



جامعة بني سويف  
كلية التربية الرياضية

# سيكولوجية المنافسات الرياضية



إعداد

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد

رئيس قسم العلوم النفسية والتربوية والإجتماعية  
كلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

٢٠٢٠م

بطاقة الفهرسة  
إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية  
إدارة الشؤون الفنية

محمد ، محمد إبراهيم .  
سيكولوجية المنافسات الرياضية / محمد إبراهيم محمد . - بنى سويف  
- ط ٣ ، مزيدة ومنقحة ، ٢٠٢٠ .  
٩٢ ص ؛ ٢٥ سم .

تدمك ٩٧٨٩٧٧٩٠٠٦١٧٨

١- علم النفس الرياضى

٢- المنافسة الرياضية

أ - العنوان

١٣٩

رقم الإيداع : ٩٠٦٧ / ٢٠٢٠

# الفصل الأول

## المنافسة الرياضية

## ماهية المنافسة الرياضية :

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة الضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو مواجهة منافس وجهاً لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة. وتعد المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي بل يذهب بعض الرياضيين إلى القول بأن الرياضة لا تعيش بدون منافسة. وعملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معني ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد الرياضي حتى يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية.

وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا إختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي ويجب ألا ننظر إلى المنافسة على أنها إختبار فحسب، بل يمكن أن تسهم في تنمية وتطوير السمات الخلفية والإدارية وكذلك قدرات ومهارات اللاعب. وحتى يحقق اللاعب إنجازات رياضية عالية فإن عليه أن يطور وينمي من سماته الإدارية من حيث تدعيم الصفات المساعدة على تحقيق الفوز وتحديد تلك السمات المسببة للهزيمة والخسارة في رياضته التخصصية.

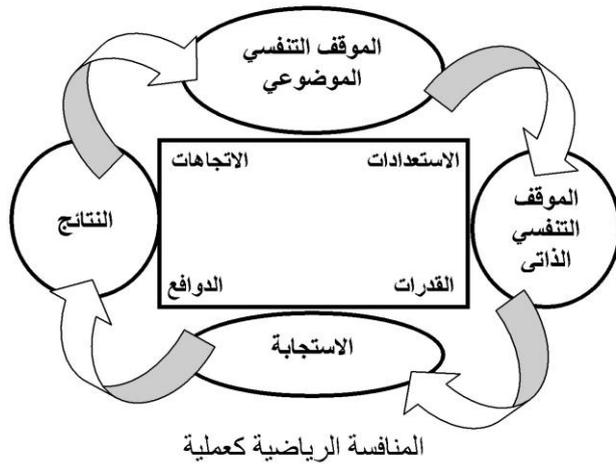
وتعرف المنافسة Competition بشكل عام أن هناك موقفاً تتوزع فيه المكافآت على نحو غير متساوي بين المشاركين وفي هذه الحالة فإن أهداف المشاركين تتداخل على نحو سلبي . أي إذا استطاع أحد الأفراد تحقيق هدفه فإن الآخر لا يستطيع ذلك. تعرف المنافسة الرياضية Sport Competition بأنها " موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات وإستعدادات كنتيجة لعملية التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي".

## المنافسة الرياضية كعملية :

أشار مارتنز 1994 Martens إلى أن لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في ضوء ذلك عرف المنافسة الرياضية بأنها " العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل وهذا الشخص يكون على وعى بمحكات المقارنة وأن يكون ذو مقدرة على تقييم عملية المقارنة " (الحكم).

كما أشار مارتنز إلى أن هناك أربع مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي :

- الموقف التنافسي الموضوعي
- الموقف التنافسي الذاتي
- الاستجابة
- النتائج



وهي عبارة عن أربع مراحل متميزة وأن كل مرحلة ترتبط بالأخرى، وخبرة المنافسة عملية فردية تختلف من لاعب إلى آخر ، وأن لكل لاعب العوامل المؤثرة في إستجابته للمنافسة من ذلك على سبيل المثال الخبرة السابقة ، القدرات، الدافعية، الاتجاهات والاستعدادات.

## الموقف التنافسي الموضوعي:

يفيد الموقف التنافسي الموضوعي ضرورة توافر معيار للمقارنة ووجود شخص واحد على الأقل (حكم) يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ومن الأهمية أن يكون معروف لدى اللاعب.

## الموقف التنافسي الذاتي:

يعني الموقف التنافسي الذاتي كيف يدرك ويتقبل ويفهم اللاعب موقف المنافسة وتتأثر بدافعيه اللاعب للانجاز فمثلا:

- اللاعبون المتميزون بمستوى مرتفع في التنافسية (حب المنافسة) لديهم الرغبة والكفاح من أجل النجاح في مواقف المنافسة
- اللاعبون الذين يتميزون بتوجه دافع المكسب يعطون إهتماما أكبر لهزيمة المنافس أكثر من الاهتمام بتطوير مستوى أدائهم الشخصي.
- اللاعبون الذين يتميزون بتوجه الهدف يعطون إهتماما لأهدافهم الشخصية وتطوير مستوى أدائهم الشخصي وليس تحقيق المكسب.

## الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق وبرودة اليدين وزيادة معدل التنفس أو الإستجابات النفسية مثل الدافعيه والثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق أو الاستجابات السلوكية مثل الأداء العنيف أو السلوك العدواني.

## النتائج:

وتتضمن النتائج النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية من فوز أو هزيمة ويرتبط الفوز بمشاعر النجاح الايجابية وترتبط الهزيمة بمشاعر الفشل السلبية ، ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية أي أن النجاح لا يعني دائما الفوز كما أن الهزيمة لا

تعني دائما الفشل، يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسة.

### الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية.

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة.

ولا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة مثل الفوز والهزيمة بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية ، البدنية، والمهارية.

ومن أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية ما يلي:

#### ١- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية.

#### ٢- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

تعتبر المنافسة نوع من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب إكساب اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلفية والإرادية وتنمية مختلف السمات الايجابية لدى اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

### ٣- المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

في المنافسة الرياضية يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أفضل ما يمكن من مستوى الأداء ولا يرتبط ذلك بالدوافع الذاتية للاعبين فقط مثل الحصول على مكاسب شخصية أو تحقيق الذات بل يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل إعلاء سمعه وشأن الفريق أو النادي الذي يمثله أو تمثيل الوطن في المنافسات الدولية.

### ٤- المنافسة تسهم في ارتفاع مستوى أجهزة اللاعب الحيوية.

إن إعدادات اللاعب أو الفريق للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتفاع بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز العصبي وغير ذلك من أجهزة الجسم وبالتالي الارتفاع بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والفعالية والنفسية.

### ٥- المنافسة ترتبط بالانفعالات المتعددة:

المنافسة الرياضية تعتبر مصدر خصب للعديد من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظرا لارتباطها بالعديد من مواقف خبرات النجاح والفشل وتعدد مواقف الفوز والهزيمة والتعادل من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الواحدة أو من خلال المنافسات الرياضية المتعددة ، وقد يكون لهذه الانفعالات فائدتها حيث أن التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لهذه الانفعالات تساعد على تقوية مختلف الأجهزة الحيوية للاعب ومن ناحية أخرى قد تكون للانفعالات أضرارها حيث تأثيرها السلبي على سلوك وأداء اللاعب أو الفريق الرياضي.

### ٦- المنافسة تثير الاهتمام والتشجيع:

لا يوجد خلاف على أن المنافسة الرياضية تحظى بالكثير من الاهتمام والتشجيع وخاصة على المستوى القومي أو الدولي ، وكثيرا ما نلاحظ اهتمام القيادات العليا في

الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها وما يرتبط بذلك من تقدير ورعاية وتحفز ودافعيه في حالات النجاح والفوز وفي هذه المنافسات الرياضية.

#### ٧- المنافسة تحدث في حضور مشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية بالإضافة إلى الأعداد الهائلة من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض النشطة الرياضة ذات الشعبية الهائلة مثل كرة القدم والذي يقدر مشاهديها في بعض المنافسات بما يقرب من مائة ألف مشاهد أو يزيد. ويختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين ايجابيا وسلبيا طبقا للعديد من العوامل ، كما أن العديد من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل الجمهور أهمية كبيرة ولا يخفى علينا ما لهذا العامل من عبء واضح يقع على كاهل اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي بالإضافة إلى الأعباء الأخرى.

#### ٨- المنافسة تجرى طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها:

تجرى المنافسات الرياضية وفقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وثابتة ومعروفة تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأنواع نشاط وسلوك اللاعبين، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات الرياضية بعضها البعض.

#### ٩- تعاضم البث التليفزيوني للمنافسة:

تتسابق المحطات التليفزيونية لنيل حق بث المنافسات الرياضية الهامة التي تقام في مختلف دول العالم وما يرتبط بذلك من استمتاع ملايين المشاهدين بمشاهدة هذه المنافسات على الهواء مباشرة ، بالإضافة إلى إشباع رغبات الجماهير من معرفة نتائج هذه المنافسات في وقت حدوثها بدلا من انتظارهم لقراءة نتائجها بعد حدوثها بفترة طويلة نسبيا .