

# جامعة الجزائر 3



معهد التربية البدنية والرياضية

معهد التربية البدنية والرياضية  
دالي براهيم



أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث (LMD) في علوم  
وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.  
الشعبة: التدريب الرياضي.  
التخصص: الارشاد النفسي الرياضي.

بعنوان:

أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي  
لدى لاعبي كرة اليد.

دراسة ميدانية في بعض أندية كرة اليد (القسم الممتاز).

إشراف الاستاذ:  
ب. أ. د: بن التومي عبد الناصر

إعداد الطالب:  
ب. مسعودان سفيان.

السنة الجامعية: 2021 / 2022



### الملخص:

يركز الكثير من المدربين على الجانب على الجانب البدني والمهاري والخططي ويهملون الجانب النفسي، والمتبع للتدريب في كرة اليد يلاحظ قلة الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين في مختلف مستويات الفرق، لذا جاءت هذه الدراسة لتبرز الترابط بين متغيرين نرى بأنهما جديران بالدراسة والبحث وهما المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي وذلك لدورهما الكبير في التأثير على مستوى الرياضي وتحقيق التفوق في اللعبة التي يمارسها، فقد شملت الدراسة على عينة من لاعبي كرة اليد، (القسم الممتاز)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وذلك من خلال الاستعانة باستبيان أولي لمعرفة المهارات النفسية التي يكتسبها لاعبي كرة اليد عن طريق التدريب والمنافسة وكل من مقياس المهارات النفسية والسلوك التنافسي لمحمد حسن علاوي لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة ومن ثم معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية (برنامج SPSS) النسب المئوية الانحراف المعياري، معامل الارتباط).....

وقد استنتج الباحث:

- أن لاعبي كرة اليد يكتسبون كل المهارات النفسية المدروسة بنسب متقاربة اما فيما يخص التحكم في القلق فيستنتج الباحث نقص في مواجهة القلق.
- هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
- يوجد اختلاف في درجة السلوك التنافسي بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية المكتسبة بين لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد.
- يختلف لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة باختلاف سنوات الممارسة (الخبرة) للفئات العمرية العليا في جميع المهارات النفسية المكتسبة.
- يختلف السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز) باختلاف سنوات الممارسة الرياضية (الخبرة) لصالح اللاعبين الاكثر ممارسة .
- الاقتراحات:
- توفير الاماكن الخاصة بالتدريب على المهارات النفسية في المنشأة الرياضية كالأندية والمنتخبات الوطنية.
- المتابعة النفسية بالفئات العمرية الصغيرة خاصة حديثي الالتحاق بفرق كرة اليد ليتمكنوا من التوافق بسهولة مع باقي أعضاء الفريق ممن هم أكبر سنا وأكثر خبرة.



- زيادة الاهتمام برياضة كرة اليد من طرف إطارات الرياضة بمختلف مستوياتهم في المسؤولية، فالتركيز مازال منصب على بعض الرياضات ككرة القدم.
- الاهتمام بإعداد البرامج التدريبية التي تعمل على تنمية المهارات النفسية قبل المنافسات الرياضية لما أثبتته نتائج الدراسات السابقة وما توصل إليه البحث الحالي من أهمية هذه المهارات النفسية في السلوك التنافسي وانعكاس ذلك على الأداء المهاري مما يزيد من تحقيق النجاح الرياضي.
- التركيز على تكوين المهارات النفسية في المعاهد والكليات الرياضية وتعميمها على المدارس لما لها من تأثير في رفع مستوى الأداء المهاري والنفسي لجميع الرياضيين وخاصة لاعبي كرة اليد.
- وضع مختصين في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الاتحادية الجزائرية، نظرا لما لها من انعكاسات في رفع مستوى الأداء الرياضي لهذه الفرق في المنافسات الوطنية والعالمية.
- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة على رياضات أخرى وربط هذه المتغيرات بمتغيرات نفسية ومهارية رياضية أخرى.
- تدريب المهارات النفسية في الاندية الوطنية لكرة اليد والراضات الأخرى.
- إجراء دراسات مقارنة بين لاعبي الفرق المختلفة في كرة اليد وبحسب مستوياتها المختلفة في هذه المتغيرات بغية التعرف على تأثير البرامج التدريبية النفسية والفنية والخطية والمهارية التي تقدم للاعبين في هذه الفرق.



### **Résumé:**

De nombreux entraîneurs se concentrent sur le côté physique, l'habileté et la tactique, et permettent à l'aspect psychologique et ceux qui suivent une formation en handball de remarquer le manque d'intérêt pour l'état psychologique des joueurs à différents niveaux d'équipes, Par conséquent, cette étude est venue mettre en évidence l'interdépendance entre deux variables que nous croyons dignes d'étude et de recherche, à savoir les compétences psychologiques acquises et le comportement compétitif, en raison de leur grand rôle dans l'influence du niveau de l'athlète et l'atteinte de l'excellence dans le jeu qu'il pratique, L'étude a inclus un échantillon de joueurs de handball, (Excellente section), et le chercheur a utilisé l'approche descriptive et analytique à travers l'utilisation d'un questionnaire préliminaire pour découvrir les compétences psychologiques que les joueurs de handball acquièrent par l'entraînement et la compétition et chacune des compétences psychologiques et l'échelle de comportement compétitif de Muhammad Hassan Allawi pour le but de collecter des informations et des données sur l'étude, puis de les traiter statistiquement en utilisant les pourcentages de moyens statistiques (programme SPSS), l'écart type, le coefficient de corrélation .....)

### **Le chercheur a conclu:**

- Les joueurs de handball acquièrent toutes les compétences psychologiques étudiées dans des proportions étroites. En ce qui concerne le contrôle de l'anxiété, le chercheur conclut qu'il y a un déficit face à l'anxiété.
- Il existe une corrélation entre les compétences psychologiques acquises et le comportement compétitif des joueurs de handball.
- Il existe une différence de degré de comportement compétitif entre les compétences psychologiques acquises élevées et faibles chez les joueurs de la Fédération Algérienne de Handball.

Les joueurs de la Fédération algérienne de football diffèrent selon les années de pratique (expérience) pour les tranches d'âge supérieures dans toutes les compétences psychologiques acquises.

- Le comportement compétitif des joueurs de handball (section excellente) varie selon les années de pratique sportive (expérience) en faveur des joueurs les plus pratiquants.



### **Suggestions:**

Fournir des lieux de formation aux compétences psychologiques dans les installations sportives, telles que les clubs et les équipes nationales.

Suivi psychologique avec les jeunes groupes d'âge, en particulier ceux qui ont récemment rejoint les équipes de handball, afin qu'ils puissent facilement s'entendre avec le reste des membres de l'équipe plus âgés et plus expérimentés.

- Intérêt croissant pour le handball de la part des dirigeants sportifs avec différents niveaux de responsabilité, car l'accent est toujours mis sur certains sports comme le football.

- Prêter attention à la préparation de programmes d'entraînement qui travaillent sur le développement des habiletés psychologiques avant les compétitions sportives, comme le montrent les résultats des études précédentes et les résultats de recherche actuels concernant l'importance de ces habiletés psychologiques dans le comportement compétitif et leur réflexion sur la performance des habiletés, ce qui augmente la réalisation du succès sportif.

- Se concentrer sur la formation des compétences psychologiques dans les instituts sportifs et les collèges et les faire circuler dans les écoles en raison de leur impact sur l'élévation du niveau de compétence et des performances psychologiques de tous les athlètes, en particulier les joueurs de handball.

- Faire travailler des spécialistes de la psychologie du sport avec les équipes de la Fédération Algérienne, compte tenu de leurs implications pour relever le niveau de performance sportive de ces équipes dans les compétitions nationales et internationales.

- Mener des études plus similaires sur d'autres sports et relier ces variables à d'autres variables d'aptitudes psychologiques et mathématiques.

- Formation des compétences psychologiques dans les clubs nationaux de handball et autres sujets.

- Réaliser des études comparatives entre les joueurs des différentes équipes de handball en fonction de leurs différents niveaux dans ces variables afin d'identifier l'impact des programmes psychologiques, techniques, de planification et d'entraînement proposés aux joueurs de ces équipes.



### **Abstract:**

Many coaches focus on the physical, skill, and tactical side, and allow the psychological aspect and those who follow training in handball notice the lack of interest in the psychological state of the players at different levels of teams, Therefore, this study came to highlight the interdependence between two variables that we believe are worthy of study and research, namely acquired psychological skills and competitive behavior, due to their great role in influencing the level of the athlete and achieving excellence in the game he practices. The study included a sample of handball players, (the excellent section), The researcher used the descriptive and analytical approach through the use of a preliminary questionnaire to find out the psychological skills that handball players acquire through training and competition and each of the psychological skills and competitive behavior scale of Muhammad Hassan Allawi for the purpose of collecting information and data for the study and then treating it statistically using statistical means (SPSS program) (Percentages, standard deviation, correlation coefficient .....).

### **The researcher concluded:**

- The handball players acquire all the studied psychological skills in close proportions. As for the control of anxiety, the researcher concludes that there is a deficiency in the face of anxiety.

There is a correlation between acquired psychological skills and competitive behavior among handball players.

- There is a difference in the degree of competitive behavior between high and low acquired psychological skills among players of the Algerian Handball Federation.

The Algerian Football Federation players differ according to the years of practice (experience) for the higher age groups in all acquired psychological skills.

- The competitive behavior of handball players (the excellent section) varies according to the years of sports practice (experience) in favor of the most practicing players.

### **Suggestions:**

Providing places for training in psychological skills in the sports facility, such as clubs and national teams.

Psychological follow-up in young age groups, especially those who have recently joined the handball teams, so that they can easily get along with the rest of the team members who are older and more experienced.

- Increasing interest in handball on the part of sports executives with different levels of responsibility, as the focus is still on some sports such as football.

- Paying attention to preparing training programs that work on developing psychological skills before sports competitions, as shown by the results of previous studies and the current research findings regarding the importance of



## Abstract

these psychological skills in competitive behavior and their reflection on skill performance, which increases the achievement of sports success.

Focusing on the formation of psychological skills in sports institutes and colleges and circulating them in schools because of their impact on raising the level of skill and psychological performance of all athletes, especially handball players.

- Putting specialists in sports psychology to work with the Algerian Federation teams, given their implications for raising the level of sports performance of these teams in national and international competitions.

# قائمة المحتويات

<u>العنوان</u>	<u>الصفحة</u>
كلمة شكر.....	أ
الإهداء.....	ب
قائمة الجداول والأشكال البيانية.....	ص
مقدمة.....	2

## الفصل التمهيدي

1الإشكالية.....	5
2- التساؤل العام:.....	6
3- التساؤلات الجزئية:.....	6
4- الفرضية العامة.....	7
5- الفرضيات الجزئية:.....	7
6- أهمية الدراسة.....	7
7- أسباب اختيار الموضوع.....	7
8- أهداف الدراسة.....	8
9- تحديد المصطلحات.....	8
10- الدراسات السابقة والمشابهة.....	11
11- التعليق على الدراسات السابقة.....	14



# الجانب النظري

## الفصل الأول: الارشاد النفسي الرياضي

- تمهيد ..... 18
- 1- تاريخ علم النفس الرياضي: ..... 19
- 2- أهمية علم النفس الرياضي: ..... 21
- 1-2- رفع المستوى الرياضي: ..... 21
- 2-2- تطوير السمات الشخصية: ..... 21
- 3-2- الصحة النفسية: ..... 21
- 4-2- ثبات المستوى الرياضي: ..... 21
- 5-2- تكوين الميول والرغبات: ..... 22
- 6-2- الدافعية إلى الإنجاز: ..... 22
- 7-2- انتقاء الموهوبين من الناحية النفسية: ..... 22
- 8-2- السعي إلى الاستثمار الرياضي: ..... 22
- 9-2- المساهمة في البحث العلمي: ..... 22
- 10-2- المساهمة في تنمية العلاقات الانسانية والاجتماعية ..... 23
- 3- أهداف علم النفس الرياضي: ..... 23
- 4- علاقة علم النفس بالعلوم الاخرى: ..... 24
- 5- مدارس علم النفس المعاصرة: ..... 24
- 1-5- المدرسة السلوكية: ..... 24
- 1-1-5- أهداف الارشاد والعلاج النفسي السلوكي: ..... 26
- 2-5- المدرسة السلوكية الجديدة: ..... 26
- 3-5- المدرسة الغرضية: ..... 26
- 4-5- مدرسة التحليل النفسي: ..... 27
- 1-4-5- أهداف نظرية التحليل النفسي: ..... 28

29.....	5-5- مدرسة التحليل النفسي الجديدة:
29.....	5-6- مدرسة الجشطالت:
29.....	5-6-1- أهداف الارشاد حسب هذه النظرية:
29.....	5-7- مدرسة تحليل العوامل:
30.....	6- مفهوم الارشاد النفسي في المجال الرياضي:
30.....	6-1- يعرف في المجال الرياضي:
30.....	6-2- حددت رابطة علم النفس الأمريكية لخدمات الارشاد النفسي الخدمات الآتية:
31.....	7- أهداف الارشاد النفسي الرياضي:
31.....	8- أساليب ومجالات الارشاد النفسي الرياضي:
31.....	9- الصحة النفسية للرياضيين:
32.....	10- المشكلات والاضطرابات النفسية في المجال الرياضي:
32.....	11- فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية:
32.....	12- دور الأخصائي النفسي الرياضي:
34.....	13- أوجه الاختلاف بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي:
34.....	14- الاعداد النفسي:
34.....	14-1- الاعداد النفسي القصير المدى:
35.....	14-2- الاعداد النفسي طويل المدى:
35.....	14-2-1- المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى:
36.....	14-2-2- واجبات الاعداد النفسي العام الطويل المدى:
36.....	14-2-3- السمات النفسية التي ترتقي باللاعب إلى المستويات العليا:
36.....	14-2-4- مراحل خطط الإعداد طويل المدى:
36.....	15- الأخصائي النفسي الرياضي:
37.....	15-1- الأخصائي النفسي الرياضي وأبعاد المهنة:
37.....	15-2- الأخصائي النفسي الرياضي في التعامل مع اللاعب:
37.....	15-3- الأخصائي النفسي الرياضي والتدريب على المهارات العقلية:
37.....	16- أهمية تدريب المهارات العقلية:
38.....	خلاصة

# الفصل الثاني: المهارات النفسية في المجال الرياضي

40	تمهيد
41	1- تحديد مفهوم المهارات النفسية:
41	1-1- مفهوم المهارة:
41	2-1- مفهوم المهارات النفسية:
42	3-1- المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين:
43	4-1- كيفية تنمية وتطوير المهارات النفسية:
43	5-1- خطوات تعلم المهارات النفسية:
45	6-1- استراتيجيات اكتساب المهارات النفسية
46	7-1- علاقة المهارات النفسية ببعضها البعض:
46	2- المهارات النفسية المكتسبة المدروسة:
46	1-2- الاسترخاء:
47	1-1-2- أهمية الاسترخاء:
48	2-1-2- أنواع مهارات الاسترخاء
48	3-1-2- أساليب الاسترخاء:
48	- الاسترخاء التخيلي:
48	- الاسترخاء الذاتي:
49	- الاسترخاء التدريجي التقدمي (التعاقبي):
49	- استرخاء التغذية الرجعية:
49	2-1-4- استخدامات الاسترخاء:
49	- قبل الأحمال:
49	- عند تعلم مهارة أو خطة جديدة:
49	- في نهاية الإحماء:
50	- قبل التدريب العقلي:
50	2-1-5- فوائد الاسترخاء:

- 50 ..... الفوائد الفسيولوجية:
- 50..... الفوائد البدنية:
- 50..... الفوائد النفسية:
- 51..... 2-2- التصور الذهني:
- 51..... 1-2-2- تعاريف التصور العقلي ( الذهني):
- 52..... 2-2-2- أهمية التصور العقلي:
- 53 ..... 3-2-2- أنواع التصور العقلي:
- 53 ..... - التصور العقلي الخارجي:
- 53..... - التصور العقلي الداخلي:
- 54 ..... 4-2-2- استخدامات التصور العقلي:
- 54..... - قبل وبعد التمرين:
- 54..... - الفترات البينية للمنافسة:
- 54..... - الوقت الشخصي:
- 54..... - الاستشفاء من الإصابة:
- 54..... 5-2-2- برنامج تنمية مهارة التصور الذهني:
- 55..... - تنمية الوعي بالحواس:
- 55..... - تنمية الوضوح للصورة:
- 55..... - تنمية التحكم في الصورة:
- 55..... 6-2-2- فوائد التصور العقلي:
- 55..... - التحكم في الاستجابات الانفعالية:
- 56..... - تحسين التركيز:
- 56..... - بناء الثقة بالنفس:
- 56..... - مواجهة الإصابة:
- 56..... 7-2-2- المبادئ الأساسية للتصور العقلي:
- 56..... - التصور العقلي للأداء ونتائجه:
- 56..... - الانتباه إلى التفاصيل:
- 57..... - التركيز على الايجابية:
- 57..... - التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

- 57..... - التصور العقلي بنفس سرعة الأداء:
- 57..... - التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت:
- 57..... 3- تركيز الانتباه:
- 57..... 3-1- مفهوم الانتباه:
- 57..... 3-2- معنى التركيز الانتباه:
- 59..... 3-3- الفرق بين الانتباه الإدراك والتركيز:
- 59..... 3-4- العوامل المؤثرة في الانتباه:
- 59..... - عوامل ذاتية:
- 60..... - عوامل تكوينية:
- 60..... - عوامل موضوعية:
- 60..... 3-5- بعض أساليب الانتباه الشائعة الاستخدام أثناء اللعب:
- 61..... 3-6- مشكلات تركيز الانتباه:
- 61..... - الانشغال بالأحداث الماضية (الحنن):
- 61..... - الانشغال بالأحداث المستقبلية (الهم):
- 61..... - الإشغال بالكثير من المثيرات "الرموز" (الغم):
- 61..... - التحليل الزائد لحركات الجسم:
- 61..... - صدمة الانتباه:
- 62..... 4- الثقة بالنفس:
- 62..... 4-1- تعريف الثقة بالنفس:
- 62..... 4-2- الثقة بالنفس المثلى:
- 63..... 4-3- علاقة الثقة بالنفس مع الأداء:
- 63..... 4-4- أسباب الإفئاد إلى الثقة بالنفس:
- 64..... 4-5- الفرق بين الثقة بالنفس الضعيفة والثقة بالنفس الزائفة وذوي الثقة بالنفس:
- 65..... 4-6- النظريات المفسرة للثقة بالنفس:
- 65..... - نظرية التعلم الاجتماعي:
- 65..... - النظرية المعرفية الانفعالية:
- 66..... 4-7- خصائص الثقة في النفس:
- 66..... - الثقة تثير الانفعالات الإيجابية:

- 66..... - الثقة تساعد على تركيز الانتباه:
- 66..... - الثقة تؤثر في بناء الأهداف:
- 66..... - الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:
- 66..... - الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية:
- 67..... 4-8- طرق تنمية الثقة بالنفس:
- 67..... 4-9- نموذج الثقة بالنفس الرياضية:
- 68..... 4-10- التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس:
- 68..... 5- الفلق في المجال الرياضي:
- 68..... 5-1- مفهوم الفلق:
- 68..... 5-2- مفهوم مواجهة الفلق:
- 69..... 5-3- الفلق والمفاهيم المتعلقة به:
- 69..... - الفلق والخوف:
- 69..... - الفلق والصراع:
- 69..... - الفلق و التوتر:
- 69..... 5-4- النماذج الحديثة للفلق:
- 70..... - قلق السمة والحالة:
- 70..... - قلق المنافسة الرياضية:
- 71..... 5-5- أنواع الفلق حسب فرويد:
- 71..... - الفلق الهائم الطليق:
- 71..... - قلق المخاوف الشاذة (المرضية):
- 71..... - قلق الهستيريا:
- 71..... 5-6- العلاقة بين الفلق والأداء الرياضي التنافسي:
- 72..... 5-7- نظريات وآراء حول الفلق:
- 73..... 5-8- أساليب التعرف على الفلق لدى الرياضيين:
- 73..... - التعرف على نوع الفلق جسمي - معرفي المميز للرياضي:
- 73..... - التعرف على مستوى الفلق المناسب:
- 74..... 5-9- مصادر الفلق في المجال الرياضي:
- 74..... - الخوف من الفشل:

- 74..... - الخوف من عدم الكفاية:
- 75..... - فقدان السيطرة:
- 75..... - الأعراض الجسمية والفسولوجية:
- 75..... 10-5- أعراض القلق في المجال الرياضي:
- 76..... 6- الدافعية في المجال الرياضي:
- 76..... 1-6- مفهوم الدافعية:
- 76..... 2-6- حالات الدافعية:
- 78..... 3-6- بعض الأساليب التي تثير الدوافع في المجال الرياضي:
- 78..... - منح اللاعب فرص كفاح مناسبة:
- 78..... - تحديد الأهداف المناسبة والواضحة:
- 79..... - التحطم في إشباع حاجات اللاعبين:
- 79..... - الاهتمام بالجزاء والإثابة:
- 80..... - الاختبارات الدورية والتقويم:
- 80..... 4-6- مصادر الدافعية:
- 80..... - الدافعية الداخلية:
- 80..... - الدافعية الخارجية:
- 81..... 5-6- وظائف الدافعية:
- 81..... 6-6- الدافعية حسب النظريات:
- 82..... - نظرية مدرج الحاجات:
- 83..... - نظرية الغرائز:
- 84..... - نظرية الحافز واليو المقلوبة:
- 84..... - نظرية التعليم الاجتماعي:
- 85..... 7-6- أسباب الدافعية للممارسة الرياضية:
- 86..... خلاصة:

## الفصل الثالث: السلوك التنافسي الرياضي

- 88..... تمهيد:

89.....	1- السلوك:
89.....	1-1- مفهوم السلوك:
89.....	1-2- الاتجاهات الحديثة في تفسير السلوك الإنساني:
89 .....	1-2-1- التفسير النفسي للسلوك الانساني:
89.....	- سيكولوجية الاستنباط أو علم النفس الوجودي:
90.....	- التحليل النفسي الفرويدي:
90.....	1-3- معايير السلوك السوي والسلوك الشاذ:
91.....	1-4- مفهوم المشكلات السلوكية:
92.....	1-5: أنواع السلوك:
92.....	- السلوك الإستجابي:
92.....	- السلوك الإجرائي:
92.....	1-6- تصنيف السلوك الإنساني:
93.....	1-7- الأبعاد الرئيسية للسلوك:
93.....	- البعد البشري:
93.....	- البعد المكاني:
93.....	- البعد الزماني:
94.....	- البعد الأخلاقي:
94.....	- البعد الاجتماعي:
94.....	1-8- خصائص السلوك:
94.....	- القابلية للتنبؤ:
94.....	- القابلية للضبط:
94.....	- القابلية للقياس:
95.....	1-9- الاتجاهات الرئيسية في تعديل السلوك:
95.....	- الاتجاه السلوكي:
95.....	- الاتجاه المعرفي:
95.....	- اتجاه التعلم الحركي:
95.....	1-10- خطوات تعديل السلوك:



- 96..... اختيار طريقة التسجيل:
- 96..... كيفية ملاحظة السلوك:
- 97..... 2- المنافسة الرياضية:
- 97..... 1-2- مفهوم المنافسة الرياضية:
- 98..... 2-2- طبيعة المنافسة:
- 98..... 2-3- المنافسة الرياضية كعملية:
- 98..... - الموقف التنافسي الموضوعي:
- 98..... - الموقف التنافسي الذاتي:
- 99..... - الاستجابة:
- 99..... - النتائج:
- 99..... 2-4- أنواع المنافسات الرياضية:
- 100..... - المنافسة التمهيدية:
- 100..... - المنافسة الاختبارية:
- 100..... - المنافسة التجريبية:
- 100..... - منافسات الانتقاء:
- 100..... - المنافسة الرئيسية:
- 100..... 2-5- نظريات المنافسة:
- 100..... - المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:
- 100..... - المنافسة كشرط إيجابي:
- 101..... - المنافسة كوسيلة للتطور:
- 101..... - المنافسة كوسيلة للتقييم:
- 101..... 2-6- أهمية المنافسة الرياضية:
- 102..... 2-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:
- 103..... 2-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:
- 103..... 2-9- الإعداد النفسي للمنافسة:
- 104..... - أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:
- 104..... - تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:
- 104..... 2-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

- 104..... - المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:
- 105..... - مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:
- 105..... - المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:
- 105..... - المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:
- 105..... - تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:
- 105..... - المنافسة نوع هام من العمل التربوي:
- 106..... 2-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:
- 106..... 2-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:
- 107..... 2-13- العوامل النفسية المحققة لثبات الاداء الحركي للاعبين خلال المنافسة:
- 107..... 3- السلوك التنافسي:
- 107..... 3-1- مفهوم السلوك التنافسي:
- 108..... 3-2- الفروق الفردية المؤثرة على السلوك التنافسي:
- 109..... 3-3- مكونات موقف المنافسة:
- 110..... 3-4- التحكم في سلوك الرياضيين أثناء المنافسات:
- 111..... 3-5- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:
- 112..... خلاصة:

## الفصل الرابع : التحضير البدني والنفسي في كرة اليد.

- 114..... تمهيد
- 115..... 1- تاريخ تطور كرة اليد في العالم:
- 117..... 1-1- تاريخ كرة اليد بالجزائر:
- 117..... 2- مفهوم كرة اليد:
- 118..... 3- الاعداد البدني للاعب كرة اليد:
- 118..... 3-1- الاعداد البدني العام:
- 118..... 3-2- الاعداد البدني الخاص:
- 119..... 4- الصفات ( اللياقة ) البدنية في كرة اليد:

119	1-4- مفهوم اللياقة البدنية:
119	2-4- اللياقة البدنية العامة والخاصة في كرة اليد:
120	- القوة العضلية:
120	- الجلد العضلي :
121	- الجلد الدوري التنفسي:
121	- المرونة :
121	- الرشاقة :
122	- السرعة :
122	- القدرة العضلية :
122	- التوافق :
123	- التوازن :
123	- التوازن الثابت:
123	- التوازن الحركي:
123	- الدقة :
123	5- تخطيط التدريب في كرة اليد:
123	- فترة الانتقال:
124	- مفهوم الفورمة الرياضية:
125	6- الاعداد النفسي في كرة اليد:
126	7- أهمية الاعداد النفسي للاعبين في كرة اليد:
126	8- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:
127	9- واجبات الاعداد النفسي للاعبين في كرة اليد:
127	9-1- تنمية السمات الانفعالية الأساسية:
127	- سمة الهادفة:
128	- سمة الاستقلالية:
128	- سمة الإصرار:
129	- سمة الجرأة:
129	- سمة الانضباط العاطفي:
130	10- مكونات عملية الاعداد النفسي للاعبين في كرة اليد:

- 130..... - العمليات العقلية العليا:
- 130..... - الصفات الشخصية المكونة لشخصية اللاعب:
- 131..... - الحالة النفسية:
- 11 - المميزات الرياضية للمستويات العالية عند لاعب رياضة كرة اليد:..... 132
- 12- الصفات النفسية للاعب كرة اليد:..... 132
- 133..... - الهادفية والمثابرة:
- 133..... - الحسم:
- 133..... - رياضة الجأش والتحكم في النفس:
- 133..... - المبادرة:
- 133..... - النظام والطاعة:
- 134..... -13- تخطيط الاعداد النفسي في كرة اليد:
- 134..... -1-13- أنواع الخطط التدريبية التي يندرج فيها الاعداد النفسي في كرة اليد:
- 135..... -13- نموذج لخطة سنوية للإعداد النفسي للاعب وفريق كرة اليد:
- 135..... - الاعداد النفسي العام :
- 136..... -الاعداد النفسي للمباراة:
- 138..... -14- المدرب الرياضي:
- 138..... -1-14- صفات المدرب:
- 138..... -2-14- واجبات المدرب عند تطوير الناحية النفسية للاعبين بالعناصر التالية:.....
- 139..... -خلاصة:

## الجانب الميداني

### الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة

142.....	تمهيد.....د
143.....	1- الدراسة الاستطلاعية:
143.....	2- المنهج المتبع:
144.....	3- مجتمع البحث:
144.....	4- عينة البحث:
145.....	5- عينة البحث الاساسية:
146.....	6- ادوات جمع البيانات:
146.....	1-6- الاستبيان:
146.....	2-6- مقياس المهارات النفسية:
146.....	- وصف المقياس:
146.....	- الخصائص السيكومترية لمقياس المهارات النفسية:
146.....	- صدق المقياس:
148.....	- ثبات المقياس:
150.....	- طريقة تصحيح المقياس:
152.....	3-6 - مقياس السلوك التنافسي:
152.....	- وصف المقياس:
152.....	- الخصائص السيكومترية لمقياس السلوك التنافسي:
152.....	- صدق المقياس:
153.....	- ثبات المقياس:
154.....	7- مجالات الدراسة:
154.....	1-7- المجال المكاني:
154.....	2-7- المجال الزمني:
154.....	8- الاساليب الاحصائية:
154.....	9- ضبط متغيرات الدراسة:
155.....	1-9- متغيرات الدراسة:
155.....	10- صعوبات الدراسة:
156.....	- خلاصة:

## الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

- 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى:.....158
- 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:.....183
- 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:.....193
- 4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:.....195
- 5- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:.....199
- 6- الاستنتاج العام:.....203
- 7- الاستنتاجات:.....204
- 8- الاقتراحات:.....204
- خاتمة.....207
- المصادر والمراجع.....209
- الملاحق: .....
- الملخص باللغة العربية و الفرنسية والانجليزية: .....



## مقدمة:

نظرا للتطور السريع الذي شهدته العديد من مجالات الحياة سواء كانت العلمية منها أو المعرفية، خاصة تلك المتعلقة بالمجال الرياضي وذلك لما له من أهمية بالغة في تكوين أفراد المجتمع تكويننا متكاملًا، وقد اهتم الكثير من الباحثين والعاملين في المجالين التربوي والاجتماعي بالتربية الرياضية بوصفها ظاهرة اجتماعية مهمة ومؤثرة في المجتمع الانساني إيمانًا منهم بدورها الفعال في تحديد طبيعة التفاعل الانساني بين الافراد أنفسهم والمجتمع الذي ينتمون إليه.

وفي الوقت نفسه فإننا لا يمكن أن نغفل على التأثير الواضح والمهم لدور الرياضة في تشكيل هوية الفرد وسلوكه في المجتمع أو في الفريق، الذي يمثل اللبنة الأساسية الأولى التي تركز عليها البدايات الطبيعية لأي مجتمع حضاري يتمتع فيه أفراد بمستوى عال من النضج الفكري والاجتماعي ليؤسس على ضوء ذلك علاقات انسانية متقدمة وفق المنظور الاجتماعي والنفسي الحديث، في النظرة إلى العلاقة بين الفرد والمجتمع، وقد اهتم علم النفس الرياضي بموضوع المعرفة النفسية لتحلل العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية من خلال تفاعل الانسان مع البيئة منطلقًا بذلك من أساسيات الفروع النظرية لعلم النفس التي تهدف إلى وصف السلوك والخبرة والعمليات العقلية عن طريق الدراسة العلمية المقننة، وشرح أسباب حدوثها.

ويعد علم النفس الرياضي أحد المجالات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التربية الرياضية، وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي، والتي تؤثر في الجانب المعرفي والانساني والرياضي وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية، فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء الرياضي.

كما يسعى مدربو الأندية والمنتخبات الرياضية بصورة عامة إلى تعلم واكتساب المهارات النفسية التي بدورها تعطي دافعا للرياضي أو للاعبين بشكل عام للسيطرة على انفعالاتهم (الاجيائية أو السلبية) أثناء المنافسات أو التدريبات، ومن ثم إكساب اللاعبين هذه المهارات وبعد ذلك الاتقان والممارسة.

وأن الاهتمام بالقدرات والمهارات النفسية للرياضيين بغض النظر عن طبيعة الفعالية الرياضية للممارسة، تمكن المدرب من أداء واجباته وإيصال تعليماته الخاصة بالمهمة التدريبية لضمان تحقيق الانجاز والفوز، ويعد موضوع السلوك مهما أيضا ولا يقل اهمية



عن المهارات النفسية، وهو من الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة لاهتمامه، وهناك حالات ابداعية لأي لاعب ولا سيما لاعب كرة اليد خاصة في تعرضه إلى مواقف تنافسية سريعة وكثيرة، تستوجب منه التفكير الآلي لغرض الوصول إلى الهدف المنشود من التدريب أو المباراة.

وفي دراستنا هذه تطرقنا لمعرفة أثر المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز).

ولقد تناولنا في هذا الموضوع من خلال خطته التي شملت على:

مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة سير الدراسة.

**الفصل التمهيدي:** والذي تمثل في المدخل العام للدراسة.

**الجانب النظري:** وشمل على أربعة فصول:

**الفصل الأول:** الارشاد النفسي في المجال الرياضي.

**الفصل الثاني:** المهارات النفسية في المجال الرياضي.

**الفصل الثالث:** السلوك التنافسي الرياضي.

**الفصل الرابع:** التحضير البدني والنفسي في كرة اليد.

**الجانب الميداني:** وهو يحتوي على فصلين:

**الفصل الخامس:** شمل الإجراءات المنهجية للدراسة.

**الفصل السادس:** فقد تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها ومناقشتها بالعودة إلى الإطار النظري للدراسة.

مستخلصين في الأخير مجموعة من الاقتراحات المستقبلية.

وفي خاتمة الدراسة طرحنا رؤيتنا عن النتائج من خلال الفرضيات ومناقشتها بموضوعية.



## 1- الإشكالية:

تعتبر المهارات النفسية من بين العوامل الأساسية التي يترتب عليها تحقيق انجازات ودفع الرياضي للوصول إلى المستويات العليا إلا أنه في بعض الاحيان نلاحظ أن المدربين لا يستخدمون المهارات النفسية أثناء التدريب والمنافسة ولا يعطون أهمية كبيرة للجانب النفسي للاعبين.

ونظرا للنقص الملاحظ للمحضرين النفسيين في أندية كرة اليد الجزائرية جاء الباحث بفكرة دراسة المهارات النفسية المكتسبة عن طريق التدريب والمنافسة، كما يقول علاوي المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها واتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب،(علاوي 2002، ص192) فالكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء بأن يطلبوا من الرياضيين المزيد من التمرين، بينما في الغالب فان المشكلة الحقيقية ليست في النقص في المهارات البدنية وانما نقص في المهارات العقلية، إذ أن هناك رياضيين يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس والتصور الذهني وغيرها من المهارات التي يطلق عليها المهارات النفسية بالمستوى نفسه من الحاجة إلى تحسين وتطوير القدرات المهارية،(الجبوري،2019، ص17) كما أن المستويات الرياضية العالية أثناء المنافسات لا تتطلب فقط التحضير البدني والخططي المهاري بل تتطلب أيضا التحضير النفسي لأنه يحدث الفارق المباريات الحاسمة، وقام الباحث بمحاولة الكشف عن ابرز المهارات النفسية المكتسبة التي يتميز بها لاعب كرة اليد عن باقي لاعبي الرياضات الأخرى.

ونظرا لأهمية المهارات النفسية المتمثلة في القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور الذهني، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الانجاز، التي من الضروري أن تتوفر لدى لاعبي كرة اليد والتي من شأنها ان تحدث الفارق في جميع المنافسات والتي تساهم في الرفع من مستوى السلوك التنافسي للاعبين كرة اليد كما يؤكد شمعون أن التدريب العقلي هو الأداة الأساسية التي عن طريقها يحقق علم النفس التطبيقي تنفيذ البرامج الموضوعية، ويقدم سلسلة من المهارات والاستراتيجيات العقلية إلى اللاعب لتطوير القدرة على مواجهة تحديات التدريب وضغوط المواقف التنافسية بهدف تطوير الأداء إلى جانب التركيز على جودة الحياة، ويتطلب التدريب العقلي تخصيص الوقت لاكتساب المهارات العقلية (النفسية) في ضوء تدريبات يومية وفترات محددة أسبوعيا، ويشارك التدريب العقلي في تطوير الأداء بطريقة إيجابية يتم الإشارة إليها والاعتراف بها ولكن طبيعة المجال وصعوبة التعرف على التأثير المباشر دفعت الباحثين إلى العمل على بناء قاعدة بيانات تتعلق بهذا التأثير.(شمعون،2017، ص57) .

ومن خلال إجراء استبيان أولي تبين للباحث أن لاعبي كرة اليد يكتسبون مهارات نفسية بنسب متفاوتة وعلى هذا الأساس حاولنا ربط هذه المهارات النفسية المكتسبة بالسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

ونظرا للتطور الحاصل في كرة اليد العالمية وجب على المدربين والأخصائيين الاهتمام بالمهارات النفسية لأنها من الموضوعات الأساسية التي يجب الاهتمام بها خاصة في كرة اليد.

مما تقدم وبالرغم من تنوع الدراسات التي تناولت المهارات النفسية وتعدد الدراسات التي تناولت السلوك التنافسي إلا أن هناك قصور في الدراسات التي تعرضت على نحو مباشر للعلاقة والأثر الموجود بينهما، من هنا تبرز أهمية البحث الحالي والحاجة إليه والذي يجرى على لاعبي كرة اليد القسم الممتاز لغرض الكشف عن المهارات النفسية المكتسبة والتي لم تحظ بقدر كاف من الدراسات والبحوث والتي قد تأثر بشكل أو بآخر في حياة اللاعب وتظهر نتائجها وأثارها السلبية من سوء استخدامها وعدم تطويرها والاهتمام بها مما يعجز تحقيق الأهداف والغايات المنشودة للوصول إلى الأداء المثالي، ومن هنا يمكن طرح التساؤلات التالية:

## 2-التساؤل العام:

هل للمهارات النفسية المكتسبة أثر على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد القسم الممتاز؟

## 3-التساؤلات الجزئية:

- ماهي المهارات النفسية التي يكتسبها ويستخدمها لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز)؟
- هل هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز)؟.
- هل تختلف درجة السلوك التنافسي بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية المكتسبة لدى لاعبي كرة اليد أكابر؟
- هل تختلف المهارات النفسية المكتسبة باختلاف سنوات الممارسة الرياضية في القسم الممتاز لدى لاعبي كرة اليد.
- هل يختلف السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد باختلاف سنوات الممارسة الرياضية القسم الممتاز.

**4- الفرضية العامة:**

للمهارات النفسية المكتسبة أثر على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد القسم الممتاز.

**5- الفرضيات الجزئية:**

- هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد (القسم الممتاز).

- تختلف درجة السلوك التنافسي بين مرتفعي ومنخفضي المهارات النفسية المكتسبة لدى لاعبي كرة اليد أكابر.

- تختلف المهارات النفسية المكتسبة باختلاف سنوات الممارسة الرياضية في القسم الممتاز لدى لاعبي كرة اليد.

- يختلف السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد باختلاف سنوات الممارسة الرياضية القسم الممتاز.

**6- أهمية الدراسة:**

- ندرة الدراسات التي تناولت أثر المهارات النفسية المكتسبة والسلوك التنافسي وخاصة في كرة اليد.

- أهمية الجانب النفسي للرياضي خاصة لاعب كرة اليد.

- محاولة الكشف عن نقاط القوة والضعف عن طريق دراسة المهارات النفسية.

- إعطاء أفكار جديدة للمدربين حول المهارات النفسية للتحسين من السلوك التنافسي.

- إبراز المهارات النفسية المكتسبة لدى لاعبي كرة اليد .

إن هذه الدراسة تفتح المجال للقيام بدراسات أخرى مشابهة في هذا المجال.

**7- اسباب اختيار الموضوع:**

- التعرف أكثر على مدى تأثير المهارات النفسية المكتسبة على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.

- ظهور الاضطرابات والارتباك وعدم الاستقرار الذي أدى الى تدني مستوى الفرق الرياضية لكرة اليد.

- عدم القدرة على التركيز والشعور بالخوف من المنافس، والاحساس بفقد الثقة في القدرات الذاتية للاعب بحيث نجد اللاعب ينظر الى الفراغ، أو نجده زائغ البصر.
- تعب وارهاق اللاعبين أثناء المنافسة وقبل نهايتها وذلك بسبب انعدام الحوافز، وصعوبة الاسترجاع.

### 8- أهداف الدراسة:

- 1- تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الدور الفعال الذي تلعبه المهارات النفسية المكتسبة وأثرها على السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
- 2 – الكشف عن مستوى المهارات النفسية المكتسبة لدى لاعبي كرة اليد.
- 3- الكشف عن مستوى السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد.
- 4- تنمية الجوانب النفسية للرياضي.
- 5- تشجيع المدربين للاهتمام بالمهارات النفسية.

### 9- تحديد المصطلحات:

#### 9-1-المهارات النفسية:

**اصطلاحا:** هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه حيث يمكن القول بأن المهارات النفسية هي قدرات نفسية وعقلية تساعد الرياضي على مواجهة الضغوط النفسية والتكيف مع ظروف المنافسة بهدف الوصول إلى الأداء الأمثل. (الزبيدي والهوتي، 2017، ص228)

**إجرائيا:** عبارة عن قدرة يكتسبها اللاعب عن طريق التعلم والتدريب وبذلك يؤدي إلى إتقانه وتساوده على انجاز سلوك معين، كما تجنبه مختلف الضغوط أثناء المنافسة والتدريب.

#### 9-2- قائمة المهارات النفسية:

يسمى استخبار المهارات النفسية العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bul، وجون ألبنسون Albinson، وكريستوف شامبروك Shambrouk (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي تشمل الأبعاد التالية:

- القدرة على الاسترخاء.

- القدرة على التصور.

- القدرة على تركيز الانتباه.

- الثقة بالنفس.

- القدرة على مواجهة القلق.

- دافعية الانجاز.

ويتضمن الاستخبار على 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابقة توضيحها تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريفه (علاوي ، 1998: 544).

### 9-3- الاسترخاء:

**أصطلاحاً:** المقصود بالاسترخاء هو مهارة القدرة على الاسترخاء في مواجهة المنافسات المهمة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي والتوتر والقلق بأنواع المختلفة والتغلب عليها، وليس الاسترخاء بالطرق التقليدية والمكان المريح والاضاءة المناسبة، تلك التي تحتاج إلى تدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة. (الحوري، 2016 : 218)

**إجرائياً:** عبارة عن توقف إرادي ومطلق عن النشاط وبذلك التحكم في أعضاء الجسم بحيث يسمح بالاسترجاع الكامل للطاقة البدنية والعقلية والنفسية.

### 9-4- التصور العقلي:

**اصطلاحاً:** عرفه عبد العزيز: إعادة تكوين خبرة ايجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي قبل الأداء. (عبد العزيز عبد المجيد، 2005 : 213).

**أجرائياً:** هي عبارة عن استخدام جميع الحواس للمساعدة في تطوير الاستجابة وتكوين خبرة في العقل.

### 9-5- الانتباه:

**اصطلاحاً:** هو القدرة على زيادة الانتباه والتركيز على المثيرات المرتبطة حتى يمكن التعامل بفعالية مع مواجهة المواقف، وتساعد هذه المهارة على زيادة الشدة العقلية في المواقف الضاغطة. (شمعون، 2017: 60).

**إجرائياً:** هو عزل المشتتات الخاضة بالرياضي أثناء المنافسة مثل التفكير السلبي.

**9-6- الثقة بالنفس:**

**اصطلاحاً:** يرتبط مفهوم الثقة في النفس بعدة مصطلحات مثل الصلابة العقلية وكفاية الذات والتفاؤل وزيادة الاعتقاد في القدرة وهي تمثل أهم المتطلبات للإنجاز في المجال الرياضي، ويتطلب بناء الثقة بالنفس الصبر والعمل الشاق. (شمعون، 2017: 62)

**إجرائياً:** إدراك الرياضي لقدرته واعتقاده بأنه كفي ويستطيع تحقيق النجاح واتخاذ القرار في الرياضة.

**9-7- القلق:**

**اصطلاحاً:** إن القلق من المهارات النفسية الهامة للمنافسات الرياضية، والقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر ويحدث عادة عندما يشعر الرياضي بالضعف عند مواجهة مواقف تفوق قدراته، ومن أعراضه التوتر وعدم الاستقرار وعدم الارتياح والنرفزة وضعف القدرة على التركيز أو الانتباه واعاقة الأداء وتقل الثقة بالنفس. (الجبوري، 2019: 37)

**إجرائياً:** هو عبارة عن عجز اللاعب التحكم في الاستثارة سواء كانت عالية أو منخفضة.

**9-8- دافعية الانجاز:**

**اصطلاحاً:** هي استعداد الفرد لتحمل المسؤولية والسعي نحو التفوق لتحقيق أهداف معينة والمثابرة والتغلب على العقبات والمشكلات، التي تواجهه والشعور بأهمية الزمن، والتخطيط للمستقبل (خليفة، 2000: 124).

**إجرائياً:** هي من أهم المحددات التي تحرك وتثير السلوك الحركي في الرياضة.

**9-9- السلوك التنافسي:**

**اصطلاحاً:** ويشير علاوي الى ان " السلوك الدافعي للمارسين الرياضة لا ينجم عن عوامل الشخصية بمفردها او العوامل الموقفة بمفردها ، ولكنه ينجم عن تفاعل بين هذين المتغيرين (علاوي، 2002: 146)

**إجرائياً:** السلوك التنافسي يعبر عن قدرة الرياضي في مواجهة ظروف التنافس محافظاً على الأداء العالي والتوازن الانفعالي والنفسي والرغبة في تحقيق النجاح وعدم التخوف من الفشل وهو يرتبط بشخصية الرياضي وخبرته الميدانية.

**10- الدراسات السابقة والمثابرة:****10-1: دراسة احمدي احمد: 2015/2014.**

**بعنوان:** علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد.

حيث هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على مستوى المهارات النفسية العقلية والاداء المهاري.

- نسبة مساهمة المهارات النفسية العقلية في تحديد مستوى الاداء.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي كما قام بتطبيق مقياس المهارات النفسية على عينة متكونة من 100 لاعب كرة اليد من الرابطة الجهوية البليدة صنف أواسط ذكور(U21).

وكانت أهم النتائج:

- الاداء المهاري للاعبي كرة اليد مرتبط بالمهارات النفسية.

- المهارات النفسية والعقلية تسهم في الرفع من الاداء المهاري.

**10-2: دراسة أشني مصطفى: 2014/2013.**

**بعنوان:** علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

حيث هدفت الدراسة إلى:

- ابراز المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة اليد وتحديد السمات الدافعية والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها.

- التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعبي كرة اليد.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي كما قام بتطبيق مقياسي المهارات النفسية والسمات الدافعية على عينة تكونت من 98 لاعبا من الاتحادية الجزائرية لكرة اليد.

وكانت أهم النتائج:

- ترتبط المهارات النفسية بجميع سمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة اليد.

- يختلف لاعبي الاتحادية الجزائرية لكرة اليد باختلاف العمر لصالح فئات العمرية العليا في جميع سمات الدافعية الرياضية ماعدا سمة العدوان والثقة بالآخرين والتصميم.

**10-3- دراسة عبد العزيز الوصابي: 2005/2004.**

**بعنوان:** تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه قتال فعلي كوميتيه.

حيث هدفت الدراسة إلى:

- ابراز مدى أهمية تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه

- تحديد مدى تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي كوميتيه قتال فعلي.

واستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي كما قام بتطبيق الاستبيان والمقياس النفسي على عينة تكونت من (50) مدربا عربيا في رياضة الكاراتيه (20) لاعبا كراتيه، وركزت نتائج الدراسة على أهمية تدريب المهارات النفسية لرياضي الكاراتيه.

وكانت أهم نتائج البحث:

- أن هناك نقص في معلومات المدربين عن المهارات النفسية وكيفية تدريبها ونقص الأخصائيين في علم النفس الرياضي من الأسباب التي أدت إلى عدم تدريب المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه في إعدادهم للمنافسة.

**10-4- دراسة عباس علي (2007/2006).**

**بعنوان:** " السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة في العراق."

حيث هدفت الدراسة إلى:

- معرفة مستوى السلوك التنافسي لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة.

- مستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدا.

- علاقة ارتباطية بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستخدما مقياس السلوك التنافسي وكذا مقياس التوجه نحو إبعاد التفوق الرياضي الذي يهدف إلى قياس التوجه نحو أبعاد المرتبطة لتفوق الرياضي.



وقد بلغت عينة البحث 50 لاعبا من لاعبي فرق تمثل (الكرخ والطالبية والاعظمية واوهانودي الهومتمن) بنسبة (80 %) من الفرق الأندية المشاركة في دوري الشباب. واستنتجت الدراسة مايلي:

- تميز لاعبي العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل متغير السلوك التنافسي، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير، مما يشير إلى أن لاعبي فرق العينة ليسوا على مستوى متقارب فيما بينهم.

أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى فرق العينة إلى حد ما.

#### 10-5- دراسة صالح وحسن (2011/2012):

**بغوان:** "العلاقة بين السلوك التنافسي والأداء المهاري للاعبي الكاراتيه للناشئين.  
الهدف العام من الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي والأداء المهاري للاعبي الكاراتيه للناشئين.

- التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي والانجاز للاعبي الكاراتيه للناشئين.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية إذا كانت عينة البحث من اللاعبين الناشئين وزن (60) كلغو بلغ عددهم 16 لاعبا وبأسلوب الحصر الشامل.

واقترض الباحثان أن هناك علاقة ارتباطية حقيقية بين السلوك التنافسي والأداء المهاري وبين السلوك التنافسي والانجاز للاعبي الكاراتيه للناشئين أما مجالات البحث فكانت اللاعبين المشاركين في بطولة العراق للناشئين التي أقيمت في محافظة البصرة .

أما النتائج فقد كانت هناك علاقة ارتباطية في السلوك التنافسي والانجاز المهاري وعشوائيا في الأداء المهاري.

أما الاستنتاجات فقد اشارت إلى أن السلوك التنافسي لدى اللاعب لا ينعكس على الأداء المهاري للاعب.

#### 10-6- دراسة بلبول فريد: 2017/2018.

**بغوان:** تكرار الاصابات الرياضية وتأثيراتها على السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم.

حيث هدفت الدراسة إلى:

- تحديد مستوى السلوك التنافسي عند لاعبي بعض اندية القسم الجهوي لرابطة باتنة وقسنطينة لكرة القدم، صنف أكابر، والذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية.

- البحث عن الاختلافات عن مستوى السلوك التنافسي عند لاعبي بعض أندية القسم الجهوي لرابطة باتنة وقسنطينة لكرة القدم، صنف أكابر، والذين سبق لهم التعرض لإصابات رياضية، حسب متغير الخبرة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي اذ تكونت عينة البحث من 12 فريق من الرابطتين قسنطينة وباتنة لكرة القدم .

واستنتجت الدراسة مايلي:

انخفاض مستوى السلوك التنافسي عند لاعبي كرة القدم الذين سبق لهم التعرض للإصابة الرياضية.

- تلعب خبرة اللاعب دور كبير في اختلاف درجات انخفاض مستوى السلوك التنافسي عند اللاعبين الذين سبق لهم التعرض للإصابة الرياضية.

### 11- التعليق على الدراسات السابقة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمتشابهة في أنها تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد الدراسة، كما تبرز العلاقة بين الدراسات بعضها البعض الآخر، وتفصح عن نقاط الاتفاق والاختلاف وبالنسبة لمتغيرات البحث في الدراسة:

المهارات النفسية العقلية المكتسبة والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة اليد فقد بحثنا عن دراسات تناولت أحد المتغيرين أو كلاهما وكيفية معالجتها من خلال تصنيف وعرض الدراسات السابقة وفي حدود ما أتيح الباحث من اطلاع ودراسة، أمكن للباحث الاستخلاصات التالية:

### التعليق على الدراسات التي تناولت المهارات النفسية:

من حيث الأهداف: فقد تباينت أهداف الدراسات السابقة عن بعضها البعض من حيث دراسة المهارات النفسية، فحلت الكشف عن مستوى المهارات النفسية و(الاداء، السمات الشخصية)، كراسة احمدي احمد:2014 ودراسة دراسة أشني مصطفى:2013، وابرار اهمية تدريب المهارات النفسية كدراسة عبد العزيز الوصابي 2004 ، فقد اشتركت الدراسة الحالية في الاهداف مع بعض الدراسات السابقة.

أما من ناحية المنهج ان كل الدراسات تناولت المنهج الوصفي الذي يناسب موضوع الدراسة الحالية، وهو المنهج الانسب للدراسات النفسية والتربوية. اما بالنسبة لأفراد العينة فإننا نلاحظ أن أفراد العينة تتراوح بين (100) و(98) لاعبا ما عدا دراسة الوصابي (50) مدرب.

### التعليق على الدراسات السابقة التي تناولت السلوك التنافسي:

من حيث الأهداف: فقد تباينت أهداف الدراسات السابقة عن بعضها البعض من حيث دراسة السلوك التنافسي، فحاولت الكشف عن مستوى السلوك التنافسي و(التوجه نحو ابعاد التفوق، الاداء المهاري، الاصابة الرياضية)، كراسة عباس علي 2006 ودراسة دراسة صالح وحسين 2011، بلبول فريد 2017، فان الدراسة الحالية تشترك في الاهداف مع بعض الدراسات السابقة.

أما من ناحية المنهج ان كل الدراسات تناولت المنهج الوصفي الذي يناسب موضوع الدراسة الحالية، وهو المنهج الانسب للدراسات النفسية والتربوية. اما بالنسبة لأفراد العينة فإننا نلاحظ أن أفراد العينة تتراوح بين (50) و(16) لاعبا ما عدا دراسة بلبول فريد (12) فريق.

- وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة النقاط التالية:

- تحديد المنهج الملائم لطبيعة الدراسة والاهداف المرجوة.

- تحديد عينة مناسبة لطبيعة الدراسة.

- تحديد الاختبارات والقياس المناسب.

- تحديد الاجراءات المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

**تمهيد:**

إن علم النفس الرياضي فرع من علوم علم النفس العام يدرس الرياضة بصفتها ظاهرة اجتماعية نفسية حيث أن علاقة علم النفس الرياضي والطرق المتبعة بالتربية البدنية والرياضية علاقة متبادلة، فالرياضة ليست ظاهرة اجتماعية أو نفسية وحسب بل هي جوانب ومظاهر وتقاليد متعددة تسهم في تطوير وتوسيع علم النفس ونظرياته وطرائقه.

اهتم الكثير من الباحثين والعاملين في المجال التربوي والاجتماعي بالتربية الرياضية بوصفها ظاهرة اجتماعية مهمة ومؤثرة في المجتمع الانساني إيماناً منهم بدورها الفعال في تحديد طبيعة التفاعل الانساني بين الافراد أنفسهم والمجتمع الذي ينتمون إليه، وقد اهتم علم النفس الرياضي بموضوع المعرفة النفسية من خلال تفاعل الانسان مع البيئة منطلقاً بذلك من أساسيات الفروع النظرية لعلم النفس التي تهدف إلى وصف السلوك والخبرة والعمليات العقلية عن طريق الدراسة العلمية المقننة، وشرح أسباب حدوثها.

**1- تاريخ علم النفس الرياضي:**

فيما يلي نتناول الملامح التاريخية التي تهدف لدراسة علم النفس كمجال حيوي للرياضة والرياضيين والباحثين.

يرجع تاريخ علم النفس الرياضي إلى عام 1801م حيث اهتمت ألمانيا بدراسة نفسية للاعبي كرة القدم.

وفي سنة 1898م تجربة تربلت Tripleit على لاعبي الدرجات والتي أجريت بغرض دراسة الأداء الفردي والجماعي وتأثير جمهور المشاهدين على الأداء.

وفي سنة 1901م ظهر كتاب "جيسيراند" الذي تطرق إلى بعض الأمور النفسية المختلفة والمتعلقة بكرة القدم أيضا.

وفي سنة 1913م ظهر كتاب "دي كوبرتن" في باريس بعنوان "كتابات علم النفس الرياضي"

وفي سنة 1923م كانت أول محاولة رسمية لتدريس مقرر علم النفس والرياضة والتي قام بها "جرفث" Griffith لطلاب جامعة إلينوي.

وفي سنة 1925م أعد "جرفث" أول معمل للبحوث الرياضية بجامعة إلينوي.

وفي سنة 1926م أعد "جرفث" أول كتاب في سيكولوجية التدريب.

وفي سنة 1928م أعد "جرفث" أول كتاب في سيكولوجية الرياضة.

وفي سنة 1942م وما بعدها ظهرت الأعمال العلمية الجادة في علم النفس الرياضي على يد "شوله" Schalle في ألمانيا، "روديك" Rudik و"بنوي" Puni في روسيا.

**وفي سنة 1960م بدأ الاهتمام بمجال دراسة السلوك الحركي مثل:**

- دراسات "فرانكلين" Franklin بجامعة كاليفورنيا.

- دراسات "جون لوثر" J.Lawther بجامعة بنسلفانيا.

- دراسة "أثر سلاتر" Arther Slater ، و"هاميل" Hammel بجامعة إنديانا.

وفي سنة 1960م تم تشكيل الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي ISSP، وإقامة أول مؤتمراتها العلمية في روما، وأخذت هذه المؤتمرات الصفة الدولية كل أربع سنوات متزامنة مع الدورات الأولمبية.

وفي سنة 1966م ظهرت مؤلفات أو "جليفي" Ogiliv، و"تتكو" Tutko والتي كانت بداية انطلاق البحث والتجريب في علم النفس الرياضي وبداية بناء المقاييس المتخصصة في الرياضة.

وفي سنة 1968م تم تأسيس جمعية شمال أمريكا لعلم النفس الرياضي والنشاط (North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity). **NASPAPA**

وفي سنة 1969م تم تأسيس الجمعية الكندية للتعلم النفس-حركي وعلم النفس الرياضي (Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology). **CSPLSP**

وفي سنة 1970م أشار كل من "كارول" Karol و"لويس" Lewis إلى أنه نتيجة لإسهامات "جرفت" فقد لقب ب"أبو علم النفس الرياضي بأمريكا".

وفي سنة 1981م أشار "هنري" Henry وجود بعض المحاولات من علماء التربية البدنية والرياضية للنظر إلى علم النفس الرياضي كأحد العلوم الفرعية داخل مجال الرياضة والتدريب البدني، حيث إن النظام الأكاديمي للتربية البدنية يشمل على دراسة جوانب معينة مثل: علم النفس – علم وضائف الأعضاء – التشريح – الاجتماع، وليست فقط تطبيقاً لهذه العلوم على مواقف النشاط البدني.

وفي سنة 1985م تم تأسيس جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي **AAASP** (American Association of Adapted Sports Programs)

ويشير "سميت" Smith إلى أن علم النفس الرياضي يعد وليد علم النفس العام، والدليل على ذلك اعتماد الجمعية الأمريكية لعلم النفس **APA** (American Psychological Association) سنة 1986م لعلم النفس الرياضي، وامتداد الاعتراف إلى أنحاء أوروبا والعلم بأسره.

وفي سنة 1986م أشار "جيل" Gill إلى أنه بالرغم من أن علم الرياضة والتدريب يعد مجالاً متعدد النظم العلمية ويستمد المعرفة من أصول العلوم، فإن المجالات الفرعية التي يتضمنها علم الرياضة – ومنها علم النفس الرياضي- تستند أيضاً النظريات والمفاهيم والمقاييس في مجالات التربية البدنية والرياضية.

وتعد سنة 1967م البداية الحقيقية لعلم النفس الرياضي في مصر والمنطقة العربية والتي أرسى قواعدها وأسسها محمد حسن علاوي بعد عودته من ألمانيا. (محمود الحكيم، 2014، ص 13- 15)

**2- أهمية علم النفس الرياضي:**

يشارك علم النفس الرياضي مع علم النفس بشكل عام بالاهتمام بالإنسان من حيث أنه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش فيها، فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع بصفة عامة والمجتمع الرياضي بصفة خاصة، وفيما يلي بعض العناصر الأساسية لأهمية ومهام علم النفس الرياضي:

**2-1- رفع المستوى الرياضي:**

إذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن ان يحصلوا عليها عند تحقيق الانجازات العالية.

**2-2- تطوير السمات الشخصية:**

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس والتعاون واحترام القوانين.

**2-3- الصحة النفسية:**

إن أهم أهداف علم النفس الرياضي أنه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الامراض النفسية عبر الاستخدام الامثل لنظريات الصحة النفسية.

**2-4- ثبات المستوى الرياضي:**

في الحقيقة إن هناك مشكلة مهمة، كثيرا ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الاعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الاخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصا عند الشباب أو في المباريات المصيرية. (رمضان، 2005: 8-9).

**2-5- تكوين الميول والرغبات:**

يقوم علم النفس الرياضي بدراسة الميول والرغبات والاتجاهات لمختلف الفئات العمرية للجنسين مما يساعد في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حد سواء.

**2-6- الدافعية إلى الإنجاز:**

يسعى علم النفس الرياضي جاهدا من خلال التطبيق في المجال الرياضي إلى تنمية الدافعية للرياضيين ودورها في الأداء الرياضي لينعكس ذلك على الأداء والحماس للأفراد لإكسابهم قدرا كبيرا من المثابرة والكفاح والجدية في الأداء أثناء عملية التدريب أو المنافسة وكلما كان هناك دوافع للفرد تزداد قيمة الباعث للنجاح في انجاز العمل.

**2-7- انتقاء الموهوبين من الناحية النفسية:**

يساهم علم النفس الرياضي في اكتشاف واختيار الرياضيين الموهوبين واتخاذ الإجراءات السيكولوجية التي تعاونهم على إظهار قدراتهم الحقيقية في التدريب والمنافسات الرياضية والتي يحتاج فيها ممارس النشاط الرياضي إلى الخصائص النفسية لكي يستطيع الموهوب الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضي وكذلك الاستعدادات الخاصة لممارسة النشاط الرياضي التخصصي ويتم تقويمها عن طريق متخصصين بعلم النفس الرياضي الذي يلزم اللاعبين أثناء التدريبات في الأندية أو المدارس الرياضية ومراكز الموهوبين لكيفية تحسين الأداء لهؤلاء بالإعداد الصحيح وفقا للمحددات والمعايير النفسية.

**2-8- السعي إلى الاستثمار الرياضي:**

يساهم علم النفس الرياضي في السعي إلى التنمية الاقتصادية للبلاد ولا يمكن أن نغفل التأثير الاقتصادي على البلاد وتأثر الحالة الاقتصادية بجميع دول العالم، وإنتاج الفرد الرياضي إنتاجا صحيحا ومتكاملا من الناحية (النفسية، البدنية، المهارية، والخطية) يعد مشروعا اقتصاديا لكل فرد على حد يدر دخلا ماليا مرتفعا بالعملة الصعبة مما يعود بالمساهمة في رفع الدخل القومي للدول من خلال استثمار هؤلاء اللاعبين وإعدادهم بشكل مناسب للاحتراف في الدول الأوروبية والعالمية في الألعاب الرياضية المختلفة.

**2-9- المساهمة في البحث العلمي:**

إن السلوك الرياضي للفرد هو في كل الاحوال سلوك إنساني يصدر من الانسان أثناء ممارسة النشاط الرياضي في جميع مراحلها المختلفة، فعلم النفس يبحث علميا إلى تحسين



السلوك الانساني للفرد بدراسة الصفات النفسية للرياضيين وتغيراتها الداخلية والعمل على تحسينها، ويستطيع علم النفس الرياضي من خلال الابحاث العلمية المرتبطة بالقدرات العقلية والأداء الإجابة على مشاكل الرياضيين التي تؤثر على أدائهم وتقدمهم نحو الفوز بالبطولات.

## 10-2- المساهمة في تنمية العلاقات الانسانية والاجتماعية:

الاهتمام بتحسين سلوك الافراد يعمل على زيادة العلاقات الانسانية والاجتماعية المتبادلة بين الأفراد في جماعة الفريق مما يؤثر على تحسين نتائج الفريق ورفع الروح المعنوية لجميع أعضاء جماعة الفريق بالتواصل الاجتماعي والبحث في السلوك الاجتماعي للأفراد وإيجاد الحلول للمشاكل السلوكية، والعمل على تداركها سريعا خلال الاستفادة من علم النفس الرياضي وتأثيره على المساهمة في تنمية العلاقات الإنسانية والاجتماعية للمنظومة الرياضية التي تعمل في المجال الرياضي.(سمير الحكيم،2014: 17- 19)

## 3- أهداف علم النفس الرياضي:

يهدف علو النفس الرياضي الى تحقيق جملة من الاهداف:

- فهم السلوك الرياضي وتفسيره، ومعرفة أسباب حدوث السلوك الرياضي، والعوامل التي تؤثر فيه.
- التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استنادا الى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
- ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه الى ما هو مرغوب فيه.
- وتنصب الغاية من دراسة السلوك الرياضي في جملة من الاهداف:
- تحقيق الصحة النفسية.
- تطوير السمات الشخصية.
- رفع مستوى الرياضي.
- ثبات المستوى الرياضي.
- تكوين الميول والرغبات.(رمضان ياسين،2008: 24).

#### 4- علاقة علم النفس بالعلوم الأخرى:

يرتبط كل علم بغيره من العلوم ارتباطاً شديداً إذ ليس هناك ظاهرة في الكون إلا ولها عملية قريبة أو بعيدة بظواهر الكون الأخرى وهكذا الحال بالنسبة لعلم النفس والظواهر السلوكية الإنسانية التي يدرسها.

ويرتبط علم النفس بالعلوم الحياتية البيولوجية ارتباطاً وثيقاً ويستفيد منها استفادة كبيرة ففكرية التطور فتحت الباب على مصراعيه لعلم النفس كي يبحث في التطور للتكوين العقلي للكائنات الحية المختلفة والتشريع وعلم وظائف الأعضاء مما سهل عليه عمل الكثير من الملاحظات والاستنتاجات إضافة إلى ذلك فإن هناك أكثر من علاقة تربط اهتمامات كلا العلمين فعلم الوظائف وعلم النفس يختص كلاهما بالتركيبات مثل الجهاز العصبي والعضلات والغدد والحركات العضلية للكائنات الحية. وهكذا تتضح صلة علم النفس بالعلوم الأخرى:



شكل رقم 01: يمثل علاقة علم النفس بالعلوم الأخرى.

#### 5- مدارس علم النفس المعاصرة:

##### 5-1- المدرسة السلوكية : (behaviorism).

مؤسس هذه المدرسة "ج. واطسن" الأمريكي في مطلع القرن العشرين (1958-1875) وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة لا تحركه دوافع موجهة نحو غاية وإنما هناك مثيرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغدية مختلفة، وقد عرف السلوكية بأنها توجه نظري قائمة على مبدأ أن علم النفس العلمي يجب أن يدرس فقط السلوك القابل للملاحظة، فهو يرى أن يقتصر في دراسة علم النفس على دراسة هذه الاستجابات الموضوعية الظاهرة عن طريق الملاحظة.

وقد اقترح "واطسن" 1913م على علماء النفس أن يتركوا للأبد دراسة الوعي والخبرات الشعورية والتركيز فقط على السلوكيات التي نستطيع ملاحظتها مباشرة وقد

تمسك بهذا المبدأ بناءً على اقتناعه بأن قوة الطريقة العلمية قائمة على كونها قابلة للفحص أي الإبداعات العلمية يمكن إما فحصها أو رفضها وذلك عن طريق القيام بالملاحظة المطلوبة، وأن استعمال أي أسلوب يعيدنا إلى عصر الآراء الشخصية حيث تضيع المعرفة، وترى هذه المدرسة بأن السلوك هو أي استجابة أو نشاط قابل للملاحظة تقوم به العضوية، ويصر "واطسن" على أن علماء النفس لابد وأن يدرسوا ما يقوله الناس أو يفعله مثل التسوق، لعب الشطرنج، الأكل، مجاملة صديق.

كما تطرق "واطسن" إلى موضوع أصل السلوك وهل هو وراثي أم بيئي، وقد بسط هذه القضية المعقدة أنه طرح سؤال بسيط: عازف بيانو مشهور، هل الذي وصله إلى الشهرة الوراثة أم البيئة؟ وكان رأي "واطسن" أن كل شيء بيئة، لقد أهمل عامل الوراثة وركز على أن السلوك محكوم كلياً بالبيئة، فهذه المدرسة (تغالي) في توكيد تأثير البيئة والتربية (في نمو الفرد) وتغض الطرق عن تأثير الوراثة ولذا يقول "واطسن" في كلمته الشهيرة: أعطوني عشرة أطفال أصحاء أسوياء التكوين فسأختار أحدهم جزافاً ثم أدربه فأصنع به ما أريد طبيياً أو فناناً أو عالماً أو تاجراً أو لصاً.... بغض النظر عن ميوله وسلالة (أسلافه).

**ومن هنا جاءت المقولة الشهيرة في المدرسة السلوكية:**

**المثير ← استجابة**

وبالرغم من الجدل والنقشات والتي أثارت أفكار "واطسن" إلا أن هذه المدرسة ثبتت أقوالها وازدهرت، ومما ساعد في تطور هذه المدرسة هي دراسات عالم الفسيولوجيا الروسي "إيفان بافلوف" والذي استطاع في تجاربه أن يدرب أو يعلم الكلب على سيلان لعابه عند سماعه رنين الجرس، إن سيكولوجية المثير والاستجابة أدت أيضاً إلى ازدهار علم النفس الحيواني، حيث أجرى الكثير من البحوث في هذا المجال وقد تزامن هذا التقدم في البحث عن السلوك الحيواني مع دعم فكرة السلوكيين بأنه لا ضرورة لدراسة السلوك الإنساني لأنهم لا يعطون عامل المشاعر والرغبات والارادة والحرية لدى الإنسان، وعامل آخر في دراسة سلوك الحيوان (السيطرة على الحيوان أسهل من السيطرة على الإنسان) ومراقبة الحيوان أسهل من مراقبة الإنسان، وبحالة الإنسان هناك عوامل كثيرة تتدخل بينما في الحيوان تدخل العوامل الخارجية والثانية قليل. (أبو دلو، 2015: 59، 61).

**5-1-1- أهداف الارشاد والعلاج النفسي السلوكي:**

- توجيه الاهتمام نحو السلوك موضوع المشكلة.
- يقوم المرشد والمسترشد معا بإعداد أهداف يتفقان عليها في الارشاد، وتتكون هذه الأهداف في ثلاث خطوات أساسية:
- معاونة المسترشدين على النظر إلى مسؤولياتهم في صورة أهداف يمكن تحقيقها.
- اعتبار هدف المسترشد في شكل قيود موقفية، مع إمكانية تكوين هدف تعليمي يمكن تحقيقه وقياسه.
- تجزئة الهدف إلى أهداف نوعية صغيرة، وتنظم هذه الأهداف الفرعية الوسيطة في تسلسل مناسب.
- يهدف الارشاد السلوكي إلى التخلص من المشكلات التي تتدخل أو تؤثر سلبا على أداء المسترشد.
- يتخذ العلاج السلوكي الفرد محورا له، ولا نتحدث في الارشاد السلوكي عن أهداف موحدة للعلاج، وبذلك فإن الأهداف الارشادية تعد خصيصا لكل فرد على أساس مشكلاته.
- التركيز على السلوك الموجود الآن، وعلى البيئة أو الظروف التي يحدث فيها، دون التركيز عن الماضي.
- تحديد أهداف واضحة يريد المرشد الوصول إليها في نهاية جلسات العلاج.
- تكون الأهداف في الارشاد السلوكي محددة في صورة ما سيفعله المسترشد وأين ستقع هذه الأفعال والتصرفات وإلى أي درجة ستتم هذه التصرفات، ووجود الأهداف بطريقة محددة وواضحة في هذا النوع من الارشاد يساعد من ناحية أخرى على تقويم النتائج. (بلان، 2015: 129، 130)

**5-2- المدرسة السلوكية الجديدة: (neobehaviorism).**

هذه المدرسة تجعل التعلم وتكوين العادات أكبر الأثر على السلوك كما يرون إمكان دراسة الحالات الشعورية عن طريق منهج التأمل الباطن.

**5-3- المدرسة الغرضية: (purposive schools).**

يطلق هذا الاسم على كل مدرسة أو مذهب ينكر أن السلوك يمكن تفسيره تفسيراً كاملاً على أساس ميكانيكية كما تزعم المدرسة السلوكية فهم يرون أن الغايات والاعراض تقوم

بدور هام في تعيين السلوك وتوجيهه فان كل سلوك يصدر عن الكائن الحي (إنسانا كان أو حيوان) يهدف إلى غاية ويتجه نحو تحقيق غرض معين وأنه بدون فهم هذه الغايات لا يمكن فهم السلوك.

#### 4-5- مدرسة التحليل النفسي: (psychoanalysis).

بدأت مدرسة التحليل النفسي على يد العالم النمساوي سيجموند فرويد Sigmund Freud ، وهو الذي استطاع الكشف عن الجانب اللاشعوري من النفس، فقد كان فرويد طبيب عصبى يبحث في التشريع للأدمغة ومما تتكون وكيفية علاجها بالعقاقير الطبية، ومن خلال مراجعات المرضى لعيادته في فيينا، لاحظ ظاهرة، وهي ما يسمى بالشلل الهستيرى والذي تغير اسمه إلى العصاب التحولي Convesion Hysterya ، وهو عبارة عن شلل بأحد أعضاء الجسم أو فقدان البصر أو السمع أو أحد الحواس، وأنه ليس هناك أي سبب عضوي لهذا المرض وهذا ما أثار الفضول العلمي لدى فرويد، مما جعله يتأكد بأن هناك أمراض ناتجة عن أسباب غير عضوية.

وعندما حاول فرويد علاج هذا المرض استخدم في علاجه عدة طرق منها (التداعي الحر أو التفريغ الانفعالي أو بالعامية الكلام بحرية، والتنويم المغناطيسي، وتحليل الأحلام، والكتابة.... إلخ) ولاحظ أن هناك تحسنا ملحوظا في حالات الشلل الهستيرى، ثم بدأ بالبحث وإصدار النظريات حول التحليل النفسي وأطلق على مدرسته بمدرسة التحليل النفسي، وانضم إليه العديد من العلماء منهم "كارل جوستاف يونج" و"ألفرد أدلر" وغيرهم، وتتخلص نظرية فرويد حول سلوك الانسان بأنها عبارة عن ثلاثة أجزاء (الهو Id، والانا Ego والانا الاعلى Super ego ولكل منهم وظيفة، فالهو عبارة عن الحاجات البيولوجية الأولية للشخص كالأكل والنوم والجنس ولا عقل له يفكر به ويميز بين ما هو صحيح أو خطأ ولكنه فقط يطلب من الشخص حاجاته وبالذات الحاجات الجنسية ولكن بأشكال مختلفة، فاللذة الجنسية لدى نظرية فرويد تكمن في كل أجزاء الجسم سواء عن طريق الاكل ومضغ ومص الطعام أو حضن الأم للطفل أو عملية الاخراج أو اللمس الجسدي وهكذا.

والهو قائم على مبدأ اللذة فقط وتحقيقها، تماما كالطفل عندما يحتاج أي شيء كالأكل أو الاخراج أو الحضن دون التفريق بين الحق والباطل والوقت المناسب وغير المناسب، أما الانا فهو عبارة عن مدركات الشخص للواقع من حوله وينمو الانا مع التنشئة الاجتماعية للطفل فيبدأ يميز طلبات هو ID وما هو ممكن تحقيقه أو مالا يمكن تحقيقه، ويسعى الانا إلى التوفيق بين الواقع والوقت والطلب المناسب وكيفية تحقيقه، أما الانا الاعلى فهو ضمير الانسان ومعرفة ما يجوز ومالا يجوز، وهو الذي يضغط على الانا بتحديد طلبات هو فإما بالموافقة وإما بالرفض أو الموازنة، ونستطيع تمثيل العمليات الثلاث كالتالي: هو (الطفل)

الانا (الواقع ومتطلباته) بينما الانا الاعلى (مربي الطفل) وبذلك حسب فرويد تعتبر شخصية الانسان لا منطقية تعيش في صراع دائم مدى الحياة ما بين حاجات الهو وأحكام الانا الاعلى والضغط على الانا ونتيجة ذلك الضغط وعدم التوفيق والتوازن يظهر الاضطراب النفسي أو الأمراض العصابية، ومما تنفرد هذه المدرسة:

- أثر العوامل والدوافع اللاشعورية في سلوك الانسان.
- اهتمامها بدراسة الشخصية السوية والشاذة اهتماما بالغا ولذا يقال: إذا كان علم النفس هو علم السلوك فان التحليل النفسي هو علم الشخصية.
- توكيدها الأثر الخطيرة لمرحلة الطفولة المبكرة خاصة علاقة الطفل بوالديه في تشكيل شخصيته.
- بسطها مفهوم الغريزة الجنسية ودراسة تطورها من الناحية النفسية.
- دراسة الاحلام وتأويلها وصياغ نظرية متكاملة حول الاحلام.
- تأكيد وحدة النفس وقاومت الثنائية القديمة للجسم والنفس. (أبو دلو، 2015: 61، 62)

#### 5-4-1- أهداف نظرية التحليل النفسي:

- تحرير الرغبات الصحية.
- تقوية أداء الأنا على الواقع بما في ذلك إدراك الأنا حتى يمكنه أن يوافق على المزيد من الهو.
- تعليم الذات (الأنا) كيفية التغلب على الرغبة بالهروب.
- تبديل محتويات الأنا الأعلى العقابية لتصبح أخلاقية.
- إعادة بنين الأنا أو الذات وتحريرها من قيودها بحيث تستعيد سيطرتها على الهو بعد أن فقدت تلك السيطرة نتيجة الكبت الذي حدث في الطفولة المبكرة.
- اكتشاف الأشكال المختلفة للكبت.
- إزالة سبب الأعصاب بدلا من الاقتصار على إزالة الأغراض.
- مساعدة الأنا في اصلاح ما وقع وذلك عن طريق مساعدة العميل في التغلب على شعوره بالمقاومة والاحراج ضد البوح والتصريح. (بلان، 2015: 93).

**5-5- مدرسة التحليل النفسي الجديدة: ( neopsychanalyse ).**

هناك مدارس تحيد قليلا عن مدرسة فرويد لكنها تظل تحت ظلالها رغم مخالفتها لها في بعض الامور فمثلا مدرسة فرويد تؤكد على أثر الغريزة الجنسية في تكوين الشخصية واحداث اضطرابات نفسية أما هذه المدارس الجديدة فتؤكد أثر العوامل الحضارية في هذه الناحية.

**5-6- مدرسة الجشطالت:(gestalt psychology).**

ظهرت هذه المدرسة في المانيا في أوائل هذا القرن العشرين وترى هذه المدرسة أن الظواهر النفسية عبارة عن وحدات كلية منظمة وليست مجموعات من عناصر أو أجزاء مترابطة. (أبو دلو، 2015 :63).

ولدت هذه النظرية عام 1912، مع مقالة فرتهايمر (1880، 1943) عن الحركة الظاهرية، وترتبط النظرية الجشطالت باسم كورت ليفين (K.Lewin) وفورتهيمر (Wertheimer) وكوفكا (Koffa) وكوهلر (Kohler)، ويعتبر بيرلز (1893، 1970) مؤسس ومطور هذه النظرية، ولد في برلين وتعلم فيها، وحصل على درجة علمية في الطب M.D من جامعة فريديريك ويلهم 1920.

**5-6-1- أهداف الارشاد حسب هذه النظرية:**

- جعل المسترشد يكتشف أنه يستطيع أن يعمل أشياء كثيرة إيجابية.
- المريض لا يعتمد على الآخرين ومساعدتهم على تحقيق قوتهم الذاتية وإمكانياتهم الخاصة بتنظيم الذات.
- المساعدة على النضج وتكامل الشخصية.
- مساعدة المسترشدين على تحمل المسؤولية عن تصرفاتهم وقراراتهم واستجاباتهم وعن الاجزاء والجوانب المبعدة من الذات.
- يتمثل بالوعي حيث يحتاج التحرك من مساندة البيئة إلى المساندة الذاتية من داخل الفرد نفسه إلى تحقيق الوعي بالحاجات والوعي بالأجزاء المنفصلة عن الذات.(بلان، 2015: 162، 172).

**5-7- مدرسة تحليل العوامل:**

تحاول هذه المدرسة الكشف عن أقل عدد من العناصر أو العوامل المستقلة الأولية التي تتألف منها السيكولوجيا كالذكاء والشخصية.(أبو دلو، 2015 : 63).

**6- مفهوم الارشاد النفسي في المجال الرياضي:**

لابد التطرق أولاً إلى مفهوم الارشاد النفسي بشكل عام ومن ثم نتكلم عن مفهوم الارشاد النفسي الرياضي، الارشاد النفسي يستند إلى فلسفة مفادها أن السلوك الانساني يتسم بالمرونة والقابلية للتعديل، وأن للفرد قدرة على التكيف المستمر وان اختلفت هذه القدرة من فرد إلى آخر ، فان الفرد ينمو نفسياً كما ينمو جسمياً وأنه قادر على التعلم واختيار أفعاله واختيار مهنته، وأنه يؤثر في المجتمع الذي يعيش فيه ويتأثر به، وأنه قادر على تصريف أموره وتحمل تبعات ذلك لولا ما يتعرض له من مشكلات صحية أو نفسية أو اجتماعية قد تحول دون أداء ذلك، ويعرفه (حامد عبد السلام زهران، 1982) بأنه: عملية واعية ومستمرة بناءة ومخططة تهدف الى مساعدة وتشجيع الفرد لكي يفهم نفسه وميوله واستعداداته وقدراته.

**6-1- ويعرف في المجال الرياضي:**

عبارة عن جلسات إرشادية خدمية يتم تقديمها بغية مساعدة الرياضيين في سبيل اتخاذ قرارات سليمة خلال التدريب والمنافسات تؤدي إلى نموهم الفكري والعقلي وتحسين مستواهم البدني والمهاري والخططي، وهي علاقة إيجابية بين المرشد النفسي الرياضي أو عدد من الرياضيين يعانون من حالات أو مشاكل نفسية يتم مناقشتها معه من خلال إدارة جلسات إرشادية لإيجاد الحلول المناسبة لها وتطوير قدراتهم العقلية في المنافسات.

**6-2- حددت رابطة علم النفس الأمريكية لخدمات الارشاد النفسي الخدمات الآتية:**

- المساعدة على اكتساب أو تغيير المهارات الشخصية والنفسية والاجتماعية،) تحسين التوافق لمطالب الحياة المتغيرة، تعزيز مهارات التعامل بنجاح مع البيئة، اكتساب قدرات حل المشكلات واتخاذ القرارات.
- أما في المجال الرياضي فلا تختلف شيئاً عن المجال النفسي ولكن بشكل أوسع لمساعدة الرياضيين في الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ومن هذه النقاط هي:
- اعتماد الرياضي على ذاته في توجيه حياته الرياضية وكيفية التعامل مع المتغيرات الآتية.
- احترام الرياضي لقوانين الالعاب الرياضية واللعب النظيف والرجولي والذي يخدم تقدم مستوى اللعبة.
- احترام آراء الزملاء في الفريق ومناقشة مشاكل التدريب والمباريات مع المدرب وإدارة النادي أو المؤسسة الرياضية.
- الالتزام الخلقى مع النادي أو المؤسسة الرياضية والعمل كفريق واحد.
- تحديد أهداف الرياضي لتخدم أهداف النادي.



- مساعدة الرياضي على زيادة ثقته بنفسه واستغلال قدراته في تكوين وصفل شخصيته بما يتناسب مع نوع اللعبة التي يمارسها.
- التعرف على دوافع الرياضي ومحاولة إشباع وتلبية حاجاته.
- زيادة الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي في المواقف الحرجة التي يمر بها الرياضي.
- إيجاد توازن علمي في الفروق الفردية للرياضيين في الصفات البدنية والمهارية والخطئية.
- وكل ذلك يتم تقديمه عن طريق برامج إرشادية نفسية.

#### 7- أهداف الارشاد النفسي الرياضي:

- تحقيق الذات (تكوين مفهوم إيجابي حول الذات).
- تحقيق التوافق (الاستقرار النفسي).
- تحسين المستوى التدريبي (تحقيق اهداف التدريب).
- اتخاذ القرارات (تحمل المسؤوليات من نتائج القرارات المتخذة).
- الاستثمار الايجابي لقدرات وامكانيات الفرد (المساعدة في تعزيز الثقة بإمكانياته في تحقيق الفوز والنجاح والاداء الامثل) .
- تجاوز الضغوط النفسية ( تجاوز التراجع البدني والنفسي عند الاصابة والوصول الى الاستقرار والعودة الى مزاوله نشاطه بشكل إيجابي).

#### 8- أساليب ومجالات الارشاد النفسي الرياضي:

- الاسلوب الموجه، الأسلوب الغير الموجه، الارشاد باللعب، الارشاد الذاتي، الارشاد السلوكي، الاسلوب المباشر، الأسلوب غير مباشر.(عبد الودود والهوتي، 2017: 276)

#### 9- الصحة النفسية للرياضيين:

الصحة النفسية والرياضة يؤثر كل منهما في الآخر، ومستوى الصحة المتكاملة للفرد يرتبط بمدى ممارسته للرياضة الصحية المقننة، فالرياضة أحد المراحل الاساسية لتحقيق النمو المتكامل للشخصية (جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا).

وتعتبر التنمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية والصحة البدنية والرياضة من أهم المكونات الصحية التي تؤثر في مستوى نمو بقية المكونات الاخرى حيث أن حدوث أي خلل في الصحة النفسية سوف يواكب تأثير مباشر على الصحة البدنية وبقية المكونات الاخرى، ويقدر التنشئة الصحية السليمة للفرد بقدر سلامة صحته العامة.

**10- المشكلات والاضطرابات النفسية في المجال الرياضي:**

هناك عدد من المشكلات والاضطرابات يمكن إيجازها بما يلي:

- الضغوط النفسية.
- الصراع النفسي.
- القلق.
- الاحباط.
- الاصابة الرياضية.
- الاضطرابات النفسجسمية (السيكوسوماتية).

**11- فوائد ممارسة الرياضة على الصحة النفسية:**

- ممارسة الرياضة تعمل على اشباع حاجات الفرد من أجل بناء تقدير الذات ولبناء الثقة بالنفس وتشجعه على الممارسة الرياضية وانجاز الواجبات المطلوبة منه تدفعه لمزيد من بناء الثقة.
- الانتظام في برامج التدريب الرياضية وتنوعها يعتبر أحد الأسباب المساعدة للتخلص من بعض أنواع القلق الانفعالي، وتحسين الحالة الصحية المزاجية.
- التنوع في أماكن التدريب تؤدي إلى الاستمتاع بالأماكن الطبيعية وبالتالي يؤدي إلى الاحساس بالحيوية والنشاط وتحسين الحالة الصحية الرياضية.
- اكتساب الأفراد القيم التربوية الايجابية والتي يتقبلها المجتمع والبعد عن العادات المضادة.
- التدريب البدني الرياضي له تأثيرات إيجابية على اضطرابات النوم والقصور على أساليب إيجابية جديدة في حياة الفرد. (سليمان الحوري، 2016 : 209)

**12- دور الأخصائي النفسي الرياضي:**

يعتبر الأخصائي النفسي الرياضي حجر الزاوية في علم النفس الرياضي التطبيقي، وتحاول المؤسسات التعليمية والهيئات التي تعمل على إعداده التأكيد من الكفاية حيث أنه يمثل القائم بالأعمال في التخطيط والمتابعة ما بين وضع التدخلات مع المواقف المختلفة والقياس والتقويم وإجراء التعديلات حتى تتماشى مع المواقف المتجددة.

ومع التطور في تقديم الخدمات النفسية يضاف الجديد وعلى سبيل المثال موضوع الحزن على وفاة أحد أعضاء الفريق وماهي المتطلبات التي يجب إعدادها للقيام بهذا العمل وإعادة الفريق إلى سابق ما كان عليه.

ونحاول إلقاء الضوء على دور الاخصائي النفسي الرياضي خلال استعراض الظروف التي مر بها تطور هذا العمل:

- ساهمت البحوث والدراسات الأولية المبكرة في التعلم الحركي في إلقاء الضوء على لاعب المستويات العليا، وأجريت بعد ذلك مجموعة أخرى من البحوث حول الانتباه بطريقة مباشرة إلى اللاعب الأمثل.

- حدثت زيادة التركيز خلال نفس الفترة حول تفهم الطبيعة النفسية والمشكلات المرتبطة بمشاركة اللاعب في البطولات العالمية والدورات الأولمبية.

- البحث بواسطة المدربين واللاعبين أنفسهم عن تحديد المتطلبات غير البدنية والتي تساهم في تحقيق النجاح.

- اكتشاف أن العمل مع اللاعبين هو مجال خصب لدراسة السلوك.

- زيادة الانتباه لمفاهيم مثل تحقيق الذات، علم النفس الايجابي بدلا من التواصل مع علم الأمراض والعلاج النفسي.

ومع بداية مولد الجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي التطبيقي International Society of Sport Psychology (1960) وإضافة الشرعية على عمل الأخصائي النفسي الرياضي وتنظيم تبادل الخبرات والبحوث والمعلومات بين العديد من الباحثين في المجال النفسي الرياضي، وتقديم القنوات لنقل الافكار وجمع المعلومات المرتبطة.

وتحول الانتباه في السنوات الاخيرة إلى توجه أكثر نحو العلاج النفسي والذي حصر العلماء أنفسهم في الدافعية الفردية، والاتصالات داخل الفريق، الابعاد النفسية في تماسك الفريق والاعداد العقلي الانفعالي للمنافسات من خلال استخدام أنواع مختلفة من التدخلات النفسية.

ويؤكد "مورفي" 2005 Murphy على أن الدور الاساسي للأخصائي النفسي الرياضي يتبلور حول تطوير المهارات العقلية مع اللاعبين بغرض تطوير الأداء، بالإضافة إلى صقل المدربين في علم النفس الرياضي بما يساهم في مزيد من التفاعل مع اللاعبين.

(شمعون، 2017: 417).

### 13- أوجه الاختلاف بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي:

العلاج النفسي	الارشاد النفسي
المساعدة فيه علاجية	المساعدة فيه وقائية
يتعامل مع المرضى	يتعامل مع الاسوياء
معيد للبناء النفسي	مساند للبناء النفسي
طويل المدى	قصير المدى
يركز على نقاط الضعف فيها	يركز على نقاط القوة في الشخصية
يركز على الجانب اللاشعوري	يركز على الجانب الشعوري
التركيز على صاحب المشكلة	التركيز على المشكلة
يركز على الماضي	يركز على الحاضر

**جدول رقم(1):** يمثل اوجه الاختلاف بين الارشاد النفسي والعلاج النفسي.(بلان، 2015: 42).

### 14- الاعداد النفسي: هناك نوعان:

#### 1-14- الاعداد النفسي القصير المدى:

ويقصد بالإعداد النفسي قصير المدى تلك العمليات لبتي يبدأ تنفيذها قبل المنافسات بفترات تتراوح ما بين عدة أيام وعدد من الدقائق قبل المنافسة ويكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة، ويمكن تعداد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى التي ينفذها الاخصائي النفسي الرياضي في تنمية المهارات النفسية والعقلية من بين هذه الاسباب التي تعمل على تنمية المهارات والتي من أهمها التدريب العقلي للارتقاء بكل من التصور العقلي ومواجهة قلق المنافسة عن طريق تدريبات الاسترخاء، تنظيم الطاقة النفسية، تركيز الانتباه وبناء الاهداف.

- **التدريب العقلي:** يعمل التدريب العقلي على تطوير استراتيجيات خاصة تكون بمثابة اسلوب ثابت قبل المنافسة يساعد على تجنب كافة انواع التشتت التي يمكن ان تواجه اللاعب وذلك عن طريق عزل مشتتات الانتباه الخارجية وتنظيم الوقت حتى يمكن تركيز الانتباه على المنافسة.

- **التصور العقلي:** تستخدم برامج التصور العقلي كأحد العمليات الخاصة بالإعداد النفسي قصير المدى حيث يهدف الى اتقان اللاعب للمعلومات والطرق التعليمية المرتبطة بالموقف.

- **تنظيم الطاقة النفسية:** تحدث الطاقة النفسية المثلى عندما تتوازن المهارات المطلوبة انجازها مع قدرات ومهارات اللاعب.

- **التحكم في تركيز الانتباه:** لعل الافتقار الى التركيز يعتبر إحدى المشكلات الهامة في الرياضة، سواء التنافسية أو الترويحية، لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء، وكثيرا ما نسمع أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الاداء أو فشله \*انني فقدت تركيزي\* بل نجد أن المدربين كذلك ما يعززون ضعف مستوى فرفهم بسبب فقدان التركيز أثناء المنافسة.

- **بناء الاهداف:** تحتل الاهداف اهمية في تطوير دافعية اللاعب نحو انجاز الاداء باعتبار أن الهدف هو ما يشبع الدافع واليه يتجه السلوك، وغالبا نسمع ان اللاعبين خلال ممارستهم النشاط الرياضي يقترحون أهدافا مثل الحصول على ميدالية ذهبية او غيرها.(درويش، 2007: 31)

#### 2-14- الاعداد النفسي طويل المدى:

هو نظرة مستقبلية تشمل الإعداد الجاد لأجيال احتياطية من الناشئين يشاركون في دوريات تدريبية أو أولمبية ودولية وقارية وإقليمية ومحلية، ويعني أيضا كل الاجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية للوصول باللاعب أو الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية العالية.

#### 1-2-14- المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية، والمعرفة الجيدة لشروط وظروف المنافسة والمنافس، وتحديد هدف مناسب يحاول الرياضي التوصل إليه.

- عدم تحميل الرياضي أعباء خارجية كثيرة، ومراعات المدرب للفروق الفردية.

- ضرورة إقناع الرياضي بصحة طرق التدريب المختلفة والثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب، وتعويد الرياضي على تركيز كل اهتمامه على المنافسات الرياضية.

- تعويد الرياضي على بذل كل الجهد في جميع الظروف سواء متفوقا أم مغلوبا.

- تعزيز ثقة الرياضي بنفسه دون غرور، وعلى المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الوصول إلى أفضل مستوى ضمن الحدود الفسيولوجية والبدنية والنفسية.

- الاهتمام بنواحي حياة الرياضي وتنظيمها لكي لا تؤثر على مستواه الرياضي.

### 14-2-2- واجبات الاعداد النفسي العام الطويل المدى:

- العمل على تنمية الثقة بالنفس للاعب، وتدريب اللاعب للتعود على الظروف التي قد تحدث في المباريات حتى لا يتفاجأ اللاعب بها.

- جعل اللاعب يؤمن بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز بالمباراة.  
- تربية الصفات الأخلاقية والشخصية للرياضي واحترام النظام والتعاون والصدقة مع الآخرين وغرس حب الرياضة.

- تطوير عملية الادراك عند الرياضيين، مثل الإحساس بالماء للسباحين والإحساس بالوقت للعدائين، وتطوير عملية الملاحظة عند اللاعبين وتحليل تحركات وخطط لعب الخصم واتخاذ القرار المناسب بأسرع وقت، وتطوير الذاكرة والتخيل والقدرة على تذكر الأشياء بدقة وسرعة، فضلا عن استيعاب الطرائق التكتيكية للفريق المنافس، وتنمية قوة الارادة والتحمل والابتعاد عن روح الاستسلام.

### 14-2-3- السمات النفسية التي ترتقي باللاعب إلى المستويات العليا:

- سمة المثابرة، سمة الاستقلال، سمة الهادفة، سمة ضبط الذات، سمة التصميم.

### 14-2-4- مراحل خطط الإعداد طويل المدى:

- مرحلة بداية الاعداد، مرحلة الإعداد التمهيدي الأساسي، مرحلة الإعداد والتخصيص  
مرحلة تحديد الحد الأقصى ومرحلة الاحتفاظ بالمستوى. (الحوري، 2016 : 42، 48)

### 15- الإخصائي النفسي الرياضي:

يلعب الإخصائي النفسي الرياضي دورا أساسيا في تطبيق برامج التدريب العقلي وهناك بعض الخطوات الواجب اتباعها في الاعداد حتى يمكن أن تحقق هذه العملية أهدافها والعائد منها، وتتحصر عملية الاعداد لتطبيق البرامج في سبع خطوات وهي:

- **الخطوة الأولى:** تحديد من هو المستفيد؟ لاعب، مدرب، إداري أو ولي أمر.

- **الخطوة الثانية:** اجراء مقابلة شخصية مع المستفيد لجمع المعلومات.

- **الخطوة الثالثة:** التأهيل الذاتي في الموضوعات المرتبطة بالمستفيد ونوع النشاط الممارس، ويجب أن تكون هناك فترة متاحة للصقل الذاتي حول الموضوع المرتبط والعلاقات المتداخلة والاستعداد الجيد خاصة إذا كان نوع النشاط لم يسبق العمل فيه من قبل.

- **الخطوة الرابعة:** وضع خطة للقياس والتقويم وجمع معلومات حول المهارات العقلية التي يمتلكها اللاعب ويمكن الحصول عليها من خلال: (المقابلة الشخصية - بروفييل الأداء- ملاحظة اللاعب في التدريب والمنافسات- استخدام الاختبارات والمقاييس).

- **الخطوة الخامسة:** الاستراتيجيات والتدخلات النفسية التي يجب أن يتقنها الأخصائي، وفي هذه الخطوة أهمية وضع خطة متكاملة للتطور من خلال ماذا، متى، وما هي الطرق النفسية التي تساهم في معالجة نقاط الضعف.

- **الخطوة السادسة:** التدخلات النفسية المختارة تتضمن بعدين:

**البعد الاول:** الطرق النفسية والتي يجب على المستفيد اكتسابها واتقانها لتطوير المهارات العقلية، وهي وضع الاهداف، الاسترخاء، الحديث الذاتي، التصور العقلي، مهارة الانتباه، والثقة في النفس وغيرها.

**البعد الثاني:** نظم الاداء التي يجب على المستفيد تعلمها، وتطبيقها في المنافسات.

- **الخطوة السابعة:** المتابعة والتقييم.

### **1-15- الاخصائي النفسي الرياضي وأبعاد المهنة:**

- يتمثل دليل الاخصائي النفسي فيما يلي: (أخلاقيات المهنة - النمو المهني- تطوير مهارات الاستماع- تسجيل وتوثيق البيانات- تحديات المواجهة مع اللاعب- مقاومة استقبال الخدمات النفسية- توقف العمل مع اللاعب). (شمعون، 2017، : 424)

### **2-15- الاخصائي النفسي الرياضي في التعامل مع اللاعب:**

- الإحالة إلى الطبيب النفسي عند (الشعور بالإحباط، الشعور بالقلق، التدريب الزائد والاستشفاء، التأهيل النفسي بعد الإصابة، المنشطات، اضطرابات الطعام والنوم، السفر إلى المعسكرات والمنافسات، اعتزال اللاعب، الحزن على وفات أحد أعضاء الفريق).

### **3-15 - الاخصائي النفسي الرياضي والتدريب على المهارات العقلية:**

- المهارات العقلية وهم: (الاسترخاء- التحكم في الاستثارة- التصور العقلي- الانتباه وتركيز الانتباه- وضع الاهداف- الثقة بالنفس- الحديث الذاتي- إدارة الوقت- الصلابة العقلية- نظام ما قبل المنافسة.

### **16- أهمية تدريب المهارات العقلية:**

- العمل على التكامل في الاعداد بين الجوانب العقلية والبدنية والمهارية في المرحلة الاولى من التدريب في حياة اللاعب.

- تعتبر المهارات العقلية على جانب كبير من الاهمية في المستويات التنافسية المختلفة وخاصة عند تقارب مستويات الاعداد البدني والفني.

- يتضمن التدريب على المهارات العقلية التوازن بين أبعاد الجانب العقلي والبدني والاعداد للمنافسات.

- تمثل المهارات العقلية نفس الاهمية مثل عناصر اللياقة البدنية.

- تساهم المهارات العقلية في تطوير الاداء عن طريق زيادة تركيز الانتباه وخفض الاستثارة والوصول إلى التوازن في مواجهة الألم والتعب. (شمعون، 2017، : 431)

**خلاصة:**

يلعب علم النفس الرياضي والارشاد النفسي الرياضي دورا هاما في المجال الرياضي إذ يعتبران من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء قبل المنافسة أو بعد المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنهما يساهمان في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما يمكن المساعدة في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي ودراسة سلوكه الخارجي وتقديم المساعدة للنجاح.

و من خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن علم النفس الرياضي والارشاد النفسي الرياضي يساهمان في تحسين الأداء وتطوير قدرات اللاعبين من كل النواحي.