

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

## تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على بعض فرق أندية عين بسام

الأستاذ المشرف:

- آيت طاهر

❖ من إعداد الطالب:

- طيب لظفي

السنة الدراسية:

2021/2020

## - شكر وتقدير -

كل الشكر والعرفان مني إلى الله عز وجل على ما منى به علي من توفيق وسداد، ثم أتوجه بالشكر الجزيل إلى فضيلة الدكتور آيت طاهر على قبوله الإشراف علي على هذه المذكرة.  
إلى جميع الأساتذة الأفاضل.  
إلى كل من مد لي يد المساعدة.  
"ولا يشكر الله من لا يشكر الناس".

## - إهداء -

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى التي أوصاني بها المولى خيراً وبراء، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام ملئ  
أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء والعطاء، إلى أمي الغالية.  
إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى أبي رحمة الله عليه.  
إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي إلى أخي وأخواتي إلى كل العائلة  
الكريمة

إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي، وأساتذة المعهد.

إلى من احتواهم قلبي.

الفهرس:

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
ت	- محتوى البحث
ث	- قائمة الجداول
ج	- قائمة الأشكال
ح	- ملخص البحث
01	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
03	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
04	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
06	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الأول: الشد العضلي و الاسترخاء	
09	- تمهيد
10	1-1- الشد العضلي
12	1-2- الاسترخاء بصفة عامة
14	1-3- الاسترخاء في الميدان الرياضي
15	- خلاصة
الفصل الثاني: الانفعالات والتوتر النفسي	
16	- تمهيد
17	1-2- الانفعالات
18	2-2- عموميات عن التوتر النفسي
19	2-3- التوتر في الميدان الرياضي

20	- خلاصة
الفصل الثالث: المنافسة والتحضير النفسي	
28	- تمهيد
29	1-3- المنافسة
31	2-3- التحضير النفسي
36	- خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
39	- تمهيد
40	1-4- الدراسة الاستطلاعية
40	2-4- المنهج المتبع في الدراسة
40	3-4- مجتمع وعينة الدراسة
41	4-4- مجالات البحث
41	5-4- متغيرات الدراسة
41	6-4- أدوات جمع البيانات و المعلومات
41	7-4- الخصائص السيكومترية
45	8-4- إجراءات التطبيق الميداني
46	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
48	- تمهيد
49	1-5- عرض وتحليل النتائج
53	2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
56	- خلاصة
57	- الاستنتاج العام
58	- الخاتمة
59	- اقتراحات وفروض مستقبلية
60	- الملاحق المراجع
62	- قائمة الملاحق

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الشكل
19	الشكل (1) شكل آلية التوتر حسب وينبرق-فولد، 1997، ص 95
20	الشكل (2) صيغ التوتر.
25	الشكل (3) تأثير التوتر النفسي على الأداء حسب لزاريس 1976
25	الشكل (4) نموذج لفعل التوتر النفسي حسب مارتس 1976
29	الشكل (5) يمثل آلية وينبرغ، فولد، 1997، ص 117 نقلا عن مورتنز.

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
41	ج. (1) يمثل الدرجات الممنوحة لكل اختيار.
42	ج. (2) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 1
42	ج. (3) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 2
43	ج. (4) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 3
44	ج. (5) يوضح الاتساق الداخلي للمحور رقم 4
45	ج. (6) يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.
45	ج. (7) يوضح المتوسط الحسابي للفرضية العامة.
49	ج. (8) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 1
50	ج. (9) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 2
51	ج. (10) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 3
53	ج. (11) يوضح المتوسط الحسابي للمحور 4

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

• تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية عين بسام في كرة القدم

أهداف الدراسة :

- تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التخضير النفسي الرياضي.
- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي إشكالية الدراسة : هل التقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند لاعبين بعض أندية عين بسام ؟ فرضيات الدراسة : الفرضية العامة لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند لاعبين بعض أندية عين بسام
- الفرضيات الجزئية :

• تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي • يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني

المنهج : منهج وصفي أدوات الدراسة : استبيان : أهم الاستنتاجات : • التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بالتوصل إلى الراحة العضلية و النفسية • التدريب على التقنيات الاسترخائية اللاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة الاقتراحات : • إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين ضرورة وضع طبيب نفسي مختص لكل الفرق للمتابعة النفسية لكل اللاعبين الكلمات المفتاحية : تقنيات الاسترخاء التوتر النفسي المنافسة\_كرة القدم : جاء هذا البحث في فصول . الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة وتناول الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة أما الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها الفصل الخامس : أسس الياه سعر العم سدراسه أي الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة الفصل الرابع : عرض النتائج و مناقشتها الفصل الخامس : الاستنتاجات و الاقتراحات من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث : توصلت الباحثة للعديد من التوصيات أهمها : • التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بالتوصل الى الراحة العضلية و النفسية • التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب و المنافسة توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها : أهم المقترح • ادراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين • ضرورة وضع طبيب نفسي مختص لكل الفرق للمتابعة النفسية لكل اللاعبين



مقدمة

## مقدمة:

تشارك الرياضة في التطور الاجتماعي، فهي تجسد مفاهيم تحسن وتطور الإنسان. لقد أصبحت المتطلبات الاجتماعية الحالية كبيرة، إذ لم يعد الهدف هو حماية الإنسان من الأمراض وإنما السماح له بالاستعمال الأقصى لقدراته، لقد أصبح التحضير النفسي عاملا أساسيا في الأداء مما أدى إلى إعداد تقنيات وتطبيقها بنجاح على الرياضيين. كما أصبح للتحضير النفسي اتجاهات متعددة، الأمر الذي ساهم في زيادة عدد التقنيات.

لقد استعملت تقنيات التحضير الذهني في أول الأمر بطريقة حدسية من قبل بعض الرياضيين، ولم تصبح موضوعا للدراسات العلمية إلا في وقت قريب، مما زاد من أهميتها في تحضير الرياضيين، يمكن تفسير هذا التأخر انطلاقا من عدة أسباب يكون المدرب لم يتقبل بسهولة تدخل النفساني، كونه لم يرى أهمية ذلك. سببا آخر أدى إلى تأخر استعمال التقنيات النفسية في التحضير للمنافسة نقلا عن نيدرفير يتمثل فينقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم وضبط العوامل النفسية التي تؤثر على سير الوضعيات التنافسية. أخيرا إن المكانة الهامة التي اكتسبها علم النفس المعرفي تمثل عاملا هاما بالنسبة لأهمية الموالاة في السنوات الأخيرة للعوامل الذهنية للأداء، وصارت الأبحاث التي تركزت لمدة طويلة على دراسة شخصية الرياضي، تهتم بثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في التعليم الحركي، الإنتقاء والتحضير النفسي للمنافسة.

ترتبط عملية إدراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضغط في العضلات إلى التعبير النفسي كالشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الايجابية كالأستعداد أو السلبية كالتوتر. وبجانب ذلك ينظر إلى حجم الاستشارة من حيث العمومية والخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب وزيادة العرق وغيرها، ويمكن للتوتر أن يكون سلبيا، عندما يشعر الفرد حينئذ انه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وهو تحديدا النوع الذي يقصده الناس عندما يعتبرون أنهم تحت ضغط. كما يمكن أن يكون التوتر إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد علي مواجهة تحديات الوضعية، أما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة هو "الحث" الذي يساهم في تحسين الأداء. يعتمد تحول التوتر الإيجابي إلى توتر سلبي اعتمادا كبيرا على الظروف الفردية وقدرة الشخص مما يؤدي إلى تراكمات تضعف القدرة علي التكيف والعمل تدريجيا "إن المسألة ليست بالضرورة عملية متصلة إذ يمكن التعرف على المؤشرات المبكرة للتوتر والقيام بإجراءات ذات مفعول رجعي مضاد.

يعتبر الإسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي، كما يمثل الإسترخاء إحدى الجوانب الأساسية في إجراء الإستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض التوتر و الإستشارة الغير المطلوبة. أن المقصود من الإسترخاء هو مهارة الإرتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، التوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها، الشيء الذي يتطلب التدريب الشاق المتواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة.

إن التعامل مع اللاعب الجزائري ما زال قاصرا على كونه تنظيم ثنائي (بدني-معرفي) دون التعامل معه كمنظومة ثلاثية الأبعاد. بالرغم من التطور الحاصل في العلوم الإنسانية. وبالرغم من التطور الذي وصلت إليه كرة

القدم من خلال مختلف الدراسات العلمية، حيث أصبحت ظاهرة متعددة الأبعاد، إلا أن النظرة إلى اللاعب الجزائري من قبل المسؤولين والمدربين ما زالت قاصرة على مواصفاتها الجسمانية، ولياقتها البدنية، قدراتها المهارية والتكتيكية. لقد أشار محمد بسام، أنه "...من حيث المبدأ فإننا نرى أن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الإعدادات البدنية والفنية والتكتيكية، ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي." فبالرغم من التطور الذي وصل إليه علم النفس الرياضي، فإن دوره يقتصر في الجزائر على تفسير الإنهزامات وتدنيا لمستوى، وليس المساعدة للتحضير للإنتصارات ورفع المستوى ومنه نطرح الإشكالية التالية:

### 1- الإشكالية:

هل لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند لاعبي بعض اندية عين بسام؟  
الاسئلة الفرعية:

- هل تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي؟

- هل تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية؟

- هل يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني؟

- هل يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية؟

### 2- تحديد الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض أندية البرج.  
الفرضيات الجزئية:

-تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.

-تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية.

-يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.

-يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

### 3- أسباب اختيار البحث:

تم اختيار هذه الدراسة للأسباب التالية:

- التقيد بالتخصص.

- تبيان دور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي عند لاعبين كرة القدم.

### 4-أهمية البحث:

يمكن حصر أهمية البحث في أن الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية ولا على مستوى المعاهد الأخرى، تتحصر أهميته في الكشف على اثر التدريب على التقنيات الاسترخائية وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض أندية البرج لكرة القدم، وهذا اعتمادا على منهجية وأدوات بحث تما اختيارها بصفة عقلانية وموضوعية.

## 5- أهداف البحث:

- تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي.
- استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي.
- تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم س"لوك" الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة.
- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.
- إعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية.
- اختراق ميدان علم النفس الرياضي الواسع والخصب، والذي سبقنا إليه المجتمع الغربي.
- الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي وليس فقط في تفسير الإخفاقات الغير منتظرة.
- إظهار مدى تشعب وتعدد الأبعاد بالنسبة للرياضة التنافسية.
- إظهار أهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي، والذي يجب ان يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين حتى يتسنى الارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية.
- إبراز أهمية المتابعة النفسية للاعبين منذ الصغر، على غرار المتابعة التقنية، الطبية، البدنية والتكتيكية، وذلك بتشجيع
- حضور الأخصائيين النفسانيين الرياضيين في الأندية الجزائرية، وكذا فتح المجال أمام تجارب نفسية منظمة طويلة المدى.

## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

رغم المكانة الهامة التي اكتسبها التحضير النفسي الرياضي في التحضير الرياضي العام، فإننا نلاحظ نقص الدراسات العلمية الخاصة بهذا الموضوع في الجزائر ولاسيما فيما يتعلق بالتقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي، أين لم نجد أي دراسة سابقة سواء تعلق الأمر بمعهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم أو بالمعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، الشيء الذي دفعنا إلى الإطلاع على دراسات أجريت في البلدان الغربية.

### الدراسة الأولى:

دراسة م.روي، 1980.

### موضوع الدراسة:

الضبط النفسي العضلي في التحضير النفسي الرياضي.

### فرضية البحث:

إنّ التدريب على تقنيات الضبط النفسي العضلي يساعد على التحضير النفسي الرياضي.

### عينة البحث:

- هناك ثلاث مجموعات تتدرب على تقنية الاسترخاء، بينما المجموعة الرابعة قامت فقط بالإجابة على الاستبيانات والاختبارات.

-مجموعة لاعبات كرة الطائرة: تتشكل من 13 لاعبة يتراوح سنهن من 15 إلى 17 سنة، دخلت إلى المعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا لتكوين الفريق الفرنسي للآمال.

-مجموعة مختصة في القفز بالزانة: تتشكل من 5 رياضيين يتراوح سنهم من 17 إلى 22 ونتائجهم من 4.80 إلى 5.77م.

-مجموعة طلبة بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا: تتشكل من مختصين في التجديف، جمباز، لاعبي كرة اليد، سباحة وكلهم رياضيين من المستوى الرفيع.

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

### الاستبيان:

يتشكل الاستبيان الذي أعد من قبل الباحث من 27 بند، ويقاس الإحساس العصبي - الحشائي وأساليب ردود الأفعال أمام الصعوبات الخارجية، تتضمن المجموعة الأولى الأسئلة المرتبطة بالنوم/الشهية في مختلف الظروف، أما في المجموعة الثانية يحاول الباحث مراقبة تأثير هذه التقنية على التركيز، التعامل مع الخصم والزملاء... إلخ، أخيرا وبعد الاسترخاء يقوم كل فرد من أفراد العينة بالإدلاء بوجهة نظره حول دور التقنية في تحضيره.

### نتائج الاختبارات:

#### -الاستبيان المتكون من 27 بند:

لقد تمت معالجة نتائج هذا الاستبيان من خلال اختبار بارسونكا (كا<sup>2</sup>) لم تظهر النتائج فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الشاهدة.

#### -استبيان تكميلي:

تم توزيعه بعد مرحلة التدريب على الاسترخاء، كان يتضمن أسئلة على شكل "أعتقد أنّ الاسترخاء وسيلة هامة للتعرف أكثر على الذات"، "أعتقد أنّ الاسترخاء يجعلك أكثر ارتخاء أثناء المنافسة؟"، "هل استرخاء يسهل لك عملية التركيز؟" ... إلخ، لقد أكد جميع المفحوصين الدور الإيجابي لهذه التقنية بالإجابة على كل البنود بنعم.

### التريمومتر:

لقد اتضح من خلال إجراء اختبار "T" أنه هناك تحسن دال في المجموعات الثلاثة الأولى التي تتدرب على الاسترخاء، سواء تعلق الأمر بالقسم الحركي من الاختبار أو بالقسم الثابت، بينما لاحظ الباحث تراجع غير دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

#### اختبار سترويس: STROOP :

لقد سجل الباحث تحسن دال في المجموعات الثلاثة الأولى، بينما لم يسجل فرق دال بالنسبة للمجموعة الشاهدة.

الدراسة الثانية:

دراسة كريستين لوسكونف 1990 نقلا عن ر.توماس 1991

من خلال مذكرة جيدة قامت "كريستين لوسكونف" والتي كانت تعمل بمخبر علم النفس بالمعهد الوطني لعلوم التربية البدنية بفرنسا، بدراسة أثر السوفولوجيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية: الإيقاع القلبي، الإيقاع النفسي، الشد العضلي والمقاومة الكهربائية للجلد، لقد خرجت الباحثة في نهاية الدراسة بانتقادات قوية تجاه السوفولوجيا: "لقد بينت أنّ الراحة بدون أي إحياء تعتبر أكثر فعالية لاستراحة الفرد"، "مبدأ الفعل الإيجابي الذي يقع في مركز الآلية العلاجية للسوفولوجيا يبدو وكأنه غير عملي".

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

-الاسترخاء:

عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية، تهدف إلى تفعيل الاسترخاء وفي نفس الوقت محاولة تربية اقتصاد الطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند انجاز نشاط معين يمثل الاسترخاء الية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، إن تحسين الإحساس بالاختلافات الشديدة في درجة تقلص العضلات يسمح بتنمية قدرات الفرد على الضبط العضلي من أجل تحقيق التوازن الذهني.

يمثل الاسترخاء أداة تنمية بالنسبة لكل من يريد البحث عن الانسجام البدني والنفسي.

-التوتر النفسي:

يمثل التوتر النفسي استجابة تتسم بالتعب البدني والنفسي، والذي يظهر بوصفه نتيجة مباشرة للتعرض لأي مطلب أو ضغط على الكائن العضوي.

إن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين القدرات الفردية والمتطلبات النفسية الفيزيولوجية للوضع، "يمكن تعريف التوتر النفسي بأنه تلك العملية التي تفرض فيها الحوادث البيئية أو الضغوطات عبئا ثقيلًا في مواجهتها أو تمثل تهديدا له، ويتعين عليه أثناء ذلك أن يجد طرقا للتعامل مع مطالب البيئة.

-كرة القدم:

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

تمثل كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

-المنافسة:

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

**الجانب النظري:**

## الفصل الأول:

### الشّد العضلي والاسترخاء



## تمهيد:

لاشك أن لعبة كرة القدم شأنها شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارية، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة. ويعد موضوع تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي من المواضيع الهامة في جميع الميادين المتصلة بالإنسان، وحتى في المجال الرياضي، فإن الإلمام به من جميع جوانبه سيمد المختص والعام برؤية حقيقية لدوره في هذا المجال، ومن ثم يساعده في كيفية التعامل بشكل سليم مع الرياضيين. ويمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية، والتي تتركز على وساطة علاجية جديّة للتوفيق. كما سأحاول أيضاً الإحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي، انطلاقاً من الانفعالات بصفة عامة مروراً بعموميات عن التوتر، لنصل بعد ذلك إلى الموضوع الذي يهمنا أكثر وهو التوتر النفسي في الميدان الرياضي.

## 1-1-1- الشّد العضلي:

ترتكز تقنيات الاسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشّد العضلي، تتميّز الحياة بالتناوب والتأرجح المستمر بين حالات التوتر والراحة، تستند المبادئ الحالية للبيولوجيا وعلم النفس الحديث على آليات تقليص وموازنة الضغوطات<sup>1</sup> فلقد وصف "سيلبي" مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي، الاعتداءات الخارجية والاضطراب الوظيفي، حيث تسعى مختلف ردود الأفعال هذه إلى إعادة التوازن البيولوجي، من جهة أخرى، لقد أخلّ "كانون" مصطلح الأميوسطازيا (L'homeostasie) والذي يعرف بالحالات الدائمة للأجهزة العضوية، والمحقة من خلال آليات فيزيولوجيا.

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

## 1-1-1-1- المقاربات العلمية للشّد العضلي:

## -المقاربة الفيزيولوجية:

لقد استعمل مصطلح الشّد العضلي في الفيزيولوجيا للتعبير أساسا عن حالة العضلة، تعرف الخلية العضلية بميزة تقليص إحدى أبعادها والرفع من الأبعاد المتبقية، فهي بذلك تتقلص وتمتد، تتشكل الألياف العضلية من اتحاد هذه الخلايا ويكون اتصال نهاية الألياف العضلية مباشرة بالعظام أو بواسطة الأربطة، حيث تقوم الألياف العضلية (الجهاز الحركي النشط) بمهمة نقل العظام (الجهاز الحركي الخامل) تتميّز الأنسجة العضلية بخصائص أساسية هي القدرة على الاستجابة لمثيرات من خلال تغير حالتها، القدرة على نقل الإثارة، قابلية التقلص والقدرة على استرجاع شكلها بفعل التمدد أو التقلص، يؤدي تكرار الاستثارة العصبية إلى تقلصات متكررة وبالتالي الزيادة في درجة الشّد العضلي، بينما يقل عدد التقلصات في ظروف نقل فيها عدد الإستثارات العصبية، مما يؤدي إلى خفض درجة الشّد العضلي.

انطلاقا من مختلف حالات الشّد العضلي، هناك تداخل جوهري بين المعلومات التي نتوخاها من مع املائنا اليومية والحياة الحشائية، مما يعمل على الحفاظ على درجة الاستشارة ومن ثمة تحديد السلوك العام للفرد، لقد حظي الشّد العضلي، الذي يمثل تعبيرا نفسيا وعضويا باهتمام كبير في إطار علم النفس التجريبي، حيث خصص له دور كبير فيما يتعلق بالتغيرات في درجة اليقظة، التنشيط والوظيفة الذهنية.

## -مقاربة التحليل النفسي:

لقد تصور المحللون من بينهم فرويد ودوتشن العلاقة بين الحياة الانفعالية والشّد العضلي من زاوية التوازن القائم بين السير الحركي والسير النفسي، لقد سمحت الملاحظة التطبيقية والاعتبارات النظرية بالتفكير فإنّ التغيرات

<sup>1</sup> -محمد العربي شمعون، "علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1993، ص 20.

المسجلة في الشّد العضلي، مرتبطة بآليات الدفاع ضد الغرائز خاصة منها الكبت، يرمي الكبت إلى إبعاد الحركية عن بعض النزوات، مما يؤدي بالأنا إلى التنازل عن بعض الحركات، لقد نقل لنا بوزقن، فكرة فرويد الذي يرى أنّ "الأنا يقوم أساسا بمهمة الدفاع عن الحركية ضد مشتقات النزوات المكبوتة".<sup>1</sup> يظهر الصراع بين التوظيف الغريزي وتوظيف الأنا المضاد من الناحية الفيزيولوجية من خلال التغيرات الوظيفية للعضلات،<sup>2</sup> فإنّ "دوتشن" تمكن من إظهار أنّه كثيرا ما تتعرض الأشخاص المصابة بخلل في التحليل (صعوبة في تحليل الوضعيات) إلى تشنجات عضلية، لأنّهم متشبثون، يحاولون التصدي للضغط الداخلي للكبت باستعمال ضغط عضلي خارجي يترجم الردع الانفعالي من خلال تغيرات على مستوى حالة الجسم، مما يؤثر على السلوك. بما أنّ الفكرة تمثل تصميمًا إجماليًا للحركة فإنّ كبح الحركة والسلوك ينجر عنه تغيرات في الحركية والشّد العضلي، تمثل الزيادة في الشّد العضلي من منظور التحليل النفسي، حصر غريزي على مستوى العضلات.

لقد سمحت بحوث علم النفس بالتدقيق في العلاقة بين النشاطات العقلية والصراعات الماضية للفرد، لكن لا ينبغي أن ننسى أنّ حالة الضغط مرتبطة أيضا بالوضعيات التي تحدث فيها، والتي تعطي ديناميتها وخصوصياتها الوظيفية.

#### -المقاربة النفسية للشّد العضلي:

يرتكز علم النفس الدينامي المعاصر على المفهوم الطاقوي للقوى، لكنه إذا كان مفهوم القوة النفسية يظهر وكأنّه يصف المظهر الدينامي لتغيرات ذهنية، فإنّ تفسير طبيعة هذه القوة وعلاقتها الدقيقة مع مفاهيم الطاقة الفيزيولوجية لا يزال غامضا نوعا ما<sup>3</sup> فإنّ "جانيت janat" قد أسس نظرية حول الضغط النفسي أخذ فيها بعين الاعتبار ديناميكية السلوك، لقد أعطى "جانيت" تعريفا ضمينا للطاقة النفسية معتبرا إياه بمثابة اقتران ظاهرتين: تمثل الأولى تركيبة جديدة (مقارنة بالحالة الأصلية)، أما الثانية تمثل التركيز الكبير والكثير على الأحداث الشعورية، تمثل الطاقة النفسية قدرة الفرد على الارتقاء في أفعاله إلى درجة أخرى على الجدول التسلسلي للأفعال النفسية، حيث تكون شدة الأفعال مرتبطة بالمفاهيم الفلسفية للمرحلة والمجال الأخلاقي الاجتماعي الراهن.

يستند علم النفس الديناميكي في تجسيد المسائل على النمو لنفسي العاطفي للفرد في صراعه مع المحيط، تسمح هذه الطريقة في إدراك الأشياء من تجنب الطاقوية التي يغلب عليها الطابع الفيزيولوجي، مما يسمح بحصر الواقع أكثر فأكثر، تمثل عبارات "الضغط النفسي، الضغط الذهني، الشّد الذهني" ... اسقاطا ذهنيا لوضعيات ندركها عضليا، تعتبر هذه العبارات خالية من المعنى إذا أخذنا مفهوم الشّد العضلي من الناحية الفيزيولوجية فقط عكس ذلك، يمكن استعمال العبارات السابقة بشرط تمييزها عن المفاهيم الطاقوية العضلية، والتي لا صلة معها إلا من خلال تاريخ الفرد وتجاريه العضلية الانفعالية مما يسمح بتقادي التفسيرات النفسية الفيزيولوجية السهلة للسير الذهني.

<sup>1</sup> - محمد العربي شمعون، مرجع سابق، 1996، ص 20.

<sup>2</sup> - علي عسكر، "ضغوط الحياة واساليب مواجهتها"، دار الكتاب الحديث، 2000، ص 20.

<sup>3</sup> - محمد زيان عمر، "البحث العلمي مناهجه وتقنياته"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993، ص 22.

إنّ التأثير النفسي للاسترخاء العضلي قد ذكر من قبل المختصين من بينهم "شولتز" 1974، جاكسون 1974، بوزقن 1996، فالاسترخاء العضلي يساعد ويسهل السير النفسي، ولكن هذا لا يستلزم وجود شد ذهني له تشابه طبيعي مع مفهوم الضغط العضلي، فالعلاقة التي افترضتها التجارب الإكلينيكية تبقى صعبة التحديد من الناحية العلمية البحتة.

### 1-2-1- الاسترخاء بصفة عامة:

#### 1-2-1 مفهوم الاسترخاء:

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق، يركز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس، ...ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإنّ الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية<sup>1</sup>: تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.

يسمح تعديل حالة التقلص العضلي، من خلال الاسترخاء، بالتدخل على الضغط بواسطة التغذية الرجعية، استوحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية.

إنّ الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقض من الاستشارة الدماغية، مما يحدث الشعور بالتحسن،: يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية والإرادية ". أنّ لتقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال أخذها بعين الاعتبار للآثار البدنية الحالية كنقطة بداية من أجل التدخل على الأعراض الجسدية وللوصول إلى نتائج سريعة<sup>2</sup>: يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضغط الجسدي ". يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة، يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتثبيط، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة.

### 1-2-2- لمحة تاريخية عن الاسترخاء:

تعتبر الممارسة الدينية القديمة القاعدة التي مهدت الطريق للدراسات العلمية التي ظهرت في القرن الماضي، يعتبر اليوغا إحدى أشهر التجارب النفسية -الفيزيولوجية القريبة من الاسترخاء، حيث تعود بدايته إلى ثلاثة آلاف وربما أربعة آلاف سنة قبل الميلاد، كما يمكن أيضا ذكر التجربة النفسية للصوفييين بإيران، الذين يتوصلون إلى نوع من الصدمة الذهنية عن طريق الممارسة المتقنة لتقنية الإغماء، أما الرهبان المسيحي فكانوا يستعملون التركيز الذهني.

<sup>1</sup> -محمد زيان اعمر، مرجع سابق ، 1993، ص 124.

<sup>2</sup> -عبد الرحمان بن احمد هيجان، " ضغوطات العمل" معهد الادارة العامة، الرياض ، 2000، ص 259.

رغم تزامن أعمال شولتز بألمانيا وجاكسون بأمريكا، إلا أنّ هذا الأخير اختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط، لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي إضافة إلى أعمال "قلهون" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته<sup>1</sup>. لقد كان لأعماله فضلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء، أخيرا يمكن ذكر دراسات أجيريأقيرا ومدرسته التي تهت بمدراسة مختلف عوامل الشد العضلي، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية والفيزيولوجية، إنما بالأخذفي الحساب الحياة العلائقية للفرد<sup>2</sup>، تركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية، الانفعالية والعاطفية منذ الولادة. لقد سمحت هذه الأعمال بتطور التقنيات الحديثة للاسترخاء ووضع تقنية إعادة التربية النفسية-العضلية.

### 1-2-3- ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء:

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

### -استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي:

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

أ. التخفيف من الصدى الانفعالي:

يتميز الانفعال بتغيرات نفسية وفيزيولوجية عامة تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية، التنفسية، الهضمية، الغددية، حيث يمكن أن نسجل اضطرابات في إيقاع التنفس، تراكم الأدرينالين، تغيرات على المستوى العضلي... تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدا جسميا يقول بوزقن: "يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم"<sup>3</sup>. يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء، التي تعطي للفرد إمكانية التوصل إلى الراحة من خلال عملية التركيز الظرفي، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي للانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات.

### ب. التوصل إلى الراحة:

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي-الفيزيولوجي بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا، لذا فإنّه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى

<sup>1</sup> - نفس المرجع السابق، ص 260.

<sup>2</sup> - علي عسكري مرجع سابق، ص 46.

<sup>3</sup> - G Ratty M : Les Matirations « ED Vigot, paris, 1970, p 60.

يتسنى بمواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود. تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة.

### ج. إمكانية التخدير:

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

### -استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان التربية:

لقد توسعت ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء لتشمل ميدان التربية والتعليم، وفي هذا الإطار تمثل التجربة البيانية من بين النماذج الأكثر نجاحا في العالم. لقد استعمل الاسترخاء في بداية الأمر كوسيلة وقاية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في أي مرحلة من مراحل التعليم. لقد استعمل الاسترخاء في معالجة تلاميذ مصابين باضطرابات سلوكية مختلفة، مما أدى إلى الاختفاء النهائي لها مباشرة بعد التحكم في هذه التقنيات، ريبو، نيل: "لقد علم هوري، 1972التدريب الذاتي لتلاميذ المستوى الثاني ولاحظ فعالية التقنية في تحسين إمكانياتهم" <sup>1</sup> إن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن تستعمل بصفة صحيحة ومستمرة.

### 1-3- الاسترخاء في الميدان الرياضي:

#### أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي:

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء وتقنية التركيز والتنشيط، كما جاء ذكره من طرف "توماس"،: "لقد استعملت هذه التقنية من "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية "تحتوي هذه التقنية على مرحلتين: الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء، والهدف الرئيسي منها هو: الاسترجاع بعد التعب، أما المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات والمنافسة. تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المرحل التأملية والإدراكية التالية: إرخاء المناطق الحساسة، الشعور بالقدرات التنفسية، الشعور بالنشاط القلبي، الإحساس بالثقل، نقلا لارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم، ضبط الشد العضلي، تمرينات التصور، الإستشارة من خلال استثمار الوضعيات الإيجابية للرياضي واستعادة الشد العضلي (تمديد العضلات، تدليك المناطق الحساسة، تمارين القوة الانفجارية)، بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة والمبنية على أساس عمل فكري-حركي، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الاستماع إلى الإرشادات التقنية-التكتيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها، المشاركة الشخصية في

<sup>1</sup> - Mahlo F : acte tactique en jeu. Ed vigot, paris, 1974, p 200.

الحركات المصورة وأخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة، أما بالنسبة لبيرو بيير فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها: تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات، تسيير التوتر، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة بالنفس، التكيف مع المحيط، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية والنفسية قبل الجهد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية.

## الفصل الثاني:

### الانفعالات والتوتر النفسي



## 2-1-1- الانفعالات:

لقد عرفت النظرة المتعلقة بالانفعالات تطورا ملحوظا، خاصة من خلال درجة التركيز على العوامل النفسية والفيزيولوجية، كثيرا ما ترتبط التغيرات الانفعالية بالميدان الرياضي، أين لا يمكن عزلها عن إطار المنافسة، حيث يمكن تسجيلها ضمن العوامل التي تساعد أو تعرقل الأداء هذا نسبة إلى شدتها. ترتبط انفعالات الرياضي بتجاربه الرياضية التي تمنح له الشعور بالتعب، الألم، الفرحة...

يرى لابور بأنه: "تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونها يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة". يمكن اعتبار الانفعال على أنه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكيات لاحقة يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاث مركبات: تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف...)، تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية أما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والاجتماعي من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية-الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الأداء.

## 2-1-1-1- المقاربة الفيزيولوجية للانفعالات:

تحاول المقاربة الفيزيولوجية أن تشرح الانفعالات خلال التغيرات الفيزيولوجية كحشد الطاقة، الاستثارة، اليقظة، التنشيط. ترتبط التغيرات الفيزيولوجية بنشاط الجهاز العصبي الذي يسمح بتقدير القيمة الانفعالية للوضعية، مما يحدد نسبة التنشيط، يمكن تلخيص مختلف هذه التغيرات في:

- الزيادة في عدد نبضات القلب والضغط الدموي.
- الزيادة في الإيقاع التنفسي.
- ارتفاع شدة تقلص العضلات.
- الزيادة في عدد الكريات الحمراء وتدني مدة تخثر الدم.

## 2-1-2- المقاربة النفسية بالانفعالات:

تمر المقاربة النفسية حتما بالمقاربة المعرفية، كون أن إدراك الفرد للوضعية يرتبط بتقييمه، والذي يرتبط بدوره بالتفسير المعرفي الذي ينطبق مع الشعور بالانفعال<sup>1</sup> يرى بعض العلماء على غرار "تشانشر" أن التغيرات الفيزيولوجية تمثل العنصر الأول للإدراك المعرفي،

## 2-1-3- الانفعالات في الميدان الرياضي:

يرى ميسوم أنه: "يمكن التماس انفعالية الرياضي من خلال عدد كبير من الوضعيات التي تشكل الظروف الرياضية".<sup>2</sup> تضع وضعية التدريب الرياضي الفرد في وضعية يتأرجح بين الصعوبات المفروضة للتدريب القاسي

<sup>1</sup> - باسل فاضل، " العنف والعدوان في كرة القدم" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في الجزائر، العدد 1، 1993، ص 50.

<sup>2</sup> - باسل فاضل، مرجع سابق، 1993، ص 54.

والمتعة، والجانب الترفيهي للممارسات الجسدية، كما تضعه أيضا أمام الانضمام العاطفي إلى الفريق الذي ينتمي إليه وتدفعه في نفس الوقت إلى تحديد موقعه بالنسبة للزعيم، التبعية والخوف من الرد.

تولد العلاقة مدرب-مدرب اتجاهات عاطفية مختلفة عند الفرد، يتأرجح دوما بين التبعية الكلية وحالات التمرد التي تتميز بالصراعات الشديدة، في الحالة الأخيرة، إذ اختلف جنس الرياضي والمدرب فإنه يضاف إلى المشاكل البيداغوجية صراعات ذات طابع حسي.

## 2-2-2-عموميات عن التوتر النفسي:

### 2-2-1- مفهوم التوتر النفسي:

تمثل كلمة التوتر النفسي مفهوما غامضا؛ لأنّ تحت هذا المصطلح يمكن تصور معطيات مختلفة من جهة، ويمكن اعتباره سببا أو نتيجة من جهة أخرى كظاهرة تابعة لميدان الفيزيولوجيا أو علم النفس، يعتبر الإسناد الأخير أكثر أهمية؛ لأنّ التحدث عن التوتر يقودنا مباشرة إلى تصور مجموعة من التغيرات العامة التي تمثل استجابة للبيئة. تنص المقاربة المعرفية والتي تهتم بدراسة العلاقة بين التوتر النفسي للفرد وكيفية تعامله مع مختلف المعلومات التي يتحصل عليها من البيئة، على أنّ عامل التوتر بحد ذاته ليست له أية أهمية؛ بل المهم هو ما يمثله هذا العامل بالنسبة للفرد على مستوى الشعور واللاشعور، لا يمكن تصور هذه العوامل على أنّها عدوانية حتما؛ بل إنها لا تمثل إلا استثارة، فالمعنى الذي ينسب لها مرتبط بتقييم الفرد وماضيه.

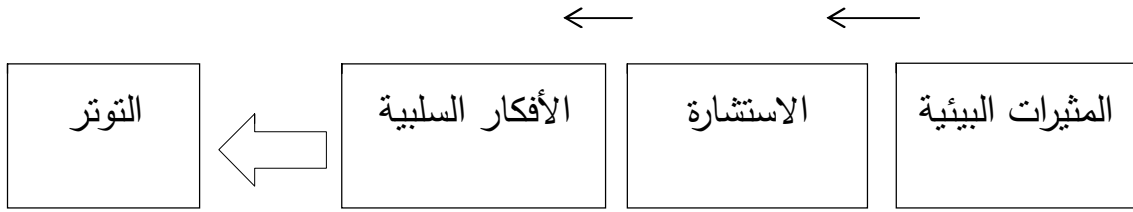
يجد الفرد نفسه في المرحلة الأولى أمام متطلبات نفسية وفيزيولوجية تفرض عليه أن يستجيب لها من خلال الشخصية والوضعية، بينما تتمثل المرحلة الثانية في إدراك المتطلبات، لا تدرك المتطلبات بنفس الشكل؛ لأنّ الإدراك مرتبط بالفرد ومستوى تقييمه، كما أنّ درجة قلق السمة يؤثر على إدراكنا للعالم، فالأشخاص التي تملك سمة قلق سمة مرتفع تميل إلى إدراك الكثير من الوضعيات على أنّها مهددة، تأتي المرحلة الثالثة للآلية كاستجابة نفسية وفيزيولوجية للمدركات، فإذا أدرك الفرد خلا في التوازن بين المتطلبات والقدرة على الاستجابة على أنّه تهديد فإنّ هذا يؤدي إلى ارتفاع القلق، أخيرا تمثل النتائج السلوكية تحت تأثير التوتر النفسي للمرحلة الرابعة من الآلية والتي تؤثر على المرحلة الأولى بفعل التغذية الرجعية، فالتوتر النفسي عبارة عن حلقة متواصلة.

### 2-2-3-صيغة التوتر النفسي:

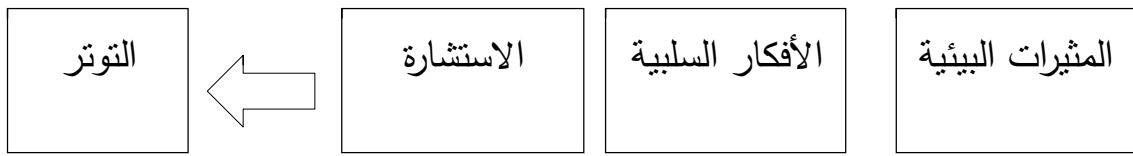
يعد تحديد صيغة التوتر القاعدة الأساسية في رسم استراتيجيه التدخل، والتي تكون مرتبطة بمصدر التوتر النفسي، لهذا نجد اختلافا في تقنيات التدخل، حيث يمكن إحصاء التقنيات المعرفية، التقنيات الفيزيولوجية والتقنيات السلوكية، كما تجدر الإشارة إلى وجود تقنيات تحاول الدمج بين مختلف التقنيات من أجل محاصرة التوتر من كل جوانبه.

تشير البحوث المختلفة إلى أنّ التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية والتغيرات في الاستثارة كاستجابة، للبيئة، من أجل التوضيح أكثر، سنقوم بعرض شكل اقترحه علينا يبين نمطين للتوتر<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، " التربية الحركية للطفل"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 283.



الصيغة الأولى للتوتر



الصيغة الثانية للتوتر

(شكل)

## (2) صيغ التوتر.

يتبين من خلال الصيغتين أنّ البيئة في حد ذاتها ليست سببا في ظهور التوتر، لكن تفسير البيئة (الأفكار السلبية) هو الذي يجعلها مصدرا للتوتر، وهي الفكرة التي تدافع عنها النظرية المعرفية، إنّ المتطلبات النفسية والفيزيولوجية نفسها لا معنى لها، فالمهم هو ما تمثله بالنسبة للفرد؛ لأنّ الإدراك مرتبط بتقييم الفرد وتجاربه الماضية، بصرف النظر عن الأحداث في حد ذاتها، فإنّ المتطلبات البيئية تصبح مصدر للتوتر من خلال التفسير السلبي لها.

إنّ التفاعل بين الاستثارة والأفكار السلبية في كلتا الصيغتين يؤدي إلى حلقة مفرغة من التأثير السلبي، كما يجب الإشارة إلى العلاقة المتبادلة بين الاستثارة والأفكار السلبية، فعند ظهور الأفكار السلبية عند الفرد يمر بخبرة الاستثارة التي تدعم الإدراك بهذه الأفكار، مما يؤدي إلى ظهور المزيد من الأفكار السلبية والتي تقود بدورها نحو المزيد من الاستثارة. يجب التفكير في مواجهة الأفكار السلبية حتى تتمكن من التحكم في درجة الاستثارة، وهذا باستعمال التقنيات السلوكية، كما يمكن أيضا استعمال التقنيات الفيزيولوجية انطلاقا من وحدة الشخصية والتأثير المتبادل بين الجانب النفسي والجانب الفيزيولوجي.

## 2-3- التوتر في الميدان الرياضي:

تعتبر الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة أين نجد الفرد ملزم مع نفسه ومع غيره بتحقيق أحسن النتائج، مما يجعله يعيش داخل حلقة مفرغة من الضغط، تفرض الرياضة التنافسية متطلبات نفسية وفيزيولوجية كبيرة على الرياضي نتيجة التدريب الصارم والمنافسات الشديدة مما يجعله ينهار في بعض الوضعيات الصعبة. غالبا ما يبدو لنا الرياضيين على أنّهم ضعفاء من الناحية النفسية نتيجة الصعوبات التي يواجهونها في مواجهة وتسيير

الضغوطات المختلفة التي يتعرضون إليها، لكنّه من الأجدر أن نفكر أنّ الرياضي ليس ضعيفا بل أضعف بسبب غياب متابعة نفسية مستمرة. من البديهي أنّ كل أداء بدني ينبغي أن يتبعه أداء نفسي؛ لأنّ كلّما ارتفعت المتطلبات الرياضية ومستوى التنافس ارتفع معها ظهور الانفعالات.

### 2-3-1- قياس التوتر النفسي عند الرياضيين:

من المهم معرفة درجة توتر الرياضي قبل دخول أي منافسة، من أجل هذا يقوم بقياس درجة الاستثارة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة شدة التوتر، مما يؤدي إلى ضعف في مقدرة الرياضي على ضبط النفس والتحكم في الأداء أثناء المنافسة.

تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي، نبضات القلب، إيقاع التنفس، المقاومة الجلدية، نشاط الموجات المخية...) معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة، كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال، أضف إلى إمكانية تطبيقها بصورة جماعية، كما أنّها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية التي تتأثر، بالعوامل البيئية (الحرارة، الارتفاع، البرودة...) والتي لا علاقة لها بالمنافسة<sup>1</sup> قال ر. توماس: "لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات.

يعتبر الأخصائيون النفسيون أنّ الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس من بينها "قائمة السلوك المنافسة" والتي أعدها كل من (دورقي، ف. هاريس، بيث. ل. هاريسوالذي نقله لنا<sup>2</sup> اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس" تبعا لما جاء به وينبرق، قولد<sup>3</sup>.

تسعى مختلف هذه الاختبارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنّها تهديد، وكذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية. تتركز هذه الاختبارات على فكرة أنّ التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد والوضعية، فالتوتر لا يمثل لظاهرة عامة فقط بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد. يتضمن اختبار قلق المنافسة (15) عبارة من بينها (5) غير محسوبة أثناء الفوز، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا) تكون العبارات على شكل "أنا هادئ قبل دخول المنافسة". بينما يتضمن اختبار قائمة السلوك المنافسة على (50) عبارة؛ أين يجيب الرياضي في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا). تكون العبارات على شكل "أدائي أثناء التدريب أفضل من المنافسة" يتراوح مدى الدرجات للمقياس من 50 إلى 150 درجة، حيث يعكس الارتفاع على المقياس زيادة التوتر والعكس صحيح.

<sup>1</sup> -اسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 283.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب، "علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 356.

<sup>3</sup> - نفس المرجع السابق، ص 357.

### 2-3-2- عوامل التوتر النفسي عند الرياضي:

من المعلوم أنّ الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغوطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة وإلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات والانفعالات التي تتجر عن المنافسة. إنّ أسباب التوتر النفسي عند الرياضي كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي:

- إنّ الرياضي سجين النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده يمكن اعتبار الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة التي يكون فيها الفرد ملتزماً مع نفسه ومع المجتمع بهذا الشكل كونه مراقب في كل لحظة، مما حياة مشحونة. يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه (المدرّب، المسير، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية ولزوم، إذا كانت العلاقة بينه وبين المدرّب والتي تبنى على أساس الثقة والتعارف، ضرورية وعادية، فإنّ المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسير كون هذا الأخير كثيراً ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الراححة متناسياً في ذلك الأبعاد الإنسانية والاجتماعية لهذه العلاقات مما يشكل ضغطاً على الرياضي، يمكن للعائلة أن تمثل عاملاً عدوانياً للرياضي خاصة عندما يجد نفسه ملزماً بالفوز من أجلها.

- بعيداً عن علاقة الرياضي بالمدرّب والمسير والعائلة فإننا نجد وسائل الإعلام يعتبر الرياضي متألقاً بمثابة رمز مما يفقده الحق في الخطأ والإحساس بعد الكفاءات الشيء الذي يشكل ضغطاً على الرياضي.

لحسن الحظ أنّ هناك في المقابل تعويضات نرجسية اجتماعية وغيرها ولكن الخوف يبقى قائماً بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر على توازن الرياضي كون هذا الأخير يعتبر إنساناً عادياً يعيش في محيط غير عادي.

### 2-3-3- علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة:

إنّ معرفة التسلسل الزمني للأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي وعلاقتها مع تاريخ المنافسة من بين أهم اهتمامات علم النفس الرياضي وهذا من أجل رسم إستراتيجية للتدخل وتحضير الرياضي لدخول المنافسة بمعنويات أكبر، وفي هذا الإطار فضلنا تقديم فكرة "هافي Havet" أن نسجل خمسة مراحل أساسية والتي نقلناها عن ر.توماس تنقسم المراحل الخمسة المذكورة كالتالي<sup>1</sup>:

#### المرحلة الأولى: فصل أو فصلين قبل المنافسة:

تتميّز هذه المراحل بتغيرات قليلة جداً، فالرياضي يتدرب، ينمي لياقته البدنية مما يجعله يشعر بتحسن في غياب الأعراض الخارجية، يمكن التحدث عن ما يسمى مرحلة حاضنة، إنّ عزل الرياضي في الوسط محمي وضيق يمثّل فكرة غير ملائمة حتى لا يجعل الرياضي في وضعية يكون فيها محاصراً بفكرة المنافس فقط والتي يمكن أن تأخذ اتجاهات سلبية.

<sup>1</sup>- امين انور الخولي، " الرياضة والمجتمع"، المجلس الوطني للثقافة والادب، 1996، ص 100.

**المرحلة الثانية: أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة:**

هنالك احتمال قوي لظهور تغيّرات مختلفة سواء بدنياً (الألم الظهرى، الانقباضات العضلية، الاضطرابات الهضمية، سواء سلوكية العدوانية، السلبية، التحدث بسرعة، قضم الأظافر، تشكل مجموعات صغيرة داخل الفريق).

**المرحلة الثالثة: مباشرة قبل المنافسة.**

نلاحظ سيطرة الفزع والتهيب وكذا ظهور تغيّرات عصبية و فيزيولوجية يمكن السيطرة عليها نوعاً ما.

**المرحلة الرابعة: أثناء المنافسة.**

نلاحظ عامة اختفاء الفزع لكن في حالة استمرار المنافسة لمدة طويلة يمكن للتغيرات المختلفة أن تظهر من جديد مما يسبب فقدان السيطرة في بعض الأحيان، الشيء الذي يؤدي إلى الإخفاق.

**المرحلة الخامسة: بعد المنافسة.**

تتميّز هذه المرحلة بالشعور بالتعب الذي تليه ضغوطات نفسية، إضافة إلى ظهور السلوكيات العدوانية في بعض الأحيان.

كثيراً ما يظهر لنا الرياضي ضعيفاً في وضعيات معيّنة خاصة من الناحية النفسية، لكن من الأجدر أن نفكر على أنه أضعف، كونه يحتاج إلى متابعة نفسية مستمرة وصارمة طيلة مشواره الرياضي، ولا ينبغي انتظار المنافسة من أجل الشروع في محاولة تنمية القدرات الذهنية له، فالاسترخاء كغيره من التقنيات النفسية-الفيزيولوجية يكتسي أهمية بالغة في مساعدة الرياضي على ضبط الحالات النفسية، الاسترجاع وتجديد الطاقة النفسية.

**2-3-4- التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة:**

تعتبر الحالات النفسية قبل المنافسة حالات انفعالية يشعر بها الرياضي، والتي تظهر على شكل انعكاسات شرطية تعبئ الرياضي لتحقيق أداء معيّن في ظروف مشحونة بالضغط.

تسبب حالة الضغط قبل المنافسة تغييرات مختلفة على المستوى النفسي والفيزيولوجي قال ويس: "ترتبط النشاطات الخلفية بتشكيلات مختلفة للمنطقة الوسطى للدماغ والتي تحدد درجة المبادرة ومستوى الضغط للشخص"<sup>1</sup>.

تشمل الآلية المركزية للضغط على الإدخال الحسي والتجسيد الحركي، حيث ترتبط هذه العملية مع الضوابط الهرمونية. يظهر تعقيد آليات الضغط أيضاً بفعل أنّ في بعض الشبكات يمكن للتطور "استثارة-استجابة" أن يكتف أو يمكن للاستجابة أن تأتي من نظام آخر، حيث يمكن للاستجابة أن تختلف إلى درجة التناقص، وهذه بعض الأمثلة:

-زيادة الخوف حتى الذعر أو بالعكس تحوله إلى خمول.

-ضغط داخلي مفرغ من خلال صراخ أو حركات مباغتة في غير محلها.

تظهر كل هذه التغيّرات على شكا استجابات شرطية، تمثل ميكانيزمات تكيف الجسم، حيث تتزامن هذه الميكانيزمات مع مستويات اليقظة.

<sup>1</sup> - Weiss U : Qu' est que la relaxetion, edMacolin, SUISSE ;1989 ;P25.

يحتمل الرياضي حالاته النفسية قبل المنافسة بطرق مختلفة حسب اختلاف الوضعية التي يتواجد فيها، وهو الشيء الذي يحدد حالات التوتر الانفعالي في هذه المرحلة من المنافسة، الشيء الذي يعرف في الغالب بقلق قبل المنافسة، لقد سمحت ملاحظة منحنيات اليقظة قبل المنافسة من الكشف على عدة مراحل للضغط الذي يسبق المنافسة يمكن تلخيصها فيما يلي:

### المرحلة الأولى:

يبدأ منحى اليقظة بالصعود عندما يعلم الرياضي أنّ عليه أن يتنافس، لقد سميت هذه المرحلة "بمرحلة الضغط الطويل المدى"، تتميز هذه المرحلة بارتفاع دافعية الرياضي، حيث أنه يتدرب بكل جدية من أجل استعداد للمنافسة القادمة.

### المرحلة الثانية:

تظهر هذه المرحلة يوم أو يومين قبل المنافسة، وتعرف باسم "مرحلة الضغط قبل الانطلاق"، تتميز هذه المرحلة عادة بالصعود المفاجئ لمنحى اليقظة، كما يمكن أن تتبع بنقص الجهد عند التدريب البدني.

### المرحلة الثالثة:

تبدأ هذه المرحلة بضعة ساعات أو بضعة دقائق قبل بداية المنافسة، وتسمى مرحلة "الضغط الانطلاق"، يمكن لهذه المرحلة أيضا أن تبدأ لحظة دخول الرياضي إلى مكان المنافسة.

### 2-3-5- عوامل التوتر النفسي في المنافسة:

#### تجربة الرياضي:

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

#### مستوى التحضير:

ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة، لذا فإنّ الرياضي المحضر بصفة جيّدة يدخل المنافسة بثقة أكبر وحالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيّد.

#### أهمية المنافسة:

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

#### تطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي:

ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية والنفسية للرياضي. إنّ التحديد المنسجم لهذه العناصر يسمح بصنع حالات نفسية إيجابية تسمح بتحسين الأداء.



**مسؤولية الرياضة:**

يعتبر ثقل المسؤولية عاملاً مولداً للضغط، بالتالي فإنّ الرياضي المكلف بمسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي، لذا ينبغي على المدرب أن يظهر لأكثر مسؤولية من الرياضي.

**مستوى الخصم:**

يمثل إدراك الرياضي لمستوى الخصم عامل يلعب دوراً في تحديد طبيعة الضغط النفسي، إذا كان مستوى الخصمين أو الفريقين مماثلاً؛ فإنّ من المحتمل أن يتبنيا سلوكاً ملتزماً، بينما إذا كان أحدهم يشعر باستحالة الفوز فإنّ سلوكه يكون خالي من أي نوع من الصراع.

**تنظيم المنافسة:**

يمثل كل من تحديد الوقت، المنشآت الجيدة، الأمن، التحكم الحيادي، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيدة، تسمح للرياضي بتقديم عرض أحسن.

**حضور الجمهور:**

غالباً ما تجري المنافسات الرياضية بحضور أشخاص أخرى، تشكل مميّزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر، لكن هذا يرتبط خاصة بإدراك الرياضي للوضع.

**الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة:**

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

**شخصية الرياضي:**

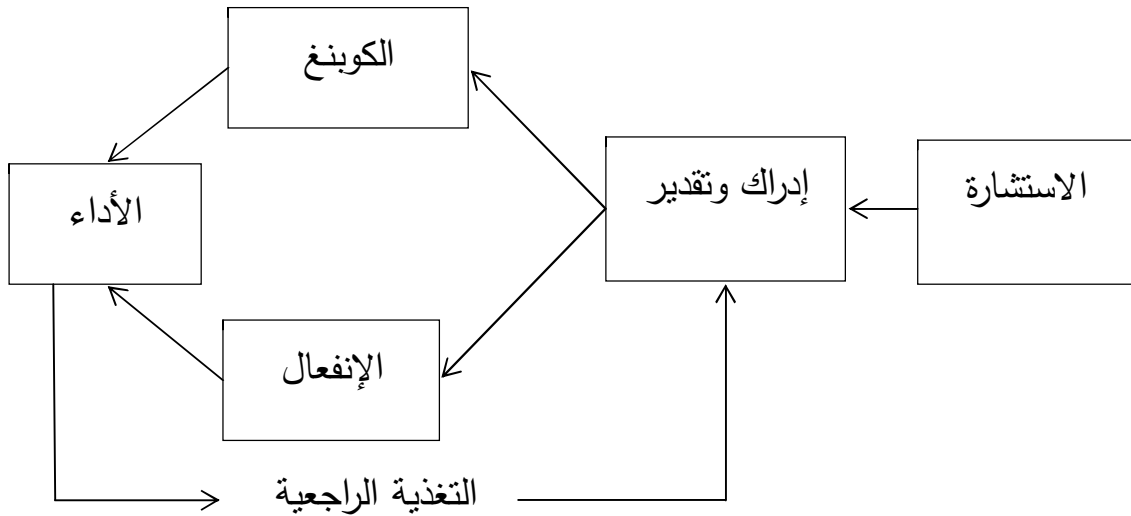
تؤثر كل العوامل المذكورة أعلاه على خصوصيات الرياضي، بينما تستلزم وضعية معينة ردود أفعال من طرف الرياضي، فإنّ نفس الوضعية قد تؤدي إلى سلوكات مختلفة تبعاً للطبع، لذا فإنّ هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة، بينما نجد آخرين يعرفون حالات انفعالية شديدة، إنّ الرياضي الذي يملك طبعاً مستقراً ومتوازناً يكون دائماً مهياً للنشاط رغم الظروف المتغيرة للوضع، في حين نجد الرياضي ذو الطبع الضعيف وغير المتوازن يستسلم للشعور بالشك ويتوقف عن الاعتقاد بالفوز.

**2-3-6- تأثير التوتر النفسي على الأداء:**

يؤثر التوتر على الأداء نتيجة لزيادة درجة التنشيط الفيزيولوجي والنفسي؛ ويكون هذا التأثير مرتبطاً بلا قدرة الفرد على مواجهة التوتر والوضعيات الصعبة، تمثل كلمة "كوبنج" (أساليب المواجهة) مجموعة من، الاستراتيجيات المستعملة للتصدي للتهديد الموجه نحو الاستقرار النفسي لقد اقترح "لزاريس" شكلاً تفصيلياً يوضح فيه تأثير التوتر على الأداء التغذية الرجعية<sup>1</sup>.

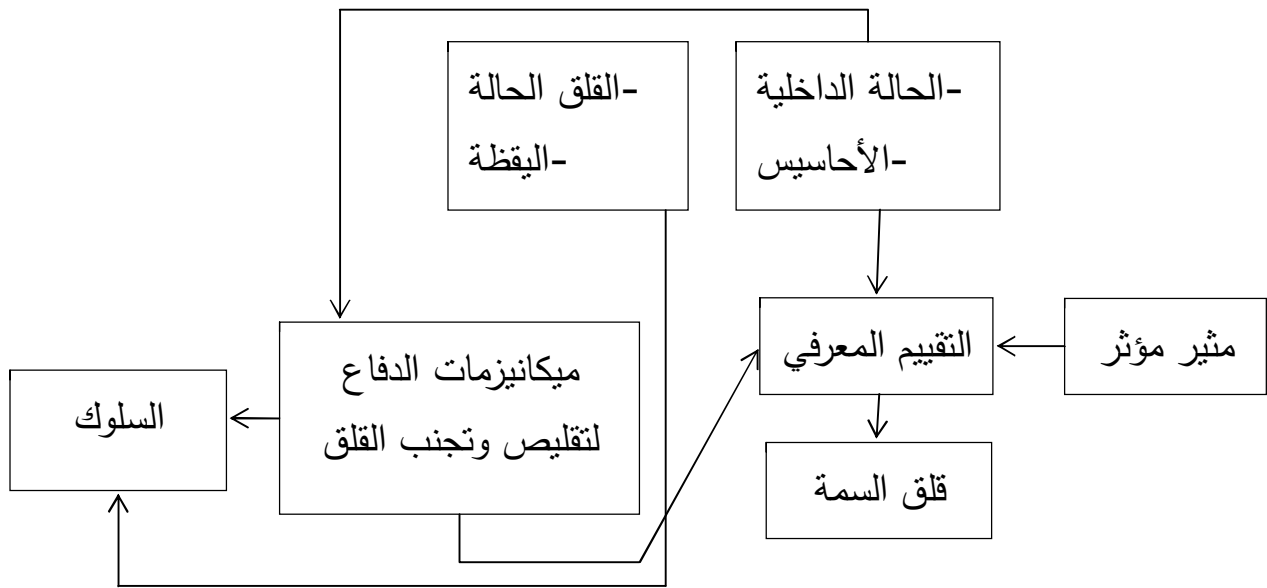
<sup>1</sup>- امين احمد فوزي، "علم النفس الرياضي"، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية، 1992، ص 27.





(الشكل (3) تأثير التوتر النفسي على الأداء (حسب لزاريس 1976).

من أجل توضيح أكثر للعلاقة بين التوتر والأداء، سنقوم بعرض نموذجاً آخرًا لتأثير التوتر النفسي على الأداء والذي أعد من قبل "مارتنس" يؤخذ بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة، لقد تمّ نقل هذا النموذج<sup>1</sup>



(الشكل (4) نموذج لفعل التوتر النفسي (حسب مارتنس 1976)

يتضح من خلال التمعن في هذا الشكل أنّ تأثير قلق السمة يظهر في ظروف المنافسة، لأنّه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، وهي الفكرة التي نجدها في المقاربة المعرفية للتوتر النفسي. يكون الفرق في درجة التوتر ضعيفا في الوضعيات العادية بين الأفراد الذين يملكون قلق حالة مرتفع والذين يملكون قلق حالة منخفض، بينما تظهر أهمية الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل من خلال هذا النموذج الدور الأساسي الذي تلعبه

<sup>1</sup> - نفس المرجع السابق، ص 28.

ميكانيزمات الدفاع لتقليل وتجنب القلق (قدرات الفرد على مواجهة الوضعيات الصعبة) وهي الفكرة التي تدافع عنها المقاربة التحليلية للتوتر النفسي.

### 2-3-7- التوتر النفسي والإصابات:

يمكن للتوتر النفسي أن يكون عاملاً يدعم حدوث الإصابات في الميدان الرياضي، لقد تبين من خلال بعض البحوث أنّ التغيرات التي يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة على وقوع الحوادث المتكررة، ويمكن على سبيل المثال ذكر التجربة التي أجراها "براموال"، والتي ذكرها أين تمكّن من إثبات فرضية أنّ التوتر النفسي يحفز حدوث الإصابات الرياضية. يمكن إعطاء عدة تفسيرات للعلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر والإصابات، خاصة من خلال زيادة درجة تقلص العضلات.

الفصل الثالث:

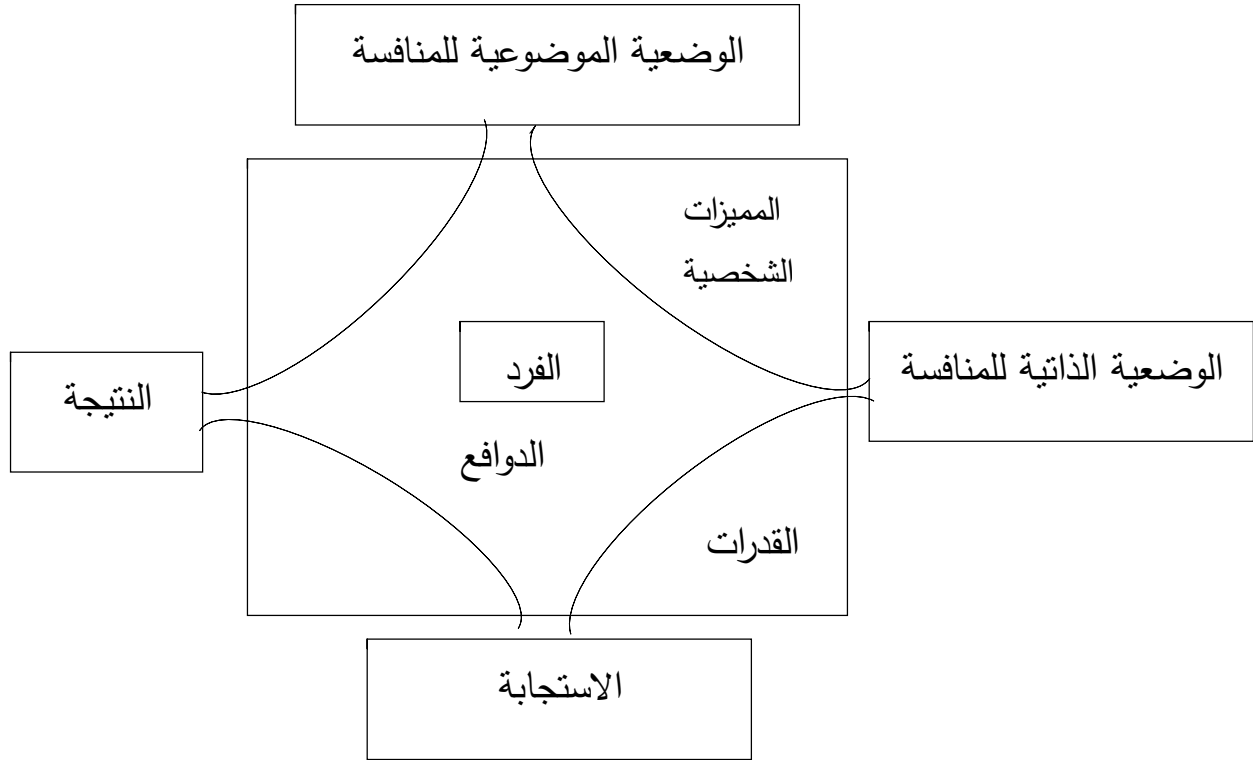
المنافسة و التحضير النفسي

تمهيد:

ينبغي تحديد الأهداف نسبة مع القدرات البدنية والنفسية للرياضي. إنَّ التحديد المنسجم لهذه العناصر يسمح بصنع حالات نفسية إيجابية تسمح بتحسين الأداء.

3-1-1- مفهوم المنافسة:

لقد عرّف "مورتنوتش" المنافسة على أنّها: "وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين".<sup>1</sup> فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة.



(الشكل ( 5) يمثل آلية (وينبرغ، قولد، 1997، ص 117 نقلا عن مورتنز)

3-1-1-1- مراحل آلية المنافسة:

أ. الوضعية الموضوعية للمنافسة:

انطلاقاً من نظرية التقييم الاجتماعي، تمّ وضع تعريف للوضعية الموضوعية للمنافسة، يحتوي على معيار للمقارنة وشخص آخر على الأقل، يمكن لهذا المعيار أن يكون مستوى الأداء السابق، النتيجة المثلى المسجلة أو نتيجة سجلها شخص آخر. إنّ العامل الأساسي الذي يميّز بين وضعية المنافسة ووضعية المقارنة وهو أنّ الفرد قادر على تقييم المردود كونه على دراية بمعيار المقارنة.

يرى بعض المؤلفين أنّ حضور شخص ليس ضروري حتى يكون الفرد في وضعية منافسة، لكن من دون حضور شخص آخر لتقييم آلية المنافسة، يمكن اعتبار أغلبية الوضعيات بمثابة منافسة، كيف يمكن معرفة إذا ما كان الفرد يسعى إلى تحقيق نتيجة معيّنة؟، لذا فإنّ حضور شخص آخر يسمح بتحديد ثوابت المنافسة، تعتبر هذه النظرة مهمة؛ لأنّها تسمح بتحديد المنافسة بطريقة موضوعية.

<sup>1</sup> - احمد محمد عبد الخالق، "الصدمة النفسية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 116.

## ب. الوضعية الذاتية للمنافسة:

سواء تواجدنا في وضعية منافسة بصفة إرادية أو بفعل الظروف، فإنه يجب علينا القيام بنوع من التقييم، تتمثل هذه المرحلة في الكيفية التي يدرك ويقم الفرد من خلالها الوضعية الموضوعية للمنافسة. يمكن لعوامل كالدافعية، القدرات، أهمية المنافسة والخصم أن تؤثر على الحكم الذي يصدره الفرد حول المنافسة.

تظهر الأشخاص التي تملك مستويات مرتفعة من الرغبة على التنافس، نزعة قوية للبحث عن وضعيات المنافسة ودافعية أكبر على النجاح، مقارنة بالأشخاص التي تملك مستويات متدنية من الرغبة على التنافس. لا تسمح سمة الشخصية للتنافس لوحدها من تحديد سلوك الفرد في وضعية المنافسة؛ نظرا لوجود متغيرات أخرى مرتبطة بالوضعية في حد ذاتها (المدرّب، الزملاء...)، والتي تؤثر بقوة على السلوك، كما تظهر التوجهات المختلفة للرياضي على إدراكه الذاتي للوضعية الموضوعية للمنافسة، مما يبرز أهمية أخذها بعين الاعتبار عند تحضير البرامج التدريبية.

## الاستجابة:

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

## النتيجة:

تنتج المرحلة الأخيرة من آلية المنافسة بين الاستجابة الرياضية ومعايير المقارنة. تظهر النتائج إيجابية أو سلبية على العموم، يربط أغلبية الناس النتائج الإيجابية والنتائج السلبية بالانهزام، لكن إدراك الرياضي للنتيجة أهم من النتيجة الموضوعية؛ لأنّ الإدراك هو الذي يعطي المعنى للأشياء، فعلى سبيل المثال، يمكن اعتبار الهزيمة في مقابلة كرة القدم على أنها نتيجة إيجابية، في حالة ما إذا تمكّن الفريق من تقديم مستوى جيّد من الأداء، الذي يسمح بالتعبير على قدرات معتبرة والتفاؤل بنتائج جيّدة في المستقبل.

لا يظهر الإحساس بالفوز والهزيمة بصفة معزولة، إنّما يتداخل في آلية ويؤثر على المنافسات المستقبلية من خلال آلية إعادة المعلومات والتقييم الذاتي، لذا ينبغي على المدرّب أن يساعد الرياضيين على تبني وجهات نظر إيجابية بالنسبة للمنافسة القادمة، كما يمكن للمدرّب التدخل من خلال تعديل القوانين أثناء الحصص التدريبية على كيفية إدراك الفوز والخسارة.

## 3-1-2- الانفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية:

يتطلب الأداء الرياضي أثناء المنافسة استعدادا نفسيا وفيزيولوجيا محكما، يمكن الرياضي من التحكم في السلوك والانفعالات. تفرض المنافسة والأهمية المولدة للفوز ضغوطات نفسية وفيزيولوجية، كثيرا ما تؤدي بالرياضي إلى عدم التكيف، يمكن إدراك الانفعالات الناتجة عن المنافسة الرياضية من خلال ثلاثة مركبات تتمثل في التغيرات الفيزيولوجية، الوضعية الذاتية للمنافسة والتغيرات السلوكية. لقد اعتبر شازو أنّ الجانب العاطفي للمنافسة يظهر بطرق مختلفة:

-الانفعال: شعور يظهر فجأة في الوضعيات الصعبة.

-القلق: يترجم بالشعور بعدم الأمان تحت شكلين أساسيين هما الكبح وسرعة الغضب

-التوتر: يؤثر على الجهاز العصبي، الذي يؤثر بدوره على درجة اليقظة، مما يؤدي إلى عدم تكيف نفسي-فيزيولوجي

-الخوف: عندما يكون الخطر أثناء المنافسة فإنّ الخوف يحل محل القلق.

-الضجر: حالة انفعالية ناتجة عن الشعور الغامض بالخطر، مما يؤدي إلى اختلال السلوك، الانقباض العاطفي والخوف من المسؤولية.

-العوانية: صفة موجودة عند كل إنسان، تسمح للمنافسة بإخراجها بطرق مقبولة اجتماعيا، لكن هذا لا يمنع من حدوث تجاوزات في بعض الأحيان.

ينجم التألق الرياضي عن القدرات وكذا القابليات الحركية المكتسبة، لكن التألق مرتبط أيضا بالعوامل النفسية، مما أدى إلى ظهور تقنيات نفسية كثيرة تكمل الطرق التقليدية للتدريب. يمثل التحضير النفسي، آلية تكوين وتطوير الصفات الشخصية الهامة في الرياضات التنافسية: "تتدخل السوفولوجيا في المجال الرياضي كتقنية للضبط الانفعالي، وسيلة لتعزيز الشخصية وأداة فعالة لتسيير البعد الذهني للمنافس"<sup>1</sup>

## 3-2- التحضير النفسي:

تفرض الرياضة التنافسية متطلبات بدنية ونفسية كبيرة على الرياضي، مما يجعله بحاجة إلى وسائل تسمح له برفع مستوى أدائه والاسترجاع الجيد بعد بذل المجهودات، هذا ما أدى إلى ظهور العديد من التقنيات النفسية كمكمل فعال لطرق التدريب التقليدية.

يرجع التألق الرياضي إلى استعدادات تمّ تطويرها بإحكام، وإلى قابليات حركية مكتسبة من خلال تدريب مستمر، لكنّ التألق الرياضي ينجم أيضا عن عوامل نفسية كثيرة. لقد أصبح التحضير النفسي جزءا لا يتجزأ من التحضير الرياضي وعملا أساسيا في تحسين الأداء، الشيء الذي أدى إلى إعداد تقنيات طبقت بنجاح على رياضيين من مختلف المستويات.

<sup>1</sup> - احمد محمد عبد الخالق، مرجع سابق، 1997، ص 129.

لقد اقترح أخصائيو علم النفس أسسا ومبادئ تسمح للمدرب برفع فعالية التعلم وتعديل السلوك في اتجاه إيجابي، من خلال وسائل متعددة مسجلة ضمن برنامج تدريبي تدريجي مستمر، يساعد الرياضي على التعبير الأمثل وبشكل مستقل ذاتيا في ظروف مواجهة تتطلب الحشد السريع لكل القدرات فايناكف إنه: "يمكن تقسيم تقنيات التحضير النفسي إلى مجموعات هي: التقنيات المحفزة للاسترجاع، التقنيات البدنية التي تحدد مستوى الأداء، التقنيات النفسية التي تدعم آلية التعلم وأخيرا التقنيات النفسية التي تزيل عوامل الاضطراب النفسي الذي ينقص من مستوى الأداء."<sup>1</sup>

### 3-2-1- مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

يمثل التحضير النفسي جزءا من التحضير الشامل للنشاط الرياضي، أين يمكن تمييز ثلاثة مكونات: علم النفس التشخيصي، التحضير النفسي للرياضيين ومراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية والمنافسة. يمثل التحضير النفسي آلية تأثير على النمو الرياضي وتكوينه، حيث تمر المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي، بينما يمثل علم النفس التشخيصي عملية يتم من خلالها انتقال المعلومات من الرياضي إلى النفساني، المدرب أو مسيري الفريق. ترتبط المرحلة الثانية والثالثة من الدعم النفسي ارتباطا وثيقا فيما بينهما، لكن الفرق يتمثل في أنّ التحضير النفسي يمثل آلية تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، بينما يهتم ضبط السلوك الرياضي بصنع حالات ملائمة للتدريب والمنافسة.

يشمل التحضير النفسي على عناصر كثيرة: كترية الإرادة وهو عنصر تحدّث عنه الباحثون السوفيات من بينهم ماتفياف 1983، الرفع من مستوى الدافعية، وأيضا تحسين مقاومة التعب والألم... تمثل هذه العناصر هدفا نسعى لتحقيقه من خلال تدريب طويل المدى، بينما وضعت تقنيات نفسية تطبق على المدى القصير كتقنيات ضبط اليقظة.

### 3-2-2- لمحة تاريخية عن استعمال تقنيات التحضير النفسي عند الرياضيين:

لقد استعملت تقنيات التحضير منذ مدة طويلة من قبل بعض الرياضيين بطريقة حدسية، بينما صارت موضوعا للأبحاث العلمية مؤخرا فقط. يمكن تفسير تأخر استعمال هذه التقنيات من زوايا مختلفة، أولا: لم يتقبل المدرب تدخل النفساني بسهولة، ثانيا: نقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم العوامل النفسية المؤثرة في الوضعيات التنافسية، ثالثا وأخيرا: لقد لعبت التيارات النفسية دورا في هذه الوضعية، إنّ المكانة التي اكتسبها مؤخرا علم النفس المعرفي تشكل عاملا في الاهتمام بدراسة العوامل النفسية للأداء.

لقد تبين أنّ 65% من الرياضيين السويديين ذوي المستوى الرفيع كانوا يستعملون التدريب الذهني سنة 1988، كان السويد يملك جمعية وطنية للتحضير الذهني منذ سنة 1988، تضم ستة فروع: الرياضة، التربية، الأعمال، الصحة، الفن والبحث.

### 3-2-3- قاعدة التحضير النفسي:

<sup>1</sup> - كيت كينان، "السيطرة على الضغوط النفسية"، الدار للعلوم، القاهرة، 1999، ص 452.



تمثل لحظات الانتظار التي تسبق المنافسة عوامل تؤثر سلبا على الأداء عند الرياضيين. كثيرا ما نسمع المدربين يتحدثون عن عوامل أخرى بعيدة عن الإطار التقني-التكتيكي، تتمثل في: نقص التركيز، البداية السيئة للمنافسة وعن التعب البدني والعصبي بعد المنافسة، لا تعني هذه الوضعية أنّ أغلبية الرياضيين ضعفاء من الناحية الانفعالية، إنّما تخبرنا عن الأهمية الكبيرة التي تكتسبها هذه الوضعيات في نظر الرياضيين. سنحاول التعرض للمشاكل التي تسبب الاضطرابات دون محاولة الربط بينهما بطريقة أو بأخرى. رغم وجود عامل مشترك واحد على الأقل بين هذه المشاكل الناتجة عن المحيط. إنّ الحياة اليومية مليئة بثتى أنواع القلق، فلما لا نعتبرها وسائل تدفعنا للتدريب؟، لما لا نقوم بتقوية يومية للجانب النفسي؟.

إنّ التدريب النفسي يمكّن الرياضيين من الاستجابة بفاعلية عند بروز المشاكل الناتجة عن الوضعيات الصعبة للتدريب أو المنافسة: "تتمثل قاعدة التحضير النفسي في محافظة الرياضي على شخصه وشخصيته والقدرة على الاحتفاظ بإمكانياته في كل الظروف"<sup>1</sup> الشيء الذي يتطلب تدريبا صارما ومستمرًا يسمح بالتوصل إلى التحكم في الوضعيات التي تشكل ضغطا، مع التركيز في ذلك على عنصر مهم يتمثل في شخصية الرياضي.

### 3-2-4- أهداف التحضير النفسي:

يرى ل. فرننداز أنّ: "الهدف العام للتحضير النفسي هو تعليم الفرد كيفية التكفل بنفسه، حل مشاكله بنفسه، أن يكون كائن مسئول تجاه نفسه والمجتمع، أن يستمد قواه من أعماق نفسه، الوصول إلى التوافق النفسي-البدني، أن يكون إنسانا بمعنى الكلمة"<sup>2</sup>. من أجل تحقيق هذا الهدف العام يجب تمكين الرياضي من التحكم في جسده حتى يحقق ارتقاء شخصيا، احترام العالم النفسي لكل فرد مع تعزيز بنية الشخصية، تمكين الرياضي من توجيه عدوانيته بطريقة إيجابية، تمكين الرياضي من التحكم في قدراته وعدم الانهيار النفسي، السماح للرياضي بالتمالك أثناء المنافسة والاحتفاظ بهدوئه أو استرجاعه خلال مدة قصيرة، تمكين الرياضي من تحسين مخططه الجسدي، تمكين الرياضي من منافسة الرياضيين ذوي المستوى العالي، تقديمه تقنيات سهلة الإدراك بغض النظر عن مستواه العالمي، تحفيز الرياضي على التدريب، السماح للرياضي بالتحكم في مستوى تنشيطه، تنمية إرادة الرياضي مع الأخذ بعين الاعتبار لديناميكية شخصيته، تحسين العلاقة بين المدرب والرياضي والعلاقة بين أفراد نفس الفريق وأخيرا تمكين الرياضي من التكيف مع الوضعيات ومواجهة الصعوبات التي تتجم عن المنافسة بطريقة عقلانية.

### 3-2-5- الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة:

يجد الرياضي نفسه وحيدا أمام الأداء الذي حضر من أجله، ينبغي عليه تجسيد عمل المدرب، الشيء الذي يعرضه إلى ضغط كبير، فالرياضي يحضر نفسه في مثل هذه الظروف اعتمادا على وسائل مختلفة يرى فيها الفعالية. يمكن للمشاهد الذي لم يسبق له ممارسة رياضة تنافسية أن يعتبر سلوك الرياضي قبل المنافسة غريب، كون كل رياضي يملك حركات وأساليب خاصة به تساعد على تثبيت تحضيره. يرى قوربينوف، 1980 تبعا لما ذكره ريبو، 1983 أنّ الحركات الروتينية التي يقوم بها الرياضي قبل المنافسة تساعد على التحضير النفسي، وهذا

<sup>1</sup> - Fernandez L : « Sophrologie et competition Sportitive » ED Vigot, paris, 1982,p30.

<sup>2</sup> - Ibid, p31.

من خلال القناعة الذاتية بضرورة هذه الحركات ل. فرنداز: "يمكن تفسير هذه السلوكيات على المستوى النفسي بفعل أنّ الإنسان يطور ميكانزمات دفاعية أمام الوضعيات التي يعتبرها مصدرا للتوتر من بينها الطقوس التي تستخدم للتخفيف من مستوى القلق<sup>1</sup>."

### 3-2-6-إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية:

عندما يكون الرياضي على أتم الاستعداد، حيث تكون العلاقات التي تربط أعضاء الفريق مثالية، فإنّه غالبا ما يتوقف تدخل المدرب على بعض الكلمات التشجيعية، بينما إذا شعر المدرب بصعوبة المنافسة فإنّه يتدخل بكيفيتين: تتمثل الأولى في العقلنة والثانية في الانفعالية، تظهر العقلنة عندما يشرح المدرب كيفية دخول المنافسة، كيفية مواجهة الخصم والتحدث مع اللاعبين مع التركيز على النصائح الأخيرة لكل لاعب. بينما تتجلى الانفعالية عندما يختار المدرب الكلمات المناسبة لكل لاعب، عندما يتحدث عن ألوان الفريق، عندما يختار أمثلة للمقارنة الاجتماعية. إنّ الطرق كثيرة خاصة في الرياضات الجماعية.

### 3-2-7-التحضير النفسي والضبط النفسي:

إنّ المدرب الجيد ليس الذي يعلم الرياضيين فحسب، بل هو الذي يساعدهم في أول الأمر على التريبة الذاتية بواسطة آليات الضبط. إنّ التحكم في تقنيات الضبط الذاتي يمثل آلية مركبة ذات مستويات عدة، بحيث هناك تقنيات بسيطة وأخرى مركبة تتطلب متابعة مستمرة يرى ريبو النفساني الرياضي الروسي "قوربينوف" أنّه يمكن تقسيم تقنيات الضبط الذاتي إلى أربعة مجموعات اعتمادا على تفكير الرياضي في: العالم المادي الذي يحيط به، الأنا الفيزيقي، الأنا الذهني والأنا الاجتماعي<sup>2</sup>.

#### المجموعة الأولى:

تتضمن تقنيات بسيطة كصرف الانتباه وإعادة توجيهه مجددا، الهدف منها هو إبعاد الشعور عن الوضعيات التي تسبب صدمات نفسية، فمن أجل تخفيف التأثير السلبي للأفكار المثيرة قبل المنافسة يجب تركيز الانتباه حول نشاطات مسلية

#### المجموعة الثانية:

تتضمن التقنيات التي تركز على التفكير الرياضي في الأنا الفيزيقي، وتحتوي على عدد من التقنيات الخاصة مثل:مراقبة وضبط حالة تقلص العضلات على مستوى الوجه، مراقبة ضبط الشد العضلي للجسم بفضل التدريب على الإرخاء العميق للجسم.تتم عملية الاسترخاء بتحسين الإحساس بدرجة التقلص من خلال سلسلة من التقلصات والإرخاء أو بواسطة إحياءات ذاتية، كما يمكن استعمال تقنيات ضبط ومراقبة التنفس، كون التنفس العميق والمنظم وسيلة فعالة لمواجهة الضغط العصبي والخوف قبل المنافسة.

#### المجموعة الثالثة:

<sup>1</sup>-Fernandez L, ibid, 1982,p21.

<sup>2</sup>- كيت كينان، مرجع سابق، ص 460.

تتمثل في الإيحاء الذاتي الذي يستند على التفكير الرياضي بالأنا الذهني، تمثل إعادة صنع والاحتفاظ بأحداث ماضية مريحة، تقنية فعّالة للضبط الذاتي في الحالات الانفعالية، تكون تقنيات الإيحاء الذاتي أكثر فعّالية عند استعمالها مع تقنيات نفسية أخرى، يتم الإيحاء بتكرار عبارات بسيطة. يمثل الإيحاء الذاتي تقنية صعبة وفعّالة في آن واحد، تسمح بتجنب عجز الحالة النفسية.

### المجموعة الرابعة:

ترتكز هذه التقنيات على التفكير الرياضي في الأنا الاجتماعي، كثيرا ما يلجأ الرياضي إلى الضبط من خلال برمجة أهداف تتناسب مع إمكانياته، وكذا إنجازها عند الإحساس بحالة انفعالية مناسبة .

## خلاصة

يتطلب التحضير الكامل للاعب في كرة القدم الحديثة التمعن في مختلف الميادين الخاصة، والتي تساهم بكيفية أو بأخرى في رفع من إمكانيات النجاح في المنافسة، ويمثل الجانب النفسي إحدى الميادين المعترف بها منذ العديد من السنوات على أنه عنصر هام ف تحقيق أحسن أداء، رغم أن التحكم فيه يبقى صعب التحقيق.

يستخدم التراخي العضلي في إحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفسية-المرضية أو النفسية-الجسدية مثل القلق كما عرفت التقنيات الاسترخائية إنتشارا واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية، وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية.

كما يعرف التوتر جزء من الحياة اليومية للفرد، كون أن الحياة تسلسل وتناوب بين حالات الراحة ولضغط، فالمهم هو مراقبة شدته حتى لا يصبح مرضيا (الأمراض النفس جسمية).

يظهر التوتر النفسي عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية-الفيزيولوجية للوضعية وقدرات الفرد على الاستجابة في ظروف تكون فيها للنتيجة أهمية كبيرة، يتميز التوتر بمجموعة ممن التغيرات الفيزيولوجية، المعرفية والسلوكية، والتي ترتبط خاصة بشدة المثير.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع:

# منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتدعيم الجانب النظري وتأكيداتها، وفي هذا الفصل سنتطرق للإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول المجال الجغرافي والبشري والزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً. وبذلك الوصول إلى الأهداف المسطرة.

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية

- تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:
- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة (بعض أندية عين بسام).
  - التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
  - تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
  - التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة)
  - التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.

#### 4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

##### تعريف المنهج العلمي:

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة والسند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في العلوم والمجالات الأخرى فهو عبارة عن "مجموعة قواعد والعمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

##### تعريف المنهج المتبع في الدراسة:

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار لمشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها. لذا اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها كليا عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة. كما يرى محمد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلًا دقيقًا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة. ويشاطره هويتتي " الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع.

#### 4-3- مجتمع وعينة الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها.

تكون مجتمع الدراسة من 36 لاعب صنف (أوسط) موزعة على 5 أندية الناشطة في القسم الثاني هواة (إتحاد عين بسام) والقسم الولائي (نجم عين بسام). وتم اختيار عينة غرضية مكونة من 2 لاعب صنف (أوسط) من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر.



4-4-4-مجالات البحث:

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني والبشري والمجال الزمني

- **المجال المكاني:** أي المنطقة التي يجري فيها البحث (بعض أندية عين بسام:إتحاد عين بسام، نجم عين بسام).

- **المجال البشري:** أي الأفراد التي أجريت عليهم الدراسة المتكونة من 36 لاعب موزعة على الأندية المذكورة أعلاه.

- من مجتمع الدراسة.

4-4-5-متغيرات الدراسة:

- **المتغير المستقل:** وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة

- **المتغير التابع:** هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.

4-4-6-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

نجاح أي بحث يقوم أساسا على دقة البيانات المتحصل عليها والموظفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الأدوات المسخرة لجمع البيانات والمعلومات باختيار أدقها أو نسبها للمنهج المستخدم في الدراسة " وتعتبر الأداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث والمبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات وتستدعي دراستنا استخدام أداة الاستبيان.

-استبيان تقنيات الاسترخاء:

تصحيح الإستبيان:

من أجل قياس تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة لدى لاعبي كرة القدم لبعض أندية عين بسام استخدم الطالب الباحث استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة مصمم من طرفا لباحث حيث يتكون الاستبيان من 22 فقرة. وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، حيث يتكون سلم الإجابة للاستبيان من 3.

وعند تصحيح عبارات الإستبيان يتم منح الدرجات التالية:

جدول رقم (1): يوضح الدرجات الممنوحة لكل اختيار في تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

غالبا	أحيانا	نادرا
2 درجات	1 درجة	0 درجة

4-4-7-الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة.

-صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصددها استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

- صدق الاتساق الداخلي: استبيان التوجيه والإرشاد النفسي

لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي:

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، وتستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون.

جدول رقم(2): يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الأول).

النتيجة	Sig (مستوى المعنوية)	معامل الارتباط	السؤال
دال	0,01	0,811**	1-هل تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية؟
دال	0,01	0,781**	2-هل يساعدك الاسترخاء على التوصل لبي الراحة النفسية؟
دال	0,01	0,877**	3-هل يمكنك الاسترخاء من الإحساس بالطمئينة والسعادة؟
دال	0,01	0,820**	4-هل يساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة؟
دال	0,01	0,702**	5-هل يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة؟

من خلال تحليل الجدول رقم (2) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبيانات إحصائية دالة (0.01 إلى 0.05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 1,2 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

جدول رقم(3): يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الثاني).

دال	0,05	0,567*	6- هل يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تنمية اتجاهات إيجابية نحو المنافسة؟
-----	------	--------	--

دال	0,05	0,614*	7- هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف، الشك)؟
دال	0,01	0,765**	8- هل يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي؟
دال	0,05	0,604*	9- هل تشعر بأن الاسترخاء يحسن ديناميكية الفريق؟
دال	0,05	0,525*	10- هل تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي؟

من خلال تحليل الجدول رقم (3) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 إلى 0.05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 1,2 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

جدول رقم (4): يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الثالث).

دال	0,01	0,811**	11- هل تشعر أن التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة؟
دال	0,01	0,781**	12- هل يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني؟
دال	0,01	0,877**	13- هل يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة؟
دال	0,01	0,820**	14- هل يساعدك الاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة؟
دال	0,01	0,702**	15- هل يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة ؟

من خلال تحليل الجدول رقم (4) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 إلى 0.05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 1,2 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

جدول رقم (5): يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الرابع).

16- هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة؟	0,05	0,567*	دال
17- هل يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة؟	0,05	0,614*	دال
18- هل يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، النشاط القلبي) خلال المنافسة؟	0,01	0,765**	دال
19- هل يساعدك الاسترخاء على تحسين الإحساس بدرجة الشد العضلي؟	0,05	0,604*	دال
20- هل علمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العضلية؟	0,05	0,525*	دال
21- هل علمك الاسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للأداء؟	0,05	0,567*	دال
22- هل يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة؟	0,05	0,567*	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (5) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 إلى 0.05) لأن معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد أكبر من 0.5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد.

**ثبات الاستبيان :** بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة واعتمادها بشكلهما النهائي:

**الثبات:** هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقرار أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فإنه يعطي شيئاً من الاستقرار في النتائج، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه.

الجدول رقم (6): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر المرتبط بالمنافسة.

اسم الاستبيان	معامل الثبات
---------------	--------------

0.70	تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.
------	---

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة وصل إلى (0.70) وهو معامل ثابت ومقبول

4-8- إجراءات التطبيق الميداني:

فيوم 24-03-2021 تم تحديد عينة الدراسة، وإجراء بعض المقابلات في العينة وهذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها، وفي يوم 15-04-2021 تحديد أسئلة الاستبيانات.

بعد تحديد أسئلة الاستمارات وصياغتها بالشكل الأخير قمنا بفرزها وتفرغ بياناتها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، ولقد قمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تحتوي على عدد الإجابات وتكرارها وفي الأخير نقوم بالاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة.

- الأساليب الإحصائية:

برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V23):

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبناها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا. وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

**الفصل الخامس:**

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

## تمهيد:

من خلال قيامنا بجمع بيانات الاختبارات وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها من أجل الوصول إلى تحقيق الفرضية العامة التي قمنا بطرحها ومن خلال هذه العمليات التي تتم خلال الدراسة الميدانية التي ستجرى في بعض ف رق لكرة القدم من خلال القيام بتوزيع استبيان على اللاعبين والتي سنحاول تحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج علمية وهذا لا يتأتى إلى باستعمال الجانب الإحصائي " الذي يستعمل في مثل هذه الحالات والهدف الأسمى لهذا الفصل هو تحويل النتائج إلى نتائج علمية يستفاد منها مستقبلا.



5-1- عرض وتحليل النتائج:

التذكير بالفرضية العامة:

لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين.

5-1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

-تحليل وتفسير نتائج استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة:

طريقة حساب المتوسط الحسابي للتقنيات الاسترخاء:

-نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان.

جدول رقم (7): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين لاستبيان تقنيات الاسترخاء.

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	22	100%	44 درجة	30.61	69.56%

لدينا:

- عدد اللاعبين = 36

- عدد الأسئلة = 22

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل × عدد الأسئلة ÷ 2

أي:  $22 = 2 \div 22 \times 2$

-تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة أصغر من 22 هي ضعيفة.

-تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة أكبر من 22 جيد.

-تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة تساوي 22 هي متوسطة

ومنه نعطي درجة تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة = مجموع درجات عدد اللاعبين: P عدد اللاعبين.

$30.61 = 36 \div 1202 = 69.56\%$  وبالتالي : 30.61 أكبر من 22.

نستنتج أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة.

5-1-2- عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية:

-الفرضية الجزئية الأولى:

التذكير بالفرضية الجزئية الأولى:

تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.

جدول رقم (8): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الأول لتقنيات الاسترخاء.

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعدها الرغبة	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	100%	278 درجة	7.97	79.7%

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (9)

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة المحور الأول = 5

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة ÷ 2

أي :  $5 = 2 \div 5 \times 2$

ومنه:

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور أصغر من 5 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور أكبر من 5 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور تساوي 2 هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة الرغبة على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة للمحور = مجموع درجات عدد اللاعبين : P عدد

اللاعبين  $287 \div 36 = 79,7\%$  وبالتالي : 79,7 أكبر من 5.

نستنتج أن تقنيات الاسترخاء تساعد في ضبط التوتر النفسي.

أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت.

- الفرضية الجزئية الثانية:

التذكير بالفرضية الجزئية الثانية:

تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الإيجابية.

جدول رقم (9): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الثاني للتقنيات الاسترخاء.

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعدها المسؤولية الشخصية	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	%100	278 درجة	7.72	%77.20

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (10)

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة البعد = 5

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل x عدد الأسئلة : 2

أي :  $5 = 2 \div 5 \times 2$

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني أصغر من 5 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني أكبر من 5 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني تساوي 5 هي متوسطة.

ومن هنا نعطي تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الثاني = مجموع درجات عدد اللاعبين P:

عدد اللاعبين  $278 \div 36 = 7.72$  تمثل %77.20

وبالتالي : 7,72 أكبر من 5

نستنتج أن تقنيات الاسترخاء تساعد على تطوير الاتجاهات الإيجابية، أي أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت.

- الفرضية الجزئية الثالثة:

التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة:

يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.

جدول رقم (11): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الثالث لتقنيات الاسترخاء.

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	5	100%	257 درجة	7.13	70.30%

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (11).

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة البعد = 5

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل  $\times$  عدد الأسئلة : 2

أي :  $5 = 2 \div 5 \times 2$

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث أصغر من 5 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث أكبر من 5 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث يساوي 5 هي متوسط.

ومنه نعطي بعد درجة الضبط الذاتي على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الثالث = مجموع درجات عدد اللاعبين  $\div$  عدد اللاعبين

$257 \div 36 = 7.13\%$  وبالتالي : 7.13 أكبر من 5.

ومنه نستنتج أن الاسترخاء هو العامل المشترك في كل تحضير ذهني، أي أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت.

- الفرضية الجزئية الرابعة:

التذكير بالفرضية الجزئية الرابعة:

يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

جدول رقم (12): يوضح المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لإجابات اللاعبين للمحور الرابع للتقنيات الاسترخاء

عدد اللاعبين	المتوسط الفرضي المحسوب لبعدها المسؤولية الشخصية	النسبة المئوية لمجموع درجات البعد	مجموع درجات اللاعبين P	المتوسط الحسابي لدرجات اللاعبين	النسبة المئوية للمتوسط الحسابي
36	7	100%	278 درجة	7.72	77.20%

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (10)

- عدد اللاعبين = 36

- عدد أسئلة البعد = 7

المتوسط الفرضي = أكبر بديل + أصغر بديل  $\times$  عدد الأسئلة: 2

أي:  $7 = 2 \div 7 \times 2$

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع أصغر من 7 هي ضعيفة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع أكبر من 7 هي جيدة.

- تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع تساوي 7 هي متوسطة.

ومنه نعطي درجة تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع على النحو التالي:

تقنيات الاسترخاء للمحور الرابع = مجموع درجات عدد اللاعبين  $P \div$  عدد اللاعبين  $36 \div 278 = 7.72$  تمثل 77.20%

وبالتالي: 7.72 تساوي 7

ومنه نستنتج أن التدريب الاسترخائي يساعد على ضبط الوظائف الفيزيولوجية، أي أن الفرضية الجزئية الرابعة تحققت.

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-2-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول رقم (8) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمجموع درجات استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة في الجدول رقم (8) فكانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي = 30.61 ونسبة 69.56% وهذه النتائج تؤكد أن أندية بلدية عين بسام تتلقى تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة بصفة جيدة من

طرف المدربين وهذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية العامة وظهر مدلولها أن لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تفسير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة وفي الدراسة التالي:

**الدراسة الأولى:**

دراسة (م.روي، 1980) حسب (ريو، 1982، ص 191).

**خلاصة الدراسة:**

يظهر من خلال النتائج المحصل عليها في مختلف الاختبارات أن الفرضية المقترحة للبحث قد تم مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع، يجب الإشارة إلى أنه لم يتم توفير كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر، أما فيما يتعلق بالتقنية المستعملة فإنها يجب أن تستجيب لمبادئ أساسية، كما أنها ينبغي أن يكيف حسب الاختصاص الرياضي، الظروف والمتطلبات أن كمية الحصص (15) تظهر كافية لكن من المستحسن أن تمتد على سنة كاملة رغم أهمية الاختبارات المستعملة فإنه ينبغي التفكير في اختبارات خاصة تقترب أكثر من الظروف الحقيقية للمنافسة، أن الاسترخاء كتقنية نفسية تدخل في إطار سياسة جديدة للرياضة بفرنسا وهذا بشرطين:

-تعلم العمل كفريق.

-البداية المبكرة لتعلم بعض المبادئ؛ لهذا يجب تدريس الاسترخاء في المدارس على أشكال مكيفة حسب السن.

**5-2-2- مناقشة الفرضيات الجزئية:**

**-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:**

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (9) كانت النتائج كالتالي: المتوسط الحسابي = 97,7 وبنسبة 70.79% وبالتالي اللاعبين يتحكمون في ضبط التوتر النفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى واستنادا للجانب النظري لتوضيح كالتالي: يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي، يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكتم عضلات الجبهة.

يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز، الحشد السريع للطاقة يسهل التحكم في التوتر والقلق وتسيير الأمتل للحياة الانفعالية، ويمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد.

**-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:**

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (10) كانت النتائج تطوير الاتجاهات الايجابية كالتالي: المتوسط الحسابي = 7.72 وبنسبة 20.77% وبالتالي اللاعبين لديهم تحضير ذهني جيد هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية وظهرت:

أنه: "تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونها يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة". يمكن اعتبار الانفعال على أنه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكيات لاحقة. يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاث مركبات

:تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف ...)، تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية أما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والاجتماعي، من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية-الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى تتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الأداء.

#### -مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم(11) كانت النتائج التحضير الذهني كالتالي: المتوسط الحسابي = 13.7 وبنسبة % 30.71 وبالتالي اللاعبين يمتلك تحصيل ذهني وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة =: يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق، يركز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس، ...ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإن الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها.

يسمح تعديل حالة التقلص العضلي، من خلال الاسترخاء، بالتدخل على الضغط بواسطة التغذية الرجعية، استوحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية من العلاقة بين الراحة العضلية والراحة النفسية

#### -مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم(12) كانت النتائج ضبط بغض الوظائف الفيزيولوجية كالتالي: المتوسط الحسابي = 7.72 وبنسبة % 20.77 هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة وظهرت: تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن ثم التحكم في بعض الآليات الذهنية. لا يمكن تعلم أية تقنية عصبية-عضلية أو نفسية-فيزيولوجية إلا في إطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس، إذ ينبغي على الفرد أن يضمن للمعالج إمكانية التدريب المنتظم لأن التدرج المنظم ضروري كون أن التغيرات العصبية-الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل إلى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد على أربعة أسابيع على الأقل.

## خلاصة

من خلال هذا الفصل تمكنا من إعطاء القيمة العلمية لنتائج أفراد العينة وكذا مناقشتها وتحليلها لمعرفة أهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية والخروج باستنتاج لكل فرضية من فرضيات الدراسة.

كما ضم هذا الفصل نتائج الاستبيان الخاصة بلاعبي كرة القدم لأندية عين بسام الذي أردنا من خلاله ا  
عرف بتقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة  
القدم، ومن خلال الإجابة على عبارات الاستبيان الموجه للاعبين التي كانت بطريقة دقيقة وعلمية تم تفرغ هاته  
النتائج ومعالجتها بطريقة إحصائية عن طريق حساب المتوسط الحسابي، حيث تحصلنا من خلالها أن لتقنيات  
الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة القدم  
ناشئين.



خاتمة

- الاستنتاج العام:

- في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبها النظري والتطبيقي، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات والنتائج المحققة نستنتج ما يلي:
- أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بالتوصل إلى الراحة العضلية والنفسية.
  - أن التدريب على التقنيات الاسترخائية يسمح للاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة.
  - أن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية تعد قاعدة أساسية للتحضير الذهني للمنافسة.
  - أن عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الأخرى تمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب (التدريب البدني، التقني - التكتيكي).
  - أن التدريب على التقنيات الاسترخائية تساعد على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة.

- خاتمة

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية استخدام التقنيات الاسترخائية في الميدان الرياضي وأثرها على تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة القدم، لما كانت هذه الدراسة تدخل فيميدان التحضير النفسي الرياضي، فلقد أقرنا أكثر من مرة في مقدمة هذا البحث ومختلف فصوله بان بلادنا بحاجة أكثر من أي وقت مضى إلى بحوث علمية ميدانية، تثبت أهمية المتابعة النفسية الرياضية وتسلب الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع وكذا الديناميكية الداخلية للتألق وتدني مستوى الأداء التقني-التكتيكي وغياب التحكم النفس مما يؤدي إلى تجاوز النظرة السائدة والتي تعتبر اللاعب الجزائري تنظيما ثنائيا (بدني، معرفي) وهذا في الوقت الذي يعرف علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات علمية أجريت بصورة دقيقة من قبل أخصائيين نفسانيين.

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي من كل تحضير هو مساعدته على التكفل بنفسه، ويمثل علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول إلى الدقة في التفسيرات كما انه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها، فالتحضير النفسي غالبا ما يحدد الفارق عندما يتعلق الأمر بالمنافسة، فلا بد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة، كما أن العوامل النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العوامل التي يمكن لها أن تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (تقني، بدني، تكتيكي، نفسي) وبالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح إليه كل من يهتم بالميدان الرياضي في الجزائر.

تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطا وثيقا بميدان التحضير النفسي وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية البرج في كرة القدم من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التقنيات الاسترخائية

للتخفيف وضبط الانفعالات التنافسية، الشيء الذي يسمح بالتحكم والامتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد. أخيرا يمكن القول أن التقدم في أي مجال من مجالات الحياة رهبن بمدى الاهتمام بالبحوث العملية، والتي تعد بمثابة مفاتيح لحل المشكلات القائمة وهي تأتي على شكل اقتراحات مبنية على أساس معلومات يتوصل إليها الباحث بعد عمل صارم وشاق.

### - اقتراحات وفروض مستقبلية:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن أجل الاستفادة منها أكثر في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وبالتالي إثراء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا أمكن لنا أن نقدم التوصيات والاقتراحات التالية:  
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم.

- إدراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين.

- ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين.

- يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الأساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية التدريب من أجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الإبتكاري.

- ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية.

- مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة.

- بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.

- إدراج التدريب على الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من أجل الارتقاء في مستوى الأداء.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

1. أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
2. أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي القاهرة، 1992.
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي القاهرة، 1997.
4. أمين أحمد فوزي: علم النفس الرياضي، الفنية للطباعة والنشر الإسكندرية، 1992.
5. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب، 1996.
6. باسم فاضل: العنف والعدوان في كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في الجزائر العدد 10، 1993.
7. عبد الرحمان بن أحمد هيجان، ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة الرياض، 1999.
8. علي عسكر: ضغوط الحياة... وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، 2000.
9. محمد العربي شمعون: علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر القاهرة، 1993.
10. كيت كينان: السيطرة على الضغوط النفسية، الدار للعلوم القاهرة، 1999.
11. محمد زيان عمر: البحث العلمي مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1993.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

- 12-Fernandez L:Sophrologie et compétition sportive,EdVigot,Paris, 1982.
- 13-Gratty M : Les motivations, Ed Vigot, Paris, 1970.
- 14-Mahlo F : Acte tactique en jeu, Ed Vigot, Paris 1974.
- 15-Weiss U : Qu'est-ce que la relaxation?, Ed Macolin, Suisse, 1989.

الملاحق

الاستبيان الخاص باللاعبين

التاريخ: الإسم:

التعليمات:

أجب عن كل الأسئلة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة وما ينطبق عليك أعلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالمهم هو وصف التأثير الايجابي أو السلبي لتقنيات الإسترخاء المطبقة، ضع علامة (X) داخل الإطار الذي يتناسب مع إجابتك.

السؤال	غالبا	احيانا	نادرا
1- هل تساعدك عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية؟			
2- هل يساعدك الاسترخاء على التوصل لبي الراحة النفسية؟			
3- هل يمكنك الاسترخاء من الاحساس بالطمئينة والسعادة؟			
4- هل يساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة؟			
5- هل يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة؟			
6- هل يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تنمية إتجاهات إيجابية نحو المنافسة؟			
7- هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الأفكار التي تسبق المنافسة (الخوف، الشك)؟			
8- هل يمكنك الإيحاء الذاتي من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي؟			
9- هل تشعر بأن الاسترخاء يحسن ديناميكية الفريق؟			
10- هل تشعر أن التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية إيجابية عند الرياضي؟			
11- هل تشعر أن التدريب على الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة؟			
12- هل يمكنك التدريب على الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني؟			
13- هل يساعدك التدريب على الاسترخاء على تحسين العمل الفكري-الحركي خلال المنافسة؟			

			14- هل يساعدك الاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة؟
			15- هل يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة؟
			16- هل يساعدك الاسترخاء على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة؟
			17- هل يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة؟
			18- هل يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس، النشاط القلبي) خلال المنافسة؟
			19- هل يساعدك الاسترخاء على تحسين الإحساس بدرجة الشد العضلي؟
			20- هل علمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العضلية؟
			21- هل علمك الاسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للأداء؟
			22- هل يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة؟



**Study summary :**

**Study title :** relaxation techniques and management of psychological tension related to competitions among some ain bessam club players in football

**the objectives of the study :**

\_ determining the validity of relaxation technique in sport psychological greenning,

- Extracting a set of recommendations that serve as futur guide

**The problem of the study :** are relaxation techniques important great in managing the psychological tension associated with competition among the players of some ain bessam club !

study hypotheses : ithe general hypothesis of relaxation techniques is of great importance tension associated with competition among players of some zodiac clubs .

partial hypthses :

- Relaxation techniques help in controlling psychological tension.
- Relaxaion represents the common factor in every mental preparation

**study sample :**the union of the tower and the star of the tower

**the most important conclusions :**

- Training in relaxation techniquse allows the player to reach muscular and psychological comfort.
- Training in relaxation techniquse allows the player to develop psychological

**Attitudes in relaions to training and competition suggrstions :**

- Inclusion of precious tests in the process of selecting
- The need to develop a specialist psychiartist for all teams, for psychological fllow-up , for psychological.

**Keywords :**relaxation techniques, psychological stress, competition,football !this research came in chapters.

**The first chapter :**theoreticalbackground and previous studies , the second chapetr dealt with the general framework of the study,the third chapter procedures of the study , chapetr five : conclusions and suggestions are among the most important findings .

**Reched by the researcher :** the reserch made serveral recommrndations, the most important of which are :

- training in relaxationtechniquse allows the player to reach muscular and psychological comfort.
- training in relaxation techniques allows the player to devlop psychological tendencirs in relation to trainig and competition , the reseacher reached(T) several proposals, the most important of which are :the most import proposal  
the incusion of procious tests in the process of selecting players.  
the necessity of placing a doctor i specialize in tall teams for psychological follow-up of all players.