

السلوك التنافسي وعلاقته ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم

Competitive Behavior and its Relationship to Some Mental Skills of Football Players

¹ حبارة محمد. ² امان الله رشيد. ³ بن سالم سالم

¹ hbara mohamed. ² menella rachid ³ bensalem salem

¹ جامعة محمد بوضياف / hbara.mohamed@univ-msila.dz

² جامعة محمد بوضياف / rachid.amenelehe@univ-msila.dz

³ جامعة محمد بوضياف / salem.bensalem@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2021/12/01

تاريخ القبول: 2021/09/21

تاريخ الاستلام: 2021/06/19

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على نوع العلاقة الموجودة بين السلوك التنافسي وبعض المهارات العقلية أثناء المباراة الرياضية؛ حيث استخدمنا المنهج الوصفي على 72 لاعبا موزعين على أربعة فرق لكرة القدم بولاية المسيلة؛ وبعد تطبيق أداتي الدراسة مقياس السلوك التنافسي ومقياس المهارات العقلية اللذان قام بتعريفهما محمد حسن علاوي، توصلت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية بين السلوك التنافسي ومهارة كل من تركيز الانتباه، التصور العقلي ومهارة الاسترخاء.

- الكلمات المفتاحية : السلوك التنافسي، المهارات العقلية، لاعبي كرة القدم.

Abstract:

The present study aimed to identify the type of relationship that exists between competitive behavior and some mental skills during a sports match. Where we used the descriptive method on 72 players distributed among four football teams in the state of M'sila; After applying the two study tools, the Competitive Behavior Scale and the Mental Skills Scale, that Muhammad Hassan Allawi translated into Arabic, the study concluded that there are correlative relationships between competitive behavior and the skill of focusing attention, mental perception and relaxation skill.

Keywords: Competitive Behavior - Mental Skills - Football Players

1-مقدمة وإشكالية الدراسة:

تشهد الآونة الأخيرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة في أعباء التدريب أو ما يطلق عليه التدريب المكثف، وهو عبارة عن عملية تربية تخضع لأسس ومبادئ علمية، مستفيدة من مبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة التي تهدف للوصول للاعب لتحقيق أفضل الإنجازات الرياضية في المواقف التنافسية في حدود ما تسمح به قدراته البدنية، الفسيولوجية، الخططية، المهارية والنفسية العقلية .

إن الوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الصدارة من أهم الأمور التي تشغل عقل وفكر الرياضيين والمدربين، لذلك ينبغي أن يتم الاهتمام بعملية التدريب الرياضي كونها تساعد اللاعب على اكتساب مجموعة من المعارف والخبرات والمهارات البدنية والعقلية التي تؤهله لتحسين أدائه الرياضي؛ ويعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية خاصة لمختلف النواحي النفسية. (علاوي، 2002، صفحة 12)

يتميز السلوك التنافسي وخاصة في الألعاب الجماعية كلعبة كرة القدم دون سائر الأنشطة الرياضية الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح وال فشل، حيث تعتبر المنافسات الرياضية المحك الحقيقي لاختبار قدرات الفرد البدنية والمهارية والنفسية والعقلية باعتبار المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتغيرة التي تتطلب من الرياضي ضرورة التكيف الإيجابي واستخدام جميع قدراته البدنية، المهارية، والعقلية.

وانطلاقاً من كون المنافسة حجر الأساس والفصل بين الفوز والهزيمة، فإن السلوك التنافسي الذي يبديه اللاعب ذو طبيعة إنجازية هادفة إلى الإشباع النفسي، ولهذا تختلف دوافعه من حيث النوع والقوة فهو حالة هادفة للاستعداد للتنافس في ظل وجود الخصم والمشاهدين وغيرها من متغيرات الموقف التنافسي التي تستثير دافعية السلوك الرياضي للإنجاز الرياضي بطريقة تختلف تماماً عن تلك الحالة التي تستثيره في التدريب و الترويج الرياضي، وهذا ما يفسر طبيعة السلوك التنافسي للرياضي باعتباره سلوكاً إنجازي يتمثل في إشباع بعض الحاجات النفسية. (احمد، 2006، صفحة 235)

إن متطلبات التميز والتفوق في المجال الرياضي يُلزم التكامل بين العقل والجسم، فيجب تطوير الجانبين معا فهما كوجهي العملة الواحدة التي لا يمكن الفصل بينهما؛ فتطوير التكامل بين العقل والجسم هو الطريق نحو اكتشاف القدرات الحقيقية للاعبين؛ ولكي يتم ذلك يجب أن يكون لدى اللاعب الرغبة في قضاء الوقت لتدريب العقل مثل الجسم تماما؛ و في هذا الصدد يشير شمعون واسماعيل(2001)، أن اللاعب على المستوى العالمي يعرف أن مستوى الأداء الفائق هو نتاج التفاعل بين الجانب العقلي والبدني. (شمعون واسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، 2001، صفحة 57)

وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة، لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخطية، وان ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب للوصول إلى حالة الأداء المثالية. (شمعون والجمال، 1996، صفحة 166)

ويؤكد في هذا الصدد كل من مصطفى باهي وسمير جاد(2004)، على أن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية، إنما يعززها ويؤكد على ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب وسيظهر عمليا في الأداء التنافسي (باهي و جاد، 2004، صفحة 67)؛ ويضيف حسن علاوي(2002)، أن تدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية او برنامجا علاجيا سريعا، ولكنه برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات النفسية (العقلية)؛ التي تثبت فائدتها وفعاليتها في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي والاستمتاع بالرياضة. (علاوي، 2002، صفحة 193)

فيما يلي سيعرض الباحثون إلى جملة من المفاهيم يرون ضرورة إدراجها، لتحديد تعريفات لمتغيرات الدراسة وكلماتها الدالة.

السلوك التنافسي: حيث يعرف فستنجر(1954)، السلوك التنافسي على انه استجابة لتفاعل حافزين في داخل الفرد، الحافز الأول صاعدا للأعلى لمواصلة تحقيق قدرات اللاعب، والحافز الثاني لمواصلة تقييم قدراته والمنافسين والانفعالات (مطاوع، 1977،

صفحة 90): بينما يعرفه الشافعي(1997) بأنه "أوجه النشاط الظاهر الذي يمكن ملاحظته بواسطة الغير بالعين المجردة أو تسجيله ورصده بالأدوات المختلفة كالكاميرا العادية والسينمائية وتشمل النشاط اللفظي و الحركي و الإشاري وهذه الأشياء مادية محسوسة أي موضوعية (الشافعي، 1997، صفحة 107) ؛ أما عنان فيذكر بان السلوك التنافسي جزء من مركب الشخصية الكلية للاعب. (عنان، 1995، صفحة 422)

ويعرف الباحثون إجرائيا السلوك التنافسي، بقدرة الرياضي على مواجهة ظروف التنافس مع المحافظة على الأداء العالي في المنافسة الرياضية، والحفاظ على التوازن الانفعالي و النفسي، مع الرغبة في تحقيق النجاح و عدم الخوف من الفشل.

المهارات العقلية: ويعرفها أسامة راتب (2004)، بانها القدرات الذهنية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق افضل واقصى أداء أو إنجاز رياضي (راتب ا،، 2004، صفحة 95)؛ كما يؤكد راتب في نفس المرجع أن المهارات النفسية هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

و في نفس السياق يعرفها البعض بانها المهارات التي يمتلكها اللاعبين ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعاً لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (خليل، 2007، صفحة 42)؛ بينما يعرفها ديرون بوش Durand-Bush (1995)، بانها عبارة عن عملية تنظيم سلسلة تكييف العمليات المعرفية وتطويرها من خلال التدريب عليها بهدف الحصول على النتائج المثلى للأداء (Durand, 1995)؛ كما تعد الأساس في بناء برامج التدريب العقلي. (شمعون و اسماعيل، 2001، صفحة 12)

ويعرف الباحثون المهارات العقلية إجرائيا، بانها بعض الجوانب العقلية الهامة للأداء الرياضي وهي: مهارة الاسترخاء، مهارة مواجهة القلق، مهارة التصور الذهني، الثقة بالنفس، مهارة تركيز الانتباه، مهارة دافعية الانجاز الرياضي. (نورالدين، مهيدي، وزشي، 2016، صفحة 133)

كرة القدم: تعد من اقدم الالعاب الجماعية والأكثر شعبية في وقتنا الحاضر وتنظم لها العديد من المنافسات العالمية والقارية والإقليمية والوطنية، وهي منظمة بقواعد وقوانين

وتجمع بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا وتمارس على أرضية ميدان مستطيلة الشكل، يحاول كل فريق الاحتفاظ بالكرة وتميرها- بالرجل او أي منطقة اخرى من الجسم ما عدا اليدين- بين لاعبي الفريق من اجل تسجيل اكبر قدر من الأهداف في مرمى الخصم... (فيصل و موفق، 2020، صفحة 230)

تعتبر الدراسات السابقة هي تلك الدراسات التي سبق كتابتها والتي تحتوي على معلومات أو معارف مرتبطة بمشكلة البحث؛ وفيما يلي استعراض موجز ومتوازن للدراسات السابقة المنشورة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية معروضة في تسلسل تاريخي تصاعدي من الأقدم إلى الأحدث في مختلف البيئات (العربية والأجنبية).

-دراسة حسن سادجي وآخرون Hassan Sadeghi & Al (2010): الغرض من هذه الدراسة هو تحديد نوع التدريب على المهارات العقلية الذي يحتاجه لاعبي كرة القدم في الجامعة؛ وافق ثمانية لاعبين جامعيين (تتراوح أعمارهم بين 25 و 36) من إحدى الجامعات الكبيرة في كوالالمبور على المشاركة في الدراسة؛ في المتوسط ، كان لديهم 10 سنوات من الخبرة في لعب كرة القدم.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتم استخدام المقابلة كأداة للدراسة؛ ونظرًا لأن هذه طريقة نوعية للدراسة، فقط أولئك الذين يرغبون في المشاركة ووقعوا على خطاب الموافقة على تسجيل المقابلة على شريط تم إدراجهم في عينة الدراسة.

ثم تم تحليل نصوص المقابلة بشكل هرمي لتحديد أنواع التدريب العقلي (النفسي)؛ حيث كشفت النتائج عن ظهور أربعة مهارات عقلية أساسية هي: التصور العقلي، تحديد الأهداف، التحدث مع النفس، والاسترخاء؛ كانت هذه المهارات الأربعة أكثر تدريبات المهارات العقلية التي يحتاجها المستجيبون. (Sadeghi , Omar-Fauzee, Jamalis, Ab-Latif, & Cheric, 2010, pp. 81-90)

-دراسة صالح؛ وحسن(2012): وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك التنافسي و الأداء المهاري و الإنجاز للاعبي الكاراتيه الناشئين؛ استخدم الباحثان المنهج الوصفي مع عينة من اللاعبين بلغ عددهم (16 لاعبا)؛ وتوصلت الدراسة إلى انه هناك علاقة ارتباطية في السلوك التنافسي و الإنجاز و عشوائيا في الأداء المهاري؛ كما أشارت إلى أن السلوك التنافسي لدى اللاعب لا ينعكس على الأداء المهاري للاعب. (عباس و محسن، 2010، الصفحات 199-224)

-دراسة رقيق ساعد(2013): دراسة نظرية تهدف إلى معرفة دور تدريب المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة. حيث تم التطرق إلى مفهوم تدريب اهم المهارات العقلية: مهارات التصور، إدارة الضغط النفسي، إدارة الطاقة النفسية، مهارات وضع الأهداف، مهارات الانتباه؛ كما تم نقد نموذج مارتنز للمهارات العقلية؛ كما تم تناول أهمية تدريب المهارات العقلية؛ مراحل برنامج التدريب؛ ثم ختمت الدراسة بجملة من الاستنتاجات والتوصيات. (رقيق، 2013، الصفحات 42-50)

-دراسة ماهر محمد عواد العامري (2013)؛ وهدفت الدراسة إلى معرفة علاقة المهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبي كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012؛ والفروق بينهم في متغيري المهارات العقلية والسلوك التنافسي؛ تم استخدام المنهج الوصفي على عينة مكونة من 60 لاعب جامعي؛ تم الاستعانة باستخبار المهارات العقلية، واستخبار السلوك التنافسي كأداتي دراسة؛ وخلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها: وجود علاقات إيجابية دالة معنويا بين القدرة على التصور والسلوك التنافسي؛ وجود علاقات إيجابية دالة معنويا بين القدرة على الاسترخاء والسلوك التنافسي؛ وجود علاقات إيجابية دالة معنويا بين القدرة على التركيز والسلوك التنافسي؛ لا توجد فروق دالة معنوية في مهارات القدرة على التصور، القدرة على التركيز بين الفرق الفائزة وغير الفائزة.

كما خلصت الدراسة إلى جملة من التوصيات أهمها: توجيه الاهتمام إلى الجانب العقلي في الممارسة الرياضية، إعداد دورات تدريبية للمدربين في كيفية استعمال برامج التدريب العقلي. (العامري، 2013، الصفحات 491-508)

-دراسة تقار حمزة؛ وسعيد زروقي(2018)؛ وهدفت الدراسة إلى معرفة اذا كان الجنس ونوع الرياضة يؤثران على مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر، اتبع الباحثان المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من 401 رياضي ورياضية موزعين على 11 نوع من أنواع الرياضة؛ وقد أسفرت النتائج على: أن المهارات العقلية تتأثر بنوع الرياضة الممارسة؛ كما وجدوا تدني مستوى المهارات العقلية لدى رياضي الرياضات الفردية مقارنة بأنواع الرياضات الأخرى؛ كما أن مستوى المهارات العقلية لدى رياضي النخبة في الجزائر يتأثر ببعض المتغيرات. (تقار وسعيد، 2018، الصفحات 99-

-دراسة نبيل خضراوي؛ وشوية بوجمعة(2019): دراسة نظرية عن أهمية تدريب بعض المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) في المجال الرياضي؛ توصل الباحث من خلالها إلى أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يساهم فيه ما يعرف بالمهارات العقلية ونقصد بها القدرات الذهنية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي، فالمهارة العقلية هي القدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز وتصور أداء المهارات الحركية في التدريب والمنافسة. (خضراوي وشوية، 2019، الصفحات 547-570)

لقد تطرقت معظم الدراسات السابقة إلى متغيري الدراسة، المهارات العقلية أو السلوك التنافسي أما معا أو كل على حدى، أو مع متغيرات مختلفة أخرى؛ لم نوفق إلا في إيجاد دراسة واحدة مرتبطة فيما متغيري الدراسة الحالية معا، وهي دراسة ماهر محمد عواد العامري (2013)؛ حيث إستعنا بها وركزنا عليها كنموذج منهجي للدراسة الحالية. بينما تفاوتت الدراسات السابقة الأخرى في الدراسات العلائقية بين احد متغيرات الدراسة الحالية ومتغيرات أخرى، مثل دراسة صالح وحسن(2012) حيث ركزت على العلاقة الموجودة بين السلوك التنافسي والأداء المهارى والإنجاز للاعبى الكاراتيه الناشئين؛ بينما تطرقت دراسة رقيق(2013) إلى دور تدريب المهارات العقلية في الرياضات الجماعية، أما دراسة تقار(2018) فقد ركزت على المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي؛ كما عرضت دراسة سادجي وآخرون(2010) إلى تحديد نوع التدريب على المهارات العقلية الذي يحتاجه لاعبي كرة القدم في الجامعة، واقتصرت دراسة خضراوي(2019) عن دراسة نظرية لأهمية تدريب بعض المهارات العقلية في المجال الرياضي حيث تطرقت لمختلف التعاريف والنظريات وأقوال العلماء.

أما فيما يخص مناهج الدراسة المستخدمة فقد استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي؛ وتفاوتت عينات الدراسات السابقة من حيث الحجم والعدد والنوع. من مجمل عرض الدراسات السابقة نستنتج أن دراستنا تميزت عن جل الدراسات السابقة بمحاولة معرفة العلاقة الموجودة بين سلوك اللاعب أثناء المنافسة ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

فالمهارات العقلية (النفسية) محددات مهمة للأداء الرياضي، ولهذا تم إيلاء اهتمام كبير للتعرف على هذه المهارات العقلية؛ وطرق تعليمها وتطبيقها من طرف المدربين

والرياضيين وخبراء الرياضة؛ حيث يقترح رينر مارتنر، أن يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية: التصور العقلي، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغوط، الانتباه، بناء الأهداف. (الحسيني، 2006)؛ بينما يشير شمعون (1996)؛ إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي: الاسترخاء، تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترجاع العقلي. (شمعون م.، 1996، صفحة 362)

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه، أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي واجنبي واستخلص منها أن أكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي: الاسترخاء، التصور، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، بناء الأهداف، إدارة الضغوط النفسية، الطاقة النفسية. (الحسيني، 2006)

وتتفق ماجدة إسماعيل و محمد شمعون (2001)؛ في أن أهم المهارات العقلية الأساسية هي: الاسترخاء، التصور العقلي، الانتباه، التحكم في الطاقة النفسية، التحكم في التوتر، وضع الأهداف، الاسترجاع العقلي، حل المشكلات. (شمعون و اسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، 2001، صفحة 95)؛ وفي نفس السياق يؤكد محمد شمعون (1996)، بأن الاسترخاء والتصور العقلي من أهم طرق تطوير المهارات النفسية (العقلية). (شمعون والجمال، 1996، الصفحات 33-34)

وتوافق وجهة نظرنا بخصوص محتوى المهارات العقلية وجهة نظر غالبية المختصين والباحثين في موضوع المهارات العقلية؛ لذا نتيجة لما سبق عرضه، تم اختيار وتحديد بعض المهارات العقلية في هذا البحث للدراسة وهي: مهارة تركيز الانتباه، مهارة التصور العقلي، مهارة الاسترخاء.

من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات العقلية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة. (شمعون والجمال، 1996، صفحة 166)

كما أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، التصور العقلي وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال

مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات العالية؛ ومن خلال الخبرات التطبيقية ومن واقع التدريب الرياضي نلاحظ أن نجاح أو فشل اللاعب في إظهار قدراته ومهاراته في المنافسة الرياضية تكمن في عملية التكامل الموجودة ما بين المهارات الحركية، والقدرات البدنية، والخطئية من جهة، والمهارات العقلية (النفسية) من جهة أخرى. وبناء على ما سبق تحددت أهمية البحث الحالي في محاولة لتفسير العلاقة بين السلوك التنافسي وبعض المهارات العقلية حتي يتسنى للعاملين في مجال التدريب بكرة القدم إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن تعزيز مدى الاستفادة من المهارات العقلية لتحسين مستوى السلوك التنافسي أثناء المنافسة.

وتأسيساً على ما سبق تم طرح التساؤل العام لإشكالية البحث:

-هل للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم ؟
وتندرج تحت هذا التساؤل الأسئلة الجزئية التالية:

-هل للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية بمهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم ؟

-هل للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية بمهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم ؟

-هل للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية بمهارة الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم ؟

وللإجابة على التساؤلات السابقة تمت صياغة الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية ببعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية بمهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية بمهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية بمهارة الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم.

وسعت الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة الموجودة بين:

-السلوك التنافسي وبعض المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم.

-إبراز العلاقة الموجودة بين السلوك التنافسي ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.

-التعرف على العلاقة الموجودة بين السلوك التنافسي ومهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

-معرفة العلاقة الموجودة بين السلوك التنافسي ومهارة الاسترخاء العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

2-الطرق المنهجية المتبعة:

-الدراسة الاستطلاعية: تم اختيار فريق أولمبي المسيلة لإجراء الدراسة الاستطلاعية، حيث قمنا بزيارة ميدانية له بعد تقديم طلب لإدارة الفريق والمدرّب الذين قاموا بتوفير كل التسهيلات؛ تم بتوزيع أداتي الدراسة على اللاعبين الذين لم يجدو صعوبة في قراءة العبارات والإجابة عنها؛ سمحت لنا هاته الدراسة الاستطلاعية بالتأكد من صلاحية أداة البحث وملائمتها أفراد العينة وكذا ظروف إجراء الدراسة الميدانية.

-المنهج المتبع في الدراسة: استخدمنا المنهج الوصفي، بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته تساؤلات الدراسة.

-مجتمع الدراسة: مجتمع الدراسة مكون من جميع لاعبي فرق الجهوي الأول "أكابر" لولاية المسيلة و المتمثلة في 05 فرق ؛ و الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم(01): يبين الفرق المنخرطة في الرابطة الولائية لكرة القدم بالمسيلة
قسم الجهوي الأول للموسم 2018/2019

القسم	الفرق	الهيئة
القسم الجهوي الأول باتنة	مولودية بوسعادة MBS	LRFB
	مولودية شباب المسيلة MCM	
	أولمبي المسيلة OM	
	النجم الرياضي بلدية أولاد دراج NRBD	
	سريع امل بلعابية SAB	

-عينة البحث و أسلوب اختيارها : اعتمد الباحث على عينة قصدية تمثلت في لاعبي 04 فرق، بتعداد 72 لاعبا، من فرق جهوي باتنة وهي فرق: مولودية المسيلة، مولودية بوسعادة، النجم الرياضي بلدية أولاد دراج، سريع امل بلعابية.

-أدوات الدراسة و إجراءات القياس: في ضوء إطلاع الباحث على الدراسات السابقة و الخلفية النظرية التي تناولت متغيرات الدراسة (السلوك التنافسي؛ المهارات العقلية) تم استخدام وتوظيف الأدوات التالية:

-أولاً: مقياس السلوك التنافسي:

قامت هاريس Harris (1984) ببناء مقياس السلوك التنافسي Competitive Behavior Questionnaire لمحاولة التعرف على السلوك التنافسي للاعب الرياضي الذي يحتاج إلى الرعاية و التوجيه و التدريب على المهارات النفسية، و يتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة و يجب عليها اللاعب على مقياس ثلاثي التدرج (دائماً – أحياناً – أبداً).

و قام علاوي باقتباس المقياس و تعريبه و اختصاره إلى (20) عبارة في ضوء الدراسات التي أجريت على الصورة الأصلية للمقياس. (علاوي، 1998، صفحة 43)

-الصدق (صدق الاتساق الداخلي لمقياس السلوك التنافسي):

لقد تم التحقق من صدق مقياس السلوك التنافسي عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات و الدرجة الكلية للمقياس الذي تنتهي إليه ، و الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها.

جدول رقم(02):معاملات ارتباط عبارات مقياس السلوك التنافسي. (ن=25)

العبارة	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
الارتباط	**0.32	*0.30	*0.48	*0.36	*0.44	**0.54	**0.65	**0.47	*0.31	*0.32
العبارة	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
الارتباط	**0.79	**0.75	**0.63	**0.74	**0.65	**0.52	*0.32	**0.65	*0.30	**0.81

يتضح من الجدول أعلاه، أن جميع معاملات ارتباط الأسئلة بدرجة أبعادها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) و (0.05) مما يعتبر مؤشراً على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

-الثبات: وصل معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لمقياس السلوك التنافسي إلى (0.78)، و هو معامل ثبات مقبول و يفي بأغراض الدراسة.

ثانياً: مقياس المهارات العقلية:

الذي صممه كل من ستيفان بل Bull و جون البنسون Albinson و كريستوفر شامبروك Shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية و النفسية المهمة للأداء الرياضي، و قد قام محمد حسن علاوي بترجمة هذا المقياس و يتضمن 24 عبارة موزعة على ستة

أبعاد، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات المقياس وفق مقياس سداسي الدرجات؛ ويتكون المقياس من الأبعاد التالية (القدرة على التصور، القدرة على تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز الرياضي). واقتصرنا في هاته الدراسة على ثلاثة أبعاد هي: بعد القدرة على التصور، بعد القدرة على تركيز الانتباه، بعد القدرة على الاسترخاء. (علاوي، 1998، الصفحات 543-547) -الصدق (الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المهارات العقلية): وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، واستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه المقياس .

جدول رقم(03): معاملات ارتباط عبارات مقياس المهارات العقلية. (ن=25)

عبارات مهارات الاسترخاء			عبارات مهارات التصور العقلي			عبارات مهارات تركيز الانتباه		
01	0,449**	دال	01	0.811**	دال	01	0.877**	دال
02	0,589**	دال	02	0.781**	دال	02	0.820**	دال
03	0,653**	دال	03	0.877**	دال	03	0.702**	دال
04	0,674**	دال	04	0.820**	دال	04	0.567**	دال

**دالة عند مستوى دلالة 0,01

يتبين من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين عبارات أبعاد مقياس المهارات العقلية والدرجة الكلية للبعد (المهارة) تراوحت ما بين (0.45 إلى 0.87)، وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى معنوية 0,01؛ مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للمقياس، وأن كل عبارات أبعاد الأداة (المهارات) تقيس المهارات العقلية المنتمية إليها. -الثبات: في هذه الدراسة وصل معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لمحاور مقياس المهارات العقلية إلى (0.74) وهو معامل ثبات مقبول وفي أغراض الدراسة. -الأساليب الإحصائية: من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية (spss) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية، معامل الارتباط لبيرسون .

3- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

-الفرضية الجزئية الأولى:

للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية بمهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم؛ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول الآتي:
جدول رقم(04): يوضح العلاقة الارتباطية بين السلوك التنافسي ومهارة تركيز الانتباه.

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة المحسوب Sig	نوع العلاقة	معامل بيرسون (r)	انحراف معياري	متوسط حسابي	بيان إحصائي / متغيرات
دال عند 0.01	0.001	طردية متوسطة	0.52	3.15	38.35	السلوك التنافسي
				4.54	29.69	مهارة تركيز الانتباه

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04)، يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مهارة تركيز الانتباه والسلوك التنافسي.

وباعتبار أن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($0,01 = \alpha$)؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية ($0,01 < \text{Sig} = 0,001$) إذن نقبل بوجود علاقة طردية دالة إحصائياً ما بين السلوك التنافسي ومهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم. وتتفق نتائج بحثنا مع ما توصل إليه علاوي (2002)؛ إلى أن مهارة تركيز الانتباه تلعب دوراً مهماً في مستوى المجال الرياضي، إذ أنها أحد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري. (علاوي، 2002، صفحة 74)

وهذا ما يتفق مع نظرية واقعية الكفاية لـ"هارتز" حيث اهتمت هاته النظرية بوصف وشرح المهارات العقلية، بماذا يكون الأفراد مدفوعين لاشتراك في مجالات الإنجاز وتركيز جميع قواهم العقلية لأداء مهمة ما، حيث توضح أن الأفراد يكونوا أكفاء في مجالات الإنجازات المعرفية، والبدنية والاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاية وتكامل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم، أو بمعنى آخر فإن الرياضيين الذين يدركون كفاءة أدائهم في المجال الرياضي يكونوا أكثر إقبالاً على المشاركة في المواقف التنافسية الرياضية ويكون تركيزهم على أداء مهامهم أثناء المباراة بكفاءة عالية. (راتب ا، 1990، صفحة 297)

إن من أهم مميزات المنافسة الرياضية أثناء المباراة هو كشف المهارات العقلية بسرعة وبشكل متبادل لذلك تزداد قبل المباراة أو خلالها قوة الاهتمام وحجم عملية الإحساس والتفكير والقدرة على بذل المهام السريعة وحجم الاهتمام والانتباه حسب المطالب

المطروحة، كما أن تحقيق الأهداف أثناء المنافسة يتطلب مهارة تركيز الانتباه، وعندما تختار تنفيذ مهارات أو فعاليات فعليك أن تركز انتباهك بشكل طويل يكفي لتحقيق أفضل النتائج، وفي لعبة كرة القدم تظهر أهمية تركيز الانتباه بصورة واضحة نظرا لطبيعة اللعبة من حيث سرعتها وتعدد حركات اللاعبين وتغير مراكزهم بسرعة تتطلب من لاعبيها الاحتفاظ بمستوى عالي من تركيز الانتباه طوال زمن المباراة.

حيث يقول كل من أبو العلا، وأحمد (1986)، إلى أن تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية. (ابو العلا و أحمد، 1986، صفحة 74)؛ وهذا ما أكدته دراسة خضراوي، وشوية (2019)، بأن مهارة تركيز الانتباه يجب الاحتفاظ بها وتطويرها أثناء التدريب بشكل يحاكي ظروف المنافسة للوصول إلى أفضل النتائج.

ويتفق هذا مع ما ذهب إليه صالح وحسن (2012)، من أن السلوك التنافسي لدى اللاعب ينعكس إيجابا على الأداء المهارى للاعب؛ وفي طرح آخر يؤكد رقيق (2013)، على أن التركيز احد مظاهر الانتباه المهمة الذي له دور فعال في التهيؤ والاستعداد قبيل الأداء إذ أن ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على بعض القدرات العقلية ومنها تركيز الانتباه والإدراك الحس الحركي الذي يعد أحد أبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب كرة القدم، إذ يذكر راجح (1973)، لولا تركيز الانتباه والإدراك الحس الحركي لما استطاع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتعلم شيئا أو يفكر فيه، فلكي تتعلم شيئا أو تفكر فيه يجب أن تنتبه إليه وتذكره. (رقيق، 2013، صفحة 49)

وتتفق نتائج بحثنا مع ما توصل إليه العامري (2013)، عن وجود علاقات إيجابية دالة معنويا بين القدرة على التركيز والسلوك التنافسي؛ ويعلل الباحثين ذلك من أن مهارة تركيز الانتباه تعتبر وسيطا هاما لتنفيذ المهارات المعقدة أثناء الموقف الرياضي التنافسي، مما يؤكد العلاقة الارتباطية الطردية بين مهارة تركيز الانتباه و السلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

ومن كل ما سبق نؤكد صحة فرضيتنا القائلة بوجود علاقة إيجابية دالة معنويا بين السلوك التنافسي ومهارة تركيز الانتباه عند لاعبي كرة القدم.

-الفرضية الجزئية الثانية:

للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية بمهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم؛ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:
جدول رقم(05): يوضح العلاقة الارتباطية بين السلوك التنافسي و مهارة التصور العقلي

القرار الإحصائي	مستوى دلالة محسوب Sig	نوع العلاقة	معامل بيرسون (r)	انحراف معياري	متوسط حسابي	بيان إحصائي متغيرات
دال عند 0.05	0.029	طردية متوسطة	0.31	3.15	38.35	السلوك التنافسي
				3.83	28.24	مهارة التصور العقلي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه، يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مهارة التصور العقلي والسلوك التنافسي،

وباعتبار أن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($0,05=\alpha$)؛ حيث جاءت الدلالة الإحصائية ($Sig = 0,029 < 0,05$) (إذن نقبل بوجود علاقة طردية دالة إحصائيا ما بين السلوك التنافسي ومهارة التصور العقلي عند مستوى الدلالة $\geq 0,05$ ؛ وهذا يعني أن الارتباط بينهما ارتباط طردي، أي انه كلما ارتفعت درجات التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم ، كلما ارتفع معها مستوى السلوك التنافسي.

ويشير أسامة راتب (2000) أن التصور الذهني النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلي، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح في تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسله من الجهاز العصبي إلى هذه العضلات العاملة؛ فلاعب كرة القدم الذي يحاول إتقان مهارة التصويب على المرمى يحتاج إلى أداء هذه المهارة عشرات المرات، وهي بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التي تسيطر على توجيه العضلات المستولة عن أداء المهارة، والتصوير يمثل إحدى الطرق التي تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية، فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي إلى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة (راتب أ.، 2000، الصفحات 316-317)

وتتفق نتائج دراستنا مع نتائج دراسة العامري(2013)، من وجود علاقات إيجابية دالة معنويا بين القدرة على التصور والسلوك التنافسي؛ وتتفق هذه النتائج مع ذهب إليه

تقار(2018)، من أن مستوى المهارات العقلية لدى رياضي النخبة في الجزائر يتأثر ببعض المتغيرات.

وهذا ما تؤكده دراسة راتب (1997)، بان مهارة التصور العقلي تساعد على تطوير بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين، فعندما يستحضر اللاعب في ذهنه صورة أداء المهارات الحركية يتمكن واقتدار ودقة، فذلك يدعم التقدير الإيجابي لقدراته البدنية والمهارية، وهذا المفهوم الإيجابي لقدرات اللاعب البدنية والمهارية يكسب اللاعب الثقة بالنفس. (راتب ا، 1997، صفحة 320)

كما يمكن للاعب استعمال مهارة التصور العقلي لتكرار الأداء الجيد في بعض الظروف مثل رداءة الجو أو التنافس في مواجهة منافسين يتميزون باللعب العنيف، وهذا ما يؤكده دراسة شمعون وآخرون (1998)، التي توصل من خلالها في رياضة التنس أن التصور العقلي للضربات القوية التي تتسم بالدقة في الإرسال راجع للثقة بالنفس. (شمعون و الجمال، 1996، صفحة 53)

وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة حسن سادجي وآخرون(2010)، حيث أظهرت النتائج أن معظم الرياضيين خلال هذه المقابلة وافقوا بشدة على التصور العقلي يكون مفيدا قبل وأثناء المنافسة، كما أكدت نتائج هذه الدراسة أيضاً أن بعض الرياضيين يعتقدون أن مهارة التصور العقلي يمكن أن تزيد من الثقة بالنفس والتحفيز، كما ذهب جويلوا وآخرون (Guillot & al 2009)، إلى أن التصور العقلي بعد التدريب أو المنافسة يمكن أن يكون مفيدا في استدعاء ومراقبة و تحليل الأداء السابق للاعب.

ومما سبق يمكننا اعتبار مهارة التصور العقلي كمخطط عقلي شديد الشبه للطريق الذي يسلكه حدوث الحركة الحقيقية، وهذا ما يساعد اللاعب في اتخاذ أنجع القرارات أثناء المنافسة بثقة احسن في نفسه وتركيز معتبر؛ وهذا ما توصلت إليه الفرضية الجزئية الثانية القائلة بوجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين السلوك التنافسي ومهارة التصور العقلي عند لاعبي كرة القدم.

-الفرضية الجزئية الثالثة:

للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية طردية بمهارة بالاسترخاء العقلي لدى لاعبي كرة القدم؛ وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتائج المدونة في الجدول الاتي:

جدول رقم(06): يوضح العلاقة الارتباطية بين السلوك التنافسي ومهارة الاسترخاء العقلي

القرار الإحصائي	مستوى دلالة محسوب Sig	نوع العلاقة	معامل بيرسون (r)	انحراف معياري	متوسط حسابي	بيان إحصائي / متغيرات
دال عند 0.01	0.004	طردية متوسطة	0.47	3.15	38.35	السلوك التنافسي
				4.42	34.65	مهارة الاسترخاء العقلي

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه، يتضح وجود علاقة ارتباطية طردية متوسطة بين مهارة الاسترخاء العقلي والسلوك التنافسي، وباعتبار أن قيمة الدلالة المحسوبة (Sig) أقل من مستوى الدلالة المعتمد ($\alpha=0,01$): حيث جاءت الدلالة الإحصائية ($Sig = 0,004 < 0,01$) إذن نقبل بوجود علاقة طردية دالة إحصائياً ما بين السلوك التنافسي ومهارة الاسترخاء العقلي عند مستوى الدلالة $\geq 0,01$ ؛ ومنه نقبل الفرضية الجزئية الثالثة القائلة: بوجود علاقة ارتباطية بين الاسترخاء العقلي والسلوك التنافسي لدى لاعبي كرة القدم.

إن وجود هذه العلاقة الإيجابية أشار إليه العديد من العلماء، فمن خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به، أي يكون في حالة انتباه مسترخي *Relaxed Attention*؛ ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس (Cox 1994)، أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخي، حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً؛ بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيفها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (قطامي و عدس، 2002، صفحة 315)؛ وفي نفس السياق يوضح شمعون (1995) أن الاسترخاء يؤدي إلى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي والمساعدة على الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على الوصول إلى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول إلى درجة من الاسترخاء العميق يقلل فيها مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (صديقي، 1994، صفحة 66)؛ وهذا ما يحتاج إليه لاعبو كرة القدم حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية لهم وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.

كما يؤكد في نفس السياق كامل راتب (199)، أن الاسترخاء يحقق خفض التوتر العضلي وهذا ما يؤدي إلى خفض التوتر العقلي أثناء المنافسة الرياضية. (راتب ا، 1997، صفحة 509)

إن ممارسة تمارين الاسترخاء هي الخطوة الأولى في تطوير المهارات العقلية قبل وأثناء وبعد المنافسة، مما يجعل المهارات أكثر عمقا، حيث تساعد تمارين الاسترخاء في هذا التوقيت للوصول إلى مستوى من الهدئة يحقق حالة الاتزان ويقلل فرص الإصابة في حالة زيادة التوتر أثناء المنافسة الرياضية؛ ويشير في هذا الصدد علاوي انه قد لا يحدث في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني ظهور العديد من الاستجابات الانفعالية التي تختلف في نوعيتها وشدتها وقوتها مثلما يحدث في المنافسات الرياضية؛ لأن هذه الأخيرة مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بتعدد خبرات النجاح والفشل، وتعدد مواقف الفوز أو التعادل أو الهزيمة من لحظة إلى أخرى أثناء التنافس؛ وقد يكون لهذه الجوانب الانفعالية فائدتها، إذ أن المجهود الذي يبذله اللاعب في المنافسة الرياضية وما يرتبط بذلك من تغيرات فسيولوجية مصاحبة للانفعالات جعلت من الضروري استخدام مهارات الاسترخاء التي تساعد اللاعب على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية والعقلية والنفسية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسة التي أجراها صالح وحسن (2011)، على ناشئي لعبة الكاراتيه حيث كان مستوى السلوك التنافسي فوق المتوسط؛ وهي نتائج متقاربة مع نتائج دراستنا.

وتتفق كذلك نتائج دراستنا مع نتائج دراسة العامري (2013)، من وجود علاقات إيجابية دالة معنويا بين القدرة على الاسترخاء العقلي والسلوك التنافسي؛ وتتفق هذه النتائج مع ذهب إليه تقار (2018)، من أن مستوى المهارات العقلية لدى رياضيي النخبة في الجزائر يتأثر ببعض المتغيرات.

وهذا ما تؤكدته دراسة ساذجي وآخرون (2010)، يساعد الاسترخاء الرياضيين على إدارة مستويات طاقتهم البدنية لأداء جيد؛ نتائج هذه الدراسة تركز أيضا على آثار الاسترخاء على تقليل التوتر و زيادة الطاقة؛ و تتوافق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة للباحثين (بيرتون، ورايدك، Burton & Raedeke، 2008، نيومارك، وبوجاكي Bogacki &

(Newmark,2005). حيث يؤكدون على أن الاسترخاء يساعد الرياضي على تحقيق أفضل أداء. (Sadeghi & Al,2010,p86)

ومن كل ما سبق نؤكد صحة فرضيتنا القائلة بوجود علاقة إيجابية دالة معنوياً بين السلوك التنافسي ومهارة الاسترخاء العقلي عند لاعبي كرة القدم.
4-الاستنتاجات والاقتراحات:

في حدود عينة البحث والنشاط الرياضي المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-

-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية معنوية بالمهارات العقلية للاعب كرة القدم.
-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية معنوية بمهارة تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية معنوية بمهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

-للسلوك التنافسي علاقة ارتباطية معنوية بمهارة الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم.

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن اقتراح بما يلي:-

-التنويه على أهمية المهارات العقلية والسلوك التنافسي كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.

-الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.

-إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى من مختلف المستويات للتعرف على المهارات العقلية و السلوك التنافسي لكل نشاط من هذه الأنشطة المختلفة.

-إجراء دراسات مماثلة للتعرف على أسباب عدم اهتمام المدربين بالتدريب على المهارات العقلية.

-على المدربين العمل على استخدام الطرق والأساليب الحديثة لتنمية المهارات العقلية مثل: التصور العقلي، الاسترخاء وتركيز الانتباه.

5- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

1. Hassan Sadeghi ، Mohd-Sofian Omar-Fauzee ،Marjohan Jamalis ،Rozita Ab-Latif و Majid Chahrдах Cheric .(2010) .The Mental Skills Training of University Soccer Players .*International Education Studies*.90-81 الصفحات ،(3)2 ،

2. Natalie Bush Durand .(1995) . *Validity and reliability of the Ottawa Mental Skills Assessment tool (OMSAT-3)* .(Canada: school of human kinetics university of Ottawa.
3. أحمد صلاح الدين خليل. (2007). موجات ألفا كمؤشر لتطوير المهارات العقلية ومستوى الأداء لدى بعض لاعبي المستويات العليا. *المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية*، صفحة 42.
4. احمد عبد الفتاح ابو العلا، و عمر روبي أحمد. (1986). *انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي*. القاهرة: عالم الكتاب.
5. اسامة كامل راتب. (1990). *دوافع التفوق الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. اسامة كامل راتب. (1997). *علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات*. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أسامة كامل راتب. (2000). *علم نفس الرياضة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. اسامة كامل راتب. (2004). *تدريب المهارات النفسية-تطبيقات في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حامي فيصل، و صالح موفق. (2020). *مستويات السلوك التنافسي عند الرياضيين الذين سبق لهم التعرض للإصابات الرياضية*. *الابداع الرياضي*، الصفحات 225-243.
10. حسين أحمد الشافعي. (1997). *المسؤولية في المنافسات المحلية والدولية*. القاهرة: دار المعارف.
11. حمزة تقار، و زروقي سعدي. (2018). *مستوى المهارات العقلية لدى رياضي المستوى العالي في الجزائر-دراسة مقارنة تبعا لمتغير الجنس ونوع الرياضة*. *الابداع الرياضي*، 2(9)، الصفحات 99-120.
12. ساعد رقيق. (2013). *دور تدريب المهارات العقلية في دقة تصويب الرمية الحرة في كرة السلة*. *الابداع الرياضي*، 4(4)، الصفحات 42-50.
13. صادق جعفر الحسيني. (2006, 07 12). *المهارات النفسية*. تاريخ الاسترداد 16 04, 2019، من الاكاديمية العراقية: <https://iraqacad.net/forums/topic/المهارات-النفسية>
14. صغير نورالدين، محمد مهدي، و نورالدين زيشي. (2016). *دور الالتزام الرياضي في تنمية بعض المهارات النفسية عند الناشئين*. *الابداع الرياضي*، الصفحات 129-150.
15. علي محمد مطاوع. (1977). *سيكولوجية المنافسات*. القاهرة: دار المعارف.
16. فوزي احمد. (2006). *علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)*. القاهرة: دار الفكر العربي.

17. ماهر محمد عواد العامري. (2013). دراسة مقارنة للمهارات العقلية و السلوك التنافسي للاعبي كرة القدم الخماسي الفائزين وغير الفائزين في بطولة الجامعات العراقية للعام 2012. مجلة كلية التربية الأساسية، 80/علمي(19)، الصفحات 491-508.
18. محم العربي شمعون، و عبد النبي الجمال. (1996). *التدريب العقلي والتنس*. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. محمد العربي شمعون. (1996). *التدريب العقلي في المجال الرياضي*. القاهرة: دار الفكر العربي.
20. محمد العربي شمعون، و ماجدة محمد اسماعيل. (2001). *اللاعب والتدريب العقلي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
21. محمد حسن علاوي. (1992). *علم التدريب الرياضي*. القاهرة: دار المعارف.
22. محمد حسن علاوي. (1998). *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
23. محمد حسن علاوي. (2002). *علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية*. مصر: مركز الكتاب للنشر.
24. محمود عنان. (1995). *سيكولوجية التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. مصطفى باهي، و سمير جاد. (2004). *المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي*. القاهرة: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
26. مهدي صالح عباس، و محمد حسن محسن. (2010). السلوك التنافسي وعلاقته بالأداء المهاري والإنجاز للاعبي الكارتيه الناشئين. *مجلة علوم التربية الرياضية*، 7 (5)، الصفحات 199-224.
27. نبيل خضراوي، و بوجمعة شوية. (2019). أهمية تدريب بعض المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) في المجال الرياضي. *حوليات جامعة الجزائر*، 1 (33)، الصفحات 547-570.
28. نور الدين صديقي. (1994). العلاقة بين الاتجاه النفسي والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم. *المؤتمر العلمي للرياضة والمبائديء الاولمبية والتراكمات والتحديات كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة* (صفحة 66). جامعة حلوان، القاهرة: المجلة العلمية للتربية والرياضة.
29. يوسف قطامي، و عبد الرحمان عدس. (2002). *علم النفس العام*. القاهرة: دار الفكر للطباعة والنشر.