



**جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية**



مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

-التخصص: تدريب رياضي

-الموضوع:

**تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي  
المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبي كرة  
القدم اقل من 19 سنة**

دراسة ميدانية على مستوى بعض فرق اندية ولاية البويرة

\* إشراف الدكتور:  
حماني إبراهيم

\*إعداد الطالب:  
عزاز اليمين

**السنة الجامعية: 2020/2019**

## شكر وتقدير

قال رسول الله "ص" [من لم يشكر الناس لم يشكر الله]  
نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث سواء  
من قريب أو من بعيد، في البداية نشكر الله عزوجل الذي وفقنا لإتمام  
هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بجزيل الشكر إلى الدكتور المشرف \* حماني ابراهيم \*  
الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا  
البحث، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان  
إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة. كما أخص بالذكر الصديق تونسي محمد  
الذي ساعدني في إتمام هذا البحث دون نسيان أساتذة معهد علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية.

# إهداء

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتحزن  
لحزني إلى ثمرة جهدي  
بر الأمان ... أُمي العزيزة إلى الذي يحترق من أجل أن ينير في  
درب الحياة إلى الذي كان يزيد  
في عزمي وقوتي ... أبي العزيز.  
إلى إخوتي وأخواتي  
إلى كل الأصدقاء والأحباب  
إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم إلى كل الأصدقاء الذين  
جمعتني بهم أيام الدراسة بجامعة البويرة دون  
استثناء إلى كل هؤلاء أهدي

## الفهرس

أ	شكر وتقدير.
ب	إهداء.
ج	محتوى لبحث
د	ملخص البحث.
ح	مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1. الاشكالية.
03	2. الفرضيات.
03	3. أسباب اختيار البحث
03	4. أهمية البحث وأهدافه
04	5. تحديد المصطلحات والمفاهيم
04	6. الدراسات السابقة والمثابة
الجانب النظري	
الفصل الاول: الاسترخاء.	
10	تمهيد
11	1. 1. لمحة تاريخية عن الاسترخاء
12	1. 2. الشد العضلي
12	1. 3. التنشيط
13	1. 4. الاسترخاء بصفة عامة
13	1. 5. مبادئ إستعمال الاسترخاء
16	1. 6. الاسترخاء في الميدان الرياضي
18	خلاصة

	<b>الفصل الثاني:التوتر النفسي</b>
20	-تمهيد
21	2. 1.مفهوم التوتر النفسي
21	2. 2.مصادر التوتر النفسي.
22	2. 3.اساليب مواجهة التوترالنفسي
23	2. 4.التوتر في الميدان الرياضي
24	2. 5.اهمية المنافسة
25	2. 6.تسيير التوتر النفسي
26	خلاصة
	<b>الفصل الثالث:كرة القدم والمنافسة</b>
28	-تمهيد
29	3. 1.كرة القدم
29	3. 2.كرة القدم الجزائرية
30	3. 3.التنظيم في كرة القدم الجزائرية
30	3. 4.مظاهر ازمة كرة القدم الجزائرية
31	3. 5.مميزات كرة القدم
32	3. 6.المقاربة التقنية لكرةالقدم
32	3. 7.المقاربة التكتيكية لكرة
34	3. 8.مفهوم المنافسة
34	3. 9.الية المنافسة
34	3. 10.مراحل الية المنافسة
36	خلاصة

الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية البحث واجراءته الميدانية	
40	4-الدراسة الاستطلاعية
41	1.4 منهج البحث
	2.4 عينة البحث
	3.4 مغيرات البحث
42	4.4 مجالات البحث
	5.4 ادوات البحث ووسائله
	6.4 الوسائل الاحصائية
43	خلاصة
45	الاستنتاج العام
47	قائمة المراجع

## ملخص البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة الموجودة بين التوتر النفسي وعملية الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم، لبعض نوادي ولاية البويرة، ولتحقيق أهداف الدراسة سنقوم ببناء استبيان مكون من ثلاثة محاور وفي كل محور هناك سبعة أسئلة، كما اعتمدنا على المنهج الوصفي وكن سنقيم الدراسة في كل من نادي أولمبي سور الغزلان ونادي مولودية البويرة على عينة قوامها ستة وعشرون لاعب لكرة القدم، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية كل من التكرارات والنسبة المئوية بالإضافة إلى كا 2 ، فلعلمية الاسترخاء دور في تسيير من مستوى التوتر النفسي. وقد حاولت هذه الدراسة الإجابة على الفروض التالية: من هنا وجب علينا وضع بعض اقتراحات:

- يجب على المدرب أن يطلع على التقنيات النفسية التي تهدف إلى تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاسترخائية.

- إلزامية المدرب أن يملك في سجل مؤهلاته تقنية استرخائية واحدة على الأقل يتحكم فيها. - تقديم برامج تدريبية إضافية على الاسترخاء يقوم بها اللاعب في المنزل حتى يصلوا إلى التحكم فيها إقامة أيام دراسية حول عملية الاسترخاء.

## مقدمة

تشارك الرياضة في التطور الاجتماعي، فهي تجسد مفاهيم تحسن وتطور الإنسان . لقد أصبحت المتطلبات الاجتماعية الحالية كبيرة، إذ لم يعد الهدف هو حماية الإنسان من الأمراض إما السماح له بالاستعمال الأقصى لقدراته. لقد أصبح التحضير النفسي عاملا أساسيا في الأداء، مما أدى إلى إعداد تقنيات وتطبيقها بنجاح على الرياضيين. كما أصبح التحضير النفسي اتجاهات متعددة ، الأمر الذي ساهم في زيادة عدد التقنيات لقد استعملت تقنيات التحضير الذهني في أول الأمر بطريقة حدسية من قبل بعض الرياضيين، ولم تصبح موضوعا للدراسات العلمية إلا في وقت قريب، مما زاد من أهميتها في تحضير الرياضيين. يمكن تفسير هذا التأخر انطلاقا من عدة أسباب. كون المدرب لم يتقبل بسهولة تدخل النفساني، كونه لم ير أهمية ذلك. سببا آخر أدى إلى تأخر استعمال التقنيات النفسية في التحضير للمنافسة (حسب ر. توماس، 1991، ص 15 نقلا عن نيدر فير) يتمثل في نقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم وضبط العوامل النفسية التي تؤثر على سير الوضعيات التنافسية. أخيرا، إن المكانة الهامة التي اكتسبها علم النفس المعرفي مثل عاملا هاما بالنسبة للأهمية المولاة في السنوات الأخيرة للعوامل الذهنية للأداء وصارت الأبحاث النفسية التي تركزت لمدة طويلة على دراسة شخصية الرياضي، تتسم بثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في التعلم الحركي، الانتقال والتحضير النفسي للمنافسة.

لقد أكدت الدراسات العلمية أن الشخصية عبارة عن منظومة ذات ثلاثة أبعاد بدنية ، معرفية ، انفعالية) ومن ثم فإن السلوك الرياضي كما أشار إليه" (أحمد أمين فوزي" (199، ص305) عبارة عن: "نشاط كلي يصدر عن اللاعب من حيث هو وحدة، وكل متكامل تشترك في إصداره كل مقومات الشخصية. فحين يصبو اللاعب نحو الهدف، فإن هذا السلوك لا يصدر عن بدنه فقط، بل أن هذا السلوك يصدر نتيجة مجموعة من الأنشطة المعرفية والتي تصاحبها مجموعة من الأنشطة الانفعالية." فلما كانت المشكلة في هذا العمل تندرج ضمن إطار خاص بممارسة كرة القدم حول الإشكالية استخدام التقنيات النفسية في تسيير التوتر التنافسي ترتبط عملية إدراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضغط في العضلات إلى التعبير النفسي كالشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الإيجابية كالاستعداد أو السلبية كالتوتر، وبجانب ذلك ينظر إلى حجم الاستثارة من حيث العمومية والخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب وزيادة العرق وغيرها. يمكن للتوتر أن يكون سلبيا، عندما يشعر الفرد حينئذ أنه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وهو تحديدا النوع الذي يقصده الناس عندما يعتبرون أهم تحت ضغط، كما يمكن أن يكون التوتر إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد على مواجهة تحديات الوضعية، أما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة هو "الخث" الذي يساهم في تحسين الأداء، حسب "كيت كينان" (1999، ص 10): "يعتمد تحول التوتر الإيجابي إلى توتر سلبي اعتمادا كبيرا على الظروف الفردية وقدرة الشخص مما يؤدي إلى تراكمات تضعف القدرة على التكيف والعمل تدريجيا.

"إن المسألة ليست بالضرورة عملية منصلية إذ يمكن التعرف على المؤشرات المبكرة للتوتر والقيام بإجراءات ذات مقبول ارجعي مضاد.



يعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي ، كما يمثل الاسترخاء إحدى الجوانب الأساسية في إجراء الاستعداد للمنافسة ، حيث يساهم في خفض التوتر والاستثارة الغير مطلوبة. إن المقصود من الاسترخاء هو مهارة القدرة على الارتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، التوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة الأمر الذي يسمح بتنمية الاتجاهات النفسية للرياضي، والتي تمثل تعميما لاتجاهات الفرد إن التعامل مع اللاعب الجزائري ما زال قاصرا على كونه تنظيم ثنائي (بدني معرفي) دون التعامل معه كمنظومة ثلاثية الأبعاد. بالرغم من التطور الحاصل في العلوم الانسانية. وبالرغم من التطور الذي وصلت إليه كرة القدم من خلال مختلف الدراسات العلمية ، حيث أصبحت ظاهرة متعددة الأبعاد، إلا أن النظرة إلى اللاعب الجزائري م ن قبل المسؤولين والمدربين مازالت قاصرة على مواصفات الجسمية، ولياقتها البدنية، فدراما المهارية والتكتيكية. لقد أشار محمد بسام (1993. ص 106) أنه "... من حيث المبدأ فإننا نرى أن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الإعدادات البدنية والفنية والتكتيكية، ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي." فبالرغم من التطور الذي وصل إليه علم النفس الرياضي، فإن دوره يقتصر في الجزائر على تفسير الأهرامات وتدني المستوى، وليس المساعدة للتحضير للانتصارات ورفع المستوى مما سبق عرضه لا يمكن التوصل إلى المستوى المثل للأداء والتحكم إلا بتكامل جهود عدة أطراف : المدرب ، الأخصائي النفسي، الاختصاصي في الطب الطبيعي والإداري. الأمر الذي يوضح أن التفوق لا يتحقق إلا من خلال أتباع أساليب تلعب المعرفة العلمية دورا حيويا من الحكمة عدم تجاهلها، وبخاصة بعدما أصبحت الرياضة محل تنافس فيه الدول على اختلاف ثقافات ثقافتها من أجل التفوق والريادة والأهم من ذلك يعتبر الاهتمام بالمجال الرياضي مؤشرا على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الإنجاز . حيث يمكن للاهمال أن يؤدي بالرياضة إلى بعض السلبيات، فحسب "أمين أنور الخولي" (1996، ص65) نقلا عن "كوكلي" (1978): " فإنه من الممكن أن تحدث الرياضة بعض السلبيات مثل تشويه وحرق القيم والمعايير الاجتماعية .

# المدخل العام: التعريف بالبحث

## إشكالية :

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، لا تعترف بالثقافات ولا بالحدود، أسقطت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية ، و الذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي آلت إليه في وقتنا الحاضر ، سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التدريب، التحضير النفسي، طرق التعلم...، الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد. كما أنها حظيت بمتابعة خاصة من طرف مختلف وسائل الإعلام ، كونها تمثل مادة إعلامية هامة. لا يخفى على أحد أن أغلبية الدول وخاصة منها المتقدمة تولي أهمية بالغة للرياضة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المخصصة لتكوين المؤطرين ، عدد وفخامة المنشآت وعدد المنخرطين على مستوى الفيدراليات. لقد توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة واستعملت حتى في الصراعات الإيديولوجية والعرقية، حيث يمكن في هذا الإطار ذكر الصراع الحاد بين المعسكر الشرقي والمعسكر الغربي خلال الحرب الباردة، مما سمح بتطوير مناهج التدريب من خلال دراسات علمية خصصت لها مبالغ كبيرة.

ترتبط التغيرات الانفعالية ارتباطا وثيقا بميدان الرياضة، سواء تعلق الأمر بالجمهور أو الرياضي، ففيما يتعلق بهذا الأخير فإنه لا يمكن فصل هذه التغيرات عن سياق المنافسة أين تتدخل هذه الانفعالات كعنصر سلبي أو إيجابي يمكن له تحفيز الأداء أو عرقلة. لقد عرفت نظرة الأخصائيين تجاه الانفعالات تطورا ملحوظا وخاصة من حيث على الجانب النفسي أو الجانب الفيزيولوجي، كما تم تصنيف الانفعالات إلى انفعالات أساسية، انفعالات خاصة وانفعالات عامة. ففي الميدان الرياضي فإنه يمكن القول أن الانفعالات مرتبطة بالتجارب الرياضية الماضية للفرد والتي ترتبط بدورها بالشعور بالتعب، الألم، اللذة... ترجع هذه المعرفة النظرية الهامة إلى الكتابات الكثيرة التي نشرها المختصون في ميدان الصحة البدنية وال نفسية.

تمثل المنافسة الرياضية مصدرا هاما للتوتر النفسي لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباته لقد عرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا مما سمح للمختصين في ميدان التحضير النفسي بالدخول بقوة في الميدان الرياضي، كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شأن العوامل التقنية، التكتيكية والبدنية، حيث صار من البديهي أن كل أداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي. لقد أصبحت المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر، وهذا من أجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للرياضة التنافسية. حسب "بيكير " (1992)، يعتبر "بانستير " (1980)

أن للتمرين البدني حدود فيزيولوجية هامة وأن العوامل النفسية تلعب دورا حاسما عندما يتعلق الأمر بالريح أو الخسارة، فهي التي تحدد مدى قدرة الرياضي على الاقتراب من حدوده المطلقة، كما يمكن أن نسجل في هذا السياق مختلف التصريحات الصحفية للمدربين والرياضيين أثناء المنافسات الرفيعة المستوى، والتي تركز أساسا على الجانب النفسي. لقد أصبح التحضير النفسي دعما يضاف إلى تقنيات التدريب التقليدية، الشيء الذي أدى إلى ظهور تقنيات عديدة أثبتت فعاليتها في الميدان، وفي هذا الإطار يمكن ذكر دراسة "روى" تبعا لما كتبه "ريو" (1983)، دراست "فيرننداز " (1982)... مثل التقنيات الاستراتيجية نموذجا عن التقنيات النفسية، حيث أفا تهدف إلى إرخاء العضلات، الضبط النفسي، تخفيف الانفعالات لغرض مساعدة الرياضي على تسيير وتحديد طاقته النفسية،

تنمية التركيز ودخول المنافسة بمعنويات أكبر. تسمح هذه التقنيات المختلفة بالتربية الذاتية لرياضي ومساعدته على التوصل إلى أكبر درجة ممكنة من الاستقلالية الذاتية، والتي تمثل غاية كل تحضيره.

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة حيث أفا تلقى استحسان ومتابعة واسعة من قبل كل فئات المجتمع. كما نسجل سيطرها الكبيرة على الرياضات الأخرى سواء على مستوى التغطية الإعلامية أو الميزانية المخصصة لها وهذا رغم تدني المستوى والنتائج الهزيلة المسجلة في السنوات الأخيرة. بالإضافة إلى التدهور الفن الفادح فإننا نسجل باستياء موجة العنف المتصاعدة التي تعصف بملاعبنا والذي يمثل مؤشرا واضحا عن درجة التحكم النفسي.

انطلاقا من هذا المنظور ومن خلال هذه الدراسة النفسية - الفيزيولوجية فإننا نطرح التساؤل التالي :  
هل يمكن لتقنيات الاسترخاء أن تساعد اللاعب لكرة القدم على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية ؟

**تحديد الفرضيات. :**

**الفرضية العامة :**

التقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، كونها تعمل على ضبط درجة الشد العضلي، تخفيف الانفعالات وتراجع حد اليقظة الأمثل.

**الفرضيات الجزئية :**

**الفرضية:** تسمح الراحة النفسية والعضلية التي تهدف إليها تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

**الفرضية:** تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير اتجاهات إيجابية عند اللاعب مما يرفع من قدراته المعنوية، الشيء الذي يسمح له بتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

**الفرضية:** يسمح التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، نبض القلب...) من خلال تقنيات الاسترخاء بتراجع حد اليقظة الأمثل والتحكم في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

**-أسباب اختيار البحث :**

إن السبب الذي جعلنا نغوص الي انجاز هذا البحث هو نقص او انعدام نسبة البحوث التي نتحدث عن هذا الموضوع والذي هو في الحقيقة يعد عند الدول الناجحة في مجال كرة القدم الشيء الأساسي اثناء التدريب.

**- أهمية البحث وأهدافه :**

يمكن حصر أهمية البحث في أن الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل على مستوى معهد التربية البدنية و الرياضية و لا على مستوى المعاهد الأخرى ، تنحصر أهميته في الكشف على أثر التدريب على التقنيات الإسترخائية و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعب الجزائري لكرة القدم ، وهذا اعتمادا على منهجية وأدوات بحث تم إختيارها بصفة عقلانية وموضوعية . يهدف البحث بصفة عامة إلى:

- حديد مدى صلاحية التقنيات الإسترخائية في التحضير النفسي الرياضي .

- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمر شد مستقبلي .

- تتمتع معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم سلوك " الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة
- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام .
- إعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية .
- اختراق ميدان علم النفس الرياضي الواسع و الخصب ، و الذي سبقنا إليه المجتمع الغربي
- الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي ، وليس فقط في تفسير الإخفاقات الغير منتظرة .
- إظهار مدى تشعب وتعدد الأبعاد بالنسبة للرياضة التنافسية .

### التعريف بمصطلحات البحث :

الاسترخاء: عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية، تهدف إلى تفعيل الاستراحة وفي نفس الوقت محاولة تربية اقتصاد الطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند اتخاذ نشاط معين مثل الاسترخاء آلية من التغذية الراجعة بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، أن تحسين الإحساس بالاختلافات الشديدة في درجة تقلص العضلات يسمح بتنمية قدرات الفرد على الضبط العضلي من أجل تحقيق التوازن الذهني . يمثل الاسترخاء أداة تنمية بالنسبة لكل من يريد البحث عن الانسجام البدني و التنفسي .

التوتر النفسي : مثل التوتر النفسي استجابة تتسم بالتنبيه البدني والنفسي ، والذي يظهر بوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكائن العضوي ، أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين القدرات الفردية و المتطلبات النفسية الفيزيولوجية للوضعية، حسب احمد محمد عبد الخالق (1997ص12). "ممكن تعريف التوتر النفسي بأنه تلك العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية أو الضغوطات عبئا ثقيلا في مواجهتها أو تمثل تهديدا له، و يتعين عليه اثناء ذلك أن يجد طرقا للتعامل مع مطالب البيئة

كرة القدم : تمثل كرة القدم رياضة جماعية يتكيف معها جميع الناس ، تمارس بين فريقين يتألف كل واحد منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة خاصة فوق أرضية مستطيلة الشكل . تسيير المباراة من قبل حكم يسهر على احترام القوانين الخاصة هذه الرياضة ، يساعده في مهمته حكمين مساعدين على خطي التماس . تمثل كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

المنافسة: أن المنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعات من الأشخاص ، التي تشكل فرقا، من أجل الوصول إلى نتيجة معينة يمكن القول أن المنافسة هي وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطرق غير متساوية تبعا لأداء المشاركين .

### الدراسات السابقة والمثابرة :

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير الرياضي العام ، فاننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة هذا الموضوع في الجزائر ولاسيما فيما يتعلق بالتقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي ، اين لم نجد أي دراسة سابقة س واء تعلق الأمر بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي ابراهيم أو بالمعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، الشيء الذي دفعنا إلى الاطلاع على دراسات أجريت في البلدان الغربية

- **الدراسة الأولى :** دراسة " . م. روي : (1980) Roy M ، حسب "ريو" (1982. ع19)

\*موضوع الدراسة : الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي . .

\* فرضية البحث: إن التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يساعد على التحضير النفسي الرياضي .

\*عينة البحث : هناك ثلاثة مجموعات تتدرب على تقنية الاسترخاء ، بينما المجموعة الرابعة قامت فقط بالاجابة على الاستبيانات والاختبارات.

\*مجموعة لاعبات كرة الطائرة : تتشكل ممن 13 لاعبة يتراوح سنهن م ن 15 إلى 17 سنة، دخلت إلى المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكون الفريق الفرنسي الأمل.

\*مجموعة مختصة في القفز بالزانة : تتشكل من 5 رياضيين يتراوح سنهم من 17 إلى 22 سنة ونتائجهم من 4, 80 إلى 5, 77م.

\* مجموعة طلبة بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا : تتشكل من مختصين في التجذيف ، جمبازي ، لاعبي كرة يد ، سياحة و كلهم رياضيين من المستوى الرفيع .

المجموعة الشاهدة : 7 لاعبين في كرة اليد بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية .

### **الدراسة الثانية :**

. دراسة "لويس فرنانديز " (1971) Luis Fernandez قام نويس فرننداز بدراسة ميدانية سنة 1979 بعد طلب م ن ف. "سوريا" Psoria مدرب الفريق الوطني الفرنسي للزوارق الصناعية ، وهذا من خلال إدخال بعض التقنيات الاستراتيجية المتمثلة في السوفولوجيا داخل البرنامج التحضيري العام للرياضيين لقد تناولت هذه الدراسة أساسا الرياضي "لوك" (LUC)، وكان الهدف من هذه الدراسة هو محاولة الاجابة على ثلاثة مشاكل أساسية وهي :

- مساعدة رياضي يملك طاقات بدنية كبيرة ، لكنه يعاني ضعف كبير م ن الناحية العصبية .

- كثير ما يفقد الرياضيون من طاقمهم في بداية المنافسة نظرا للضغط العصبي الشاق الذي تسببه الدقائق التي تسبق المنافسة مع العلم أن الإنطلاق يمثل 50% من السباق .

- إيجاد حل يمنع الرياضي من : التركيز على الأمة البدنية ، الغضب ، الاستسلام إلى الشعور بالهزيمة ارا لـ LUC

### **الدراسة الثالثة :**

. دراسة كريستين لوسكونف 1990 نقلا عن د. توماس (1991) من خلال مذكرة جيدة قامت "كريستين لوسكونف"، والتي كانت تعمل بمخبر علم النفس بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا ، بدراسة أثر السوفولوجيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية الإيقاع القلي ، الإيقاع التنفسي ، الشد العضلي والمقاومة الكهربائية للجلد. لقد خرجت الباحثة في نهاية الدراسة بانتقادات قوية تجاه السوفولوجيا : "لقد بينت أن الراحة بدون أي إحياء تعتبر أكثر فعالية استراحة القرد،" مبدأ الفعل الإيجابي الذي يقع في مركز الآلية العلاجية السوفولوجيا يبدو وكأنه غير عملي

# تقنيات الاسترخاء

# الفصل الأول :

## الاسترخاء



## تمهيد :

يمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن ، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية ، والتي تركز على وساطة علاجية جسدية للتوفيق ، تتمثل فكرة الاسترخاء في أحداث استراتيجيات نفسية-جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي ، الضغط الحشائي وعملية التنفس . لا يمثل الاسترخاء وسيلة علاجية فحسب ، بل هو أيضاً أداة تربية وإعادة تربية . لقد اكتسب الاسترخاء من خلال المنظور الأخير مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة ، وفي هذا الإطار يقول (ر. توماس 1991. ص 67 نقلاً عن بوزنقن) : "إن أهمية الاسترخاء المسبق عند الرياضيين معروف منذ وقت طويل ، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعاً ما . " كما يقول بوزنقن (1991. ص 62) "نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الامكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور"

## 1. لمحة تاريخية عن الاسترخاء .

تعتبر الممارسات الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات العلمية التي ظهرت في القرن الماضي. يعتبر اليوجا إحدى أشهر التجارب النفسية - الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء، حيث تعود بدايته إلى ثلاثة آلاف وربما أربعة آلاف سنة قبل الميلاد. كما يمكن أيضا ذكر التجربة النفسية للصوفييين بإيران ، الذين يتوصلون إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة لتقنية الإغماء، أما الرهبان المسيحي فكانوا يستعملون التركيز الذهني. يرى "ر، توماس" (1991، ص 61) أن : "تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي : شاركو (1978) بياريس وبرهايم بنانسي." من التنويم المغناطيسي ، تولد التحليل النفسي من جهة و الاسترخاء من جهة أخرى، سريعا ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبل النفسانيين العلاجييين من بينهم فرويد الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز ، الاختبارات الاسقاطية. لقد تحدث "أوسكار فوكت (1993-1900) حسب شولتز (1974، ص 1) عن : "تقنية ارادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة والتميزة بالتفكير النقدي." ، تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية ، تقاديا بذلك التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية ، تقاديا بذلك الانفعال المرضي .. لقد قام شولتز بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت أسم التدريب الذاتي ابتداء من 1908، ولقد كان لإنجازه هذا أثر كبير على تطور الاسترخاء، من بين الذين اسنوحوا من أعماله حد : سئو كفيس، بوزنغن، ساپير، فيتوز (بوزنغن 1991) رغم تزامن أعمال شولتز بألمانيا وجاكسون بامريكا ، إلا أن هذا الأخير أختار اتجاه اخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط ، لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التحريك ، إضافة إلى أعمال "قلهورن" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته (ر، توماس 1991، ص 71). لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء. أخيرا يمكن ذكر دراسات أجيريا قيرا ومدرسته ، التي تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية والفيزيولوجية ، إما بالأخذ في الحساب الحياة العلائقية للفرد (بوزنغن 1996، ص 46). تركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية ، الانفعالية والعاطفية منذ الولادة. لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية اعادة التربية النفسية - العضلية .

## 2. الشد العضلي :

ترتكز تقنيات الاسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي ، تتميز الحياة بالتناوب والتأرجح المستمر بين حالات التوتر والراحة ، تستند المبادئ الحالية للبيولوجيا | على وعلم النفس الحديث على آليات تقليص موازنة الضغوطات حسب "بوزنغن" (1996. ص 20)، فلقد وصف "سيلي" مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي ، الاعتداءات الخارجية والاضطراب الوظيفي ، حيث نسعي مختلف ردود الأفعال هذه إلى إعادة التوازن البيولوجي. من جهة أخرى ، لقد أدخل كانون" مصطلح الأيموستازيا ( 'homeostasie) والذي يعرف بالحالات الدائمة للأجهزة العضوية، والمحققة من خلال آليات فسيولوجية.

من وجهة نظر علم النفس ، لقد حاول بعض العلماء تطبيق مبادئ مماثلة على المفهوم الديناميكي للشخصية . لقد اعتبروا الثبات بمثابة إحدى المبادئ الأساسية التي تحدد سلوك الفرد ، ويمكن تعريف هذا المبدأ على أنه نزعة الأجهزة العضوية إلى تقليص الضغوطات إلى مستويات متدنية وثابتة بقدر الإمكان. يؤدي هذا المبدأ ، الذي يتجلى على مستوى آليات التفريغ والدفاع ، بالأجهزة العضوية إلى خفض الضغوطات إلى مستويات متدنية . سنقوم فيما يلي بشرح الشد العضلي من خلال بعض المقاربات العلمية

## 3. التنشيط

### 3.1. تعريف التنشيط

حسب "وينبرق وقولد" (1997 winberg et Gould. ص 90) : "يمثل التنشيط حالة عامة لليقظة الفيزيولوجية والنفسية للجسم ، والتي تتأرجح من النوم العميق إلى الإثارة الشديدة . " ممثل كلمة تنشيط شدة دافعية الفرد في لحظة معينة ، تقع هذه الشدة في محال يمتد من الغياب الكلي للتنشيط إلى المستوى الأقصى، تتبع حالة اليقظة العليا بارتفاع النشاط الذهني ، نبضات القلب ، إيقاع التنفس وكمية العرق ولا يرتبط التنشيط في حد ذاته بأحداث سارة أو محزنة حيث يمكن أن نشعر بإثارة كبيرة عند الفوز بجائزة كبيرة ، كما يمكن الإحساس بنفس الإثارة عند تلقي خبر محزن.

### 3.2. قياس التنشيط

يقوم النفسانيون الرياضيون بتقييم التنشيط باستخدام قياسات فيزيولوجية واستبيانات للتقييم الذاتي . فهم يلاحظون تغيرات المؤشرات الفيزيولوجية مثل نبضات القلب، التنفس ، درجة ناقلية الجلد وبعض المؤشرات البيوكيميائية. كما يدرسون الكيفية التي يقيم من خلالها الأشخاص مستوى تنشيطها عن طريق عبارات من نوع "قلي يخفق بقوة" ، "أشعر بلياقة جيدة"، ويلجئون إلى استعمال سلم رقمي يتراوح من الضعيف جدا إلى المرتفع جدا.

### 3.3. أثر التنشيط على الأداء

يمثل التأثير الإيجابي والسبي للتنشيط على الأداء إحدى العلاقات الهامة التي ينبغي دراستها من قبل النفسانيين الرياضيين ، فالمهم من كل هذا هو معرفة كيف يمكن تنشيط الفيزيولوجي والنفسي أن يساعد البعض ويعرقل البعض الآخر

#### 4. الاسترخاء بصفة عامة

##### 1.4. مفهوم الاسترخاء :

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك ، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق ، يركز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس، ... ومن بين المبادئ الأساسية بحد حالة التقلص العضلي ، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي . عكس ذلك فإن الاسترخاء العضلي يستلزم إستراحة نفسية، حسب "بوزنقن" (1996، ص124) : "تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها." يسمح تعديل حالة التقلص العضلي ، من خلال الاسترخاء ، بالتدخل على الضغط النفسي بواسطة التغذية الراجعة . وقد استوحت تقنية

الاسترخاء بالتغذية الرجعية (Relaxtion par biofeedback) من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية

##### 5. ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء

تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن عملية التحكم في بعض الآليات الذهنية. لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية -عضلية أو نفسية - فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس. اذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج امكانية التدريب المنتظم لأن التدرج المنظم ضروري كون أن التغيرات العصبية - الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

##### 1.5. استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي

يمكن استعمال تقنيات الاسترخاء عند ظهور أغلبية الأعراض المرضية أين تحدث تغيرات على مستوى الشد العضلي وخلل في أنظمة ضبط اليقظة ، كما يمكن استعمال هذه التقنيات كوسيلة وقائية عند الأشخاص السوية.

##### التخفيف من الصدى الانفعالي:

يتميز الانفعال بتغيرات نفسية وفيزيولوجية عامة. قمتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية ، التنفسية ، الهضمية ، الغددية ، حيث يمكن أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس ، تراكم الأدرينالين ، تغيرات على المستوى العضلي... تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدا جسميا ، حسب بوزنقن (1996، ص 62) "يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم." يمكن اجتناب التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي ، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمية للانفعال و بالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.

##### التوصل إلى الراحة:

ترتبط توعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي - الفيزيولوجي، بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا ، لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى مواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود. تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار ، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة.

### إمكانية التخدير

لقد ألحت جميع الدراسات الخاصة بالألم على المركبة النفسية المهمة للإدراك و كذا على الألم المعاش، يرتبط الإحساس بالألم بالميزات النفسية ، كما أن الاتجاهات الفرد ألم الظواهر الأليمة أهمية بالغة في كيفية التعامل معه يمثل التقلص العضلي والانتظار المقلق أهم مكان أزمات الدفاع ضد الألم فلقد بينت بحرية الولادة دون ألم أن الاتجاهات النفسية الملائمة وانعدام القلق يساعدون على اختفاء الألم. إن الاسترخاء يسمح للفرد من اجتناب التقلصات العضلية والانتظار المقلق أمام الألم.

### 2.5. استعمال الاسترخاء عند الإنسان المريض.

### 3.5. استعمال الاسترخاء في الطب النفسي - الجسدي:

#### - الأعراض القلبية الوعائية:

• **زيادة الضغط الشرياني:** تلعب العوامل الانفعالية دورا هاما في أغلبية حالات زيادة الضغط الشرياني ، حيث يتميز الفرد المصاب هذا الداء بالاضطراب الوعائي - الحركي والذي يصعب التحكم فيه ، يسمح الاسترخاء في مثل هذه الحالات بإرخاء الشد العضلي ، حيث تساعد تجربة الحرارة في التدريب الذاتي ، كما شرحه بورنقن (1996، ص66) با مدد الأجهزة الوعائية السطحية مما يساعد على التخفيف من الضغط الشرياني " يسمح خفض من الصدى الانفعالي ، الذي يسعى إلى تحقيقه الاسترخاء. بوضع الجهاز الوعائي في مأمن من الزيادات المفاجئة للضغط الشرياني.

• **الخناق الصدري:** تتميز الآلام القلبية بصعوبات تشخيصية و بإثارة قلق المريض ، فالعوامل الانفعالية يمكن أن تكون مسؤولة عن دوام الألم. ينبغي على الفرد المصاب بالخناق الصدري أن يكون هادئا قدر الإمكان من خلال التخفيف من النشاط الفلي، يمكن للاسترخاء في هذه الحالات أن يلعب دورا بارزا في السعي وراء الهدوء والراحة ، لكنه يجب توعية المريض بضرورة احترام الراحة رغم الإحساس بالتحسن.

#### - الأعراض التنفسية.

• **الربو:** تسبب أزمة الربو ضيق شديد بسبب اضطراب التهوية الرئوية ، والتي تتبع في الغالب بالألم صدرية حادة. إن التوصل إلى المستوى الانفعالي الملائم مهم جدا ، حيث يسمح للمريض بالتخلي على الأدوية وهذا بعد التدريب المستمر والدقيق على تقنيات الاسترخاء على الربو بفضل التهدة من خلال إرخاء العضلات الصدرية وإرخاء الأوعية بفضل تقنيات خاصة تسخن المنطقة الصدرية الوسطى.

- **السل الرئوي:** يفرض السل الرئوي مشاكل انفعالية صعبة على المريض خاصة تلك المتعلقة بالراحة البدنية والذهنية الضرورية للمعالجة الطبية . يسمح العلاج بالاسترخاء بتخفيف قلق المريض وتعلم تقنية للاستراحة الفعالة ، كون أن نوعية الراحة مرتبطة بدرجة الارتخاء النفسي والفيزيولوجي . تسمح تقنيات الاسترخاء بالتوصل إلى ضبط التنفس ، حيث تكون التهوية مثلى لنشاط رئوي أدق و منظم.

- **الأعراض الباطنية والعضوية:** تشارك كل الأجهزة الباطنية خلال عملية التكيف مع مختلف الصدمات "من المعروف أنه إذا استمرت مثل هذه الصدمات مدة طويلة فإن بإمكان الجهاز الباطن أن يصاب باضطرابات معقدة ومزمنة ، هذا ما وضحته "بيرو-بيير" (1997، ص65) من هنا فإننا نلتزم الحساسية الكبيرة لمختلف الأجهزة الباطنية للانفعالات والتوتر . لقد بينت الدراسات أن المعالجة بالاسترخاء أعطت نتائج حسنة ، حيث يسمح للمريض ، من خلال تدريب يومي ، بتخفيف قلقه و اختفاء الأرق.

- **الجهاز المعدي الامعائي:** إن الجهاز المعدي الامعائي حساس للتغيرات الانفعالية ، التي تؤدي إلى اضطرابات في سيره . غالبا ما يكون داء تشنج البلعوم ذات المصدر العصبي مقاومة للمعالجة الطبية ، بالتالي يمكن معالجته ، باستخدام الاسترخاء الذي يمكن من القضاء على الألم المزعج لهذه المنطقة . كما يمكن أن نسجل أهمية الاسترخاء في تحقيق التوازن القوى العصبية عند المصابين بالقرحة المعدية - الامعائية كون الاسترخاء يمثل علاج قاعدي لهذا المرض و وقاية من معاودة المرض.

#### 4.5. استعمال الاسترخاء في الطب العصبي-العقلي.

. **إصابات الجهاز العصبي :** كثيرا ما تتبع أمراض الجهاز العصبي بتغيرات خفية وعميقة على مستوى الشخصية وكذا بر دود أفعال معقدة للمريض بجاه مرضه ، حيث يؤدي الاضطراب النفسي - العاطفي إلى تعقيد الأعراض العصبية ، يسمح الاسترخاء بالتوصل إلى تخفيف الارتخاف و تحقيق تكيف نفسي اجتماعي أحسن عند المصابين بمرض باركنسون ، فحسب "بوزنقن" (199، ص82) : " يمكن تحسين بعض الحركات غير العادية وبعض الأعراض الخاصة المزعجة عن طريق الاسترخاء كما ذكر لنا "توماس" (1991، ص72) أن : "الاسترخاء التدريجي لجاكبسون يستعمل في حالات التخفيف النسقي في العلاج السلوكي

. **الاضطرابات العصبية الحركية :** لقد تبين أن الاسترخاء يمكن أن يلعب دور في معالجة الاضطرابات العصبية الحركية مسن خلال مواجهة الظروف النفسية - الانفعالية التي تعيق الجهاز العضلي الفيدي . إن احتفاء الارتعاش ذات المصدر الانفعالي مرتبط مباشرة باسترجاع التحكم في الشد العضلي ، والذي يمكن تحقيقه من خلال التدريب على الاسترخاء ، كما يمكن للاسترخاء أن يساهم في إعادة التربية الارتقونية وهذا من خلال الإرخاء العام وضبط التنفس ، حيث تسمح هذه الحالة للفرد بالانعزال عن ذاته والتركيز على لفظه و كلام الآخرين والحوار

. **الأرق :** يمثل الأرق إحدى الأعراض النفسية الجسدية الأكثر انتشارا في العالم ، والذي يظهر تحت صور مختلفة يتسبب الأرق المزمن في ظهور اضطرابات عميقة نظرا لعدم القدرة على التوصل إلى الراحة الضرورية للتوازن . فالمريض في مثل هذه الحالة أما أن لا يستطيع النوم أما أن يستيقظ بسبب انشغالات تطارد فكره .

## 6. الاسترخاء في الميدان الرياضي

### 1.6 أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء و تقنية التركيز و التنشيط. كما جاء ذكره من طرف "توماس"، "ريغولي" و"ميسوم"(1987، ص262) : "لقد استعملت هذه التقنية من طرف "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية " تحتوي هذه التقنية على مرحلتين: الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء والهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب. أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي ، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات و المنافسة.

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المراحل التأملية والإدراكية التالية : إرخاء المناطق الحساسة ، الشعور بالقدرات التنفسية ، الشعور بالنشاط القلبي ، الإحساس بالثقل ، نقل الارتخاء إلى المناطق المنقلصة من الجسم ، ضبط الشد العضلي ، تمرينات التصور ، الاستشارة من خلال تثمين الوضعيات الإيجابية للرياضي واستعادة الشد العضلي (مديد العضلات ، تدليك المناطق الحساسة ، تمرينات القوة الانفجارية). بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة والمبنية على أساس عمل فكري - حركي ، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الاستماع إلى الإرشادات التقنية التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها ، المشاركة الشخصية في الحركات المصورة.

### 7. تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء :

يحتاج المدرب إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية وتقنيات الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند الرياضي ، وكذا مدى تحسن ق درة على الاسترخاء. يتطلب التحضير النفسي متابعة دقيقة من أجل تربية وتنمية القدرات النفسية والذهنية للرياضي ، في الاسترخاء الرياضي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة ومستمرة من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل حتى نتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء. من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه الرياضي يستعمل النفسان الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها إرشاد الرياضي إلى معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء ، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجته على سلم مختلف الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي، حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال "قائمة سلوك المنافسة" الذي أعده كل من "دورثي. ف. هاريس" و"بيب. ل. هاريس" والمنقول من طرف أسامة كامل رائب (1997، ص304) ( اختبار قلق المنافسة "الذي أعده "مارتس" والمنقول من طرف "وينيرق" و "قولا. 1997" ص 93). إضافة إلى مجموعة أخرى من الاختبارات والمقاييس.

. تحديد لتقنية استرخائية كيفية حسب رغبات الرياضي

. تحديد رغبات الرياضي.

يعرف الرياضي أثناء التدريبات والمنافسات الإحساس بالشك ، الخوف ، والعجز وكل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدتها خلال التحضير الجيد ، لا يمكن وصف سلوك الرياضي باللزام أو التسلطي إلا عند انتهاء الرغبة التي

تحركه و اختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية ، العاطفية والاجتماعية، أن الرياضي واعي بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية ، الشيء الذي يتطلب منه إذن الكثير من التبصر .  
الاسترخاء وتقنيات تعيير مستوى اليقظة تبعاً لما ذكره (ق. ريو. 1983، ص195) :

"لقد اقترح "بلوش" Bloch مخططاً بيانياً بين مستوى اليقظة ، مستوى نشاط المراكز العصبية ومستوى أداء معين انطلاقاً من نظرية التنشيط المقترحة من قبل "لندسلي" (195) من أجل التعرف على الظواهر الانفعالية". يتطلب المرور من مستوى يقظة إلى آخر أكثر حدة ، التنشيط العصبي عن طريق الاستثارة ، فالسؤال المطروح في هذه الحالة ، هل يمكن الانتقال البطيء من النوم إلى حالة يقظة نبهية والتي بعدها تظهر الانفعالات و زيادة الإثارة. يضطرب السلوك ابتداء من مستوى يقظة مرتفع ، إذا كان المثير قويا يمكن تجاوز المراحل الوسطية بسرعة ، بالتالي يمكن للانفعال أن يظهر مباشرة بعد الاستيقاظ .

### ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي

• **الاسترخاء والنوم:** تعتبر تقنيات الاسترخاء إحدى تقنيات ضبط التنشيط وتخفيفه بفعل عملية الإرخاء، يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشاية للتعليم حيث نسجل انخفاض في الإيقاع القلبي الوعائي ، نقص الضغط الدموي ، انخفاض الإيقاع التنفسي ، كما نسجل أيضاً نقص في نشاط الموجات المخية ، مما يساعد على النوم. حسب "بيرو بيير" (1997، ص 55). "إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية" لقد استعملت تقنية الاسترخاء من قبل أخصائي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق واضطراب النوم بكل فعالية . من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء خاصة إذا ما عرفنا انه بإمكان الرياضي أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي ، الذي يؤدي إلى الزيادة في إفراز الأدرينالين.

• **الاسترخاء والتركيز:** يمكن القول أن القرد يتدرب على التركيز الذهني ابتداء من اللحظة التي يبدأ فيها حصته الاسترخائية، فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. إن الزيادة في مستوى التنشيط وقلق الحالة يؤثر على المردود بفعل التغيرات في الانتباه والتركيز ، نودي الزيادة في مستوى التنشيط إلى تقلص حقل الانتباه والمسح البصري

### خلاصة

يستخدم التراخي العضلي في إحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفس - مرضية أو النفسجسدية مثل القلق، لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشاراً واسعاً في مختلف الميادين نظراً لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل



وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية، وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية تمثل التقنيات الاسترخائية ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم، وهذا انطلاقاً من مبدأ وحدة الشخصية أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وما هو فيزيولوجي، يسمح التدخل على الشد العضلي، والضغط الحشائي وعملية التنفس بإحداث راحة

نفسية، فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية

- الفيزيولوجية و كذا تعلم كيفية تسيير الطاقة العصبية العضلية التي تتطلبها الوضعية.

# التوتر النفسي

الفصل الثاني:

التوتر النفسي

## تمهيد :

على الرغم من الكتابات المختلفة التي تناولت موضوع التوتر النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية و البدنية ، إلا أن مفهوم التوتر النفسي لا يعني الشيء نفسه لهم جميعا حسب علي عسكر ( 2000 ص 16 ) : " يمكن القول بأن القاسم المشترك في تعريفات العديد من الباحثين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن ، وما تتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف مع التغير الذي يواجهه ، وبما أن التغير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإنه يمكن القول بأن التعرض للتوتر بدوره جزء من المعيشة اليومية للفرد". تمثل الحقيقة العلمية المتجسدة في التكامل الموجود بين العقل و الجسم أو الجانب الانفعالي و الجانب الفيزيولوجي في الإنسان و التأثير المتبادل بينهما الأساسي الذي ساهم في كشف الأبعاد المختلفة للتوتر كما أن البحث العلمي في مجال النفسي يؤكد تلك الحقيقة ، ويؤكد الدور الحيوي للانفعالات . وهذا بدوره يؤكد الارتباط العضوي بين العقل و الجسم في البعدين : الصحي و المرضي للإنسان ، و عندما نتحدث عن الأمراض السيكوماتية فإننا نقصد بذلك الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد ، التعامل الغير موفق مع الوضعيات أو الضيق المزمن . لقد بين "نورمان" و "ليندسي" ( 1980 ص 660 ) من خلال أمثلة بسيطة كيف يمكن للتوتر النفسي أن يحدث حالات عدم التكيف ، مما يؤدي إلى عدم استخدام الطاقة بصفة فعالة ، و نحن نعلم أن الأداء مرتبط بهذا الاستعمال. يحاول الجسم التكيف ، مع مختلف الاعتداءات التي يتعرض لها وفق ثلاثة مراحل أساسية هي : مرحلة لرد الفعل الأولى ، مرحلة المقاومة ، مرحلة الإرهاق.

## 1 - مفهوم التوتر النفسي :

تمثل كلمة التوتر النفسي مفهوماً غامضاً ، لأن تحت هذا المصطلح يمكن تصور معطيات مختلفة ، من جهة يمكن اعتباره سبباً أو نتيجة من جهة أخرى كظاهرة تابعة لميدان الفيزيولوجيا أو علم النفس ، يعتبر الإسناد الأخير أكثر أهمية ، لأن التحدث عن التوتر يقودنا مباشرة إلى تصور مجموعة من التغيرات العامة والتي مثل استجابة للبيئة تنص المقاربة المعرفية و التي تهتم بدراسة العلاقة بين التوتر النفسي للفرد وكيفية تعامله مع مختلف المعلومات التي يتحصل عليها من البيئة ، على أن عامل التوتر بحد ذاته ليست له أية أهمية ، بل المهم هو ما يمثله هذا العامل بالنسبة للفرد على مستوى الشعور و اللا شعور ، لا يمكن تصور هذه العوامل على أنها عدوانية حتماً ، بل إما لا تمثل إلا إستثارة ، فالمعنى الذي ينسب لها مرتبط بتقديم الفرد و ماضيه . حسب ( ر . توماس 1991 ص 24 )، لقد ميز "ميرال " بين العامل و الحياة حيث يقول : " من أجل رفع الغموض ، تستعمل كلمة ضغط كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف حالة خارجية بالنسبة للفرد ، بينما تستعمل كلمة توتر ( تشدد ) كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف أثر الضغط على الفرد " . إن هذا التمييز أهمية كبيرة في إطار الرياضة التنافسية ككرة القدم ، أين يحاول المنافس خلق ضغط لجعل الخصم تحت توتر ( تشدد ) بهدف تفكيك توازنه . لقد أصبحت الاستشارات الكثيرة التي تولدها البيئة بمثابة هجمات على الجسم والشخصية . حسب "وينيرق" و "قوند" يرى "ماك قرانث" : " أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن

## 2- مصادر التوتر النفسي :

إن المصادر الخاصة للتوتر النفسي كثيرة إلى درجة أنه يستحيل إحصاؤها ، لقد مكسب المختصون النفسيون من الإثبات أن الأحداث الهامة في حياتنا تسبب التوتر ، والذي يؤثر بدوره على الصحة البدنية و الذهنية . تشمل عوامل التوتر النفسي على التشكيك في القدرات الشخصية ، الرهانات المالية المرتفعة ، التجارب المحدثه لصدمات نفسية كفقدان أحد الأقارب ، يمكن تصنيف الأعداد الهائلة لمصادر التوتر النفسي إلى مجموعتين تتمثل في المصادر الخاصة بالوضعية و المصادر الخاصة بالشخصية .

**1.2. مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالوضعية:** حسب " وينيرق " و " قولد " ( 1997 ص 97 ) يرى "مارتس " أنه يمكن تقسيم مصادر التوتر الخاصة بالوضعية إلى : أ- أهمية الحدث ، ب- الشك المرتبط بالنتيجة .

أ- **أهمية الحدث** : بصفة عامة يمكن القول أنه كلما زادت الأهمية المولدة للحدث كلما زادت درجة التوتر النفسي . تبعا لما جاء به المؤلف السابق ، لقد لاحظ "لوري " إثر تجربة قام بها على لاعبين كرة المضرب فرقا بين نبضات القلب و الموجات العصبية أثناء المقابلات الرسمية مقارنة بالمقابلات التحضيرية ، بحيث كلما بدت الوضعية حرجة كلما ازداد ظهور الضغوطات ، و التي بدورها بأخذ القرارات الصعبة . إن أهمية الحدث مرتبطة بتقييم الفرد و كذا بجانبه

المعرفي ، فبينما يظهر الحدث دون أهمية بالنسبة للبعض فإنه يمكن أن يكون عكس ذلك بالنسبة للبعض الآخر ، ب - **الشك المرتبط بالنتيجة** : يمثل الشك مصدرا هاما للتوتر النفسي المرتبط بالوضعية . غالبا ما يجد الفرد نفسه غير الشك المرتبط بالتقدير الاجتماعي ، حيث نسجل زيادة درجة التوتر عند الأشخاص التي تولي أهمية كبيرة للتقييم الاجتماعي و شعور الأهل و الأقارب .

2.2. مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالشخصية : بولي بعض الأشخاص أهمية بالغة لبعض الوضعيات و يتعاملون معها بنسبة قلق أكبر مقارنة بأشخاص أخرى ، إن ارتفاع قلق السمة و النقص في التقدير الذاتي يشكلان عنصران من الشخصية منجم عنان بصفة دائمة للرفع من قلق الحالة .

أ- قلق السمة : يمثل قلق السمة عنصر من عناصر الشخصية ، و الذي يحدد مدى استعداد الفرد على اعتبار المنافسة و التقييم الاجتماعي بمثابة هديد ، فالفرد الذي يملك مستوى مرتفع من قلق السمة يعتبر المنافسة كمصدر للخطر مقارنة بالفرد الذي يملك قلق سمة منخفض ، الأمر الذي يساعد في الرفع من التنشيط الفيزيولوجي والنفسي في الوضعيات الصحية كما يؤدي الارتفاع الكبير في درجة التنشيط إلى حالة عدم تكيف الفرد مع الواقع .

ب - التقدير الذاتي : يشعر الأفراد الذين يتميزون بالنقص في التقدير الذاتي بتوتر أكبر مقارنة بالذين يملكون نسبة مرتفعة من التقدير الذاتي يرتبط التقدير الذاتي بل إدراك الخطر و التغيرات المطابقة لقلق الحالة ، و الذي يمثل حالة انفعالية مؤقتة و في حالة تغير مستمر ، أين يتم الشعور بالضغط بصفة ذاتية أو شعورية ، حيث يكون الضغط مرتبط بتنشيط الجهاز العصبي ، إن الفرد الذي يملك نقص في التقدير الذاتي بحدة أقل .

### 3. أساليب مواجهة التوتر (coping) و التكيف :

، يعتبره البعض بمثابة الاستجابة العامل التوتر ، و التي تترجم من (coping) "أساليب مواجهة التوتر" ممثل أساليب "خلال محاولة الجسم لمواجهة المتطلبات البيئية، حيث يمكن الاستجابة أن تكون فاشلة ، بينما مثل إجابة فعالة دوما بالنسبة للبعض الآخر ، أخيرا هناك من يخلط بين أساليب المواجهة و "مواجهة التوتر التكيف ، بينما يميز البعض الآخر بينهما ، حيث يعثرون الأول بمثابة استجابة قصيرة المدى ، أما الثاني على أساس استجابة طويلة المدى ، من هنا يمكن اعتبار أساليب المواجهة محاولة الاستجابة لمتطلبات البيئة على المدى القصير ، حيث يمكن للنتيجة أن تكون سلبية أو إيجابية ، بينما يمثل التكيف التغير التدريجي على المدى آلية نشطة "أساليب مواجهة التوتر "الطويل ، و الذي يسمح للفرد بالانسجام مع الوضعية الجديدة . تمثل للاستجابة لمتطلبات الوضعية عن طريق تغيرات سلوكية أو فيزيولوجية أو الانتئين معا ، حسب ( ر . توماس . أن أساليب المواجهة عبارة عن شكل من أشكال حل المشاكل ( Lazarus ) 1987 ص 213 ) ، يسرى ليزاريس في وضعيات تكون فيها سعادة الفرد هي الرهان . فبنسبة له ، يتعلق الأمر بمجرد استجابة سلوكية مباشرة ، تبعا لر ، ( يعرف إريسان "بينما ألحت بعض الدراسات الحديثة على الجانب الفيزيولوجي الاستجابة للتوتر من خلال ملاحظته للانخفاض في درجة التوتر رغم عدم تغيير "أساليب المواجهة " ( توماس 1987 ) متطلبات البيئة ، حيث يرتبط الانخفاض في الاستجابة الفيزيولوجية بالدماغ الذي تمكن من إيجاد الحلول للمشاكل .

#### 4. التوتر في الميدان الرياضي :

تعتبر الرياضية من بين الميادين الاجتماعية القليلة أين تحد الفرد ملزم مع نفسه ومع غيره يتحقق أحسن النتائج ، مما يجعله يعيش داخل حلقة مفرغة من الضغط و تفرض الرياضة التنافسية متطلبات نفسية و فيزيولوجية كبيرة على الرياضي نتيجة التدريب الصارم والمنافسات الشديدة مما يجعله ينهار في بعض الوضعيات الصعبة . غالبا ما يبدو لنا الرياضيين على أهم ضعفاء من الناحية النفسية نتيجة الصعوبات التي يواجهونها في مواجهة و تسيير الضغوطات المختلفة التي يتعرضون إليها ، لكنه من الأجدر أن نفكر أن الرياضي ليس ضعيفا بل أضعف بسبب غياب متابعة نفسية مستمرة من البديهي أن كل أداء بدني ينبغي أن يتبعه أداء نفسي ، لأن كلما ارتفعت المتطلبات الرياضية و مستوى التنافس ارتفع معها ظهور الانفعالات

#### 5. قياس التوتر النفسي عند الرياضي :

من المهم معرفة درجة توتر الرياضي قبل دخول أي منافسة . من أجل هذا يقوم بقياس درجة الاستشارة ، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة شدة التوتر ، مما يؤدي إلى ضعف في مقدرة الرياضي على ضبط النفس والتحكم في الأداء أثناء المنافسة . تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي ( قياس الضغط الدموي ، نبضات القلب ، إيقاع التنفس ، المقاومة الجلدية ، نشاط الموجات المخية.... ) معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج ، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة ، كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال ، ضف إلى إمكانية تطبيقها بصورة جماعية ، كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية ، التي تتأثر بالعوامل البيئية ( الحرارة ، الارتفاع البرودة ... ) و التي لا علاقة لها بالمنافسة ، حسب ( ر . توماس . 1987 ، ص 66 ) : " لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته ، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات ) . بعثير الأخصائيون النفسيون أن الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعبه حالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية ، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس م ن بينها : "قائمة سلوك المنافسة و التي أعدها كل من "دوريف. هاريس " و"بيث. ل . هاريس" و الذي نقله لنا ( أسامه كامل راتب . 1997. ص 356 ) ، اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس" ، تبعا لما جاء به "وينيرق" و "تولد" ( 1997 ص 93 ) ... سعى مختلف هذه الاختيارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنها تمديد ، و كذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية . تركز هذه الاختبارات على فكرة أن التغير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة ، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد و الوضعية . فالتوتر لا يمثل ظاهرة عامة فقط ، بل هي و عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد . يتضمن اختبار قلق المنافسة 15 عبارة م ن بينها (5) غير محسوبة أثناء الفرز ، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة (3) نقاط (غالبا ، أحيانا ، نادرا) تكون العبارات على ش كل "أنا هادئ قبل دخول المنافسة". بينما يتضمن اختبار قائمة سلوك المنافسة على 50 عبارة ، أين يجيب الرياضي في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط (غالبا ، أحيانا ، نادرا). تكون العبارات على ش كل "أدائي أثناء التدريب أفضل من المنافسة". يتراوح مدى الدرجات للمقياس م ن 50 إلى 150 درجة ، حيث يعكس الارتفاع على المقياس زيادة التوتر و العكس صحيح .

## 6. عوامل التوتر النفسي عند الرياضي :

من المعلوم أن الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة وإلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات و الانفعالات التي تتحرر عن المنافسة ، إن أسباب التوتر النفسي عند الرياضي كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي :

. إن الرياضي سجين النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده.

يمكن اعتبار الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة التي يكون فيها الفرد ملتزما مع نفسه ومع المجتمع ماذا الشكل ، كونه مراقب في كل لحظة مما يجعله يعيش حياة مشحونة .

• يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه (المدرّب ، المسير ، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية و لزوم

. إذا كانت العلاقة بينه و المدرّب ، و التي تبني على أساس الثقة و التعارف ، ضرورية و عادية ، فإن المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسير ، كون هذا الأخير كثيرا ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الراجعة متناسيا في ذلك الأبعاد الإنسانية و الاجتماعية لهذه العلاقة ، مما يشكل ضغطا على الرياضي ، يمكن للعائلة أن تمثل عاملا عدوانيا للرياضي ، خاصة عندما يجد نفسه ملزما بالفوز من أجلها .

. بعيدا على علاقة الرياضي بالمدرّب ، و المسير و العائلة فإننا نجد وسائل الإعلام. يعتبر الرياضي المتألق بمثابة رمز ، مما يفقده الحق في الخطأ و الإحساس بعدم الكفاءة ، الشيء الذي يشكل ضغطا على الرياضي . الحسن الحظ أن هناك في المقابل تعويضات نرجسية ، اجتماعية و غيرها ، و لكن الخوف يبقى قائم بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر النفسي على توازن الرياضي ، كون هذا الأخير يعتبر إنسانا عاديا يعيش في محيط غير عادي .

## عوامل التوتر النفسي في المنافسة :

تجربة الرياضي : لقد بينت العديد من الأبحاث ، أن الرياضي الذي يملك خبرة في المنافسة ، لا يظهر حتما إشارات التوتر ، بينما أثبتت دراسات أخرى عدم صحة العلاقة بين المشاركة الطويلة في المنافسة و تحديد التكيف الشخصي للتوتر. لكن يبقى أن عامل التجربة هام في تحديد مستوى الضبط النفسي أثناء المنافسة

. مستوى التحضير : ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة. لذا فإن الرياضي المحضر بصفة جيدة يدخل المنافسة بثقة أكثر و حالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيد .

أهمية المنافسة: كلما زادت أهمية المنافسة ، كلما زادت الصعوبات التي تفرضها علي الرياضيين في صراعهم مع الآثار السلبية للضغط الانفعالي .

. تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي : ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية و النفسية للرياضي . إن التحديد المنسجم هذه العناصر يسمح بخلق حالات نفسية إيجابية ، تسمح بتحسين الأداء .

• مسؤولية الرياضة : يعتبر نقل المسؤولية عاملا مولدا للضغط ، بالتالي فإن الرياضي المكلف بمسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي . لذا ينبغي على المدرّب أن يظهر لأكثر خالي من أي نوع من الصراع .



. **تنظيم المنافسة** : يمثل كل من تحديد الوقت ، المنشآت الجيدة ، الأمن ، التحكم الحيادي ، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيدة ، تسمح للرياضي بتقليم عرض احسن .

. **حضور الجمهور** : غالبا ما تجرى المنافسات الرياضية بحضور أشخاص أخرى، تشكل مميزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر ، لكن هذا يرتبط خاصة بادراك الرياضي للوضعية .

**الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة** : يمكن للنتيجة المحصل عليها في آخر منافسة أن تؤثر على الحالات النفسية للرياضي. لقد بينت بعض الأبحاث كيف يقوم الرياضي بنقل حالاته الانفعالية إلى الفرق المجاورة في الرياضات الجماعية ، بصفة عامة، فان نتيجة المنافسة الأخيرة لها تأثير إيجابي على الرياضي .

**شخصية الرياضي** : تؤثر كل العوامل المذكورة أعلاه على خصوصيات الرياضي. بينما تستلزم وضعية معينة ردود أفعال من طرف الرياضي ، فان نفس الوضعية قد تؤدي إلى سلوكيات مختلفة تبعا للطبع . لذي فان هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة ، بينما يجد آخرون يعرفون حالات انفعالية شديدة . أن الرياضي الذي يملك طبعا مستقرا و متوازنا يكون دائما مهيا للنشاط رغم الظروف المتغيرة للوضعية.

#### تسيير التوتر النفسي :

من الأجدر أن نتحكم في التوتر النفسي لأن بإمكانه أن يتسبب في ظهور الأمراض النفسية وجسمية كما يمكن له أن يؤدي إلى الانهيار ، و في هذا الإطار يرى "بيك BECK" ، حسب (ر. توماس، 1991. ص 30 ) ، أنه "بغض النظر عن الأمراض الجسدية التي قد تسبب الانهيار ، فإن الحالة الأكثر انتشارا تظهر عند نقص التقدير الذاتي".

علما بأن الوضعيات الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى ظهور هذا الإحساس . بعيدا عن الأدوية المخدرة والمهدئات التي تستعمل لعلاج التوتر النفسي الحاد الذي بلغ مرحلة الحلل الوظيفي ، سوف نقوم بتقديم بعض الأساليب المستخدمة و التي قمنا أكثر في هذا البحث كون الأمر يتعلق بأشخاص عادية .لقد استخدمت أساليب عدة في الميدان الرياضي من أجل مواجهة التوتر كالتدليك ، الرقود في حوض مليء بالماء الساخن ، التغذية المناسبة كما تم أيضا استخدام بعض التقنيات النفسية من بينها : اليوجا ، التأمل التوافقي ، التصور الذهني ، التنويم المغناطيسي إضافة إلى التقنيات الاسترخائية المختلفة كالتدريب الذاتي ، الاسترخاء التدريجي ، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية ... ، تعمل التقنيات التي سبق ذكرها على تحسين قدرة الرياضي على ضبط التوتر النفسي الراهن، حين يتمكن من التعامل بإيجابية مع الضغوطات التي يتعرض لها أثناء المنافسة . انطلاقا من المعلومات التي سبق ذكرها ، يمكن القول أن التقنيات النفسية تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي كونها تساعد على تحقيق التوافق النفسي والفيزيولوجي .

## خلاصة

لقد وفرت لنا الدراسات العلمية التي تناولت موضوع التوتر النفسي مجموعة من المعلومات الهامة تسمح لنا بالتعامل بصفة دقيقة وعلمية مع مختلف التغيرات الانفعالية ، وإجتنباب التفسير السهل والبسيط الذي يؤدي في غالب الأحيان إلى الوقوع في اخطاء يمكن لعواقبها أن تكون وخيمة مثل التوتر جزء من الحياة اليومية للقرد، كون أن الحياة تسلسل وتتلوب بين حالات الراحة والضغط ، فالمهم هو مراقبة شدته حتى لا يصبح مرضيا (الأمراض النفسية وجسمية )، يظهر التوتر النفسي عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية الفيزيولوجية للوضعية وقدرات الفرد على الاستجابة في ظروف تكون فيها للنتيجة أهمية كبيرة . يتميز التوتر مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية ، المعرفية والسلوكية ، والتي ترتبط خاصة بشدة المشير ، إن المتطلبات النفسية - الفيزيولوجية للوضعية ليس لها أي معين ، فالمهم هو التقييم الادراكي الذي يقدمه اياها الفرد ، من خلال الأفكار السلبية المرتبطة بزعة الفرد نحو التشكيك في قدراته و تضخيم صعوبة الوضعية التي يتواجد فيها ، لذا فإن التوتر يمثل ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد.

# كرة القدم والمناظرة

# الفصل الثالث:

كرة القدم

والمنافسة

## تمهيد :

تعتم كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية في العالم، حيث أصبحت تمثل مادة إعلامية هامة نظرا الأعداد المالية التي تستقطبها إليها، كما أنها تمثل موضوع من العديد من العلماء من مختلف التخذات و هذه جده في فهمها و المساهمة في تطور بها. لقد أ حب كرة القدم خل اهتمام الدولي خاصة منها المقدمة من خلال الإمكانيات الضخمة الي حصت لها من أجل الرفع من مستواها و النهوض به إلى المستوى العالي، يتجلى هذا كله من خلال تأسيس مدارس كروية مجهزة بأحداث التجهيزات و الوسائل البيداغوجية يؤطرها مدربون مختصون و طاقم طبي و نفسي يسهرون علي تكوين اللاعبين منذ الصغر من كل النواحي طيلة سنوات كثيرة عن العمل الجاد و المتواصل تبعا لما تقتضيه هذه الرياضة من مميزات و متطلبات في الوقت الذي يتحصن فيه مستوى كرة القدم العالمية و الإفريقية بصفة خاصة نتيجة العمل القاعدي المبني على أسس علمية تسمح بالرفع من المستوى البدني، التقني، التكتيكي و كذا الرفيع من درجة التحكم النفسي في الظروف الصعبة التي تفرضها المنافسة، فإن مستوى الكرة الجزائرية بعرف منشورا مستمرا شريحة سوء التسيير، إهمال التكوين القاعدي، قلة المنشآت الرياضية ، ٢٠، و الذي يتحلي إلى ضعف التحكم و الانسجام و كذا ظهور آفات مخالفة لمبادئ الروح الرياضية كالعنف تعتبر كرة القدم موضوعا متعدد الزوايا يشغل الجوانب البدنية، التقنية، التكتيكية و النفسية فإن فهمه يتطلب التطرق إليه من خلال زوايا عديدة تتمثل في التاريخ المميزات، المتطلبات التحضير النفسي وهو الموضوع الذي يهمننا أكثر في هذا البحث، دون أن تنسى أن تتعرض لموضوع المنافسة كول كرة القدم رياضة تنافسية بالدرجة الأولى حيث لا يمكن عزل كرة القدم عن إطارها النانسي.

## 1 - كرة القدم

### 1.1. لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية

تعتبر كرة القدم الجزائرية من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، حيث اكتسبت شعبية لا نظير لها. لقد تم تأسيس أول فريق رياضي سنة 1895 م من طرف الشيخ عمر بن محمود علي رايسي "لمحت أسم" طليعة الحياة في الهواء الكبير"، و قد تم تأسيس أول فرع للجمعية الرياضية للفريقي سنة 1917 م، لقد ظهر أول فريقي رستمي لكرة القدم و الذي يتمثل في مولودية الجزر، غير أنه هناك من يقول أن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) بعنبر أول نادي تأسس قبل 1921م

بعد مولودية الجزائر، شهدت الساحة الرياضية الجزائرية تأسيس عدة فرق أخرى منها : غللي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي الرياضي للبليدة و الاتحاد الإسلامي للجزائر ، نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائه بهدف الصدى للاستعمار، كانت كرة القدم إحدى الوسائل المساعدة على تحقيق ذلك من خلال سعيها في زرع الروح الوطنية. كانت المقابلات الرياضية فرصة للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء، أحدثها كانت عام 1956 م و هذا بعد اللقاء الذي جرى بين فريق مولودية الجزائر و نظيره أورلي نت " سانت أو جان " بولوغين حالية، حيث تميزت بعنف كبير مما أدى إلى اعتقال العديد من الجزائريين، الشيء الذي دفع بقيادة الثورة إلى تحميد النشاطات الرياضية تجنباً للأضرار التي كانت تلحق بالجزائريين. كما عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م يتكون من أحسن اللاعبين الجزائريين، حيث كان | هذا الفريق يمثل الجزائر في المنافسات الدولية

لقد كان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962م بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، كما نظمت أول بطولة جهوية خلال الموسم 1962 - 1963م حيث فاز بها فريق الاتحاد الإسلامي الجزائري، و في سنة 1963م نظمت أول كأس للجمهورية فاز بها فريق وفاق سطيف. لقد كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري حيث انتهت بنتيجة (2-1) لصالح المنتخب الجزائري، و في شهر سبتمبر من عام 1964م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية. وفي سنة 1975م تحصل المنتخب الوطن على أول ميدالية ذهبية في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط، التي نظمت بالجزائر، إثر فوزه على الفريق الفرنسي

بعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي التي امتدت من 1976 إلى 1985 حقوق الملكية الصناعية، عرفت محلاها كرة القدم الجزائرية قفزة نوعية نظرا لما وقر لها من إمكانيات مادية كتنشيد الملاعب و تعميم الممارسة، حيث تحسن مردود المنتخب الوطني في هذه الفترة، و بنحسب هذا في النتائج الحسنة المحققة سواء على الصعيد القاري أو العالمي.

## 2. التنظيم في كرة القدم الجزائرية.

لقد مرت كرة القدم الجزائرية بمراحل تنظيمية عدة قبل الوصول إلى الشكل الحالي للتنظيم، وهذا نسبة للميزات السياسية، الاجتماعية و الاقتصادية للبلاد. لقد عرفت المرحلة الممتدة من 1962 إلى 1975 غياب التنظيم الصارم، و هذا ما نظرا لاهتمام الدولة بالقطاعات التنموية الأخرى (مرحلة إعادة البناء و التشييد) و هذا ضمن المخططات التنموية التي سطرها الدولة. كانت الرياضة بصفة عامة تسير وفق القانون الرياضي الفرنسي لعام 1901 الخاص بتنظيم النشاطات البدنية الرياضية. لقد عرفت كرة القدم الجزائرية تغيرات عميقة في المحال التنظيمي في المرحلة الممتدة من 1976 إلى 1988 و هذا من خلال مشروع الإصلاح الرياضي 1976، حيث شهدت هذه المرحلة ظهور الجمعيات الرياضية النخبوية (ASP). لقد تميزت هذه الفترة للإمكانات المادية التي ساهمت في الرفع من مستوى كرة القدم.

أما المرحلة الممتدة من 1989 إلى يومنا هذا، فلقد عرفت تغيرات جذرية و هذا نتيجة انتقال سياسة الدولة إلى نظام اقتصاد السوق، حيث أصبحت الأندية تعيش أزمات مالية خائفة نظرا لنفك المساعدات المالية التي كانت توفرها الدولة من، حيث أصبحت الأندية ذات طابع تجاري، كما تميزت هذه المرحلة بعدم استقرار الهياكل التنظيمية و نقص التكوين القاعدي مما أدى إلى انخفاض مستوى كرة القدم الجزائرية، لقد تم وضع الخطوط الأساسية للتنظيم الجديد في الأمر 95-09، حيث جاء | هذا القانون كتكملة و توضيح لما ورد في قانون 89 - 03 لا يقتصر اهتمام الدولة بالرياضة كرة القدم على تقديم الدعم المالي الذي يضمن السير العادي للفرق أو إقامة المنشآت الرياضية الضرورية للممارسة فحسب، بل يتجسد أيضا من خلال تشكيل أطر تنظيمية و هيئات تسير تسمح بتوفير الشروط التنظيمية الإدارية لضمان السير الأمثل للقطاع، | حيث يتجلى هذا كما سبق و أن أشرنا إليه من خلال الإصلاح الرياضي لعام 1976، قانون النظام الرياضي للتربية البدنية لعام 1989، و الأمر رقم 95-09 لسنة 1995، حيث تكفلت وزارة الشبيبة و الرياضة بتنظيم و تسير شؤون هذه الرياضة بمعوية الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الروابط الجهوية و مختلف الهياكل التنظيمية الأخرى و كذا مديريات الشبيبة و الرياضة

## 3. مظاهر أزمة كرة القدم الجزائرية

بينما تعرف كرة القدم الإفريقية و العالمية تطورا سريعة سواءا تعلق المر بالجانب البدني، التقني، التكتيكي و النفسي و هذا من خلال التكوين المبكر للاعب داخل المدارس الكروية و التي يسهر على سيرها مختصون رياضيون من النوع الرفيع، فإن كرة القدم الجزائرية تعيش أزمة أدت إلى تدهور الأداء عند مختلف الفئات و الأقسام. يمكن ذكر بعض مظاهر الأزمة المتمثلة في : - غياب المدارس الكروية المختصة في تكوين اللاعبين. - ضعف مستوى الفرق الوطنية الصغرى مقارنة بنظيراتها الإفريقية كغانا، نيجيريا، مصر ... - غياب سياسة واضحة في تكوين اللاعبين و المؤطرين. - إقصاء الفريق الوطني من تصفيات الكؤوس العالمية الأربعة 90-94-98-2002. - المشاركة السلبية للفريق الوطني على الصعيد الإفريقي في سنوات 92-96-98-2000 - عدم استقرار على مستوى الفرق الوطنية، سواء من حيث اللاعبين أو الطاقم الفني. - المشاركات الضعيفة للأندية الجزائرية على الصعيد القاري، ما عدا فريق شبيبة القبائل - ضعف مستوى البطولة الوطنية، غياب الإنسجام و التحكم.

- تخطيط أغلبية الأندية الجزائرية في مشاكل مالية و تنظيمية .

- عدم استقرار الهيئات التنظيمية الساهرة على شؤون الكرة.

قلة المنشآت الرياضية

- إنتشار العنف و ظاهرة التلاعب بنتائج المباريات.

تعتبر هذه المظاهر من بين الأسباب التي أدت إلى التدهور الذي تعرفه كرة القدم الجزائرية خلال العشرية الأخيرة، كما أنها تمثل مجموعة من الإشكاليات التي تستوقف جميع من يمكنه المساهمة في الخروج من الأزمة. و هذا من خلال تدخل المسؤولين لتكريس تنظيم جديد مبني على دراسات و حقائق ميدانية و كذا تحديد صلاحيات كل الهياكل و رسم استراتيجية لأجل كرة حديثة و الابتعاد عن التعصب والارتجالية و العشوائية في التنظيم و التسيير.

#### 4. مميزات كرة القدم :

لقد إعتبر العديد من المؤلفين أن العوامل الاستراتيجية تلعب دورا هاما في الرياضات الجماعية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة، حيث تحدث "بارث" (1978، ص288) عن : « الذكاء في اللعب الذي يسمح بتفكير منطقي، مرن و نقدي، يضمن الاستعمال الأمثل للقابليات التكتيكية و السماح بتعديلات حركية حسب الظروف » إنطلاقا من المبدأ الذي ذكره "ماتفييف" (1985) (Matveiev) : كل ما يطبق على العام يطبق على الخاص. يمكن القول أن كرة القدم مثلها مثل الرياضات الجماعية تتميز ب :

- معادلة القوة (مجموعة لاعبين يواجهون مجموعة أخرى داخل وضعية محددة بقوانين من أجل الفوز).

- إختيار القابليات الحسية - الحركية

- إستراتيجيات فردية و جماعية يتم اتخاذها انطلاقا من قواعد مشتركة.

إن التأكيد على الطابع المتصل للعناصر الثلاثة له تأثير على كيفية التعرض لرياضة كرة القدم، و منه يمكن صياغة الرهان الأساسي لهذه الرياضة في علاقة الاعتراض، حسب "دولباس" (1979، ص 16) : « يتعلق الأمر بتنسيق الحركات من استرجاع، الاحتفاض، التقدم بالكرة إلى منطقة الخصم و تسجيل الهدف، » أما "ميتزلير" (1987، ص9) فقد أوضح في نظرة أخرى بمحاورة أن الأمر يتعلق :

بإيجاد الحلول بطريقة جماعية للمشاكل الكثيرة و الغير متوقعة مع الأخذ بعين الاعتبار الأولوية في ظهورها، تكرارها و تعقيدها. « يمكن الاعتبار أن رياضة كرة القدم تتطلب إيجاد حلول فردية و جماعية من أجل اجتياز الحواجز المتحركة و الغير منطقية للخصم و تشكيل الحواجز لتوقيف تقدم الكرة ولاعبي الخصم من أجل استرجاع الكرة. أما فيما يتعلق بالمعلومات، فإنه يجب معالجة المشاكل المتعلقة بخلق الشك عند الخصم و الثقة و اليقين عند الرفقاء في وضعيات قابلة للانقلاب.

#### 5. المقاربة النفسية - الاجتماعية لرياضة كرة القدم :

يستعمل هذا النوع من الأعمال المعارف الأساسية لعلم النفس الاجتماعي، من أجل توجيه عمل المدرب من خلال تقديمه المعلومات المحصل عليها في إطار الأبحاث العلمية . تعتبر المقاربة النفسية - الاجتماعية أن النشاطات البدنية و الرياضية بمثابة حقل تطبيق تقنيا للبحث. حيث يمكن تقسيمها إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية - يرجع الاتجاه الأول، حسب "قريهني" (1992، ص 23)، إلى أعمال "ليونين" (1936) و معاونيه في



الخمسينات. إنطلاقاً من هذه الأعمال تم إجراء دراسات عديدة تخص ديناميكية الفريق (ترابط الفريق، أنواع الزعامة، التحضير النفسي للفريق، شبكة الاتصالات للفريق ...). أمام كثرة المؤلفين المهتمين بهذا الموضوع فإننا سنتوقف عند بعض منهم : "كارون" (1982)، "ميسوم" (1983)، "توماس" (1983)، "بوسك" (1983). تتمثل التقنيات المستقلة في ه ذا المجال في استبيانات، استمارات و إختبارات إسقاطية خاصة. - إتجاه ثاني يرتكز على مقاربات مرتبطة أكثر بعلم النفس. تمثل أعمال "توماس" (1975)، "تبل" (1980)، بمثابة عينة توضح جيداً الإتجاه الثاني للتحليل. حيث أنهم يحللون السير الفردي و الجماعي للأفراد المعنية بالمهام الرياضية انطلاقاً من مفاهيم علم النفس. - أخيرة، الإتجاه الثالث المتعلق أكثر بعلم الاجتماع، و من بين الأعمال الخاصة بهذا الإتجاه يمكن ذكر: "بوليو" (1982)، "دونيق" (1986)....

## 6. المقاربة التقنية لكرة القدم :

إن الإتجاه الشائع هو الذي يعطي أهمية كبيرة للتقنية في تكوين اللاعبين، حيث تقتصر تحاليل التقنيين على وصف و تعلم الحركات أو حول تحليل الوضعيات التكتيكية. لقد حذر "بورديو" (1980. ص 136) من التحاليل الجزئية قائلاً : « إن الانتقال من التصور التطبيقي إلى المخطط النظري، المبني بعد المعرفة، هو تسرب لكل ما يعطي الحقيقة الزمانية للممارسة. » إن معنى التقنية في تشكيلاتها الزمانية، تفرض أن أي تغيير لهذه التشكيلة عن طريق الإبطاء أو الإسراع بعرضها | إلى تغييرات أساسية. إن التقنية محببة بالوقت، كوما تستعمله بصفة استراتيجية خاصة عند استعمال تغييرات السرعة في علاقة الاعتراض. اللاعب الجيد ليس الذي يتكيف مع ما يراه فحسب، بل أيضاً مع ما يتوقعه، فهو يمرر الكرة في المساحة التي يشمل إليها الزميل بعد مدة معينة. رغم الأهمية الواسيلة للتقنية فإنه ينبغي الابتعاد عن النموذج الوصفي و التسلسل الميكانيكي للحركات التي ثم تعلمها. لقد أشار "لوبلا" و "بيلوس" (1981، ص 276) إلى أنه : « تستعمل كلى تقنية من أجل التوصل إلى نتيجة معينة و التي يمكن من خلالها تقييمها. » لقد ميزا بين التقنية الخطية التي تعرف بالتتابع الثابت عن التقنيات المتشعبة التي تأخذ بعين الاعتبار التغيرات الظرفية. أما القابلية فإنها تتميز بنشاط يكنسي مستوى من الإنجاز الداخلي، كما تتصف بالتنفيذ السريع و الدقيق إضافة إلى القدرة على تطبيقها مع نشاطات أخرى. كثيراً ما يرجع وصف الحركات إلى مفهوم التقنية الخطية، منه يمكن التحدث عن علاقة خاطئة نسبية بين الحوار التقني و الحقيقة العميقة للعب. فإما أن يكون التكوين التكتيكي قليل التصور و إما أن يكون مغا في نهاية التكوين، يكون غالبية مبنية على مجموعة من الحركات التي تكون تنظيمات ثابتة متكررة، يجب الإشارة إلى أنه في الرياضات الجماعية، كلما ازدادت مدة الفعل كلما نقصت حاجتنا إلى استعمال مخططات تكتيكية ثابتة، بالعكس يجب الاستعانة بقواعد سير اللعب مسن أجل التسيير الحسن للاضطرابات في تنقل اللاعبين و الذي يستقر أثناء إجراء اللقطات.

## 7. المقاربة التكتيكية لكرة القدم :

تسعى هذه المقاربة إلى إبراز المكانة الأساسية للإستراتيجية و الجانب التكتيكي في فهم و تعلم كرة القدم، لقد بين تحليل "مالو" (1974) الطابع المركب للفعل التكتيكي أثناء اللعب، حيث عرف المركبات التالية :

- إدراك و تحليل الوضعية (الهدف هو فهم تطور الوضعية).

- حل ذهني للمشكل (الهدف هو فهم التطور المحتمل للوضعية و تصور التدخلات الممكنة).

- حل حركي للمشكل (الهدف هو الحل الفعلي للوضعية).

حسب "قريبها" (1992، ص 26)، إهتم مؤلف آخر في السبعينات بالمشاكل التكتيكية يتعلق الأمر بالباحث "تيو دريسكو"، و الذي خصص تحاليل تقنية - تكتيكية دقيقة للسير الداخلي للفريق، تتميز التنظيمات الهجومية و الدفاعية بقواعد، مبادئ و عوامل تشكل استمارة

لمجموع العناصر التي يجب أخذها في الحسبان من أجل السير الجيد للفريق. لكن هذا النوع من الاستثمارات يبقى شكليا، كون أنه لا يمكن حصر تنظيم لعب الفريق في التعرف على عناصر معينة، بل يجب تمييز البادئ و القواعد من خلال تحليل المواجهة بين الفريقين. و دائما و في نفس الاتجاه، لقد ركز "دولبلاس" (1983) أعماله حول تحليل عميق للعب على الممارسة البيداغوجية الطويلة و على الإعداد النسقي للخيارات التكتيكية العامة لبعض الوحدات التكتيكية، و التي يمكن عزلها نسبيا داخل اللعب، يسعى التحليل في أول الأمر إلى التعرف على مختلف الحالات الممكنة لعلاقة الاعتراض، كما يسعى ثانية إلى استخلاص مبادئ التغير ه ذه الحالات في مختلف مراحل اللعب، و التي تولد أساليب مواجهة خاصة. يمثل هذا الشرط الذي يسمح بالإطلاع

### الارتفاع في كمية الحركة

لقد بينت الدراسات أن اللاعبين يقومون ب 300 إلى 350 تحرك أثناء المقابلة بإيقاعات مختلفة، حوالي 140 منها منجزة بإيقاع مرتفع. أما المسافة الإجمالية المقطوعة خلال المقابلة فإنها تتراوح بين 6000 إلى 8000 م. يجب الإشارة إلى أن الجري بإيقاع منخفض جدا (كل ما يمكن احتسابه كمشي) لم يتم احتسابه. ينبغي أيضا الإشارة إلى الارتفاع في المدة الزمنية المخصصة للتدريب عند المستوى و الاحتفاظ به لأطول مدة ممكنة، الشيء الذي يمثل ضغطا متواصلا على اللاعب م ن كل الجوانب (البدينية و النفسية). ("بالفي" 1989).

### التغيرات التقنية و التكتيكية :

لقد أدت الزيادة في كمية الحركات المنجزة بإيقاع مرتفع إلى تغيرات عميقة على مستوى اللعب، حيث أصبح من الضروري على اللاعبين استعمال مهارات فنية مكيفة مع اللعب السريع. يجب استبدال المراوغة، مراقبة الكرة في وضعية ثابتة و المغالطة بدون هدف بالتمريرات التي ترفع من إيقاع اللعب، التمريرات الطويلة، القذف المفاجئ نحو المرمى، كما نلاحظ أيضا ارتفاع عدد الصراعات الثنائية من أجل الاستحواذ على الكرة.

لقد حدثت تغيرات داخل نظام اللعب، ففي الوقت الحالي يشارك جميع اللاعبون في المهمة الدفاعية و الهجومية، كما نلاحظ أيضا الانتقال السريع من الوضعية الدفاعية إلى الهجومية و العكس صحيح. كما اعتبر " بالفي" (1989، ص 8) أن « اللعب في وسط الميدان يملك أهمية كبيرة، كون أن الهجمات تبدأ غالبا من هذه المنطقة، » عنصر آخر عرف اهتمام كبير خ لال السنوات الأخيرة يتمثل في التناوب الإيقاعي خلال نفس المقابلة، عن طريق الرفع المفاجئ للإيقاع أو تخفيضه فردية و جماعية.

## 8. مفهوم المنافسة

حسب (وينبرق .1997، ص 116) لقد عرف "مورتن دوتش" المنافسة على أنها : « وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين ». فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة بصفة سلبية، لأنه إذا توصل أحدهم إلى الهدف فإن الآخر لن يمكن له تحقيق ذلك ، ففي المجال الرياضي، إذا تمكن أحد الفريقين من الفوز فإن الآخر يهزم حتما. أما بالنسبة لـ "ر. ألدرمان" (1990. الصحافة 95) : « فالمنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعة أشخاص للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة ». من خلال ما سبق ذكره يمكن اعتبار المنافسة بمثابة وضعية يتم فيها تقسيم عوامل التشريط الإيجابي (الأموال، الفوز ...) نسبة إلى سلوك المتصارعين و نوعية أدائهم، بمعنى آخر فإن المنافسة عبارة عن وضعية صراع بين اثنين أو عدد أكبر من أجل الحصول على الجائزة كلها أو الجزء الأكبر منها تبعا لمستوى أدائهم.

لقد اقترح "مارتنس" مقارنة أخرى، تبعا لما ذكرهما "وينبرق" و "قولد" (1997. ص 117) مقارنة أخرى للمنافسة تركز أساسا على التقييم الاجتماعي. لقد استعمل هذا النموذج خاصة كإطار لدراسة وضعية المنافسة الرياضية، مع الأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية المختلفة التي تشترط السلوك الإنسان. يسمح فهم هذه التأثيرات بتنظيم إطار النشاطات الرياضية بشكل يسمح بالتطور الشخصي لجميع المشاركين، لذا فإن هذه المقاربة تعد الأكثر أهمية من مقارنة الجوائز الفهم آلية المنافسة الرياضية.

## 9. آلية المنافسة الرياضية :

حسب "وينبرق" و "تولد" (1997. ص 117)، يرى "مارتن" أن المنافسة ليست مجرد حدث معزول، بل عبارة عن آلية تشمل على عدة مراحل، حيث يتموقع الفرد في مركز الآلية، الشيء الذي يجعله يؤثر على العلاقة بين مختلف المراحل. تمثل المميزات الفردية (كالتجربة، الدافعية، الاتجاهات ...) عوامل بإمكانها التأثير على المنافسة. تعتبر المنافسة آلية كآليات الاجتماعية الأخرى حيث تتعرض كل مرحلة من مراحلها إلى تأثير المراحل الأخرى، بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة

إن فهم آلية المنافسة يسمح للمدرب بتنظيم نشاطه بصفة تحفز إمكانية الارتقاء الشخصي الرياضي كإنسان، و الاستفادة القصوى من النشاط الرياضي الممارس. كما يسمح هذا الفهم بالتحكم بمختلف تأثيرات البيئة الخارجية، حتى لا تظهر كعوامل مفاجئة تقصد الجهود التي بذلها الرياضي في التحضير و كذا التخطيط المسطر من طرف المدرب.

## 10. مراحل آلية المنافسة :

الوضعية الموضوعية للمنافسة : إنطلاقا من نظرية التقييم الاجتماعي، تم وضع تعريف للوضعية الموضوعية للمنافسة، يحتوي على معيار للمقارنة و شخص آخر على الأقل. يمكن هذا المعيار أن يكون مستوى الأداء السابق، النتيجة المثلى المسجلة أو نتيجة سجلها شخص آخر. إن العامل الأساسي الذي يميز بين وضعية المنافسة و وضعية المقارنة هو أن الفرد قادر على تقييم المردود كونه على دراية بمعيار المقارنة يرى بعض المؤلفين أن حضور شخص ليس ضروري حتى يكون الفرد في وضعية منافسة لكن من دون حضور شخص آخر لتقييم آلية المنافسة، يمكن اعتبار أغلبية الوضعيات بمثابة منافسة، كيف يمكن معرفة إذا

ما كان الفرد يسعى إلى تحقيق نتيجة معينة ؟ لذا فإن حضور ش خص آخر يسمح بتحديد ثوابت المنافسة. تعتبر هذه النظرة مهمة لأنها تسمح بتحديد المنافسة بطريقة موضوعية.

. الوضعية الذاتية للمنافسة : سواء تواجدا في وضعية منافسة بصفة إرادية أو يفعل الظروف، فإنه يجب علينا القيام بنوع من التقييم. تتمثل هذه المرحلة في الكيفية التي يدرك و يقيم الفرد من خلالها الوضعية الموضوعية للمنافسة. يمكن لعوامل كالدافعية، القدرات، أهمية المنافسة و الخصم أن تؤثر على الحكم الذي يصدره الفرد حول المنافسة ظهر الأشخاص التي تملك مستويات مرتفعة من الرغبة على التنافس، نزعة قوية للبحث عن وضعيات المنافسة و دافعية أكبر على النجاح، مقارنة بالأشخاص التي تملك مستويات متدنية من الرغبة على التنافس. لا تسمح سمة الشخصية للتنافس لوحدها من تحديد سلوك الفرد في وضعية المنافسة، نظرا لوجود متغيرات أخرى مرتبطة بالوضعية في حد ذاتها (المدرّب، الزملاء، ...)، و التي تؤثر بقوة على السلوك. كما تظهر التوجهات المختلفة للرياضي على إدراكه الذاتي للوضعية الموضوعية للمنافسة، مما يبرز أهمية أخذها بعين الاعتبار عند تحضير البرامج التدريبية

• **الإستجابة :** يمثل إختيار الإجابة المرحلة الثالثة من آلية المنافسة، حيث تأخذ الإجابة هايتها إذا ما كان القرار هو عدم الدخول في منافسة. يتموقع قرار المشاركة في المنافسة على مستويات عديدة السلوكية، الفيزيولوجية أو النفسية)، فمثلا من وجهة النظر السلوكية، يمكن اختيار منافس قوي من أجل التحسن، أو اختيار منافس ضعيف للتأكد من الفوز أو اختيار منافس من نفس المستوى ح تى تصبح المنافسة بمثابة تحدي. أما على المستوى الفيزيولوجي، يمكن تسجيل إرتفاع عدد نبضات القلب، إرتفاع مستوى الأدرينالين، زيادة ضغط الدم. كما يمكن للعديد من العوامل النفسية كالدافعية، الثقة بالنفس أن تؤثر على الإستجابة. مما يبين أهمية التحضير النفسي الذي يسمح بتطوير القدرات النفسية موازنة مع القدرات البدنية، كونها كثيرا ما تكون العنصر الفاصل بين متنافسين في الظروف الصعبة.

. **النتيجة :** تنتج المرحلة الأخيرة من آلية المنافسة بين الإستجابة الرياضية و معايير المقارنة. تظهر النتائج إيجابية أو سلبية على العموم، يربط أغلبية الناس النتائج الإيجابية و النتائج السلبية بالإهزام. لكن إدراك الرياضي للنتيجة أهم من النتيجة الموضوعية، لأن الإدراك هو الذي يعطي المعنى للأشياء، فعلى سبيل المثال، يمكن اعتبار الهزيمة في مقابلة كرة القدم على أنها نتيجة إيجابية، في حالة ما إذا تمكن الفريق من تقديم مستوى جيد من الأداء، الذي يسمح بالتعبير على قدرات معتبرة و التفاوض بنتائج جيدة في المستقبل. الا يظهر الإحساس بالفوز و الهزيمة بصفة معزولة، إنما يتداخل في آلية و يؤثر على المنافسات المستقبلية من خلال آلية إعادة المعلومات و التقييم الذاتي. لذا ينبغي على المدرّب أن يساعد الرياضيين على تبين وجهات نظر إيجابية بالنسبة للمنافسة القادمة. كما يمكن للمدرّب التدخل من خلال تعديل

الإنفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية :

يتطلب الأداء الرياضي أثناء المنافسة استعدادا نفسية و فيزيولوجية محكمة، يمكن الرياضي من التحكم في السلوك و الانفعالات، تفرض المنافسة و الأهمية المولدة للفوز ضغوطات نفسية و فيزيولوجية، كثيرا ما تؤدي بالرياضي إلى عدم التكيف. يمكن إدراك الانفعالات الناتجة عن المنافسة الرياضية من خلال ثلاثة مركبات تتمثل في

التغيرات الفيزيولوجية، الوضعية الذاتية للمنافسة و التغيرات السلوكية. لقد اعتبر ("شاز و". 1994، ص 45) أن الجانب العاطفي للمنافسة يظهر بطرق مختلفة :

- الإنفعال : شعور يظهر فجأة في الوضعيات الصعبة.
- القلق : يترجم بالشعور بعدم الأمان تحت شكلين أساسيين هما الكبح و سرعة الغضب.
- التوتر : يؤثر على الجهاز العصبي، الذي يؤثر بدوره على درجة اليقظة، مما يؤدي إلى عدم تكيف نفسي
- فيزيولوجي. - الخوف : عندما يكون الخطر أثناء المنافسة، فإن الخوف يحل محل القلق.
- الضجر : حالة انفعالية ناتجة عن الشعور الغامض بالخطر، مما يؤدي إلى احتلال السلوك، الأنفيلم العاطفي و الخوف من المسؤولية.

- العدوانية : صفة موجودة عند كل إنسان، تسمح المنافسة بإخراجها بطرق مقبولة اجتماعية، لكن هذا لا يمنع من حدوث تجاوزات في بعض الأحيان.

نجم التألق الرياضي عن القدرات و كذا القابليات الحركية المكتسبة، لكن التألق مرتبط أيضا بالعوامل النفسية، مما أدى إلى ظهور تقنيات نفسية كثيرة تكمل الطرق التقليدية للتدريب. يمثل التحضير النفسي آلية تكوين و تطوير الصفات الشخصية الهامة في الرياضات التنافسية، فحسب (م. بيا. 1990، ص 88) « تتدخل السوفولوجيا في المجال الرياضي كتقنية للضبط الانفعالي، وسيلة لتعزيز الشخصية و أداة فعالة لتسيير البعد الذهني للمنافسة.

## خلاصة:

يتطلب التحضير الكامل للاعب في كرة القدم الحديثة التمعن في مختلف الميادين الخاصة، و التي تساهم بكيفية أو بأخرى في رفع من إمكانيات النجاح في المنافسة. يمثل الجانب النفسي إحدى الميادين المعترف بها منذ العديد من السنوات على أنه عنصر هام تحقيق أحسن الأداء، رغم أن التحكم تصف خسارة فريق مرشح بالفوز ، وهذا استنادا إلى العوامل النفسية بالدرجة الأولى مثل نقص الإستعداد النفسي للاعبين ، نقص التركيز ، الزيادة في الإستشارة أو الخمول .رغم أن هذه التفسيرات غالبا ما تكون صحيحة ، لكنها لا تستطيع التصدي للشبح النفسي ذو الطابع السلبي الذي يطوف فوق المنافسة.

لا ينبغي لدور علم النفس الرياضي أن يقتصر على تفسير الأحداث الماضية ، وإنما يجب أن يشمل ترسيخ طرق ووسائل تسمح بخلق حالات نفسية مثلي عند الرياضي. وهذا أمام المهمة المخولة له، يقول "بوشار" (1987، ص25) : « إنه من الصعب تحضير فوز على تفسيره». لقد قدم علم النفس الرياضي خدمات جليلة للرياضيين تسمح له بالتربية الذاتية ، الضبط الذاتي ، تكوين اتجاهات نفسية إيجابية للتدريب و المنافسة ، نتمكن الرياضي من التكيف و مواجهة صعوبات المنافسة ، الوصول إلى التوافق النفسي البدي - وهذا بالارتكاز على قاعدة أساسية تتمثل في شخصية الفرد كما ينبغي للإشارة إن مثل هذا التدريب يتطلب متابعة مستمرة ومدرسة بصفة عقلانية ، خاصة و نحن نعلم الأزمة التي تتخبط فيها الكرة الجزائرية . لقد ذكر كريفواز (1985، ص 211) سبعة مبادئ ، سنة من بينها ثم إثباتا في الدراسات الخاصة لعلم النفس الرياضي، تساعد المدرب في مهامه تتمثل في : - تقنيات الإسترخاء و التنشيط التي تسمح بتعديلات للتغيرات النفسية لليقظة قبل المنافسة، - إدخال نظريات اختبار تحسد المشاكل النفسية البدنية التي تواجه الرياضي أثناء المنافسة.

# منهجية البحث والدراسة الميدانية

# الفصل الرابع: منهجية البحث والدراسة الميدانية



#### - الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها، (ناصر ثابت، 1891، ص 41) ويشير محمود عبد الحليم أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في: \* ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.

\* عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.

\* يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.

## 1- منهج البحث

على المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، يرى (عمار بوحوش و محمد دنيبات، 1995، ص 89) : "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة"، و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة و لهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي التحليلي الإحصائي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة، و قد عبر (محمد زيان عمر . 1993، ص 118) عن المنهج الوصفي قائلا: "المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل الظواهر الموجودة في جماعة معينة، و في مكان معين و وقت محدد، حيث يقوم الباحث بالكشف و وصف الأوضاع القائمة و الإستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل". لقد قمنا بمحاولة وصف القاهرة و متغراها من كل الجوانب، كما حاولنا البحث عن العلاقة القائمة بين التدريب على الإسترجاء و يسهم التوتر النفسي المرتبط بالمانية الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، فقمنا على إثر ذلك بتمرير شبكة للتقييم الذاتي، مقياس القياس درجة الإستشارة قالمة سلوك المنافسية) و إستبيان يحاول من خلاله اللاعبون ومف شعورهم، و لقد كنا نريد ان نعبرعن كل هذه النتائج إحصائيا من أجل توضيح معناها و أيضا بتسجيل آراء المدربين المشرفين على عينة البحث

### 3- عينة البحث :

تعتبر العينة في البحوث الوصفية أساس عمل الباحث، و يعرفها محمد مكي (1994) : " العينة هي مجموعة من أفراد بين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصلي و تكون ممثلة له تمثيلا مصادقة". وفي حتا تكونت عينة البحث من 26 لاعبا لكرة القدم، وفاق سور الغزلان الذي ينشط في القسم الوطني الثالث وسط

### 4- متغيرات البحث:

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

أ- المتغير المستقل (السبب) : هو المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب النتيجة معينة ، ودراسته قد تؤدي على معرفة تأثيره على المتغير الآخر. (ناصرشابت، 1984، ص58). | وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو الإسترخاء.

ب- المتغير التابع (النتيجة): يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج على التعديلات على قيم المتغير التابع . (لسامة كامل راتب، محمد حسن علاوي، 1999 ص 219).  
وحدد في بحثنا هذا: تخفيف التوتر النفسي.

## 5-مجالات البحث:

### أ.المجال الزمني:

كن سنجري بحثنا بعد الموافقة عليه سنة 2020

لولا جائحة كورونا

### ب. المجال المكاني:

نجري الدراسة على مستوى فريق سور الغزلان، كما كن سنشمل جميع الملاعب التي أجريت فيها مقابلات ، أين يتم فيها تطبيق التقنيات الإستراتيجية قبل بداية كل مقابل

## 6-أدوات البحث و وسائله :

إن الأدوات التي كانت سوف تستعمل في إجراء البحث تعتبر المحور الذي إستند عليه قصد الوصول إلى الحقيقة و الإجابة على التساؤلات المطروحة، لقد إستعمل الباحث :

### 1 . التحليل النظري :

من أجل دراسة موضوع بحثنا "تقنيات الإسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين اسور الغزلان لكرة القدم" إعتدنا على مجموعة من المراجع

## 7-الوسائل الإحصائية :

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض وسائل إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول الي النتائج ومعطيات يفسر من خلالها الظاهرة موضوع الدراسة ولقد كان لولا الجائحة تكون الأساليب الإحصائية التالية :

- الاختبار كاف تربيع كا:"الاختبار كاف هو اختبار لا بارميري لا معلمي يعتمد على مقارنة التكرارات المشاهدة عن طريق القياس بالتكرارات المتوقعة.

## خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزماني والمكاني والبشري، والشروط العلمية للأداة وضبط المتغيرات وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثالث عرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة.

## الاستنتاج العام

إنطلقت هذه الدراسة من إشكالية إستخدام التقنيات الإستراتيجية في الميدان الرياضي وأثرها على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعب الجزائري لكرة القدم. كانت هذه الدراسة تدخل في ميدان التحضير النفسي الرياضي ، فلقد أقرتها أكثر من مرة في مقدمة هذا البحث و مختلف فصوله بأن بلادنا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى بحوث علمية ميدانية ، تثبت أهمية المتابعة النفسية الرياضية و تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع وكذا على الديناميكية الداخلية للتألق الرياضي، تسمح لنا مثل ه ذه الدراسات بالخروج من دائرة النقص وتدني مستوى الأداء النقي - التكتيكي وغياب التحكم النفسي مما يؤدي إلى تجاوز النظرة السائدة والتي تعتبر اللاعب الجزائري تنظيما ثنائيا (بدلي - معرفي)، وهذا في الوقت الذي يعرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا م ن خلال دراسات علمية أجريت بصورة دقيقة من قبل أخصائيين نفسانيين ، لقد سمحت مختلف هذه الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب مساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي من كل تحضير هو مساعدته على التكفل بنفسه . مثل علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول إلى الدقة في التفسيرات، كما أنه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد الفريق بالتعبير الكامل عن إمكانياته ، لأن التدريب في جو تقسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها ، فالتحضير النفسي غالبا ما يحدد الفارق عندما يتعلق الأمر بالمنافسة ، فلا بد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على

كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة ، كما أن العوامل النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة، تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العوامل التي يمكن لها أن تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (تفي، بدني ، تكتيكي، نفسى) و بالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح إليه كل من يهتم بالميدان الرياضي في الجزائر

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

- 1- أحمد محمد عبد الخالق (1997): الصدمة النفسية، دار الفكر العربي. القاهرة.
  - 2- أسامة كامل راتب (1992): التربية الحركية للطفل. دار الفكر العربي. القاهرة .
  - 3- أسامة كامل راتب (1997): علم النفس الرياضي، المفاهيم و التطبيقات. دار الفكر ام العربي. القاهرة.
  - 4- أمين أحمد فوزي (1992): علم النفس الرياضي. الفنية للطباعة و النشر . الإسكندرية.
  - 5- أمين أنور الخولي (1996): الرياضة و المجتمع. المجلس الوطني للثقافة والأدب. الكويت.
  - 6- باسم فاضل (1993): العنف و العدوان في كرة القدم المحلة العلمية للتربية البدنية والرياضية الجزائر العندل
  - 7- عبد الرحمان بن أحمد هيجان (1999): ضغوط العمل. معهد الإدارة | العامة. الرياض. .
  - 8- عبد القادر حلمي (1993): مدخل إلى الإحصاء. ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
  - 9- علي عسكر (2000): ضغوط الحياة... وأساليب مواجهتها. دار الكتاب الحديث
  - 10- عمار بوحوش ومحمد دينيايات (1995): منهج البحث العلمي. ديوان المطبوعات
  - 11- فؤاد سيد البهي (1980): علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. دار الفكر العربي. القاهرة.
  - 12- كيت كينان (1999): السيطرة على الضغوط النفسية بالدار للعلوم - القاهرة.
  - 13- محمد العربي شمعون (1999): علم النفس الرياضي و القياس النفسي. مركز الكتاب للنشر. القاهرة.
  - 14- محمد زيان عمر (1993): البحث العلمي مناهجه و تقنياته . ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر
  - 15- محمد مكي (1994): محاضرات في علم النفس التربوي المدرسة العليا للأساتذة ت.ب. ر . الجزائر.
  - 16- مقدم عبد الحفيظ (1983): الإحصاء و القياس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية الحائ
- قائمة المذكرات و المجلات
- 70-BEN ABOUCHAT (1990): LA DYNAMIQUE DU STRESS COMPETITIF.I.S.T.S.

- وزارة الشبيبة و الرياضة، المجلة الرياضية 1989. قائمة القوانين و الأوامر :
- وزارة الشباب و الرياضة الأمر 76-81 . تنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية ، الجزائر 1976.
- وزارة الشباب و الرياضة، القانون 89
- وزارة الشباب و الرياضة ، الأمر 95 . 09. المتعلق بتوحيد المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية، الجزائر 1995.
- وزارة الشباب و الرياضة وزارة الداخلية و الجماعات المحلية، قرار وزاري مورخ 06 / 09 / 1996 . النموذج القانون الأساسي للنادي الرياضي للهواة.
- الإتحادية الجزائرية لكرة القدم. القانون الأساسي 1996 / 09 / 06 . النموذج القانون الأساسي للنادي الرياضي للهواة.