تفرزني" تؤثر على أدائي في المباراة.	25
					أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة.	26
					أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب.	27
					أعجل الانتقال من طريقة الاداء إلى أخرى محاولا تحسين مستوى الرياضي.	28
					لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي.	29
					عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .	30
					أي تعليق جرح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة.	31
					أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .	32
					أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء .	33
					أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح.	34
					أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي.	35
					استمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي العديد من الأخطاء..	36
					أتصف بالإصرار في اللعب .	37
					أثناء المباراة أحوال عزل تفكيري كلية عن ما يدور حولي.	38
					أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها أثناء المباراة .	39
					يضايقني أن المنافس يمكن أن يهزمني .	40

					أحاول أن أتجنب التفكير فيما وقعت فيه من أخطاء في المباراة.	41
					لا أعرف ما الذي ينبغي علي عمله حتى تبدأ المباراة.	42

مقياس السلوك التنافسي

إعداد : دورثي هاريس Harris

اقتباس : محمد حسن علاوي

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.			
02	دما أرتكب بعد الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز انتباهي .			
03	تزداد ثقتي في نفسي كلما اقترب موعد المنافسة .			
04	أعنف نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة .			
05	دما ينتقدني مدربي أو أحد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز انتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة .			
06	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.			
07	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة .			
08	قبل اشتراكي في المنافسة لا أحتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً وذهنياً .			
09	ينتابني القلق الشديد قبل اشتراكي في منافسة هامة.			
10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب الارتباك أو القلق.			
11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب.			
12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي (أو لزملائي) فإنني لا أنفعل.			
13	بعد انتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة .			
14	أخشى من احتمال إصابتي أثناء اشتراكي في المنافسة .			
15	أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق .			
16	قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة أشعر بأنني لا أستطيع تذكر أي شيء .			
17	مستوى أدائي ثابت في المنافسات وفي حدود أقصى قدراتي.			
18	بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنني كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل.			
19	أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.			
20	أرتكب بعض الأخطاء في اللحظات الحساسة في المنافسة.			

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة إبراهيم سلطان هيبيوط - الجزائر 3-

معمد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

استمارة تحكيم

في إطار التحضير لإنجاز أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تحضير نفسي رياضي تحت عنوان: " الاستجابة الانفعالية وانعكاساتها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم أكبر دراسة ميدانية لرابطة ولاية الشلف " وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي عامة والاعداد النفسي بصفة خاصة ، نرجو منكم بيان رأيكم حول استبانة مقياس الاستجابة الانفعالية ومقياس السلوك التنافسي للاعبي كرة اليد ، كما يمكنكم ابداء ملاحظاتكم وتعديل ما ترونه يتناسب ويتوافق مع أهداف موضوع الدراسة .

✓ بيانات المحكمين:

	الاسم واللقب
	التخصص
	الدرجة العلمية
	الخبرة الميدانية
	المؤسسة/ الجامعة
	التوقيع

تحت إشراف: أد. قوراية أحمد

إعداد الطالب الباحث: حساين أحمد

ملاحق الفرضية الأولى:

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الرغبة ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,083 ^a	,007	-,003	4,32280

a. Prédicteurs : (Constante), الرغبة

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	13,347	1	13,347	,714	,400 ^b
	de Student	1906,038	102	18,687		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), الرغبة

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الاصرار ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,182 ^a	,033	,023	4,26586

a. Prédicteurs : (Constante), الأصرار

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	63,236	1	63,236	3,475	,065 ^b
	de Student	1856,148	102	18,198		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), الأصرار

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الحساسية ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,368 ^a	,135	,127	4,03342

a. Prédicteurs : (Constante), الحساسية

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	260,000	1	260,000	15,982	,000 ^b
	de Student	1659,384	102	16,268		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي السلوك

b. Prédictors : (Constante), الحساسية

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	التحكم ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,516 ^a	,266	,259	3,71541

a. Prédictors : (Constante), التحكم

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	511,349	1	511,349	37,043	,000 ^b
	de Student	1408,035	102	13,804		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي السلوك

b. Prédictors : (Constante), التحكم

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الثقة ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,511 ^a	,261	,254	3,72876

a. Prédicteurs : (Constante), الثقة

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	501,212	1	501,212	36,049	,000 ^b
	de Student	1418,172	102	13,904		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), الثقة

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	المسؤولية ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,203 ^a	,041	,032	4,24759

a. Prédicteurs : (Constante), المسؤولية

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	79,102	1	79,102	4,384	,039 ^b
	de Student	1840,282	102	18,042		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), المسؤولية

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الضبط ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,366 ^a	,134	,125	4,03775

a. Prédicteurs : (Constante), الضبط

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	256,436	1	256,436	15,729	,000 ^b
	de Student	1662,949	102	16,303		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), الضبط

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الاصرار , الرغبة , الضبط , المسؤولية , الحساسية التحكم , الثقة ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,650 ^a	,422	,380	3,39958

a. Prédicteurs : (Constante), التنافسي_السلوك, الرغبة, الضبط, الاصرار, الحساسية, المسؤولية, الثقة, التحكم

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	809,897	7	115,700	10,011	,000 ^b
	de Student	1109,487	96	11,557		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), التنافسي_السلوك, الرغبة, الضبط, الاصرار, الحساسية, المسؤولية, الثقة, التحكم

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	الاصرار, الرغبة, الضبط, المسؤولية, الحساسية, التحكم ^b	.	Introduire

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation
1	,650 ^a	,422	,380	3,39958

a. Prédicteurs : (Constante), التنافسي_السلوك, الرغبة, الضبط, الاصرار, الحساسية, المسؤولية, الثقة, التحكم

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	809,897	7	115,700	10,011	,000 ^b
	de Student	1109,487	96	11,557		
	Total	1919,385	103			

a. Variable dépendante : التنافسي_السلوك

b. Prédicteurs : (Constante), التنافسي_السلوك, الرغبة, الضبط, الاصرار, الحساسية, المسؤولية, الثقة, التحكم

ملاحق الفرضية الثانية:

بعد الرغبة:

Statistiques		1رغ	2رغ	3رغ	4رغ	5رغ	6رغ
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		3,78	4,84	2,75	3,79	2,37	2,79
Médiane		4,00	5,00	3,00	4,50	2,00	3,00
Somme		393	503	286	394	246	290

بعد الإصرار:

Statistiques		1اص	2اص	3اص	4اص	5اص	6اص
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		3,98	4,70	4,60	4,09	1,99	2,44
Médiane		4,00	5,00	5,00	5,00	2,00	2,00
Somme		414	489	478	425	207	254

بعد الحساسية:

Statistiques		1حس	2حس	3حس	4حس	5حس	6حس
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		2,58	2,63	2,36	1,91	3,75	1,85
Médiane		3,00	2,50	2,00	1,00	4,00	1,00
Somme		268	273	245	199	390	192

بعد التحكم في التوتر:

Statistiques		1تح	2تح	3تح	4تح	5تح	6تح
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		4,42	4,38	3,72	3,01	3,11	3,40
Médiane		5,00	5,00	4,00	3,00	3,00	3,00
Somme		460	455	387	313	323	354

بعد الثقة:

		Statistiques					
		1ثق	2ثق	3ثق	4ثق	5ثق	6ثق
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		4,68	4,38	4,55	3,86	3,52	3,23
Médiane		5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	3,00
Somme		487	455	473	401	366	336

بعد المسؤولية الشخصية:

		Statistiques					
		1مس	2مس	3مس	4مس	5مس	6مس
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		2,95	2,73	3,28	3,50	2,95	2,35
Médiane		3,00	3,00	3,50	3,50	3,00	2,00
Somme		307	284	341	364	307	244

بعد الضبط الذاتي:

		Statistiques					
		1ضبط	2ضبط	3ضبط	4ضبط	5ضبط	6ضبط
N	Valide	104	104	104	104	104	104
	Manquant	0	0	0	0	0	0
Moyenne		4,44	4,49	4,59	3,09	1,67	3,67
Médiane		5,00	5,00	5,00	3,00	1,00	4,00
Somme		462	467	477	321	174	382

ملاحق الفرضية الثالثة:

Statistiques

	N					
	Valide	Manquant	Moyenne	Médiane	Ecart type	Somme
سن 1	104	0	2,45	3,00	,681	255
سن 2	104	0	2,22	2,00	,763	231
سن 3	104	0	2,82	3,00	,517	293
سن 4	104	0	1,91	2,00	,712	199
سن 5	104	0	2,26	2,00	,697	235
سن 6	104	0	2,51	3,00	,591	261
سن 7	104	0	2,19	2,00	,789	228
سن 8	104	0	2,31	3,00	,801	240
سن 9	104	0	2,25	2,00	,760	234
سن 10	104	0	2,05	2,00	,768	213
سن 11	104	0	2,41	3,00	,677	251
سن 12	104	0	2,06	2,00	,636	214
سن 13	104	0	2,63	3,00	,610	273
سن 14	104	0	2,23	2,00	,714	232
سن 15	104	0	2,12	2,00	,780	220
سن 16	104	0	2,24	2,00	,731	233
سن 17	104	0	2,35	2,00	,707	244
سن 18	104	0	1,46	1,00	,573	152
سن 19	104	0	1,96	2,00	,787	204
سن 20	104	0	2,00	2,00	,607	208