

الفصل الأول

مقدمة البحث

مشكلة البحث وأهميته:

تشهد السنوات الحديثة تزايد الاهتمام بالرياضة والنشاط البدني ليس فقط علي مستوى الأفراد وإنما أيضاً علي المستوى القومي، فهي تعبير عن حيوية الأمة وأصولها القومية، حيث تجعل الفرد قادراً علي أن يشكل حياته، وتعينه علي مسايرة العصر في تطوره ونموه.

ويعد النشئ والشباب حصن الدولة في حاضرها وأملها في مستقبل أكثر تقدماً، وحولهم تنور معظم الخدمات والاستثمارات العامة والخاصة، فهم القطاع البنائي والاستثماري والاستهلاكي ، وبهم تحدد استراتيجيات المجتمع وهو يستعد لمواجهة تحديات القرن الحادي والعشرين، وعليهم تقع مسئوليات الأمن القومي ومواجهة قّوي الشر وأعداء النجاح ومسيبات النكسات.

وتحتل المنافسة الرياضية أهمية متميزة ضمن خصائص النشاط الرياضي باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم حصائل الأداء.

ويستوقع أن يتأثر الأداء الرياضي في المنافسة بالعديد من العوامل، منها خصائص المنافسة ذاتها، وطبيعة النشاط الرياضي، ومستوي المنافس وسماته الشخصية والبيئة التي يتم فيها التنافس الموضوعي The Objective Competitive Situation ومنها ما يتأثر بالعوامل الشخصية كالسمات الشخصية واستعداد واتجاهات وقدرات الرياضي من حيث كيف يدرك ويفسر الموقف الموضوعي للمنافسة وهو ما يطلق عليه الموقف التنافسي الذاتي The Subjective Competitive Situation (١٤ : ٢٠ ، ٢٣)

ومن المفترض أن تلعب العوامل الشخصية والنفسية دوراً هاماً في المنافسة الرياضية باعتبارها العامل الافتراضي الوسيط بين التفسير الموضوعي والتفسير الذاتي لموقف المنافسة، لذلك تظهر الحاجة لمعرفة ودراسة العوامل الشخصية والنفسية الأكثر تأثيراً في المنافسة الرياضية.

وتعتبر المنافسة الرياضية موقف اختبار وتقييم لقدرات اللاعب سواء كانت هذه المنافسات ودية أو منافسات رسمية فهي تتميز بالشدة العالية ويدرك اللاعب أن قيمته وتقديره من قبل الآخرين يتحدد في ضوء مدى الفوز أو المكسب في المنافسة، كما تمثل المنافسة الرياضية المظهر الأساسي والذي تقرضه طبيعة المجال الرياضي وقد زاد الاهتمام نحو تقويم وقياس الأبعاد المرتبطة بها كوسائل لزيادة التحكم في العائد المرجو وتحقيق السبق في هذا المضمار.

وهناك العديد من الأبعاد المرتبطة بالمنافسات الرياضية، والتي تؤثر علي نتائجها ومنها الضغوط الواقعة علي اللاعب والتي قد تؤثر علي مستوي أدائه بالسلب وتلك الضغوط تتمثل في ضغط (الجمهور - مستوي المنافسة وأهميته - الإداريين والحكام) وما إلي ذلك من أنواع الضغوط المختلفة التي يقع تحت تأثيرها اللاعب والتي يطلق عليها الضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسات الرياضية (٤٢: ٤٤٣ ، ٤٤٤).

وعندما نتحدث عن الضغوط المرتبطة بالمنافسة فإنها تبدو عندما يدرك الرياضي أن متطلبات المنافسة أو الموقف التنافسي يزيد عن قدرته وإمكانياته سواء البدنية أو النفسية، وهذا ما أشار إليه مك جراث Mck Grath ١٩٨٧ أن الضغط ينتج من عدم التوازن الواضح بين متطلبات موقف المنافسة والمقدرة علي الاستجابة خاصة عندما يكون الفشل في مواجهة تلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

وذلك عندما يشعر الرياضي أن الوقت، والجهد، ومستوي المهارة يزيد عن قدراته، وأن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب، إضافة إلي الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب، وقيمة المكافأة .. فإن ذلك يزيد من مصادر وشدة ضغوط التدريب التي يصعب علي الرياضي التكيف معها (١٤ : ١٧٣ ، ١٩٦).

كما يوضح محمد حسن علاوي ١٩٩٨م أن المنافسات الرياضية تتطلب ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوي ممكن، هذا وترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والتي تتميز بقوتها وشدتها. (٤٨ : ٣٠).

والأنشطة الرياضية الجماعية من الأنشطة التنافسية التي تتميز بوجود منافس إيجابي في احتكاك

مستمر وعنيف، محاولاً بكل قواه إحباط جميع القضايا الهجومية والدفاعية التي تتم من قبل المنافس.

ويري أسامة رياض ١٩٩٩ أن هناك آثار نفسية ملموسة في بداية المباراة تتمثل في عصبية

ملحوظة في الأداء وعدم السيطرة على الأداء الخططي، والنسيان النسبي، وسهولة الوصول لمرحلة

الغضب، مما قد يؤدي إلى حمل نفسي زائد وخوف نفسي وإرهاق وعدم القدرة على الأداء الحركي.

وفي أثناء المباراة ومع بدايتها فقد يظهر اللاعب في مرحلة كفاح غير منظم فكرياً مع عدم

الأداء لخطّة اللعب وفقدان الإحساس بالسرعة، وعدم السيطرة على الحركة (فقدان التوافق العضلي

العصبي) وحدث أخطاء عند أداء الحركات الفنية ذات المستوى الرفيع واحتمال حدوث تقلصات عضلية

مما قد يؤدي إلى معوقات خاصة بعدم تنظيم استخدام القوة والمهارة، وانخفاض مهاري عام وعدم القدرة

على استخدام الإمكانيات الذاتية للاعب (٤ : ٧٤)

ويري الباحث أن هذه الآثار النفسية تزداد اضطراباً بزيادة ضغوط المنافسة المتمثلة في أهمية

المباراة ، النتيجة التي تم التوصل إليها ، الجمهور ، احتمال حدوث الإصابة ، المنافس، كما أن (الثقة

بالنفس) من أهم العوامل التي تؤدي إلى الإقلال من الضغوط النفسية الناتجة عن موقف المنافسة ومن ثم

زيادة تركيز الانتباه في الأداء، حيث أن هناك علاقة طردية بين كل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه،

فكلما زادت ثقة اللاعب في نفسه كلما أدى ذلك إلى تركيز انتباه اللاعب في المهارات التي يجب أن

يؤديها ويقل تأثير الضغوط النفسية على اللاعب وذلك يعني مدي ارتباط كل من الثقة بالنفس وتركيز

الانتباه بضغوط المنافسة الرياضية.

ويعتد متغير الثقة بالنفس Self Confidence هو أحد العوامل الهامة المؤثرة في تفسير

الموقف الذاتي في المنافسة الرياضية، باعتبار أن الثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي

فحسب ولكن ما يعتقد فيه اللاعب حول قدراته وإمكاناته الفعلية والتي بدورها تؤثر على درجة شعوره

بالأعباء التي تقع على كاهله وإحساسه بالضغوط النفسي.

وتعتبر الثقة الرياضية Sport Confidence من بين أهم السمات النفسية الرئيسية للاعب الرياضي، كما أنها عامل هام في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه. (٤٢ : ١٥٦)

والثقة الرياضية كما تشير إليها فيالي Vealy ١٩٨٦ عبارة عن بعدين رئيسيين هما الثقة الرياضية كحالة والثقة الرياضية كسمة هي " درجة التأكد واليقينية التي يمتلكها اللاعب عادة في مدي تحقيق النجاح في الرياضة ". في حين نجد أن الثقة الرياضية كحالة هي " درجة التأكد واليقينية عند اللاعب في توقيت معين عن قدرته علي تحقيق النجاح في الرياضة ".

ولذا يرجع اختلاف اللاعبين في مستوي حالة الثقة الرياضية إلي اختلاف في خبراتهم السابقة واستعداداتهم السلوكية المكتسبة، وبالتالي فهم يظهرون اختلافاً في حالة الثقة الرياضية وفقاً لكيفية إدراك كل منهم للعوامل الداخلة في الموقف التنافسي، وهذا يعني أن الاختلافات الفردية في الثقة الرياضية كسمة تتبأ بتأثير كيفية إدراك اللاعب للعوامل الداخلة في الموقف التنافسي وبالتالي إعدادهم مقدماً للاستجابة بمستويات معينة من الثقة الرياضية كحالة. (٩٥ : ٢٢١ - ٢٢٣)

وعموماً فإن الثقة بالنفس تعني شعور اللاعب بأن أدائه سوف يكون جيداً بصرف النظر عن النتائج وحتى لو كان المنافس متفوقاً عليه.

إضافة إلي ذلك فإنه من المتوقع أن الثقة بالنفس تلعب دوراً هاماً إن لم يكن الأهم في الخصائص النفسية المناسبة للتعامل مع مواقف المنافسة التي تتضمن بين طياتها عنصر التهديد، فالثقة بالنفس كما يري كل من فيالي Vealey ١٩٨٦ محمود عنان ١٩٩٥ ، أسامة راتب ١٩٩٨ تساعد الرياضي علي الاحتفاظ بالهدوء، والاسترخاء، ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة. (٩٥ : ٢٢١)، (٥٨ : ١٤٠)، (١٢ : ٣٣٧-٣٤١)

كما يشير محمد العربي شمعون ١٩٩٦ إلي أنه كلما زادت ثقة اللاعب بنفسه كلما زاد احتفاظ اللاعب بهدوئه وزادت قدرته علي الاسترخاء وتمكن من أداء المهارات الفنية وتطبيق النواحي الخطئية بدرجة عالية من الدقة وتركيز الانتباه وتمكنه من عزل نفسه وتفكيره عن المشتتات الخارجية التي قد تؤثر علي أدائه بالسلب وتحد من تركيز انتباهه في الأداء والذي يتطلب من اللاعب القدرة علي حصر النشاط الذهني في اتجاه معين مدة من الزمن، حيث يتفاوت اللاعبون فيما بينهم من حيث سعة الانتباه أي من حيث قدرتهم علي استيعاب أوسع دائرة ممكنة من الأمور، ومن حيث مدي الانتباه أي من حيث قدرتهم علي حصر الذهن لمدة معينة، ومن المعروف أن ذلك النشاط العقلي يتطلب قدرة

علي التحكم في النشاط الانفعالي وتوجيهه وجهة معينة الأمر الذي يتوقف علي مدى تحرر المرء من المنبهات الخارجية المتعددة. (٤١ : ٦١).

ويشير " نديفر " Nideffer ١٩٨٨ في هذا الصدد إلي أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلي فقدان تركيز الانتباه (٨٥ : ٢٥٨).

ويعتبر الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي، ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول للأداء الأمثل ولذلك يتم توجيه اللاعب إلي تركيز الانتباه واليقظة، ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسية في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز والاقتراب من الهزيمة (٤١ : ٣٦٣).

ويعتد موضوع ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه ذو أهمية خاصة في مجال الاهتمام بالانتمية المتكاملة والرعاية النفسية والاجتماعية للاعب، وذلك لأن زيادة الضغوط المرتبطة بالمنافسة الرياضية قد تؤدي إلي حدوث الإنهاك البدني والانفعالي وإلي نقص دافعية اللاعب وثقته في نفسه، وتؤثر علي استمراريته في الممارسة الرياضية.

وقد أشار أسامه راتب ١٩٩٩ أن هناك بعض القضايا التي يجب أن تحظى بالاهتمام والدراسة في السنوات القادمة لتدعيم البناء المعرفي لعلم النفس الرياضي والبحث عن حلول للمشكلات التطبيقية للرياضيين، وهذه القضايا هي: ضغوط المنافسة - الثقة بالنفس - تقدير الذات - الدافعية - التنافسية - القيم الأخلاقية - الاتجاهات - تحمل المسؤولية - الاجتماعية ... هذا وتأتي ضغوط المنافسة في مقدمة هذه الموضوعات. (١٣ : ٣٨)

الأمر الذي يوضح قيمة إجراء دراسة تسمح بالتعرف علي مصادر ضغوط المنافسة الرياضية وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

حيث لاحظ الباحث من خلال خبراته المتنوعة لاعباً ومدرّباً لكرة اليد ومن خلال تدريسه لمادة التربية الرياضية بالمعهد التكنولوجي العالي انخفاض مستوي بعض اللاعبين في المنافسة مقارنة بمستواهم في التدريب، والذي قد يرجع إلي الضغوط التي يتعرض لها اللاعبون أثناء المنافسة، بينما هناك بعض اللاعبين لديهم المقدرة علي التأقلم مع ضغوط المنافسة ومواجهتها. وآخرون يتنافسون تحت

تأثيرها مع افتقارهم إلى التنافسية ويتصفون بضعف الثقة في النفس مما يؤثر على مستوي أدائهم فضلاً عن زيادة احتمال تعرضهم للإصابة.

وتشير نتائج المسح المرجعي للبحوث والدراسات السابقة أن هناك نقص في الدراسات التي تناولت ضغوط المنافسة في المجال الرياضي بشكل عام وعلاقته بمتغيري الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدى اللاعبين الرياضيين. لذا تظهر الحاجة إلى البحث الحالي للتعرف على تلم العلاقة وتفسيرها بمنظور علمي سليم.

ويمكن إيجاز أهمية البحث الحالي فيما يلي:

- ١- محاولة التعرف على المصادر المسببة للضغوط النفسية أثناء المنافسة لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (قيد البحث)، بالإضافة إلى التعرف على درجات كل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لهؤلاء اللاعبين ومدى ارتباط هذين المتغيرين بالضغوط النفسية التي يواجهها اللاعب أثناء المنافسة.
- ٢- محاولة التعرف على مستوي الثقة بالنفس المثلي لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. حيث يعد متغير الثقة بالنفس من أحد أهم المتغيرات النفسية لدى لاعبي الأنشطة الرياضية والذي يؤثر بشكل فعال في نتائج المنافسات، فاللاعب الذي يتمتع بقدر عالي من الثقة بالنفس لديه القدرة على مواجهة العديد من الضغوط وكفاءة عالية في التعامل مع الأخطاء التي قد يقع فيها.
- ٣- محاولة التعرف على مستوي تركيز الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية المختارة. فتركيز الانتباه يعد أحد أهم المهارات العقلية التي تلعب دوراً أساسياً ليس في المجال الرياضي فقط ولكن أيضاً في مجالات الحياة المختلفة، حيث أن طريقة انتباه الفرد لما يدور حوله تمثل أحد السمات التي تؤدي إلى تحقيق الإنجازات.
- ٤- كما وأنه نظراً للتوجهات الحديثة لعلم نفس الرياضة والتي تشير إلى ضرورة وجود مقاييس نوعية تسمح بالتعرف على الخصائص النفسية للاعبين في كل نشاط على حدة، فكان ذلك دافعاً لبناء مقياس يسمح بالتعرف على ضغوط المنافسة الرياضية الثقة بالنفس وتركيز الانتباه للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختارة.

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

- التعرف علي العلاقة بين ضغوط المنافسة وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي بعض الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة، وذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية:
- ١- تصميم مقياس نوعي للتعرف علي ضغوط المنافسة الرياضية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة.
- ٢- التعرف علي العلاقة بين ضغوط المنافسة كل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة.
- ٣- التعرف علي الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة في مصادر ضغوط المنافسة الرياضية وفقاً لنوع النشاط الرياضي المختار.
- ٤- التعرف علي الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة في مصادر ضغوط المنافسة وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وفقاً لسنوات الخبرة.

تساؤلات البحث:

- ١- هل توجد علاقة بين ضغوط المنافسة وكلاً من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة ؟
- ٢- هل توجد فروق في مصادر ضغوط المنافسة الرياضية لدي لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية قيد البحث وفقاً لنوع النشاط الرياضي المختار.
- ٣- ما هي الفروق بين لاعبي الأنشطة الرياضية الجماعية المختارة في ضغوط المنافسة وعلاقتها بكل من الثقة بالنفس وتركيز الانتباه وفقاً لسنوات الخبرة ؟

Competitive Stress

*** ضغوط المنافسة**

استجابة انفعالية سلبية عندما يهدد تقدير الذات Self Esteem، ويحدث عندما يدرك الرياضي عدم

التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته علي الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات (١٢ : ٢٩)

Self Confidence

*** الثقة بالنفس**

توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح ولا تعني ماذا يأمل لأن يفعله الرياضي لتحقيق النجاح،

ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. (١٤ : ٣٤٠)

Attention Concentration

*** تركيز الانتباه**

القدرة علي تركيز بؤرة الاهتمام علي الرموز المناسبة في البيئة والمحافظة علي تلك البؤرة

أثناء التنافس الرياضي. (٤٣ : ٦١)