



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -



## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

-الموضوع:

غياب التحضير النفسي عند ظهور حالة القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى

-دراسة ميدانية لفريق الحماية المدنية لولاية الجزائر أشبال-

تحت إشراف

دكتور: آيت طاهر

إعداد الطلبة:

1 : العشبي محمد

2 : داودي صفيان

3 : سامة محمد لمين

السنة الدراسية: 2021/2020

## شكر وتقدير

نحمد الله عز وجل الذي من علينا بفضله وأعاننا على إتمام هذا البحث

ونسأله الهداية والتوفيق في أعمالنا مستقبلا.

ولا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " آيت طاهر " الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه ومساعدته لنا طيلة انجاز هذا البحث

كما أننا لا أنسى أن نتقدم بجزيل الشكر إلى الطاقم الفني لفريق الحماية المدنية ولاية الجزائر

على النصائح والإرشادات التي قدموها لنا طيلة مدة التريص

كما أننا لا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في انجاز هذا البحث

من قريب أو من بعيد.

و شكرا جزيلا

## الإهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين حبيبنا وسيدنا محمد عليه  
أشرف الصلاة وأزكى التسليم.

أما بعد أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى كل أمهاتنا التي سهر من أجل رعايتنا وربتنا نعم التربية فلم نرى أمامنا سوى أمهاتنا الغاليات  
حفظهم الله وأطال أعمارهم.

إلى الذي ربانا على الفضيلة والأخلاق وكان لنا درع أمان نحتمي به في نائبات الزمان

وتحمل عبئ الحياة حتى لا أحس بالحرمان أبي الغالي حفظه الله.

إلى الدكتور آيت طاهر ، المشرف على هذا العمل له مني كل التقدير والاحترام.

إلى جميع أساتذة المعهد والى كل من علمني حرفاً، جعلها الله في ميزان حسناتهم.

إلى كل من أكن لهم الاحترام والتقدير .

إلى جميع أصدقائي وزملائي الذين تسعهم ذاكرتي ولم تسعهم مذكرتي.

إلى جميع العاملات بمكتبة المعهد لهن مني أسمى عبارات الشكر والتقدير.

إلى كل من يصلهم قلبي ولم يكتبهم قلمي

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ح	- قائمة الجداول.
خ	- ملخص البحث.
ذ	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
1	1 إشكالية الدراسة.
3	2 فرضيات البحث.
4	3 أهداف البحث.
4	4 أهمية البحث.
5	5 تحديد المصطلحات والمفاهيم.
7	6 دراسات المرتبطة بالبحث.
<b>الجانب النظري: الخلفية المعرفية النظرية للبحث</b>	
<b>الفصل الأول: التحضير النفسي</b>	
16	1 1- نظريات وتقنيات التحضير النفسي.
16	1 2- مفهوم علم النفس الرياضي.
17	1 3- تعريف التحضير النفسي.
17	1 4- أهمية التحضير النفسي.
18	1 5- أهداف التحضير النفسي.
19	1 6- أغراض التحضير النفسي.
19	1 7- مهام علم النفس الرياضي.
21	1 8- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي.
<b>الفصل الثاني : القلق</b>	
22	2-1- القلق في المجال الرياضي.
22	2-2- تعريف القلق.

23	3-2- أنواع القلق.
24	4-2- الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق.
26	5-2- مكونات القلق.
27	6-2- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة.
27	7-2- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
<b>الفصل الثالث: القلق التنافسي</b>	
29	1-3- مفهوم القلق التنافسي.
30	2-3- تأثير القلق التنافسي في المجال الرياضي.
30	3-3- أساليب التعرف علي القلق لدي الرياضيين.
31	4-3- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة.
31	5-3- علاج القلق.
<b>الفصل الرابع: العاب القوي</b>	
33	1-4- نبذة تاريخية عن العاب القوي.
34	2-4- تطور العاب القوي.
34	3-4- تعريف العاب القوي.
35	4-4- أهمية العاب القوي.
35	5-4- أقسام وفعاليات العاب القوي.
35	6-4- التحليل النفسي لألعاب القوي.
<b>الفصل الخامس: المراهقة</b>	
39	1-5- مفهوم المراهقة.
39	2-5- أطوار المراهقة.
40	3-5- أهمية دراسة مرحلة المراهقة.
40	4-5- أنماط المراهقة.
41	5-5- أزمة المراهقة.
41	6-5- القلق عند المراهق.
42	7-5- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.
45	8-5- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق.
46	9-5- حاجيات المراهقة.
47	10-5- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين.

<b>الجانب التطبيقي: الخلفية المعرفية التطبيقية للبحث</b>	
<b>الفصل السادس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
48	1-6- الدراسة الاستطلاعية.
49	2-6- المنهج المتبع.
49	3-6- مجتمع البحث.
49	4-6- عينة البحث.
50	5-6- متغيرات البحث.
50	6-6- أدوات جمع البيانات والمعلومات.
52	7-6- الخصائص السيكومترية للمقياس
53	8-6- إجراءات التطبيق الميداني.
<b>الفصل السابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها</b>	
54	1-7- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها.
54	2-7- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها.
55	3-7- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها.
57	4-7- عرض و مناقشة الفرضية العامة.
58	5-7- استنتاجات عامة.
59	6-7- خاتمة
59	7-7- اقتراحات.
60	8-7- الآفاق المستقبلية للبحث.
	- المراجع المعتمدة في البحث.
	- الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
الجانب التطبيقي: الخلفية المعرفية التطبيقية للبحث		
الفصل السابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها		
54	حالة القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب القدرة على الاسترخاء	1
55	حالة القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب الثقة في النفس	2
56	حالة القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب القدرة على تركيز والانتباه	3
57	تأثير القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب المهارات النفسية	4

## ملخص البحث

عنوان الدراسة: غياب التحضير النفسي علي ظهور حالة القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى.

هدف الدراسة: التعرف على تأثير انعكاس التحضير في ظهور حالة القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى.

مشكلة الدراسة : هل يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف التحضير النفسي لديهم؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- هل يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف قدرة الاسترخاء لديهم؟

- هل يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف الثقة بالنفس لديهم؟

- هل يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه لديهم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف التحضير النفسي لديهم.

الفرضيات الجزئية:

-يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف قدرة الاسترخاء لديهم

-يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف الثقة بالنفس لديهم

-يرجع القلق التنافسي لدى عدائي ألعاب القوى إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه لديهم

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة:

مقياس القلق التنافسي.

مقياس المهارات النفسية.



النتائج المتوصل إليها:

- يرجع القلق التنافسي لدى عدائي العاب القوي إلى ضعف قدرة الاسترخاء لديهم
- يرجع القلق التنافسي لدى عدائي العاب القوي إلى ضعف قدرة الثقة بالنفس لديهم
- يرجع القلق التنافسي لدى عدائي العاب القوي إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه لديهم
- يرجع القلق التنافسي لدى عدائي العاب القوي إلى ضعف الإعداد النفسي لديهم.

الاستنتاجات:

- حالات القلق التنافسي عند عدائي العاب القوي ترجع إلى ضعف في قدرتهم على الاسترخاء
- حالات القلق التنافسي عند عدائي العاب القوي ترجع إلى ضعف في قدرة الثقة بالنفس لديهم.
- حالات القلق التنافسي عند عدائي العاب القوي ترجع إلى ضعف في قدرتهم على تركيز الانتباه.

الاقتراحات:

- نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية
- نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية كالتصور الذهني وعملية الاسترخاء و تركيز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد والشحن بعد التدريب مباشرة و أيضا عرض أفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.
- نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين فالمصدر الأول للثقة بالنفس يشكل من الانجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرف.

## مقدمة:

كثيرا ما نتحدث عن عوامل النجاح فنذكر منها: البدنية، الخططية و المهارية و قليلا ما نتطرق إلى العوامل النفسية والسلوك اللاعبين والمدربين في الملعب وخارجه و انعكاسات ذلك على الأداء و النتائج، فينجح الإنسان حين تجتمع هذه العوامل التي تؤهله لذلك والتفوق على الآخرين. (على حاسم عكلة الزبيدي، 1998ص4)

و على سعيد العاب القوي يتجه الكثيرون في لتطوير الجوانب المادية من عوامل النجاح مثلا: الاهتمام بالبنية التحتية و توفير مدربين ذوى كفاءات عالية وتوفير الأدوات الرياضية المطلوبة وغير ذلك من الأمور المادية، لكن القليل من يهتم بالجوانب النفسية في حقل الرياضة، أي أن يجمع بين التهيئة البدنية، المهارية، الخططية والإعداد النفسي، فإعداد اللاعب نفسيا هو احد أهم عوامل النجاح، ويغيب هذا العامل لن يتمكن العداء من تقديم جوانب فنية ومهارية كخلق روح من التعاون داخل الميدان أو حتى ترطيب الأجواء الاجتماعية خارج الميدان مع المدرب والعدائين، وهذا بطبيعة الحال يؤثر سلبا على أداء العدائين ككل ويمثل نقطة في الانحدار إلى الأسفل. و من أهم القضايا المطلوب توفرها أو توفيرها في العداء بعد تدريبه بدنيا هي التحضير النفسي داخل الميدان، فالتحضير النفسي ذات تأثير على العدائين وينطبق هذا التأثير داخل الميدان على أداءه فيوجد عدائين مستواهم متوسط ولكنه بالملعب ذا مستوى رفيع ويوجد من هو موهبة أو نجم مميز لكنه لا يعكس بذلك في أداءه بالملعب و لا نرى ذلك كله مؤثر عليه.(ممدوح محمدي، محمد على، 1998ص 28).


ونظرا لاهتمام معظم الدراسات و البحوث بالنواحي البدنية و المهارية و الخططية و تناولها من جوانبها المختلفة و لكن الجانب النفسي و تأثيره على أداء التلاميذ و الرياضيين لم يلق اهتماما من جانب الباحثين، فالإعداد النفسي لو دور هاما بالنسبة للرياضيين و ذلك ما أبرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية حيث أصبح جزء لا يتجزأ من إعداد الرياضيين لاشتراك في المنافسات الرياضية و تسمح لهم باستخدام كل إمكاناتهم و طاقاتهم .و بالتالي تأتي أهمية موضوع حالة القلق أثناء المنافسة و لما لوه من انعكاسات سلبية على اللاعب أو التلميذ، حيث يعمل القلق التنافسي على إعاقة الأداء وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين إبداء صفات نفسية حسنة لتحقيق نتائج رياضية جيدة، الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود الرياضيين وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و

الشخصية لكل رياضي وجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتحضير النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة. كما أصبح العدائين يواجهون العديد من المواقف التي لها ارتباط مباشر بالتحضير النفسي سواء أثناء عملية التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يتعلق بكل منها من أحداث ومثيرات، وهنا يكون أثر واضح ومباشر على سلوك اللاعب وعلى مستوى قدراته ومهاراته وعلاقته مع الآخرين .

فالتحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية في عملية التدريب الرياضي الحديث وبدونه يستحيل إحراز الإنجازات الرياضية، وفي السنوات الأخيرة اكتساب العوامل النفسية لها أهمية متزايدة، فالتدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابلية الحركية فحسب، بل تحسين الصفات النفسية وصقل قدرات الرياضيين نفسيا. كما أن التحضير النفسي للرياضي يشكل إحدى الدعائم الأساسية لتفوق الرياضي للتفوق والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية وذلك لان التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والاولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يلعبه التحضير النفسي من حيث انه عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين ،يسير شأنه في ذلك شأن التحضير البدني و المهاري .(عقابة سلمان : 2015 2016 ،ص03).

وهذا يسعى إليه المختصون العاب القوي من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي أو التحضير النفسي.

"ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضيون بالنظر لمتطلبات العاب القوي الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، و أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا للجانب النفسي للرياضيين ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات كثافة المنافسة مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية.



# مدخل عام: التعريف بالبحث

## 1 الإشكالية:

لقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة، ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية، الثقافية، البدنية... الخ

فهي تعمل على تزويد الفرد بميزات ومهارات سريعة واسعة جدا تجعله يتكيف ويسير العصر الذي يعيش فيه، لذا لم تكن الرياضة مجرد حركات أو نشاط تؤدي دون هدف محدد بل خصصت لها أهداف في سبيل تحقيقها، وأصبحت تستمد قواعدها ونظريات من العلوم المختلفة، بغرض الوصول إلى تنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية الحركية، العضلية، العقلية والنفسية.

تتميز الرياضة عامة والعب القوي خاصة بعدة ميزات أهمها إعداد لاعبين وتكوينهم بمستوى عالي في المنافسات الرياضية من خلال إكسابهم مهارات وتقنيات تسمح لهم بالرقى بأدائهم إلى المستوى العالمي غير أن العداء قبل بدأ المنافسة يعيش جو من حالات: التوتر والضغط النفسي والقلق. ( محمد حسن علاوي القاهرة، 1992، ص 266).

وفي المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة العب القوي من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، ونظرا لشعبية العب القوي هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل سباقات العب القوي ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى قلق اللاعبين.

فالعداء الذي يكون مهينا نفسيا تساعده على التخلص من القلق الذي ينشأ في حياته فهي تجعله متبصرا بقدراته مدركا لإمكانياته فيضع نفسه موضعا لأنه يعرف قدر نفسه فبذلك تعد مؤشرا يدل على توافق الفرد وتمتعه بالصحة النفسية وبذلك ترتبط بجوانب مختلفة للتكيف مثل مفهوم الذات والطموح الثقة بالنفس ليست عملية ينبغي ممارستها بل ثمرة يجنيها الشخص نتجه لبذور غرسها وهي انعكاس لواقع داخلي يعمل في أعماق الشخصية إضافة إلى الصحة العامة لدى الفرد، وترتبط بما يحصل عليه الفرد من معلومات وخبرات تدعم

مكانته الاجتماعية وتساوده على أن يكون ايجابيا وهي إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وقرارا وإمكانياته وتتمثل بالحب و العطف والتفكير الايجابي والصبر والمثابرة والإصرار واستثمار الوقت والثقة شيء مكتسب ذات تأثير على عداء العاب القوي ينطبق هذا التأثير على أدائه داخل الميدان فيوجد عدائين مستواهم متوسط ولكنه بالميدان ذا مستوى رفيع، ويوجد من هو موهبة أو نجم مميز لكنه لا ينعكس بذلك في أدائه بالملعب ولا نرى ذلك كله مؤثرا عليه، فالتحضير النفسي لها تأثير كبير ومميز على العداء نفسيا اكبر منه عمليا.

لكن قبل أن نتحدث عن التحضير النفسي لابد أن نتكلم عن تأثيرها النفسي على اللاعبين خصوصا خلال مرحلة المنافسة، فيوجد العداء الواثق من نفسه أيضا كما يوجد الغير واثق من نفسه، فالواثق من نفسه يثبت ذلك داخل الملعب فيزيد مستواه تدريجيا ويقدم كل ما يملكه لفريقه ويكون قائد لباقي زملاءه فليس بالسن لكن بقدرته على ذلك ويصبح بعد ذلك نجم الفريق وهذا ليس تقليل من شان أي نجم لا يقود فريقه وكما أن الثقة أيضا يمكنها أن تغطي على اللاعب حتى ولو كان مستواه الفني متوسط فانه عند إظهاره كاملا يكون أفضل من مستواه هذا ما يظهر خلال المنافسة، فهذه الأخيرة

عبارة عن ممارسة نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه مضبوط بقوانين وأحكام، لها أغراض لابد من الوصول إليها سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي، فالمنافسة هي الهدف الذي يرمي إليه التدريب الرياضي ووسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين. (خالدي رضوان 2015 2016 ص35).

كما يرتبط الأداء في رياضة العاب القوي ارتباطا وثيقا بالحالة النفسية للاعب؛ إذ تنعكس مؤشرا على مستوى الأداء لذي يرى الكثيرون من علماء النفس الرياضي، إن هذا العلم هو عبارة عن "محاولة تكيف مع الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي من ناحية أخرى؛ تؤثر خبرة الممارسة ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي، الأمر الذي يهم في تطوير الأداء الأقصى" (أسامة كامل راتب؛ 1997؛ ص 17).

كما أن الأداء الأقصى يعتبر الشغل الشاغل للمربين ويسعون إلى تحقيقه خاصة أثناء المنافسة، فالمنافسة هي المحك الحقيقي للنجاح أو عدم النجاح العملية التدريبية في جميع مراحلها "فعملية التدريب بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد بدنيا مهاريا وخططي ونفسا لكي يحقق أفضل ما يكون من مستوى المنافسة (محمد حسن علاوي؛ 2003 ص 32).

لذا تزداد عملية التدريب تعقيدا إذا اعتبرنا أنها لا ترتبط فقط بجاهزية اللاعبين وقدرت المدرب بل تتعدى ذلك ليصبح توفر مطلب الجاهزية البدنية والنفسية والعقلية يكون حاضر أثناء المنافسة وهو ما يزيد من حجم الضغط وما ينتج عنه حالة من القلق الذي هو عبارة عن "إحساس بتوقع الخطر يؤدي إلى الشد والضغط النفس بإضافة إلى إثارة الجهاز العصبي "السمشاي"، ويتمركز القلق في الرياضة في خشية الرياضي من نتيجة السباق، أو المباراة أو الخوف من عدم قدرته على إنجاز الواجب مكلف بهو في المجال الرياضي يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة؛ التي ينظر إليها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين، وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار و الكبار من مختلف الثقافات و في مختلف البلدان ، و بعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل هذا ما قادنا إلى صياغة اشكاليتنا على النحو التالي:

السؤال العام:

-هل يتأثر قلق المنافسة بضعف التحضير النفسي لدى عدائي العاب القوى ؟

وتتفرع من السؤال العام أسئلة الفرعية:

-هل يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة على الاسترخاء لدى عدائي العاب القوى ؟

-هل يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة على الثقة بالنفس لدى عدائي العاب القوى ؟

-هل يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة علي تركيز الانتباه لدى عدائي العاب القوى ؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

-يتأثر قلق المنافسة بضعف التحضير النفسي لدي عدائي العاب القوى

2-2- الفرضيات الجزئية:

-يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة علي الاسترخاء لدي عدائي العاب القوى.

- يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة علي الثقة بالنفس لدي عدائي العاب القوي.
- يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة علي تركيز الانتباه لدي عدائي العاب القوي.

### 3- أهداف الدراسة:

- 1- معرفة انعكاس التحضير النفسي بمحاوره ودراسته وذلك من اجل إيضاح مختلف أثاره والوقوف على مختلف أسباب ضعفه, بغية تبين أهميته لتجنب القلق التنافسي
- 2- معرفة قيمة التحضير النفسي ودوره الكبير وتكاثف الجهود لتحقيق الانجازات الرياضية.
- 3- التعرف على مدى أهمية التحضير النفسي وتأثيره على زيادة مردود العدائين خلال المنافسة..
- 4- معرفة مستوى حالة القلق التنافسي لدي عدائي العاب القوي.

### 4 أهمية الدراسة:

- يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة في أداء اللاعبين والمستوى العامل لمنافسات الرياضية وفي مقدمتها القلق.
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
  - معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
  - مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
  - توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائي ينفي علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.
  - تتوقف أهمية الموضوع على قيمته العلمية ذلك بدراسة الثقة بالنفس لدى اللاعبين وأثرها على أدائهم خلال المنافسة.



## 5 تحديد المصطلحات والمفاهيم

### 5-1-1 التحضير النفسي:

5-1-1-1 لغة: الاضطراب، الانزعاج، عدم الاستقرار النفسي، الإحساس بالضيق والحرج، وقد يصاحبه بعض الألم. (محمد حسن علاوي : 1992، ص57)

5-1-1-2 اصطلاحاً: يعرف " مفتي إبراهيم" على انه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يظهر إيجابياً كلا من الأداء البدني للرياضي و الوصول به إلي قمة المستويات، و أن التحضير النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي و من ثم الوصول إلي مخطط ينفذ من خلال آليات لزيادة تسهم في تطويع و تعديل سلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول إلي قمة مستويات الأداء (مفتي إبراهيم، 1998، ص233)

يقصد به أيضاً خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلي التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و القدرة على حلها حلاً سليماً. (محمد حسن علاوي : 1992، ص288)

5-1-1-3 إجرائياً: هو عبارة عن مراحل، ووسائل ومناهج التي من خلالها يستعد الرياضي استعداداً نفسياً .

### 5-2-1 القلق:

5-2-1-1 لغة: في اللغة العربية ورد مفهوم القلق في اللغة العربية على عدة معاني القلق، الانزعاج، قلق الشيء، قلق مقلق مؤنث مقلقة (المرأة المقلقة)، قلق الشيء من مكان هو قلقه أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد في قوله على " اقلقوا السيوف في الغمد أي حركها في أغمادها." (ابن منظور المجلد 3، ص245)

5-2-1-2 اصطلاحاً: يقصد بالقلق هو احد الانفعالات الهامة ، و ينظر إليه على أساس انه من الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، و أن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تعوق الأداء و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلي درجة من التنشيط حالة انفعالية غنى سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق فيوصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال في

القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غي سارة ، و القلق أنواع، فحالة القلق صفة مؤقتة تتغص من وقت إلى آخر ، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد يدركون عدد اكبر من المواقف على إن فيها تهديدا لهم و يميلون إلى الاستجابة لمثل المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية (أسامة كامل راتب : 1998 ص170).

5-2-3- إجرائيا: هو حالة نفسية وشعورية يتعرض لها الرياضي أثناء التدريبات عامة، وأثناء المباريات خاصة مما يؤثر على أدائه السلوكي وأدائه المهاري والبدني.

### 5-3- الفلق التنافسي:

5-3-1- اصطلاحا: عرفه " نزار مجيد الطالب، كامل لويس " انه القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية، و يقسم إلى قلق ما قبل المنافسة، حالة قلق المنافسة، حالة ما بعد المنافسة. (نزار الطالب كمال لويس :1993ص203)

5-3-2- إجرائيا: وهي الحالة النفسية التي يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسات الرياضية ولكن تزول هذه الحالة بالزوال أو الانتهاء المنافسات الرياضية و يختلف القلق التنافسي من لاعب إلى آخر .

### 5-4- المراهقة:

#### 5-4-1- مفهوم المراهقة:

المعني اللغوي: المراهقة معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراقت الفتاة "، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام زهران 2001 ص323 .)

المعني الاصطلاحي: يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. ( عبد العالي الجسماني ،1994ص257)

وعرفها حاتم محمد آدم " بأنه تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ"بداية النضج الجنسي حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشرة والثامنة عشرة مع مراعاة الفروق الفردية.(حاتم محمد آدم، ،2005،ص14)

**التعريف الإجرائي:** المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من أثنى عشر سنة إلى العشرون سنة وهي تحديات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والضر وف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنس إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتحليل.

## 6 الدراسات المرتبطة بالبحث:

### 6-1- الدراسة الأولى:

للطالب بكيل حسين الصوفي

عنوانها: انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي عدائي العاب القوي بالجمهورية اليمنية  
2008 2009.

رسالة ماجستير جامعة الجزائر البلد الجزائر

حيث كان الهدف العام:

من الدراسة هو التعرف علي انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي عدائي العاب القوي بالجمهورية اليمنية.

ولقد تطرق الباحث إلي التساؤل العام:

هل يرجع القلق التنافسي لدي عدائي العاب القوي بالجمهورية اليمنية إلي ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم والتساؤلات الفرعية والتي هي:

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي التصور؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الاسترخاء؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي تركيز الانتباه؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي مواجهة القلق؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الثقة بالنفس؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي دافعية؟

كما اتبع الباحث المنهج الوصفي في دراسته.

وكانت متمحورة حول رياضي النخبة فئة أكابر ،عن طريق الاستبيان وكانت أهم النتائج والاقتراحات

المتوصل إليها هي : قبول تساؤلات الدراسة كنتائج أساسية في انعكاس الإعداد النفسي،في ظهور حالة القلق التنافسي.

ومن بين الاقتراحات هذه الدراسة هي:

-مرافقة الفرق الرياضية بأخصائي نفسي إلي جانب المدرب للعمل متزامن مع البرنامج التدريبي الشهري أو السنوي.

-اقتراح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلي البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية.

-نقترح على المدربين العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية،التصور الذهني،عملية الاسترخاء وتركز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد،وعملية الشحن بعد التدريب مباشرة، وأيضاً عرض الأفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.

## 6-2- الدراسة الثانية:

للطالب عقابة سليمان

عنوانها: انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي لاعبي كرة اليد 2015\_2016.

مذكرة تخرج ماستر المسيلة الجزائر

حيث كان الهدف العام من الدراسة:

-التعرف علي انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي لاعبي كرة اليد.

حيث تضمنت الدراسة عدة تساؤلات من بينها:

-هل يرجع القلق التنافسي لدي رياضي كرة اليد إلي ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟.

التساؤلات الفرعية والتي هي:

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الاسترخاء؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه؟

-هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الثقة في النفس؟

-كما اتبع الباحث المنهج الوصفي في دراسته.

وكانت الدراسة متمحورة لبعض أندية ولاية خنشلة عن طريق الاستبيان.

ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها هي:

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف القدرة على الاسترخاء.

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه.

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في كرة اليد إلى ضعف القدرة على الثقة في النفس.

-ومن بين الاقتراحات المتوصل إليها : هي اقتراح علي المدربين استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية كما تساعدنا هذه الدراسة في فرض تساؤلات جديدة بالنسبة إلي دراستنا.

-مرافقة الفرق الرطضية أخصائي نفساني إلى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي أكان شهري أو سنوي.

-نقترح إعداد برنامج نفسي بالإضافة إلى البرامج الأخرى المكملة للوحدة التدريبية.

-نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة للرياضيين فالمصدر الأول للثقة بالنفس يشكل من الانجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرفته.

-النظر عن اختلاف المستويات و القدرات أيضا استخدام التغذية الراجعة الايجابية في الرياضيون ويشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ.

-الأداء الجيد والاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة و تجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية،  
يجب أن يكون المدرب نموذجا للتمتع بالثقة في النفس.

### 6-3- الدراسة الثالثة: " للطالب كسال عبد الله"

عنوانها: دور القلق علي مستوي اداء لاعبي كرة القدم في المنافسات 2015 2016 .

مذكرة تخرج ماستر المسيلة الجزائر

-حيث كان الهدف العام من الدراسة هو:

\* معرفة أهم الأسباب المؤدية إلي هذا المشكل ومعالجتها وأيضا معرفة مدي تأثير القلق علي مستوي أداء اللاعبين.

-كما تطرق الباحث في دراسته إلي عدة تساؤلات من بينها:

- هل للقلق دور سلبي علي أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

أو التساؤلات الفرعية:

-هل إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟

-هل للجمهور دور سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية؟

-هل لأهمية المنافسة دور سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم؟

\*وكانت الدراسة متمحورة حول فئة أشبال 15- 18 سنة لأندية الجهوية الأولى لولاية المسيلة عن طريق الاستبيان.

-ومن بين أهم النتائج المتوصل إليها:

- إجراء تريبص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة

-ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.

-ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

ومن من بين الاقتراحات المتوصل إليها:

-التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.

-ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

-على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسميةخلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

-عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

-إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي.

-توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.

#### 4-6- الدراسة الرابعة:

-للطالبة رشيد بن عيسى,خليفة سفيان ,وليد عبد القادر بوخنيفر.

بعنوان: تأثير التحضير النفسي علي مستوي أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات 2016 -2017.

مذكرة تخرج ليسانس جامعة زيان عاشور الجلفة الجزائر

-الهدف العام من الدراسة:

-إبراز مدي تأثير التحضير النفسي علي لاعبي كرة اليد قبل وأثناء المنافسة.

-كما تطرق الباحث في دراسته إلي عدة تساؤلات من بينها:

\*ما مدي تأثير التحضير النفسي علي مستوي أداء لاعبي كرة اليد أثناء المنافسات صنف أشبال.

والتطرق إلى التساؤلات الجزئية والتي من بينها:

- هل يساهم التحضير النفسي من الخوف أثناء المنافسات ؟

- هل يساهم التحضير النفسي من القلق أثناء المنافسات؟

- المنهج المتبع في الدراسة المنهج الوصفي والدراسة كانت ميدانية لبعض أندية الجزائر العاصمة عن طريق الاستبيان .

وكانت أهم النتائج المتوصل إليها:

- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه.

- أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.

- نصائح وتوجيهات وإرشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.

- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

- لضغط جمهور فريق الخصم أثر سلبي على نفسية وأداء اللاعبين

- تشجيعات المدرب تزيد من رغبة اللاعبين في الفوز.

ومن أهم الاقتراحات:

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق .

- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.

- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.



- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

## 6-5- الدراسة الخامسة:

لطالب:خالدي رضوان

بعنوان : الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة 2015/2016.

مذكرة تخرج ماستر جامعة المسيلة الجزائر

الهدف العام من الدراسة:

-إبراز دور السمة الثقة بالنفس ودراستها وذلك من اجل إيضاح مختلف أثارها، والوقوف على مختلف أسباب ضعفها، بغية تبين أهميتها والعمل على تدريبها.

-البحث عبارة عن دراسة الجانب النفسي للاعب لان له تأثير بليغ في أداءه خصوصا خلال مرحلة المنافسة.

-معرفة قيمة سمة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق ودورها الكبير وتكاثف الجهود لتحقيق الانجازات الرياضية.

التساؤل العام كان على النحو التالي

-هل لسمة الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

وقد تفرعت عنها عدة تساؤلات فرعية هي:

-هل لنقص الثقة بالنفس دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

-هل لثقة المثلي دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

-هل للثقة الزائدة دور في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

وبما أن الدراسة تتعرض لظاهرة اجتماعية نفسية، توجب علينا إتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد على التحليل العلاقات

والتغيرات ومحاولة قياسها، وتوضيح العلاقة بطريقة كمية باتخاذ الأسلوب إحصائي كما هو الحال عن طريق الاستبيان لبعض أندية برج بوعروريج - صنف أشبال -

أدوات الدراسة: قائمة سمة الثقة الرياضية لفيالي 1986 وترجمه محمد حسن علاوي.

الاستنتاجات:

-لثقة المتلى بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة

-لنقص الثقة لدى اللاعبين بأنفسهم ليس له دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة

-لثقة الزائدة بالنفس لدى اللاعبين دور في الرفع من أدائهم خلال مرحلة المنافسة

-كذلك أن اللاعب الذي لديه ثقة زائدة يبالغ في تقديراته ويقلل من تقدير المنافس ويكون هذا الموقف أكثر شيوعا.

الاقتراحات:

-الاستفادة من الأساتذة والخبراء المختصين في المعاهد والجامعات وذلك بعمل دورات تدريبية منتظمة للمدربين الحاليين لرفع مستواهم في الجانب النفسي.

-فتح المجال أمام الاخصائين النفسانيين لتكوين إطارات رياضية والمدربين في علم النفس الرياضي.

- تهيئة الجو المناسب لعمل الأخصائي النفسي.

- إلزام المدربين بالبحث والتحقيق على كل ما هو مفيد في المجال النفسي الرياضي.

- تدعيم التربصات الخاصة بعلم النفس الرياضي خارج الوطن.

- فرض على المدربين إجراء برنامج تدريبي يشمل كل محاور الإعداد البدني،المهاري،الخططي، والنفسي يقدم إلى إدارةالنادي ضمن الخطة السنوية للموسم الرياضي.

أوجه التشابه:

\*التطرق في الدراسة إلي نفس الصنف أشبال.

\* نفس المنهج المتبع.

\* التشابه في طريقة القياس.

\* التحضير النفسي.

\* القلق التنافسي.

**أوجه الاختلاف:**

\* الاختلاف في الرياضة التخصصية.

\* الاختلاف في سنة الدراسة.


\* الاختلاف في جهوية الدراسة.

\* الاختلاف في الاقتراحات المتوصل إليها.

\* الاختلاف في التساؤلات الفرعي.



# الخلفية النظرية والدراسات السابقة



# الفصل الأول: التحضير النفسي

## 1 1 - نظريات وتقنيات التحضير النفسي الرياضي:

هنالك عدة نظريات يركز عليها التحضير النفسي، ومنها النزوات "لكلارك هزل"، 1934 أو نظرية التحكم ونظريات الإسناد العليا، أو النماذج المختلفة كنموذج "يركس ودود سون"، 1908 أو النموذج "الكارثي" "لهارد وفازي" 1991، العوامل المشوشة للأداء كالقلق، والتوتر، نقص الانتباه واليقظة، العمل مثلا بنظرية المقلوبة التيهي الأساس، نموذج "يركس ودود سون" فيجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة والآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء، وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق، وحقيقة أنه للتحضير النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين والرفع من الأداء للرياضي والفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابا ، فالإرادة القوية والمداومة النفسية والتوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرائق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أثناء التوجيه والإعداد العقلي للقاعدة النظرية التي تركز عليها أو التي يقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس الرياضي التي تهتم بالجانب الانفعالي، العاطفي والوظيفي، ومن بين هذه المفاهيم المصطلحات والنظريات نجد كل من القلق، والانتباه، واليقظة، الدافعية، وأيضا الكثير من المدارس أعطت تفسيرات لهذه الحالة النفسية، ومن بين هذه المدارس مدرسة التحليل النفسي، التي تراه بأنه إحباط وأما ممنوعات الأنا الأعلى فهي قد تكون إشارة لخطر موجه للأنا والذي يوجب الاستجابة بتحضير ميكانيزمات الدفاع، وهذه الميكانيزمات لتجنب الصراعات بين الأنا الاجتماعي والفرد وطموحاته الأولية العميقة، وتستعمل لتخفيض القلق الذي يظهر عند النزوات الغربية من الأنا المكبوتة و تهدد بالدخول إلى الشعور من هذا المنظور فالأعراض العصبية يمكن اعتبارها كمحاولات للمعالجة الذاتية التي أخفقت فهي تخفق لأن ميكانيزمات الدفاع نفسها أصبحت مصادر لتدهور الشخصية (spielberger.c, 1972, p02).

1 2 - مفهوم علم النفس الرياضي : يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة، كونه يهتم بدراسة وبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، وأيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنه نتيجة للنشاط الرياضي في صورته المختلفة، من تدريب ومنافسات ويحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم،

بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي.

فمصطلح الأحداث أنفسية هي التي تظهر عن تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير والتمييز والأحاسيس.(محمد حسن أبو عبيه 1996: ص 15)

وذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و"مصطفى باهي" على أن العلم الذي يدرس السلوك الإنساني واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، وذلك دف فهمه والتنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها.(محمود عبد الفتاح عدنان ومصطفى حسين باهي: 2000.ص3)

### 1 3 تعريف التحضير النفسي:

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أن التحضير النفسي هو "تلك العمليات التي من شأن إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضي والوصول به إلى قمة المستويات وأن التحضير النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء.( عفت إبراهيم حمادة.1998,ص233)

كما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سلميا.(محمد حسن علاوي ، 1992.ص139).

### 1 4 أهمية وأهداف التحضير النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أن تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكدده "محمد حسن علاوي" 1995 من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من

حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج. (كمال الدين عبد الدرويش، وآخرون 2003 :ص 41)

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلباً أساسياً لا يقل أهميته من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أن قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة مجموعة من العمليات العقلية كالإحساس، والانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس، الإصدار، الخوف، القلق، وبما أن الإعداد النفسي سيعود في عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:

1. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

2. تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

3. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية. (طارق بدر الدين. احمد أمين فوزي : 2001، ص193)

## 1 5 أهداف التحضير النفسي الرياضي:

تتلخص أهداف التحضير النفسي الرياضي في الآتي :

1- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.

2- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.

3- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب والمنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

4- مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي.

5- تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس، حيث لا يتعارض مع تحقيق الانجاز الرياضي.



6-رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسي التي تتطلب كفاحا مستمرا ومثابرة قوية.

7-تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.

8-تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (محمد عادل رشدي 1996 ص 4)

### 1-6- أغراض التحضير النفسي:

إن أعراض التحضير النفسي هي:

1-تطوير العمليات التدريبية يضمن ذلك النظرة المتخصصة للعبة كرة القدم كالإحساس بالكرة أو الإحساس بالأبعاد.

2-الانتباه من حيث سمعته وتوتره وتوزيعه والانتقال من فعالية إلى أخرى.

3-المراقبة والمقدرة على تقدير الموقف بسرعة وصحة وعلى الأخص في ظروف اللعب المعقدة.

4-الذاكرة الحركية والتفهم للذين يظهران على شكل قابلية في التذكر لخصوصية حالات اللعب المختلفة والمقدرة بشكل مفصل على تصور الحالات المتوقعة للمنافسة القائمة.

### 1-7- مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسيرية ،يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي

### 1 7 1 -الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأنه إذا كان الرياضي

غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى

للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات

لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (محمد حسن علاوي 1992، ص15-16)

### 1 7 2 - تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي.

يرتبط النشاط البدني بالمجهود المبذول من الناحية البدنية وارتفاع شدة الحمل، ولكي نحصل على مستوى انجاز عالي ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية، التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي وفق المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية ( غالم عبد الحميد : 2016\_5201، ص14)

### 1 7 3 - توطيد مستوى الإنجاز

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات بحيث يحتمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيتته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

#### 1 7 4 - تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة ويميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، و كذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط لعوامل والضرورة المادية والخارجة عن شخصية الرياضي.)غانم عبد الحميد: 2015\_ 2016،ص14).

#### 1 8 - علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيئ الفرد لعمل ما وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية؛ والبدنية؛وهي تلك القدرات والإمكانات الكامنة في الفرد؛ فهي لا تظهر حتى تتاح لها الفرصة للظهور . أما القدرات فتتمثل في مدى استطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الرياضي الذي يميل له، وتبقى في سماته الشخصية، ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب ابتداء من الاستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصية.

ومن هذا المنطق فإن علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي هي علاقة طردية، فكلما كان الفرد مهيناً نفسياً كان نشاطه جيداً، ويكون مردوده إيجابي، ويحتمل أن يكون سلبي إذا كان العكس صحيح، ويتهيأ الرياضي نفسياً(بن مريول مختار : 2016\_2017،ص20).

# الفصل الثاني:

## القلق

**2-1- تعريف القلق:** يعتبر القلق من المواضيع المهمة؛ حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام، كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم، الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وهذا لما لهم من آثار ونتائج واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف (الجهاز النفسي) والوظائف الجسمية أو كلاهما.

وفي هذا الصدد يشير فوزي أحمد إلى أن القلق: هو عبارة عن حالة من الاستثارة التي يستعد الفرد للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها، وتظهر عملية الاستشارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية (المعرفية) كآمنة تتبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر. (فوزي أحمد: 2003، ص132)

## **2-2- القلق في المجال الرياضي :**

إن القلق هو من أكثر الانفعال ارتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف الصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز كما ينظر إلى القلق على أنه استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد، وتتصاحب بإثارة العديد من الأجهزة كالقلب والجهاز التنفسي في شكل رد فعل الحالة الخطر، ينتج القلق عن سوء تكيف بين الدوافع الفرد وواقعه المعيش. وهنا يشير (أسامة كامل 2002 ص 102) يعرف القلق في التنافس الرياضي على انه حالة انفعالية غير سارة مقترحة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر والقلق من خلال هذا التعريف هو حالة الاستثارة التي يستعد لها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.

وبمختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط؛ حالة انفعالية غير سارة لذا

يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال؛ واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.

ويعرف القلق كذلك على أنه: استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة؛ من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن القلق

هو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهجم، لك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضا وضيق.

والقلق هو: انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية يدركها الفرد كالشيء ينبعث من داخله.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات تكون لها آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

### 2-3- أنوع القلق:

#### 2-3-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.

#### 2-3-2- القلق العصبي:

وهو أعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض السيكولوجيين بالقلق اللاشعور بالمكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أن رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي هي :

1-القلق الهائم الطليق.

2-قلق المخاوف الشادة

3-قلق الهستيريا.

#### 2-3-3- القلق الذاتي العادي :

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.

## 2-3-4 - قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري بالإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.

## 2-3-5 - قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (محمد السيد عبد الرحمان 1998 ؛ ص389)

## 2-4-4 - الأعراض المصاحبة لظاهرة القلق:

### 2-4-1 - الأعراض المعرفية:

-الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة.

-التحدث عن الأفكار مزعجة والانشغال بها.

\_ عدم القدرة على التركيز، حيث يشعر الفرد بأن خبراته السابقة .

-تشنت الانتباه وشرود الذهن.

-انخفاض مستوى الإدراك والتفكير والتغذية الراجعة.

-عدم القدرة على التحكم والسيطرة وظهور أخطاء بدائية في الأداء.

-التوقع السلبي لمستوى الأداء وتصور الفشل ونتائجه .

-الميل للشعور بالذنب والاستعداد للاعتراف بالخطأ.

### 2-4-2 - الأعراض الفسيولوجية ( البدنية)

وهي مرتبطة بإحدى الأنظمة: النظام العضلي، الجهاز العصبي اللاإرادي. (مارتينز؛ فيلي؛ 1990ص58)

وتتمثل هذه الأعراض في:

المؤشرات النفسية والقلبية: وتتضمن:

-زيادة معدل النبض.

-ارتفاع ضغط الدم.

-زيادة معدل التنفس.

المؤشرات البيو كيميائية: وتتضمن:

-زيادة كمية الأدرينالين (Adrenaline) نتيجة التوتر الجسدي (PHYSICAL STRESS)

-زيادة كذلك في كمية النور ادر ينال (NOADRENALINE) نتيجة التوتر المعرفي.

-تغير في مستوى الأس الهيدروجيني لللعاب PH والذي يؤثر في زيادة حموضة اللعاب.

-بلازما عالية في الدم مع زيادة انساب الدم في الجلد.

-زيادة في حمض الهيبيوريك أحماض البول. (محمد أحمد غالي : 1984؛ ص 90)

**2-4-3 - الأعراض الكهرو فسيولوجية: وتتضمن:**

-زيادة نشاط الموجات الحية.

-ارتفاع درجة حرارة الجسم

-زيادة النشاط الكهربائي لسطح الجلد وكذا العضلات.

-الشعور بالانقباض في المعدة وإعاقة الحركة الدورية للأمعاء. (Martens.Vealey,1990 ,p60)

-وهناك بعض الأعراض والتي يمكن ملاحظتها بصورة مباشرة وتتضمن

-زيادة إفراز العرق.

-اتساع حدقة العين.

-قضم الأظافر.



-الحركات المفاجئة.

-زيادة التقلصات الغير إرادية.

-زيادة التقلصات العضلية.

-الحاجة الماسة للتبول وتكراره.

-رعشة في الأطراف كاليدين والشفنتين

-فقد الشهية للطعام.

-عبوس الوجه وتغير لون الجلد.

وقد أكد الدكتور محمد حسن علاوة بأن اللاعب الرياضي قد تتنابه أعراض القلق المعرفي أو سرعة الانفعال، أو أعراض القلق البدني في بعض المنافسات الرياضية، كما قد يظهر لديه الأعراض الثلاثة مجتمع، وفي بعض المنافسات الرياضية وذلك طبق لتنوع طبيعة المنافسات وظروفها.

## 2-5-5- مكونات القلق:

### 2-5-5-1- مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفرع الانزعاج والهلع الذاتي.

### 2-5-5-2- مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

### 2-5-5-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقي مما ينجز إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا

انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.(بن مريول مختار : 2016-2017، ص05-09)

## 2-6- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة عن مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة تقنية إيجابية ومن المؤثرات ما يلي:

-الصفات العقلية ودرجة ثبات (تذكر الإنسان،سرعة ورد الفعل،التصور)

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، ولاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تعبيره أو تبديله على ضوء الخبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية

-القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و الأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو الخارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة

-العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق ( في المنافسات الجماعية) والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة الانسجام الذهني والنفسي لأفراد الفريق

-القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده، الاعتراف وعدم التهاون بإمكانات المتنافسين

## 2-7-العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

-ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل ( الظروف الجوية،الإضاءة،الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين للإحماء الجيد

-نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد الفريق في المنافس أولا كالبداية بالإرسال،فرصة ضربة الجزاء

-خصائص ومواصفات المنافس وانجازاتهم بحيث وزن الجسم،الطول،النتائج السابقة تحليلها مثلا

-سلوكيات الأفراد المحيطين مثل :المتخرجين،مدربين أو مراقبي الفريق الآخر،الحكام

-التغير المفاجئ لموعد المسابقة مثل :تأخير بدء المباراة أو البطولة ،تأخر موعد وصول الفريق

- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب، أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين (خالدي رضوان 2016 2017 ص18 )

# الفصل الثالث:

## القلق التنافسي

### 3- القلق التنافسي:

لقد تم التوصل و اكتشاف أن محاولات إثبات صحة المشاعر الذاتية الخاصة بالقلق، غن طريق دلالات فسيولوجية غير مرضية، و تركز جزء من النقد على عدم ملائمة التقنيات الميثولوجي، وتفترض العلاقات المنخفضة تمر ذات دلالة بين المتقدمين أن النظام التلقائي لا يعمل على وتيرة واحدة، و ليس له علاقة طويلة بما يشعر به المرء، و لقد تم استنباط كثير من المحاولات عند تطوير الأدوات الصحيحة و التي يمكن الاعتماد عليها باستعمال مقاسات دقيقة عن القلق، و يتم احترام كل من التقنيات النفسية و الفسيولوجية بصفة عامة، كل على حدة، و كذلك تم الجمع بينهما، و تم اكتشاف أن الروابط بين نوعي القياس كانت غير حاسمة، و تم أيضا الوصول إلى علاقات ضعيفة، حتى يتم الربط بين مجموعة من المقاييس الفسيولوجية و مجموعة من المقاييس النفسية. النفسية، عن طريق إجراءات عن الارتباطات المعترف بها. (حسين أحمد حشمتو آخرون 2002: ص 20).

### 3-1- مفهوم القلق التنافسي في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة ، و ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي.

إن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم إلى بذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء، ويختلف القلق عن الاستثارة بكونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة. السلوك واتجاه الانفعال في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة. حيث أوضح " كاتل " و " شاير " وجود عاملين للقلق هما: قلق السمة، وقلق الحالة، ثم جاء "سبيلبرجر " واستطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما: جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة ( هو ما يعرف بسمة القلق)، وجانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة وهو ما يعرف بحالة القلق). (نور مجيد: 2004، ص 229)

فحالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، و هي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الأفراد يدركون عددا كبيرا من المواقف على فيها تهديدا لهم و يميلون للاستجابة إلى مثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفسيولوجية. هذا واستنادا إلى مفهوم " سبيلبرج " لسمة القلق و اشتق "مارتنز " مفهومه لسمة القلق المنافسة الخاصة بالمجال الرياضي، و عرف مارتنز سمة القلق بأنها " الميل لإدراك المواقف التنافسية كتهديد و استجابة لهذه المواقف بمشاعر الخسنة (Martens. R : 1978, 204).

فالرياضيون الذين يتسمون بسمة قلق المنافسة يدركون عددا أكبر من المواقف التنافسية كتهديد لهم و يشعرون بقلق عالي المستوى في مثل تلك المواقف عند مقارنتهم بالرياضيين الآخرين و أما حالة قلق المنافسة فهي

استجابة القلق عند التي تظهر النتيجة لموقف تنافسي معين، و تشابه أعراضها حالة القلق العام إلا أنها نشأت كاستجابة لمثيرات رياضي محدد(أسامة كامل راتب: ،1998ص15)

### 3-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

تعتبر كل انجازات الأفراد بما فيها انفعالاتهم و سلوكياتهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية، فالإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القبلات البدنية و المهارية فقط بل تتأثر هذه الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل: الدوافع والرغبات، و الإدراك و التفكير و الاستعداد النفسي و الخوف و القلق،.... لذلك تظهر لدى بعض الرياضيين السلوكيات كوجوده فخورا وسعيدا عندما تثمر جهوده بالنتائج، و يكون عكس ذلك خائب الأمل و يئس عند الإخفاق.

كما تعتبر حالة القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين و ذلك كما يلي:

**في الحالة الأولى:** عندما يكون القلق مسيرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله يعرف ويدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا و نفسيا للتغلب عليه.

**في الحالة الثانية:** فيعمل على إعاقة العمل من خلال التأثير السلبي على نفسية الرياضي و حتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي، و بالتالي تحدد نوعيته ميسرا أو معوقا، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك، أو المصادر التي نتج عنها هذا القلق و بالتالي التوصل إلى المستوى و الدرجة التي تنجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له فالعوامل كثيرة و كل منها يمكن أن يعمل في اتجاهين الثقة المتبادلة بين اللاعب و المدرب، و تحديد أهداف معقولة للرياضي و موضوعية ستخلق نوعا من الحافز عند الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة، أما العلاقة غير الطبيعية المبنية

على الاستغلال و انعدام الثقة فإنها سوف تؤدي إلى خوف و قلق ينعكس سلبا على الرياضي و على الفريق معا، و من هذه العوامل خبرة اللاعب السابقة ، حالة التدريب، مكان التدريب، مستوى المنافسة، علاقة اللاعب بزملائه والمتفرجين، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي للرياضي.....إلخ.(عقابه سليمان : 2015-2016ص24)

### 3-3- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

1-يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع درجة القلق

2-يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية

3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.

4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة. ( محمد حسن علاوي : 2002 ص 432 )

### 3-4- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن .

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.

- التدريب على التصور العقلي.

- وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.

-التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.

-الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.

-أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض

الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.

-محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على

الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.

كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتيه في

علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك

مثل:القلق، الاكتئاب، الإدمان).كسال عبد الله : 2015 -2016, ص12).

### 3-5- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق: وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق ب:

### 3-5-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

### 3-5-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

### 3-5-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

### 3-5-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم تدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.

3-5-5- العلاج الكهربائي: أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابيه شديدة وهنا سيختفي الاكتئاب.

### 3-5-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى.



# الفصل الرابع:

## العاب القوي

#### 4-1- نبذة تاريخية عن العاب القوى:

تعتبر العاب القوى أقدم أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان، وتتضمن فروعاً متعددة مثل المشي والجري والقفز والوثب والرمي والرفع تحت اسم فن اللاتلاتيكا، ورياضة العاب القوى انتشرت في الحضارات القديمة، فعرفت في الصين والهند وبلاد ما بين النهرين وجزيرة كريت منذ ثلاثين قرناً أو يزيد. اشتق اسمها من اللغة اليونانية القديمة، وأطلق عليها مجموع العاب القوى كمصطلح رياضي، وذلك منذ سنة 600 ق.م عندما ظهر هذا المصطلح في كتابات بن دراس وبلاد ياتورك واستقر في كتابات بلينوس كمصطلح شائع الاستعمال والدلالة، جرت مسابقات العاب القوى لأول مرة في بلاد اليونان سنة 2541 ق.م في نطاق الألعاب الأثنية التي كانت طليعة الدراسات الأولمبية، حيث كانت هذه الرياضة تمارس خلال الاحتفالات الدينية. لم تكن العاب القوى في ذلك الزمن، تمارس على النحو الذي نعرفه اليوم، فمسابقات المسافات الطويلة في الجري تقاس بعدد المرات التي يجتاز العداء فيها الملعب ذهاباً وإياباً، واقتصرت مسافة في سباقات الجري فكانت 2(1/291) أي طول الملعب. وعندما استولى الرومان على بلاد الإغريق، نقلوا الثقافة الفكرية الرومانية واحترمو الثقافة الرياضية كثيراً الآن العاب القوى بصفة أساسية تبني أجسام الجنود وتساعدهم على القتال بشكل جيد) نزار الزين (1989:ص، 11-16)

أما عن اليونان يون لم يعرفوا شيئاً عن مضمار الجري المعروف لنا الآن بشكله البيضوي وإن كان مضمار السباق لديهم عبارة عن سطح في الأرض متسع أشبه ما يكون بملعب مدرسة ومع هذه الأرض المسطحة نشأ نوعان من مضمار

الجري : مضمار سباق الخيل والعربات الحربية

- وكان هذا المضمار طويل نسبياً

- ومضمار سباق الجري كان هذا المضمار أشبه بملاعب الكرة في استطالته نسبياً (زكي درويش وآخرون: 1985، ص 27).

كما توضح الآثار التاريخية عند المصريين القدماء حيث كان اهتمامهم العظيم بمسابقات الميدان والمضمار فقد مارسوا الجري كما بينت النقوش الموجودة على جدار ما صوتي في تل العمارنة ووجدت في مقبرة تباح حناب في سقارة وأيضاً وثيقة تشرح فيها طريقة الوثب العالي في ذلك الوقت (اسامة كامل راتب وآخرون 2000: ص 619).

ومن خلال المفهوم الحديث لهذه الرياضة فقد تصل في انجلترا وتحديدا في عشرينات القرن الماضي عندما بدأ المتسابقون الانجليز يبدون اهتماما فائقا بالرياضة. ويشتركون بإعداد في برامج المسابقات المتنوعة.

#### 4-2- أما عن تطور ألعاب القوي:

لقد تطورت ألعاب القوي عندما نظمت أول بطولة انجليزية سنة 1866م حيث بدأت الحركة الرياضية الحديثة وتكونت الاتحادات الرياضية وانشأ الاتحاد الانجليزي ثم ساهمت بريطانيا في نشر هذه الرياضة في عدد من بلدان العالم، ثم اقيمت في نيويورك أول مسابقة عالمية وفي عام 1896 اشتركت 11 دولة في اولمبياد أثينا وكانت ألعاب القوي احدي ألعابها الأساسية، وفي سنة 1913 تأسسالاتحاد الدولي لألعاب القوي ومنذ ذلك الوقت الأرقام القياسية تتعزز سنة بعد سنة حتى أصبح العالم يعتقد أن الإمكانيات البشرية لا تقف عند حدود مادامت التقنية وطرق التدريب في تقدم مستمر.

#### 4-3 - تعريف ألعاب القوي:

جاء تعريفها في قانون الاتحاد الدولي لألعاب القوي علي أنها ألعاب الميدان والمضمار والمشى وجري الطري وجري الجبال، كما أشار اميل بديع يعقوب عل أنها تمارين رياضية تهدف الي تنمية جسدية متناسقة مع تنمية ذهنية للإنسان، فه تعتبر أساس لكل الألعاب الرياضية ومحور الدورات الاولمبية ومقياس للقدرات البشري في تحديا للزمن والمسافة والنقل(بديع يعقوب: 1996ص61).

وأیضا عرفها أنور الخولي علي أنها رياضة يتنافس فيها الرياضيون في مسابقات اجبري المش والوثب المضمار في سباقات في الجري و المشى والوثب والرمي وتتألف مسابقات المضمار في سباقات الجري والمشى لمختلف المسافات و السباقات الميدانية مسابقات في الوثب أو الرميون يمكن أن يقام المضمار في الصالات المغلقة اوالهواء الطل ويتنافس الرجال و النساء بشكل منفصل في اللقاءات.

( أنورامين 2007 ،ص. 1 )

وعرفها هيبش وبارت على أنها نشاط حرك اجتماع تنافس... تمارس على أرضية تتطلب استثمار طاقتي المعبر عنها عن طريق تقنيات حركية من النوع المغلق وهدفها تطوي المقومات البدنية الذهنية للرياضي وتحقيق تجلية مرقمة في الوقت والمكان من اجل السماح بإقامة مقارنات مع نفسه ومع الآخر .

(M.pradet.J.Hubiche.1993.p)

#### 4-4 - أهمية ألعاب القوى:

تمتاز ألعاب القوى عن غيرها من الألعاب الأخرى بأنها عبارة عن منافسات بين أفراد لإظهار كفاءتهم وقدراتهم البدنية لتحقي أرقام قياسية جديدة، فالمتبع لمسابقات ألعاب القوى يري الحكام والإداري والمدرّب كل يعمل من جانبه بأساليب تربية حديثة كفريق واحد لرفع مستوى اللاعب بدنيا ونفسيا وتربويا، وإذا نظرنا إلي أهمية ألعاب القوى من جانب البدني نري أنها تجمع بين القوة والسرعة والتحمل وبتصورنا ان هذه عناصر اللياقة البدنية، وإذا أراد اللاعب أن يتفوق ينبغي أن يتمتع بها بشكل أو بآخر، وهذا لايعني إهمال العناصر الأخرى كالرشاقة والمرونة الخ... بل إن هذه العناصر من العناصر تخدم أيضا بقية أنواع الرياضات الأخرى، فلاعب كرة السلة أو كرة القدم لا يمكن أن يستغني عن السرعة والقوة والتحمل والمرونة... الخ. إن تطوير كل ما ذكر من عناصر اللياقة البدنية يؤدي إلي رفع كفاءة الأجهزة الداخلية للجسم مما يؤدي إلي زيادة نشاط اللاعب ورفع مستوي الحالة الصحية له، إضافة لذلك أن الأداء الفني لفعاليات ألعاب القوى تعط طابعا جماليا يستمتع بها اللاعب والمتفرج على حد سواء خاصة إذا كان الأداء بشكل فني متطور حيث يؤدي هذا إلي زيادة في الانجاز مع الاستمتاع بالعرض الفني للأداء كما هو الحال في جميع فعاليات ألعاب القوى. (كمال جميل الرضي : , 2005ص2)

#### 4-5- التحليل النفسي للألعاب الفردية ألعاب القوى :

يمكن إدراج الألعاب الفردية ضمن الأنشطة الرطضية التي تتطلب تسخير كل الطاقة الجسمية، فهي أنشطة تعتمد على قدرات مختلفة مثل القوة، المداومة، السرعة، ... وتتمثل هذه الأنشطة في السباحة، المسافات الطويلة، رمي الجلة، السرعة، القفز الطويل ... فهذه الأنشطة "ألعاب القوى" تتطلب درجة عالية من التحضير النفسي والقدرة على أكبر مدة من التركيز، والرطضيين قد يحتاجون إلى من المساعدة من فرد إلى آخر "المدرّب" قصد الوصول إلى متطلبات ذلك النشاط أو الاعتماد على أنفسهم من أجل رفع مستوى الضغط، ويتم من عموما الأفراد المشاركين في هذا النوع من الرطضات بالانطوائ، حالاتهم النفسية. (بكيل حسين ناصر الصوفي، 2008-2009 :ص103).

#### 4-6 - أقسام وفعاليات ألعاب القوى:

##### 4-6-1 - الرجال:

أولا: الركن يتكون من:

-المسافات القصيرة:

-العالمية والاولمبية : 100م - 200م - 400م.

-المسافات المتوسطة:

-العالمية و الاولمبية : 800م - 1500م.

-المسافات الطويلة:

-العالمية : 5كلم - 10كلم - 20كلم - 30كلم -المارثون ( 42.195كلم).

-الاولمبية : 5كلم - 10كلم - المارثون (42.195كلم).

ثانيا: الحواجز والموانع:

-العالمية والاولمبية : 110م حواجز - 400م حواجز - 3000م موانع.

ثالثا : التتابعات:

-العالمية : ( 100.4م) - (200.4م) - (400.4م) - (800.4م) - (1000.4م).

-الاولمبية : (100.4م) - (400.4م).

رابعا: القفز :

-العالمية و الاولمبية :

-الوثب الطويل

- الوثب الثلاثي

- الوثب العالي

- القفز بالزانة.

خامسا : الرمي:

-العالمية و الاولمبية :

- رمي الجلة

-رمي الرمح

- رمي القرص

-رمي المطرقة.

سادسا: العشاري:

-اليوم الأول : 100م - الوثب الطويل - رمي الجلة -الوثب العالي - 400م.

-اليوم الثاني : 110م حواجز- رمي القرص- القفز بالزانة -رمي الرمح-1500م.

سابعا: المشي:

20كلم - 50كلم.

4-6-2 - ثانيا النساء:

أولا: الركض:

-المسافات القصيرة:

-العالمية والاولمبية : 100م - 200م -400م.

-المسافات المتوسطة:

-العالمية والاولمبية : 800م - 1500م.

-المسافات الطويلة:

-العالمية و الاولمبية : 3000م -الماراثون (42.195كلم).

ثانيا: الحواجز:

-العالمية و الاولمبية : 100م حواجز - 400م حواجز.

ثالثا: التتابعات:

-العالمية : (100.4م) - (200.4م) - (400.4م).

-الاولمبية : (100.4م) - (400.4م).

رابعا: القفز:

-العالمية والاولمبية: الوثب الطويل - الوثب العالي - الوثب الثلاثي - القفز بالزانة.

خامسا: الرمي:

-العالمية و الاولمبية : رمي الجلة - رمي الرمح - رمي القرص.

سادسا: السباعي:

-اليوم الاول: 100م حواجز - وثب عالي - رمي الجلة - 200م.

-اليوم الثاني : الوثب الطويل - رمي الرمح - 800م.

سابعا: المشي

20كلم - 50كلم (كمال جميل الرضي: 2005 , ص 101 - 104)

# الفصل الخامس:

## المراهقة



## 5-1- مفهوم المراهقة:

5-1-1- لغة: إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXER ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والاجتماعي. (محمد مصطفى زيدان : 1985ص153)

- وكلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا من .

5-1-2- اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناه العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها. (رابح تركي :1990ص.241-242)

تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين، أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-21 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحيانا باسم المرحلة العشارية ويعرف المراهقون بالعشاريين.

## 5-2 - أطوار المراهقة (التحديد الزمني للمراهقة)

نحن نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو فإن بعض الدارسين يقسمونها تقسيما افتراضيا بقصد الدراسة إلى ثلاث مراحل فرعية نفضل منها ما يقابل المراحل التعليمية المتتالية:

-مرحلة المراهقة المبكرة: سن 14 - 13 - 12 وتقابل المرحلة المتوسطة.

-مرحلة المراهقة الوسطى: سن 17 - 16 - 15 وتقابل المرحلة الثانوية.

-مرحلة المراهقة المتأخرة: سن 21 - 20 - 19 - 18 وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فإن مرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين سنة حيث يصبح الفرد ناضجا جسميا وفيزيولوجيا وجنسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا

### 5-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الإجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الإجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية، وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد ... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة.

ولاشك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً. (كسال عبد الله: 2016.2015 ص31).

### 5-4 - أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها في مايلي :

#### 5-4-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

#### 5-4-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الإنطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الإجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الإستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

#### 5-4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق تائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب

واللحية، والسلوك العدوانى عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة اقل مما سبقها .

#### 5-4-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسى حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسى والمرض العقلي. (محمد مصطفى زيدان- نبيل السالموطي : مرجع سابق، ص155).

#### 5-5- أزمة المراهقة

إن المراهقين عامة يسعون إلى الثبات وتحديد هويتهم والدخول إلى عالم الكبار من خلال جملة من المسالك يُلخصها القوصي في قوله: " يتزع المراهق في هذه المرحلة إلى إكمال رجولته والاعتراف بكيانه ويعمل على الاستقلال في فكر هو عمله ويجرب أساليب متعددة ليحقق لنفسه شعور بخروجه من دور الطفولة واكتمال نموه واستقلاله، وفي أثناء تجريبه الأساليب المتعددة قد يقع في نزاع مع السلطة المشرفة والخروج على سلطة الوالدين والمعلمين وعصيانه أو احتقار آراء الكبار والميل أحيانا إلى الكذب والسرقة والتدخين، واستعمال العنف والقسوة فهذا كله في نظر المراهق أدلة على استكمال النمو والخروج من الطفولة ويتضح من ذلك مدى تباين الأساليب والمسالك المتبعة من قبل جماعة المراهقين في سبيل تحديدهم لهويتهم ويعد التدخين أحد هذه الأساليب التي تشعر المراهق بالنضج والرجولة. (أبو بكر مرسى محمد مرسى 2002 :ص.79).

#### 5-6- القلق عند المراهقة:

يبدو لنا انه على الرغم من أن المراهقة تعد مرحلة الآمال والطموح، وفرص النمو الشخصي، وتحقيق هوية ذاتية متميزة عن سائر الهويات الأخرى، إلا أنها مرحلة يقل فيها الإحساس بالسعادة والرضا عن النفس ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير وغيرها .

وقد يكون القلق من العوامل التي تدفع المراهقين إلى تدخين السجائر أو الإقبال على المخدرات والعقاقير الأخرى ومما لا شك فيه أن استيعاب القلق وإدراك مفهومه ومدارسه سيزيد بالضرورة من معرفة سلوك المراهق وموقفه الذي قد يصبح من المستحيل التعرف عليه وفهمه، ومهما يكن من أمر فإن دراسة

موضوع القلق إنما أنت من الحرص على الاهتمام لهذا الموضوع الحيوي الذي يتعرض له المراهق في هذه الفترة الانتقالية الحرجة " بحسب وصفيلفين "، وعلى حد تعبير سبينوزا " النفس تشعر بالقلق حين يتبين لها أنها مقبله على حياة جديدة .

ويرى إيريك فروم " فضلا عن أن القلق قاسم مشترك أعظم في كثير من الأمراض النفسية العصبية والذهنية مما يجعلهم ألوفا في الدراسات النفسية المعاصرة". ومن ناحية أخرى يعد القلق من أكثر المفاهيم النفسية شيوعا ولقد اختلف مفهومه بحسب اختلاف مدارس علم النفس، ومن ثم تباينة الآراء حول أسباب ونشأة القلق، وأيضا حول آثاره وأنواعه، ولكنها اتفقت إلى حد كبير في أن القلق خبرة غير سارة للفرد طالما تجاوز المعدل الأمثل الذي من شأنه أن يخدم إغراضا بناءة لدى الفرد. (كسال عبد الله: 2015-2016، ص33).

#### 5-7- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها، يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى 15-18 سنة التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي فيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعتة الجماعة من قيم ومثل عليا. (محمد مصطفى: 1975، ص152).

#### 5-7-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض البسيوني- فيصل ياسين الشاطيء : 1992ص714)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يببط هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (قاسم المندلوي وآخرون: 1990، ص21).

إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

### 5-7-2- النمو الفيزيولوجي:

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة حالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في إتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كال تفكير، التذكر، الانتباه .

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس.

### 5-7-3- النمو العقلي المعرفي:

#### الذكاء:

ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح، ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة، ويمكننا الكشف بشيئا من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

## انتباه المراهق:

وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة، والانتباه هو أن يبلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات

## تذكر المراهق:

وبصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة

## تخيل المراهق:

يتجه خيال المراهق نحو خيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني الواردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم

## الاستدلال والتفكي :

التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن هدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا إن ننمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم.

## النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس

الأخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي، ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع التمتع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

### النمو الأخلاقي:

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتداد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية. (كسال عبد الله : 2015-2016, ص33-35).

### 5-8- خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية وأن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى.

وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب علي المراهق أن لا ينقطع علي النشاط البدني لفترات طويلة و لتخفيف هذا يمكن اعتماد علي البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديدًا في برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية:

-رفع مستوى الأداء الرياضي.

-إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .

-تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها .

-تعلم اعتماد علي النفس وتحمل المسؤولية.

## 5-9- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته ، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل، و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلي وفاته، و تتنوع و تختلف من فرد إلي آخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و علي الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ،ال نفسية ، اجتماعية والعقلية ، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فان لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

### 5-9-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلي الغذاء ذات تأثير مباشر علي جميع الحاجات النفسية واجتماعية والعقلية ، ولاسيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب علي الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلي الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، و علم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مع أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل علي (450غ من المواد كربو هيدراتية 70غ من مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و100غ مواد بروتينية. موسوعة "التغذية وعناصرها " ، 1982ص.38

### 5-9-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته وأسرته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات التأثير الكبير علي شخصيته و علي سلوكه. فالمرهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلل على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

### 5-9-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن السلوك إلي الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلي الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلي إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلي التعبير عن النفس والحاجة إلي المعلومات والتركيز ونمو القدرات.



#### 5-9-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجوده في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة، وفقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

#### 5-9-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:


من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء وغباء والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير واستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره ب طريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد. (رشيد بن عيسى وآخرون : 2016-2017, ص60-61)


#### 5-10- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مرحل النمو فيها، و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي :

- \* يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- \* الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهقة، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته
- \* يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي
- \* يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع عقة.
- \* يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه.
- \* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات النفسية، و اجتماعية والتي قد تعرقل هذا النمو. ( عزة محمود كاشف :1991,ص70)



الجانب التطبيقي:  
الخلفية المعرفية التطبيقية  
للبحث



الفصل السادس:  
منهجية البحث وإجراءاته  
الميدانية

## 6-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية " عبارة دراسة تجريبية أولية يجريها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحث ، يهدف اختبارات أساليب البحث وأدواتها. (وجيه محجوب: ،1998ص133).

يعرف ماثيو جيدير الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة. (ماثيو جيدير، سنة، 1999 ص12)

وهي أيضا عبارة عن تدريب علمي للباحث للوقوف بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لإمكانية نفاذها مستقبلا. (قاسم المندلاوي وآخرون: ،1989ص107)

قام الباحث بتوزيع استمارتين الاستمارة الأولى تقيس حالة قلق المنافسة الرياضية، والذي صمم من قبل " مار تنز martens " وبيرتون Burton " " وبم Bump " وسمث Smih يهدف توفير أداة قياس صادقة وثابتة لدراسة الفروق الفردية في سمة قلق المنافسة الرياضية ، وذلك بقياس ميل الرياضي ونزعتة نحو إدراك المواقف التنافسية بمستويات متباينة من شدة حالة القلق، ويقوم اللاعب بالاستجابة على جميع عبارات الاختبارين طبقا لمحاورة، استمارة حالة القلق المتمثلة بتدرج رباعي (أبدا، تقريبا، أحيانا، غالبا، دائما تقريبا) وذلك في ضوء تعليمات المقياس، أيضا تتضمن الاستمارة ثلاثة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية، القلق المعرفي يقصد به التوقع السلبي لمستوى الرياضي وافتقاد هل لتركيز وتصور الفشل في المنافسة الرياضية، القلق البدني هو إدراك الاستثارة الفيزيولوجية ويتضمن أعراض التوتر ومتاعب المعدة وغيرها من استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي، الثقة بالنفس هو البعد الايجابي في مواجهة القلق، أما الاستمارة الأخرى والتي تتمثل بالمهارات النفسحركية التي تتضمن ستة أبعاد وبتدرج سداسي، ولغرض تعرف هذه الصعوبات والمعوقات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

المجال الزمني: أجريت تجربة الدراسة استطلاعية بتاريخ 2021/03/02

المجال البشري: على 10 عدائين من نادي الحماية المدنية لولاية الجزائر.

المجال المكاني: في المركب الرياضي .

إن كان الهدف منها ما يأتي:

1-تعرف مدى تفهم اللاعبين لمفردات الاختبار.

2-التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة والملاعب التي سيتم اعتمادها في التجربة الرئيسية.

3-إيجاد النقل العلمي (الصدق والثبات والموضوعية) للاختبارات المرشحة.

4-تعرف المشكلات التي قد تواجه الباحث لغرض تجاوزها.

5-تعرف الوقت.

## 6-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يعتبر اختيار المنهجية التي يتبعها الباحث في الدراسة هي التي توجهه في المراحل القادمة من بحثه والمنهج الذي قمنا باختياره تبعاً لطبيعة مشكلة دراستنا هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أحد أهم المناهج العلمية المستخدمة في مجال الدراسات العلمية وبشكل خاص في مجال التربية البدنية والرياضية وقد عرف بأنه أقرب مناهج البحوث لحل المشاكل بالطريقة العلمية كما يعد هو المنهج الوحيد الذي يمكنه الاختيار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر.. (صابر وجفانة، 2002ص57)

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.(محمد أزهر السماك وآخرون:، 1980ص42)

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا المنهج يرتبط بوصف تحليلي لمركبات الواقع الذي يقوم الباحث بدراسته ويعتمد على استقراء أجزاء الموضوع المدروسة وقياس الارتباطات القائمة ذه الأجزاء باستعمال أرقام وبيانات إحصائية.

## 6-2-1- المنهج الوصفي:

هو منهج يعتمد على دراسة وتحليل ظاهرة وتحديد أسباب وجودها من خلال تحديد خصائصها وإبعادها وتبيان العلاقات بينها. (محمد حسن علاوي، كامل راتب، 1999ص83)

## 6-3- مجتمع البحث:

وقد عرفه عبد الرشيد عبد العزيز حافظ على أنه: " المجتمع الإحصائي الذي تجرى عليه الدراسة ويشمل كل أنواع المفردات مثل الأشخاص، السيارات، الشوارع، الخ، وهناك ارتباط وثيق ومباشر بين مشكلة البحث ومجتمع البحث. (عبد الرشيد عبد العزيز حافظ:، 2012ص85).

تكون مجتمع البحث من لاعبي فريق نادي الحماية المدنية لولاية الجزائر لألعاب القوي 2021 صنف الأشبال السن 17 البالغ عددهم 10عدائين.

أما تعريف العينة فهي: " إجراء يستهدف تمثيل لمجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة." (محمد نصر الدين رضوان، 2003ص14).

## 6-4- عينة البحث:

6-4-1- كما يقصد بالعينة : النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة وتتكون من مجموعتين هما:

وتضم 10 لاعبين من نادي الحماية المدنية لعدائي ألعاب القوي لولاية الجزائر فئة اشبال 17 .

**6-4-2- العينة الشاهدة:** وهي المجموعة التي لا تتعرض للمتغير التجريبي وتبقى تحت ظروف عادية وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والشاهدة

وهذه الطريقة أكثر شيوعاً في البحوث العلمية، لأنها أيسر تطبيقاً وأقل تكلفة من دراسة المجتمع الأصلي؛ إذ أنه ليس هناك من حاجة لدراسة المجتمع الأصلي إذا أمكن الحصول على عينة كبيرة نسبياً ومختارة بشكلٍ يمثل المجتمع الأصلي المأخوذة منه؛ فالنتائج المستنبطة من دراسة العينة ستطبق إلى حدٍ كبير مع النتائج المستخلصة من دراسة المجتمع الأصلي، فالعينة جزء من المجتمع الأصلي و بها يمكن دراسة الكل بدراسة الجزء بشرط أن تكون العينة ممثلةً للمجتمع المأخوذة منه". (غرايبي وزملاؤه: 1981م، ص25)

#### **6-5- متغيرات البحث:**

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأن أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

#### **6-5-1- المتغير :**

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

#### **أ - المتغير المستقل:**

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع

**ب- المتغير التابع:** هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل. تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

المتغير المستقل يتمثل في: التحضير النفسي

المتغير التابع يتمثل في: القلق التنافسي

#### **6-6- ادوات جمع البيانات و المعلومات:**

#### **6-6-1- الاستبيان:**

**لغة:** كلمة مشتقة من الفعل استبان، يقال استبان الأمر بمعنى أوضحه وعرفه، والاستبيان بذلك هو التوضيح والتعريف لهذا الأمر. (حسان الجليلي وسلطنية بلقاسم ديوان المطبوعات الجامعية، 2007) **خطوات إنجاز استمارة استبيان:**

تتضمن عملية تصميم الاستبيان ووضع الأسئلة الخاصة به خمس خطوات رئيسية هي:

1- يتم أولاً تحديد موضوع الدراسة بشكل عام والموضوعات الفرعية التي يمكن أن تنبثق منه، بعد ذلك يتم تقسيم المواضيع الفرعية إلى مجموعات أو نواحي محددة.

2- يتم صياغة السؤال أو أكثر حول كل موضوع فرعي مع مراعات التقليل من عدد الأسئلة بقدر الإمكان، ومحاولة الاستغناء عن الأسئلة غير الضرورية، لأن ذلك يقلل من نسبة الردود

3- إجراء اختبار تجريبي على الاستبيان عن طريق عرضه على عدد محدد من أفراد الدراسة قبل اعتماده بشكل نهائي والطلب منهم التعليق عليه وتبيين الأسئلة المبهمة والغامضة أو غير المفهومة إن وجدت ومدى تغطية الاستبيان لموضوع البحث واقتراح أسئلة إضافية ضرورية لغايات الدراسة ولم ترد ضمن الاستبيان.

4- تعديل الاستبيان بناء على الاقتراحات السابقة وإصداره بشكل نهائي تمهيدا لتوزيعه على العينة المراد دراستها.

5- توزيع الاستبيان على عينة الدراسة بطرق مناسبة. (حسان الجيلالي وسلاطنية بلقاسم ديوان المطبوعات الجامعية، 2007)

تتكون استمارة الاستبيان الموجهة إلى رياضي ألعاب القوى من اختبار لقياس حالة قلق المنافسة ومتضمن ثلاثة أبعاد هي

القلق المعرفي

القلق البدني

قلق الثقة بالنفس

وبالنسبة إلى أدوات الاختبار للقلق المرتبط بالثلاثة أبعاد تتضمن التالي:

أرقام عبارات بعد القلق المعرفي هي : 1/4/7/10/13/16/19/22/25

أرقام عبارات بعد القلق البدني هي : 2/5/8/11/14/17/20/23/26

أرقام بعد الثقة بالنفس هي : 3/6/9/12/15/18/21/24/27

و جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد فيما عدا العبارة رقم 14 في بعد القلق البدني فإنها في عكس

اتجاه البعد، و يتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبدا تقريبا = درجة واحدة، أحيانا = درجتان، غالبا = 03 درجات، دائما تقريبا = 04 درجات.

أما العبارة التي في عكس الاتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدا تقريبا = 04 درجات، أحيانا = 03 درجات، غالبا = درجتان، دائما تقريبا = درجة.

الإختبار الثاني

و المتمثل في قياس الأبعاد النفسية و الذي يسمى اختبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهي:

\*القدرة على الاسترخاء

\*القدرة على الثقة بالنفس.

\*القدرة على تركيز الانتباه.

و يتضمن الاختبار 12 عبارة، و كل بعد من الأبعاد الثلاثة تمثله 4 عبارات و يقوم الرياضي بالإجابة على عبارات

الاختبار على مقياس سداسي الدرجات) تنطبق على بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة

جدا، لا تنطبق على تماما( و يتم تصحيح هذا الاختبار كالتالي:

\* عبارات القدرة على الاسترخاء أرقامها هي 1/4/7/10 : وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة 4 في عكس اتجاه البعد.

\* عبارات القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي 2/5/8/11: وكلها عبارات عكس اتجاه البعد

\* عبارات القدرة على التصور الذهني أرقامها هي 3/6/9/12: والعبارتان 3/9 في اتجاه البعد، والعبارتان 6/12 في عكس اتجاه البعد.

و عند تصحيح الإختبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب أمام كل عبارة، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي:  
1=6، 2=5 ، 3=4 ، 4=3، 5=2، 6=1

وتم جمع درجات كل بعد على حده وكلها اقترنت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وفي كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجتها لاكتساب المزي من التدريب على. (المهارة العقلية) التي يقيسها هذا البعد.

#### 6-7- الخصاص السيكومترية للأداة:

#### 6-7-1- صدق اختبار الأداة:

صدق الاختبار يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.

ويقصد بالصدق: شمول الاختبار لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها.

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاختبار يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاختبار على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة.

استخدم الباحث معامل الصدق وهو (معامل الثبات) حيث بلغت درجة الصدق القلق التنافسي ب

( 0.75 ) أما درجة التحضير النفسي ب ( 0.78 ) واللدان يوضحان بأن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

#### 6-7-2- ثبات الأداة:

إن ثبات أداة الدراسة يعني التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة. (زياد بن عبد الله الدهشة 2006:ص78)



و هناك عدد من الطرق الإحصائية التي تستخدم لقياس مدى ثبات أداة الدراسة يعتمد في معظمها على حساب معامل الارتباط بين إجابات الأشخاص في المرة الأولى وبين إجابات نفس الأشخاص في المرة الثانية الموضوعية: أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما: "الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وأن يتصف الباحث بالصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج"

إن المقياسين المستخدمين في الدراسة سهلة ومفهومة وواضحة للفاحص والمفحوص، وتتوفر على إجراءات ومواصفات تسمح بتسجيل النتائج وفقا لذلك، كما أن الباحث نفسه أشرف على القياس مما يجعلها تتميز بصفة الموضوعية. (محمد حسن علاوي : 1999، ص218).

#### 6-8- إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

##### 6-8-1- المجال الزمني:

أجريت تجربة الدراسة استطلاعية بتاريخ 2021/03/02 الي غاية 22 /05/2021.

6-8-2- المجال البشري: على 10 عدائين من نادي الحماية المدنية لولاية الجزائر.

6-8-3- المجال المكاني: في المركب الرياضي .

##### 6-8-4- الأدوات الإحصائية المستخدمة:

- اعتمدنا على المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط.


- اختبار المتوسط الحسابي.

- معامل الارتباط بيرسون.

- يعتبر معامل ارتباط بيرسون من أشهر الطرق لقياس معامل الارتباط بين متغيرين نسبيين أو فئوي

ينفي ما بين هم وتوجد عدة طرق لحساب معامل الارتباط بيرسون ومنها:

- طريقة الانحرافات وهي الطريقة التي سنستعملها.



الفصل السابع:  
عرض النتائج وتفسيرها  
ومناقشته

**7-1- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها** يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة على الاسترخاء لعدائي العاب القوي

الجدول رقم 01 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب القدرة على الاسترخاء من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
القدرة علي الاسترخاء	17.70	03.86

يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة القلق التنافسي و القدرة على الاسترخاء للرياضيين حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ 42.20 والانحرافات المعياري 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير القدرة على الاسترخاء 17.70 والانحرافات المعياري 03.86 انطلاقا من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير القدرة على الاسترخاء، اذ يمكن القول إن تأثر قلق المنافسة عند رياضي العاب القوي ترجع إلي ضعف القدرة على الاسترخاء تذكر سلمى عزالدين فكري إن تدريبات الاسترخاء العضلي تعد أساسا هاما في التحضير النفسي للأنشطة التنافسية. فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم، ورفع الروح المعنوية وتعمل على تنمية وتعميق الإحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين مستوى الأداء." (سلى عزالدين فكري:، 1991 عدد 10)

وقد أشار العديد من العلماء انه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد الرياضي من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به، أي يكون في حالة انتباه مسترخي وكذلك يمكن القول انه لا يمكن أن يوجد عقل قلق في جسم مسترخي إن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل في فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي وفي نفس السياق ما أوضحتها دراسة ناشين وسولين أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية

**7-2- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها** يتأثر قلق المنافسة بضعف الثقة في النفس لدي عدائي العاب القوي:

الجدول رقم 02 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب الثقة في النفس من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
القدرة علي الاسترخاء	15.10	3.97

يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة بالقلق التنافسي و القدرة على الاسترخاء للرياضيين حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ 42.20 والانحرافات المعياري 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير الثقة في النفس هي 15.10 و الانحرافات المعياري 03.97 انطلاقا من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير الثقة في النفس، إذ يمكن القول إن تأثر قلق المنافسة عند رياضي العاب القوي ترجع إلي ضعف الثقة في النفس، ويذكر "أسامة كامل راتب" على أن الثقة بالنفس تعني توقع الرياضي الواقعي تحقيق النجاح ، فالثقة في النفس لا تعني ماذا يأمل إن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الإشكال الواقعية التي توقع عملها ، فالثقة في النفس ثلاث أنواع، الثقة في النفس المثلى، والثقة الزائدة الزائفة، والافتقاد إلى الثقة ، فالنجاح والفشل والفوز جزء من الرياضة، الرياضيون ذو الثقة في النفس يعرفون هذه الحقيقة ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة في النفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أم يسهل خوفهم ، من ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم، ونتيجة ذلك فان الرياضيين الذين يعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل يصبحون من الناحية النفسية اسري بتصوراتهم السلبية، ويسلكون من منطلق الهزيمة والفشل، وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وان ضعف الثقة يضعف من كفاءة الأداء، كما أنه يؤدي إلى حدوث القلق، وعدم التأكد من الهدف إضافة إلى ما سبق، فعن هؤلاء الرياضيين فقد يراودهم الشعور بعدم الكفاءة حتى مع استمرار الممارسة، وانه ليس في وسعهم إن يفعلوا الأفضل، كما إن الثقة بالنفس في توقع النتائج يجعل الرياضي أكثر مع استمرار الممارسة، وانه ليس في وسعهم إن يفعلوا الأفضل، كما إن الثقة بالنفس في توقع النتائج يجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء، وكلما زاد التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدراته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه. (أسامة كامل راتب: 2000، ص 337 و 338).

يستخلص مما ذكر سابقا على أن عدائي العاب القوي يوجد لديهم ضعف في عامل الثقة بالنفس نتيجة قلة المشاركات

7-3- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها "يتأثر قلق المنافسة بضعف القدرة على تركيز الانتباه لدي عدائي العاب القوي":

الجدول رقم 03 يوضح حالة القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب القدرة على تركيز والانتباه من خلال المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
القدرة علي الاسترخاء	15.63	04.08

يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة بالقلق التنافسي و القدرة على تركيز 42.20 والانحرافات المعيارية 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير القدرة على تركيز الانتباه 15.63 والانحرافات المعيارية 04.08 انطلاقا من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير القدرة على تركيز الانتباه، إذ يمكن القول إن حالة قلق المنافسة ترجع إلى ضعف القدرة على تركيز الانتباه عند رياضي العاب القوي.

يذكر ذلك محمد حسن علاوي "إن الرياضيين الذين يتسمون بالقلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه." (محمد حسن علاوي: 1997، ص3)

ويشير أسامة كامل راتب "يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات النفسية الهامة للرياضيين فهو الأساس لنجاح عملية العليم أو التدريب أو المنافسة في إشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء "

ونشير أيضا محمد العربي شمعون "على أن حدوث الانجازات الرياضية يرتبط بوجود رياضي بالطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كليا إلى أداء المهارة وبعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية" (محمد العربي شمعون: 1996)

كما ذكر العالم ندفير في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يقرر مصير البطولات من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه R. Nideffer : 1981 و ذا تم قبول الفرضية الثالثة

#### 7-4- عرض و مناقشة الفرضية العامة:

الجدول رقم 04 يوضح تأثير القلق التنافسي لرياضيين العاب القوي حسب المهارات النفسية من خلال

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط ودلالة الارتباط

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القلق التنافسي	42.20	05.77
القدرة علي الاسترخاء	48.43	11.49

يتضح من خلال الجدول الذي يمثل الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية الخاصة القلق التنافسي و المهارات التنافسية للرياضيين حيث أن المتوسط الحسابي لمتغير القلق التنافسي للرياضيين بلغ 42.20 والانحرافات المعيارية 05.77 في حين بلغ المتوسط الحسابي لمتغير المهارات النفسية 48.43 الانحرافات المعيارية 11.49 انطلاقا من نتائج الجدول للمتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغير القلق التنافسي و متغير المهارات النفسية ككل، إذ يمكن القول أن تأثير القلق التنافسي عند رياضي العاب القوي ترجع إلى ضعفهم في المهارات النفسية.

يشير " عفت إبراهيم حمادة" على أن التحضير النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير و تعديل السلوك بما يساهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (عفت إبراهيم حماده:، 1998ص233)

يذكر "spiel-Berger" " على أن للتحضير النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين و الرفع من الأداء للرياضي و الفريق، فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة التدريب، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابا، فالإرادة القوية و المداومة النفسية، والتوجيه الحسن للاتجاهات الرياضية، والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق، واستعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجيه، و الإعداد العقلي للنظريات التي يركز عليها التحضير النفسي، أيضا تستعمل هذه التقنيات لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات الغربية من الأنا المكتوبة في الفرد الرياضي، وبذلك تصبح مهددة بتدهور شخصيته، ومن ثم يهبط مستواه الرياضي. Spiel-berger.

وفي السياق نفسه أيضا "محمد علاوي" التحضير النفسي يساهم في تطوير الرياضيين في قدر م على مواجهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية، ويعمل الإعداد النفسي على تنمية الدوافع الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة. يستخلص الباحث على إن الرياضيين لديهم ضعف في جانب المهارات

النفسية ما أدى الضعف الموجود لديهم إلى تراجع في المستوى الرياضي ,وبذلك دل على قبول صحة الفرضية العامة

#### 7-5- استنتاجات عامة:

بعد ما تطرقنا إلي موضوع بحثنا هذا بعنوان انعكاس التحضير النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدي عدائي العاب القوي صنف أشبال 15-18 بشكل نظري ثم بشكل تطبيقي، يمكن القول أننا تمكنا من الخروج ببعض النتائج من خلال الدراسة الميدانية لفريق الحماية المدنية لولاية الجزائر والتي كشفت عن الأجواء في انعكاس التحضير النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي ميدانيا، وكننتيجة هذا العملي مكن أن نلخصها في ما يلي:

-ارتفاع مستوى التحضير النفسي لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الأداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح

-إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريب لتؤدي إلى تخفيض مستوى الأداء للاعبين أثناء المنافسة.

- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه .

- نصائح وتوجيهات وإرشادات المدرب له دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب .

- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين في الميدان

-معظم العدائين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم .

- إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف من المنافسة .

- أسلوب تكلم المدرب يزيد حماس اللاعبين .

- المدرب يقوم بتشجيع العداء ذو الأداء الجيد .

- نقص التحضير النفسي من العوامل التي تزيد من قلقهم وتوترهم.

- أحسن فترة لتحضير اللاعبين نفسيا هي قبل و أثناء المباراة .

- اغلب المدربين يرجعون النتائج السلبية لنقص التحضير النفسي .

- اغلب المدربين يؤكدون التحضير النفسي احد عناصر مكونات التدريب .

-أغلب المدربين يؤكدون التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية .

#### خاتمة:

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على فعالية علم النفس الرياضي على أداء عدائي ألعاب القوى حيث أننا في البداية أردنا معرفة غياب التحضير النفسي الذي يكون له آثار على عدائي ألعاب القوى خلال المنافسة لأن التحضير النفسي مهم في مسيرة أي عداء قبل وأثناء المنافسة وذلك للوصول بالعدائين إلى أعلى مستوى من التركيز و الثقة بالنفس ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي كما نستنتج أن القلق من اشد الانفعالات التي يمكن أن يتعرض لها عدائي ألعاب القوى أثناء المنافسة و الذي يترك انعكاس كبير في نفسية العداء وأدائه ومن خلال النتائج المتوصل إليها استنتجنا أن للقلق انعكاس على مستوى أداء عداء ألعاب القوى وهذا معناه انه ليس العامل الوحيد الذي ينعكس على أداء العدائين وإنما هناك مصادر تساهم في الحد منه أثناء المنافسة ومن بينها التحضير النفسي الجيد طيلة أطوار المنافسة وكذلك أهمية السباق من بين الأسباب المؤدية إلى زيادة حدة القلق.

ومن خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها أكدنا فعلا أن مدربينا يهملون بكثير الجانب النفسي ولذلك لم يعطوه الأهمية الكبيرة ويظهر ذلك خلال وبعد المنافسة .

#### 7-7- اقتراحات:

بعد الانتهاء من هذه الدراسة التي احتوت على جانبين احدهما نظري والآخر تطبيقي وبعد جمع النتائج وتحليلها والخروج باستنتاجات تخص انعكاس التحضير النفسي المتمثل في ضعف القدرة على التصور و كذلك ضعف القدرة على الاسترخاء و أيضا ضعف في القدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس وتأثير كل ذلك على الرطضيين من آثار سلبية نتج عنها ظهور حالة القلق أثناء المنافسات الرطضية في مديان العاب القوي وبناءا على هذا هكنا الخروج بهذه الاقتراحات التي نقدمها إلى القائمين في مديان العاب القوي.

- التركيز على التحضير النفسي للعدائين خاصة الفئات الصغرى.

- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

- على المدرب توجيه وإرشاد العدائين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.



- عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعام لمهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.
- إتباع الطرق العلمية في التحضير النفسي.
- توفير بيئة ملائمة لتحضير اللاعبين والاهتمام بالفئات الصغرى.
- توفير الوسائل والمرافق الأساسية للعمل في أحسن الظروف.
- اقتراح برنامج تدريبي لتخفيف من الضغوط النفسية المتولدة عن المنافسة الرياضية وعلاقة ذلك بالأداء التنافسي.
- دور الأخصائي النفسي في التقليل من ضغط المنافسة.

#### 7-8- الأفاق المستقبلية للدراسة:

- 1- إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس التحضير النفسي في ظهور الضغوط النفسية.
- 2- إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس التحضير النفسي في ظهور التوتر النفسي.
- 3- إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس التحضير النفسي في ظهور تدني الأداء الرياضي.
- 4- إجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع انعكاس التحضير النفسي في ظهور التعب الرياضي.

## المراجع باللغة العربية

\*محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الوصفي في علوم التربيحة البدنية والرياضية، ط 1 القاهرة: دار الفكر، 2003م

\*محمد حسن أبو عبيه، علم النفس الرياضي، مصر: دار المعارف الإسكندرية، 1996

\*محمود عبد الفتاح عدنان، مصطفى حسين باهي، مقدمة في علم النفس الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2000

\*عفت إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث و التخطيط و التطبيق، القاهرة : دار الفكر العربي، 1998.

\*محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط 7 القاهرة: دار المعارف، 1992

\*كمال الدين عبد الدرويش و آخرون، الإعداد النفسي في كرة القدم تطبيقات - نظريات، ط 1مصر: دار الكتاب للنشر، 2003

\*طارق بدر الدين، أحمد أمين فوزي، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط 1 القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.

\*محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط 1 ليبيا: الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، 1996

\*محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1985

\*فوزي أحمد أمين، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ط 1 القاهرة، مصر 2003

\*أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة، مصر، 1996.

\*محمد السيد عبد الرحمان، دراسة في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1998 .

\*مارتينز؛ فيلي؛ 1990ص58

\*محمد أحمد غالي، رجاء محمود بوعلام: القلق و أمراض الجسم، دمشق، 1984.

- \*أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة المفاهيم -التطبيقات، ط ، 3القااهرة، دار الفكر العربي،1998
- \*.أسامة كامل راتب :قلق المنافسة ضغوط التدريب - احتراق المدرب، دار الفكر العربي،1998
- \*حسين أحمد حشمت و آخرون :علم النفس الفيسيولوجي، ط 1مصر، مكتبة الأنجلو المصرية،2002
- \* نور مجيد ,2004,ص229)
- \*محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 3القااهرة، مصر، 2002
- \*نزار الزين، الموسوعة الرياضية، ط 1بيروت: عمان،دار الفكر العربي،.1989
- \*زكي درويش، وآخرون، ألعاب الحواجز، القااهرة: دار المعارف بمصر، . 1985
- \* أسامة كامل راتب، أمى الخولي، كمال عبد الحمى، موسوعة الثقافة الأولمبية، القااهرة: مركز الكتاب للنشر،2000م.
- \*أمى بدىع وعقوب ، موسوعة كنوز المعرفة الرطضية،بيروت:دار نظى عبود1996 ،
- \*أمى أنور الخولى ، موقع الضغوط النفسىة . 2007 free-internet explorer(fox)
- \*محمد مصطفى زيدان- نبيل السمالوطى :علم النفس التربوى، دار الشروق، ط 2الرياض، السعودية،1985
- \*رابح تركى: أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990
- \*أبو بكر مرسى محمد مرسى:أزمة الهوية فى المراهقة والحاجة للإرشاد النفسى، مكتبة النهضة المصرية،ط،1القااهرة، مصر،2002
- \*محمد مصطفى زيدان:دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، . 1975
- \*محمد عوض البسيونى- فيصل ياسين الشاطى: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2الجزائر، 1992
- \*قاسم المندلواوى وآخرون:دليل الطالب فى التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، دار المعرفة، بدون طبعة، بغداد،العراق، الجزائر1990
- \*عزة محمود كاشف :1991,ص70

- \* محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط 8 القاهرة، مصر، 1992
- \* مفتي إبراهيم محمد: "الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم"؛ دار الفكر العربي عمان الأردن 1998
- \* مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي مفتي إبراهيم حمادة الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ط1 دار الفكر العربي، القاهرة 8199.
- \* ابن منظور المجلد 3، ص 245
- \* أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (مفاهيم - التطبيقات)، ط 2 القاهرة : دار الفكر العربي، 1998
- \* نزار مجيد طالب كمال لويس. علم النفس الرياضي. بغداد دار الحكمة للطباعة و النشر، 1993
- \* حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 2 القاهرة. 2001
- \* عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفل والمراهقة، دار الفكر العربي، ط 1 القاهرة، مصر، 1994
- \* حاتم محمد آدم، الصحة النفسية للمراهقين، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط 1 القاهرة، مصر، 2005
- \* وجيه محجوب، علم الحركة، مطابع دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1989م.
- \* قاسم المنذلاوي وآخرون، الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطبع التعليم العالي، 1989
- \* صابر وجفانة، 2002، ص 57.
- \* أحمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي" دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل ، العراق 1980
- \* محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- \* غرابية وزملائه ، أساليبُ البحث العلميِّ في العلوم الاجتماعية والإنسانية، الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية، عمّان، 1981.

\*د. كمال جميل الرضي ، الجديد في العاب القوي، ط3، دار وائل للنشر، الجامعة الأردنية عمان،  
2005.

\*زياد بن عبد الله الدهشة: المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفي وفقا لنظرية  
هيرزبيرج، ماجستير، قسم العلوم الإدارية ، كلية الدراسات العليا ، جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية  
2006.

\*السري محمد خري، الإحصاء في البحوث النفسية، ط1، القاهرة: دار الفكر العربي،، 1999

### المراجع باللغة الأجنبية

\*. Spiel – berger.c. 1972,.anxiety cerryent tends in theory andresearch  
academic, priss New Yourk : and Londn.vol

\* Pradet, M.hubiche J. I,Comprendre I athletisme: say pratique et son  
inveiglement, edinsep, 1993

\*Martens. R. “ Guide de psychologie de sport Humann”.1978