مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية /المجلد: 09 /العدد: 02- 2024، ص: 637_660
ISSN: 2507-7201 EISSN: 2602-6899 NDL: 787-2016
ASJP: https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/208

تدريب المهارات النفسية وإنعكاسها في إدارة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية

Psychological skills and their reflection in reducing sports competition anxiety among football players

زهار جمال[1]، حرشاوي يوسف[2].
[1]جامعة عبد الحميد بن باديس-مخبر تقويم البرامج و الأنشطة البدنية و الرياضية
djamel.zehar.etu@mosta.dz
[2]جامعة عبد الحميد بن باديس-مخبر تقويم البرامج و الأنشطة البدنية و الرياضية
yousef.harchaoui@mosta-univ.dz

تاريخ الإرسال: 2024/10/07	تاريخ القبول:2024/12/04	تاريخ النشر: 2024/12/15

الملخص:

تهدف هذه الدراسة لمعرفة إنعكاس تدريب المهارات النفسية في إدارة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم, أين إستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وتوصل الباحثان على النتائج التالية:

لبرنامج التدريب الذهني المرتكز على تنمية المهارات النفسية(دافعية الانجاز,ثقة بالنفس,تركيز الانتباه) إنعكس إيجابيا في إدارة الحالات الانفعالية وبالتالي عمل على خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية؛ قلق المنافسة الرياضية؛ كرة القدم.

Abstract:

This study aims to find out the reflection of psychological skills in the first national division of the two youth star teams based and the .Acabre Scavenger Union

The mental training program based on the development of psychological skills (motivation of achievement , focus of attention and thus worked to reduce the anxiety of sports competition among .footballers

.KEY WORDS : FOR PSYCHOLOGICAL SKILLS, SPORTS COMPETITION ANXIETY.

* المؤلف المرسل.

1- مقدمة ومشكلة البحث:

أضحى الإعداد الذهني من متطلبات التحضير النفسي و العقلي الذي يعنى بالكشف عن المهارات و القدرات التي تضمن للرياضي الوصول لحالة من الاستقرار و الثبات النفسي لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في الدراسات العلمية الحديثة ذات العلاقة بالسلوك الرياضي وأغلب هذه الدراسات بينت أن هناك تقارب كبير بين الرياضيين في القدرات البدنية والمهارية والخططية الا ان الحسم في التفوق لا يعزيه الكثير من الباحثين (محمد حسن علاوى اسامة كامل 2009) و محمدالعربي شمعون (1996) الى تلك العناصر و القدرات المهارية و البدنية والتقنية مما استوجب البحث عن العامل الحاسم والمحرك الذي يجب ان يكمل دور الوظائف التي يجب ان تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال برامج طويلة المدى و التي تدفع الجسم لتوظيف اقصى ما لديه من طاقة نفسية للوصول للتميز و الانجاز اين يعتبر العامل النفسي من وجهة نظرهم المحرك الاساسي للقوى الداخلية التى تعمل على دفعه لتحقيق احسن اداء من شانه الوصول الى الانجاز الرياضي المنشود,وهنا يضيف حسن ابو عبية (1986) ان الرياضي الذي يفتقر للسمات النفسية لن تطيع مهما بلغت قدراته و مستوياته البدنية و الفنية من تحقيق اعلى المستويات لكونها تؤثربشكل مباشر على الشخصية .

وبذلك تعتبر المهارات النفسية جزء لا يتجزء من المنظومة التدريبية, فهي وسيلة أكثر فعالية وتأثيرا لبناء فريق رياضي متكامل .

فهي تساهم في تحقيق معدلات أداء حقيقية و في بناء شخصية اللاعبين مع قدرتهم 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 على المتغيرات النفسية لدى اللاعبين وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق(قلق المنافسة الرياضية) يعد بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه, وقد يؤدي القلق إذا زاد عن حده إلى فقدان التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة توجيه وإعادة التحكم في التوازن النفسي والثبات الانفعالي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة (علاوي,1998,ص379).

كما تجلت الأهمية التي حظي بها موضوع قلق المنافسة الرياضية من قبل العلماء والباحثين سواء في البيئة العربية أو الاجنبية على حد سواء وذلك نتيجة للآثار السلبية التي يخلفها وتنعكس بالتالي على مستوى أداء وفاعلية اللاعبين قبل أثناء و بعد المنافسة الرياضية .

فمن خلال اطلاعنا على مختلف الدراسات و البحوث التي تناولت موضوع قلق المنافسة الرياضية ، تبين أن المنافسة الرياضية " تعد مصدرا خصبا للعديد من الحالات و المواقف الانفعالية المصاحبة لها و التي قد تأخذ في حالة تقييم اللاعب لها على أنها غير مهددة (قوة دافعة)أو تتميز بالإيجابية كما يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على سلوك و أداء اللاعب و هي بذلك تعد من أهم مصادر القلق الذي يترتب عليه سلوكيات غير طبيعية .

وهنا تختلف درجة القدرة على مواجهة الضغوطات من لاعب لأخر ومن نادي لأخر ومن بيئة لأخرى .

ومن هنا يكمن جوهر الدراسة في معرفة مدى انعكاس التدريب الذهني على المهارات النفسية(الثقة بالنفس, تركيز الانتباه, دافعية) وما يترتب عنها لإدارة وخفض قلق المنافسة الرياضية,

تساؤلات البحث :

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

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

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية في الاختبار البعدي ؟

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

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي ؟

فروض البحث:

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

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى قلق المنافسة الرياضية في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

2– **أهداف الدراسة :**

– إبراز أثر التدريب الذهني وإنعكاسه على إدارة وخفض قلق المنافسة الرياضية.

– إبراز أهمية التدريب الذهني في إدارة الحالة الإنفعالية لدى لاعبي كرة القدم .

– **أهمية البحث** : الأهمية العلمية : اثراء مجال البحث و المعرفة و الإحاطة بأحد اهم جوانب الاعداد الذهني و النفسي للرياضيين بمتطلبات تحقيق الإنجاز الرياضي معرفيا .

الاهمية العملية :نشر الوعي الصحي و المعرفي عند لاعب الكرة و باقي الرياضيين بحتمية ادراك وتعلم تدريب المهارات النفسية ثم اكتسابها وممارستها قبل ,اثناء وبعد المنافسة لغرض زيادة التحكم و السيطرة على الجوانب الانفعالية لإدارة الضغوط النفسية المصاحبة .

3– التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

– **المفهوم الاول: – المهارات النفسية**

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological skills training (PST) للاشارة الى العملية التي يتم في غضونها 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,ص 192).

ويستخلص الباحث 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 باستخام تقنيات الاسترخاء و تحديد الاهداف و الحديث الذاتي.

– **المفهوم الثاني: قلق المنافسة الرياضية:** : الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر الخشية والتوتر (راتب،1997,ص 439).

ويستخلص الباحث : تتمثل في مدى إستجابة أفراد العينة وتفاعلهم مع البرنامج الذهني لإدارة قلق المنافسة الرياضية النفسية, كذلك درجاتهم في مقياس قلق المنافسة الرياضية.

الدراسة الميدانية :

4 –1 الطريقة والأدوات:

– **منهج البحث** : بناءا على طبيعة الدراسة التي تسعى إلى التعرف على فاعلية برنامج ذهني في خفض قلق المنافسة ومن أجل الاجابة على تساؤلات البحث ,استخدمنا المنهج التجريبي (بتصميم المجموعتين) نظرا لملائمته لاغراض البحث .

– **مجتمع الدراسة:**

إعتمد الباحثان على مجتمع محدود (منتهي) من لاعبي كرة القدم الجزائرية الدرجة الاولى

يتشكل مجتمع الدراسة من 20 فريق يبنشطون في القسم الوطني الأول أكابر لكرة القدم للموسم 2023/2022

– **عينة الدراسة** : تتكون عينة الدراسة الحالية على عينة من فريق نجم شباب مقرة/ وفريق اتحاد خنشلة بمجموع 40 لاعب 20لاعب في كل فريق اللاعبين. تم اختيارها بالطريقة العمدية

– **متغيرات الدراسة:** يعتمد المنهج التجريبي على ضرورة ضبط المتغيرات حتى يتمكن من إستنتاج التغير الذي يحدث في المتغير التابع بسبب تأثير المتغير المستقل ومتغيرات الدراسة الحالية هي:

المتغير المستقل: البرنامج الذهني

المتغير التابع : قلق المنافسة الرياضية.

متغير السن : تم إختيار العينة صنف أكابر .

- مجالات الدراسة :

المجال الزماني : تم تطبيق البحث في الموسم التدريبي 2023/2022 وذلك بمعدل ثلاث جلسات كل أسبوع ,أي 36 جلسة خلال 03 أشهر .بمعدل من 15الى 20 دقيقة في الحصة الواحدة

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

المجال البشري :

20 لاعب كرة قدم ينشط بفريق اتحاد خنشلة في الدورى الجزائري -03 حراس مرمى -04مدافعين -05 لاعب وسط -08 مهاجم

- 20 لاعب ينشط بفريق شباب مقرة 03 حراس مرمى -04 مدافعين - 05 لاعب وسط ميدان 08 مهاجم

أدوات الدراسة : - البرنامج الذهني

- مقياس قلق المنافسة الرياضية

مقياس قلق المنافسة الرياضية الذي أعد من طرف علاء كفافي ووفاء صلاح الدين وأحمد سليمان روبي 1990 , وأعد هذا المقياس لقياس القلق قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية , والمتكون من 35 فقرة تتعلق بقلق المنافسة الرياضية .

- مقياس المهارات النفسية :

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

4-2 عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات أفراد عينة المجموعة التجريبية على مقياس المهارات النفسية لصالح القياس البعدي" وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يوضح 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	17,9000	2,48998	-9,809	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	28,6000	3,99210				
القياس القبلي	تركيز الانتباه	20	20,2000	3,00175	-8,662	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	32,5000	5,10418				
القياس القبلي	الثقة بالنفس	20	22,8000	3,34978	-11,411	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	37,6000	4,64984				
القياس القبلي	المهارات النفسية	20	60,9000	8,11691	-10,424	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	98,7000	13,36571				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة 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 البعدية 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 دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة 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 البعدية 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 فقدتحسن مستوى المهارات النفسية لدى العينة التجريبية , بالنسبة لبعد دافعية الانجاز.

- توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية 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 دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية 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 قدرب (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 ذات دلالة إحصائية 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 ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

2-1 توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (02) يوضح 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	28,6000	3,99210	8,392	38	0,000	دال عند (α=0.01)
المجموعة الضابطة		20	19,9500	2,30503				
المجموعة التجريبية	تركيز الانتباه	20	32,5000	5,10418	9,760	38	0,000	دال عند (α=0.01)
المجموعة الضابطة		20	20,7500	1,71295				
المجموعة التجريبية	الثقة بالنفس	20	37,6000	4,64984	15,335	38	0,000	دال عند (α=0.01)
المجموعة الضابطة		20	20,5500	1,76143				
المجموعة التجريبية	المهارات النفسية	20	98,7000	13,36571	11,799	38	0,000	دال عند (α=0.01)

المجموعة الضابطة		20	61,2500	4,77796				

تعليق :

يتبين من خلال نتائج الجدول مايلي :

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

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

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

ومن هنا يمكن القول بانه 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 إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 بالمئة

ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له إنعكاس إيجابي في تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

2-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط درجات أفراد عينة المجموعة التجريبية على مقياس قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي" وباستخدام اختبار(ت) لعينتين مرتبطين توصلنا الى النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح 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	46,2000	3,63608	12,033	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	32,1000	5,19007				
القياس القبلي	القلق البدني	20	33,9500	4,12279	12,404	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	23,6000	3,71908				
القياس القبلي	الأحاسيس والإنفعلات	20	40,9500	4,09717	11,775	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	29,3500	4,17102				
القياس القبلي	قلق المنافسة الرياضية	20	121,1000	10,51765	15,317	19	0,000	دال عند (α=0.01)
القياس البعدي		20	85,0500	12,44557				

تعليق :

يتبـين من خلال نتائج الجدول مايلي :

توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة التجربية 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 البعدية 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 النافسة الرياضية لدى العينة التجريبية , ومنه البرنامج قد أثر في مستوى القلق.

– توجد فروق دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية 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 دالة إحصائيا 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 دالة إحصائيا بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة التجريبية في مستوى بعد **الانفعلات** 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 القياسيين القبلي والبعدي لصالح البعدي

2-2 توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق المنافسة الرياضية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية. باستخدام اختبار الفروق (Ttest) فتحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (04) يوضح 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	32,1000	5,19007	-6,086	38	0,000	دال عند (α=0.01)
المجموعة الضابطة		20	43,8500	6,89985				
المجموعة التجريبية	القلق البدني	20	23,6000	3,71908	-7,243	38	0,000	دال عند (α=0.01)
المجموعة الضابطة		20	33,2500	4,65522				
المجموعة التجريبية	الأحاسيس	20	29,3500	4,17102	-	38	0,000	دال عند (α=0.01)

المجموعة الضابطة	والإنفعلات	20	38,7000	6,82179	5,229			
المجموعة التجريبية	قلق المنافسة الرياضية	20	85,0500	12,44557	-6,435	38	0,000	دال عند (α=0.01)
المجموعة الضابطة		20	115,8000	17,37088				

تعليق :

يتبـين من خلال نتائج الجدول مايلي :

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

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

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

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

- هناك فروق دالة إحصائيا بين المحموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق الرنامج الذهني في مستوى البعد المعرفي لقلق المنافسة الرياضية , حيث قيمة (ت) تساوي (-6.08) وهي دالة عند مستوى دلال يقدر ب 0.01, وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

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

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

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

– هناك فروق دالة إحصائيا بين المحموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق الرنامج الذهني في مستوى بعد البدني لقلق المنافسة الرياضية , حيث قيمة (ت) تساوي (–7.24) وهي دالة عند مستوى دلال يقدر ب 0.01, وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

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

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

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

– هناك فروق دالة إحصائيا بين المحموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق الرنامج الذهني في مستوى بعد الانفعالات والاحاسيس لقلق المنافسة الرياضية , حيث قيمة (ت) تساوي (–5.22) وهي دالة عند مستوى دلال يقدر ب 0.01, وهذا لأن القيمة الاحتمالية تساوي (0.00) وهي أصغر من مستوى الدلالة 0.01 .

وقدر المتوسط الحسابي للمجوعة التجريبية (29.35وبإنحراف معياري قدر ب (4.17), وهو أقل من المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة التي قدر متوسطها ب(38.70) وبإنحراف 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 إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1 بالمئة.

ومنه نستنتج أن البرنامج الذهني له إنعكاس إيجابي في إدارة قلق المنافسة الرياضية في بعد الإنفعلات والاحاسيس.

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

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

من خلال هذه النتائج : نستنج :

* 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 متقـــاربة

* أن درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية لا تختلف كثيرا عن درجاتها في القياس البعدي وهي متقـــاربة .

* أن هناك إختلاف في مستوى درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس البعدي على ابعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية ولصالح القياس البـــــعدي.

* أن مستوى درجات أفراد المجموعة الضابطة تختلف عن مستوى درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي على أبعاد مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح المجموعة التجـــريبية.

4-3 منـاقشة النتـائج على ضـوء الفرضيــة الأولــى

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية لصالح القياس البعدي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

يعزو 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 و إتقان 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 تمنيتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية.

و عليه تتفق نتائج دراسة "حرشاوي يوسف , زهار جمال" (2021) في مقاربة كرستيان تارغي و ستيفان هاريس في فاعلية العلاج بالتقبل والالتزام في خفض قلق المنافسة الرياضية المرتفعة بتقنية "ريرا" 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 ذهنيا, وبالتالي خفض تأثيراتها السلبية, ويعكس التقبل أو القبول بعدًا من أبعاد المرونة النفسية الذي يتمثل في الإنفتاح على الأفكار والانفعالات المزعجة وتلمس قيمتها أو وظيفتها التكيفية بدلاً من قمعها أو تجنبها, وهذا ماأدى بالفعل من خفض قلق المنافسة المرتفعة للاعبين وتحسن أدائهم وجعلهم في منطقة الأداء الأمثل.

وتتفق مع دراسة بن سالم توفيق (2024) حول دور دافعية الانجاز في عملية التحضير النفسي الرياضي قصد الوصول لقمة الاداء الرياضي .

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

وبناء على ذلك نتوصل إلى صحة هاته الفرضية.

منـاقشة النتـائج على ضوء الفرضية الثـانية :

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية 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 يرتكز 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 إعتمد الباحث على تقنية بناء الاهدف , 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 سبيلبيرغر (1972) على أن للاعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الاداء للرياضي والفريق

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

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 بالاضافة لنقص مقدرة الرياضي في السيطرة على العوامل الداخلية (الافكار السلبية والانفعلات) 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 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 الاعب قد يحتاج إلى تدخل معين أو ضبط أو تعديل مغاير للاعبين الاخرين.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة "معوش توفيق , بن دين كمال"و 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 لاخر ومن نشاط لاخر 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) ودراسة "شهرة أحمد ,بن قوة علي "(2024) 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 الخفض من حدة القلق و إيجاد مصادره و أسبابه من طرف اللاعبين مما ينعكس إيجابيا على الاداء الرياضي في كرة القدم .

وعليه تم التحقق من صحة الفرضية الثانية

الخاتمة:

كان الهدف الأساسي من دراستنا هذه يتمثل في دراسة إنعكاس التدريب على المهارات النفسية(دافعية الانجاز,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 إرتباطا 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 .

وعليه نقترح مجموعة من المقترحات منها : ضرورة تواجد المعد الذهني في الفرق الرياضية و بناء وتطوير برامج ذهنية خاصة بمهارة تقدير الذات , إدارة الطاقة النفسية..الخ.

المصادر والمراجع :

- بن سالم توفيق (2024). *أهمية دافعية الانجاز ودورها في عملية التحضير النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم اواسط* .مجلة التفوق , 20(02) , 480- 499.

-محمد العربي شمعون.(2018).*الحديث الذاتي*.ط1.القاهرة.مصر.دار مركز الكتاب الحديث

-محمد العربي شمعون.ماجدة(2017).*الجديد في التوجيه والارشاد 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 .

- معوش توفيق .(2024) دراسة تاثير التدريب بالمحاكاة في تنفيذ العمليات العقلية لدى لاعبي كرة القدم أواسط, مجلة التفوق ,20(02) , 184- 202

-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).*إمتلك 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.القاهدرة.مصر: دار الفكر العربي.

- شهرة أحمد .(2024). *دراسة حالة قلق المنافسة الرياضية المتعدد الابعاد حسب مراكز اللعب في رياضة كرة السلة* .مجلة التفوق , 21(01) , 817- 837