

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه L M D في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي. تخصص: (التحضير النفسي الرياضي)

الموضوع:

المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) وانعكاسها

على قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم

إشراف الأستاذ الدكتور:

حرشاوي يوسف

إعداد الطالب الباحث:

زهارة جمال

تاريخ المناقشة: 2025/04/09

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم وللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة
بلكبش قادة	أستاذ تعليم عالي	رئيسا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
حرشاوي يوسف	أستاذ تعليم عالي	مشرفا و مقرا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
عمور عمر	أستاذ تعليم عالي	عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
كحلي كمال	أستاذ تعليم عالي	عضوا مناقشا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
جبوري بن عمر	أستاذ تعليم عالي	عضوا مناقشا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

السنة الجامعية: 2024-2025

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه L M D في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي. تخصص: (التحضير النفسي الرياضي)

الموضوع:

المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) وانعكاسها
على قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم

إشراف الأستاذ الدكتور:

حرشاوي يوسف

إعداد الطالب الباحث:

زهار جمال

تاريخ المناقشة 2025/04/09

أعضاء لجنة المناقشة

الاسم وللقب	الرتبة	الصفة	الجامعة
بلكيش قادة	أستاذ تعليم عالي	رئيسا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
حرشاوي يوسف	أستاذ تعليم عالي	مشرفا مقررا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
عمور عمر	أستاذ تعليم عالي	عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة
كحلي كمال	أستاذ تعليم عالي	عضوا مناقشا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
جبوري بن عمر	أستاذ تعليم عالي	عضوا مناقشا	جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

السنة الجامعية: 2024-2025

الإهداء:

إلى الوالدين العزيزين الكريمين أهدي لهما ثمار عملي هذا

إلى إبني العزيز

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى كل أفراد العائلة الكريمة

وإلى كل أصدقائي الأعزاء خاصة البروفيسور بن لفضل وكوتشوك ، صحراوي، زايد

وإلى كل أساتذة وطلبة المعهد بمستغانم

أهديكم ثمرة جهدي هذا

زهارة جمال

شكرو عرفان:

لا يفوتني أن أتقدم بالشكر إلى البروفيسور المشرف " حرشاوي يوسف " على مجهوداته وعلى إشرافه على العمل .

و إلى أفراد عينة الدراسة من مسيرين ومدربين وخاصة اللاعبين

و إلى كل فريق العمل الذي ساعدني في الجانب الميداني للدراسة .

وختاماً أشكر كل من ساهم بالنصيحة والعون والتشجيع على إتمام هذه الدراسة.

"شكراً جزيلاً لكم جميعاً"

قائمة المحتويات

الموضوع: المهارات النفسية (دافعية الإنجاز ، الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه) وانعكاسها على إدارة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم	
الصفحة	العنوان
أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة المحتويات
ح	قائمة الأشكال
د	ملخص الدراسة بالعربية
ط	ملخص الدراسة بالإنجليزية
	مقدمة
مدخل عام للدراسة	
01	الإشكالية
03	الفرضيات
04	أهمية الدراسة
04	أهداف الدراسة
04	تحديد المصطلحات والمفاهيم
08	الدراسات السابقة

الباب الاول الجانب النظري للدراسة : الخلفية النظرية المعرفية	
الفصل الأول : المهارات النفسية	
14	المبحث الاول : طريقة كريستيان تارجي CHRISTIAN TARGER في المهارات النفسية
16	مختلف النماذج والطرق التحضير الذهني العالمية والعربية
	المبحث الثاني : مهارة دافعية الانجاز
25	مفهوم دافعية الإنجاز
26	أنواع الدوافع الرياضية
28	سير عملية الدافعية
	المبحث الثالث: مهارة الثقة بالنفس
32	مفهوم الثقة بالنفس
32	أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي
32	تقنيات تعزيز الثقة بالنفس
34	أنواع صفات الرياضي في الثقة بالنفس
35	مقومات تؤثر في الثقة بالنفس
36	بناء الثقة بالنفس لدى الرياضي
36	التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضي
	المبحث الرابع : مهارة تركيز الإنتباه
37	مفهوم تركيز الإنتباه

37	العوامل المساعدة على تركيز الانتباه
38	أساليب تركيز الانتباه
39	أسلوب التركيز الواسع الخارجي
39	أسلوب التركيز الواسع الداخلي
الفصل الثاني: قلق المنافسة الرياضية	
	المبحث الأول : المنافسة الرياضية
41	تمهيد
42	مفهوم المنافسة الرياضية
43	الخصائص النفسية العامة للمنافسة الرياضية
44	المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
45	الخصائص الإيجابية للمنافسة الرياضية
	المبحث الثاني : قلق المنافسة الرياضية
49	مفهوم القلق
50	أنواع القلق
51	أعراض القلق
51	مكونات القلق
52	مستويات القلق
52	أسباب القلق

53	حالات القلق في المنافسة الرياضية
54	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضي
56	أنواع حالات القلق ما قبل بداية المنافسة (حمى بداية ، لالمبالاة ، الاستعداد للكفاح)
56	دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية
58	خلاصة
الفصل الثالث : كرة القدم	
61	تعريف كرة القدم
62	الصفات النفسية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم
62	مكانة التحضير النفسي
63	متطلبات التحضير النفسي الرياضي
65	الإعداد النفسي من حيث النوعية
67	التحضير الذهني في كرة القدم ومتطلبات كرة القدم الحديثة
الباب الثاني الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الأول : منهجية و إجراءات الدراسة الميدانية	
70	تمهيد
71	الدراسة الإستطلاعية
72	منهج الدراسة
72	مجتمع الدراسة

73	عينة الدراسة الاستطلاعية
75	متغيرات الدراسة
75	مجالات الدراسة
76	أدوات الدراسة
	الجانب الميداني للدراسة : الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
85	عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمهارات النفسية
104	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى
94	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية الخاصة بقلق المنافسة الرياضية
106	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية
103	عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة تبعاً لمناصب اللعب للمهارات النفسية وقلق منافسة الرياضية
109	مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة
114	الخلاصة
117	مصادر ومراجع
122	ملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
72	يبين مناصب اللعب للعبة الضابطة والتجريبية	01
73	يبين تجانس العينة التجريبية في متغيرات الأولية (العمر، الطول، الوزن، الخبرة)	02
74	يبين التحقق من شروط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	03
77	يبين التجانس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (العمر، الطول، ..)	04
78	يبين معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية لهذا البعد	05
80	يبين معاملات الارتباط بين درجات البعد البدني مع الدرجة الكلية لهذا البعد	06
81	يبين معاملات الارتباط بين درجات البعد الانفعالي مع الدرجة الكلية لهذا البعد	07
83	يبين معامل ثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية	08
87	يبين معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية	09
88	يبين معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية	10
93	يبين صدق الاتساق الداخلي بين الابعاد والمجموع الكلي للمقياس	11
95	يبين ثبات الفا كرونباخ لمقياس المهارات النفسية	12
96	يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية في المهارات النفسية	13
99	يبين الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس المهارات النفسية	14
101	يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لافراد المجموعة التجريبية في قلق المنافسة الرياضية	15

103	يبيّن الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في مقياس قلق المنافسة الرياضية	16
103	يبيّن نتائج التحليل التباين الأحادي في مقياس المهارات النفسية تبعاً لمتغير مناصب اللعب	17
104	يبيّن نتائج التحليل التباين الأحادي في مقياس قلق المنافسة تبعاً لمتغير مناصب اللعب	18

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
15	يوضح نموذج طريقة التحضير الذهني CHRISTIAN TARGER	01
19	يوضح أهمية كل مهارة من مهارات التحضير الذهني	02
21	يوضح مختلف مناطق الضغوط النفسية لتشخيص الأداء الذهني	03
28	التفاعل بين مصادر الدوافع الداخلية والخارجية في الأداء الرياضي	04
29	نموذج البواعث و الإنفعالات والجوانب المعرفية	05
30	النموذج الثالث لسير العمليات الدافعية	06

الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة إنعكاس التدريب على المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) على إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من 40 لاعب، 20 لاعب (عينة تجريبية)، 20 لاعب (عينة ضابطة). ينشطون ضمن الرابطة المحترفة الأولى موبليس، حيث تم إختيار العينة بطريقة قصدية.

تم إستخدام المنهج التجري المناسـب لهذه الدراسة، أدوات الدراسة شملت مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعدد من طرف علاء كفاني ووفاء صلاح و أحمد سليمان روي (1990)، كذلك مقياس المهارات النفسية، كما تم بناء برنامج للتدريب على المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الإنتباه)، تم معالجة البيانات الإحصائية عن طريق برنامج spss.

أظهرت النتائج مايلي: وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية (دافعية، تركيز، ثقة بالنفس) ولصالح القياس البعدي، ووجدت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية (دافعية، تركيز، ثقة بالنفس) ولصالح العينة التجريبية، كما تبين وجود فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية ولصالح القياس البعدي، ووجدت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في قلق المنافسة الرياضية ولصالح العينة التجريبية

ومنه تبين أن لبرنامج التدريب على بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، تركيز الانتباه، ثقة بالنفس) المستخدم إنعكس بالإيجاب في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

التوصيات: الدعوة إلى ضرورة العمل بالبرنامج (المهارات النفسية) المدروس لأنه أعطى نتائج مشجعة لحل إشكال "قلق المنافسة الرياضية". مع ضرورة تواجد معد نفسي وذهني في الفرق الرياضية

الكلمات المفتاحية:

المهارات النفسية، قلق المنافسة الرياضية، كرة القدم

ABSTRACT:

The objective of this study to find out the impact of psychological skills training (achievement motivation, self-confidence, attention focus) on the management of sports competition anxiety among soccer players, The study was conducted on a sample of 40 players, 20 players (experimental sample), 20 players (control sample). They are active in the first professional league Mobilis, where the sample was selected in a purposive manner.

The appropriate experimental method was used for this study, The study tools included the sports competition anxiety scale prepared by Alaa Kafani, Wafaa Salah and Ahmed Suleiman Ruby (1990), as well as the psychological skills scale, and a psychological skills training program was built (achievement motivation, self-confidence, attention focus), The statistical data were processed by . spss program

The results showed the following: There were significant differences between the pre and post measurements of the experimental group in the level of psychological skills (motivation, concentration, self-confidence) and in favor of the post measurement, and there were significant differences between the experimental and control groups in the post measurement in psychological skills (motivation, concentration, self-confidence) and in favor of the experimental sample, It was also found that there were significant differences between the pre- and post-measurements of the experimental group in the level of sports competition anxiety and in favor of the post-measurement, and there were significant differences between the experimental and control groups in the post-measurement in sports competition anxiety and in favor of the experimental sample

Recommendation: It was found that the training program on some psychological skills (achievement motivation, attention focus, self-confidence) used was positively reflected in the management of sports competition anxiety in football players.

Keywords:

Psychological Skills, Sports Competition anxiety, Football

Résumé:

Le but de Cette recherche s'attache à analyser l'impact d'un programme d'entraînement ciblé sur certaines habiletés psychologiques (à savoir la motivation à l'accomplissement, la confiance en soi et la concentration attentionnelle) dans la gestion de l'anxiété compétitive chez les joueurs de football. L'étude a été menée auprès de 40 joueurs évoluant en Ligue 1 Mobilis, répartis équitablement entre un groupe expérimental (n=20) et un groupe témoin (n=20), sélectionnés de manière intentionnelle. La méthodologie adoptée repose sur un plan expérimental rigoureux. Les outils méthodologiques mobilisés incluent l'échelle d'anxiété de compétition élaborée par Kafani, Salah et Roubi (1990), ainsi qu'un questionnaire mesurant les habiletés psychologiques. Un programme spécifique d'entraînement mental a été conçu et appliqué, centré sur les trois dimensions psychologiques précitées. Le traitement des données a été effectué à l'aide du logiciel SPSS.

Les analyses statistiques ont mis en évidence des différences significatives entre les mesures pré- et post-expérimentales au sein du groupe expérimental, en faveur du post-test, tant au niveau des habiletés psychologiques que de la réduction de l'anxiété compétitive. Par ailleurs, des écarts significatifs ont été relevés entre les groupes expérimental et témoin à l'issue de l'intervention, au bénéfice du groupe ayant bénéficié du programme. Ces résultats mettent en lumière l'effet bénéfique d'un entraînement structuré aux habiletés psychologiques sur la régulation de l'anxiété compétitive chez les footballeurs. Recommandations : Au vu des résultats prometteurs obtenus, il est recommandé d'intégrer ce type de programme psychologique dans la préparation des athlètes. La présence systématique d'un préparateur mental au sein des équipes sportives s'avère également essentielle pour accompagner les sportifs dans la gestion des exigences psychologiques liées à la compétition.

Mots-clés : Habiletés psychologiques, anxiété compétitive, football

مُقَدِّمَةٌ

سعت الجزائر إلى توفير الحد الأقصى من الإمكانيات المادية والبشرية لضمان مردود جيد للممارسة النفسية الرياضية كما تمكنت الجزائر عبر مراحلها التاريخية من صياغة مجموعة من النصوص القانونية والتنظيمية تلامس أغلب الجوانب المتعلقة بالممارسة النفسية الرياضية من تنظيم وتأطير للهياكل وفق متطلبات علمية وعالمية حديثة، نصوص تهدف إلى تطوير الممارسة النفسية الرياضية في كل الفرق الرياضية ، لكن يبقى كل هذا غير كافي لهوض بالممارسة النفسية الرياضية وغير مطبق على أرض الواقع عن طريق إصلاح الخلل الموجود بالمؤسسات الرياضية قبل الإعتناء ببرامج تكوين وتدريب الأخصائي النفسي الرياضي.

فقد نبعت فكرة هذه الدراسة من الممارسة المهنية في الميدان من خلال عملي كأخصائي نفسي رياضي فأصل المشكلة ليست في الأخصائي النفسي الرياضي لوحده أو الفرق الرياضية التي يعمل فيها لوحدها بل الإثنين معا ، فالفرق الرياضية أصلا فيها نوع من الإضطراب والخلل وسوء التسير فمثلا لا يوجد مكان ليمارس الأخصائي النفسي الرياضي مهنته بشرف في أغلب الفرق الرياضية هنا نطرح السؤال، المشكل في الأخصائي أم الفرق الرياضية فالفرق الرياضية طبعا ممكن لأن مسؤولي الفرق الرياضية أثرو بالسلب على عمل الأخصائي النفسي الرياضي وهذا في كل الجوانب تقريبا سواء في مهامه أو الإمكانيات الموفرة له، أو علاقاته المهنية داخل هذه الفرق الرياضية في الجزائر.

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم التي تسعى إلى الوصول باللاعبين لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في الدراسات العلمية الحديثة ذات العلاقة بالسلوك الرياضي وأغلب هذه الدراسات بينت أنه هناك تقارب كبير بين الرياضيين في القدرات البدنية والمهارية لكن لم تحسم هذه النتائج في أغلب الأحيان بناء على العامل النفسي فكلما كان التحضير النفسي جيدا كانت النتائج المتحققة جيدة

وبذلك تعتبر المهارات النفسية جزء لا يتجزء من المنظومة التدريبية، فهي وسيلة أكثر فعالية وتأثيرا لبناء فريق رياضي متكامل في مختلف الجوانب، فهي تساهم في تحقيق معدلات أداء حقيقية و في بناء شخصية اللاعبين وإكتساب القدرة على المشاركة الإيجابية في المباريات بصفة عامة وعدم التأثر بالانفعالات السلبية التي تصاحب المنافسات الرياضية ومن بين هذه الانفعالات نجد إنفعال القلق.

ويشكل القلق جزءا مهما من موضوعات علم النفس ولاسيما علم النفس الرياضي خاصة لما له من دور وأثار واضحة في إختلال المتغيرات النفسية لدى اللاعبين وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها، وقد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان

التوازن النفسي الامر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي وإستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (علاوي، 1998، ص379).

وأكد "عربي شمعون" (1996) أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى إبتدائي معين من القلق والاستثارة بصورة تختلف عن اللاعب الاخر وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو إستثارته بصورة فردية أي أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الاخرين. حيث تختلف درجة القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات الناتجة عنها من لاعب لآخر ومن نادي لآخر ومن بيئة لآخرى .

ومن هنا تتضح أهمية الدراسة في معرفة مدى إنعكاس التدريب على المهارات النفسية(الثقة بالنفس، تركيز الانتباه دافعية) في إدارة قلق المنافسة الرياضية، وكذا كل ما يعترض اللاعب من صعوبات ومشاكل تحول دون تحقيق أفضل الانجازات وما يحيط بالمنافسات الرياضية من ضغط وشحن

فأثارة هذا الجانب بوضع حد للاشكال المطروح عبر مختلف مراحل الدراسة الذي نتناول فيها دراسة نفسية رياضية محاولا معرفة إنعكاس المهارات النفسية في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم وللإجابة على التساؤلات المطروحة مع إختيارنا لعبة جماعية تتمثل في لعبة كرة القدم ، وللوصول الى تحقيق هذه الأهداف قام الباحث بجمع المادة العلمية النظرية من الأبحاث والدرسات السابقة.

وقد قام بتقسيم الدراسة، إضافة إلى الفصل التمهيدي:

أولاً: الجانب النظري: الذي تكون من ثلاث فصول، **الفصل الاول:** تطرقنا فيه إلى دراسة المهارات النفسية، ومختلف التقنيات المستخدمة في التدريب والتحضير الذهني، والنظريات المرتبطة بها ، وأهم مبادئها، وتطرقنا لمهارة الدافعية، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس بنوع من التفصيل، أما **الفصل الثاني:** تطرقنا فيه في المبحث الأول كل ما يتعلق بالمنافسة الرياضية ومكوناتها وشروطها وخصائص السيكولوجية، أما المبحث الثاني فتناولنا فيه قلق المنافسة الرياضية، وأساليب إدارة قلق المنافسة الرياضية، ونظريات المفسرة لها ، وبالنسبة **للفصل الثالث:** فقدمنا فيه لمحة عن كرة القدم ومتطلباتها الذهنية ومراكز العب في كرة القدم، **ثانياً:الباب الثاني الجانب التطبيقي:** فتكون من ثلاث فصول

الفصل الأول : تطرقنا فيه إلى ذكر الخطوات المنهجية عن طريق ذكر المنهج العينة ، وأدوات الدراسة، أما الفصل

الثاني : فتطرقنا فيه لعرض وتحليل نتائج الدراسة، الفصل الثالث : تناولنا فيه مناقشة نتائج الدراسة .

وفي خاتمة الدراسة ومن خلال نتائج فرضيات الدراسة إستخلصنا إستنتاجات وتوصيات للدراسة.

لقد سعت هذه الدراسة إلى تغطية جانب كبير من المهارات النفسية قيد الدراسة ومدى إنعكاسها الإيجابي في إدارة

قلق المنافسة الرياضية التي يعاني منها لاعبي كرة القدم في الجزائر وكيف كان للمهارات النفسية دور في إدارة قلق

المنافسة الرياضية، ولعلها تكون المرشد إلى المزيد من الأعمال العلمية في مجال علم النفس الرياضي، أملا في أن تساهم

في توجيه إهتمام المسؤولين والتكفل بالممارسة النفسية الرياضية وتنميتها. وقد تضمنت الدراسة العديد من المصادر

العلمية من مؤلفات وقواميس ومجلدات.

الفصل التّمهيدى للدراسة

1- إشكالية الدراسة :

إن المنافسة الرياضية في كرة القدم باتت تتطلب الكثير من الامكانيات وخاصة النفسية منها ، وذلك لما تحظى به من متابعة جماهيرية وتغطية إعلامية، وما تشكله من ضغوط على اللاعبين، فاصبحت تتميز بالعديد من الانفعالات النفسية التي قد تكون سببا في هبوط أداء الرياضي

إن الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة، يستلزم تطوير اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ومهارياً، وفتحياً، وخططياً وخاصة من الناحية الذهنية، ونفسية بالإضافة لاحتوى أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم مع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم، والتي تضع الأساس الصحيح لبناء القاعدة. ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد برامج و خطط تدريبية نفسية وذهنية متكاملة و البحث عن وسائل تنفيذها وتحسينها وفق المتطلبات النفسية (المهارات النفسية) كالدافعية والثقة بالنفس وتركيز الانتباه، لأن الظاهرة التي تميز لاعبي كرة القدم الممتازين الآن هو مقدرتهم على الأداء الذهني الدقيق أثناء تحركاتهم، ولم يعد هناك أي مكان للاعب الضعيف في المهارات النفسية في أي فريق وهذا راجع إلى زيادة قوة وسرعة الأداء، لذلك أصبح التدريب على المهارات النفسية للاعبين المستويات العالية في كرة القدم الآن هو جوهر المباريات حيث يعتبر حلقة الوصل بين الأداء البدني والخططي. و إتفق الجميع على أن الجانب الذهني أحد العوامل التي تحدث الفارق خلال المنافسة، حيث يرى "فاينك" أن أهداف العملية التدريبية المنظمة والمرجحة من الواجب أن تتضمن القدرات والمهارات والوضعيات المتعلقة بالجانب الذهني، فهذا الأخير يمثل محورا هاما في المجال الرياضي فتحويل إلى متغير فاصل في المنافسات الرياضية حيث تعتبر الدافعية الثقة (weinek, 1997, p17) بالنفس ، تركيز الانتباه من مؤشرات الكفاءة النفسية مثل نظيرتها في الجانب البدني.

كما يعتبر التدريب الذهني حسب "ساف" 2009 هو استعمال الرياضي قبل المنافسة لتقنيات التحكم في القلق وتحسين الانتباه ومختلف الطرائق المباشرة أو غير المباشرة.

لقد أصبح هناك تغيير جوهري في الأسس التي ترسخت في أذهاننا عن كثير من جوانب الحياة المختلفة والتي منها الجانب الرياضي وخصوصا لعبة كرة القدم وما تمتلكه من قاعدة جماهيرية كبيرة بين أفراد المجتمع ولاعبين فريق نجم شباب مقرة وإتحاد خنشة الناشطان في الرابطة المحترفة الأولى موبليس هم الشريحة المستهدفة بالدراسة الحالية.

وقد إزداد الإهتمام بالنواحي العقلية من المختصين بعلم النفس والباحثين والمدربين الرياضيين نظرا لأهميتها في الإرتقاء بالمهارات النفسية للحد من الإنفعالات التي تؤثر في أداء الرياضي

وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الإهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ، كذلك النواحي المهارية والخططية،و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الإهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية (شمعون،2017،ص166).

فالتوتر والقلق يشغلان جزءا مهما من حياتنا ولا يقتصران على فئة معينة بل لدى جميع الافراد، ومن الواجب الفهم أن التوتر يسمح لنا بالتكيف مع الحالات التي تحتوي على عوامل ضاغطة، فالتوتر تفاعل بين الفرد ومحيطه الخارجي ويعمل على تغيير الاستجابات السلوكية للرياضي من الناحية النفسية مما يؤدي إلى إستجابات معرفية غير مكيفة ناتجة عن تقييم (virginie,2012,p12)الذات من طرف اللاعب ينتج عنه ردود افعال سلبية أو إيجابية من فرد لآخر

والقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي ينبغي المحافظة على إستقراره ومحاولة إستثماره كدافع إيجابي لتحقيق أفضل النتائج الرياضية

وهذا ماجعلنا نولي إهتمام أكبر لمعرفة مدى إنعكاس تدريب المهارات النفسية المتمثلة في دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه على إدارة قلق المنافسة الرياضية ومعرفة أسباب وعوامل الفشل لتفادي تكرار النتائج السلبية

وعليه تم طرح التساؤلات التالية :

– التساؤل العام:

هل لبرنامج التدريب على المهارات النفسية إنعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

التساؤل الاول: المهارات النفسية

– هل توجد فروق معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية ؟

– هل توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية في الاختبار البعدي ؟

– هل يتميز لاعب كرة القدم الجزائرية بمستوى مرتفع للمهارات النفسية ؟

التساؤل الثاني: قلق المنافسة الرياضية

هل توجد فروق معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية ؟

هل توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي؟

التساؤل الثالث: مراكز للعب.

* هل تتباين مستويات المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) و مستويات قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي-القلق البدني - الأحاسيس والإنفعالات) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم؟

- هل تتباين مستويات المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم؟

- هل يوجد هناك تباين في مستويات قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي-القلق البدني - الأحاسيس والإنفعالات) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم؟

فرضيات الدراسة :

لبرنامج التدريب على المهارات النفسية تأثير إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

الفرضية الأولى: المهارات النفسية

- توجد فروق معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية .

- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية في الاختبار البعدي

- لا يتميز لاعب كرة القدم الجزائرية بالمستوى المرتفع للمهارات النفسية (الثقة بالنفس -تركيز الانتباه-دافعية الإنجاز)

الفرضية الثانية : قلق المنافسة الرياضية

- توجد فروق معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضي

- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي

الفرضية الثالثة :

- تتباين مستويات المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم.

- تتباين مستويات قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي-القلق البدني - الأحاسيس والإنفعالات) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم.

3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الى :

- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، دافعية الانجاز) قصد إدارة قلق المنافسة الرياضية .

- التعرف على إنعكاس برنامج تدريب المهارات النفسية على مستوى المهارات النفسية أولاً ثم إنعكاسه على قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

- التعرف على مستوى التباين بين المهارات النفسية حسب مراكز اللعب لدى لاعبي كرة القدم .

4- أهمية الدراسة :

ترجع أهمية الدراسة الى :

- ندرة الدراسات التي تتناول المهارات النفسية قيد الدراسة وإنعكاسها على إدارة قلق المنافسة الرياضية، خاصة في مجال كرة القدم في الجزائر.

- أهمية الجانب الميداني لبرنامج المهارات النفسية المقترح للارتقاء بالاداء الرياضي للاعبين في كرة القدم

- إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات مشابهة في مجال المهارات النفسية وإنعكاسها على جوانب إنفعالية أخرى

5- مصطلحات الدراسة :

5-1 كرة القدم :

لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق يتكون من أحد عشر لاعبا يستعملون الكرة مستديرة منفوخة ذات مقياس عاملي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مأمور بن حسن، 1998، ص09)

-التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون " الفوتبال" ما يسمى عندهم كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى "soccer" (رومي، 1986، ص05).

- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين 45 دقيقة لكل شوط،

وتتخللها مدة راحة تدوم 15 دقيقة وتجري المقابلة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون من تبان، قميص، جوارب ، وحذاء رياضي خاص بالملعب يحاول كل من الفريقين تسجيل هدف في مرمى الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة.

إجرائيا: وهم لاعبين الذين يخضعون لبرنامج التدريب لتطوير هذه المهارات النفسية قصد إدارة قلق المنافسة الرياضية

5-2 التدريب العقلي (الذهني)

هو وصف الطرق النفسية التي تهدف الى التحكم والتغير في سلوك الفرد سواء العقلي او البدني الى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة. والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات والاستراتيجيات التي تبني على اساس ان الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستعمل في الحالة البدنية (شمعون، 1996، ص29)

إجرائيا : مجموعة نشاطات مخططة ومنظمة على أسس علمية ، تقدم للاعبين الذين يعانون من قلق المنافسة الرياضية ، عبر وسائل وطرائق مختلفة (مهارات نفسية) بهدف إدارة قلق المنافسة الرياضية، ويتم ذلك من خلال الجلسات والتدريبات المنظمة.

5-2-1 المهارات النفسية Psychological Skills

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية (PST) Psychological skills training للإشارة الى العملية التي يتم في غضونهما تعليم وتدريب المهارات النفسية في اطار التدريب العقلي للإشارة إلى والذي يقصد به التطبيق المنهجي و المنظم للاساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الاداء لدى اللاعب الرياضي (علاوي، 2002، ص192).

إجرائيا : هي قدرة اللاعب على مواجهة القلق المنافسة الرياضية المصاحبة لعملية المنافسة وذلك عن طريق تطوير القدرة على تركيز الانتباه و زيادة الثقة بالنفس وتحقيق دافعية الانجاز باستخدام تقنيات الإسترخاء و تحديد الأهداف و الحديث الذاتي.

5-3 المنافسة الرياضية : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول

اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات وإستعدادات كنتيجة التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس أو منافسين آخرين او لمحاولة تحقيق مستوى الاداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي (علاوي، 2002، ص29)

5-4 قلق المنافسة الرياضية: : الميل لأدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر

الخشية والتوتر (راتب، 1997، ص439).

أما من الناحية الاجرائية : تتمثل في مدى إستجابة أفراد العينة وتفاعلهم مع برنامج المهارات النفسية لإدارة قلق المنافسة الرياضية النفسية.

5-5 مهارة دافعية الانجاز: الدافعية هي مدى إستعداد الفرد النفسي و الإنفعالي من أجل توجيه السلوك نحو إنجاز هدف أو أهداف معينة.

يُشير مفهوم الدافعية إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تُحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي إختل حيث يُشير الدافع إلى نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات ورغبات داخلية يرغب الفرد في الحصول عليها، ويؤدي في الوقت نفسه إلى إشباع الدافع، وأما الحاجة فهي حالة تنشأ لدى الكائن الحي لتحقيق الشروط البيولوجية أو السيكولوجية اللازمة المؤدية لحفظ بقاء الفرد (قطامي. عدس، 2002، ص 195).

5-6 مهارة الثقة بالنفس : (Perry, 2011) أن الثقة بالنفس تعد كميّاس لإدراك الفرد لذاته وإيمانه بقدراته والتي تعتمد على خبراته السابقة. إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما تتيح له امكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة ، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي

5-7 مهارة تركيز الانتباه Concentration

-التركيز : معناه " تجميع كافة الافكار الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه .(مهدي، و صبحي،2000،ص181)

- الانتباه : " هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتعبير عن حالة، ويكون الانتباه مربوط بحاستين الاولى تسمى بحاسة البصر والثانية بحاسة السمع (محجوب،1998،ص27).

- القلق : هو توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده. (علاوي، 1994،ص278).

* تقنية الحديث الذاتي : مهارة عقلية مؤثرة في التحكم على الافكار والتاثير على الانفعالات التي تدعم قدرات اللاعب وامكانته للقيام بالاداء المطلوب الى جانب تنمية الثقة بالنفس واعلاء تقدير الذات ومواجهة الافكار والمعتقدات السلبية وخاصة اثناء المنافسات (شعون.ماجدة،2017،ص31).

إجرائيا: هي التقنية التي سوف نستعملها لتطوير الثقة بالنفس لدى للاعبين ضمن برنامج التدريب على

المهارات النفسية قصد إدارة قلق المنافسة الرياضية

* تقنية تحديد الاهداف : إن الكثير من اللاعبين يعرفون الأهداف على أنها المستويات المطلوب تحقيقها، أو

المكافآت المطلوب الحصول عليها، أو الكفاءة المطلوبة لاداء مهام معينة، وبعض الخبراء يتحدثون عن أهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة، وبذل أقصى ما في وسعهم.. والبعض الآخر يركز على أهداف أكثر موضوعية مثل رفع مقدار معين من الارتفاع، أو الجري عدداً معيناً من اللفات حول المضمار، أو تسجيل عدد من الاهداف في مباراة كرة القدم، أو تحقيق مستوى معين في مسابقة في مهام محددة (دماس بشيرة، 2018، ص5).

وفي المجال الرياضي هناك أهداف الاداء ، وأهداف النتيجة. ومن المنطقي التركيز على أهداف الأداء أولاً.

إجرائيا : هي التقنية التي سوف نستعملها لتطوير مهارة الدافعية ضمن برنامج التدريب على المهارات النفسية

قصد إدارة قلق المنافسة الرياضية

* تقنية الاسترخاء : " هو الانسحاب المؤقت والمدروس من النشاط في وقت معين بما يتيح للفرد فرصة إعادة تعبئة

طاقاته العقلية والانفعالية (راتب، 1990، ص16)

- الاسترخاء العضلي Muscular Relaxation

هو إنخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق

إستخدام أسلوب التفريق بدون الانقباض والانبساط العضلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى

الدرجة المناسبة لتطبيق برنامج التدريب العقلي المقترح

- الاسترخاء العقلي Mental Relaxation

هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على خفض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس

العميق (شمعون، 1996، ص204)

إجرائيا : هي التقنية التي سوف نستعملها لتطوير مهارة تركيز الانتباه ضمن برنامج التدريب على المهارات

النفسية قصد إدارة قلق المنافسة الرياضية

6- الدراسات السابقة :

تعد الدراسات السابقة والبحوث المشابهة من اهم الوسائل التي يستعين بها الباحث في كل خطوة من خطوات

الدراسة ، لذا فقد حاول الباحث قدر الامكان وضع يده على الدراسات التي ترتبط بشكل مباشر بموضوع

دراسته، وعليه قام الباحث بإستعراضها بعد تصنيفها إلى مجموعتين:

- أولاً: الدراسات السابقة المتعلقة بقلق المنافسة الرياضية:

- دراسة بوعلي لحضر : حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية 2014

هدفت الدراسة للتعرف على حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائري تبعا للمتغيرات الأتية (هجوم دفاع) لاعبي الرابطة المحترفة الاولى موبليس ، لاعبي الرابطة المحترفة الثانية موبليس، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 210 لاعب من لاعبي الرابطة المحترفة موبليس الاولى والثانية لكرة القدم ، ولجمع البيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم إستخدام المنهج الوصفي ، وقد أظهرت النتائج مايلي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير المركز (دفاع/هجوم)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في حالة قلق المنافسة الرياضية تعزى لمتغير الدرجة (لاعبي الدرجة الاولى / الثانية)، إحتل المرتبة الأولى بعد الثقة بالنفس ، الثانية بعد القلق المعرفي ، فيما جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة.

- دراسة زان عمر : المهارات النفسية وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر 2016

هدفت الدراسة إلى إبراز علاقة المهارات النفسية بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، مستخدما مقياس المهارات النفسية ، وكذا مقياس قلق المنافسة الرياضية ، تم توزيعهما على عينة تتكون من 40 لاعب ينشطون في فريق مولودية الجزائر وفريق نصر حسين داي ، كانت بطريقة عمدية ، تم التوصل إلى وجود علاقة إرتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية وظهور القلق كحالة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية.

- دراسة سليم بزيو، عادل بزيو، عقبة حشاني: أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال إستخدام التدريب

الذهني خلال مراحل التعلم الحركي في إدارة قلق وضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم أكابر. 2016

حاول الباحث إقتراح برنامج تدريبي ومعرفة تأثيره على مستوى قلق المنافسة ، تم تطبيق مقياس كل من التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الاسترخاء ، قلق المنافسة الرياضية ، تم الاعتماد على المنهج التجريبي، عينة تكونت من 40 لاعب ، تم التوصل إلى أن لبرنامج التدريب الذهني على بعض المهارات النفسية تأثير إيجابي في تقليل من قلق المنافسة وضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة شايشي خير الدين ، حيمود أحمد ، قريون خالد :دراسة مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية للاعبي

أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم أكابر 2017

هدفت هذه الدراسة الوصفية إلى التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم الناشطين في الرابطة المحترفة الاولى موبليس ، تم إستخدام مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية من إعداد مارتينز ، تم تطبيقه على عينة

قدرة ب 75 لاعب ينتمون إلى 04 أندية من الرابطة المحترفة الأولى موبليس ، بينت النتائج تمتع أفراد عينة الدراسة بدرجة عالية لحالة القلق المعرفي والقلق الجسمي .

- دراسة محمد زعليق ، طاهر بوجمل ، عيسى زعليق : تقدير الذات وعلاقتها بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر 2018

هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين تقدير الذات وقلق المنافسة ، تم الاعتماد على المنهج الوصفي ، وإشتملت عينة الدراسة على 08 لاعب صنف أكابر، تم تطبيق مقياس تقدير الذات و مقياس قلق المنافسة الرياضية ، تم التوصل إلى أن أفراد العينة يمتلكون تقدير ذات عالي وقلق منافسة مرتفع ، والعلاقة بين المتغيرين كانت في إتجاه واحد وهو إيجابي .

- دراسة سنوسي الرحماني ، بن عكي اكلي : إنعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية 2018

تم إستخدام المنهج الوصفي ، وتمثلت عينة الدراسة في 04 فرق ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى موبليس لكرة القدم ، بلغ حجم العينة 88 لاعب ، أسفرت نتائج الدراسة على أن لأهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق لدى لاعبين ، مما ينعكس سلبا على أدائهم ، ولتحضير النفسي أهمية كبيرة وبالغة في الخفض من حدة القلق و إيجاد مصادره و أسبابه من طرف اللاعبين.

- دراسة علي حامد سليمان الجبوري الحضور الوجودي وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم 2021

هدفت الدراسة التعرف على درجة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم والعلاقة بين الحضور الوجودي وقلق المنافسة الرياضية. تم إستخدام الباحث المنهج الوصفي بأسلوبين المسحي والارتباطي، حجم العينة 120 لاعب بطريقة عشوائية بسيطة الأداة: مقياس قلق المنافسة الرياضية ، تم التوصل إلى النتائج التالية: لدى لاعبي أندية كرة القدم درجات منخفضة من قلق المنافسة الرياضية، وجد هناك علاقة ذات دلالة معنوية عكسية بين الحضور الوجودي وقلق المنافسة الرياضية

- ثانيا: الدراسات السابقة المتعلقة بالمهارات النفسية :

- دراسة الامير ناجي تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الاداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم 2012

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الاداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم، إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث، تمثلت عينة الدراسة في 30 لاعب بطريقة عشوائية تم بناء برنامج تدريبي ذهني للمهارات النفسية ، تم التوصل إلى أن البرنامج التدريبي ذو فاعلية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي

- دراسة زمالي حسان ، قلاقي يزيد : أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر 2018

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ، تم إستخدام المنهج التجريبي ، بلغ عدد عينة الدراسة 40 لاعب ، تم التوصل إلى فاعلية البرنامج في التأثير على مستوى (القدرة على التصور ، القدرة على الاسترخاء، تركيز الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز)ومنه تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر

- دراسة بلال صغيري: أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر 2019

هدفت الدراسة للكشف عن أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر، تم إستخدام المنهج التجريبي ، تم تطبيق برنامج تركيز الانتباه ، ومقياس إدراك الضغط ، عينة الدراسة 20 لاعب ، تم التوصل إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعديا ، لبرنامج تركيز الانتباه أثر إيجابي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر .

- دراسة جواني مهدي ، شريط المامون ، حادي علي : أثر برنامج تدريبي فردي أثناء الحجر الصحي على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر 2021

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي فردي على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، والتعرف على الفروق بين اللاعبين في تركيز الانتباه ، تم إستخدام المنهج التجريبي، إشمملت عينة الدراسة على 20 لاعب من فريق إتحاد الشاوية ، توصل الباحث أن للبرنامج المطبق تأثير إيجابي في تنمية تركيز الانتباه لدى عينة الدراسة.

- دراسة جوبر خالد : مستوى إستخدام المهارات النفسية للاعبي كرة القدم وكرة السلة أكابر دراسة مقارنة 2021

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى إستخدام المهارات النفسية للاعبي كرة القدم وكرة السلة وكذا الكشف عن وجود فروق في مستوى إستخدام هؤلاء للاعبين لهاته المهارات النفسية ، حيث إستخدم الباحث المنهج الوصفي

أشتملت عينة الدراسة على 40 لاعب ، تم إستخدام مقياس المهارات النفسية الذي يتكون من 24 بند مقسم إلى 06 أبعاد ، توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى إستخدام المهارات النفسية للاعب كرة القدم يقع ضمن تقدير متوسط ، أما مستوى إستخدام المهارات النفسية للاعب كرة السلة كان بتقدير جيد .

- دراسة زهار جمال ، حرشاي يوسف : رؤية لاستراتيجيات المهارات النفسية حسب نموذج كريستيان تارجي بين المفهوم والتطبيق في المجال الرياضي 2022

هدفت الدراسة إلى التعرف على نموذج جديد للمهارات النفسية في التحضير الذهني لصاحبه كريستيان تارجي ، قام فيه الباحث بشرح مختلف النقاط والمبادئ الهامة التي يقوم عليها هذا النموذج بحيث تم تقسيم المهارات النفسية إلى عدة مستويات ، المستوى القاعدي ويتمثل في تسير الانفعالات ، تطوير الدافعية ، تنمية تقدير الذات ، المستوى الثاني تمثل في تركيز الانتباه ، المستوى الثالث التصور الذهني والاسترخاء ، وتم التوصل إلى ضرورة إستخدام هذا النموذج في النضير الذهني في البيئة الجزائرية .

- دراسة أسعد جويد عبد العلي ، كاضم عبد الحمرة كاضم: بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة أهم المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر 2023

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ودقة بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم ، إستخدم الباحثون المنهج الوصفي ، كما تمثبت عينة الدراسة 35 لاعب تم اختيارهم بطريقة عمدية ، تم التوصل إلى وجود علاقة إرتباطية إيجابية بيت تركيز الانتباه والمناولة والتهديف .

• التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع وعرض الدراسات السابقة توصلنا إلي جملة من النقاط:

- تنوع هذه الدراسات وفقا للأهداف.
- إتفقت معظم الدراسات فيما بينها من حيث أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم لهذه النوعية من الدراسات
- إختلاف وتنوع عينات البحوث وطرق إختيارها تبعا لتنوع مجتمع الدراسة.
- إستخدمت الدراسات السابقة كل من الاستبيان والمقاييس والاختبارات كأفضل أدوات لجمع المعلومات وليبيانات.
- إختلاف وتنوع المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة حسب أهداف وفرضيات كل دراسة.

إلا أن معظم الدراسات إتفقت فيما بينها على إستخدام المعالجات الإحصائية التالية كأفضل معالجات على المشكلة المطروحة وهي (معاملات الارتباط، النسبة المؤوية، اختبارك2 الانحراف المعياري والوسط الحسابي واختبارات النفسية حسب نوعية الدراسة)

• استفادة الباحث من الدراسات السابقة:

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.
- تحديد المنهج المستعمل وطرق إختيار العينة.
- تحديد أدوات جمع المعلومات.
- تصميم أبعاد ومكونات برنامج تدريب المهارات النفسية الخاص بالدراسة.
- تحديد طرق المعالجة الإحصائية.
- الاستفادة من كيفية مناقشة وتفسير النتائج المتوصل إليها.
- تدعيم نتائج الدراسة الحالية بما توصلت إليه الدراسات السابقة.

الفصل الأول:

المهارات النفسية (تركيز

الانتباه، الثقة بالنفس

دافعية الانجاز)

تمهيد :

تلعب المهارات النفسية دورا مهما في إستكمال باقي جوانب التدريب البدنية والمهارية والخططية وسوف نتطرق في هذا الفصل إلى نموذج من نماذج التدريب على المهارات النفسية CHRISTIAN TARGER، وسوف نركز على ثلاث مهارات مهمة وهي مهارة دافعية الإنجاز ، مهارة الثقة بالنفس ، ثم مهارة تركيز الانتباه .

طريقة كريستيان تارجي CHRISTIAN TARGER لتحضير ذهني لادارة الضغوط النفسية والقلق الرياضي

1-نبذة عن صاحب نموذج طريقة التحضير الذهني (MPM)



نبذة عن كريستيان تارجي : تارجي من جنسية فرنسية ، عمل محضر ذهني منذ 1985 ، تابع وأشرف على العديد من الرياضيين في المستوى العالمي والاولمي، عمل في عدت تخصصات رياضية 21 تخصص منها كرة السلة ، القولف ،..حاز على عدة ألقاب مع الرياضين الذين أشرف على تحضيرهم ذهنيا منها 02 ميدالية في لعاب أثينا ، 2 ميداليتين في ألعاب سيدني ..الخ

طور العديد من التقنيات في التحضير الذهني ، وألف العديد من الكتب في مجال التحضير الذهني الرياضي .

مخترع طريقة تارجي في التحضير الذهني الرياضي .

حاليا عضو بارز في مركز التدريب الذهني والاداء في جامعة ديجون. (targer.2016.p10)

2- يتكون التحضير الذهني من 04 جوانب مهمة (عناصر) وهي:

التدريب الذهني الفردي : بحكم الفروق الفردية بين اللاعبين.

التدريب الذهني الجماعي: للفريق ككل وخاصة في الجانب الخططي.

تعليم مختلف المهارات الذهنية: دافعية الانجاز، الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه، ...

مساندة عمل المدرب الرياضي: من الناحية النفسية والذهنية.



(targer.2016.p10)

3- مختلف النماذج وطرق التحضير الذهني العالمية والعربية

يشير العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك العديد من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة

وكرة القدم بصفة خاصة ، والتي يمكن تطويرها من خلال برامج التدريب العقلي أو مايسمى برامج تدريب المهارات

النفسية (PST) وسوف نقوم بعرض نماذج التحضير الذهني ثم نركز على النموذج الذي نحن بصدد تطبيقه في

البحث "كروسيان تارجي" . CHRISTIAN TARGET.

النموذج الاول : مارتينز MARTINS للمهارات النفسية 1987

- مهارات التصور

- مهارات الطاقة النفسية

- ادارة الضغط

- مهارة الانتباه

-مهارة وضع الاهداف

النموذج الثاني: تصنيف واينبرج و ويليامز **WEINBRG WILLIANS** للمهارات النفسية الاساسية
1999

-التصور العقلي

-الاسترخاء

- تركيز الانتباه

- توظيف الطاقة النفسية

- بناء الاهداف

الحوار الذاتي

- ايقاف الافكار

ادارة القلق

النموذج الثالث : تصنيف سميث واخرون للمهارات النفسية لفوز الرياضي في الظروف المنافسة ذات الاستشارة
الانفعالية العالية 1995

- بناء الاهداف

- التصور لعقلي

-تركيز الانتباه

- التحرر من القلق

-الثقة بالنفس

- دافعية الانجاز

- المقدرة التدريبية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص165)

النموذج الرابع : تصنيف العربي شمعون للمهارات العقلية الاساسية 1996

- مهارات التصور

- التحكم في الطاقة النفسية

- مهارة الانتباه

- التحكم في الضغط النفسي

- مهارة وضع الاهداف

النموذج الخامس: تصنيف مصطفى باهي للمهارات النفسية الاساسية للتنافس الرياضي 1999

- مهارات التصور

- التحكم في الطاقة

- مهارة الانتباه

- التحكم في الضغط النفسي

- وضع الاهداف. (باهي، 1999، ص158)

النموذج 2014/2004 CHRISTIAN TARGET

يتكون نموذج التحضير الذهني لطريقة تارجي (MPM) من أربع طوابق كل طابق يتكون من غرف وهي كالتالي :

الطابق الاول : المهارات الذهنية القاعدية وهي ، الغرفة الاولى تسير الانفعالات ، الغرفة الثانية تقدير الذات ، الغرفة الثالثة تسير الطاقة النفسية.

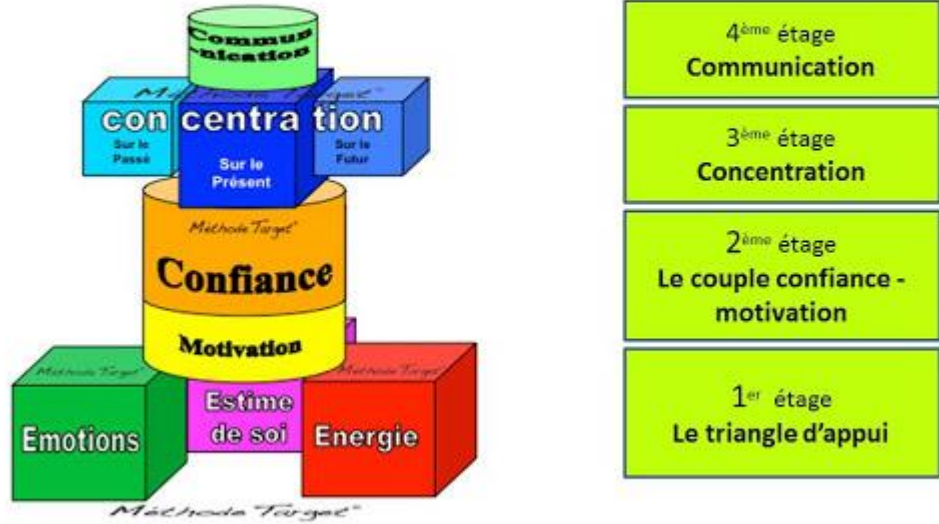
الطابق الثاني يتكون من غرفتين : الغرفة الاولى الدافعية ، الغرفة الثانية الثقة بالنفس

الطابق الثالث يتكون من غرفة واحدة وهي التركيز في الماضي الحاضر والمستقبل.

الطابق الرابع يتكون من غرفة واحدة وهي عملية الاتصال .

Méthode Target[®]

- Modèle de performance mentale (et ses 4 étages)



Notre vie est un réajustement permanent de nos actions

شكل رقم (01) يوضح نموذج طريقة التحضير الذهني لكرسيان تارجي

وأعطى كرسيتيان تارجي لكل طابق ميزة تميزه عن الطابق الأعلى وهي كما الشكل رقم (01)

الطابق الأول : أطلق عليه تسمية المهارات الذهنية القاعدية وهي كمايلي

- الإنفعالات : القدرة على تسير القلق والضغط النفسي في التدريب والمنافسة (وهو محور دراستنا)

- الطاقة : القدرة على الإسترخاء من أجل الإسترجاع الجيد أي القدرة على الإنتعاش بشكل أفضل

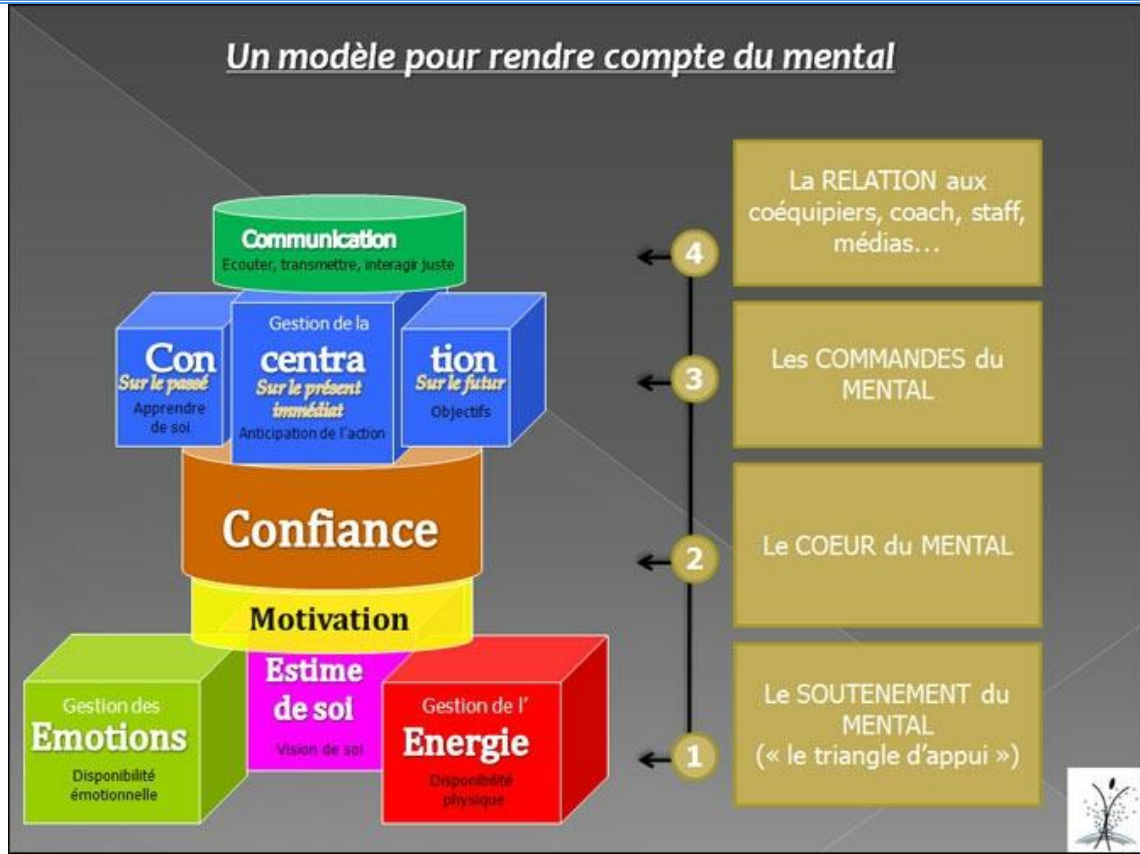
-تقدير الذات : القدرة على تطوير الرؤية الإيجابية للذات .

الطابق الثاني : أطلق عليه تسمية " قلب " العمليات الذهنية ويتكون من الدافعية والثقة بالنفس

الطابق الثالث : أطلق عليه تسمية الأوامر العقلية وتتمثل في مهارة التركيز ، الماضي أي التعلم من نفسه ، الحاضر توقع

العمل ، المستقبل يتمثل في إنجاز الاهداف.

الطابق الرابع : (العلاقة بين زملاء المدرب الطاقم ..) وترتكز على الإنصات ، الإحالة ، الإرسال.



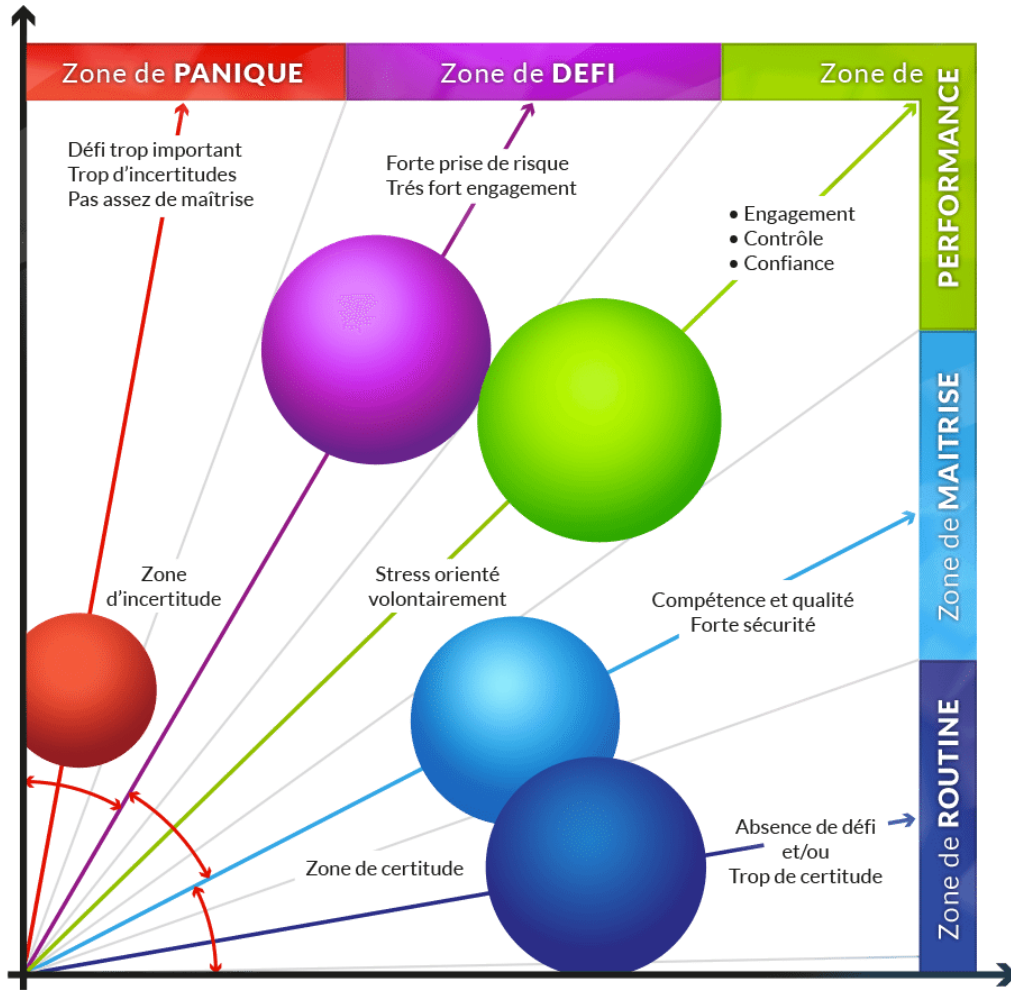
شكل رقم (02) يوضح أهمية كل غرفة من غرف التحضير الذهني حسب كل طابق

نموذج طريقة كرسيان تارجي لإدارة الضغوط النفسية لدى اللاعبين:

يفترض كرسيتيان تارجي وجود خمسة مناطق لتشخيص الأداء الذهني (DPM) إنطلاقاً من الإختبارات والتقييم ،
وقسم هذه الخمس مناطق إلى منطقتين :

المنطقة الأولى : المنطقة الضارة vicieuse وتتكون من منطقة الذعر zone panique و منطقة الملل routine

المنطقة الثانية : المنطقة النافعة vertueuses وتتكون من التحدي zone de defi ، الاداء zone de performance ، منطقة التنفيذ أو التدفق zone de maitrise (targer ,2016,p245)



شكل رقم (03.) يوضح مختلف مناطق الضغوط النفسية لتشخيص الاداء الذهني للاعبين (DPM)

تفصيل شرح المناطق حسب نظرية كل من سيلبي / وفريدمان :

المنحي البيولوجي عند(هانس سيلبي):

إستند الاتجاه البيولوجي في تفسير الضغط على استنتاجات أحد الرواد و هو(Hans Seley) الذي توصل من خلال دراساته و بحوثه التجريبية العديدة في مجال الطب التجريبي في جامعة(مونتريال) في(كندا) قبل الحرب العالمية الثانية إلى أنّ مواجهة الإنسان للأحداث الضاغطة و سوء تكيفه الفيزيولوجي معها يصبح مصدرا للضغط، تنشأ عنه مجموعة من الأعراض المرضية و الاستجابات الباثولوجية. وعلى أساس هذه الفكرة قام بصياغة و تطوير نظرية عامّة حول الضغط النفسي من وجهة نظر فسيولوجية. و يتضمّن الضغط في المنحي الفسيولوجي استجابة غير محدّدة للجسم، و قد اصطلح على تسمية هذه الاستجابة غير المحدّدة: أعراض التكيف العام و الذي يمرّ خلال ثلاث مراحل أساسية هي: مرحلة الإنذار، مرحلة المقاومة، و مرحلة استنفاد و استهلاك الطاقات الفيزيولوجية . (النابلسي احمد، 1992، ص257)

أ- مرحلة الإنذار: و فيها يكون الجسم في حالة تأهب شديد و تقوم وظائف الجهاز الليمفاوي بتجنيد كل طاقة الجسم، من خلال إفرازات الغدة النخامية هرمون (A.C.T.H) الذي يؤدي بدوره إلى إفراز هرمونات الأدرينالين و النورأدرينالين و الكورتيزول CORTISOL في الدم لمواجهة أي خطر محتمل قد يهدد توازن و استقرار العضوية، و يميّز الجسم في هذه المرحلة حالة استثارة فسيولوجية قصوى تجنّد بكل قوة لمقاومة الحدث الضاغط.

ب- مرحلة المقاومة: و فيها يحاول الفرد مقاومة مصر التهديد بتوظيف كل الوسائل و كل ما يملك من طاقة جسدية و نفسية، و يغلب على هذه المرحلة طابع الحفاظ على التوازن الحيوي للأنسجة و الأعضاء و يحاول الجسم أن يتكيف على الحالة الضاغطة حتى لا تتعرض أعضائه إلى تلف أو تدمير من شأنه أن يعرض حياة الفرد لخطر الموت أو الإصابة الخطيرة.

أ- مرحلة الإنهاك أو الإعياء: يكون الجهاز المناعي في هذه المرحلة قد ضعف و الجسم عاجز و فاقد لطاقته التوافقية و لقدرته على مواجهة الضغط، و قد يؤدي استمرار الحالة الضاغطة في هذه المرحلة إلى تدمير الأعضاء الداخلية الفرد مما قد يتسبب في موته. (يخلف عثمان، 2001، ص49)

2. المنحني الايكولوجي في تفسير الضغط:

تتناول النظرية الإيكولوجية الأحداث المثيرة للضغط على أساس أنها مثيرات خارجية و يمكن تصنيف هذه النظرية ضمن الاتجاه الذي يركز على أهمية المحيط و دوره الرئيسي في صحة الفرد و المجتمع، هذا النوع من الضغط يسمى بالضغط النفسي الاجتماعي PSYCHOSOCIAL STRESS أو الضغط الاجتماعي و من أهم أحداث الحياة الضاغطة البطالة و الطلاق و الصدمة الانفعالية و الحراك الاجتماعي و قد تناول (هولمس) و (راهي) (1967) أحداث الحياة الضاغطة في قائمة تم إعدادها لقياس مستوى الضغط من خلال وحدات تغير الحياة.

3- المنحني المعرفي:

يعد الاتجاه المعرفي هو السائد حاليا في مجال البحث العلمي الذي يتناول الضغط النفسي. و يعدّ (أرنولد لازاروس) (LAZARUS. A) رائدا في هذا. و لقد طوّر هذا الأخير نظرية معرفية في السنوات الأخيرة لتفسير بعض مظاهر الضغط و الكشف عن مظاهر المواجهة التي يوظفها الناس لدى تعرّضهم لمواقف ضاغطة. و تقوم هذه النظرية أساسا على أنّ استعمال الفرد لأساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناة الضغط. و حسب هذا الاتجاه يمكن فهم الضغط النفسي دون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف أو الحدث الذي يتعرض له. و تعدّ العملية المعرفية حجر الأساس في مسألة مواجهة ضغوط الحياة و التغلب عليها. و تدخل العملية المعرفية في تقييم الموقف و تحديد طبيعة استجابة الإنسان له و ذلك هو الذي يعرف بمفهوم المواجهة. و يشير (لازاروس)

الفصل الأول المهارات النفسِيَّة (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، دافعية الانجاز)

و(فولكمان) (1984) إلى أنّ العملية المعرفية هي جهد أو محاولة معرفية و سلوكية دائمة التغير هدفها إدارة المطالب الخارجية و الداخلية الضاغطة على الإنسان و التي ينظر إليها على أنها تفوق إمكانية الشخصية الخاصة (فولكمان، 1999، ص129). و من ذلك انبثق نموذج (لازارس) المعرفي الذي يبيّن المتغيّرات المعرفية التي يتمّ على أساسها تقييم الحدث الضاغط و مواجهته للتغلب عليه. و تمرّ عملية المواجهة هذه بمراحل معرفية مختلفة و أهمّها ما يلي:

أ- مرحلة الحدث الضاغط: بنيت هذه الفكرة على أن الإنسان يواجه في حياته أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها و التغلب عليها، و قد تنطوي عليها صعوبات إذا تم إستعمال الكثير من الجهد لمواجهتها دون إستراتيجيات معرفية سلوكية فعالة.

ب- مرحلة التقييم الأولي: فيها يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم محاولة تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد و يعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي و خبراته الشخصية.

ج- مرحلة التقييم الثانوي: فيها يقوم الفرد بتقييم مدى قدرته و إمكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط، وهكذا عندما يتلاءم كل من تقديره لمطالب الموقف و إمكانياته على المواجهة لا يشعر بالضغط، بينما يختبر مستوى كبيراً من الضغط عندما إذا انعكس الأمر. كما تتضمن هذه المرحلة محاولة تحديد آليات مناسبة لمواجهة الموقف و التغلب عليه، فبعد أن يقيم الفرد الموقف تقييماً أولياً يقوم بالتخطيط لكيفية مواجهته معتمداً على مجموعة من العوامل الخارجية كطبيعة الحدث نفسه و عوامل داخلية خاصة بالفرد كذكائه و شخصيته، و ثقافته و خبراته السابقة.

د- مرحلة المواجهة: يلجأ الفرد فيها إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط. و هناك مستويات عدّة لاستراتيجيات المواجهة: المستوى الأول و هو مستوى الفعل المباشر و يشمل إتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط. و يتسم هذا المستوى بطبيعة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات. و المستوى الثاني ويتمثّل فيما يسمّى بالفعل المخفّف و هو فعل غير مباشر و ذو طبيعة انفعالية.

هـ- مرحلة نتائج المواجهة: في هذه المرحلة يتحدّد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي، والمعرفي و الفسيولوجي و السلوكي، و تتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه (لازرويس، 1999، ص29)

أعراض و مراحل الضغط النفسي:

يري(ارنست روسي) أنّ الضغط النفسي يمرّ بأربعة مراحل أساسية هي:

المرحلة الأولى: و يميّزها قلة التركيز، نقص في الأداء، الأخطاء نتيجة الإهمال، و تحيّلات تصرف الانتباه.

الفصل الأول المهارات النفسية (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، دافعية الانجاز)

المرحلة الثانية: و هي ناتجة عن استمرار الضغط و يميّزها عدم التناسق في الأداء السلوكي العشوائي، الغضب المفاجئ، التذبذب الذي يقود إلى العدوانية و زيادة التوتر، إلى جانب اختلال التوازن الذي يظهر من خلال التدخين وتناول القهوة مثلا.

المرحلة الثالثة: يميّزها ظهور قرارات تشوبها أخطاء من كل نوع و ردود فعل غير مناسبة مع الوقت.

المرحلة الرابعة: و هي تمثل مرحلة تعطل الأداء و ظهور الحالات المرضية و تعطل النظام المناعي أو زيادة الضغط والصداع و ضيق التنفس... الخ (ص 233).

و قد ميّز (P. KIELHOLZ) ثلاث مراحل لتطور الضغط وفقا للجدول التالي (ص 258).

ردود الفعل	مرحلة الوهن و الحساسية الزائدة	المرحلة الغذائية النباتية	المرحلة السيكوسوماتية
ردود فعل نفسية	سرعة الاستشارة و حساسية زائدة ←	ردود فعل عدائية و انفجارية و وساوس مرضية	أخبار استنفادي: حالة مميزة بالقلق و الوسواس المرضية
الشعور بالفشل ←	علامات تخص الجهاز العصبي النباتي و اضطرابات عضوية وظيفية	الاعتماد على الدواء و الكحول	
ردود فعل جسدية		أمراض سيكوسوماتية	

و على العموم فإنه يمكن القول أنّ الضغط النفسي يتميّز بأربعة مظاهر أساسية تتمثل في:

مظاهر انفعالية: مثل الشعور بالضيق، التوتر، الحساسية الزائدة... الخ.

مظاهر سلوكية: كالتدخين، ردود فعل عدائية و انفجارية... الخ.

مظاهر عقلية: كقلة الانتباه و التركيز، خلل في الإدراك، وساوس مرضية... الخ.

مظاهر فزيولوجية: اضطراب نشاط الغدد، تغيّرات كيميائية، و انقباضات داخلية... الخ

المبحث الثاني : المهارات النفسية قيد الدراسة :

أولا: مهارة الدافعية

I- دافعية التفوق في الميدان الرياضي:

1. مفهوم الدافعية:

1-1 تعريف الدافعية:

عرفت الدوافع بمفهومها العام أنها حالات فيزيولوجية أو نفسية تكمن في الفرد، تثيره في ظروف معينة وهي تأخذ أشكال متنوعة وأسماء مختلفة كالحاجات والمرغوبات والميول (زروقي حكيمة، 2001، ص10).

ويقول محمد حسن العلاوي " يقصد بالدوافع الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد ونوجه لتحقيق هدف معين وهي ليست أشياء مادية إنما هي حالة في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن نفسه"، أما عبد الرحمان عيسوي ذكر بأن "الدافعية عبارة عن حالة للسعي لتحقيق أو إشباع حاجة معينة لإعادة التوازن لحالة داخلية فقدت التوازن".

* ومنه نستنتج أن "الدافع هو حالة فيزيولوجية وسيكولوجية داخل الفرد تجعله يتفرغ إلى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين، وهدف الدوافع بصفة عامة خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي وتخليصه من حالة عدم التوازن".

1-2 تعريف الدافعية:

يعود الفضل في تعريف دافع الإنجاز إلى العالم الأمريكي "موراى" الذي سماه الحاجة للإنجاز وعرفها بأنها رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات وممارسة القوى والكفاح والمجاهدة لأداء المهام الصعبة بشكل جيد وسرعة كبيرة، وأشار على أن الحاجة للإنجاز قد أعطيت اسم إدارة القوى في كثير من الأحيان، وافترض أنها حاجة كبرى وأشمل وهي الحاجة إلى التفوق" (زروقي حكيمة، 2001، ص09).

ويرى "ماكيلاند" أن دافعية الإنجاز هي استعداد ثابت نسبيا في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد في سبيل تحقيق وبلوغ النجاح ويترتب عليه نوع من الرضا وذلك في ضوء مستوى محدد من الامتياز" (عبد اللطيف محمد خليفة، 2000، ص27).

وعلى ضوء ما سبق يمكن القول "أن الدافعية للإنجاز هي استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة والمثابرة للتغلب على العقبات والمشكلات التي تواجهه والشعور بأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل".

2. الأسس النفسية للدافعية:

ذكر الدكتور "إبراهيم مذكور" في كتابه "معجم العلوم الاجتماعية" أن مفهوم الدافعية مرتبط ببعض المصطلحات الهامة مثل الحوافز والحاجات والباعث والغرض وفيما يلي نقوم بالتعريف بهذه المصطلحات.

1-2 الحوافز والحاجات:

إن أصل نشأة الدافعية يكن في الحوافز والحاجات، ويعرف "الرمان" عم 1974 الحافز أنه "بناء يرتبط بقوة الدافعية للعمل أو أنه بمثابة المنشط للسلوك، ويمكن أن تكون الحوافز أولية كالجوع والعطش، أو ثانوية مثل القلق والخوف، وتجدر

الإشارة إلى أن لم يميز الحافز هو ارتباطه بمثير يسمى مثير الحافز، وهذه المثيرات هي التي تحدد ما يفعلها في حالة نشوء حاجة معينة" (أسامة كامل راتب، 1990، ص16).

2-2 الباعث والغرض:

يعرف الباعث على أنه عبارة عن شيء معين يحتمل حين يحصل عليه الفرد يشبع الظروف الدافعية، أو أنه بمثابة التبريرات لنشاط الفرد الموجه نحو هدف ما، وقد يكون الباعث ماديا مثل الحصول على قدر معين من المال أو معنويا كالحصول على التقدير والثناء وهو كل ما يحدث الفرد ويحركه معنويا (العربي عبد الحميد، عمير رضا، 2001، ص39).

3. أنواع الدوافع الرياضية:

1-3 الدوافع الباطنية "الداخلية":

تعني أنها مكافئة داخلية تحدث أثناء الأداء، عن هذا المعنى "مارتينز" عام 1980 عندما يقرر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم، وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافآت الخارجية.

ويتضح الدافع الداخلي في نشاط الرياضي عندما نلاحظ الإقبال على ممارسة نشاط بدني بدافع الرغبة والحب في الممارسة.

الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الداء وهو أن اللاعب لا يعول أهمية كبيرة لميزات الخارجية التي يمكن أن يحصل عليها نظير إشراكه في المنافسة، وقد عبر عن هذا المعنى "رود كارو" البطل العالمي عام 1977 فقال "أنا سعيد بأدائي الرياضي، المال لا يعني كل شيء في حياتي وأنا أسعى أن أكون أعلى لاعب".

"ولكن السعادة المتعة التي اكتسبها من الممارسة لهذه الرياضة تمثل بالنسبة لي الأهمية الكبرى" (أسامة كامل راتب، ص38-39).

2-3 الدوافع الظاهرية "الخارجية":

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافئة خارجية نظير الداء أو الممارسة، وأن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافئة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خرج اللاعب وتحركه قيمة المكافئة الخارجية التي ينتظرها، والدافع الخارجي يعتبر الأداء الرياضي وسيلة لتحقيق قيمة أو هدف خارجي عن الأداء (أسامة كامل راتب، ص39-40).

3-3 العلاقة بين الدافع الداخلي والخارجي والأداء الرياضي:

يوجد اختلاف بين المهتمين بدراسات علم النفس الرياضي عن مدى مساهمة كل من الدافع الداخلي والدافع الخارجي في تحقيق الإنجاز والتفوق، إلا أنهم يتفقون في أهمية الدافع الداخلي وحجتهم في ذلك أن الدافع الخارجي المتمثل في كل أنواع المكافآت الخارجية قد تفيد في استمالة الرياضي إلى الانضمام لبرنامج النشاط الرياضي أو تطوير الأداء لفترات معينة، ولكن لا تتضمن الاستمرار في المنافسة وتحقيق التفوق الرياضي، ومن ناحية أخرى فإن الدافع الداخلي المتمثل في

الفصل الأول المهارات النفسِيَّة (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، دافعية الانجاز)

ممارسة الأداء الرياضي اقتناعا يمثل قيمة في حد ذاته يكفل الاستمرار والممارسة في النشاط الرياضي لأطول فترة ممكنة، فضلا عن العطاء الكبير عند الممارسة.

ومن نستنتج أن العلاقة بين الدافع الداخلي والدافع الخارجي علاقة وثيقة وهما كالوجهان للعملة الواحدة، ولكن الدافع الخارجي لا يعطي ثماره دون وجود لدافع الداخلي فهو الأول بالاهتمام والرعاية لتنمية الدافعية، كما أنه هو الذي يضمن الاستمرار في الممارسة لأطول فترة ممكنة.

والدافع الداخلي يحدث أثناء الأداء ذاته في شعور اللاعب بتحقيق ذاته من خلال الأداء محققا نوعا من الرضا والمتعة، والدافع الخارجي يحدث بعد الأداء ويتخذ أشكال مختلفة من حيث الاعتراف والتقدير المعنوي أو المكافآت المادية (أسامة كامل راتب ص 39-40)

4. سير عملية الدافعية:

بعد تطرقنا إلى مفهوم الدافعية والأسس النفسية لها، لاكتمال الصور لعملية الدافعية ينبغي أن نشير على أن العلاقة بين الحاجات والأغراض والسلوك لتحقيق النتائج تتسم بالتعقيد لدرجة كبيرة وتكمن الصعوبات في مجالات مختلفة في عملية إشباع الحاجة وتغير شدة هذه الحاجة، فضلا عن إختيار الهدف الذي يتأثر بواسطة العديد من العوامل، ونذكر فيما يلي ثلاث نماذج لتوضيح سير العملية الدافعية:

4-1 نموذج الاتزان "النموذج الهيموستاتي":

ينطبق على الكثير من الحوافز الأساسية، ويفترض هذا النموذج أن الدوافع تكون جزء من الخطة العظمى للجسم التنظيم الذاتي أو الاتزان البدني حيث أن الفرد يجي بيولوجيا في حالة توازن وتناسق داخلي يقيه في حالة ثبات صحيح ومريح، وإذا ما اختلت حالة توازن وتناسق داخلي يقيه في حالة ثبات صحيح ومريح، وإذا ما اختلت حالة الجسم بشكل واضح عن حالته المثلى تظهر الحاجة، ولإعادة التوازن، تنشط الحاجة دافعا ما وعندئذ يثير الدافع السلوك الذي يهدف إلى إعادة حالة الاتزان، ويفترض أن المعيار المرجعي لتلك الحالة المثالية يحدد إما بالوراثة أو بالخبرة أو بهما معا. ولمعرفة وفهم عمل النموذج بشكل أكبر نلاحظ الشكل، والذي يقوم على افتراض أن الجسم يقارن حالته الراهنة بحالته المثلى التي تعتبر مرجعيا فيقرر إذا كانت هناك حاجة ما.

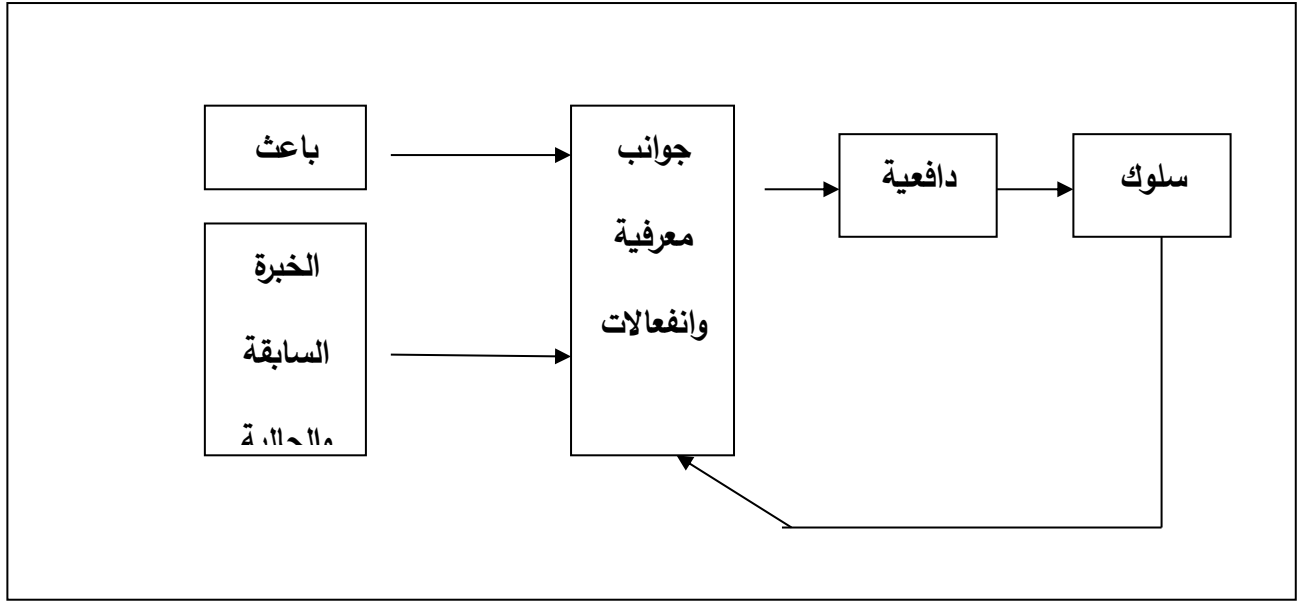
وكمثال عن هذا النموذج نذكر أن وجود أو نقص مادة في الغذاء كالبيود أو الحديد مثلا يتحول الجسم من حالة الاتزان الداخلي على عدم الاتزان ويؤدي هذا إلى ظهور حاجة معينة إلى هذه المادة الناقصة في الجسم، والتي تولد دافعا ما ينشط دورة السلوك الذي يعيد الجسم إلى حالته المتزنة أو تظهر هذه الحالة كذلك لكن بشكل سلمي عند الإدمان على المنشطات، فعند تعاطي الرياضيين لها على فترات زمنية منتظمة يتكون توازن كيميائي صناعي "غير طبيعي" جديد وعندما يضطرب هذا التوازن لعدم وجود المنشط تنشأ حاجة جسمية ويستشار دافع ما، يقوم هذا الدافع بتنشيط السلوك الذي يهدف إلى الحصول على المادة وإعادة التوازن وهو ما قد يفسر الإدمان (الملا شهد، 1997، ص156-157).

4-2 نموذج البواعث والانفعالات والجوانب المعرفية:

يعرف الباعث على أنه شيء حدث أو ظرف يحدث الفعل، ويستشير الباعث جوانب معرفية وانفعالات معينة، وقد تؤثر الخبرات السابقة والراهنة في قيمة الباعث وأهميته.

كذلك الأفكار المشاعر التي ينشطها الباعث تثير مستوى معين من الدافعية، بدورها تنشط السلوك الذي يهدف على تأمين الباعث، ومن المحتمل أن تؤثر السلوكات المنفذة على الجوانب المعرفية والانفعالات واللذان تقومون إما بخفض الدافعية أو المحافظة على مستواها أو تقويتها (الملا شهد، ص158) والشكل يوضح عمل هذا النموذج.

الشكل رقم 05: نموذج البواعث وانفعالات و الجوانب المعرفية.

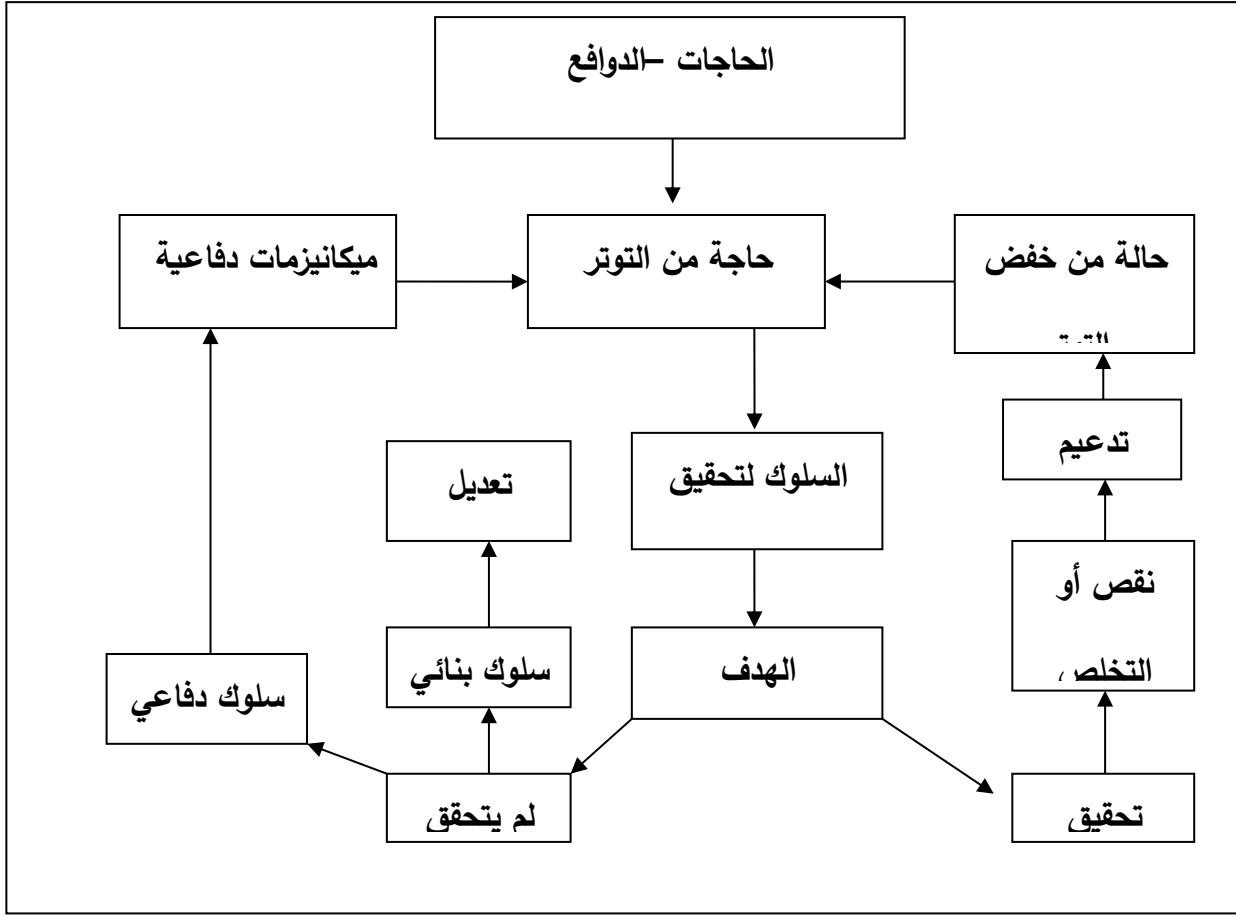


3-4: النموذج الثالث لسير العملية الدافعية:

أن الحاجة تولد نوعاً من التوتر الذي يزداد مع مرور الوقت وبالتالي فيجب القيام بسلوك خاص لتحقيق الهدف، مما يؤدي إلى خفض التوتر وعندما نصل إلى الهدف فالنتيجة تكون إما نجاح أو فشل، ففي حالة النجاح نتخلص من التوتر ثم ننطلق لتحقيق هدف آخر.

أما في حالة الفشل فيكون هناك عمل تعديل الهدف المسطر ويكون ذلك بالقيام بسلوك دفاعي وإثارة توتر من جديد لكي نسعى لتحقيق الهدف من جديد (محمد حسن علاوي، سعد جلال، 1988، ص183). وهذا ما يفسر الشكل رقم (05).

الشكل رقم 06: النموذج الثالث لسير العملية الدافعية



يمكن أن ترى من خلال سير العملية الدافعية أن هناك عوامل للدافعية فلكل عالم صغير أسراره وقيمه الخاصة. فنجد عند الرياضي عدد كبيراً من التصرفات السلوكيات التي تنبعث من خلال محاولة إشباع بعض الحاجات والخفض من التوتر، وهناك الكثير من العناصر التي يمكن أن تتلاءم مع معظم الرياضيين ومنهم المعاقين، ندرج هذه العناصر تحت ثلاث فروع كبيرة (العربي عبد الحميد، عمير رضا، ص 45).

- العوامل الفردية للدافعية مثل: الحاجة للإنجاز، روح المنافسة، العلاقة مع الإنسان، العلاقة مع الزملاء.
 - العوامل المرتبطة بالفوج مثل: التعاون، الحيوية في الفوج، التنافس والشعور بالقيمة الاجتماعية.
 - العوامل الدقيقة مثل: الخصم، النجاح الداخلي، الانهزام والمقابلة.
- ومن هنا يمكننا القول أن هناك علاقة وطيدة بين الحاجات والأغراض أي الهدف وبين السلوك لتحقيق النجاح، والمشاكل تبقى في صعوبة إشباع هذه الحاجات، كما يخضع إلى شدة هذه الحاجة فضلاً عن اختيار الهدف الذي يتأثر بواسطة العديد من العوامل الاجتماعية والثقافية (أسامة كامل راتب، 2002، ص 18).
- ويختار الشخص السلوك الذي يتمكن بواسطته من إشباع حاجته وتحقيق نجاحه فمثلاً يكون للرياضي دافع من خلال حاجة داخلية تنشأ عنها حالة من التوتر تؤدي على محاولة إشباعها يتجه سلوك الرياضي نحو تحقيق الفوز أو النجاح وبين التوتر الذي يكون عليه الرياضي.

وفي حالة عدم تحقيق النجاح أو الفوز يحاول أن يجد طرق أخرى لتحقيق حاجته وبالتالي يستعمل السلوك البنائي أي الإيجابي أو أن يستشار السلوك الدافعي فيحاول تحقيقه من جديد (مجاوي السعيد، ص67).

ثانيا : مهارة الثقة بالنفس:

1-تعريف الثقة بالنفس :

هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بغض النظر عن النتائج ، وحتى إذا كان المنافس متفوقا عليه .لذلك فإن الاداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما تحقيق المكسب حيث يمكن عدم تحقيق الفوز ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة بإجادة الأداء .

إذ نلاحظ أن الذين يتصفون بالثقة الزائفة (المبالغ فيها) والذين غير واثقين من أنفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس فان مستوى أدائهم يكون منخفض ، بينما نلاحظ أشخاص رياضيين واثقين من أنفسهم أي أن مقدار الثقة بالنفس لديهم يكون بدرجة مثلى نلاحظ أن أدائهم يكون مرتفع وهذا هو المستوى المرغوب فيه في الثقة بالنفس المثلى .

إن الأداء يتحسن عندما تكون الثقة تزداد إلى نقطة الثقة المثلى وعندما يحدث أن تزداد الثقة تؤثر سلبا في إنخفاض الاداء ويرجع ذلك إلى أن الثقة الزائدة قد تخدع الرياضيين وتجعلهم يعتقدون أنهم موهوبون جيدا ومن ثم لا يبذلون الجهد والمثابرة المطلوبة .

وهي تعني أيضا قدرة الفرد على الاقتناع بإمكانية تحقيقه للواجبات المطلوبة وتقبل التحديات التي تختبر قدراته الشخصية .(بومسجد،2024،ص 03).

2-أنواع الثقة بالنفس في المجال الرياضي حسب (vealey 2002):

- النوع الأول الكفاءة المعرفية : والتي تشير إلى إيمان الرياضيين بقدرتهم على إتخاذ قرارات فعالة و الحفاظ على التركيز من أجل النجاح في الممارسة والمنافسة .

- النوع الثاني المهارات البدنية والتدريب : هي أيمان الرياضي بالمعتقدات واليقين في قدرتهم الجسدية على إكمال مهمة جسدية ينجح ، ويشعر الرياضي وكأنه تدرّب بما يكفي لاداء جيد في اليوم التالي للمنافسة .

- النوع الثالث المرونة: والتي تشير إلى إيمان الرياضيين ودرجة اليقين حول ما إذا كان بإمكانهم إستعادة ترازهم بعد الأداء السيئ والتغلب على أي شكوك قد يواجهونها حتى يتمكنو من الاداء بنجاح (vealey,2017,p412).

ومنه نستنتج أنه يجب دمج جميع هذه الانواع من الثقة بالنفس لكي يتم في الاخير إنتاج قرار سليم في مواقف اللعب.

3-تقنيات تعزيز الثقة بالنفس :

- تقنيات قائمة على النمذجة :

يمكن أن تكون وسيلة قوية لتعزيز الثقة بالنفس ، وتعد مراقبة الاخرين عندما لا يكون للرياضي الخبرة السابقة بمهارة ما إحدى طرق تقديم المعلومات التي يمكن من خلالها الحكم على قدرة الفرد .(feltz et al,2008)

- تقنيات قائمة على الأداء :

يعد المصدر الأقوى والاكثر ديمومة لمعلومات الفعالية على الانجاز الادائي للفرد وبالتالي فإن أقوى طريقة لتعزيز معتقدات الكفاءة الذاتية هي من خلال تسهيل تحسين الاداء والنجاح ، وتتضمن الاساليب القائمة على الاداء لتعزيز الكفاءة الفعالية إستراتيجيات التعلمية مثل توفير تسلسل تقدمي للانشطة المعدلة للمهارات المستهدفة ، أو تقسيم مهارة صعبة إلى أجزاء (dieter,2014,p424).

- تقنيات قائمة على الاقناع :

من الافضل استخدام تقنيات الاقناع بالاشترك مع التقنيات القائمة على الاداء ، وتتضمن تقنيات الاقناع التواصل الفعال من المدرب الرياضي وتشمل تغذية الأداء والمكافآت يجب تقديم ملاحظات الاداء بطريقة مستمرة للاداء والاقناع الذاتي في شكل حديث ذاتي هو أسلوب آخر يستخدم غالبا بين الرياضيين .

يعتمد مدى التأثير الاقناعي على معتقدات الكفاءة الذاتية للفرد أيضا على مصداقية المقتنع على سبيل المثال إذا كانت كلمة المدرب واقعية في الماضي فالرياضي يجب أن يشعر بالمزيد من الثقة بعد سماع تطينات المدرب ، ولكن إذا كان المدرب غير واقعي بشأن قدرات الرياضي ولم يرقى إلى مستوى التوقعات فإن كلمة المدرب ستفقد مصداقيتها

- تقنيات الحد من القلق :

كما ذكر سابقا يمكن أن توفر الاثارة الفسيولوجية للرياضيين معلومات فعالة ، إذا كان الرياضيون يعانون من مستوى عالي من القلق من المواقف المهمة ، فقد يفسرون القلق على أنه الخوف من عدم القدرة على الأداء بنجاح ، يمكن لمشاعر الشك هذه بدورها أن تزيد من مشاعر القلق مما يؤدي إلى تشتت التركيز وعدم الكفاءة في معالجة المعلومات وتوتر العضلات و إنخفاض الداء ، بما في ذلك بعض الاستراتيجيات التي سبق ذكرها مثل الحديث الذاتي والاقناع بالإضافة إلى تقنيات الاسترخاء لمساعدة الرياضيين على إستعادة الشعور بالسيطرة على وظائفهم الفسيولوجية. (

feltez et al ,2008,p652)

ومنه نستنتج أن جميع هذه التقنيات يجب مراعاة الفروق الفردية فيها بين للاعبن لكي تصبح فعالة ، فما يصلح للاعب في تقنية ، قد لا تصلح للاعب آخر .

4- أنواع صفات الرياضي في الثقة بالنفس :

النوع الأول : صفات ذو الثقة الضعيفة:

- يتظاهرون بالثقة بالنفس
- يحددون أنفسهم قبل الاخرين
- يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف الثقة بأنفسهم.
- اللجوء للكذب لتغطية ضعفهم بالاداء وتقديم التبريرات.
- لا يقبلون تحمل مسؤولية أخطائهم .

النوع الثاني : صفات ذوي الثقة الزائفة :

- يعيشون في الخيال .
- لا يقدرّون جهودهم وقدراتهم .
- يشوهون الحقيقة .
- يخلطون بين ما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه .
- يحلمون بتحقيق الوهم .
- نوع من الخداع النفسي .

النوع الثالث : صفات ذوي الثقة بالنفس :

- يرون الأمل في جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم .
- يعيشون في الواقع .
- يقدرّون جهودهم و آرائهم وقدراتهم .
- الهدوء و صفاء الذهن .
- الاسترخاء .
- عدم التفكير في المبهم . (بومسجد، 2024، ص 04).

5- مقومات تؤثر في الثقة بالنفس

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

* المقومات الجسمية :

إذا زادت لياقة الفرد وصحته زادت ثقته بنفسه ، وهناك ترابط وثيق بين الصحة والسلامة الجسدية وبين الثقة بالنفس فعندما يكون الفرد في أفضل حالاته ترتفع معنوياته ، وتعظم قوته ، ويكون شعوره إيجاباً نفسه بالثقة وتحسن قدرته على التفكير (ليتفينوف، 2002، ص 54).

* المقومات الاجتماعية :

أن شعور الفرد بالاحترام والتقدير في وسط الجماعة التي ينتمي إليها ، يؤدي به إلى الاحساس والشعور بالقوة والاعتزاز وزيادة الثقة بالنفس (الهاشمي، 1984، ص 30)

- المقومات الاقتصادية :

توجد علاقة طردية بين دخل الفرد وثقته بنفسه ، حيث أن الفرد ذا الدخل الجيد يضمن سد إحتياجاته الأساسية وبالتالي سيتحيز مظهره الخارجي من ملبس ومسكن ومأكل ومشرب مما سيعني أنه سيلقى إحتراما وقبولا أكثر من غيره (ميخائيل، 1977، ص 115)

* المقومات النفسية :

إن أهم المقومات النفسية هو أن يدرّب الفرد على تكوين صورة طيبة عن نفسه عند الآخرين و أن يتعرف على نقاط القوة في نفسه بما فيها من ضعف وأن يشبع حاجاته الأساسية ، لكن هناك عنصرا أساسيا يفوق هذا كله أهمية ، هو إحترام المرء لنفسه كفرد، فهذا الإحترام هو أساس كل ثقة بالنفس.

ومنه نستنتج أن على المعد الذهني الإلمام بجميع هذه المقومات لكي ينتج لنا فرد رياضي واثق من نفسه من جميع الجوانب في المجال الرياضي .

6- بناء الثقة بالنفس لدى الرياضي :

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين أن الثقة صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون غيرهم ، وأنه من الصعوبة بمكان تطوير أ تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي والواقع أنه يمكن تطوير وتحسين الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط ، وفيما يلي بعض المقترحات التي تساعد على تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين :

- زيادة الوعي بالثقة بالنفس ، وهناك أسئلة يمكن أن تطرح على الرياضيين وهي :

* متى يحدث الشك في قدراته ؟

* كيف تواجه حدوث الأخطاء ؟

* هل تحشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة ؟

* كيف تستجيب للمواقف الحرجة (الصعبة)؟

* متى تصبح لديك الثقة الزائدة (الزائفة)؟

* هل تستمتع بالمباريات القوية ؟

وبعد الإجابة على الأسئلة يستطيع الرياضي أن يحدد مناطق القوة والضعف لجوانب الثقة ، ومن ثم يتمكن من تتبع مدى التحسن الذي يطرأ على ثقته في نفسه .

- إنجازات الأداء

- التصور الذهني للأداء الناجح

- الأداء بثقة

- التفكير بثقة

- الحالة البدنية الجيدة .

- تأسيس نظام محدد قبل المنافسة (بومسجد، 2024، ص 06).

وعليه نستنتج أن بناء الثقة بالنفس للاعب ليست بأمر السهل إذ يجب على كل من المعد الذهني واللاعب التعاون قصد تنميتها، فطرف واحد فقط لا يستطيع الوصول للنتائج المرجوة، و رغبة لاعب في التطور يلعب دور مهم .

7- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

- تحديد أهداف ومسئوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية .

- توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته و إستعداداته في النشاط للاقتناع بما لديه من إمكانيات.

- إشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة مع تحديد مستوى مناسب من الإنجاز يطلب منه تحقيقه في كل منافسة.

- تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل أو الهزيمة الفريق وخصوصا من زملائه من اللاعبين حت لا يصاب بالاحباط وعدم الثقة في مستوى أدائه و قدراته الشخصية .

- عدم فرط الثقة في أداء اللاعب مما يكون عليه حيث إن الرياضي هو أقدر الناس على تقدير مستواه.(بومسجد، 2024، ص 06).

ثالثا : مهارة تركيز الانتباه:

تلعب معظم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعلنة الطاقة النفسية ، ويعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه والذي ثبت تأثيره على مستوى الأداء في النشاط الرياضي .

1- مفهوم تركيز الانتباه :

يعرفه "أسامة كامل راتب بأنه يستخدم بصورة مترادفة في المجال الرياضي ، فهناك فرق بين التركيز والانتباه من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز ، والإنتباه نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه وشدته . (راتب ، 2004، ص284)

وهناك تعريف اخر بأنه القدرة على عزل كل امثيرات وتوجيه الانتباه إلى مثير واحد فقط (يعرب خيون، 2002، ص48). كما يعرف تركيز الانتباه بأنه الاستعداد الادراكي العام الذي يقوم بتوجيه شعور الرياضي نحو موقف معين ككل أو كجزء (مهيواف حنتوش، 1987، ص62).

2- العوامل المساعدة على تركيز الانتباه:

1-2 العوامل الداخلية :

تتمثل في العوامل الشخصية تخص الفرد نفسه ، والتي تعمل على تهيئته للانتباه لموضوعات دون غيرها ، ومن بين العوامل الداخلية :

1-1-2- التهيؤ الذهني : يعد من العوامل الداخلية المهمة لكونه يتحكم في توجيه الانتباه و إعداد لأي حركة أو نشاط ما ، مثلا لالعاب كرة القدم الذي يلعب وسط جماهير غفيرة جيدا .فتجده شديد اليقظة لكل تحركات الخصم ولا يستجيب لباقي التأثيرات.

2-1-2 الدوافع : بحيث يجعل الفرد في حالة تأهب للأشياء الجديدة أو الغير مألوفة أو الانتباه المستمر لمصدر الخطر .

3-1-2 الميول المكتسبة : بحيث يظهر أثرها في إختلاف النواحي التي يتنه إليها عدد من الأفراد نحو موقف واحد .(عبد الستار الصمد، 2000، ص68)

2-2 العوامل الخارجية :

إن الإنتباه الحسي قد يكون نابعا من شدة المثيرات ، فالصوت الحاد والنور الوهاج كلاهما يكتسح الشعور ، لكن تغير هذه الشدة يحدث أكثر إثارة للانتباه ، كما أن التغير سواء أكان بالزيادة أو بالنقصان يثير الانتباه ومنه تتجلى

العوامل الخارجية في : (محمد يعقوبي ، 2000، ص19)

1-2-2 شدة الانتباه :

الاضواء الزاهية والاصوات العالية اجذب للانتباه من الاضواء والاصوات الضعيفة ، في مجال الرياضي يختلف الافراد في درجة إثارته للمنبه و بناء عليه تتجلى المنبهات من خلال المسابقات الرياضية .

2-2-2 تكرار المنبه :

كلما تكرر المنبه ، أدى ذلك إلى جذب الانتباه ، فخلال التدريب يسعى المدربون على تكرار المنبهات وهذا لأثارة إلتباههم ليوم المنافسة قصد تحقيق الفوز .

2-2-3 التغيير المفاجئ للمنبه :

يعتبر عاملاً قوياً في جذب الانتباه فكلما تغير المنبه أدى ذلك إلى زيادة الانتباه . (أسامة راتب ، 2004، ص 283).

ومنه نستنتج أن لتركيز الانتباه عدة عوامل داخلية وخارجية تتحكم فيه ، وينبغي على المعد الذهني التحكم في هذه العوامل قصد تفعيل عملية إتخاذ القرار في المجال الرياضي

3-أساليب تركيز الإلتباه :

3-1 أسلوب الإلتباه الواسع الخارجي :

يتميز هذا الأسلوب بالإلتباه إلى عدة مثيرات خارجية في وقت واحد ، إن قدرة اللاعب على تتبع المواقف السريعة وقدرته على إلتقاط كمية متزايدة من المعلومات تساعده على الأداء الجيد من المواقف التي تمتاز بالتغيرات السريعة ومن ناحية أخرى فإن اللاعب قد يفقد القدرة أو الإستطاعة لإلتخاذ قرار مناسب وهذا بسبب الحمل الزائد من المعلومات .

3-2 أسلوب الإلتباه الواسع الداخلي :

على عكس الاسلوب الاول فإن هذا الأسلوب يتميز بالإلتباه إلى عدة متغيرات دخيلة وفي وقت واحد ، إن هذا الأسلوب يساعد اللاعب على أن يكون قادراً على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، كما يتميز بالقدرة على تحليل حركات الزملاء والخصم ولديه القدرة على تغيير خطة اللعب ، إن المشكل الذي يواجه اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب هو صعوبة عمليات التحليل التي تحتاج إلى السرعة الكبيرة خاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة ، و أنه قد يستعمل بعض المثيرات التي تعتبر مهمة للأحداث وهذا لإفراطه في عملية التحليل .

3-3 أسلوب الألتباه الضيق الخارجي :

يتسم بتركيز الإلتباه حول موقف واحد خارجي ، وأن اللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب له القدرة على تثبيت تركيز إلتباهه حول منافس معين أو حول خطة معينة بفعالية كبيرة .

ومن جهة أخرى فإن اللاعب الذي يتسم بهذا الاسلوب يجد صعوبة عند وجود عدة مثيرات في وقت واحد أو في حالة المتغيرات المتلاحقة السريعة والتي تحتاج إلى سرعة أخذ القرار .

3-4 أسلوب الإلتباه الضيق الداخلي :

يتسم تركيز الانتباه حول موضوع واحد داخلي بقدرة اللاعب على عزل تفكيره من الأحداث الخارجية ومن ناحية أخرى يلاحظ عدم قدرة اللاعب على التفاعل السريع مع مواقف اللعب المتلاحقة السريعة ، وأن اللاعب المثالي هو الذي يقدر على إستخدام الأساليب الانتباهية بدرجة عالية وبسرعة تحويل الانتباه من أسلوب لآخر عند الحاجة (علاوي ،2002،ص281).

ومنه نستنتج أن على المعد الذهني تدريب للاعبين على تطوير وتنمية جميع أساليب تركيز الانتباه نظرا لأهميته في إتخاذ القرارات في مختلف المواقف أثناء المنافسة الرياضية

الفصل الثّاني:

قلق المنافسة الرياضيّة

مبحث الاول : المنافسة الرياضية

تمهيد :

يتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق الأمر الذي يتطلب منا في الجانب الرياضي الإهتمام بمواجهة العوامل المسببة والتصدي لها ، لمساعدة للاعب على التكيف مع الواقع الرياضي الذي يعيش فيه وصولا به إلى الصحة النفسية الرياضية السليمة.

ولكي تتمكن من تحقيق ذلك لا بد أن نهتم بإعداد برامج ذهنية تتناسب مع إحتياجات قصد التكيف وتسير القلق المصاحب للمنافسة الرياضية في كرة القدم ، وهذا ما سنتاوله بالتفصيل في هذا الفصل.

كما هو معلوم أن علم النفس الرياضي ينقسم أو يتفرع إلى 04 فروع كبرى وهي : سيكلوجية التدريب ، سيكلوجية لاعب ، سيكلوجية المدرب ، سيكلوجية المنافسة..لدى سنتطرق في بحثنا هذا لعنصر مهم جيدا في علم النفس الرياضي "سيكلوجية المنافسة خصائصها العامة سلبيا كما إيجابيتها .

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

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لمفهوم المنافسة . ومن بين التعاريف الباكرا لمفهوم المنافسة التعريف الذي قدمه "مورتون دويتش" 1969 والذي اشار فيه إلى ان المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين او المتنافسين .

وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز ، ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز في بطولة ما هي الميدالية الذهبية ومكافأة المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليهما يحصل على البرونزية ، أما باقي المنافسين فلا يحصلون على أية ميدالية.

كما أشار "دويتش" إلى أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الاخر ويتعارض معه ، ففي الرياضة مثلا يكون هدف اللاعب هو الفوز على منافسه، في حين يكون هدف المنافس أي اللاعب الاخر هو هزيمة اللاعب.

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على عكس من التنافس يقصد به ان المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لأسهمات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.

وقد عارض بعض الباحثين في علم النفس الرياضي "ديانا جل" 1995 التعريف السابق على أساس أنه لا يساعد كثيرا في فهم المنافسة الرياضية التي تتطلب أكثر من التوزيع غير المتساوي للمكافآت ، ومن ناحية أخرى فإن التعاون ليس هو نقيض التنافس الرياضي . إذ إن المنافسات الرياضية تتطلب في نفس الوقت التعاون بجانب التنافس . وأبلغ مثال على ذلك هو تعاون أفراد الفريق الرياضي بعضهم مع بعض لمحاولة التنافس مع فريق الاخر. وفي نفس الوقت التنافس بعضهم مع البعض الاخر في إطار الفريق الواحد لتحقيق أفضل مستوى ممكن .

ويرى محمد حسن علاوي أنه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها : موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها ، وفيها يحاول اللاعب الرياضي او الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات وإستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة ، لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو محاولة تحقيق مستوى الاداء الموضوعي المتوقع من اللاعب او الفريق الرياضي.(علاوي، 2000، ص88)

أشار راينر مارتينز " 1994 إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي .

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها: العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الاقل. وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة و أن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة .

ويلاحظ أن التعريف الذي قدمه "مرتينز" ينحو نحو إعتبار المنافسة الرياضية على أنها موقف إنجاز اجتماعي نظرا لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين .

كما أشار "مرتينز" 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 .

01 - الخصائص النفسية العامة للمنافسة الرياضية :

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

1-1 المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والاعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من إرتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخطيا ونفسيا لكي يحقق افضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم، تكون المنافسة الرياضية ماهي الا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والاعداد الرياضي المتعدد الأوجه .

2-1 المنافسة نوع هام من العمل التربوي :

ينبغي ألا ننظر الى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي او الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية و الارادية، ومحاولة تطوير وتنمية

مختلف السمات الايجابية للاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

3-1 المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية :

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب، مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية بل إن الامر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الاعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي او النادي الرياضي الذي يمثله اللاعب أو الفريق أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

4-1 تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب :

إن إعداد اللاعب أو الفريق الرياضي للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية حتي يستطيع اللاعب إستخدام هذه الوظائف باقصى قدر لتحقيق افضل ما يمكن من مستوى في ضوء التمنية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الاجهزة والوظائف الحيوية للاعب. (اسامة راتب، 2002، ص 145)

5-1 ترتبط المنافسة الرياضية بالانفعالات المتعددة:

قد لا يحدث في أي نوع من انواع النشاط الانساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية. فالمنافسة الرياضية مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز او التعادل أو الهزيمة من لحظة لآخرى في غضون المنافسة الرياضية الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها إذا ان المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات تساعد على تقوية مختلف الاجهزة الحيوية للاعب ومن ناحية أخرى قد تكون هذه الجوانب الانفعالية مضارها حيث التأثير السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.

6-1 المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع :

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى الدولي أو العالمي . وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات

الرياضية وتنافسها ويواظبون على حضورها وخاصة المنافسات لدولية وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية وتحفيز ودافعية وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

1-7 المنافسة الرياضية تحدث في حضور مشاهدين :

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الامر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الانشطة الانسانية وبالاطافة الى الاعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الانشطة الرياضية الشعبية الجارفة، ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر ما يقارب من مائة الف مشاهد.

ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أو المشاهدين الكثير من الاعتبار ولا يخفى علينا ما لهذا الاعتبار من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي بجانب الاعباء الاخرى. (علاوي، 2000، ص 89)

1-8 تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها :

تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة ومعروفة والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية و التنظيمية لانواع نشاط وسلوك اللاعبين وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على إحترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف والتكافؤ بين المستويات الرياضية بعضها البعض الاخر.

1-9 تعاضم البث التلفزيوني للمنافسات :

تتسابق المحطات التلفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف الدول وما يرتبط بذلك من إستمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة وبالإضافة الى إرتباطه بالعامل الاقتصادي الهام الناتج عن طريق عملية البث التلفزيوني بالإضافة الى إشباع رغبات الجماهير في معرفة نتائج هذه المنافسات في وقت حدوثها بدلا من انتظارها لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترات طويلة.

2- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية

قد ينظر البعض الى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يتسهدف الفوز والتفوق على الآخرين كما قد يرى المتنافس في منافسيه خصوما له .

كما قد ينظر البعض الى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الارقام والتفوق والفوز ويتناسون ان الوصول الى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى اليها اللاعب ويسعى اليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الاوحد .

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين او حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهارتهم مما يجعل الفوز او النجاح مقصورا على فريق معين منهم او حينما ينقلب التنافس الرياضي الى تنافس عدواني او صراع للوصول الى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة ان الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية اذا ما احسن استثماره واذا ما تم في حدود الاسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي وللعنظيف وقبول الاحكام والتواضع وعدم الغرور فانه يصبح من بين اهم القوى المحركة التي تدفع الافراد الى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول الى المستويات الرياضية العالية . (أسامة راتب، 2002، ص 200)

وفيما يلي عرض لبعض الاخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات او المستويات ويمكن تلخيصها كما يلي:

1-2 التطرف في اشتراك الشباب:

ان البالغين بل الاطفال ايضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية وهذا تطور طبيعي ومحجب ولكن يجب ان نتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الاهمية التي نعطيها للنتائج فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة النشئ والشباب وتوازهم النفسي.

2-2 التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب ان الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة سرهم متوقف على النجاح الذي يجرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونونه من ورائها وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الاخرين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات الا في فرص نادرة للغاية وحتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا تكون أفضل وسيلة للوصول الى التحقيق الكامل لشخصيتهم فاذا كان أحد الابطال قد وصل الى مرتبة رياضية عالية على المستوى المحلي و الدولي وبالتالي يستطيع ان يكسب عيشه فان هناك الالاف الاخرين الذين يجذبهم الامل الوهمي في الشهرة القصيرة الاجل فينقطعون مبكرين عن دراستهم أو تدريبهم المهني ليدركون متاخرين للغاية انهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

2-3 تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا :

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دوليا من اخطر ما يمكن على الصحة ويعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية وللجنة الاولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا والتي تهدف الى الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الابقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة. (علاوي، 2000، ص 201)

2-4 العدوان والعنف :

أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي الى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في العاب الاغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الاجهاز على المنافس . وكانت المنافسات قديما او بمعنى اصح كانت المذابح قديما تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور الغابرة.

وفي العصر الحديث بذلت المحاولات الجادة لتهديب الرياضة و اصبحت لها قوانينها ولوائحها وانظمتها ومؤسستها التي تحاول الحد الى اقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات الرياضية ، إلا أن الشواهد أشارت إلى إستمرار 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 نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

2-5 التعصب :

التعصب إتجاه 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 إعتراض صاحب الاتجاه العدائي .

والتعصب هو حكم مسبق مع أو ضد فرد أو جماعة أو موضوع وقد لا يقدم على أساس منطقي أو حقيقية علمية ويجعل الانسان يرى أو يسمع ما يجب أن يراه ويسمعه ولا يرى ولا يسمع ما لا يجب رؤيته أو سماعه.

وللتعصب صور كثيرة ، فمنه التعصب العنصري ، كما هو الحال ضد الزنوج في أمريكا أو ضد السود في جنوب إفريقيا وفي المجال الرياضي التعصب لفريق معين أو التعصب ضد فريق معين . (أسامة راتب، 2002، ص201)

والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الاعمى لفريق المتعصب وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمى البصيرة حتى أن الحقائق الدامغة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة .

والسمات النفسية للمتعب توضح أنه يميل للعدوان على الآخرين أو على الأشياء أو على نفسه. ويتصف بمجمود الفكر وعدم المرونة ويتأثر بسهولة بأصحاب مراكز السلطة أو بالإعلام ويشعر بالقلق إلا أنه قد يكبته ويسقطه على الجماعة التي يتعصب ضدها كما نجده متطرفا 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 الاعلام المختلفة ومن المدرسة والنادي ومن الزملاء ومن غيرهم .

ومن الطبيعي أن يفخر ناد أو مدينة أو بلد بالفوز الذي أحرزه بأمانة أحد لاعبيه او فرقة، وأن يعتبر ذلك شرفا للمجتمع ذاته ولكن يجب ألا يصبح هذا الفخر على أي مستوى تعصبا. والتعصب شعور خطر قد يؤدي الى قلب الملعب الرياضي إلى ميدان مغلق حيث يكون اللاعبون الذين صمموا على الفوز مهما يكن الامر في صراع أمام جماهير متعصبة دون نظام أو إمتثال، فالواقع أن هدف الرياضة هو توضيح المثل الاعلى للعب الرياضي وتشجيع التفاهم بين المجموعات الانسانية، ولذا فإن التعصب على كافة المستويات أمر خطر يجب القضاء عليه .

وهناك بعض لحكومات التي شجعت التعصب لاستغلال البطولات الرياضية لخدمة مصالحها السياسية ، وهي بذلك قد أسهمت في توسيع الخلافات الدولية في عالم الرياضة وعرقلة الرياضة أحيانا في تحقيق أسمى مهمة سلامة إنسانية.

2-6 مشكلة الهوية والاحتراف :

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى ، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب والاشتراك في المياريات ، وفي معظم الرياضات لم يعد من الممكن عمليا للاعب الذي يود أن يصل إلى القمة أن يمارس مهام وظيفية طوال الوقت ،نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة.(علاوي، 2000، ص101)

وفي دول عديدة نجد أن هذه القوانين تلزم اللاعب الاختيار بين الهواية والاحتراف ولا يستطيع البطل تحت التجربة أن يصبح محترفا لان مستواه لا يكفي لمواجهة أفضل الابطال . وإذا ظل هاويا فإنه غالبا ما تواجهه

صعوبات في توفير الوقت الضروري لاحتراز تقدم ملموس ، ومن ثم فإذا التزم بالقوانين فإنه يخاطر بعدم تمكنه من تأمين نجاحه الرياضي ومستقبله في الحياة.

وإنتشرت بصفة خاصة الهواية المزيفة او الهواية المقنعة لتشكّل على المثل العليا للرياضة خطرا وهي الولاء والصدق بين صفوف اللاعبين. إن البطل الرياضي عندما يقوم بالكذب أو الخداع فإنه يصبح نموذجا مؤسفا للشباب ويحط من شأن الرياضة في أعين أولئك المهتمين بتكوين الانسان وتقدمه ورفيه.

2-7 الاستثمار السياسي :

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الايديولوجية أو الاقتصادية ومحاولة لعملية تسييس الرياضة اي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الاولى سياسة لان هناك مقولة لا تزال تتردد ويعتقها البعض وهي : أن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الاولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين .

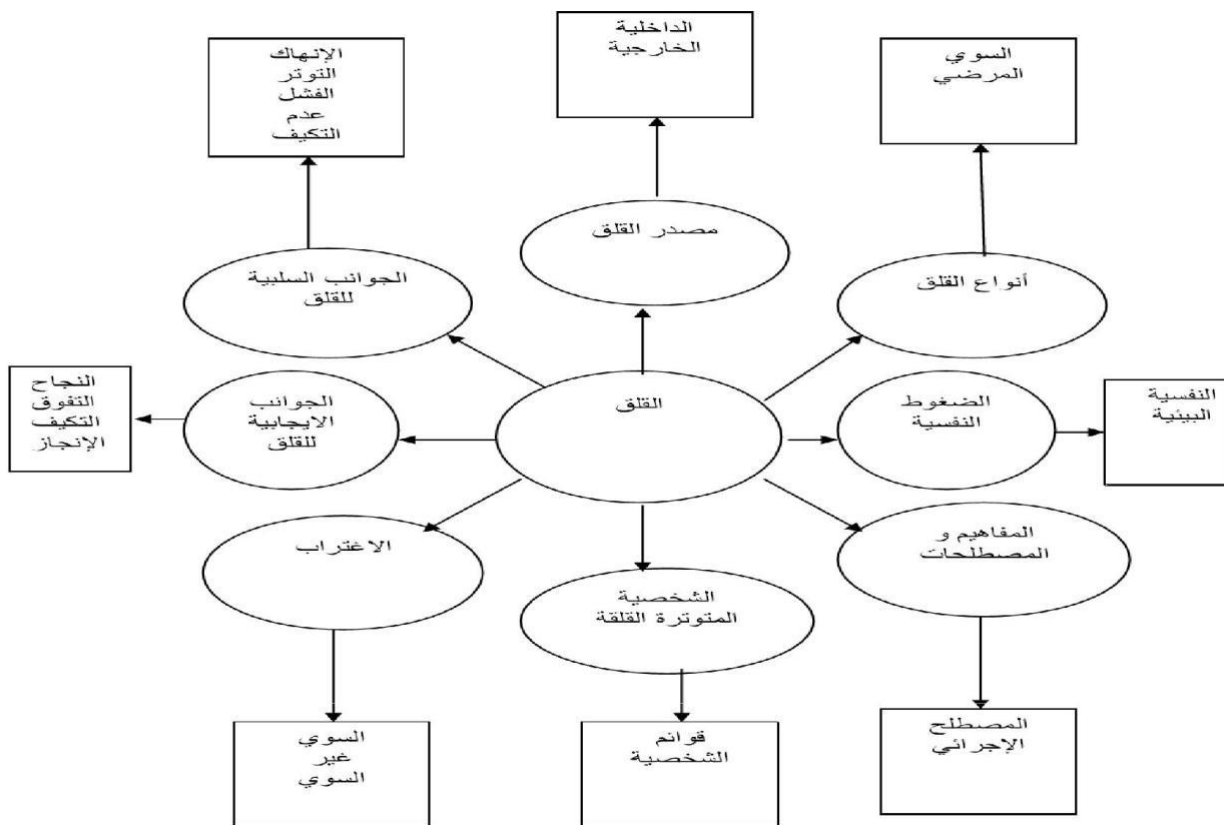
وهذه المقولة لم تعد صالحة للاستخدام في الوقت الحالي وقد أعجبنى تعليق عالم من علماء الرياضة في أحد جلسات مؤتمر من المؤتمرات العلمية التي كانت تناقش ظاهرة الاستثمار السياسي للمنافسات الرياضية ، وملخص هذا التعليق : معتوه من يعتقد أن فرق ثانية من الزمن في سباق 100م ، وفرق متر في سباق دفع الجلة ، او فرق في احتراز بضع ميداليات بين متنافسي دولة وأخرى يمكن أن يرجح كفة نظام سياسي للدولة الفائزة على النظام السياسي للدولة غير الفائزة، نظرا لان معيار صحة النظام السياسي للدولة هو أولا وأخيرا رعاية جميع المواطنين والوفاء بالتزاماتهم وحاجاتهم الاساسية قبل أن يكون فوزا رياضيا في المنافسات الرياضية أو حصدا للميداليات.(علاوي، 2000، ص202).

3- الخصائص الايجابية للمنافسة الرياضية

- تسهم المنافسات الرياضية في تنمية كثير من السمات الشخصية التي تساعد الفرد على النجاح في الحياة كالمثابرة أو الهادفة واضبط الانفعالي وتنمية وتطوير الكثير من الوظائف العقلية مثل الادراك والانتباه والتصور العقلي والتفكير .
- يؤدي التنافس الى زيادة العلاقات الاجتماعية بين اعضاء الفريق كما يعمل على زيادة انتمائهم للنادي أو الهيئة التي يمثلونها ويمتد تأثير التنافس ايضا الى اعضاء النادي ومشجعيه حيث يساعد في تنمية علاقتهم وزيادة انتمائهم .

- تعتبر المنافسة الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالاً للاشباع النفسي
- تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد
- تنمية وتطوير الاجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي
- تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية مما يؤثر على سلوكه بصورة إيجابية في الحياة.
- الكشف عن الجوانب الشعورية ولا شعورية في الشخصية
- من خصائص حياة الفرد إجتماعيا أنها تعرضه لخبرات النجاح والفشل الفرد الرياضي الذي يكون قد تعرض لمثل هذه المواقف في المنافسة الرياضية يكون قادرا على مواجهتها. (أسامة راتب ، 2002، ص 203)

المبحث الثاني : قلق المنافسة الرياضية



1 تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. (محمد الطيب، 1994، ص281).

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الدعر.

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية (كاستانيدا، ماك كاندرس، 2000، ص05)

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2- أنواع القلق:

يتميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصبي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق

الذاتي العادي.

2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي (علاوي، 1992، ص 278)

2-2- القلق العصبي:

وهو اعتقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي:

- القلق الهائم التطبيق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق المستيريا.

2-3- القلق الذاتي العادي: وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ(عم

الطيب، 1994، ص 391)

2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي

ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي(محمد عبد الرحمان، 1985، ص 389)

2-5- قلق السمّة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة إتجاه

المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.

وعليه وبصفة عامة نستنتج أن للقلق عدة أنواع قلق موضوعي واخر عصبي، قلق ذاتي وما يهمننا في المجال الرياضي

قلق حالة وقلق سمّة .

3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية(محمد الطيب، 1994، ص386)

3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.(محمد حمودة، 1991، ص263).

وعليه نستنتج أن للقلق أعراض جسمانية وأخرى نفسية وعلى المعد الذهني التفريق بكل عرض من الاعراض عده لكي يتم تشخيص الرياضي وتوجيهه أحسن توجيه .

4- مكونات القلق:

4-1- مكونات انفعالية:

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

4-2- مكون معرفية:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

4-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.(علاوي، 1992، ص280)

وعليه نستنتج أن للقلق ثلاث مكونات رئيسية إنفعالي ، معرفي ، فيزيولوجي ، وكما هو معلوم لا يمكن الفصل بين هذه المكونات ، وهذا الفصل للضرورة العلمية فقط .

5- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

5-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع إرتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة إستعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

5-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على إستجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

5-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي. (محمد علاوي، 1992، ص280).

ومنه نستنتج أن للقلق ثلاث مستويات منخفضة متوسط عالي وعلى المدرب الفطن أن يعرف أي مستوى من القلق واقع فيه الرياضي .

6- أسباب القلق:

6-1- أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق

فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.

6-2- أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيپوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات. (نوري حافظ، 1995، ص190) وعليه نستنتج أن أسباب القلق بصفة عامة ، أسباب وراثية أثبتها العلم و أخرى فيزيولوجية ، وهناك عدة أسباب أخرى ، لكن ركزنا فقط على أهم سببين.

7- حالات القلق في المنافسة الرياضية :

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم علاوي (1998) التصنيف التالي :

7-1 حالة قلق ما قبل المنافسة :

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل إشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا (عدة أسابيع إلى يومين).

7-2 حالة القلق بداية المنافسة :

هي الحالة تستغرق فترة قصيرة (من يوم إلى بضعة دقائق) قبيل إشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية ، كما تبدو بصورة أكثر وضوحا في حالة إتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية

7-3 حالة القلق أثناء المنافسة :

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية ، وما قد يحدث بها من أحداث وما قد يرتبط بها من تغيرات ، وتسري هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين .

7-4 حالة القلق ما بعد المنافسة :

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي في فترة ما بعد المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من خبرات النجاح أو الفشل أو الفوز أو الهزيمة أو أداء جيد أو سيئ و إستعداده للاشتراك في المنافسة القريبة (علاوي ، 2002، ص311)

8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

8-1 التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: *somatic ausciety*.

- القلق المعرفي: *cognitive ausciety*.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....إلخ

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية(أسامة راتب، 2000، ص 299).

8-2 التعرف على مستوى القلق الملانم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقا وتوترا قبل المنافسة.

فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية (فاروق عثمان، 2001، ص 199).

9- أنواع حالات القلق ما قبل بداية المنافسة :

يمر اللاعب قبل أشراكه في المنافسة الرياضية بحالة معينة من الحالات الرئيسية التالية :

9-1 حالة حمى البداية :

تعزى حالى حمى البداية إلى زيادة عمليات الاستثارة أو التنشيط الفيسيولوجي عبر مراكز متعددة من المخ وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات الكف التي تعمل على إبطال مفهوم بعض الاشارات العصبية وذلك بارتباطها ببعض مظاهر الاعراض النفسية أو الاعراض الانفعالية غير السارة ، ومن بين الاعراض الفيسولوجية لحالة حمى البدية نجد : زيادة سرعة التنفس

- زيادة سرعة نبضات القلب

- زيادة إفراز العرق

- الحاجة الماسة للبول وتكراره

- إرتعاش الأطراف كاليدين الاصابع ..

- الاحساس بالضعف في أطراف الجسم السفلي

9-1-2 الأعراض النفسية لحالة حمى البداية :

- شدة الاستثارة أو العصبية القوية والظاهرة التي يمكن ملاحظتها بسهولة

- ضعف التذكر

- الشعور بالخوف من المنافس والإحساس بفقد الثقة

- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها

- تشتت الانتباه وعدم القدرة على التركيز. (علاوي، 2002، ص 306)

9-2 حالة للمبالاة بالبداية :

عكس أعراض حمى البداية إذ تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ والهبوط الملحوظ في عمليات الاستثارة الفيسيولوجية لحالة قلة المبالاة بالبداية .

9-2-1 من أهم الاعراض الفيسيولوجية لحالة قلة المبالاة باليداية ماييلي :

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبرى

- الاستثارة الفيسيولوجية المنخفضة والواضحة.

- الخمول الحركي

- إنخفاض في سرعة التنفس

- إنخفاض سرعة نبضات القلب

9-2-2 الأعراض النفسية المميزة لحلة قلة المبالاة بالبداية :

- نقص الاهتمام وعدم الاكتراث وفقد الرغبة والميل للاشتراك في المنافسة

- التبدل الوجداني قد يصل لدرجة الخمول وفتور الانفعال

- حالة انفعالية مزاجية سلبية مصحوبة بالضجر وعدم الرضا

- إنخفاض في مستوى الادراك والتفكير والتذكر. (علاوي 2002، ص 307)

9-3 حالة الإستعداد للكفاح :

يعتبر الاستعداد للكفاح على نقيض الحالتين السابقتين إذ يتميز بالتوازن التام بين العمليات العصبية أي بين حالي

الاستثارة العصبية والكف لبعضبي ، كما يرتبط بحالة نفسية أو إنفعالية أفضل للاعب الرياضي

9-3-1 الأعراض الفيسيولوجية لحالة الإستعداد للكفاح :

إستثارة فيسيولوجية معتدلة مناسبة للاعب لكي تسهم في القدرة على سرعة تعبئة اللاعب لجميع قواه وطاقته

9-3-2 الاعراض النفسية لحالة الاستعداد للكفاح :

- حالة معرفية إيجابية

- إرتفاع درجة القوة والعمليات و الادراك والتفكير للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها

- تركيز الانتباه في المباراة وإنتظار البدء بفارغ الصبر

- تصور اللاعب لما سيجري في المباراة من مواقف (علاوي ،2002، ص 308).

ومنه نستنتج أن للقلق ثلاث حالات ولكل حالة أعراض نفسية وفيسيولوجية يجب على المدرب الانتباه لها قصد التحكم فيها.

8- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

- يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين
- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.
- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .
- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .
- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تنخفض شدتها أثناء المنافسة.
- ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظرا لأن لكل لاعب فرديته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين
- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.
- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافسا له، بل مساعدا ومعاون له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.
- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.
- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي
- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.(فاروق عثمان، 2001 ص 201).

خلاصة الفصل:

من خلال الفصل يظهر لنا مدى أهمية مشكلة قلق المنافسة الرياضية عند اللاعب ومدى إهتمام المختصين في علم النفس الرياضي لهذه الظاهرة ،هذا ماثبت لنا أن قلق المنافسة الرياضية من أكبر المشكلات التي تواجه لاعب كرة القدم قبل و أثناء المنافسة الرياضية، ويعتبر إرتفاع مستوى القلق أو إنخفاضها أحد العوامل الرئيسية التي تحدد مستوى أداء اللاعبين حيث أنه يتكون من عدة تغيرات وتأثيرات فسيولوجية ونفسية مختلفة بحيث يرتبط مستوى أداء اللاعب بطريقة تفسيره لشدة الأعراض الإدراكية والجسدية المصاحبة للضغوط النفسية، إذ تعتبر الضغوط النفسية من العوامل النفسية التي لها أثر سلبي على اللاعب خاصتا عندما يكون على درجة عالية من الشدة أو درجة منخفضة ،حيث يصبح اللاعب غير قادر على التركيز والتفكير الجيد خلال أداء مهامه وعدم التصرف بطريقة سليمة خلال المواقف التي يتعرض لها خلال المنافسة .

لذا يجب الوقاية من مشكلة قلق المنافسة الرياضية التي تعوق أداء اللاعب من خلال الإستفادة من خدمات المعد الذهني الذي سيعمل برنامج ذهني خاص للاعبين لإدارة هذا القلق المرتبط بالمنافسة في كرة القدم.

الفصل الثالث:

كرة القدم

تعريف كرة القدم

1 التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون "الفوتبال" ما يسمى عندهم كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى "soccer" (رومي، 1986، ص 05).

2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين 45 دقيقة لكل شوط وتتخللهما مدة راحة تدوم 15 دقيقة وتجري المقابلة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون من تبان، قميص، جوارب، وحذاء رياضي خاص بالملعب يحاول كل من الفريقين تسجيل هدف في مرمى الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة.

3 الصفات النفسية الواجب توفرها لدى لاعبي كرة القدم :

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

- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة مدى الانتباه) (كاسم النقيب، 1990، ص 384)

- الانتباه :

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني

- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن ملح إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو مطلوب .

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الاداء (اسامة كامل، 2000، ص 117)

- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (tham,1991,p72).

4- مكانة التحضير النفسي

يحتل التحضير النفسي مكانة هامة ضمن هيكل أنواع التحضير الاخرى حتى أن بعض الأخصائيين يؤكدون أنه وأثناء المنافسة فإن 90 بالمئة من عوامل النجاح تعود للتحضير النفسي وهذا ما يؤكد المكانة التي يحتلها هذا التحضير وعلاقته بمنسومة علوم الرياضة سواء من خلال إستخدامه و توظيفه أو من حيث إدراك معالمة بغية فهم و تسيير حركة الرياضي في مختلف مراحل النمو و التأهيل.

كما يمكن التحضير النفسي من إدراك معالم و متطلبات العمل الميداني مع اللاعبين وضرورة حل بعض المشكلات التي تعيقهم وتحد من إستغلالهم إلى طاقاتهم النفسية.

إن التحضير النفسي يمكن كذلك و حسب ما ذكره الدكتور صدقي نور الدين محمد (2004) من:

-زيادة قدرة اللاعب على التعامل مع العملية التدريبية

-زيادة أبعاد الدافعية و نظرياتها وكيفية المحافظة على دافعية اللاعبين لفترة طويلة من الوقت

-التعرف على سمات الشخصية الملائمة لطبيعة كرة القدم

-حسن التعامل مع الضغوط النفسية مثل قلق المنافسة الرياضية

-إكساب اللاعبين مهارة الثقة بالنفس لمواجهة الضغوطات المختلفة

- مساعدة اللاعب على فهم وسائل نقل الفشل وكيفية التغلب عليها

-مساعدة اللاعبين على تحقيق المزيد من الاتصال الناجح مع زملائهم و مدريهم و الحكام و الجمهور

-مساعدة اللاعبين على فهم دافعيتهم ذاتية الإثابة

-مساعدة اللاعبين على فهم سمات الشخصية الهدامة مثل السلوك العدواني.(ص25)

لقد أصبح التحضير النفسي ركنا أساسيا لا يمكن الاستغناء عنه من طرف المدرب و اللاعب ذاته ويؤكد الدكتور تيريس(2002) أن: ما تفكر فيه هو ما سينفذه جسمك لان مصدر القرار هو الدماغ وليس العضلات بشكل أساسي لذلك يجب أن تمد هذا المركز كي يتمكن من إصدار القرارات الملائمة في الوقت المناسب وأن لا يتاثر بالمشيرات السلبية العديدة الموجودة في بيئة الرياضة التنافسية. (ص12)

ويرى الدكتور أحمد أمين فوزي (2003) أن التحضير النفسي يمكننا من التعرف على المبادئ التي تحكم السلوك الرياضي

- ترشيد عمل المدرب

- إستبعاد المفاهيم السيكولوجية غير العلمية

- ملاحظة وتفسير السلوك الرياضي

- تشخيص الدوافع و القدرات المنتجة للسلوك الرياضي

- التميز بالسلوك الرياضي

إن كل هذه المعطيات تشير إلى المكانة المرموقة التي يتبوأها التحضير النفسي و مدى أهميته و دوره في الوصول بالرياضيين إلى أعلى المستويات التأهيلية فهو ضرورة حتمية.

5- متطلبات التحضير النفسي الرياضي

إن أية حركة واعية من الإنسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية وكذلك مجموعة من العمليات الإنفعالية، فلاعب كرة القدم عندما يصبو الكرة نحو الهدف أو يمررها لزميله أو يحاول إنتزاعها من الخصم، فإن هذا النشاط الحركي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل يصدر أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالإنتباه والإحساس والإدراك والتذكر والتفكير، ونتيجة أيضا لنشاط إنفعالي كالحماس والإصرار والخوف أو القلق، فإذا إقتصرت المدرب في إعداده للاعب على الإعداد المهاري والخططي والإعداد البدني فإنه بذلك يكون قد تعامل مع نظامين فقط من شخصية اللاعب هما النظام العقلي والنظام البدني وتجاهل النظام الانفعالي للاعب، بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر إلا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسة للشخصية.(محميدات، 2013، ص119)

من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للاعب الجزائري مطلباً أساسياً لا يقل أهمية عن الإعداد البدني والمهاري والخططي.

ولما كانت المتطلبات الحركية وطبيعة التنافس في أية رياضة قد فرضت على لاعبيها قدرات بدنية ومهارية وخططية خاصة، فإنها قد فرضت أيضاً توافر سمات نفسية خاصة لكل لاعبيها وأخرى خاصة بلاعبي كل مركز من مراكزها وتلك السمات يجب التدخل بإجراءات هادفة لإظهارها وتنميتها، كما أن الإجراءات ليست منعزلة عن إجراءات الإعداد البدني أو المهاري أو الخططي ولكنها تدخل في نطاقها وذلك بتطويع ظروف التدريب في جميع أنواع الإعداد بما يساعد على تحقيق الهدف النفسي المنشود.

والتكوين النفسي يحتاج إلى قوى تبعث محتوياته وتظهرها إلى حيز الوجود كالقنبلة التي تحتاج إلى المفجر لانشطارها، من هذا المفهوم فقد أصبح من ضمن أهداف الإعداد النفسي تكوين تلك القوى التي تساعد اللاعب على إطلاق قدراته النفسية والبدنية والمعرفية، وتدريب اللاعب على استثمار وتوظيف تلك القوى، الأمر الذي يساعده على إصدار أفضل وأنسب أداء خلال التدريب والمباريات، وتمثل تلك القوى في الدافعية ويتمثل استثمارها وتوظيفها في إمكانية زيادة أو خفض التعبئة النفسية تبعاً لطبيعة الأهداف الحركية في اللعب.

أما الشق الثاني من الإعداد النفسي فيتمثل في إعداد اللاعب نفسياً للتنافس، وهذا الإعداد له ثلاثة جوانب، الأول: هو الإعداد النفسي العام للتنافس، وهو ذلك الإعداد الذي يرمي إلى إكساب اللاعب القدرة على التكيف مع ظروف التنافس بالقدر الذي يؤدي إلى خفض مستوى القلق العام المرتبط به.

والجانب الثاني: هو ذلك الإعداد النفسي الخاص بمباريات موسم رياضي معين، وهو ما يطلق عليه بالإعداد النفسي للموسم الرياضي، وتتوقف طبيعة الإجراءات فيه على طبيعة المباريات المتوقعة خلال الموسم، وعلى إكمال أوجه النقص في الإعداد النفسي العام.

أما الجانب الثالث: فهو الإعداد الذي يسبق المباراة مباشرة، وهو أدق فترات الإعداد للتنافس، حيث إن الخطأ فيه من الصعب تداركه، فاللاعب لا بد وأن يشترك في المباريات وهو في المستوى الأمثل له وللمباراة من حيث درجة التوتر، ذلك المستوى الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباراة، وأن الانحراف عن ذلك المستوى من التوتر سواء بالزيادة أو بالنقصان يؤثر على أدائه، ومن المشاكل الأساسية في ذلك النوع من الإعداد النفسي هي أولاً: تحديد المستوى الأمثل من التوتر لكل لاعب في الفريق والذي يساعده على إصدار أفضل أداء. وثانياً: تشخيص الحالة الانفعالية للاعب ومدى ارتفاع أو انخفاض درجة توتره عن الدرجة المثلى له وذلك في الفترة السابقة مباشرة لمباراة، وهذه الفترة تختلف من لاعب إلى آخر، فقد تتراوح ما بين أسبوع إلى ساعات أو دقائق، كما تختلف مظاهر إنحراف الحالة الانفعالية (درجة التوتر) من فترة إلى أخرى ومن مباراة إلى مباراة ومن لاعب إلى آخر، أما المشكلة الثالثة في الإعداد

النفسي قبل المباراة، فهي تحديد الإجراءات التي يجب إتباعها مع كل لاعب في الفريق تبعاً للحالة الانفعالية التي يكون عليها، وطبقاً لتكوينه النفسي. (محميدات، 2013، ص 120)

وهذه المشاكل الثلاث نظراً لدقتها وأهميتها في نتيجة المباراة تحتم وجود أخصائي نفسي رياضي للتعامل معها. والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الإعداد النفسي للاعب سواء في الشق الأول منه (تكوين اللاعب نفسياً) أو الشق الثاني (إعداد اللاعب للتنافس) أن مجموعة كبيرة من المدربين والإداريين قد باتت لديهم القناعة بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للاعبين نتيجة لخبراتهم أو لقراءاتهم، ولكن نظراً لضرورة توافر خبرات خاصة في الإعداد النفسي بشقيه خصوصاً في التشخيص الذي يحتاج إلى تطبيق قياسات نفسية موضوعية وملاحظة علمية مقننة، ثم تحديد الإجراءات المناسبة تبعاً للتكوين النفسي للاعب والتكوين النفسي المستهدف، ثم تقويم نتائج تلك الإجراءات في الجانب الانفعالي من شخصية اللاعب وفي نوعية ومستوى أدائه، من هذا كله أصبح العبء ثقيلاً على المدرب والإداري، وأصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للفريق الرياضي يكون مسؤولاً عن الإعداد النفسي للاعبين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الاستثارة والضغط النفسية وكذلك التدريب العقلي الذي أصبح مطلباً أساسياً في إعداد الرياضي. (محميدات، 2013، ص 120)

6- الأعداد النفسية من حيث النوعية :

1-4 الأعداد النفسية العام :

تطوير العمليات النفسية للاعب

ب- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب

ج- تثبيت الحالة النفسية للاعب

2-4 الأعداد النفسية الخاص :

أ- الأعداد النفسية الخاص لمنافسة معينة

ب- الأعداد النفسية للاعب واحد

ت- الأعداد النفسية الخاص للعب ضد خصم معين

ث- الأعداد النفسية الخاص للقيام بواجب محدد (فيصل رشيد عباس الدليمي، 1997، ص 27).

الخدمات التي يقدمها الاختصاصي النفسي الرياضي للفريق :

كما هو معلوم فإن المدرب الرياضي تقع عليه مسؤولية إختيار اللاعبين، وتدريب المهارات الرياضية، التخطيط للتدريب والمنافسات، وبما أن لكل مدرب أسلوبه وشخصيته فعلى الاختصاصي النفسي أن يركز على هذا الأمر لأنه مفتاح عمله ولاسيما العلاقة بين المدرب واللاعبين كونه أمراً بالغ التعقيد ويجب أن يوجه إليه قدراً أكبر من الاهتمام لكي يحقق ما يصبو إليه من أهداف

أما الخدمات التخصصية التي يقدمها الاختصاصي النفسي للفريق فيجب أن تتضمن

- الاختبارات النفسية

في البدء على الاختصاصي النفسي إستيعاب تلك الاختبارات وإدراكها كونها تقدم معلومات مهمة تساعد على الفهم الكامل لديناميكية التفاعلات الداخلية للرياضي وبناء الشخصية وتنمية المهارات العقلية والسلوك في مواقف المنافسة. ويجب أن يلم الاختصاصي النفسي الرياضي بشروط إستخدام الاختبار وتطبيقه وكيفية تقنين موقف التطبيق وتفسير النتائج، لان الفشل في تفسير نتائج الاختبارات يسهم بشكل كبير في تكوين الإتجاهات السلبية نحو الاختبارات النفسية في الرياضة

الارشاد لتحسين الاداء :

من أهم الخدمات التي يقدمها الاختصاصي النفسي الرياضي لاعضاء الفريق هي الخدمات الارشادية من أجل مساعدة الرياضيين على تطوير مهاراتهم الرياضية واستخدام المهارات التي يمتلكونها بشكل اكثر فاعلية كذلك يتضمن دور الاختصاصي النفسي تدريب المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتخيل، والتدريب العقلي وطرائق التحكم المعرفية، ووضع الأهداف ويستطيع الإختصاصي النفسي تقديم ذلك للفريق ككل أو من خلال عقد جلسات فردية للاعبين في حالة الإحتياج إليها

تحسين العلاقة :

يستطيع فريق الاختصاصيين النفسيين أن يقدموا وجهة نظرهم والمعلومات الارشادية المناسبة للمدربين لزيادة الفهم الكامل لسلوك اللاعبين اليومي ومطالب الدافعية ورد الفعل تجاه أسلوب التدريب وهذه المعلومات تتيح الفرصة لجهاز التدريب للاهتمام بالعلاقة مع لاعبيهم كما تساعد في زيادة قدرة المدرب على تجنب الأخطاء والتصدي لها

الخدمات العملية :

يستطيع الاختصاصي التحقق عن قرب على الخدمات العملية فموضوعات الصحة العقلية مثل القلق والإكتئاب والاضطرابات الأسرية تحتاج من الإختصاصي النفسي تقديم الإستشارة النفسية المناسبة. ويستطيع الاختصاصي النفسي القيام بدور مهم وحيوي في حالة إستخدام المواد الكحولية أو المخدرات من جانب ومن جانب آخر التقليل من أثر الإصابة السلبية في الجوانب النفسية وبذلك يمكن للاختصاصي النفسي تقديم الخدمة للاعب المصاب ولل فريق الطبي الرياضي من خلال :

تقدير الحالة النفسية

أساليب التحكم في الألم

أساليب التدخل السلوكية - المعرفية

التدريب على التخيل والتدريب العقلي لتسهيل العودة للتنافس (عكلة حوري، 2016، ص48)

ثانيا : التحضير الذهني في كرة القدم :

يتعبر التحضير الذهني واجب من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط إرتباطا وثيقا بالجانب الخططي ، وهو إعداد مكمل للجانب الخططي والاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم. (حنفي مختار، 1985، ص 277). فالتدريب الذهني تقنية من تقنيات الإعداد النفسي الرياضي ويعرف بأنه تكرار القيام بحركات لغرض التعليم ، أن تقنية التدريب الذهني تحتوي على مهارات نفسية التي يحتاجها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو

بعدها. (R THOMAS ;1997P268)

المكونات الذهنية للاعب كرة القدم :

1- الادراك :

هو عملية عقلية تتضمن التأثير على الاعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، ويقوم اللاعب بإعطاء تفسير و تحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز ومعاني مما يسهل عليه التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها (وجدي مصطفى ،2002، ص266).

2- تركيز الانتباه:

من البديهي أن التدريب على تركيز الإنتباه يكون مستمرا خلال وحدة التدريب ،ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب إنتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعنية التي يطلبها المدرب من اللاعب. (حنفي مختار ،1995، ص277)

3- الملاحظة :

تعتبر أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر أثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة ، وبالتالي على أدائه الرياضي.

4- التفكير :

يلعب التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة فعن طريقه يستطيع أن يدرك للاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ويقوم بتحليلها، ويعقب ذلك الاستجابة الخططية لهذه المواقف ، وتستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم كسرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات السريعة وتتوقف صحة هذه القرارات على خبرات للاعب السابقة وشدة التركيز لما يحدث في الملعب.

5- المقدرة على الإستنتاج :

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الإستنتاج السليم وإتخاذ القرارات أثناء التدريب لما من ذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة ، إن اللاعب الذي يكون عليه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لا بد أن تعقبهما

مقدرته على الإستنتاج السليم لما لاحظته، حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله، والأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرب للاعبين تمارين متنوعة حتى تنمو هذه القدرة لدى اللاعبين.

6- سرعة التصرف:

تتطلب مقدرة للاعب على هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة ، وكلما كان اللاعب قادرا على سرعة الملاحظة للمعلومات التي تصل إليه وتفهمها ، متمكنا من التفكير السريع ، نستنتج لما يجب عمله، ومنفذا التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماما، كان لذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة. (حنفي مختار، 1995، ص 277-279)

- كرة القدم الحديثة :

منذ عام 1986م حتى الآن ظهر بشكل جلي تغير اللعب في رياضة كرة القدم الحديثة ، فأصبح الهجوم هو الطابع المميز لأغلب الفرق الممتازة سواء كانت خلال الفرق الرياضية خلال الثمانينات حتى الآن ، والطابع الهجومي في كرة القدم جعلها أكثر إثارة للمتفرجين حتى أنها أيضا تبعث الغبطة السرور لدى اللاعبين وتزيد من حماسهم وحبهم للعب وذلك عكس ما يكون اللعب دفاعيا . (تامر محسن إسماعيل : ، 1995، ص 253)

ولقد أخذ معظم المدربين الفرق الرياضية المعروفة في مجال لعبة كرة القدم بأسس السليمة في تدريب فرقهم ، و عمل كل منهم على أن تكتمل هذه الأسس في فريقه لتصبح على المستوى الذي تأهله للمنافسة والصدارة ومن أهم الأسس وجود لاعبين مهاجمين لديهم مهارات فردية عالية المستوى مع توظيف هذه المهارات في خدمة اللعب الجماعي . (موفق مجيد متولي ، ص 92)

فأصبح هناك مزاجا مدروسا بين اللعب الفردي واللعب الجماعي نتيجة وضع المخطط بعناية من المدرب الجيد، من تحليل المباريات الدولية على اختلاف درجاتها سواء بين أندية أو فرق ظهر أن هناك خطورة في محاولة المدرب إعطاء خطط لعب مغالى فيه لصعوبة تكيف اللاعب معها في زمن قصير ، وهذا ينطبق على مدرب الفرق القومية أو المدرب الذي يقوم بتدريب فريق جديد عليه ، فاعلم اللاعبون نشأ كل منهم وهو يعتاد على طبيعة لعب معينة محاولة تغير طريقة اللعب معينة مهما كانت قيمته محفوفة بالخطط إلا إذا كان لدى المدرب وقتا كافيا، لإعداد تمكن اللاعب من التكيف على التغيير الذي يريده المدرب في أسلوب وطريقة اللعب ، فاللاعب الذي لم يتكيف مع طريقة المدرب الجديد ، يمكن أن يبدأ المباراة بالطريقة المطلوبة ولكن يعود تدريجيا على الطريقة الذي اعتاد عليها من حيث سرعة الأداء والتي كانت في اللعب، ومما لاشك فيه أن ارتفاع مهارات اللاعب تجعله يبذل جهدا أقل من السيطرة على الكرة ويقتصد في الجهود عند التحرك بالكرة ، ولقد تطلبت كرة القدم الحديثة أن يكون لاعبو الفريق لديهم القدرة على الخطئية والمهارات الحركية العالية ليلعبوا كمهاجمين ومدافعين رغم اختلاف مراكزهم في الفريق .

وتظهر مهارات اللاعبين الهجوم خاصة أداء خطة التمرير الحائطية داخل منطقة الجزاء للخصم أمام زميله المهاجم أو رأسه سواء كانوا يتحركون من مراكز الجناح أو من منتصف اللعب. (مختار سالم، 2001، ص16)

كما أن في كرة القدم الحديثة أصبح من المهم جدا أن يكون تحرك اللاعب بدون كرة تحركا ذاتيا مدروسا فهو الذي يستطيع أن يخلق لعبا أو يجاد مكان شاغر يساعد اللاعب المستحوذ على الكرة أن يمكنه من اختيار الزميل المناسب ليمرر له

وطرق اللعب الحديثة بمختلف أنواعها لا تظهر واضحة خلال المباراة ولكن بمعنى التعرف عليها خلال التدريبات الدفاعية للفريق فعند الهجوم أصبحت تحركات اللاعبين تتوقف على مكان الكرة ومن هو المستحوذ عليها كما أصبح من أهم مميزات الهجوم الجيد هو فتح ثغرات في دفاع الفريق المنافس، وخلق المكان الشاغر ليشغله زميله. (موفق مجيد متولي، ص56) أما عن تدريب لاعبي الدفاع وتحديد واجبات كل لاعب يجب أن تكون واضحة وستطيع المدافع القيام بها ، وفي طرق اللعب الحديث ومع اختلاف خط الدفاع يجب أن تكون من لاعبين لهم مهارات عالية وتحمل عال على الأداء القوي طوال فترة المباراة .

وهناك مثل هام في كرة القدم الحديثة يقول "ليس مركز اللعب في الفريق هو الذي يحدد تحركاته في الملعب ولكن قدرته على ماذا يستطيع أن يؤدي، وعلى ذلك فان اللاعب الماهر القوي ذا التحمل الكبير يستطيع أن يفعل الكثير خاصة إذا كان لاعب خط الدفاع.

وفي كرة القدم الحديثة تلعب فرق كثيرة بدون جناحين حقيقيين وهذا من شأنه أن يلقي بواجبات إضافية يقوم بها الظهيران فهما عندئذ كجناحين عندما يكون الفريق كمهاجم خاصة إذا أراد المدرب أن يحتفظ بلاعبي خط الوسط على التصويب القوي والبعيد .وأخيرا فإننا نعود ونذكر المدربين أن اللياقة البدنية العالية والصفات الإرادية القوية أصبحت العامل الأهم والفيصل في تحديد نتائج المباريات .

ومن أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم يرى "أكراموف" أنه تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين .

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن .

إن عمل لاعب كرة القدم ذو الطابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، المشي، أو التوقف، أو القفز.

ويشير الاختصاصيين إلى جزء كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، بالإضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ، أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه. (Bellik Abn ,)

- متطلبات كرة القدم الحديثة :

أصبح هدف مدرب كرة القدم هو الوصول بجنحي لاعبي الفريق إلى الحالة التدريبية ولا يتم هذا لا بتحضير اللاعبين تحضيرا متكاملًا في جميع الجوانب البدنية (المهارية) الخططية والنفسية، وبلخصها مفتي إبراهيم في ما يلي: (مفتي حماد إبراهيم ، 1986 ، ص340)

-5- التحضير الخططي :

يقصد به التعرف العقلاني المحكم والمسطر لقدرة الرياضي الحقيقية في التغلب على الخصم وكذلك العوامل الخارجية. (مفتي حماد إبراهيم ، 1994، ص29)

ويعني التحفيز الخططي اكتساب اللاعبين القدرة على أداء خطط اللاعبين المختلفة وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها وبالقدرة الكافية التي تمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة . وتنقسم خطط اللعب إلى خطط هجومية وخطط دفاعية وكلاهما ينقسم إلى خطط لعب فردية وخطط لعب جماعية الأولى تتمثل في هجوم المنظم والهجوم المضاد والثانية تتمثل في الدفاع رجل لرجل ، والدفاع عند المنطقة والدفاع المركب. (محمد جامد أفندي ، 1971، ص13)

ويعني كل الإجراءات والوجبات التي يصنعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية ، لبد اللاعبين والتي تتمثل في (الثقة في النفس ، الشجاعة ، عدم الخوف ، الكفاح ، عدم التردد ، المثابرة، ويسعى هذا التحضير إلى تميز عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقع مختلفة ، ويتميز هذا التحضير Gurung بطرق عديدة وهي (الطريقة الشخصية ، الطريقة التأملية ، وطريقة خلق عقبات ، طريقة المباريات)

. (W :, 1986, p276)

الجانب الميداني

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية

للدراسة

1- منهج الدراسة : بناء على طبيعة الدراسة التي تسعى إلى التعرف على إنعكاس برنامج تدريبي لبعض المهارات النفسية في خفض قلق المنافسة ومن أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة ،إستخدمنا المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين) نظرا لملائمته لأغراض الدراسة.

2- مجتمع الدراسة: مجتمع الدراسة مصطلح علمي منهجي يراد به كل من يمكن أن تصمم عليه نتائج البحث سواء مجموعة أفراد أو مباني مدرسية .. الخ ، وذلك طبقا للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (صالح العساف،1995،ص 81) ومجتمع البحث هو المجموعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد أن يعمم عليها النتائج التي يصل إليها من العينة (صالح مراد،و فوزية هادي،2002،ص112).

يتشكل مجتمع البحث من 20 فريق بينشطون في الرابطة المحترفة الاولى موبليس أكابر لكرة القدم للموسم 2023/2022

3-عينة الدراسة الاستطلاعية: قصد التحقق من صلاحية أداة الدراسة (قلق المنافسة، المهارات النفسية) وللتأكد من صلاحية المقياسيين تم تطبيقه على فريق هلال شلغوم العيد بمجموع 20لاعب .تتكون عينة الدراسة الحالية على عينة من فريق شباب نجم مقرة(تجريبية) .وفريق إتحاد خنشلة(ضابطة) بمجموع 40لاعب.20لاعب في كل فريق .كانت عينة قصدية.

جدول رقم (01) يوضح مناصب للعب للمجموعة التجريبية والضابطة

منصب اللعب						العينتين
الجموع	مهاجم	مدافع	وسط ميدان	حارس مرمى		
20	6	6	5	3	ت	العينة الضابطة
100	%30	%30	%25	%15	%	
20	8	5	4	3	ت	العينة التجريبية
100	%40	%25	%20	%15	%	

جدول رقم (02) يوضح تجانس العينة التجريبية في المتغيرات الأولية (العمر، الطول، الوزن، الخبرة)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	بالسنوات	27,0500	3,54631	-0,290
الخبرة	بالسنوات	8,3500	3,15019	-1,021
الطول	سم	1,7825	0,06758	0,574
الوزن	كغ	73,2500	4,76694	0,349

جدول رقم (03) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغيرات	
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات		
غير دال	0,422	20	0,953	0,200*	20	0,141	قبلي المهارات النفسية	الضابطة (قبلي)
غير دال	0,726	20	0,969	0,200*	20	0,148	بعدي المهارات النفسية	
غير دال	0,341	20	0,948	0,200*	20	0,129	قبلي قلق المنافسة الرياضية	الضابطة (بعدي)
غير دال	0,697	20	0,967	0,200*	20	0,119	بعدي قلق المنافسة الرياضية	
غير دال	0,295	20	0,945	0,200*	20	0,152	قبلي المهارات النفسية	التجريبية (قبلي)
غير دال	0,210	20	0,937	0,200*	20	0,152	بعدي المهارات النفسية	
غير دال	0,529	20	0,959	0,200*	20	0,095	قبلي قلق المنافسة الرياضية	التجريبية (بعدي)
غير دال	0,230	20	0,939	0,200*	20	0,125	بعدي قلق المنافسة الرياضية	

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف سميرنوف، واختبار

شايبرو ويملك أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهما متغير المهارات النفسية -متغير قلق المنافسة الرياضية

بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة -في القياسين القبلي والبعدي، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا

($\alpha=0.05$)، بالنسبة للمتغيرين في المجموعتين وفي القياسين القبلي والبعدي، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا

($\alpha=0.05$)، مما يجزنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين تتوزع توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي

ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية.

التجانس بين العينتين (التجريبية والضابطة)

الجدول رقم (04) يبين التجانس بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات (السن/ الخبرة/ الطول/ الوزن)

القياس القبلي	المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة التجريبية	السن	20	27,0500	3,54631	1,214	38	0,232	غير دال عند ($\alpha=0.05$)
		20	25,5000	4,47802				
المجموعة التجريبية	الخبرة	20	8,3500	3,15019	1,077	38	0,288	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	7,0500	4,38268				
المجموعة التجريبية	الطول	20	1,7825	0,06758	1,431	38	0,161	غير دال عند ($\alpha=0.05$)
		20	1,7525	0,06496				
المجموعة التجريبية	الوزن	20	73,2500	4,76694	2,481	38	0,058	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	69,6000	4,53524				

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن هناك فرقا طفيفا بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات

(السن/ الخبرة/ الطول/ الوزن) حيث بلغت متوسطات المجموعة التجريبية في المتغيرات (السن/ الخبرة/ الطول/ الوزن)

(73,2500/1,7825/8,3500/27,0500) في حين بلغت متوسطات المجموعة الضابطة في المتغيرات (السن/

الخبرة/ الطول/ الوزن) (69,6000/1,7525/7,0500/25,5000) ومن خلال المقارنة بين المتوسطات

الحسابية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في هذه المتغيرات (السن/ الخبرة/ الطول/ الوزن) نلاحظ أن هناك تقارب

بين متوسطات المجموعة التجريبية ومتوسطات المجموعة الضابطة ، وما يؤكد ذلك هو قيم اختبار الدلالة الإحصائية (Ttest) والتي بلغت (2,481/1,431/1,077/1,214) حيث جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0.05$).

من هنا يمكن القول بأنه لا توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في المتغيرات (السن ، الخبرة ، الطول ، الوزن) بين المجموعتين التجريبية والضابطة أي أن المجموعتين متجانستين من حيث (السن ، الخبرة ، الطول ، الوزن) أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99 بالمئة مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 بالمئة .

4- متغيرات الدراسة: يعتمد المنهج التجريبي على ضرورة ضبط المتغيرات حتى يتمكن من إستنتاج التغير الذي

يحدث في المتغير التابع بسبب تأثير المتغير المستقل ومتغيرات البحث الحالي هي:

المتغير المستقل: في هذا البحث هو البرنامج التدريبي (المهارات النفسية)

المتغير التابع : قلق المنافسة الرياضية.

متغير السن : تم إختيار العينة صنف أكابر .

5- مجالات الدراسة :

المجال الزمني : تم تطبيق البحث في الموسم الرياضي 2023/2022 في بداية الموسم

وذلك بمعدل ثلاث جلسات كل أسبوع ،أي 36 جلسة خلال 03 أشهر .

المجال المكاني : ملعب نجم شباب مقرة (تجريبية) و إتحاد خنشلة (ضابطة).

6- أدوات الدراسة : تعتبر عملية جمع البيانات خطوة مهمة في إجراء البحوث ولكي يجمع الباحث البيانات

المتعلقة بموضوع بحثه على نحو علمي منظم فإنه يدقق في إختيار أدوات بحثه ويعدها بنفسه لتتناسب مشكلة بحثه والطريقة البحثية التي إختارها لتنفيذ هذا وذلك ليتمكن من إثبات فروضه ومن ثم تفسير نتائجه (سهيل دياب، 2003، ص46) ولهذا فقد إستخدمنا في بحثنا هذا الأدوات التالية :

6-1 مقياس قلق المنافسة الرياضية :

إستعمل في هذه الدراسة مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعد من طرف علاء كفاني ووفاء صلاح الدين وأحمد سليمان روبي 1990 ، وأعد هذا المقياس لقياس القلق المنافسة الرياضية ، والمتكون من 35 فقرة تتعلق بقلق المنافسة الرياضية .

بعد تحكيم المقياس المعد وإجراء عليه بعض التعديلات التي طلبت من طرف الأساتذة تم توزيع المقياس على مرحلتين :

أولا كمرحلة تجريبية على فريق هلال شلغوم العيد لقياس صدق وثبات الاستبيان وأنه صالح لما أعد له على عينة مقدره ب20 لاعب ، وبعد التأكد من ذلك بواسطة الأساليب الإحصائية تم توزيع المقياس المعدل في شكله النهائي على العينة الفعلية والمقدرة ب40 لاعب 20 لاعب في كل فريق .

6-2 - مقياس المهارات النفسية :

إستعمل في هذه الدراسة مقياس المهارات النفسية ، وأعد هذا المقياس لقياس مهارة دافعية الانجاز ،الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه ، والمتكون من 24 فقرة تتعلق بالمهارات النفسية.

أولا كمرحلة تجريبية على فريق هلال شلغوم العيد لقياس صدق وثبات الاستبيان وأنه صالح لما أعد له على عينة مقدره ب20 لاعب ، وبعد التأكد من ذلك بواسطة الأساليب الإحصائية تم توزيع المقياس المعدل في شكله النهائي على العينة الفعلية والمقدرة ب40 لاعب 20 لاعب في كل فريق .

6-3 البرنامج التدريبي للمهارات النفسية :

البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة يهدف إلى مساعدة عينة من لاعبي كرة القدم أكابر الناشطين في الرابطة المحترفة الاولى موبليس للإرتقاء بما لديهم من مهارات وكفاءات وتعليمهم المهارات النفسية اللازمة وذلك للوصول بهم إلى خفض قلق المنافسة الرياضية وتطوير مستوى الأداء أثناء المنافسة الرياضية..

- صدق وثبات مقياس قلق المنافسة الرياضية

قام الباحث باستخدام طريقة الصدق التمييزي والصدق التلازمي لحساب صدق مقياس قلق المنافسة الرياضية.

صدق المحكمين :

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين تكونت من أساتذة متخصصين في علوم الانشطة البدنية والرياضية ومتخصصين في الإرشاد النفسي الرياضي ، طلب منهم الحكم على مدى ملائمة العبارات من حيث الصياغة ومناسبتها لمجتمع البحث الذي يطبق عليهم ، وأسفر هذا الإجراء على إجراء بعض التعديلات في عبارات المقياس .

الصدق التلازمي :

تم استخدام طريقة حساب ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس قلق المنافسة الرياضية، وتم حساب لكل فقرة على حدى، وللعبارات ككل فتراوحت قيمة ألفا كرونباخ للثبات ككل 0.80 وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى (0.05) مما يشير إلى ثبات المقياس ووجود ارتباط قوي ودال عند 1 بالمئة و 5 بالمئة وبين بعد المقياس والعبارات المكونة له، مما يدل على وجو إتساق داخلي عالي لعبارات المقياس.

الاتساق الداخلي للمقياس :

لحساب الاتساق الداخلي للمقياس، قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، وبعدها الاتساق الداخلي للابعاد مع المقياس ككل وهذا مايسمى الصدق البنائي ، وقد تحصلنا على نتائج الملخصة في الجدول الاتي :

جدول رقم (05) : يظهر معاملات الارتباط بين درجات فقرات البعد المعرفي مع الدرجة الكلية لهذا البعد

البعد المعرفي :

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0.64	18	0.32	28	0.52
4	0.45	22	0.57	30	0.51
9	0.49	24	0.38	35	0.43
15	0.44	25	0.70		
17	0.36	27	0.54		

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات البعد المعرفي موجبة ، وتتراوح بين (0.70) في حدها الاعلى وبين (0.32) في حدها الادنى، ونلاحظ ارتباط قوي ودال عند مستوى (1 بالمئة) وهذا يدل على أنها تقيس مفهوم مشترك الذي هو البعد المعرفي لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

جدول رقم (06) يظهر معاملات الارتباط بين درجات البعد البدني مع الدرجة الكلية لهذا البعد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
3	0.48	20	0.32
5	0.45	23	0.40
6	0.22	29	0.37
10	0.39	32	0.37
12	0.35	33	0.49

يتضح من الجدول رقم (06) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات البعد البدني موجبة ، وتتراوح بين 0.49 في حدها الاعلى وبين 0.22 في حدها الادنى ، وأن جميع الفقرات دالة احصائيا عند مستوى (1 بمئة) وهذا يدل على أنها تقيس مفهوم مشترك الذي هو البعد البدني لمقياس قلق المنافسة الرياضية .

جدول رقم (07) يظهر معاملات الارتباط بين درجات فقرات بعد الاحاسيس والانفعالات مع الدرجة الكلية لهذا البعد .

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
2	0.42	13	0.55	21	0.50
7	0.55	14	0.51	26	0.51
8	0.43	16	0.44	31	0.43
11	0.60	19	0.42	34	0.40

يتضح من الجدول رقم (07) أن معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لجميع فقرات البعد الانفعالات والاحاسيس تتراوح بين (0.60) في حدها الاعلى وبين (0.40) في حدها الادنى ، ويؤكد هذا ان جميع الفقرات كانت دالة احصائيا عند مستوى (1 بالمئة) مما يدل على انها تقيس مفهوم مشترك الذي هو بعد الاحاسيس والانفعالات لمقياس قلق المنافسة الرياضية.

جدول رقم (08) يوضح معامل ثبات لمقياس قلق المنافسة الرياضية

عدد العبارات	الفاكرونيباخ
35	0.851

جدول رقم (09) يوضح معاملات الارتباط بين عبارات المقياس والدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية

البند	الارتباط بالدرجة كلية للمقياس	البند	الارتباط بالدرجة كلية للمقياس	البند	الارتباط بالدرجة كلية للمقياس
1	0.64	13	0.58	25	0.67
2	0.42	14	0.50	26	0.53
3	0.45	15	0.45	27	0.55
4	0.46	16	0.42	28	0.50
5	0.47	17	0.32	29	0.39
6	0.27	18	0.33	30	0.56
7	0.59	19	0.42	31	0.44
8	0.41	20	0.34	32	0.38
9	0.50	21	0.49	33	0.47
10	0.37	22	0.54	34	0.42
11	0.61	23	0.48	35	0.43
12	0.39	24	0.42	/	/

الارتباط المعنوي عند مستوى (0.05)

من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ وجود ارتباط قوي ودال عند مستوى (0.01) و(0.05) بين بعد المقياس والعبارات المكونة له ، مما يدل على وجود إتساق داخلي كبير لهذه العبارات، وهذا يدل على أنها تقيس مفهوم مشترك الذي هو قلق المنافسة الرياضية .

جدول رقم (10) يوضح معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية

البند	المهارة النفسية	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس	البند	المهارة النفسية	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
1	دافعية الانجاز	0.64	-13	دافعية الانجاز	0.65
-2	الثقة بالنفس	0.75	-14	الثقة بالنفس	0.70
-3	تركيز الانتباه	0.65	15	تركيز الانتباه	0.85
-4	دافعية الانجاز	0.70	-16	دافعية الانجاز	0.90
5	الثقة بالنفس	0.55	-17	الثقة بالنفس	0.64
6	تركيز الانتباه	0.80	-18	تركيز الانتباه	0.80
7	دافعية الانجاز	0.85	19	دافعية الانجاز	0.70
8	الثقة بالنفس	0.90	-20	الثقة بالنفس	0.90
-9	تركيز الانتباه	0.87	-21	تركيز الانتباه	0.60
-10	دافعية الانجاز	0.85	-22	دافعية الانجاز	0.80
-11	الثقة بالنفس	0.71	-23	الثقة بالنفس	0.65
12	تركيز الانتباه	0.69	24	تركيز الانتباه	0.75

الجدول مصفوفة ارتباطات بنود محور دافعية الانجاز مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,65**	معامل الارتباط	ب 13	,85**	معامل الارتباط	ب 10	,64**	معامل الارتباط	ب 1
,000	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,70**	معامل الارتباط مستوى	ب 19	,90**	معامل الارتباط	ب 16	,70**	معامل الارتباط	ب 4
,000	الدلالة		,000	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
			,80**	معامل الارتباط	ب 22	,85**	معامل الارتباط	ب 7
			0.000	مستوى الدلالة		0.000	مستوى الدلالة	
			15	حجم العينة		15	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور دافعية الإنجاز والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,64) و (0,85)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لمحور دافعية الانجاز كمؤشر لصدق التكوين في قياس دافعية الانجاز .

الجدول مصفوفة ارتباطات بنود محور الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
,90**	معامل الارتباط	ب 20	,71**	معامل الارتباط	ب 11	,72**	معامل الارتباط	ب 2
,000	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
,65**	معامل الارتباط مستوى	ب 23	,70**	معامل الارتباط	ب 14	,55**	معامل الارتباط	ب 5
,000	الدلالة		,000	مستوى الدلالة		,000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
			,64**	معامل الارتباط	ب 17	,90**	معامل الارتباط	ب 8
			0.000	مستوى الدلالة		0.000	مستوى الدلالة	
			15	حجم العينة		15	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,55) و (0,90)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لمحور الثقة بالنفس كمؤشر لصدق التكوين في قياس الثقة بالنفس

الجدول مصفوفة ارتباطات بنود محور تركيز الانتباه مع الدرجة الكلية للمحور.								
الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية		
.60**	معامل الارتباط	ب21	.69**	معامل الارتباط	ب12	.65**	معامل الارتباط	ب3
.000	مستوى الدلالة		.000	مستوى الدلالة		.000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
.75**	معامل الارتباط مستوى	ب24	.85**	معامل الارتباط	ب15	.80**	معامل الارتباط	ب6
.000	الدلالة		.000	مستوى الدلالة		.000	مستوى الدلالة	
15	حجم العينة		15	حجم العينة		15	حجم العينة	
			.80**	معامل الارتباط	ب18	.87**	معامل الارتباط	ب9
			0.000	مستوى الدلالة		0.000	مستوى الدلالة	
			15	حجم العينة		15	حجم العينة	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور تركيز الانتباه والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) حيث تراوحت جميعها بين (0,60) و (0,87)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لمحور تركيز الانتباه كمؤشر لصدق التكوين في قياس تركيز الانتباه.

جدول رقم (11) صدق الإتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس

تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز	البعد
0.75	0.72	0.77	معامل الارتباط (ر)

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة $\alpha \geq 0.05$

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد استبيان المهارات النفسية كلها دالة (، حيث بلغت قيمها على التوالي (0,77 / 0,72 / 0,75) وهذا ما يؤكد α إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,05 = مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للاستبيان كمؤشر لصدق التكوين في قياس المهارات النفسية.

ثبات مقياس المهارات النفسية

تم حساب معامل الثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ وكانت النتائج كما يلي: الجدول (12)

الدرجة الكلية	تركيز الإلتباه	الثقة بالنفس	دافعية الإنجاز	البعد
0.70	0.68	0.65	0.75	قيمة ألفا كرونباخ

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد استبيان المهارات النفسية كانت مرتفعة وتقترب من الواحد الصحيح حيث تراوحت بين (0,65 و 0,75) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لاستبيان المهارات النفسية ككل (0,70) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات الاستبيان، وهذا يعني أن إستبيان المهارات النفسية يتمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الأساسية.

الفصل الثّاني:

عرض وتحليل نتائج الدّراسة

1 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى : المهارات النفسية

1-1 الجدول رقم (13) يبين الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي في مقياس المهارات

النفسية

القياس القبلي	المهارات النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة التجريبية	دافعية الانجاز	20	17,90	2,48	-1,85	38	0,071	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	19,75	3,69				
المجموعة التجريبية	تركيز الانتباه	20	20,20	3,00	-0,57	38	0,569	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	20,70	2,47				
المجموعة التجريبية	الثقة بالنفس	20	22,80	3,34	1,07	38	0,289	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	21,60	3,70				
المجموعة التجريبية	المهارات النفسية	20	60,90	8,11	-0,41	38	0,678	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	62,05	9,22				

تعليق :

يتبين من خلال الجدول مايلي:

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على أبعاد مقياس المهارات النفسية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-0.41) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (60.90) بانحراف معياري قدر ب (8.11) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (62.05) بانحراف معياري قدر ب (9.82)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية أقل من حيث المتوسط الحسابي من المجموعة الضابطة .

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على مقياس المهارات النفسية في بعد دافعية الانجاز ، حيث قيمة (ت) تساوي (-1.85) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.07) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (17.90) بانحراف معياري قدر ب (2.48) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (19.75) بانحراف معياري قدر ب (3.69)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية أقل من حيث المتوسط الحسابي من المجموعة الضابطة .

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على مقياس المهارات النفسية في بعد تركيز الانتباه ، حيث قيمة (ت) تساوي (-0.575) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (20.20) بانحراف معياري قدر ب (3.00) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (20.70) بانحراف معياري قدر ب (2.47)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية متقاربة من حيث المتوسط الحسابي مع المجموعة الضابطة .

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على مقياس المهارات النفسية في بعد الثقة بالنفس ، حيث قيمة (ت) تساوي (-1.07) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (22.80) بانحراف معياري قدر ب (3.34) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (21.60) بانحراف معياري قدر ب (3.70)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية متقاربة من حيث المتوسط الحسابي مع المجموعة الضابطة

من هنا يمكن القول بأنه لا توجد فروق معنوية في مستوى المهارات النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي ، أي أنه تم قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة ونسبة التأكيد من هذه النتيجة هو 95 بالمئة مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5 بالمئة

2-1 الجدول رقم (14): يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في المهارات النفسية

القياسين	المهارات النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	دافعية الانجاز	20	19,7500	3,69744	0,427	19	0,674	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	19,9500	2,30503				
القياس البعدي	تركيز الانتباه	20	20,7000	2,47301	0,152	19	0,881	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	20,7500	1,71295				
القياس القبلي	الثقة بالنفس	20	21,6000	3,70490	1,724	19	0,101	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	20,5500	1,76143				
القياس البعدي	المهارات النفسية	20	62,0500	9,22511	0,705	19	0,489	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	61,2500	4,77796				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في المستوى مقياس المهارات النفسية، حيث قيمة (ت) تساوي (0.705) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.489) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدي ب(61.25) بانحراف معياري قدر ب (4.77) ، أما المتوسط الحسابي للاختبارات القبلي قدر ب (62.05) بانحراف معياري يقدر ب (9.22).

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للعينة الضابطة في مقياس المهارات النفسية في بعد دافعية الانجاز ، حيث قيمة (ت) تساوي (0.42) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدي ب(19.95) وبانحراف معياري قدر ب (2.30) ، أما المتوسط الحسابي للاختبارات القبلي قدر ب (19.75) بانحراف معياري يقدر ب (3.69)

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة مقياس المهارات النفسية في بعد الثقة بالنفس ، حيث قيمة (ت) تساوي (1.72) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.10) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(20.55) و بانحراف معياري قدر ب (1.76) ، أما المتوسط الحسابي للاختبارات القبليّة قدر ب (21.60) بانحراف معياري يقدر ب (3.70)

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعيّنة الضابطة في مقياس المهارات النفسية في بعد تركيز الانتباه ، حيث قيمة (ت) تساوي (-0.15) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.88) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(20.75) و بانحراف معياري قدر ب (2.47) ، أما المتوسط الحسابي للاختبارات القبليّة قدر ب (20.70) بانحراف معياري يقدر ب (1.75)

ومن خلال المقارنة بين المتوسطات الحسابية في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة نلاحظ عدم وجود فرق بين القياسين القبلي و البعدى وما يؤكّد ذلك هو قيم (T.test) .

وعليه يمكننا قبول الفرضية الصفرية التي تنفي وجود الفرق بين القياسين القبلي والبعدى ، لا توجد فروق معنوية إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس المهارات النفسية، ورفض الفرضية البديلة التي نصت على أنه توجد فروق ذات معنوية بين القياسين القبلي والبعدى في متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس المهارات النفسية

3-1 الجدول رقم (15): يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد التجريبية في المهارات النفسية

التجريبية	المهارات النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	دافعية الانجاز	20	17,90	2,48	-9,80	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	28,60	3,99				
القياس القبلي	تركيز الانتباه	20	20,20	3,00	-8,66	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	32,50	5,10				
القياس القبلي	الثقة بالنفس	20	22,80	3,34	-11,41	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	37,60	4,64				
القياس القبلي	المهارات النفسية	20	60,90	8,11	-10,42	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	98,70	13,36				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدي للعيينة التجريبية في مستوى المهارات النفسية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-10.42)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدي ب(98.70) وبانحراف معياري قدر ب (13.36)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (60.90) وبانحراف معياري (8.11).

وبالتالي فقد تحسن مستوى المهارات النفسية لدى العينة التجريبية ، ومنه البرنامج قد أثر في مستوى تطور وتحسن في المهارات النفسية .

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدي للعيينة التجريبية في مستوى بعد دافعية الانجاز، حيث قيمة (ت) تساوي (-9.80)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدي ب(28.60) وبانحراف معياري قدر ب (3.99)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (17.90) وبانحراف معياري (2.48).

وبالتالي فقد تحسن مستوى المهارات النفسية لدى العينة التجريبية ، بالنسبة لبعدها دافعية الانجاز .

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعديّة للعينة التجريبية في مستوى بعد تركيز الانتباه ، حيث قيمة (ت) تساوي (-8.66)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(32.50) وبانحراف معياري قدر ب (5.10)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (20.205) وبانحراف معياري (3.00).

وبالتالي فقد تحسن مستوى المهارات النفسية لدى العينة التجريبية ، في مستوى بعد تركيز الانتباه.

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعديّة للعينة التجريبية في مستوى بعد الثقة بالنفس ، حيث قيمة (ت) تساوي (-11.41)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(37.60) وبانحراف معياري قدر ب (4.64)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (22.8) وبانحراف معياري (3.34).

وبالتالي فقد تحسن مستوى المهارات النفسية لدى العينة التجريبية ، في مستوى بعد الثقة بالنفس

وعليه يمكننا قبول الفرضية البحثية التي تؤكد وجود الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي .

توجد فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس المهارات النفسية لصالح القياس البعدي ، ورفض الفرضية الصفرية التي نصت على أنه : لا توجد فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

1-4 الجدول رقم (16) يبين الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في مقياس المهارات النفسية

القياس البعدي	المهارات النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة التجريبية	دافعية الانجاز	20	28,60	3,99	8,39	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	19,95	2,30				
المجموعة الضابطة	تركيز الانتباه	20	32,50	5,10	9,76	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	20,75	1,71				
المجموعة التجريبية	الثقة بالنفس	20	37,60	4,64	15,33	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	20,55	1,76				
المجموعة الضابطة	المهارات النفسية	20	98,70	13,36	11,79	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	61,25	4,77				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الذهني في مستوى المهارات النفسية ، حيث قيمة (ت) تساوي (11.79) وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب 0.01، وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (98.70) وبانحراف معياري قدر ب (13.36)، وهو أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي قدر متوسطها ب(61.25) وبانحراف معياري قدر ب (4.77).

وبالتالي فإن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أكبر من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة

ومن هنا يمكن القول بأنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، أي أنه تم قبول الفرضية البحثية ورفض الفرضية الصفرية ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99 بالمئة مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 بالمئة ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له إنعكاس إيجابي في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

1-5 لا يتميز لاعب كرة القدم الجزائرية بمستوى مرتفع للمهارات النفسية (ثقة بالنفس،دافعية، تركيز الانتباه)

جدول (17): يبين تكرارات مستويات المهارات النفسية للعيينة الضابطة

الاختبارات	م منخفض 2--8	م متوسط 22---35	م مرتفع 36---
	1		49
مهارة الثقة بالنفس	اختبار قبلي	06	00
	اختبار بعدي	05	00
مهارة تركيز الانتباه	اختبار قبلي	11	00
	اختبار بعدي	07	00
مهارة دافعية الانجاز	اختبار قبلي	05	00
	اختبار بعدي	03	00

يبين الجدول (17) و الذي يمدنا بتوزيع عينة البحث الضابطة في مقياس المهارات النفسية والتي

جاءت على النحو التالي :

-أولا مهارة الثقة النفس :

-بالنسبة للاختبار القبلي :

تواجد 14 لاعب في المستوى المنخفض (8---21) أي امتلاكهم مستوى محدود من الثقة بالنفس مع افتقارهم للمهارة على أهميتها في التدريب و المنافسة كلاعبين نظرا لمزاولتهم التدريب البدني و المهاري دون التركيز على التدريب الذهني كلاعب نخبه وبالتالي افتقارهم للمستوى المطلوب ، كما تواجد 06 لاعبين في مستوى المتوسط (22---35) هنا امتلاك المستوى المتوسط فقط وهذا ايضا لا يعطى امكانية السيطرة على أطوار التدريب و المنافسة وهنا انعدم تماما تواجد أي لاعب في المستوى المرتفع (36---49) وهو المستوى الذي يعطى أكثر راحة وثقة نفسية للاعب بينما لمسنا نفس الشيء تقريبا في الاختبار البعدي لمهارة الثقة بالنفس اين تجمع 15 لاعب في المستوى المنخفض (8---21) ما يؤجج لدى اللاعب الشكوك خلال المنافسة كما تركز 5 لاعبين في المستوى المتوسط (22---35) للثقة بالنفس ما يعطيهم فرصة محاولة البحث عن كفاءات إدارة مواقف التدريب و المنافسة نوع من الصعوبة و الشك كما انعدم المستوى المرتفع للثقة لدى افراد هاته العينة لعدم امتلاك الفريق برامج تدريبية تحضى بتطوير المهارات النفسية مع غياب المعد النفسي .

- مهارة تركيز الانتباه :

-بالنسبة للاختبار القبلي

تجمع 09 لاعبين في المستوى المنخفض (8—21) لامتلاكهم لمهارة تركيز الانتباه ما يحول دون قدرتهم على مجارات الطرق التدريبية الفنية خاصة المهارة منها كما تركز 11 لاعب في مستوى امتلاكهم لتركيز الانتباه في المستوى المتوسط (22—35) كما غاب تواجد أي لاعب في مستوى امتلاك لتركيز الانتباه في المستوى المرتفع الذي يسمح للاعب بسرعة تعلم وإدراك المهارات و ممارستها في الموقف التنافسي بينما ارتفع عدد اللاعبين في الاختبار البعدي لمهارة تركيز الانتباه في المستوى المنخفض (8—21) الى 13 لاعب ما يدل على غياب برامج التدريب الذهني التي من شأنها رفع وتنمية مهارة تركيز الانتباه خلال الوحدات التدريبية التي من شأنها رفع جاهزية اللاعب في مواقف المنافسة كما قدر عدد اللاعبين في المستوى المتوسط لامتلاكهم (لتركيز الانتباه) (22—35) ب 07 لاعبين وهو اقل من الاختبار القبلي ما وحي بتأثر اللاعبين بظروف المنافسة و نتائجها كما لم يتواجد أي لاعب ف المستوى المرتفع لتركيز الانتباه لعدم قدرة اللاعبين على التدريب و المنافسة تحت الظروف الطبيعية ناهيك عن الشعور الذي يبتاب اللاعبين بعد الهزائم

- مهارة دافعية الانجاز :

- بالنسبة الاختبار القبلي :

تواجد 15 لاعب في المستوى المنخفض (8—21) لامتلاك مهارة دافعية الانجاز ما يعنى جل لاعبي الفريق ينشطون باقل مستوى لدافعية الانجاز ما يجد من إمكانية تطوير مهاراتهم التنافسة بينما 05 لاعبين تواجدوا في المستوى المتوسط (22—35) لامتلاك دافعية الانجاز مع عدم تواجد أي لاعب في المستوى المرتفع (36—48) للمهارة ما قد ينعكس سلبا على اداء الفريق والاعبين خلال اطوار البطولة بينما في الاختبار البعدي وفي المستوى المنخفض (8—21) لامتلاك مهارة دافعية الانجاز تجمع 17 لاعب ما يوحي بان الفريق يعاني وعانى في اطوار الدورى خلال المنافسات ما افقده تركيزه وبالتالي فقد الدافعية ف مواجهة المنافسين اما المستوى المتوسط (22—35) لامتلاك مهارة دافعية الانجاز تواجد بها ثلاث 03 لاعبين فقط ما يبين تهاوى الحالة النفسية للاعبين مع تقدم المنافسة مع غياب تام لتواجد أي لاعب في المستوى المرتفع لدافعية الإنجاز

جدول (18) يبين تكرارات مستويات المهارات النفسية للعينة التجريبية

الاختبارات	م منخفض 8-----21	م متوسط 22-----35	م مرتفع 36---49
مهارة الثقة بالنفس	قبلي 12	08	00
	بعدي 00	16	04
مهارة تركيز الانتباه	قبلي 12	08	00
	بعدي 00	16	04
مهارة الدافعية	قبلي 14	06	00
	بعدي 00	14	06

يبين الجدول (18) تكرارات تمرکز لاعبي العينة التجريبية في القياس القبلي و البعدي لمستويات المهارات النفسية

- بالنسبة لمهارة الثقة بالنفس جاءت تكرارات تمرکز لاعب العينة التجريبية في القياس القبلي على النحو التالي تواجد 12 لاعب في المستوى المنخفض (8—21) لامتلاك المهارة بالمستوى المنخفض ما يوحي عدم امتلاكهم هاته الخاصية بينما تمرکز 08 لاعبين في المستوى المتوسط (22—35) أي تواجد 8 لاعبين من المجموعة امتلكوا المهارة بالمستوى المتوسط الذي يسمح لهم بادراك الظروف الضاغطة والتكيف معها
- مع عدم تسجيل أي حالة في المستوى المرتفع (36—49) لامتلاك المهارة ما يدل تمرکز العينة التجريبية في مهارة الثقة بالنفس بن المستويين المنخفض و المتوسط في القياس القبلي بينما بعد ادخال المتغير المستقل البرنامج التدريب الذهني تبينة النتائج على النحو التالي في المستوى المنخفض (8---21) لامتلاك المهارة لم نسجل في القياس البعدي اية حالة ما يوحي بتحسن مستواهم في المهارة الى مستوى اعلى في الاختبار القبلي للعينة التجريبية بينما في المستوى المتوسط (22—35) لامتلاك مهارة الثقة بالنفس تمرکز 16 لاعب بعدما كان في القياس القبلي 08 لاعبين ما يدل على تحسن مستوى المهارة لديهم كما تفرد 04 لاعبين بامتلاك مهارة الثقة بالنفس بالمستوى المرتفع ما يبين دور برنامج التدريب الذهني لدى المجموعة في المهارة قيد الدراسة
- بالنسبة لمهارة تركيز الانتباه : بلغ تكرار افراد العينة التجريبية ف يالقياس القبلي في المستوى المنخفض (8-21) ب 12 لاعب مع تواجد 08 لاعبين في المستوى المتوسط (22—35) مع عدم تواجد أي حالة في المستوى المرتفع (36—49) بينما في القياس البعدي لذات المهارة انعدم تواجد أي لاعب في المستوى

المنخفض (8---21) وتجمع غالبية افراد العينة في المستوى المتوسط (22—35) لمستوى امتلاك مهارة تركيز الانتباه كما تواجد 04 لاعبين في المستوى المرتفع -36—49)لامتلاك المهارة بالنسبة لمهارة دافعية الانجاز : جاءت نتائج القياس القبلي على النحو التالي تجمع 14 لاعب في المستوى المنخفض (8—21) و ب06 لاعبين في المستوى المتوسط (22---35) لامتلاك مهارة دافعية الانجاز وبدون تسجيل أي حالة في المستوى المرتفع (36—49) لامتلاك دافعية الانجاز بينما لم نسجل اية حالة في القياس البعدى في المستوى المنخفض (8—21)لامتلاك مهارة دافعية الانجاز ما بين تحسن المستوى لدى الاعبين بعد اخضاعهم لبرنامج تدريب المهارات النفسية كما تمركز 14 لاعب في المستوى المتوسط (22—35)لامتلاك المهارة كما امتلك 06 لاعبين المستوى المرتفع لمهارة دافعة الانجاز.

2 - عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية : قلق المنافسة الرياضية

1-2 الجدول رقم (19) يبين الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج)

في مقياس قلق المنافسة الرياضية

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة T	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	حجم العينة	قلق المنافسة الرياضية	القياس القبلي
غير دال عند ($\alpha=0.01$)	0,071	38	-1,856	2,48	17,90	20	القلق المعرفي	المجموعة التجريبية
				3,69	19,75	20		المجموعة الضابطة
غير دال عند ($\alpha=0.01$)	0,569	38	-0,575	3,00	20,20	20	القلق البدني	المجموعة التجريبية
				2,47	20,70	20		المجموعة الضابطة
غير دال عند ($\alpha=0.01$)	0,289	38	1,074	3,34	22,80	20	الأحاسيس والإنفعالات	المجموعة التجريبية
				3,70	21,60	20		المجموعة الضابطة
غير دال عند ($\alpha=0.01$)	0,678	38	-0,419	8,11	60,90	20	قلق المنافسة الرياضية	المجموعة التجريبية
				9,22	62,05	20		المجموعة الضابطة

التعليق :

يتبين من خلال الجدول مايلي :

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-0.41) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (60.90) بانحراف معياري قدر ب (8.11) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (62.05) بانحراف معياري قدر ب (9.82)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية أقل من حيث المتوسط الحسابي من المجموعة الضابطة .

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-1.85) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.07) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (17.90) بانحراف معياري قدر ب (2.48) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (19.75) بانحراف معياري قدر ب (3.69)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية أقل من حيث المتوسط الحسابي من المجموعة الضابطة .

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-0.575) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (20.20) بانحراف معياري قدر ب (3.00) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (20.70) بانحراف معياري قدر ب (2.47)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية متقاربة من حيث المتوسط الحسابي مع المجموعة الضابطة .

- لا توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الذهني على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-1.07) ، وهي غير دالة عند مستوى دلالة 0.01 ، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.67) وهي أصغر من مستوى دلالة 0.01 .

و قدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية ب (22.80) بانحراف معياري قدر ب (3.34) ، أما المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قدر ب (21.60) بانحراف معياري قدر ب (3.70)

حيث نلاحظ أن المجموعة التجريبية متقاربة من حيث المتوسط الحسابي مع المجموعة الضابطة .

2-2 الجدول رقم (20) : يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة المجموعة الضابطة في قلق المنافسة الرياضية

القياسين	قلق المنافسة الرياضية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	القلق	20	46,85	7,52	1,810	19	0,086	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
	المعرفي	20	43,85	6,89				
القياس البعدي	القلق	20	35,35	6,21	1,584	19	0,130	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
	البدني	20	33,25	4,65				
القياس القبلي	الأحاسيس	20	42,10	7,46	2,037	19	0,056	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
	والإنفعالات	20	38,70	6,82				
القياس البعدي	القلق	20	124,30	20,58	1,930	19	0,069	غير دال عند ($\alpha=0.01$)
	المنافسة الرياضية	20	115,80	17,37				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في المستوى العام لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (1.930) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.069) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدي ب(115.8) ، أما المتوسط الحسابي للاختبارات القبلي قدر ب (124.3) بانحراف معياري يقدر ب (20.5).

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للعينه الضابطة في المستوى العام لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (1.810) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.086) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(43.85) وبانحراف معياري قدر ب(6.89) ، أما المتوسط

الحسابي للاختبارات القبلية قدر ب (46.85) بانحراف معياري يقدر ب (7.52)

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة في المستوى العام لقلق المنافسة الرياضية ، حيث

قيمة (ت) تساوي (1.58) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي

(0.130) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(33.25) و بانحراف معياري قدر ب (4.65) ، أما المتوسط

الحسابي للاختبارات القبلية قدر ب (35.35) بانحراف معياري يقدر ب (6.21)

* لا توجد فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة في المستوى العام لقلق المنافسة الرياضية ، حيث

قيمة (ت) تساوي (2.03) وهي غير دالة عند مستوى دلالة بقدر 0.01، وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي

(0.056) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(38.70) وبنحرف معياري قدر ب (6.82)، أما المتوسط

الحسابي للاختبارات القبلية قدر ب (42.10) بانحراف معياري يقدر ب (7.46).

3-2 الجدول رقم (21): يبين الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد التجريبية في مقياس قلق المنافسة

الرياضية

التجريبية	المهارات النفسية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
القياس القبلي	القلق المعرفي	20	46,20	3,63	12,03	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	32,10	5,19				
القياس القبلي	القلق البدني	20	33,95	4,12	12,40	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	23,60	3,71				
القياس القبلي	الأحاسيس والإنفعالات	20	40,95	4,09	11,77	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	29,35	4,17				
القياس القبلي	قلق المنافسة الرياضية	20	121,10	10,51	15,31	19	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	85,05	12,44				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعديّة للعينة التجريبية في مستوى العام لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (15.31)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعديّة ب(85.05) وبانحراف معياري قدر ب (12.44)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (121.1) وبانحراف معياري (10.51).

وبالتالي فقد إنخفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى العينة التجريبية ، ومنه البرنامج قد أثر في مستوى القلق.

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعديّة للعينة التجريبية في مستوى البعد المعرفي لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (12.03)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(32.10) وبانحراف معياري قدر ب (3.36)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (46.20) وبانحراف معياري (5.19).

وبالتالي فقد إنخفض مستوى قلق النافسة الرياضية لدى العينة التجريبية ، بالنسبة للبعد المعرفي .

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة التجريبية في مستوى البعد البدني لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (12.40)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(23.6) وبانحراف معياري قدر ب (3.71)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (33.45) وبانحراف معياري (4.71).

وبالتالي فقد إنخفض مستوى قلق النافسة الرياضية لدى العينة التجريبية ، في مستوى البعد البدني .

- توجد فروق معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة التجريبية في مستوى بعد الانفعالات لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (11.77)، وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب0.01 . وهذا لان القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أقل من مستوى دلالة 0.01.

وقدر المتوسط الحسابي في الاختبارات البعدية ب(24.35) وبانحراف معياري قدر ب (4.17)، وهو أقل من المتوسط الحسابي لاختبارات القلبية الذي قدر ب (40.95) وبانحراف معياري (4.09).

وبالتالي فقد إنخفض مستوى قلق النافسة الرياضية لدى العينة التجريبية ، في مستوى البعد الانفعالات

وعليه يمكننا قبول الفرضية البحثية التي تؤكد وجود الفرق بين القياسين القبلي والبعد لصالح البعدي .

4-2 الجدول رقم (22) يبين الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس البعدي في مقياس قلق

المنافسة الرياضية.

القياس البعدي	قلق المنافسة الرياضية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجموعة التجريبية	القلق المعرفي	20	32,10	5,19	-6,08	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	43,85	6,89				
المجموعة التجريبية	القلق البدني	20	23,60	3,71	-7,24	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	33,25	4,65				
المجموعة التجريبية	الأحاسيس والإنفعالات	20	29,35	4,17	-5,22	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	38,70	6,82				
المجموعة التجريبية	قلق المنافسة الرياضية	20	85,05	12,44	-6,43	38	0,000	دال عند ($\alpha=0.01$)
		20	115,80	17,37				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الذهني في مستوى قلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-6.43) وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب 0.01، وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (85.05) وبانحراف معياري قدر ب (12.44)، وهو أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي قدر متوسطها ب(115.80) وبانحراف معياري قدر ب (17.37).

وبالتالي فإن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة

ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له انعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

- هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الذهني في مستوى البعد المعرفي لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-6.08) وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب 0.01، وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (32.10) وبانحراف معياري قدر ب (5.19)، وهو أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي قدر متوسطها ب (43.85) وبانحراف معياري قدر ب (6.89).

وبالتالي فإن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة

ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له انعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية وفق البعد المعرفي

- هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الذهني في مستوى بعد البدني لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-7.24) وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب 0.01، وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (23.60) وبانحراف معياري قدر ب (3.71)، وهو أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي قدر متوسطها ب (34.25) وبانحراف معياري قدر ب (4.65).

وبالتالي فإن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة

ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له انعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية في بعده البدني

- هناك فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الذهني في مستوي بعد الانفعالات والاحاسيس لقلق المنافسة الرياضية ، حيث قيمة (ت) تساوي (-5.22) وهي دالة عند مستوى دلالة يقدر ب 0.01، وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقدر المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (29.35) وبانحراف معياري قدر ب (4.17)، وهو أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي قدر متوسطها ب (38.70) وبانحراف معياري قدر ب (6.82).

وبالتالي فإن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة .

أي أنه تم رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة ونسبة التأكد هو 99 بالمئة مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 بالمئة.

ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له انعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية في بعد الإنفعالات والاحاسيس.

أي توجد فروق معنوية في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

وعليه نستنتج فعالية البرنامج الذهني الذي كان له انعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية)

من خلال هذه النتائج : نستنتج :

- * أن درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية لا يختلف كثيرا عن درجاتها في القياس البعدي وهي متقاربة
- * أن درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية لا تختلف كثيرا عن درجاتها في القياس البعدي وهي متقاربة .
- * أن هناك إختلاف في مستوى درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على ابعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية ولصالح القياس البعدي.
- * أن مستوى درجات أفراد المجموعة الضابطة تختلف عن مستوى درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجريبية.

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

الفروق في أثر البرنامج الذهني تبعا لمناصب للعب

1-3 تتباين مستويات المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) بين

اللاعبين حسب مراكز للعب في كرة القدم. ولمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي كما هو مبين في الجدول التالي:

-جدول رقم (23) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة في مقياس المهارات النفسية تبعا لمتغير مراكز للعب في كرة القدم.

القرار	الدلالة الاحصائية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,223	1,62	23,56	3	70,68	بين المجموعات	دافعية الانجاز
			14,50	16	232,11	داخل المجموعات	
			//////////	19	302,80	الكلية	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,059	3,04	60,00	3	180,00	بين المجموعات	تركيز الانتباه
			19,68	16	315,00	داخل المجموعات	
			//////////	19	495,00	الكلية	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,093	2,53	44,14	3	132,43	بين المجموعات	الثقة بالنفس
			17,39	16	278,36	داخل المجموعات	
			//////////	19	410,80	الكلية	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,095	2,51	362,66	3	1087,98	بين المجموعات	المهارات النفسية
			144,13	16	2306,21	داخل المجموعات	
			//////////	19	3394,20	الكلية	

تعليق :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) بلغت على التوالي بالنسبة لـ أبعاد مقياس المهارات النفسية والفرعية (دافعية الانجاز/ تركيز الانتباه /ثقة بالنفس) والدرجة

الكلية لمقياس المهارات النفسية بلغت قيم إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) على التوالي: (2,516/2,537/3,048/1,624) القيم جاءت غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا $(\alpha=0,05)$.

أي لا يوجد هناك تباين في مستويات المهارات النفسية (دافعية الانجاز، الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه) بين اللاعبين حسب مراكز للعب في كرة القدم ، أي قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البحثية .

2-3 تباين مستويات قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي،القلق البدني ،الأحاسيس والإنفعالات) بين اللاعبين حسب مراكز للعب في كرة القدم. ولمعالجة هذه الفرضية تم استخدام اختبار التباين الأحادي كما هو مبين في الجدول التالي:

-جدول رقم(24) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات استجابات افراد العينة في مقياس قلق المنافسة الرياضية تبعا لمتغير مراكز للعب في كرة القدم.

القرار	الدلالة الاحصائية	قيمة (f)	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصادر التباين	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,054	3,15	63,35	3	190,05	بين المجموعات	
			20,10	16	321,74	داخل المجموعات	
			//////////	19	511,80	الكلية	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,126	2,21	25,72	3	77,17	بين المجموعات	
			11,60	16	185,62	داخل المجموعات	
			//////////	19	262,80	الكلية	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,402	1,04	17,97	3	53,92	بين المجموعات	
			17,28	16	276,62	داخل المجموعات	
			//////////	19	330,55	الكلية	
غير دال احصائيا عند 0.05	0,122	2,25	291,06	3	873,20	بين المجموعات	
			129,35	16	2069,74	داخل المجموعات	
			//////////	19	2942,95	الكلية	

تعليق :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيم إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) بلغت على التوالي بالنسبة ل أبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية الثلاثة ((القلق المعرفي،القلق البدني ، الأحاسيس والإنفعالات) والدرجة الكلية لمقياس قلق المنافسة الرياضية حيث بلغت قيم إختبار الفرق (F) "تحليل التباين الأحادي" (One-Way ANOVA) على التوالي: (2,250/1,040/2,217/3,150) القيم جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0,05$).

أي لا يوجد هناك تباين في مستويات قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي ، القلق البدني ، الانفعالات والاحاسيس). بين اللاعبين حسب مراكز للعب في كرة القدم ، أي قبول الفرضية البحثية .

الفصل الثالث:

مناقشة نتائج الدراسة

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى

- توجد فروق معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (15) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير المهارات النفسية دافعية الانجاز، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وجود فروق معنوية بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس **البعدي**. حيث قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة معنوية (0.01) مما يدل على تحسن أفراد المجموعة التجريبية في متغير المهارات النفسية.

كما أظهرت نتائج الدراسة في الجدول (15) الخاصة بدلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية والضابطة لمتغير المهارات النفسية دافعية الانجاز، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وجود فروق معنوية بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح المجموعة **التجريبية**. حيث قيمة (ت) المحسوبة قد فاقت قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة معنوية (0.01).

* ويعزو الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج للتدريب الذهني لبعض المهارات النفسية الذي ساهم في تنمية هاته المهارات، مما سيؤدي حتما إلى الاستقرار الذهني للاعبين، وتبين لنا كذلك أن التدريب على أي مهارة من هاته المهارات الثلاث (تركيز الانتباه، دافعية الانجاز، الثقة بالنفس) تتأثر في ما بينها.

وهذا ما يتفق مع ما ذكره "العربي شمعون" (1996) في أن التدريب الذهني يؤدي دورا هاما في عملية التعلم لا تقل أهمية عن الاعداد للمنافسات.

كذلك تتفق مع ما أكده "حسن علاوي" (2002) أن تدريب المهارات النفسية برنامج تربوي تعليمي منتظم يهدف لمساعدة للاعبين لاكساب وإتقان المهارات النفسية التي ثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي.

ويؤكد "باهي وجاد" ذلك (2004) بأن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الانجازات الرياضية حيث ان تمنيها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية.

و عليه تتفق نتائج دراسة "حشاوي يوسف، زهار جمال" (2021) في مقارنة كرسيتان تاريخي و ستيفان هاريس في فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض قلق المنافسة الرياضية المرتفعة بتقنية "ريبرا" ويتضمن التقبل أو القبول مواجهة اللاعب لأفكاره وإنفعالاته الصعبة بتفهم وتوجه نحو رعاية الذات والشفقة بها، بدلاً من تجاهل أو تجنب هذه الأفكار

والانفعالات، ويحمي التقبل أو القبول الإنسان من حالة التوجه للوقوع فيما يعرف بالأنشطة البديلة التي تحرفه عن مواجهة أفكاره وإنفعالاته الصعبة وعلى ذلك فإن تقبل الشخص لأفكاره ومشاعره وإنفعالاته المقيتة أو المكدرة نقطة البداية في معالجتها ذهنياً، وبالتالي خفض تأثيراتها السلبية، ويعكس التقبل أو القبول بعداً من أبعاد المرونة النفسية الذي يتمثل في الإفتتاح على الأفكار والانفعالات المزعجة وتلمس قيمتها أو وظيفتها التكوينية بدلاً من قمعها أو تجنبها، وهذا ما أدى بالفعل من خفض قلق المنافسة المرتفعة للاعبين وتحسن أدائهم وجعلهم في منطقة الأداء الأمثل.

* كما وجد هناك إتفاق نتائج الدراسة مع ما أشار إليه لقوفي أحمد (2018) إلى أن التدريب على مهارة تطوير دافعية الانجاز أدى إلى إرتفاع مستوى دافعية الانجاز لدى لاعبي الجمباز.

* وهذا ما يتفق كذلك مع ما ذكره حسن علاوي (2002) في أن مهارة تركيز الانتباه تستخدم في المساعدة على تعلم المهارات الحركية والخططية في كرة القدم وإتقانها .

كما يذكر " أسامة كامل راتب " أن تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو أساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، ففتشت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلباً على الاداء.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة "صغيري بلال، إدير حسان " (2019) في أن لتركيز الانتباه أثر في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم

* كما تتفق مع نتائج دراسة " فيلاي محمد ، بن حامد نور الدين " (2020) حيث توصل إلى بناء برنامج للتدريب الذهني أدى إلى تحسين الثقة بالنفس لدى لاعبين.

كذلك دراسة كل من " أحمد لزرقي و محمد حبارة " (2022) الذان توصلتا إلى أن للارشاد النفسي الرياضي دور كبير في تحسين مستويات الثقة بالنفس من المستوى المتوسط الى المستوى المرتفع .

فالثقة بالنفس تعد سمة إفتراضية ، لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة ، بل من خلال مجموعة من المؤشرات أو السلوكيات التي تظهر على الرياضي فتدل عليها .

ودعمت نتائج دراستنا الحالية دراسة " معمر فاروق " (2013) في أن لتحضير النفسي دور في الرفع من الدافعية و تعزيز الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .

أما دراسة "بوجعة زيرم" (2018) فقد توصلت إلى وجود علاقة طردية إيجابية بين الثقة بالنفس أداء الفريق الوطني لفئة أقل من 21 سنة .

فتقنة لاعب بنفسه من العوامل الفعالة التي تجعل للاعب قادرا على بذل الجهد ولها الدور المهم في ضمان الاداء التكتيكي ، والذي ينعكس على الفريق ككل، فالثقة بالنفس مكون من مكونات الشخصية الرياضية المهمة ، ويتضح ضعف الثقة بالنفس في التردد أثناء تنفيذ المهام (غازي صالح، 2011، ص 57) .

أيضا تتفق نتائج دراستنا مع دراسة " بن ساسي رضوان ، العنزي محمد علي " (2021) ان لبرنامج التدريب العقلي المعد كان له تأثير إيجابي على تنمية الثقة بالنفس عند لاعبين .

وفي الاخير أكدت دراسة كل من "صدام بملولي و أسامة بن يحيى" (2022) في ما يخص التكامل بين المهارات النفسية ، فقد توصل الباحثان إلى وجود علاقة بين دافعية الانجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

وبناء على ذلك نتوصل إلى صحة هاته الفرضية.

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية :

- توجد فروق معنوية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

* يعزي الباحث هذا التقدم في المستوى إلى تطبيق برنامج للتدريب الذهني لبعض المهارات النفسية الذي ساهم في إدارة قلق المنافسة الرياضية ، وهذا يقودنا إلى أن برنامج التدريب الذهني قد إنعكس بإيجاب في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى هؤلاء للاعبين، لكون أن فكرة هذا البرنامج الذهني يركز على أنه لكي يتمكن لاعب من إدارة وخفض قلق المنافسة الرياضية عمد الباحث على تعليم وإكساب وممارسة 03 مهارات نفسية ولكل مهارة نفسية تقنية لتطويرها وبالتالي سينعكس إيجابا في التحكم وإدارة وخفض قلق المنافسة .. فمثلا مهارة دافعية الإنجاز إعتد الباحث على تقنية بناء الاهداف ، أما مهارة الثقة بالنفس فتم الإعتماد على تقنية الحديث الذاتي ، فيما يتعلق بتركيز الإنتباه تم الإعتماد على تقنية التصور الذهني وذلك وفق 03 مراحل ،مرحلة التعليم، مرحلة الإكتساب، مرحلة الممارسة.

وهذا مايتفق مع ما قاله سيبليغر (1972) على أن للاعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الاداء للرياضي والفريق

ويؤكد أيضا حسن علاوي " على أنه يساهم في تطوير الرياضيين في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية.

ومن جهة أخرى يشير البرنامج التقليدي الذي طبق على المجموعة الضابطة نتيجة عدم إعتداد الطاقم الفني على الاعداد الذهني للمهارات النفسية ، لم يكن له أي أثر او إنعكاس إيجابي مماثل للبرنامج التدريبي الذهني الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية ، الذي كان له إنعكاس واضح في إدارة قلق المنافسة الرياضية .

ففي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة التي ينظر إليها على أساس أنها من الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وعن أهمية القلق في نتيجة المنافسات فقد أشار علاوي(2009) أن القلق الرياضي من الخصائص الهامة والمؤثرة على أداء الرياضي وقد يظهر على اللاعب قبل أو أثناء المنافسة ، وتؤثر شدة القلق المنافسة في بداية إشتراك اللاعب بالمنافسة إيجابا أو سلبا ، وذلك تبعا للحالة المعنية المناسبة للاعب لكي يظهر أحسن ما لديه من أداء.(علاوي، 2009، ص 201).

فقد تلعب ظاهرة القلق في مجال الرياضي سلاحا ذو حدين فإما أن يلعب دور المحفز المساعد للاعب وهذا حينما يدرك أسباب ومصادر قلقه والعكس .

وقد أشار "أسامة راتب" (2000) إلى الانشطة الرياضية التي تتميز بزيادة درجة الاحتكاك يزداد فيها شدة القلق المعرفي ، وشدة القلق البدني قبل المنافسة الرياضية لخوف اللاعب الرياضي من عدة مثيرات التي تحدث خلال المنافسة ، هذا بالإضافة لنقص مقدرة الرياضي في السيطرة على العوامل الداخلية (الافكار السلبية والانفعالات) والعوامل الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة (الحالة المناخية ، مكان المنافسة ، الجمهور ، المنافس) مما يؤدي إلى زيادة القلق.

وأكد "عربي شمعون" (1996) أن كل لاعب قبل المنافسة الرياضية لديه مستوى ابتدائي معين من القلق والاستئارة بصورة تختلف عن اللاعب الاخر وبالتالي يكون كل لاعب في حاجة إلى تدخلات معينة لضبط أو تعديل مستوى قلقه أو إستثارته بصورة فردية أي أن اللاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الاخرين.

* كما يشير الجدول رقم (16) إلى معرفة حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم إلى أن بعد (القلق المعرفي) يمثل أعلى حالات القلق لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج (32.10) بنسبة 65 بالمئة ، وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى عينة الدراسة متوسطة ، ويشير "حسن علاوي" (1998) إلى أن القلق المعرفي هو التوقع السلبي لمستوى اللاعب وإفتقاده للتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية ، كذلك أشار "حسن علاوي" (2004) إلى أن القلق المعرفي هو الانزعاج أو الهم بالنسبة لاداء اللاعب وهو الوعي الشعوري بالانفعالات الغير سارة ، أو الاهتمام المعرفي بنتائج الفشل في الاداء، ويشير " امين فوزي" (2003) إلى أن القلق المعرفي يختلف في تأثيره عن القلق البدني ، حيث يؤثر القلق

المعرفي في أداء المتطلبات الحركية التي تحتاج إلى الدقة في التركيز الانتباه ، بينما القلق البدني يؤثر في أداء المتطلبات الحركية التي تتطلب السرعة .

- هذا وقد جاء بعد الثقة بالنفس (الانفعالات والاحاسيس) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (29.3) بنسبة 60 بالمئة ، وهذا يعني أن درجة حالة القلق لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج متوسطة ، حيث أشار "أسامة راتب" (2002) أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك ان التوقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الاداء ، فكلما زادت درجة التوقع كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والثابرة في مواجهة العقبات ، وتساعده أيضا على تركيز الانتباه في المباراة . وبالتالي يعزو الباحث الثقة بالنفس إلى زيادة الجانب المعرفي وكذلك الجانب البدني مما ينتج عن ذلك ثقة بالنفس لدى لاعب .

فالثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على اداء للاعبين وتمثل مصدرا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية.

- هذا وقد جاء بعد القلق البدني في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره(23.6) بنسبة 50 بالمئة ، وهذا يعني أن درجة القلق لدى العينة التجريبية بعد تطبيق البرنامج قليلة ، فقد أشار " أسامة راتب" (1998) ألى أن حالة القلق البدني ترتبط إرتباطا شرطيا بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة ، والافراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم ، ويستجيبون لها إستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق ، و يشير "حسن علاوي" (1998) إلى أن القلق البدني هو إدراك الاستثارة الفيسيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من إستجابات الجهاز العصبي الاوتونومي.

* وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة " زان عمر " (2016) حيث توصل أن للمهارات النفسية علاقة قوية في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، فوجد أن هناك علاقة قوية بين نقص تنمية المهارات النفسية وزيادة مستويات القلق كحالة للاعبين ، و أن هناك علاقة إرتباطية بين نقص تنمية المهارات النفسية وظهور القلق كسمة لدى لاعبي كرة القدم ، حيث يعتبر القلق قبل المنافسة الرياضية حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من لاعب لآخر ومن نشاط لآخر حيث يقل عند لاعبين ويرتفع عند اخر ، ويختلف من رياضة إلى أخرى.

كذلك وجد أن هناك إتفاق بين دراستنا و دراسة " سنوسي الرحماني، بن عكي أكلي" (2018) حيث توصل أن للقلق إنعكاس على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية، وأن لاهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق

لدى اللاعبين مما ينعكس سلبيا على أدائهم ولتحضير النفسي أهمية كبيرة وبالغة في خفض من حدة القلق و إيجاد مصادره و أسبابه من طرف اللاعبين مما ينعكس إيجابيا على الاداء الرياضي في كرة القدم .

ويرى "أسامة كامل راتب" هناك رياضيين يتحكمون وسيطرون على القلق والبعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثمة يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة (أسامة راتب، 2000، ص 75).

وتؤكد نتائج دراسة " نعار ريجانة و بن عكي اكلي " (2019) أن القلق المعرفي والتوقع السلبي لمستوى اللاعب و إفتقاده للتركيز يؤثر سلبا على نتائج الفريق ، كما أن قلق المنافسة ينتج عنه قلق بدني الذي يظهر على شكل أعراض جسمية تعيق الاداء وتؤثر في نتائج الفريق إضافة إلى ثقة للاعب في قدراته تمثل مصدر إيجابيا لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية وبالتالي تؤثر إيجابا على نتائج الفريق .

وتشير دراسة "سافوي .س " (1993) التي توصلت إلى ضرورة خفض حدة التوتر والقلق والذي يمهد الطريق إلى زيادة تركيز الانتباه وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية ويتم ذلك عن طريق برنامج التدريب العقلي ويمثل الحافز الشخصي لمزولة اللعبة والكفاح للنجاح من أجل التفوق.

وعليه تم التحقق من صحة الفرضية الثانية

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة :

- تتباين مستويات المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس، تركيز الانتباه) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم.
- تتباين مستويات قلق المنافسة الرياضية (القلق المعرفي-القلق البدني - الأحاسيس والإنفعالات) بين اللاعبين حسب مراكز اللعب في كرة القدم.

في ما يخص قلق المنافسة الرياضية :

* يعود السبب من وجهة نظر الباحث إلى أن مستويات قلق المنافسة الرياضية يعتبر من السمات المميزة التي يتحلى بها لاعبي الهجوم ، ولاعبي الوسط ولاعبي الدفاع وحراس المرمى، على حد سواء، وكذلك كون اللاعبين يلعبون في مراكز لعب غير محددة وبالتالي لم يؤثر هذا المتغير (قلق المنافسة الرياضية) على إستجابتهم.

و فسر الباحث ذلك إلى عدم وجود دوري قوي في رياضة كرة القدم الجزائرية، مما تولد عن ذلك عدم حدوث قلق بدني ومعرفي بدرجة مرتفعة ، لعدم وجود مباريات قوية وحاسمة يخوضها لاعبي كرة القدم في الدوري الجزائري الذي يتميز بضعفه على العموم.

ويشير راتب (1997) إلى أن حالة القلق البدني يرتبط ارتباطاً شديداً بمثيرات البيئة عند بداية المنافسة ، والأفراد الذين يتميزون بمستويات مرتفعة من سمة القلق يدركون أغلب المواقف على أنها مهددة لهم ، ويستجيبون لها باستجابات مرتفعة الشدة من حالة القلق (وهذا ما لم يحدث على عينة دراستنا نتيجة فعالية البرنامج الذهني المطبق) ، وذلك على نحو أكثر من الأفراد ذوي سمة القلق المنخفض ، هذا وتدل البراهين على أن المواقف التي تتضمن فشلاً كبيراً ، أو تهديداً نحو تقدير الذات تعتبر مصادر أشد تأثيراً على الفرد مقارنة بالمواقف التي تتضمن ضرراً جسيماً .

ولم تتفق دراستنا مع ما توصل إليه " مازن كرار ، ومحمد جلال " إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق المعوق والميسر في التأثير على أداء اللاعبين خلال مشاركتهم في المباريات بمختلف مناصب لعبهم .

ولم تتفق أيضاً مع دراسة صدوقي نور الدين ، مصطفى كاظم 1998 ، عن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في حالة القلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس

كذلك لم تتفق مع ما توصل إليه سرتيب عمر غولا ، سعدي إسماعيل ، سامان حمد سليمان 2005 ، عن وجود فروق ذات دلالة معنوية في حالة القلق المعرفي والجسمي والثقة بالنفس بين لاعبي خطوط اللعب الثلاث حيث كان أفضل الخطوط خط الوسط يليه خط الدفاع والهجوم .

ويؤكد علاوي (1992) أن هناك إختلاف في درجات القلق من فرد إلى آخر ، فمنهم من يكون من ذوي القلق العالي ومنهم المتوسط و الواطئ ، ويرتبط الانجاز الرياضي عكسياً مع مستوى القلق ، فاصحاب القلق العالي يكون انجازهم منخفض والعكس (علاوي ، 1992، ص 274).

فلاعبي الدفاع مثلاً لهم القدرة على تحمل وضبط الانفعالات حيث أنه كلما زاد بعد تجنب الفشل لم يؤثر على الثقة بالنفس، إذ تشير دراسة " الغريزي " (2015) إلى أن إمتلاك القناعات الذاتية من قبل اللاعبين بأهمية الأهداف التي وضعت لهم والتي جعلتهم في المراتب المتقدمة من الدوري أعطى الدافعية المعنوية العالية للاعبين التي زادت ثقتهم بأنفسهم لخوض المباريات بروح قتالية .(الغريزي ، 2015، ص 115).

وبالنسبة للمهاجمين عندما كانت ثقتهم بقدراتهم وقابليتهم في التصدي لقلق المنافسة ومواجهته جعلهم بحالة جيدة من السلوك التنافسي ، إذ أن التوقعات الايجابية للاعبين نحو قدراتهم كان لها الدور الكبير في سلوكهم الايجابي في المباريات .

كذلك يعزو الباحث عدم وجود تباين بدرجة كبيرة بأن اللاعبين في هذا النادي يتعرضون لقلق المنافسة الرياضية و أن المراكز الثلاث ليست متساوية من حيث التعرض لقلق المنافسة الرياضية حيث أنه ظهر هناك تباين خفيف يتجه للاعب الوسط والدفاع أكثر من المهاجم ، وتأتي هذه النتيجة أيضاً لأن اللاعب المهاجم والمدافع يكونان أكثر عرضة للانتقادات من طرف زملائهم ، مما قد يزيد من قلق منافسة لديهم . وهذا ما أوضحته نتائج دراسة جابر رمزي (2011) في ما يخص الضغوط النفسية .

* فيما يخص تركيز الانتباه دافعية الانجاز ، الثقة بالنفس :

لم تتفق دراساتنا مع دراسة جمال رمضان موسى 2006 الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية حسب مراكز اللعب في خصائص بروفييل تركيز الانتباه .

ولا يوجد تطابق مع دراسة بسمة نعيم وهناء 2005 من حيث توصل دراستهم إلى ظهور فروق ذات دلالة إحصائية بين لاعبي كرة اليد ولاعبي كرة الطائرة ولصالح لاعبي كرة الطائرة في تركيز الانتباه .

وتصلت دراساتنا إلى ما توصل إليه سيد أحمد " (2003) عن وجود علاقة بين قلق المنافسة وخصائص تركيز الانتباه.

وعليه نستنتج أنه من خلال تطبيق البرنامج التدريبي ونظرا للاختلاف بين للاعبين على القدرة على (تركيز الانتباه ، وتمتع بثقة نفسية مناسبة و دافعية للانجاز مثلى) ، فبعض للاعبين لديهم قدرة كبيرة في ذلك والبعض الآخر بدرجة أقل لكن لم يؤثر على عينة الدراسة بحيث لم تظهر هناك تباينات كبيرة بين لاعبين كل حسب منصب لعبه ، وبالتالي تم إدارة قلق المنافسة لديهم (بدني ، معرفي ، انفعالي) سواء قبل أو أثناء المنافسة ، فكما هو معلوم أن التوتر والقلق مثلا يمنع تركيز الانتباه الكامل وبالتالي يؤثر على مستوى الثقة بالنفس ومن ثم تقل دافعتهم نحو الانجاز ، والعكس صحيح وهذا ماكان في عينة دراستنا .وبالتالي تم التحقق من صحة الفرضية الثالثة .

الإستنتاج العام :

ومما تقدم وبناء على عرض وتحليل النتائج السابقة ومناقشتها نتوصل إلى أن الفرضية العامة قد تحققت والتي تنص على أن:

لبرنامج التدريب على بعض المهارات النفسية (دافعية الانجاز، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس) إنعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر .

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وفي حدود عينه البحث يمكن إستخلاص مايلي :

وجدت فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية (دافعية، تركيز، ثقة بالنفس) ولصالح القياس البعدي.

- وجدت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المهارات النفسية (دافعية ، تركيز ، ثقة بالنفس) ولصالح المجموعة التجريبية.

- وجدت فروق معنوية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية ولصالح القياس البعدي.

- وجدت فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في قلق المنافسة الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.

- أن برنامج التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية (دافعية ، تركيز، ثقة بالنفس) المستخدم إنعكس بالايجاب في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

وعليه نستنتج فعالية البرنامج التدريبي المبني على تنمية المهارات النفسية (دافعية الانجاز ،ثقة بالنفس ، تركيز الانتباه) الذي كان له إنعكاس إيجابي في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم (المجموعة التجريبية).وعليه تحقق الفرضية التي نصت

البرنامج التدريبي(للمهارات النفسية) إنعكاس إيجابي في إدارة وخفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الخلاصة

كان الهدف الأساسي من دراستنا هذه يتمثل في دراسة إنعكاس التدريب على بعض المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس ، تركيز الانتباه) في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، والفائدة المرجوة من مثل هذه التدريبات النفسية تحسين الأداء العام للاعبي كرة القدم نظرا لتميزها بالعديد من المواقف الصعبة .

ونظرا لأهمية المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس ، تركيز الإنتباه) بإعتبارها من العوامل النفسية الأكثر ارتباطا في المجال الرياضي وذلك من خلال تأكيد "العربي شمعون (2001) بأن التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو إكتشاف الحقيقة ، وفي هذه الحالة سوف يكون الأداء قريب من المستوى الأفضل .

لذا وجب علينا (المعدين الذهنيين) ضرورة قياس كفاءة تلك العوامل النفسية من خلال إستعمال عدة أساليب منها: الاختبارات الميدانية المتمثلة في المقاييس النفسية ، إجراء المقابلات ، الملاحظة العلمية .

ولقد ساهمت هذه الدراسة إلى إبراز وتفسير الجوانب النفسية للرياضي بمعنى أكثر شمولاً ومناقشة تأثير التكيفات العقلية الناتجة عن عملية التدريب الرياضي على البرنامج الذهني المعد الخاص بالمهارات النفسية والذي إستهدف إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

وتجملت لنا فوائد هذه الدراسة في السماح لنا بالوقوف وبصورة واضحة على أهمية التحضير النفسي والأهداف المرجوة من مثل هذه البرامج للمهارات النفسية ، فمن خلالها تبين أن هناك إستجابات نفسية إيجابية .

وبالرجوع إلى حيثيات الدراسة ونتائجها إتضح لنا معالم و مميزات عينة الدراسة من ناحية تطور حالتهم النفسية في إدارة قلق المنافسة الرياضية لديهم و تأثيرها على الأداء .

وعليه فإن طموحاتنا تتمثل في توسيع مجال الدراسة ليشمل مهارات نفسية أخرى ، ومظاهر سلبية أخرى تحدث في المجال الرياضي ، وتوسيع عينة الدراسة لتشمل فئات أخرى وتخصصات رياضية أخرى.

مقترحات الدراسة :

* إنطلاقا مما أسفرت عليه نتائج الدراسة الحالية حول أهمية البرنامج المبني على المهارات النفسية في مواجهة مشكلة قلق المنافسة الرياضية قبل وأثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ، توصل الباحثان إلى مجموعة من الإقتراحات المستقبلية وهي كمايلي : ضرورة تواجد المعد الذهني في الفرق الرياضية

* بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة تقدير الذات ، إدارة الطاقة النفسية..الخ

* أهم مقترح هو الدعوة إلى ضرورة العمل بالبرنامج الذهني(المهارات النفسية) المدروسة لأنه أعطى نتائج مشجعة لحل الإشكال المدروس "قلق المنافسة الرياضية".

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع باللغة العربية:

أولاً-المصادر:

ثانياً-الكتب:

- محمد العربي شمعون.(2018).الحديث الذاتي.ط1.القاهرة.مصر. دار مركز الكتاب الحديث
- محمد العربي شمعون.ماجدة(2017).الجديد في التوجيهوالارشاد النفسي في المجال الرياضي.ط1.القاهرة.مصر. دار مركز الكتاب الحديث
- محمد العربي شمعون.(2017).تماسك الفريق في كرة القدم والالعاب الجماعية.ط1.القاهرة.مصر. دارمركزالكتاب الحديث
- محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل ، اللاعب والتدريب العقلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
- عكلة سليمان الحوري.(2020).العادات الضارة للرياضيين.ط1.الموصل.العراق . كلية التربية الاساسية
- عكلة سليمان الحوري.هند علي(2015).علم النفس الرياضي رؤية معاصرة.ط1.القاهرة .مصر. دار مركز الكتاب للنشر
- اسلام شرقاوي.(2020).امتلك عقلية الرياضيين المحترفين.ط1.القاهرة .مصر . دار
- عباس جمال.(2011).التحضير النفسي الرياضي النخبوي.ط1.باتنة.الجزائر. دار قانة للنشر والتجليد
- أحمد أمين فوزي.(2003).مبادئ علم النفس الرياض.القاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- أسامة كامل راتب.(2004).النشاط البدني والاسترخاء.القاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- أسامة كامل راتب.(2000).تدريب المهارات النفسية.ط1.القاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- أسامة كامل راتب.(1997).علم النفس الرياضي.ط2.القاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- الحجار محمد الحمدي.(1987).أبحاث في علم النفس السريري: دار المعلم للملايين
- النابلسي أحمد محمد.(1992). مبادئ السيكوسوماتيك.ط1.عين مليلة.الجزائر : دار الهدى
- جمعة سيد يوسف.(2001). النضريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية.القاهرة. مصر: دار الغريب
- حنفي محمد مختار.(1990).الاسس العلمية في تدريب كرة القدم.ط1.قاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- يحي كاضم النقيب.(1990).علم النفس الرياضة.السعودية : معهد إعداد القادة
- يخلف عثمان.(2001). علم نفس الصحة.ط1.الدوحة.قطر: دار الثقافة
- محمد شمعون،ماجدة.(2012).التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي.القاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- مختار سالم.(1990).كرة القدم لعبة الملايين . ط2. بيروت. لبنان: مكتبة المعارف
- محمد الزعيبي، الطلافحة.(2004).دور علم النفس الحياة المدرسية.ط1.بيروت.لبنان:دار الفكر البناني
- عكلة الحوري.(2016).المرشد النفسي والتدريب العقلي . دورة تدريبية .الجزائر
- لازريس ريشارد.(1999).الشخصية. ط1. بيروت .لبنان: دار الشروق
- عدوان يوسف.(2013).الضغط المهني وعلاقته ب لأنماط السلوكية أ ب ج عند الاطباء.ملتقى دولي حول ظاهرة المعاناة في العمل.الجزائر
- عثمان فاروق السيد.(1996).القلق وإدارة الضغوط النفسية.ط1.القاهرة.مصر: دار الفكر العربي
- عبد لكرم بوحفص.(2011).الاحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية والانسانية.ط1.الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية
- فيصل عباس، لحر عبد الحق.(1997).تعليم كرة القدم.مستغاثم.الجزائر:المدرسة العليا للاساتذة ت ب ر
- روسي جميل.(1986). فن كرة القدم .ط2. بيروت. لبنان: دار النفائس
- روزي ماري شاهين.(1993).الانماط النفسية للمرض الجسدي.ط3.مجلة الثقافة النفسية

- ستوار بنجامين. (1997). الاجهاد أسبابه وعلاجه. ط1. بيروت. لبنان: منشورات عويدات
- تيريس عوديشو. (2002). الدليل الرياضي للاعداد النفسي. عمان. الاردن: دار وائل
- مزار مجيد. كامل طه لويس. (1989). علم النفس الرياضي. ط1. بغداد. دار
- فاروق السيد عثمان. (2001) القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر
- فخرى الدباغ. (1983) أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت،
- فيصل محمد الزراد. (2000) القدرات العصبية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة
- كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون. (1987). مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر
- كاظم ولي آغا. (2000) علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت
- محمد السيد عبد الرحمان. (1985) دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة.

ثالثا-مذكرات ورسائل وأطروحات جامعية

رسائل ماجستير:

أطروحات دكتوراه:

رابعا-المجلات:

1. -سعادنة ضياء الدين، بشير حسام أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم،مجلد العدد12، مجلة التحدي ، جامعة أم البواقي ، الجزائر ، 2017
2. - سامي فوزي ملاوحي، فاتح عبدلي ،أهمية التحضير النفسي في تطوير أداء حراس المرمى في كرة القدم ،مجلد 14، العدد1، مجلة التحدي، جامعة باجي مختار عنابة، جامعة شريف مساعدي سوق أهراس، الجزائر، 2022.
3. - صلاح أحمد،فوزية الهادي، طرائق البحث العلمي، دار الكتاب الحديث، مصر، 2002.
4. - مهدي عز الدين، الإعداد الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية ، مجلد 14 ، العدد 1، مجلة الابداع الرياضي ، جامعة المسيلة 2022.
5. - بوعلي لخضر ،حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر ،مجلد العدد 09،العدد 17، مجلة معارف ،جامعة البيض، 2014.
6. - سنوسي الرحامني ، بن عكي اكلي ،انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية ، مجلد 06، العدد 11 مجلة العلمية لجامعة الجزائر 3، 2018.
7. - محمد زعليق، طاهر بوجمل، عيسى زعليق، تقدير الذات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم ،مجلد 1 ، العدد 5 مجلة علم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ، جامعة العلوم وتكنولوجيا محمد بوضياف وهران ، 2018.
8. - سليم بزيو ، عادل بزيو ، عقبة حشاني ، أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب الذهني خلال مراحل التعلم الحركي في إدارة قلق وضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم ، المجلد 1، العدد 10 ، مجلة التحدي، جامعة العربي بن مهدي أم البواقي ، 2016.
9. - جويبر خالد ، مستوى استخدام المهارات النفسية للاعبين كرة القدم وكرة السلة دراسة مقارنة ، مجلد 16 ، العدد 2 ، مجلة تنمية الموارد البشرية ، 2021.
10. - أسعد جويد عبد العلي ، كاضم عبد الخمرة كاضم ، بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة أهم المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم، المجلد 04، العدد 01 ، مجلة رصين للدراسات الانشطة الرياضية وعلوم الحركة ، 2023.
11. - زمالي حسان ، قلاتي يزيد ، أثر برنامج تدريبي ذهني مقترح في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية المجلد 1 ، العدد 14 ، مجلة التحدي ، جامعة أم البواقي ، 2018.
12. - مرصلي حورية ، تقدير الذات وعلاقتها بالدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، المجلد 07، العدد01، مجلة التفوق جامعة البيض ، 2022.
13. - شريط محمد المامون، حادي علي ، جواني مهدي ، أثر برنامج فردي أثناء الحجر الصحي على تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ، المجلد 12 ، العدد 02 ، مجلة الابداع الرياضي ، جامعة المسيلة ، 2021.

14. - بلال صغيري ، أثر تركيز الانتباه في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم ، المجلد 11، العدد 01 ، مجلة التحدي جامعة أم البواقي ، 2019.
15. - زهار جمال ، حرشاوي يوسف ، رؤية لاستراتيجيات المهارات النفسية لنموذج كريستيان تارغي بين المفهوم والتطبيق في المجال الرياضي ، المجلد 19، العدد 02 ، مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية و الرياضية ، جامعة مستغانم ، 2022.
16. - علي حامد سليمان الجبوري ، الحضور الوجودي وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، المجلد ، العدد ، مجلة .
17. - شايشي خير الدين ، حيمود أحمد ، قريون خالد، دراسة قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية النخبة الجزائرية لكرة القدم ، المجلد 3، العدد 10 ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، جامعة ، 2017.

خامسا-محاضرات وملتقيات:

.1

المراجع باللّغة الأجنبية:

1. -c-Targer.bible préparation mentale.amphora,ed1,paris,2016.
2. - c ramos.poul ancian.footbaal le mental en action.ed1, amphora,paris,2010.
3. R-Tham:"preparation psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991
4. - Jacqueline, J., Witteloostuijn, AV., Huszka, C., Silberzahn, T. & Van Dam, N. (2020). Emotional flexibility and general self-efficacy: A pilot training intervention study with knowledge workers. PLoS ONE 15(10): e0237821.
5. - Hayes.acceptance and commitmant therapy.ed1.new york (1999)

مواقع الكترونية:

الملاحق

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين حول محتوى البرنامج الذهني المقترح

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستبيان آراء الخبراء حول محتوى البرنامج :

إلى الأستاذ الفاضل :.....

تحية طيبة ، أما بعد

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه ل م د في شعبة التدريب الرياضي ، تخصص التحضير النفسي الرياضي

يجري الباحث بحثا بعنوان :

المهارات النفسية (دافعية الإنجاز، الثقة بالنفس ، تركيز الإنتباه) و إنعكاسها على قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم

إشراف :أ.د حرشاوي يوسف

إعداد : زهار جمال

تم وضع بين أيديكم محتويات البرنامج الذهني الذي أقترحه نظرا لما تتمتعون به من كفاءة في هذا المجال يرجى تقديمكم بتحكيم البرنامج ..

وفكرة هذا البرنامج بصورة مختصرة ودقيقة :لكي يتمكن لاعب من إدارة قلق المنافسة الرياضية عمد الباحث على تعليم وإكساب وتطبيق 03 مهارات نفسية ولكل مهارة نفسية تقنية لتطویرها وبالتالي سينعكس إيجابا في التحكم وإدارة قلق المنافسة ..فمثلا مهارة دافعية الانجاز إعتد الباحث على تقنية بناء الاهداف ، أما مهارة الثقة بالنفس فتم الاعتماد على تقنية الحديث الذاتي ، فيما يتعلق بتركيز الانتباه تم الاعتماد على تقنية التصور الذهني وذلك وفق 03 مراحل ،مرحلة التعليم، مرحلة الإكتساب، مرحلة التطبيق.

كما أرجو منكم ملاً البيانات الشخصية الموجودة في الجدول أسفله ، وفي الأخير لا يفوتنا أن نتقدم لكم بالشكر والعرفان على تعاونكم ...

البيانات الشخصية

الإختصاص	الكلية أو المعهد	البلد و الجامعة	المؤهل العلمي	الاسم واللقب
علم النفس الرياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الجزائر - مستغانم	أستاذ تعليم العالي مشرف ومحكم	البروفيسور حرشاوي يوسف
علم النفس الرياضي	التربية البدنية والرياضية	العراق - الموصل	أستاذ تعليم العالي	البروفيسور عكلة الحوري
علم النفس الرياضي	علوم الرياضة	تونس - القصرين	أستاذ ومعد نفسي وذهني رياضي	الدكتور علاء غنيم
تدريب رياضي	علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	الجزائر - مستغانم	أستاذ تعليم العالي	البروفيسور بومسجد عبد القادر
علم النفس الرياضي	التربية البدنية والرياضية	مصر - الاسكندرية	معد نفسي وذهني رياضي	الدكتور إسلام شرقاوي
علم النفس الرياضي	التربية البدنية والرياضية	الامارات - العين	معد نفسي وذهني رياضي	البروفيسور ناصر العامري

جدول التقييم

ملاحظات	الحكم		الموضوع	مجال التقييم
	غير مناسب	مناسب		
			عنوان البرنامج	01
			أهداف البرنامج	02
			محتوى البرنامج	03
			المدة الزمنية للبرنامج	04
			التقنيات المتبعة	05
			التدرج في الوحدات	06
			رتم الوحدات	07

ملاحظات أخرى

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق رقم 02 :


محتوى البرنامج الذهني


-تنفيذ البرنامج بواقع 03 جلسات في كل أسبوع


- مدة الجلسة : 15- 25 د


-المدة التي يستغرقها البرنامج : 12 أسبوع بمجموع 36 جلسة

الفريق : (المجموعة التجريبية) الناشط بالبطولة الجزائرية القسم الأول صنف أكابر

جلسات بلون الابيض تمهيدية 

جلسات بلون أزرق تمثل برنامج مهارة دافعية الإنجاز 

جلسات بلون أحمر أجوري تمثل مهارة الثقة بالنفس 

جلسات بلون الرمادي تمثل مهارة تركيز الانتباه 

التاريخ : 2022/07/.. الى غاية 2022/09/.. المكان قاعة الملعب الزمن الكلي : 975 د

ملاحظات	الوسائل المستخدمة	التقنيات المستخدمة	الأهداف وشرح محتوى التدريب	الجهة المكلفة	خطة البرنامج
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	جهاز عرض المحاضرة كراسي للجلوس طاولات	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية	- كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة -التعريف بالمعد الذهني ،دوره، أهميته - شرح لمفهوم التحضير الذهني مكانته عناصره ،متطلباته	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 01: تثقيفية تعريفية بماهية التحضير الذهني بصفة عامة
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	جهاز عرض المحاضرة كراسي للجلوس طاولات	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية	- كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - التعريف بالمهارات النفسية الخاصة بالبرنامج المطبق *دافعية الانجاز *الثقة بالنفس *تركيز الانتباه	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 02: تثقيفية تعريفية بماهية المهارات النفسية بصفة عامة
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	جهاز عرض المحاضرة كراسي للجلوس طاولات	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية	- كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة -تعريف قلق المنافسة الرياضية *القلق المعرفي	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 03 : ماهية قلق المنافسة الرياضية وكل ما يتعلق به مع التركيز على النقاط المهمة فقط

الفريق			*القلق البدني *القلق الانفعالي		
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	كراسي للجلوس طاولات	الحوار والمناقشة الجماعية	- كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - القيام بعملية الشرح المفصل له ، الهدف منه ،أهميته (مقياس المهارات النفسية، مقياس قلق المنافسة الرياضة)	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 04: توزيع الاختبار القبلي
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق .	*المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية *تقنية بناء الأهداف والتركيز على smart بمعنى يجب تحديد لكل لاعب أهداف تكون قابلة للقياس، واضحة ،مجزئة ،... الخ	* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * القيام بشرح معنى دافعية الانجاز ومدى أهميتها في تحقيق النتائج الرياضية - التركيز على دافعية إنجاز النجاح /وتجنب الوقوع في دافعية تجنب الفشل كذلك إبراز أهمية أن يركز لاعب على أهداف الاداء ، وليس على أهداف النتائج *التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 05: -مرحلة تعليمية -مهارة دافعية الانجاز في كرة القدم في الموسم الرياضي 2023/2022
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	كراسي للجلوس طاولات	الحوار والمناقشة الجماعية	* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 06: مرحلة الإكتساب

<p>تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>أفلام و أوراق</p>	<p>- تقنية بناء الاهداف</p>	<p>هدف الجلسة * معرفة الأهداف التي سطرها الفريق مع المدرب في بداية الموسم (أهداف عامة) -معرفة أهداف كل لاعب على المستوى الشخصي - معرفة الاهداف التي حققتها والتي لم يحققها بعد في مشواره الرياضي * -التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		<p>مهارة دافعية الإنجاز (التعرف على أهداف اللاعبين)</p>
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أفلام و أوراق</p>	<p>الحوار والمناقشة الجماعية تقنية بناء الاهداف</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * ضرورة التركيز على الاهداف قصيرة المدى لتحقيق الهدف بعيد المدى - التركيز على الأهداف الفردية وعدم نسيان اهداف الفريق ككل - الالتزام + الاستمرار * -التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 07: مرحلة التطبيق مهارة دافعية الإنجاز (تقييم أهداف اللاعبين)</p>
<p>*الجلسات والمحاضرات لا</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات</p>	<p>الحوار والمناقشة الجماعية</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 08 : مرحلة التطبيق</p>

<p>تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>أفلام و أوراق</p>	<p>- تقنية بناء الأهداف</p>	<p>هدف الجلسة * وضع أهداف واقعية - شرح مرحلية الاهداف - مراعاة تحقيق هدف الحصة وهدف الأسبوع التدريبي *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		<p>مهارة دافعية الإنجاز (تنمية واقعية الأهداف)</p>
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>جهاز العرض أرضية الميدان</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية بناء الأهداف</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - مشاهدة الاداء في الفديو وتركيز كل لاعب على نفسه في منصبه ، ثم حسب الخط الذي ينتمي اليه مثلا خط الدفاع ثم كمجموعة ثم كفريق . -تصحيح الاخطاء الفردية الدفاعية والهجومية لكل لاعب حسب نوع وطريقة لعب كل لاعب - البدء بالاختاء الفردية وجوانب النقص سواء كانت في لياقة البدنية ، أو في المهارات الفردية ، ثم التحركات الخططية - الاستمرار في دعم وتوجيه لاعب لانجاز عمله والتركيز على الحركات</p>	<p>الباحث () المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 09: مرحلة التطبيق مهارة دافعية الإنجاز (دافعية إنجاز النجاح لكل لاعب حسب منصبه - العمل مع محلل أداء الفريق بالفديو</p>

			<p>والاداء الصحيح ، مع تصحيح نقاط ضعف لاعب بالتدرج وفق أهداف كل لاعب حسب منصبه فوق أرضية الميدان في الحصص التدريبية والمقابلات الودية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>جهاز العرض أرضية الميدان</p>	<p>الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية بناء الاهداف</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - مشاهدة الاداء في الفديو وتركيز كل لاعب على نفسه في منصبه ، ثم حسب الخط الذي ينتمي اليه مثلا خط الدفاع ثم كمجموعة ثم كفريق . -تصحيح الاخطاء الفردية الدفاعية والهجومية لكل لاعب حسب نوع وطريقة لعب كل لاعب - البدء بالاختاء الفردية وجوانب النقص سواء كانت في لياقة البدنية ، أو في المهارات الفردية ، ثم التحركات الخططية - الاستمرار في دعم وتوجيه لاعب لانجاز عمله والتركيز على الحركات</p>	<p>الباحث (المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 10: مرحلة التطبيق مهارة دافعية الانجاز (التركيز على أهداف الأداء لكل لاعب حسب منصبه) - العمل مع محلل أداء الفريق بالفديو</p>

			والاداء الصحيح ، مع تصحيح نقاط ضعف لاعب بالتدرج وفق أهداف كل لاعب حسب منصبه فوق أرضية الميدان في الحصص التدريبية والمقابلات *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة		
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	جهاز العرض أرضية الميدان	الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية بناء الأهداف	*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - إعادة تكرار الجلسة السابقة - مشاهدة الاداء في الفديو وتركيز كل لاعب على نفسه في منصبه ، ثم حسب الخط الذي ينتمي اليه مثلا خط الدفاع ثم كمجموعة ثم كفريق . -تصحيح الاخطاء الفردية الدفاعية والهجومية لكل لاعب حسب نوع وطريقة لعب كل لاعب - البدء بالاخطاء الفردية وجوانب النقص سواء كانت في لياقة البدنية ، أو في المهارات الفردية ، ثم التحركات الخطئية - الاستمرار في دعم	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 11: مرحلة التطبيق مهارة دافعية الإنجاز (التركيز على أهداف الأداء لكل لاعب حسب منصبه) - العمل مع محلل أداء الفريق بالفديو

			<p>وتوجيه لاعب لانجاز عمله والتركيز على الحركات والاداء الصحيح ، مع تصحيح نقاط ضعف لاعب بالتدرج وفق أهداف كل لاعب حسب منصبه فوق أرضية الميدان في الحصص التدريبية والمقابلات *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>جهاز العرض أرضية الميدان</p>	<p>الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية بناء الأهداف</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة -وضع أهداف الأداء -وتطبيقها ميدانيا في الحصص التدريبية - مشاهدة الاداء في الفديو وتركيز كل لاعب على نفسه في منصبه ، ثم حسب الخط الذي ينتمي اليه مثلا خط الدفاع ثم كمجموعة ثم كفريق . -تصحيح الاخطاء الفردية الدفاعية والهجومية لكل لاعب حسب نوع وطريقة لعب كل لاعب - البدء بالاطاء الفردية</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 12: مرحلة التطبيق مهارة دافعية الإنجاز (تفعيل أهداف الأداء) - العمل مع محلل أداء الفريق بالفديو</p>

			<p>وجوانب النقص سواء كانت في لياقة البدنية ، أو في المهارات الفردية ، ثم التحركات الخطئية</p> <p>- الاستمرار في دعم وتوجيه لاعب لأنجاز عمله والتركيز على الحركات والاداء الصحيح ، مع تصحيح نقاط ضعف لاعب بالتدرج وفق أهداف كل لاعب حسب منصبه فوق أرضية الميدان في الحصص التدريبية والمقابلات</p> <p>*-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د</p> <p>*نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>كراسي للجلوس</p> <p>طاولات</p> <p>أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية</p>	<p>* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة</p> <p>- مراعاة الفروق الفردية مع التركيز على الاهداف الفردية لكل لاعب</p> <p>- تقييم لاعبين لادائهم بغض النظر عن النتيجة</p> <p>*-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>	<p>الباحث (المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 13:</p> <p>مرحلة التطبيق</p> <p>مهارة دافعية الإنجاز (الإلتزام نحو تحقيق الهدف)</p> <p>- العمل مع محلل أداء الفريق بالفيديو</p>
<p>*الجلسات والمحاضرات لا</p>	/	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية</p>	<p>* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح</p>	<p>الباحث (المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 14:</p> <p>المرحلة التعليمية</p>

<p>تتجاوز 25 د * ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>هدف الجلسة * مرحلة التعليم: ماهو الحديث الذاتي أنواع وإستخداماته، وظائفه ، طرق التدريب والتحكم فيه أنماط الأفكار الإيجابية والسلبية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		<p>مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)</p>
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د * ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية الحديث الذاتي</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * مرحلة التعليم: تعريف لاعب كيف يمكن زيادة فاعلية الحديث الذاتي عن طريق برمجة الافكار الإيجابية ، وإعادة الإطار المعرفي للأفكار السلبية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 15: المرحلة التعليمية مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)</p>

جلسة مناقشة مع مدرب الفريق					
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية الحديث الذاتي	*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * مرحلة التعليم: حتى يصبح لاعب أكثر وعيا بأنماط الحديث الذاتي يجب عليه : تطبيق فكرة واحدة مثلا سلبية تحديد أنواع الحديث الذاتي التي تساعد ، وتلك التي تضر بالأداء بناء الأنماط الإيجابية الجيدة وتغير الأنماط السلبية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة	الباحث () المعد الذهني)	الجلسة 16: المرحلة التعليمية مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم	كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية الحديث الذاتي	كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلس * تهدف إلى التخطيط والتنفيذ لبرنامج الحديث الذاتي ، ومساعدة اللاعبين على القيام بإجراء تغييرات إيجابية في الكم والكيف لأنماط الحديث الذاتي	الباحث () المعد الذهني)	الجلسة 17: مرحلة الاكتساب مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي) تكرر طيلة جلسات الاسبوع الجلسة 19/18/17

<p>واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>السائد ويتضمن خطوتين: الخطوة الأولى : برمجة أنماط الأفكار حتى تصبح إيجابية ومنتجة بقدر الإمكان (تعني البرمجة ببساطة تكرار الأفكار بكثافة حتى تصبح ألية وتطويرها إلى معتقدات الخطوة الثانية : إستخدام الحجة المضادة لإعادة إطار أفكار سلبية عالقة بمعنى إستخدام طريقة إيقاف الأفكار أو تغير الأفكار السابق الإشارة إليها ثم إستخدام الحجة المضادة لدحض كل فكرة سلبية و إحلالها بواحدة أكثر إيجابية ومنتجة، مثل : أداء فكرة سلبية عن طريق إستخدام فيديو للتدريب و للإستشارة على الإسترجاع * -التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - تقنية الحديث الذاتي</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * تهدف إلى التخطيط والتنفيذ لبرنامج الحديث الذاتي ، ومساعدة اللاعبين على القيام بإجراء تغييرات</p>	<p>الباحث () المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 18: مرحلة الاكتساب مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)</p>

<p>الإيجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>إيجابية في الكم والكيف لأنماط الحديث الذاتي السائد ويتضمن خطوتين: الخطوة الأولى : برمجة أنماط الأفكار حتى تصبح إيجابية ومنتجة بقدر الإمكان (تعني البرمجة ببساطة تكرار الأفكار بكثافة حتى تصبح آلية وتطويرها إلى معتقدات الخطوة الثانية : إستخدام الحجة المضادة لإعادة إطار أفكار سلبية عالقة بمعنى إستخدام طريقة إيقاف الأفكار أو تغيير الأفكار السابق الإشارة إليها ثم إستخدام الحجة المضادة لدحض كل فكرة سلبية و إحلالها بواحدة أكثر إيجابية ومنتجة، مثل : أداء فكرة سلبية عن طريق إستخدام فيديو للتدريب و للإستشارة على الإسترجاع *التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية -تقنية الحديث الذاتي</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * تهدف إلى التخطيط</p>	<p>الباحث () المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 19: مرحلة الاكتساب مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث</p>

<p>الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>والتنفيذ لبرنامج الحديث الذاتي ، ومساعدة اللاعبين على القيام بإجراء تغييرات إيجابية في الكم والكيف لأنماط الحديث الذاتي السائد ويتضمن خطوتين: الخطوة الاولى : برمجة أنماط الأفكار حتى تصبح إيجابية ومنتجة بقدر الإمكان (تعني البرمجة ببساطة تكرار الأفكار بكثافة حتى تصبح آلية وتطويرها إلى معتقدات الخطوة الثانية : إستخدام الحجج المضادة لإعادة إطار أفكار سلبية عالقة بمعنى إستخدام طريقة إيقاف الأفكار أو تغير الأفكار السابق الإشارة إليها ثم إستخدام الحجج المضادة لدحض كل فكرة سلبية و إحلها بواحدة أكثر إيجابية ومنتجة، مثل : أداء فكرة سلبية عن طريق إستخدام فيديو للتدريب و للإستشارة على الإسترجاع</p> <p>*-التعقيب وتقييم الحصنة وفتح باب المناقشة</p>	<p>الذاتي (</p>	<p>الجلسة 20مرحلة</p>
<p>*الجلسات</p>	<p>كراسي للجلوس</p>	<p>المحاضرة ، الحوار</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة</p>	<p>الباحث)</p>	<p>الجلسة 20مرحلة</p>

<p>والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموازاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>والمناقشة الجماعية *تقنية إستخدام العبارات الإيجابية والشعرات الدافعية : بحيث تذكر العبارات الإيجابية اللاعب بمهاراته وقدرته مثل "أنا لاعب موهوب أمتلك المهارات التي تجعل الأهداف تتحقق</p>	<p>لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * - تصبح المراقبة والبرمجة متدفقة في أثناء هذه المرحلة "التطبيق" - بعد إكتساب مهارة الحديث الذاتي الاساسية يمكن للاعب الوصول إلى الالية والمحافظة عليها عن طريق : - تشجيع لاعب على إستمرار ممارسة المدونات اليومية - معالجة فكرة سلبية بفاعلية -تحديد أي مشكلة في مواقف سلبية وخلق حجة مضادة -تقليل عدد مرات قراءة أو أداء سيناريو الحديث الذاتي من أربع أو خمس مرات في اليوم إلى مرتين طالما الأفكار الإيجابية ألية * -التعقيب وتقييم الحصّة وفتح باب المناقشة</p>	<p>المعد الذهني)</p>	<p>التطبيق مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي):</p>
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية *تقنية إستخدام العبارات الإيجابية والشعرات الدافعية</p>	<p>* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - تصبح المراقبة والبرمجة متدفقة في أثناء هذه المرحلة</p>	<p>الباحث (المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 21:مرحلة التطبيق مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)</p>

<p>متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>		<p>: بحيث تذكر العبارات الإيجابية اللاعب بمهاراته وقدرته مثل "أنا لاعب موهوب أمتلك المهارات التي تجعل الأهداف تتحقق</p>	<p>"التطبيق" - بعد إكتساب مهارة الحديث الذاتي الاساسية يمكن للاعب الوصول إلى الالية والمحافظة عليها عن طريق : - تشجيع لاعب على إستمرار ممارسة المدونات اليومية - معالجة فكرة سلبية بفاعلية -تحديد أي مشكلة في مواقف سلبية وخلق حجة مضادة -تقليل عدد مرات قراءة أو أداء سيناريو الحديث الذاتي من أربع أو خمس مرات في اليوم إلى مرتين طالما الأفكار الإيجابية ألية. *-التعقيب وتقييم الحصنة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية * تقنية الكلمات المفتاحية : طريقة أخرى لبرمجة الأفكار الإيجابية وهي إستخدام مفاتيح الكلمات والتذكر السريع</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - تصبح المراقبة والبرمجة متدفقة في أثناء هذه المرحلة "التطبيق" - بعد إكتساب مهارة الحديث الذاتي الاساسية يمكن للاعب الوصول إلى</p>	<p>الباحث () المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 22: مرحلة التطبيق مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)</p>

<p>واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>		<p>والذي غالبا ما يرتبط بالاهداف وتساعد مفاتيح الكلمات في الإستجابة الالية للمثيرات ويمكن إستخدامها مع المهارات العقلية وخاصتا الثقة بالنفس تشجيع لاعب على تطوير الأداء المرتبط بمفتاح الكلمات والتي يتم فيها تركيز الانتباه على الابعاد الفنية للاداء</p>	<p>الالية والمحافظة عليها عن طريق : - تشجيع لاعب على إستمرار ممارسة المدونات اليومية - معالجة فكرة سلبية بفاعلية -تحديد أي مشكلة في مواقف سلبية وخلق حجة مضادة -تقليل عدد مرات قراءة أو أداء سيناريو الحديث الذاتي من أربع أو خمس مرات في اليوم إلى مرتين طالما الأفكار الإيجابية ألية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية* تقنية الكلمات المفتاحية : طريقة أخرى لبرمجة الأفكار الإيجابية وهي إستخدام مفاتيح الكلمات والتذكر السريع والذي غالبا ما يرتبط بالاهداف وتساعد مفاتيح الكلمات في</p>	<p>* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - تصبح المراقبة والبرمجة متدفقة في أثناء هذه المرحلة "التطبيق" - بعد إكتساب مهارة الحديث الذاتي الاساسية يمكن للاعب الوصول إلى الالية والمحافظة عليها عن طريق : - تشجيع لاعب على إستمرار ممارسة المدونات</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 23 :مرحلة التطبيق مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)</p>

<p>*نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>		<p>الإستجابة الالية للمثيرات ويمكن إستخدامها مع المهارات العقلية وخاصتا الثقة بالنفس تشجيع لاعب على تطوير الأداء المرتبط بمفتاح الكلمات والتي يتم فيها تركيز الانتباه على الابعاد الفنية للاداء</p>	<p>اليومية - معالجة فكرة سلبية بفاعلية -تحديد أي مشكلة في مواقف سلبية وخلق حجة مضادة -تقليل عدد مرات قراءة أو أداء سيناريو الحديث الذاتي من أربع أو خمس مرات في اليوم إلى مرتين طالما الأفكار الإيجابية آلية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب</p>	<p>كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية *تقنية سيناريو الحديث الذاتي تتميز بالسهولة والمرونة بحيث يمكن أن يقرأ و يؤدي السيناريو من أربع أو خمس مرات يمكن أن يكون قصير جيدا جملة أو جملتين ، أو ثلاث إلى 5د يمكن توظيفه في : تطوير مقدمة جاذبة للإنتباه ، وضع خاتمة قوية ،</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - تصبح المراقبة والبرمجة متدفقة في أثناء هذه المرحلة "التطبيق" - بعد إكتساب مهارة الحديث الذاتي الاساسية يمكن للاعب الوصول إلى الالية والمحافظة عليها عن طريق : - تشجيع لاعب على إستمرار ممارسة المدونات اليومية - معالجة فكرة سلبية بفاعلية -تحديد أي مشكلة في</p>	<p>الباحث () المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 24 مرحلة التطبيق: مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي</p>

الفريق		تنظيم الأفكار ، تحديد الأفكار ..	مواقف سلبية وخلق حجة مضادة -تقليل عدد مرات قراءة أو أداء سيناريو الحديث الذاتي من أربع أو خمس مرات في اليوم إلى مرتين طالما الأفكار الإيجابية آلية *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة		
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارة السابقة دافعية الإنجاز بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية الثقة بالنفس *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	كراسي للجلوس طاولات أقلام و أوراق	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية *تقنية سيناريو الحديث الذاتي تتميز بالسهولة والمرونة بحيث يمكن أن يقرأ و يؤدي السيناريو من أربع أو خمس مرات يمكن أن يكون قصير جيدا جملة أو جملتين ، أو ثلاث إلى 5 يمكن توظيفه في : تطوير مقدمة جاذبة للإنتباه ، وضع خاتمة قوية ، تنظيم الأفكار ، تحديد الأفكار ..	*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة - تصبح المراقبة والبرمجة متدفقة في أثناء هذه المرحلة "التطبيق" - بعد إكتساب مهارة الحديث الذاتي الاساسية يمكن للاعب الوصول إلى الالية والمحافظة عليها عن طريق : - تشجيع لاعب على إستمرار ممارسة المدونات اليومية - معالجة فكرة سلبية بفاعلية -تحديد أي مشكلة في مواقف سلبية وخلق حجة مضادة -تقليل عدد مرات قراءة أو أداء سيناريو الحديث الذاتي	الباحث () المعد الذهني)	الجلسة 25: مرحلة التطبيق مهارة الثقة بالنفس (تقنية الحديث الذاتي)

			من أربع أو خمس مرات في اليوم إلى مرتين طالما الأفكار الإيجابية آلية* -التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة		
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	بساط مطاطي	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية*التنفس الطبيعي*التنفس الديناميكي*التنفس الإسترخائي	*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة*التعريف بتقنية التنفس ، أهميتها و فوائدها (على شكل محاضرة مختصرة) مثال تجربي: *تدريب التحكم في التنفس ركز مع تنفسك الطبيعي دون إحداث أي تغيير في وتيرة الشهيق والزفير (10ثواني) الان ركز مع تناوب الشهيق والزفير (5 ثواني) تنفس الان من بطنك بهدوء و إنتظام بين الشهيق والزفير (5 ثواني) إجعل بطنك يمتلئ بالهواء و أرفع ببطئ صدرك وكتفيك وأ رجعهما إلى الحالة الطبيعية خلال الشهيق (5 ثواني) حافظ على هدوء تنفسك ولاحظ ذلك الشعور بالاسترخاء والهدوء	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 26 : *مرحلة التعليم * مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء) *تدريب التحكم في التنفس

			<p>(10 ثواني) تنفس بهدوء تام خذ شهيقا بهدوء في (5) ثواني) واحتفظ به لمدة (5 ثواني) ثم قم بزفير لمدة (5 ثواني) كرر هذا 5 مرات املئ بطنك بالهواء بهدوء واتركها تطرد الهواء (5) ثواني) كرر هذا مرة أخرى الان تنفس تنفسا حرا وركز مع الهواء الداخلى الى جسمك إسحب هواء كثيرا من أنفك لكن بسرعة نوعا ما لمدة (5 ثواني) قم بإخراج الهواء في زفير طويل وهادئ تماما (5) ثواني) الان انت تشعر بذلك التنفس الهادئ والهدوء والاسترخاء حافظ على هدوء تنفسك * -التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د</p>	<p>البساط</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية * تقنية التصور</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 27: مرحلة التعليم مهارة تركيز الانتباه</p>

<p>*ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>		<p>الذهني</p>	<p>*شرح هدف الجلسة : توضيح مفهوم تقنية مهارة التصور الذهني ، إستعمالها ، أهميتها -التركيز على إسترخاء عضلات الطرف العلوي للجسم -ثم الطرف السفلي للجسم - تدريب التحكم في التنفس - تدريب وضوح الصور : اتخاذ وضعية الاسترخاء والهدوء الاستمرار في الحفاظ على وضعك المريح وتنفس بهدوء تام تنفس ببطء (10ثواني) الان أنت على مقربة من بداية المنافسة مع زملائك في غرفة تبديل الملابس أنت الان تدخل إلى الملعب لتواجه الفريق الاخر أنت تسمع صوت الجمهور المشجع (10ثواني) لاحظ مدربك في دكة البدلاء ينتظر منك الكثير لاحظ زملائك بالزي الأصفر متحمسون للفوز (10ثواني) الان إسترخي وتنفس بهدوء</p>	<p>(بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء) تدريب تمهيدي للتصور الذهني</p>
---	--	---------------	---	--

			<p>تام يجب أن يصل إلى وضع الاسترخاء التام جيد أنت الان في وضع مريح جدا (10 ثواني الان يجب ان تضع يدك فوقك بطنك الان أريدك منك أن تتصور شاشة بيضاء أمامك يوجد عليها دائرة زرقاء داكنة للون (10 ثواني) تصور أن تلك الدائرة تتوسع لتحتل تدريجيا كل الجزء الابيض ثم تحول اللون الى الاصفر تدريجيا لاحظ جيدا ذلك لون الاصفر يشبه كثيرا بدلة الفريق والزي الذي يرتديه زملائك (20 ثانية) إن التعليمات التي إستقبلتها خزنت في ذهنك وهذا دلالة على ذكائك وفطنتك حافظ على الاحساس بالهدوء التام (10 ثواني) لاحظ كيف إزدادت ثقنتك بنفسك لاحظ كيف أنك تشعر بيقظة أكثر لاحظ وضوح سمعك ورؤيتك (10 ثواني) الان خذ نفس عميق (10 ثواني)</p>	
--	--	--	--	--

			<p>تناوب بين الشهيقي والزفير ببطء شديد (10 ثواني)</p> <p>الان سوف نبدأ بالإيستيقاظ (5 ثواني) تنفس بعمق ، حرك يديك قم بتحريك القدمين ثني ومد الذراعين أثني ومد الرجلين قم بتحريك الرأس إفتح العينين ، الشعور الكامل بالاستيقاظ (10 ثواني) *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد</p>	البساط	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية</p>	<p>* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * شرح مفهوم الاسترخاء، أنواعه ، إستخداماته ، -تدريب إسترخاء عضلات الجزء العلوي من الجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة، الذراعين) -تدريب إسترخاء عضلات الاطراف السفلية للجسم) الالية ، الفخذ، الساق ، القدمين) -التدريب الایجابي - عمل مثال تجريبي للاعب واحد أمام زملاء</p>	الباحث) المعد الذهني)	<p>الجلسة 28: مرحلة التعليم مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء)</p>

<p>جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>*-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموازة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>		<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية *تقنية التصور الذهني (تكوين صورة ذهنية)</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * تكوين صورة ذهنية : حافظ على وضعية الاسترخاء المريح(5 ثواني) خذ نفسا عميقا و أغمض عينك وحاول الشعور بتنفسك (5 ثواني) تنفس ببطئ وبهدوء الان تصور نفسك أمام الملعب لاحظ حدود الملعب الواسعة (5 ثواني) تصور نفسك تقف وحدك في منتصف الملعب تحرك ببطئ نحو المرمى و أحرص على التناوب بين الشهيق والزفير (5 ثواني) كلما إقتربت أنت تتعمق في وضع الاسترخاء أنت تدخل بعمق شديد في وضع الاسترخاء حافظ على هذا الاحساس (5 ثواني) أحسن ،الان أنت في وضع مريح وهادئ الان ركز إنتباهك إلى داخلك العميق وحاول</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 29 : مرحلة الإكتساب والتطبيق مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء)</p>

			<p>فصل نفسك عن كل شيء (5 ثواني)</p> <p>الان يمكنك أن تتخيل المكان الهادئ و المريح الذي تفضله (5 ثواني) الان تصور أن الملعب شاشة خضراء كبيرة أمامك (5 ثواني)</p> <p>أنظر إلى نقطة مركز الملعب البيضاء (5 ثواني)</p> <p>تصور أن لوها الأبيض يتسع ليشمل دائرة المنتصف كاملة (5 ثواني)</p> <p>تغير لون الدائرة تدريجيا من الاييض الى لون الاصفر (5 ثواني)</p> <p>بعد ذلك العودة للون الطبيعي الأبيض ومن ثم الحجم الطبيعي للنقطة (5 ثواني)</p> <p>حافظ على هذا الاحساس بأهدوء بعد إستيقاظك (5 ثواني)</p> <p>الان انت تشعر بالاسترخاء والراحة التامة الان وضعية الإستيقاظ (5 ثواني)</p> <p>*-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
*الجلسات	-جهاز عرض الفيديو	-المحاضرة ، الحوار	*كلمة ترحيبية + معرفة	الباحث)	الجلسة 30:

<p>والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموازاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>تقسيم لاعبين إلى 03 أفواج خط دفاع خط وسط خط الهجوم</p>	<p>والمناقشة الجماعية - التصور البصري والسمعي -تقنية التصور الذهني وربطها بالجانب الخططي.</p>	<p>لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * تكوين صورة ذهنية وربطها بالجانب الخططي للفريق - تبدأ من معرفة فلسفة المدرب وعلى ماذا يعتمد في الحالة الهجومية والحالة الدفاعية كفريق ،كمجموعة، وكأفراد - عرض شريط فيديو توضيحي للمهام الخططية العامة توضيح دور كل لاعب في خطة المدرب - عمل جلسة مع لاعبين قصد تذكير لاعبين بمهامهم أولا: كفريق بمعنى تطبيق الخطط في جميع الحالات وجميع المراحل بدء من دفاع مروراً بخط الوسط إلى غاية إنهاء الهجمة، وهنا جميع أفراد الفريق معنين بيها ثانيا : كمجموعة : وتعني خط دفاع لوحده ثم خط الوسط ثم خط الهجوم ثالثا : كأفراد بمعنى الواجبات الفردية الخاصة بمنصب كل لاعب فقط سواء واجبات فردية دفاعية</p>	<p>المعد الذهني)</p>	<p>مرحلي الاكتساب والتطبيق مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء) تكوين صورة ذهنية وربطها بالجانب الخططي</p>
--	---	---	---	----------------------	---

			، واجبات فردية هجومية. *التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة		
*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق	كراسي وطاولات شاشة عرض أقلام و أوراق	المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - التصور الذهني (تحليل و إستخلاص المعلومات (debriefing) - العمل دائما كمجموعات لاعبي خط دفاع الوسط الهجوم	*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * قبل المنافسة :مشاهدة فيديو للمنافس قصد معرفة نقاط قوته وضعفه - مشاهدة فيديو للفريق ومعرفة نقاط ضعف كل لاعب وضعفه وكفرد وكمجموعة وكفريق -السماح للاعبين بالتعبير عن آرائهم وأفكارهم ووجهات نظرهم -خلال المنافسة : تطبيق الواجبات الدفاعية والهجومية ضرورة تعزيز قنوات الاتصال والتواصل بين لاعبين والتعبير عن أنفسهم في مختلف مواقف لعب وفق تصورهم الذهني و إحترام كل لاعب لزميله في الفريق مما يساهم في زيادة التركيز ولحمة بين لاعبين. بعد المنافسة :	الباحث (المعد الذهني)	الجلسة 31: مرحلي الاكتساب والتطبيق مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء تحليل و إستخلاص المعلومات (debriefing)

			<p>إستراجع الصور الذهنية التي حدثت في مواقف لعب طيلة أطوار المقابلة</p> <p>تقيم مردود لاعب بنفسه وفق تصوره الذهني ، وهل ساهم تصوره الذهني بزيادة تركيز إنتباهه أم لا .</p> <p>*التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>	<p>كراسي وطاولات شاشة عرض أفلام و أوراق</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية - التصور الذهني (تحليل و إستخلاص المعلومات (debriefing) - العمل دائما كمجموعات لاعبي خط دفاع الوسط الهجوم</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة</p> <p>* قبل المنافسة :مشاهدة فيديو للمنافس قصد معرفة نقاط قوته وضعفه - مشاهدة فيديو للفريق ومعرفة نقاط ضعف كل لاعب وضعفه وكفرد وكمجموعة وكفريق -السماح للاعبين بالتعبير عن آرائهم وأفكارهم ووجهات نظرهم -خلال المنافسة : تطبيق الواجبات الدفاعية والهجومية</p> <p>ضرورة تعزيز قنوات الاتصال والتواصل بين لاعبين والتعبير عن أنفسهم في مختلف مواقف لعب</p>	<p>الباحث (المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 32: مرحلتي الاكتساب والتطبيق</p> <p>مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء) تحليل و إستخلاص المعلومات (debriefing)</p>

			<p>وفق تصورهم الذهني و إحترام كل لاعب لزميله في الفريق مما يساهم في زيادة التركيز ولحمة بين لاعبين. بعد المنافسة :</p> <p>إستراجع الصور الذهنية التي حدثت في مواقف لعب طيلة أطوار المقابلة تقييم مردود لاعب بنفسه وفق تصوره الذهني ، وهل ساهم تصوره الذهني بزيادة تركيز إنتباهه أم لا .</p> <p>*-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع</p>	<p>جهاز العرض أرضية الميدان</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * العمل وفق مجموعات حسب خطوط الفريق - لاعبي الدفاع - لاعبي الوسط - لاعبي الهجوم - العمل على تصور الجانب الخططي بجميع فروعه : المبادئ الرئيسية الفرعية الفرعو فرعية حسب كل خط من</p>	<p>الباحث) المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 33: *مرحلة الاكتساب والتطبيق *مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء) - العمل مع محلل فديو الفريق</p>

<p>ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>خطوط الفريق التصور الذهني للاعبين ورؤية ادائهم في مباريات الودية أو الرسمية ، كلا حسب منصبه ، ثم الخط الذي ينتمي اليه ثم المجموعة ثم الفريق ككل . - إعطاء بيانات دقيقة من طرف محلل الاداء لكل لاعب على حدى - التصور الذهني للاخطاء التي وقع فيها لاعبين والعمل على تصحيحها ذهنيا ، مما سينعكس على تركيز الانتباه في المباريات القادمة . *-التعقيب وتقييم الحصاة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات والمحاضرات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب</p>	<p>جهاز عرض الفيديو أرضية الميدان</p>	<p>المحاضرة ، الحوار والمناقشة الجماعية -تقنية التصور الذهني</p>	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * العمل وفق مجموعات حسب خطوط الفريق - لاعبي الدفاع - لاعبي الوسط - لاعبي الهجوم - العمل على تصور الجانب الخططي بجميع فروعه :</p>	<p>الباحث (المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 34: -مرحلة الاكتساب والتطبيق -مهارة تركيز الانتباه (بتقنيتي التصور الذهني + الإسترخاء) - العمل مع محلل الاداء للفريق</p>

<p>وتطوير المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>			<p>المبادئ الرئيسية الفرعية الفرعو فرعية حسب كل خط من خطوط الفريق التصور الذهني للاعبين ورؤية ادائهم في مباريات الودية أو الرسمية ، كلا حسب منصبه ، ثم الخط الذي ينتمي اليه ثم المجموعة ثم الفريق ككل. -إعطاء بيانات دقيقة من طرف محلل الاداء لكل لاعب على حدى - التصور الذهني للاخطاء التي وقع فيها لاعبين والعمل على تصحيحها ذهنيا ، مما سينعكس على تركيز الانتباه في المباريات القادمة . *-التعقيب وتقييم الحصة وفتح باب المناقشة</p>		
<p>*الجلسات لا تتجاوز 25 د *ضرورة الإستمرار في متابعة المهارتين السابقتين دافعية الإنجاز والثقة</p>		<p>الحوار والمناقشة الجماعية</p>	<p>-* كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة * القيام بتوزيع الإختبار البعدي</p>	<p>الباحث () المعد الذهني)</p>	<p>الجلسة 35: الاختبار البعدي</p>

<p>بالنفس بالموزاة مع تعليم واكتساب وتطبيق المهارة الحالية تركيز الانتباه *نهاية كل أسبوع ضروري عقد جلسة مناقشة مع مدرب الفريق</p>					
/		/	<p>*كلمة ترحيبية + معرفة لاعبين الحاضرين + شرح هدف الجلسة</p> <p>* ملخص عام لجلسات البرنامج الذهني ، تقييم البرنامج الذهني ، الإجابة على تساؤلات وإستفسارات للاعبين</p> <p>- التوقف عند نقاط القوة والضعف في البرنامج</p> <p>- إنهاء البرنامج</p>	<p>الباحث () المعد الذهني</p>	<p>الجلسة 36: إختتام البرنامج الذهني للمهارات النفسية لادارة قلق المنافسة الرياضية</p>

مقياس قلق المنافسة الرياضية

التعليمات

- * يتضمن هذا المقياس عددا من العبارات التي تصف مشاعرك وإنفعالاتك عندما تكون مقبلا على المباراة.
- * إقرأ كل العبارات بعناية وضع علامة (+) أمام العبارة التي تتناسب مع حالتك أنت شخصا بصدق وصراحة.
- * الرجاء الإجابة على كل العبارات .
- * علما أن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.
- * ليس هناك وقت محدد للإجابة ، ولكن يرجى عدم أخذ وقت طويل في الإجابة.

العبارات	تنطبق في كل الحالات	تنطبق في معظم الحالات	تنطبق في بعض الحالات	تنطبق في حالات قليلة	تنطبق في حالات نادرة
	5	4	3	2	1
1) عندما أكون مقبل على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين وهل سيكون أفضل من أدائي					
2) لا أشعر بالثقة في نفسي قبيل إشتراك في المباريات					
3) أشعر بتصبب العرق قبل الدخول الى الملعب لأداء المباريات الهامة					
4) أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة					
5) أشعر بحالة من الجمود والتبلد أثناء المباريات					
6) عندما يسؤ أدائي في بداية المباراة فاني أستطيع أن أستعيد مستواي وأن أؤدي الأداء المتوقع مني					
7) حتى بعد المباريات أجد نفسي متوترا بسبب مستوى ادائي					
8) قبل أن أبدء المباراة فاني أشعر بالخوف الشديد					
9) أثناء المباريات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب					
10) كلما بذلت جدا كبيرا في التدريب لإحدى المباريات إنخفض مستوي أدائي فيها					
11) إن شعوري بذاتي (انتباهي لتصرفاتي) يقلل من مستوى أدائي في المباريات					
12) أشعر بالرغبة في التبول كثيرا قبيل المباراة					
13) بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل					
14) عندما ألعب في مباراة فان إنفعلاقي لا تؤثر في مستوى أدائي تأثيرا سلبيا					
15) مشاعر العداء من الجمهور تقلل من مستوى أدائي إلى حد كبير					

					16) أكون قلقا ومتوترا أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع
					17) إنني لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما أستعد للمباريات الأخرى
					18) أفكر قبيل المباريات في الإعتذار خشية ضعف أدائي
					19) أشعر أن المشرفين على الفريق لا يهتمون كثيرا لضروف اللاعب النفسية
					20) أدائي أثناء التدريب أفضل من أثناء المباريات
					21) أثناء المباريات أصبح عصيبا بدرجة تقلل مستوى أدائي
					22) أفكر أثناء المباريات فيما إذا كان المدرب سيعجب بأدائي أم لا
					23) أشعر بقلبي يدق بسرعة قبيل المباريات الهامة
					24) أعتقد أن الاداء الجيد للاعب يعتمد على حالته النفسية أكثر مما يعتمد على مهارته في اللعب
					25) أتمنى لو لم أن قلقا أثناء اللعب
					26) وجود جمهور كبير في المباراة يجعلني متوتر أثناء اللعب
					27) أفكر في مستوى أدائي أثناء المباراة مما يؤثر على أدائي تأثيرا سلبيا
					28) هتافات الجمهور في المباريات تشتت إنتباهي وتزيد من عصبيتي في اللعب
					29) يزيد حماسي في المباريات الهامة ولذا يكون أدائي فيها أفضل
					30) أشعر أن الحكام بصفة عامة لا يراعون مشاعر اللاعبين وحالتهم النفسية
					31) مما يساعدني على الأداء الجيد في المباريات الهامة هو تركيز الانتباه والروح المعنوية العالية

					32) أفقد شهيتي للطعام قبيل المباريات
					33) أشعر برعشة في يداي وقدماي قبل أية مباراة خاصتنا لو كانت هامة
					34) أشعر بأنني في حاجة إلى تدريب إضافي قبل أية مباراة خاصة لو كانت هامة
					35) أخاف أن أصاب بنوبات مغص وإضطراب في المعدة قبل المباراة أو أثناءها

مفتاح التصحيح:

القلق المعرفي : 3.5.6.10.12.20.23.29.32.33

القلق البدني: 1.4.9.15.17.18.22.24.25.27.28.30.35

القلق الانفعالات والأحاسيس: 2.7.8.11.13.14.16.19.21.26.31.34

مقياس المهارات النفسية

مقياس المهارات النفسية

التعليمات

- * يتضمن هذا المقياس عددا من العبارات التي تهدف إلى التعرف على مستوى بعض المهارات النفسية.
- * إقرأ كل العبارات بعناية وضع علامة(+) أمام العبارة التي تتناسب مع حالتك أنت شخصا بصدق وصراحة.
- * الرجاء الإجابة على كل العبارات .
- * علما أن البيانات المستمدة من هذا المقياس لا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.
- * ليس هناك وقت محدد للإجابة ، ولكن يرجى عدم أخذ وقت طويل في الإجابة.

العبارات	لا تنطبق تماما	تنطبق بدرجة قليلة جيدا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جيدا
1) لا أشعر بالخوف عند تقدم المنافس أثناء المباراة	1	2	3	4	5	6
2) يلعب الحظ دور في كرة القدم						
3) أثناء المباراة لا أتمكن من تحليل موافق المباراة والمنافس						
4) المباريات الهامة تجعلني أرتكب الكثير من الأخطاء						
5) مساهمتي الإيجابية و الفاعلة سبب الفوز بالمباريات وليس لضعف المنافس						
6) خلال المباراة يمكنني تركيز إنتباهي على أدوار المنافسين						
7) لا أشعر بأي ضغط عصبي قبل إشتراك في المقابلات						
8) أكتسب المهارات الحركية الجديدة بصورة أسرع من زملائي						
9) من الصعب التركيز في المساحات الضيقة خلال المنافسة						
10) ينخفض مستوى أدائي كلما زادت صعوبة المباراة						
11) تتراجع ثقفي كلما قاربت المباراة على النهاية عندما لا تكون نتيجة المباراة لصالح فريقتي						
12) أجد سهولة في تركيز إنتباهي لبناء أفكار في كيفية مواجهة تحركات المنافس						
13) أشعر أنني لا أستطيع توظيف قدراتي ومهاراتي في المقابلة						
14) تضعف ثقفي بنفسي كلما فقدت السيطرة على إنفعلائي						
15) في المباريات أركز على ما يحدث في نفس اللحظة ولا أفكر في الذي يحدث قبل ذلك أو بعده						
16) الجماهير الغفيرة تؤثر سلبا على أدائي فوق الميدان						
17) مستواي يتأرجح مكانه رغم الجهد الذي أبذله خلال التدريب						
18) من الصعوبة المحافظة على تركيز إنتباهي خلال مختلف أطوار المباراة						
19) مع قرب نهاية المباراة والنتيجة في غير صالحنا أتمسك بأمل قلب النتيجة لصالحنا						
20) المستقبل الرياضي مجهول المعالم وغير واضح						
21) يصعب علي تركيز تفكيري في العديد من التحركات التي يمكن أن أقوم بها أثناء المباراة						
22) أميل للنزعة الدفاعية أكثر من الهجومية في المباريات الحاسمة والمضغوطة						
23) تتباين ثقفي بالنفس كلما كان أدائي تحت الضغط						
24) أمتلك القدرة على رؤية الزميل بسرعة و التميرير له بأسرع ما يمكن						

مفتاح التصحيح :

دافعية الانجاز : 1.4.7.10.16.22.13.19

الثقة بالنفس : 2.5.8.11.14.17.2023

تركيز الانتباه : 3.6.9.12.15.18.21.24

الملحق رقم 04

		المنصب			
تجريبية		Fréquence	Pourcentage	valide	cumulé
Valide	حارس	3	15,0	15,0	15,0
	مدافع	4	20,0	20,0	35,0
	وسط ميدان	5	25,0	25,0	60,0
	مهاجم	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

الضابطة (قبلي/ بعدي) -المهارات النفسية

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	قبلي) دافعية الانجاز	19,7500	20	3,69744	0,82677
	بعدي دافعية الانجاز	19,9500	20	2,30503	0,51542
Paire 2	قبلي) تركيز الانتباه	20,7000	20	2,47301	0,55298
	بعدي تركيز الانتباه	20,7500	20	1,71295	0,38303
Paire 3	قبلي) الثقة بالنفس	21,6000	20	3,70490	0,82844
	بعدي الثقة بالنفس	20,5500	20	1,76143	0,39387
Paire 4	قبلي) (المهارات النفسية	62,0500	20	9,22511	2,06280
	بعدي المهارات النفسية	61,2500	20	4,77796	1,06839

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélacion	Sig.
Paire 1	قبلي) دافعية الانجاز & بعدي دافعية الانجاز	20	0,857	0,000
Paire 2	قبلي) تركيز الانتباه & بعدي تركيز الانتباه	20	0,814	0,000
Paire 3	قبلي) الثقة بالنفس & بعدي الثقة بالنفس	20	0,721	0,000
Paire 4	قبلي) (المهارات النفسية & بعدي المهارات النفسية	20	0,932	0,000

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	قبلي) دافعية الانجاز - بعدي دافعية الانجاز	-0,20000	2,09259	0,46792	-1,17936	0,77936	-0,427	19	0,674
Paire 2	قبلي) تركيز الانتباه - بعدي تركيز الانتباه	-0,05000	1,46808	0,32827	-0,73708	0,63708	-0,152	19	0,881
Paire 3	قبلي) الثقة بالنفس - بعدي الثقة بالنفس	1,05000	2,72368	0,60903	-0,22472	2,32472	1,724	19	0,101
Paire 4	قبلي) (المهارات النفسية - بعدي المهارات النفسية	0,80000	5,07419	1,13462	-1,57479	3,17479	0,705	19	0,489

الضابطة (قبلي /بعدي) قلق المنافسة الرياضية

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	القلق المعرفي قبلي	46,8500	20	7,52732	1,68316
	القلق المعرفي بعدي	43,8500	20	6,89985	1,54285
Paire 2	قبلي القلق البدني	35,3500	20	6,21776	1,39033
	بعدي القلق البدني	33,2500	20	4,65522	1,04094
Paire 3	قبلي الأحاسيس والإنفعالات	42,1000	20	7,46148	1,66844
	بعدي الأحاسيس والإنفعالات	38,7000	20	6,82179	1,52540
Paire 4	قبلي قلق المنافسة الرياضية	124,3000	20	20,58129	4,60212
	بعدي قلق المنافسة الرياضية	115,8000	20	17,37088	3,88425

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélacion	Sig.
Paire 1	القلق المعرفي قبلي & القلق المعرفي بعدي	20	0,475	0,034
	قبلي القلق البدني & بعدي القلق البدني	20	0,435	0,055
Paire 3	قبلي الأحاسيس والإنفعالات & بعدي الأحاسيس والإنفعالات	20	0,457	0,043
	قبلي قلق المنافسة الرياضية & بعدي قلق المنافسة الرياضية	20	0,472	0,036

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées		Moyenne erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %		t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type		Inférieur	Supérieur			
		Paire 1	القلق المعرفي قبلي - القلق المعرفي بعدي		3,00000	7,41265			
Paire 2	قبلي القلق البدني - بعدي القلق البدني	2,10000	5,92852	1,32566	-0,67463	4,87463	1,584	19	0,130
Paire 3	قبلي الأحاسيس والإنفعالات - بعدي الأحاسيس والإنفعالات	3,40000	7,46501	1,66923	-0,09373	6,89373	2,037	19	0,056
Paire 4	قبلي قلق المنافسة الرياضية - بعدي قلق المنافسة الرياضية	8,50000	19,69638	4,40424	-0,71819	17,71819	1,930	19	0,069

التجريبية (قبلي/بعدي) المهارات النفسية

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	(قبلي) دافعية الانجاز	17,9000	20	2,48998	0,55678
	بعدي دافعية الانجاز	28,6000	20	3,99210	0,89266
Paire 2	(قبلي) تركيز الانتباه	20,2000	20	3,00175	0,67121
	بعدي تركيز الانتباه	32,5000	20	5,10418	1,14133
Paire 3	(قبلي) الثقة بالنفس	22,8000	20	3,34978	0,74903
	بعدي الثقة بالنفس	37,6000	20	4,64984	1,03974
Paire 4	قبلي (المهارات النفسية)	60,9000	20	8,11691	1,81500
	بعدي المهارات النفسية	98,7000	20	13,36571	2,98866

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	& (قبلي) دافعية الانجاز بعدي دافعية الانجاز	20	-0,084	0,726
Paire 2	& (قبلي) تركيز الانتباه بعدي تركيز الانتباه	20	-0,172	0,469
Paire 3	(قبلي) الثقة بالنفس & بعدي الثقة بالنفس	20	-0,026	0,914
Paire 4	قبلي () المهارات النفسية & بعدي المهارات النفسية	20	-0,085	0,721

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur	Intervalle de confiance de				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	- (قبلي) دافعية الانجاز بعدي دافعية الانجاز	-10,70000	4,87852	1,09087	-12,98322	-8,41678	-9,809	19	0,000
Paire 2	- (قبلي) تركيز الانتباه بعدي تركيز الانتباه	-12,30000	6,35030	1,41997	-15,27203	-9,32797	-8,662	19	0,000
Paire 3	(قبلي) الثقة بالنفس - بعدي الثقة بالنفس	-14,80000	5,80018	1,29696	-17,51457	-12,08543	-11,411	19	0,000
Paire 4	قبلي () المهارات النفسية - بعدي المهارات النفسية	-37,80000	16,21760	3,62637	-45,39007	-30,20993	-10,424	19	0,000

التجريبية (قبلي/بعدي) قلق المنافسة الرياضية

Statistiques des échantillons appariés					
		Moyenne	N	Ecart type	Moyenne erreur standard
Paire 1	القلق المعرفي قبلي	46,2000	20	3,63608	0,81305
	القلق المعرفي بعدي	32,1000	20	5,19007	1,16054
Paire 2	قبلي القلق البدني	33,9500	20	4,12279	0,92188
	بعدي القلق البدني	23,6000	20	3,71908	0,83161
Paire 3	قبلي الأحاسيس والإنفعالات	40,9500	20	4,09717	0,91616
	بعدي الأحاسيس والإنفعالات	29,3500	20	4,17102	0,93267
Paire 4	قبلي قلق المنافسة الرياضية	121,1000	20	10,51765	2,35182
	بعدي قلق المنافسة الرياضية	85,0500	20	12,44557	2,78291

Corrélations des échantillons appariés				
		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	القلق المعرفي قبلي & القلق المعرفي بعدي	20	0,336	0,147
Paire 2	قبلي القلق البدني & بعدي القلق البدني	20	0,551	0,012
Paire 3	قبلي الأحاسيس والإنفعالات & بعدي الأحاسيس	20	0,432	0,057
Paire 4	قبلي قلق المنافسة الرياضية & بعدي قلق المنافسة	20	0,591	0,006

Test des échantillons appariés									
		Différences appariées					t	ddl	Sig. (bilatéral)
		Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur	Intervalle de confiance de				
					Inférieur	Supérieur			
Paire 1	القلق المعرفي قبلي - القلق المعرفي بعدي	14,10000	5,24053	1,17182	11,64736	16,55264	12,033	19	0,000
Paire 2	قبلي القلق البدني - بعدي القلق البدني	10,35000	3,73145	0,83438	8,60363	12,09637	12,404	19	0,000
Paire 3	قبلي الأحاسيس والإنفعالات - بعدي الأحاسيس	11,60000	4,40574	0,98515	9,53805	13,66195	11,775	19	0,000
Paire 4	قبلي قلق المنافسة الرياضية - بعدي قلق المنافسة	36,05000	10,52553	2,35358	31,12390	40,97610	15,317	19	0,000

–التجريبية والضابطة قبلي (المهارات النفسية).

Statistiques de groupe					
القياس القبلي		N	Moyenne	Ecart type	erreur
دافعية الانجاز	التجريبية قبلي	20	17,9000	2,48998	0,55678
	الضابطة قبلي	20	19,7500	3,69744	0,82677
تركيز الانتباه	التجريبية قبلي	20	20,2000	3,00175	0,67121
	الضابطة قبلي	20	20,7000	2,47301	0,55298
الثقة بالنفس	التجريبية قبلي	20	22,8000	3,34978	0,74903
	الضابطة قبلي	20	21,6000	3,70490	0,82844
المهارات النفسية	التجريبية قبلي	20	60,9000	8,11691	1,81500
	الضابطة قبلي	20	62,0500	9,22511	2,06280

Test des échantillons indépendants										
		Levene sur l'égalité des		égalité des moyennes					Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
دافعية الانجاز	Hypothèse de variances égales	1,163	0,288	-1,856	38	0,071	-1,85000	0,99677	-3,86786	0,16786
	Hypothèse de variances inégales			-1,856	33,294	0,072	-1,85000	0,99677	-3,87727	0,17727
تركيز الانتباه	Hypothèse de variances égales	1,080	0,305	-0,575	38	0,569	-0,50000	0,86966	-2,26054	1,26054
	Hypothèse de variances inégales			-0,575	36,657	0,569	-0,50000	0,86966	-2,26266	1,26266
الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	0,009	0,926	1,074	38	0,289	1,20000	1,11686	-1,06096	3,46096
	Hypothèse de variances inégales			1,074	37,621	0,289	1,20000	1,11686	-1,06171	3,46171
المهارات النفسية	Hypothèse de variances égales	0,048	0,829	-0,419	38	0,678	-1,15000	2,74761	-6,71224	4,41224
	Hypothèse de variances inégales			-0,419	37,394	0,678	-1,15000	2,74761	-6,71520	4,41520

-التجريبية والضابطة بعدي (المهارات النفسية).

Statistiques de groupe					
القياس البعدي		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
دافعية الانجاز	التجريبية بعدي	20	28,6000	3,99210	0,89266
	الضابطة بعدي	20	19,9500	2,30503	0,51542
تركيز الانتباه	التجريبية بعدي	20	32,5000	5,10418	1,14133
	الضابطة بعدي	20	20,7500	1,71295	0,38303
الثقة بالنفس	التجريبية بعدي	20	37,6000	4,64984	1,03974
	الضابطة بعدي	20	20,5500	1,76143	0,39387
المهارات النفسية	التجريبية بعدي	20	98,7000	13,36571	2,98866
	الضابطة بعدي	20	61,2500	4,77796	1,06839

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
دافعية الانجاز	Hypothèse de variances égales	3,654	0,064	8,392	38	0,000	8,65000	1,03078	6,56330	10,73670
	Hypothèse de variances inégaies			8,392	30,402	0,000	8,65000	1,03078	6,54604	10,75396
تركيز الانتباه	Hypothèse de variances égales	12,888	0,001	9,760	38	0,000	11,75000	1,20389	9,31286	14,18714
	Hypothèse de variances inégaies			9,760	23,226	0,000	11,75000	1,20389	9,26091	14,23909
الثقة بالنفس	Hypothèse de variances égales	10,321	0,003	15,335	38	0,000	17,05000	1,11184	14,79920	19,30080
	Hypothèse de variances inégaies			15,335	24,343	0,000	17,05000	1,11184	14,75699	19,34301
المهارات النفسية	Hypothèse de variances égales	8,960	0,005	11,799	38	0,000	37,45000	3,17389	31,02480	43,87520
	Hypothèse de variances inégaies			11,799	23,778	0,000	37,45000	3,17389	30,89618	44,00382

-التجريبية والضابطة قبلي (قلق المنافسة)

Statistiques de groupe					
القياس القبلي		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
القلق المعرفي	التجريبية قبلي	20	46,2000	3,63608	0,81305
	الضابطة قبلي	20	46,8500	7,52732	1,68316
القلق البدني	التجريبية قبلي	20	33,9500	4,12279	0,92188
	الضابطة قبلي	20	35,3500	6,21776	1,39033
الأحاسيس والإنفعالات	التجريبية قبلي	20	40,9500	4,09717	0,91616
	الضابطة قبلي	20	42,1000	7,46148	1,66844
قلق المنافسة الرياضية	التجريبية قبلي	20	121,1000	10,51765	2,35182
	الضابطة قبلي	20	124,3000	20,58129	4,60212

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
القلق المعرفي	Hypothèse de variances égales	6,155	0,018	-0,348	38	0,730	-0,65000	1,86925	-4,43409	3,13409
	Hypothèse de variances inégaies			-0,348	27,409	0,731	-0,65000	1,86925	-4,48270	3,18270
القلق البدني	Hypothèse de variances égales	3,035	0,090	-0,839	38	0,407	-1,40000	1,66820	-4,77710	1,97710
	Hypothèse de variances inégaies			-0,839	33,001	0,407	-1,40000	1,66820	-4,79398	1,99398
الأحاسيس والإنفعالات	Hypothèse de variances égales	7,150	0,011	-0,604	38	0,549	-1,15000	1,90342	-5,00328	2,70328
	Hypothèse de variances inégaies			-0,604	29,503	0,550	-1,15000	1,90342	-5,04006	2,74006
قلق المنافسة الرياضية	Hypothèse de variances égales	6,528	0,015	-0,619	38	0,540	-3,20000	5,16822	-13,66252	7,26252
	Hypothèse de variances inégaies			-0,619	28,290	0,541	-3,20000	5,16822	-13,78173	7,38173

–التجريبية والضابطة بعدي (قلق المنافسة)

Statistiques de groupe					
القياس البعدي		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
التجريبية بعدي	القلق المعرفي بعدي	20	32,1000	5,19007	1,16054
	الضابطة بعدي	20	43,8500	6,89985	1,54285
التجريبية بعدي	القلق البدني	20	23,6000	3,71908	0,83161
	الضابطة بعدي	20	33,2500	4,65522	1,04094
التجريبية بعدي	الأحاسيس والإنفعالات	20	29,3500	4,17102	0,93267
	الضابطة بعدي	20	38,7000	6,82179	1,52540
التجريبية بعدي	قلق المنافسة الرياضية	20	85,0500	12,44557	2,78291
	الضابطة بعدي	20	115,8000	17,37088	3,88425

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
القلق المعرفي بعدي	Hypothèse de variances égales	2,972	0,093	-6,086	38	0,000	-11,75000	1,93061	-15,65831	-7,84169
	Hypothèse de variances inégaies			-6,086	35,287	0,000	-11,75000	1,93061	-15,66820	-7,83180
القلق البدني	Hypothèse de variances égales	1,046	0,313	-7,243	38	0,000	-9,65000	1,33234	-12,34718	-6,95282
	Hypothèse de variances inégaies			-7,243	36,233	0,000	-9,65000	1,33234	-12,35151	-6,94849
الأحاسيس والإنفعالات	Hypothèse de variances égales	2,757	0,105	-5,229	38	0,000	-9,35000	1,78793	-12,96948	-5,73052
	Hypothèse de variances inégaies			-5,229	31,464	0,000	-9,35000	1,78793	-12,99434	-5,70566
قلق المنافسة الرياضية	Hypothèse de variances égales	1,408	0,243	-6,435	38	0,000	-30,75000	4,77828	-40,42313	-21,07687
	Hypothèse de variances inégaies			-6,435	34,438	0,000	-30,75000	4,77828	-40,45609	-21,04391

ANOVA						
	الفروق في طق المنافسة تبعا لمنصب اللعب	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
الطق المعرفي بعدي	Intergruppes	190,058	3	63,353	3,150	0,054
	Intragruppes	321,742	16	20,109		
	Total	511,800	19			
الطق البدني	Intergruppes	77,175	3	25,725	2,217	0,126
	Intragruppes	185,625	16	11,602		
	Total	262,800	19			
الأحاسيس والإنفعالات	Intergruppes	53,925	3	17,975	1,040	0,402
	Intragruppes	276,625	16	17,289		
	Total	330,550	19			
طق المنافسة الرياضية	Intergruppes	873,208	3	291,069	2,250	0,122
	Intragruppes	2069,742	16	129,359		
	Total	2942,950	19			

ANOVA						
	الفروق في المهارات النفسية تبعا لمنصب اللعب	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
دافعية الانجاز	Intergruppes	70,683	3	23,561	1,624	0,223
	Intragruppes	232,117	16	14,507		
	Total	302,800	19			
تركيز الانتباه	Intergruppes	180,000	3	60,000	3,048	0,059
	Intragruppes	315,000	16	19,688		
	Total	495,000	19			
الثقة بالنفس	Intergruppes	132,433	3	44,144	2,537	0,093
	Intragruppes	278,367	16	17,398		
	Total	410,800	19			
المهارات النفسية	Intergruppes	1087,983	3	362,661	2,516	0,095
	Intragruppes	2306,217	16	144,139		
	Total	3394,200	19			

التجريبية				
Rapport		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	السن	27,0500	3,54631	-0,290
	الخبرة	8,3500	3,15019	-1,021
	الطول	1,7825	0,06758	0,574
	الوزن	73,2500	4,76694	0,349

الضابطة				
Rapport		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
	السن	25,5000	4,47802	0,774
	الخبرة	7,0500	4,38268	0,288
	الطول	1,7525	0,06496	0,606
	الوزن	69,6000	4,53524	0,342

الاعتدالية:

Tests de normalité						
التجريبية	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	
بعدي المهارات النفسية	0,152	20	,200*	0,937	20	0,210
بعدي قلق المنافسة الرياضية	0,125	20	,200*	0,939	20	0,230

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	
قبلي () المهارات النفسية	0,152	20	,200*	0,945	20	0,295
قبلي قلق المنافسة الرياضية	0,095	20	,200*	0,959	20	0,529

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	
قبلي (المهارات النفسية)	0,141	20	,200*	0,953	20	0,422
بعدي (المهارات النفسية)	0,148	20	,200*	0,969	20	0,726
قبلي (قلق المنافسة الرياضية)	0,129	20	,200*	0,948	20	0,341
بعدي (قلق المنافسة الرياضية)	0,119	20	,200*	0,967	20	0,697

*. Il s'agit de la borne inférieure de la vraie signification.

a. Correction de signification de Lilliefors

التجانس

Statistiques de groupe					
القياس البعدي		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
السن	التجريبية	20	27,0500	3,54631	0,79298
	الضابطة	20	25,5000	4,47802	1,00131
الخبرة	التجريبية	20	8,3500	3,15019	0,70440
	الضابطة	20	7,0500	4,38268	0,98000
الطول	التجريبية	20	1,7825	0,06758	0,01511
	الضابطة	20	1,7525	0,06496	0,01453
الوزن	التجريبية	20	73,2500	4,76694	1,06592
	الضابطة	20	69,6000	4,53524	1,01411

Test des échantillons indépendants							
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
السن	Hypothèse de variances égales	1,038	0,315	1,214	38	0,232	1,55000
	Hypothèse de variances inégales			1,214	36,104	0,233	1,55000
الخبرة	Hypothèse de variances égales	3,294	0,077	1,077	38	0,288	1,30000
	Hypothèse de variances inégales			1,077	34,496	0,289	1,30000
الطول	Hypothèse de variances égales	0,000	1,000	1,431	38	0,161	0,03000
	Hypothèse de variances inégales			1,431	37,941	0,161	0,03000
الوزن	Hypothèse de variances égales	0,132	0,718	2,481	38	0,058	3,65000
	Hypothèse de variances inégales			2,481	37,906	0,058	3,65000