

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات التربوية البدنية والرياضية

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

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع:

أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد -  
صنف أكابر، ذكور -القسم الممتاز-الموسم الرياضي- 2021/2020  
دراسة وصفية لبعض أندية الجزائر العاصمة قبل المقابلات

- إشراف الدكتور:  
د. زاوي عبد السلام

- إعداد الطالب :  
• نكاح كمال  
• عيفة بقاسم

السنة الجامعية: 2021/2020



## محتوي البحث

الصفحة	الموضوع
أ	-شكر وتقدير
ب	-محتوي البحث.
هـ	-قائمة الجداول
و	-ملخص البحث.
ز	-مقدمة.
01	<b>الجانب النظري: الفصل التمهيدي</b>
02	1- الإشكالية
03	2-فرضيات البحث
04	3-هدف الدراسة
04	4-أسباب اختيار الموضوع
07	5-تحديد مصطلحات البحث
09	6-الدراسات السابقة
10	<b>الجانب النظري</b>
11	<b>الفصل الأول: التحضير النفسي مفهومه ومبادئه في المجال الرياضي</b>
12	- تمهيد
13	1-تعريف الإعداد النفسي
13	2- مظاهر الإعداد النفسي
14	3-نبذة تاريخية عن التحضير النفسي
15	4-عوامل التحضير النفسي
15	4-1 المكونات النوروبولوجية
15	4-2 المكونات العقلية النفسية
15	4-3 المكونات الإجتماعية
15	5-مبادئ الإعداد النفسي
16	5-1 المبدأ الأول: المعرفة عن وعي
16	5-2 المبدأ الثاني: الفعالية
16	5-3 المبدأ الثالث: الشمول
16	6-وسائل الإعداد النفسي

17	7-الإعداد النفسي الطويل المدى
17	8-الإعداد النفسي القصير المدى
17	9-أهداف الإعداد النفسي الرياضي
18	10-علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي
18	11-التقنيات العلمية الحديثة في عملية الإعداد النفسي
18	11-1 تقنيات الاسترخاء
19	11-1-1 أساليب الاسترخاء
20	11-1-2 التدريب الذهني
21	خلاصة الفصل
23	<b>الفصل الثاني: القلق في المجال الرياضي</b>
24	تمهيد
25	1- مفهوم القلق
25	2- مفهوم القلق في المجال الرياضي
26	3-أنواع القلق في المجال الرياضي
26	3-1القلق الموضوعي والقلق العصابي
26	3-1-1القلق الموضوعي
27	3-1-2 القلق العصابي
27	3-2القلق كسمة والقلق كحالة
27	3-2-1 القلق كسمة
28	3-2-2 القلق كحالة
28	3-3القلق الميسر والقلق المعوق
28	3-3-1 القلق الميسر
28	3-3-2 القلق المعوق
29	4-مصادر القلق في التنافس الرياضي
29	4-1 الخوف من الفشل
29	4-2 الخوف من عدم القدرة
30	4-3 فقدان السيطرة.
30	4-4 الأعراض الجسمية والفسولوجية
32	5-التعرف على نوع القلق المميز للرياضي
32	5-1 القلق البدني

32	2-5 القلق المعرفي
32	3-5 القلق الاتفعالي
33	6-أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين
33	7-أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد والأعراض
34	7-1 تحديد حجم القلق
34	7-2 تحديد شدة القلق
35	7-3 تحديد اتجاه معادلة القلق
36	8-دور المدرب في توجيهالقلق المرتبط بالمنافسة الرياضيين
40	الخلاصة
41	الجانب التطبيقي
42	الفصل الثالث: طرق ووسائل البحث
43	تمهيد
44	1-منهج الدراسة
45	1-1 تعريف منهج البحث العلمي
45	1-2تعريف المنهج الوصفي
45	2-الدراسة الإستطلاعية
45	3-متغيرات البحث
46	3-1 المتغير المستقل
47	3-2 المتغير التابع
47	4-أدوات البحث
48	4-1الاستبيان
48	5-مجتمع البحث
48	5-1 عينة البحث
48	5-1-1 عينة المدربين
48	5-1-2 عينة اللاعبين
48	6-مجالات البحث
48	6-1 المجال الزمني
48	6-2 المجال المكاني
49	7-المعالجة الإحصائية
49	7-1المعالجة الوصفية

49	2-7 المعالجة التحليلية
50	8- صعوبات البحث
50	خلاصة
51	الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج
52	عرض وتحليل النتائج
69	الفصل الخامس: مناقشة نتائج البحث
70	1-مناقشة النتائج في ظل الفرضية الجزئية الأولى
71	2-مناقشة النتائج في ظل الفرضية الجزئية الثانية
72	3-مناقشة النتائج في ظل الفرضية الجزئية الثالثة
72	4- مناقشة النتائج في ظل الفرضية العامة
73	خلاصة
75	الخاتمة
79	المصادر والمراجع
/	الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
37	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بترتيب مختلف الإعدادات الرياضية حسب الأهمية	الجدول رقم 01
38	مقارنة بين المراتب والمؤشرات	الجدول رقم 02
38	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بترتيب مختلف الجوانب التي يركز عليها المدرب في إعداد لاعب كرة اليد حسب الأهمية	الجدول رقم 03
39	مقارنة بين المراتب والمؤشرات	الجدول رقم 04
39	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالتقنيات التي يعتمد عليها المدرب في عملية التحضير النفسي	الجدول رقم 05
40	التكرارات والنسب المئوية ما إذا كان هناك تكامل بين التحضير النفسي مع باقي أنواع التحضيرات الأخرى	الجدول رقم 06
41	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمعرفة أين يظهر نقص التحضير النفسي أثناء المباريات	الجدول رقم 07
41	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمدى معرفة المدربين بظهور حالات القلق لدى لاعبيهم	الجدول رقم 08
42	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بنسب مستويات القلق لدى اللاعبين	الجدول رقم 09
42	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بحالات القلق ما إذا كانت تزول بزوال المباراة	الجدول رقم 10
43	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان يتعرض لاعبي كرة اليد إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم.	الجدول رقم 11
44	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بترتيب الطرق التي يتبعونها المدربون لتقليل من حدة القلق	الجدول رقم 12
44	مقارنة بين المراتب والمؤشرات	الجدول رقم 13
45	التكرارات والنسب المئوية حول ما إذا كان هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة	الجدول رقم 14
45	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدربون يقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي	الجدول رقم 15
46	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدربون لديهم الوقت الكافي ليهتموا بالجانب النفسي لكل لاعب	الجدول رقم 16
46	التكرارات والنسب المئوية حول الأسباب التي تؤدي إلى نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة	الجدول رقم 17
47	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بشعور اللاعبين أثناء المباريات الرسمية	الجدول رقم 18
48	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بتركيز المدربين على الجانب النفسي مثل الجانب البدني	الجدول رقم 19
49	التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالتحضير النفسي الذي يقدمه المدرب للاعبين للدخول	الجدول رقم 20

	براحة نفسية في المقابلات	
49	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان اللاعب يشعر بالثقة في تحقيق أهدافه	الجدول رقم 21
50	التكرارات والنسب المئوية حول توظيف المدربين وسائل في التحضير النفسي قبل المقابلات	الجدول رقم 22
50	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدرب يقدم نصائح وأساليب تساعد اللاعبين على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المقابلات.	الجدول رقم 23
51	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بنوع الشعور المتعلق باللاعبين عند خوفهم من الإصابات قبل بداية المقابلات	الجدول رقم 24
52	التكرارات والنسب المئوية حول ما إذا كان هناك إمكانيات وقدرات للمدرب الجزائري لتحضير اللاعب من الجانب النفسي	الجدول رقم 25
52	التكرارات والنسب المئوية الخاصة بمدى استطاعة اللاعب تهيئة وإعداد نفسه	الجدول رقم 26
35	التكرارات والنسب المئوية بما إذا كان اللاعب يشعر أنه غير مستعد ذهنيا للإشتراك في بعض المقابلات	الجدول رقم 27
54	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بصعوبة تركيز اللاعب على ما يحدث في المقابلات بعد إيقافها لسبب من الأسباب	الجدول رقم 28
54	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمدى محاولة اللاعبين نسيان أدائهم السيئ في بداية المقابلات والتركيز على ما سوف يقومون به بعد ذلك	الجدول رقم 29
55	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالشعور بالقلق لدى اللاعب عند قلة مشاركته في المقابلات	الجدول رقم 30
55	التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمشاركة اللاعب في المقابلات تساهم في التقليل من القلق	الجدول رقم 31

## شكر وعرفان

نحمد الله سبحانه وتعالى على منحنى القوة والإرادة لإتمام هذا  
البحث المتواضع

نتقدم أولاً بجزيل الشكر والخالص التقدير إلى الأستاذ المشرف  
السيد زاوي عبد السلام

الذي كان لنا نعم المشرف، ولم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته  
الصائبة

وتشجيعاته المتواصلة التي أفدتني كثيراً في بحثي هذا

## الإهداء

أهدي عملي هذا إلى كل من أمي وأبي وإلى كل أختي

كما أهديه إلى كل أصدقائي وزملائي الذين احتواهم قلبي

ولم تحتويهم هذه الصفحة

وإلى كل من ساهم بالكثير أو بالقليل لإنجاز هذا العمل المتواضع

سواء من بعيد أو من قريب

نكاح جمال

عيفة بلقاسم

مقدمة

أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع، وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها، وأن مداها أصبح أكثر من ذلك، فكل فرد أصبح بشكل أو بآخر يمارس الرياضة أو يشاهدها.

للرياضة دور مهم في إنهاء التوترات النفسية العالية المتبلورة من طرف الحياة الجديدة للإنسان في ظل الثورة العلمية التقنية، فالجهد البدني يكاد يكون ضعيفا أمام حالات التوتر العصبي والجهد الفكري والشد النفسي وإزاء ذلك نجد أن الرياضة تحقق الدور الذي يؤديها الفن نفسه، فضلا عن ذلك فإن عملية المشاهدة والممارسة الرياضية تحقق الدور الذي يؤديها الفن نفسه، فضلا عن ذلك فإن عملية المشاهدة والممارسة الرياضية ومتابعة السباقات والفعاليات الرياضية يخلق فعلا نفسيا علاجيا إذ يقلل التوتر العصبي ويزيد المتعة والمشاهدة والمعاناة الاجتماعية.

لقد تحقق في السنوات الأخيرة من التقدم في مجال الإعداد البدني والمهاري والخططي في لعبة كرة اليد، فهي تعرف تطورا مستمرا من منافسة إلى أخرى حيث يعممها تنافس شديد بين الفرق و النوادي، وكذلك اعتبارها رياضية تحتاج إلى أكثر دقة وتركيز فلا بدأ للاعب أن يكون مستعدا أحسن الاستعداد من الناحية البدنية والنفسية.

التقدم العلمي الهائل في مجال علم التدريب والعلوم المرتبطة به الذي ظهر في أواخر القرن العشرين وبداية القرن الحادي والعشرين، إلا أن هذا التقدم أضاف متطلبا نفسيا جديدا على عاتق اللاعب سواء أثناء التدريب أو المباريات، وأصبح التنافس في المباريات ليس تنافسا أو صراعا فنيا فقط ولكن أضف إلى ذلك صراع العقل والأعصاب.

في السنوات لأخيرة ظهر اتجاه ينادي بضرورة اشتراك الأطباء النفسيين لوضع الحلول العلمية ولأساليب التي يمكن تطبيقها للحد من الظواهر السلبية كالغضب والخجل والتوتر الشديد كالقلق على أساس أنه نوع من الصحة النفسية الوقائية للاعبين، وهذا تطورا ايجابيا هاما سوف يؤدي بالضرورة إلى المساهمة في الإعداد النفسي، لكن هذا ليس كافيا، فمن المعروف أن التنافس يتطلب صفات معنوية وأخلاقية ليست من مهام المدرب بالدرجة الأولى، ولكنها صفات تتطلب دورا أكبر وأساسا من الأسرة والمدرسة والمجتمع، فدور المدرب هو توجيه تلك الصفات وصلها وتطويرها لتحسين قدرات اللاعبين وصفات أخرى مثل التحكم في النفس وغيرها ترتبط بطبيعة اللاعب نفسه، ولا يستطيع المدرب تغييرها.

لكن مع الأخصائي النفسي يمكنه الحد من أثارها السلبية ولهذا يجب استخدام المنهج العلمي بطريقة مختلفة حتى يمكن تشخيص كل العوامل الضرورية والمؤثرة في عملية التحضير النفسي وبالتالي التخطيط والإعداد السليم للاعب والفريق ككل.

فمن خلال بحثنا هذا أردنا أن تبرز أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد أكابر، دراسة وصفية من الجانب النفسي حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى ستة فصول، الفصل الأولى نتحدث فيه على التحضير النفسي إذ نتطرق في هذا الفصل إلى تاريخ التحضير النفسي وتطوره ومبادئه.

## مقدمة

أما الفصل الثاني فتحدثنا عن القلق وأنواعه، مصادره في المجال الرياضي

أما الفصل الثالث فتحدثنا فيه عن كرة اليد نشأتها، متطلباتها.

وفيما يخص الفصل الرابع فيتضمن الطرق والوسائل التي استعملناها في بحثنا.

وجاء في الفصل الخامس عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص بالمدرسين واللاعبين.

أما الفصل السادس والأخير فتضمن مناقشة النتائج المحصل عليها في ظل الفرضيات الجزئية والعامية.

### الإشكالية:

تشمل المهارات الحركية البشرية على الجري والقفز والرمي...

رياضة كرة اليد عبارة عن جري، ووثب وتصويب، ولهذا كان من السهل تعلمها وممارستها لجميع الأعمار وللجنسين وكذلك سهولة التقدم فيها، فاللاعب يستطيع أن يصل إلى المرتبة الدولية في كرة اليد أسرع من الأنشطة الرياضية المتعددة، وكذا سرعة انتشارها، استطاعت أن تأخذ مكانتها بين رياضات أخرى سبقتها بمئات السنين مثل كرة القدم والهوكي هذا بجانب أنها مشوقة لدى اللاعب والمتفرج وممارستها تفيد جميع أعضاء الجسم بما تتميز من سرعة وكفاح بين اللاعبين.

لقد نالت لعبة كرة اليد الكثير من الاهتمام والمتابعة من الخبراء والمتخصصين في اللعبة، مما أسهم في تطوير جوانبها الفنية سواء المهارية الخطئية، وأسهم في زيادة شعبيتها محليا أو دوليا أو عالميا، وأصبح الفوز أو الهزيمة في مباريتها تستجيب له قوى المجتمع السياسية والاقتصادية، حيث يبلغ الاهتمام ذروته في المسابقات الدولية والقارية والعالمية تكون محملة بالأمل والدوافع والخوف من الهزيمة والرغبة في الفوز وغيرها من الانفعالات التي تشكل حالة نفسية معقدة مركبة، ولكنها تتصف دائما بالتوتر الذي يتحول أثناء المباراة إلى مظاهر سلوكية.

إن هدف المدرب عند تخطيطه لا يركزون فقط على إعداد الرياضي من الناحية البدنية والتكتيكية بل أصبح اهتمامهم الكبير على الجانب النفسي الذي يعتبر سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة محددة أو موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي، لذلك فالتحضير النفسي للاعب قبل بداية أي منافسة هو عبارة عن تكييف نفسه من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية مثل روح المنافسة والثقة بالنفس والذات والهدوء فإن توفرت هذه الصفات يمكن للاعب أن يصل إلى الراحة النفسية وعدم الشعور بالخوف والقلق في أغلب الأحيان وقد تقوم بعض العوامل المانعة أو المعونة على إخماد النواحي الاجتماعية لحالة ما قبل البداية وقد تقوم العوامل بالتأثير الانفعالي الزائد مما قد ينتج عنه بعض العوامل السلبية التي تؤثر على مستوى الفرد الرياضي وسلوكه أثناء المنافسة.

نحن بصدد التسليط الضوء على واقع التحضير النفسي في رياضة كرة اليد الجزائرية(صنف أكابر) ومدى الاهتمام به وعلى هذا نتساءل.

هل التحضير النفسي له أهمية في الحد من حالة القلق لدى لاعبي كرة اليد قبل المقابلات؟

## مقدمة

من خلال دراسات حديثة تبين أن الكفاح ضد حالة القلق وما يصاحبها من أعراض سلبية، إذ يكون التحضير النفسي أحد الطرق للتخفيف من هذه الحالة.

انطلاقاً من هذا يؤدي بنا الفضول إلى طرح التساؤلات التالية:

- هل اكتساب المشاركة في المقابلات يساعد في تخفيض درجة القلق عند لاعبي كرة اليد؟
- هل اهتمام المدرب واللاعبين بأهمية التحضير النفسي يساعد في تخفيض درجة القلق قبل المقابلات؟
- هل تخصيص المدرب لحصص التحضير النفسي لكل مقابلة يساعد تأقلم اللاعبين لكل حالات القلق؟

### 2-فرضيات البحث:

#### 1-2 الفرضية العامة:

- يؤثر التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد قبل المقابلات والذي يحظى بالأهمية الكبرى لدى المدربين واللاعبين.

#### 2-2 الفرضيات الجزئية:

##### 1-2-2 الفرضية الجزئية الأولى:

- اكتساب المشاركة في المقابلات يساعد على في تخفيف درجة القلق عند اللاعبين.

##### 2-2-2 الفرضية الجزئية الثانية:

- اهتمام المدرب اللاعبين بأهمية التحضير النفسي يساعد في تخفيف درجة القلق أثناء المقابلات.

##### 3-2-2 الفرضية الجزئية الثالثة:

- تخصيص المدرب حصص للتحضير النفسي لكل مقابلة يساعد على تأقلم اللاعبين لكل حالات القلق.

### 3-هدف الدراسة:

لكل بحث علمي هدف يرمي إليه، ومن الملاحظ أن هذه الأنواع من البحوث المتمثلة في أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد قبل المقابلات، فالهدف الرئيسي لموضوع الدراسة هو معرفة إلى أي مدى يساهم التحضير النفسي في تخفيف درجات القلق عند اللاعبين قبل المقابلات وتحضيرهم نفسياً وذهنياً للدخول الجيد في المقابلات.

#### 4-أسباب اختيار الموضوع:

##### 1-4-أسباب ذاتية:

كوننا حكام كرة اليد، كنا نتساءل دوماً أثناء المقابلات عن كيفية تحضير المدربين للاعبين من الجانب النفسي وذلك مما نراه من نرفزة وقلق وغيرهما من الانفعالات التي تؤدي إلى عرقل الأداء والتسيير الحسن للمقابلات.

#### 4-2 أسباب موضوعية:

تتمثل الأسباب الموضوعية فيما يلي:

- تدهور مستوى كرة اليد الجزائرية على الصعيدين المحلي والدولي
- نقص الإمكانيات الموفرة من طرف النوادي والجمعيات الرياضية التحضير الرياضي نفسيا.
- تربع فريق المجمع البترولي على المراتب الأولى لمختلف المنافسات.

#### 5- تحديد مصطلحات البحث:

##### 5-1 التحضير:

أداء حركات ابتدائية أو مناورات أو مجموعة فيهما والتي سوف تستغل بنجاح غالبا في إحراز أهداف أو نقاط، مثال التحضير في كرة الطائرة بتمرير الكرة بطريقة مناسبة للضرب من حيث المستوى والارتفاع ومسار القوس والمباغطة للمنافس<sup>1</sup>.

عبارة عن مجموعة من المحاولات التي يتبعها الفرد لتحقيق الأهداف المسطرة وذلك لتحسين الأداء البدني والذهني.

يعرف قاموس اللغة العربية التحضير على أنه: مصدر (ج) تحضيرات، استعداد (قام بالتحضيرات اللازمة)<sup>2</sup>.

##### 5-2 التحضير النفسي:

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة، محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين وهو تكييف نفسي للرياضي من خلال التكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة، ومن بين الصفات المعنوية التي يتفق عليها الأخصائيون هي: الثقة بالذات، روح المصارعة والهدوء، كما يعني أيضا مستوى وتطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي، وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة والتدريب.<sup>3</sup>

هو عبارة عن مجموعة مراحل والتي من خلالها ترجع إلى مجموعة وسائل وبصفة دقيقة والتي تهدف إلى جعل الرياضي في حالة تدعى "التحضير النفسي".<sup>4</sup>

عبارة عن وسائل ومناهج تهدف إلى جعل الفرد الرياضي مستعدا لشروط المنافسة والتدريب.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي وأسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، دائرة معارف الرياضة، وعلوم التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص693.

<sup>2</sup> المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط2، دار الشرق، بيروت، ب، ص، 296.

<sup>3</sup> سيغمون فرويد، الكف والعروض والقلق، ترجمة عثمان تجاني، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980، ص09.

<sup>4</sup> مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم

**3.5 القلق:** انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.<sup>1</sup>

هو حالة نفسية متمثلة في الخوف، فالشخص القلق يتوقع الشر دائما يبدو متشائما، ويقول أحمد عزت راجع: "القلق حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي، شعوري أو لا شعوري يهدد الذات الشخصية وجوهره الانتظار والتوقع والعجز عن الهروب، والقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر."<sup>2</sup>

القلق هو اضطراب في السلوك الفردي فهو حالة انفعالية تعبر عن الصراع النفسي حيث يجعل الفرد يتوقع حدوث نتائج سلبية في المستقبل. يعرف قاموس اللغة العربية القلق على أنه اضطراب وانزعاج وأقلق أو ألق الشيء من مكانه، يعني حركه.<sup>3</sup>

#### الدراسات السابقة:

يشير أحد الباحثين إلى أن العلم في جوهره مسألة تعاونية، ويقصد بذلك أن كل عالم ينبغي أن يتعامل مع الآخرين من أجل كشف الواقع، وإذا كان العالم متأكد من شيء ما فهو متأكد من أن عمله يتضمن خطأ ما، يقوم بتصحيحه عالم آخر في وقت ما<sup>4</sup>. إن بحثنا يتضمن دراسات البحوث الأخرى لأنه لا يبدأ من الصفر، فهو حلقة من سلسلة سبقتة وتلحقه حلقات، إنه مساهمة تضاف إلى المساهمات العلمية الأخرى.

باعتبار أن القلق له تأثيرات هامة يفرضها على اللاعب أين يكون تأثيره مباشرا على الأداء و النتيجة هذه التأثيرات أعطت للظاهرة أهمية وجعلت الكثير من الباحثين يتناولون هذه الموضوع، وفي دراستنا هذه تناولنا هذا الموضوع مع التركيز على أهمية التحضير النفسي في تعبئة اللاعب و شحنه بطاقة نفسية تجعله يواجه الحالات الإنفعالية التي يتعرض لها.

#### الدراسات المحلية:

مذكرة من إعداد الطالبين العربي جيلالي ومعاوي عبد الحميد، فقد قام بدراسة دور الإعداد الرياضي في تحديد مستوى القلق عند لاعبي كرة اليد للقسم الوطني الأول صنف أكابر ذكور، حيث أخذت لاعبي القسم الوطني الأول والمدربين كعينة للبحث بطرح أسئلة متعلقة بالجانب النفسي من حيث درجة القلق وتأثير الإعداد الرياضي في تحديد مستوى القلق عند اللاعبين.

<sup>1</sup> محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ب ط، دار المعارف، 2006، ص379.

<sup>2</sup> أحمد عزت راجع، أصول علم النفس، ب، ط، دار المعارف، 1972، ص134.

<sup>3</sup> المنجد في اللغة العربية، مرجع سابق، ص141.

<sup>4</sup>Malcom.d.aronolle.fundamental of scientific method in psychology , W. CBrown.med.dubuqueloed, 1972,

## مقدمة

في الأخير توصلنا إلى استنتاج أكدا فيه أن تأثير الإعداد البدني في تحديد مستوى القلق عند لاعب كرة اليد، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتهما الأولى، وتأثير الإعداد التقني والتكتيكي في تحديد مستوى القلق عند لاعب كرة اليد مما يؤكد صحة فرضيتهما الثانية وكذلك تأثير الإعداد النفسي و الذهني في تحديد مستوى القلق عند لاعب كرة اليد مما يؤكد صحة فرضيتهما الثالثة، حيث قاما بتحديد العوامل التي تؤثر في ذلك وهذا من خلال:

- نقص في جانب الإعداد التقني لدى لاعبي هذه الفرق زاد من مستويات القلق.
- نقص في الإعداد التكتيكي لدى لاعبي هذه الفرق زاد من مستويات القلق.
- عدم استخدام تقنيات الاختبارات النفسية والعقلية يصعب الإلمام بالاستجابات النفسية والانفعالية مع عدم سلوكات اللاعبين وعدم الموضوعية في تحديد مستويات القلق لديهم.
- الاعتماد على الجانب البدني وحده غير كافي للوصول على مستوى معتدل للقلق.
- قام الطلبة محمودي عز الدين، جرمون مالك وسبيحي يعقوب بدراسة وصفية تحليلية لفرق البطولة الولائية لكرة القدم "الجزائر الوسطى" من جانب التحضير البدني ومدى تأثيره على التدريب التقني للاعبي كرة القدم فئة أشبال(14-16).

ومن أهم أهدافهم مايلي:

- إبراز الدور الهام للتحضير البدني على الجانب التقني للاعبي كرة القدم.
- توضيح بعض الخصائص التي تتعلق بالجانب البدني والتقني للاعبي كرة القدم.
- الجمع بين المعلومات النظرية والتطبيقية لتوضيح مدى تأثير التحضير البدني غير الجيد على الصفات البدنية وكذلك انعكاساته على الجانب التقني.

في الأخير استخلصوا أن فترة التحضير البدني هي مرحلة جوهرية وعلى أساسها يتوقف مقدار وحجم انجاز خلال المباريات لفترة طويلة، لأن نجاح الفريق واستمراره بنفس الوتيرة متعلق بمدى الاستفادة من هذه الفترة، التي تساعده على اكتساب مختلف المهارات خلال التدريبات ويساهم في رفع المردود الفني أثناء المنافسة.

توجد كلك دراسة أخرى من إعداد الطالب لكاع كمال وهي عبارة عن رسالة ماجستير يتمحور موضوعها حول: "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل و أثناء المنافسات الرسمية" لسنة 1999-2000 وقد عمد إلى طرح التساؤلات التالية: إلى أي مدى يمكن اعتبار القلق ذو تأثير سلبي على الأداء الجيد للاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية ذات المستوى العالي؟

ماهي مستويات ومصادر ودرجة القلق ذات التأثيرات السلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرسمية العالية المستوى؟

قد أعتمد على المنهج الوصفي، الذي تطلب دراسة مسحية شاملة استنادا إلى أسس منهجية أهمها:

## التجريد:

معناه عز وانتقاء مظاهر معينة من كل عينة كجزء من عملية تقويمية أو إيصاله للأخريين

**التعميم:**

المقصود به تصنيف الوقائع على أساس عامل مميز أمكن استخلاصه لحكم أو أحكام تصدق على فئة معينة بها<sup>1</sup> وقد اختار عينة تتكون من لاعبي المنتخب الوطني الجزائري لكرة اليد بطريقة عشوائية وفق معايير محددة وشروط عامة، وكان عدد مفردات مجتمع البحث متمثلا في 18 لاعبا.

**أهداف الدراسة:**

كونه دراسة عن الجانب النفسي للرياضي وبالتحديد الحالة الانفعالية والتي تعرف بظاهرة القلق لما لها من تأثير بليغ في السيطرة على نفسية الفرد بصفة عامة وتدهور مردود الرياضي بالخصوص إذ لم يتمكن من السيطرة على متغيراته التي يمكن حصرها فيمايلي:

كيفية إثبات وجود المصادر المختلفة للقلق لدى اللاعبين ومعالجتها تجنب للتأثير السلبي على أدائهم الجيد، والعمل لإيجاد حلول مناسبة تضمن التكيف للرياضي مع هذه المصادر التي تزيده الاضطرابات وعدم التحكم. معرفة وإبراز درجة ومستويات القلق تسهل لنا مهمة إعداد وتهيئة الرياضي لخوض المنافسات من دون مركب نقص، لأن المستوى الواطئ للقلق يعمل عمل الدافع المحفز والمنشط، أما الدرجة المنخفضة فإنها تشير إلى ضعف التحفيز وهو ما يتطلب من المدربين والمعلمين العمل على شحنه لرفع درجته عاليا، لذلك يمكن القول عموما أن الإلمام بهذه الظاهرة المؤثرات يؤدي إلى الطريقة المثلى لمعالجة هذا العامل النفسي الهام وبالتالي إثبات مكانته الضرورية في تحضير وإعداد الرياضي التي لا يمكن الاستغناء عنها إلى جانب الإعداد البدني، المهاري والخططي.

من النتائج التي توصل إليها هي أن صفات الإعداد البدني المهاري، والخططي لا يمكن لها أن تؤدي الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي، إعداد جيدا وكاملا لأن ما استنتجناه من نتائج في بحثنا هذا تكمن كيفية معالجته في الإعداد السيكولوجي الجيد وذلك لتكامل الصفات لدى الرياضي من خلال شحنه وتطوير الناحية النفسية لديه والمتمثلة غالبا فيمايلي:

- حب اللاعب للعبة.
- الدفاع عن شرف الفريق
- التحمل وتمالك الأعصاب
- الجرعات النفسية
- الثقة بالنفس
- عدم الخجل من التعلم
- الإرادة والعزم والشجاعة
- المثابرة

<sup>1</sup> وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، ومناهجه، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1988، ص219.

- الضبط والرقابة الذاتية.

الأجنبية :

الدراسة (1) قام بها سبيلبرج **speillberg** بدراسة تناول فيها أثر القلق على الأداء الأكاديمي لطلاب الجامعة وتوصل إلى أن تأثير القلق على الأداء الأكاديمي يتوقف على مستوى قدرة الأفراد، فقد أظهرت دراسته أن القلق المرتفع مع القدرة المتوسطة يؤدي إلى انخفاض في مستوى الأداء بينما القلق المرتفع مع القدرة المرتفعة يؤدي إلى مستوى عال من الأداء الأكاديمي.

في دراسة أخرى قام بها سبيلبرج مستخدماً قائمة القلق الحالة والسمة على عينة كبيرة من طلاب وطالبات جامعة فلوريدا، توصل إلى أن الطالبات لهن درجات أعلى قليلاً في حالة وسمة القلق لدى نظائرهن الطلاب، كما اتضح درجات طلاب الجامعة على نفس المقياس ترتفع جوهرياً إبان موقف الاختبار كما تنخفض درجاتهم جوهرياً بعد تدريبات الاسترخاء بالمقارنة إلى اختبارهم في فترات الدراسة العادية وانتهى إلى أن درجات مقياس حالة القلق تتزايد في المواقف العصبية، و تتناقص في المواقف المتسمة بالاسترخاء، على حين ظلت درجات مقياس القلق ثابتة.<sup>1</sup>

الدراسة (2) قام بها كل من (مانداروساراسون، **mandler et sarason**) حيث توصلوا إلى: " أن القلق المرتفع يؤدي إلى أداء أفضل في الأعمال السهلة وأداء منخفض في المواقف الصعبة.<sup>2</sup>

الدراسات العربية:

قام بها حسين محمد العبيدي وكان الهدف منها التعرف على العلاقة بين القلق النفسي و الإنجاز الرياضي في رياضي الجمباز وكرة الطائرة في مستوى المنافسة وقد استخدم الباحث المنهج المسحي حيث اشتملت عينة البحث على 16 عينة للجمباز و 50 عينة لكرة الطائرة، وقد بينت نتائج الدراسة بأن ذوي القلق المنخفض يتفوقون على ذوي القلق العالي في الإنجاز الرياضي في فعاليتي الجمباز وكرة الطائرة، وأن هناك علاقة ارتباط سلبية بين مستوى القلق والإنجاز الرياضي.<sup>3</sup>

#### 4- الفرق بين حالة وسمة:

استطاع كاتل (cattel) وشير (scheier) في ضوء الدراسات العديدة التي قاما بها التوصل إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما: "سمة القلق (anxiety trait) وحالة القلق state anxiety يعرف تشارلز سبيلبرج سمة القلق بأنها: دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعياً على أنها مهددة له، والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> سمير كامل أحمد، دراسات في سيكولوجية الشباب، مركز الإسكندرية للكتاب، 1998، ص 77-78.

<sup>2</sup> سمير كامل أحمد، نفس المرجع، ص 78.

<sup>3</sup> حسين محمد العبيدي علاقة القلق بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، 1990.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002، ص 183.

## مقدمة

أما أسامة راتب فيقول بأن: "قلق السمة تعني استعداد شخص مستقر لإدراك مواقف بيئية معينة كمصدر للتهديد أو التوتر والميل للاستجابة لهذه المواقف بدرجات عالية من حالات القلق، ويلاحظ أن الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق يدركون عددا كبيرا من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون للاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية.<sup>1</sup>

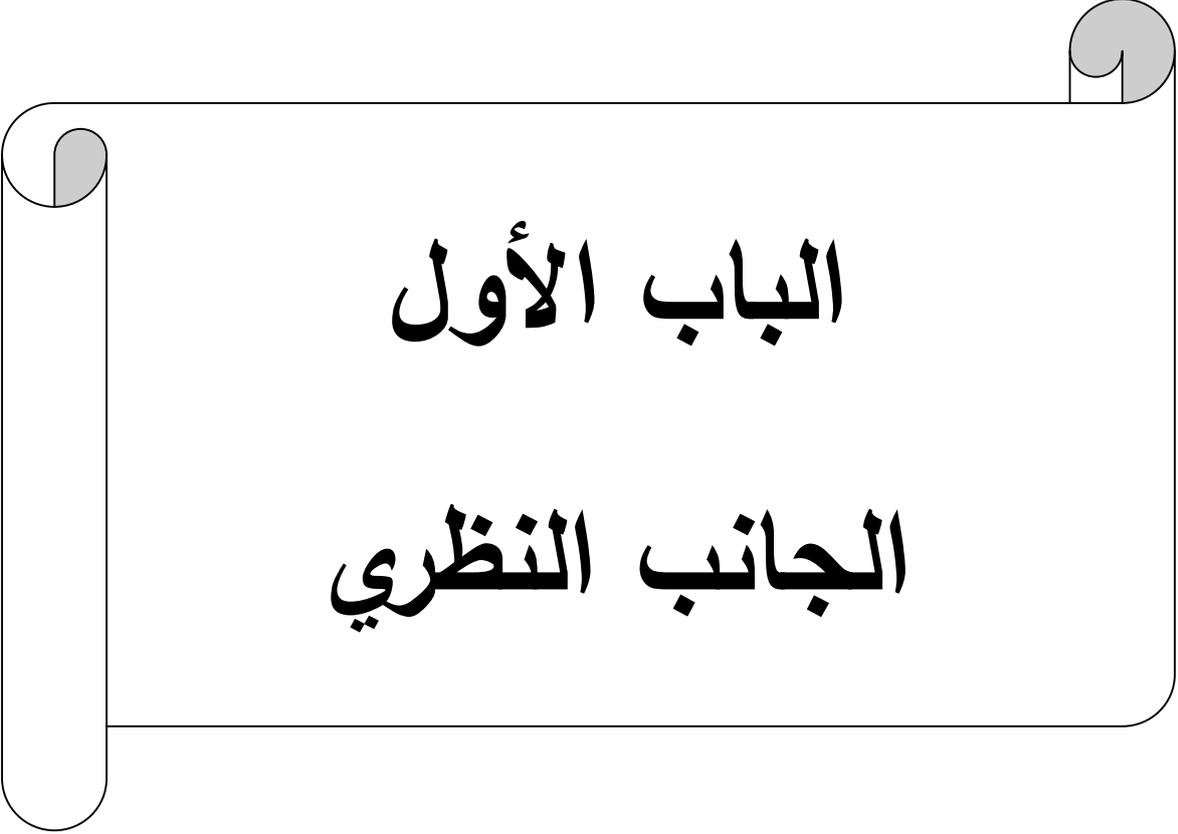
أما عن حالة القلق فقد عرفها سييلبرج بأنها: "حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأوتو نومي (اللاإرادي) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه"<sup>2</sup> يعرف أسامة راتب قلق الحالة على أنها: "خبرة انفعالية مباشرة تتميز بالخوف والتوتر و يصاحبها أحيانا استثارة فيزيولوجية لدرجة القلق التي يشعر بها الفرد نتيجة موقف توتر أو تهديد و هي صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر".<sup>3</sup>

يمكن تشبيه العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة بالعلاقة بين طاقة الوضع(الطاقة الكامنة) والطاقة الحركية، حيث يشير قلق السمة مثل طاقة الوضع إلى استعداد كامن لحدوث استجابة معينة إذا أثرت بمثير مناسب، أما قلق الحالة فيشير كطاقة الحركة أي الاستجابة (رد فعل) التي تحدث و بمستوى معين من الشدة.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 158.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 183.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 178.



**الباب الأول**  
**الجانب النظري**

# الفصل الأول

التحضير النفسي مفهومه ومبادئه في المجال  
الرياضي

### تمهيد:

يتميز العصر الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والقلق و الأمر الذي يتطلب منها الاهتمام بمواجهة العوامل المسببة لها والتصدي لها لمساعدة الفرد على التكيف مع الواقع الذي يعيش فيه ووصولاً به إلى الصحة النفسية السليمة ولكي تتمكن من تحقيق ذلك لا بد من الاهتمام بما يسمى التحضير . و على الرغم من أهمية التحضير للفرد بصفة عامة إلا أنه يكتسب أهمية خاصة للعاملين مع المجال الرياضي وعلى الأخص اللاعبين و المدربين نظراً لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي تربط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من الرياضة بل و تدمير هم نفسياً و يحدث ذلك فقط في حالة عدم تحضيرهم الكيفية لمواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون لها بشكل سلبي .

### 1- مفهوم الإعداد النفسية:

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط للإعداد البدني و المهاري و الخططي ، فالإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية و تثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب . و يعرف الإعداد النفسي حسب مفتي إبراهيم حمادة على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كلا من الأداء البدني، المهاري و الخططي للاعب والفريق من أجل الوصول بهم إلى قمة المستويات<sup>1</sup>.

يسعى الإعداد النفسي حسب عزت محمود كاشف إلى تنمية الصفات الإرادية و تنمية عملية الإحساس و الانتباه و الملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة و المقدره على الصور و التوقع الخططي الصحيح، كما يهدف الإعداد النفسي أيضا إلى تنمية المقدره على التحكم في الانفعالات خلال مواقف الاب المختلفة<sup>2</sup>.

كما عرفه محمد حسين علاوي أنه عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي و الجوانب الإرادية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد و كفريق<sup>3</sup>.

### 2 - مظاهر الإعداد النفسي<sup>4</sup>.

- الثقة بالنفس .
- السعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباريات .
- الثبات الانفعالي
- القدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي

### 3- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام إذ قام كل من ماناسيو عام 1876 موبوتينكو عام 1897

بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى وتجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم اليوجا النفسية و هذا

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة ط،1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص235.

<sup>2</sup> عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص166.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد "نظريات وتطبيقات"، ط1، مطابع أمون، القاهرة، 2003، ص99.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي وآخرون، مرجع سابق، ص99.

قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصوره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره و اجتيازه لأي عائق يصادفه .

كما أقترح العالم الألماني شولتربناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي و طريقة اليوجا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية ثم قام شولتر " بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعلم الفرد المقدرة على الاسترخاء العضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء اللاوعية الدموية و للجهازين الهضمي والتنفسي الاستخدام العبارات التالية مثل : قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم ، أشعة الشمس تحدث لي الدفاء.....

في أوائل الستينيات بدأ العلماء النفسانيون السقيات مثل كريستوف باقتراح أساليب و مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرض و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي .

في أواخر الستينيات وأوائل السبعينيات قام كل من " فيلاتون " و " جاسو " وباست و خوف " باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها : داء السكري، والأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسية .مثل : علم النفس الوقائي، الطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات و الأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي و الذي يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والالتفات للحالة النفسية للرياضيين نتيجة الصعوبات المتزايدة في المجال الرياضيات التنافسية، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب و المنافسة .

في السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة استرخاؤه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية وكيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين<sup>1</sup>.

#### 4-عوامل التحضير النفسي

- العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسات الرياضية و التي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام :

<sup>1</sup> عزت محمود كاشف، مرجع سابق، ص11-13.

4-1 المكونات الأوروبولوجية :

تؤدي إلى تكوين القدرات مثل : التذكر و التعلم

4-2 المكونات العقلية النفسية : تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية و التحفيز للموضوع إذن تخطيطا لإرادتها بالفوز .

4-3 المكونات الاجتماعية : وهذا يأخذ بعين الإعتبار مكانة الفرد في الجماعة، وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية ولكن دون إهمال أيضا الرياضات الفردية<sup>1</sup>.

5- مبادئ الإعداد النفسي :

5-1 المبدأ الأول : المعرفة عن وعي: يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي و أهمية التغلب على الصعوبات و المعوقات لتحسين وتنمية الأداء وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي للاعبين و متطلبات اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب ، وأهمية تعديلها بما يتناسب مع خطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

5-2 المبدأ الثاني:

الفعالية: يجب هذا المبدأ على سؤال محمد وهو: ماذا تريد من اللاعب ؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية و كذلك الدافع من حالتهم النفسية والفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين، ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية و الدوافع الإيجابية العامة والخاصة، وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، والإعداد النفسي بصفة خاصة و أهمية هذا المبدأ تمكن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم و قدرتهم و التحكم فيها .

5-2 المبدأ الثالث :

■ الشمول :

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء و الإعداد العام للاعب الفريق و ليس منفصلا عن الأعداد المهاري و الخططي والبدني<sup>2</sup>.

6- وسائل الإعداد النفسي:

يمكن تصنيف تلك الوسائل من حيث المبدأ إلى مجموعتين هما :

وسائل الإعداد النفسي العام للمسابقات

وسائل الإعداد النفسي الخاص للمسابقات ، الكل مسابقة رياضية بعينها "

<sup>1</sup>C.lacoste(galezia) ,j.p.dugal.d.richardlala pratique du sport biologie entrainement santé, ed, nathan- 1998-p59

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي وآخرون، مرجع سابق، ص105.

فالإعداد النفسي العام هو الإعداد الذي يهدف إلى تنمية و تطوير الخصائص النفسية و القدرات الضرورية و الهامة للاعب في المسابقات الرياضية عامة .

ينحصر هدف الإعداد النفسي العام في تعليم اللاعب كيفية استخدام الطرق و الوسائل التي تضمن الاشتراك في المسابقات بنجاح و من خلالها يتم مايلي :

تعلم أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات و إتقانها لتحقيق أعلى مستوى الأداء اللاعب و يتحقق من خلال التدريب .

استخدام أساليب معتمدة على النموذج في ظروف التدريب وخلال المسابقات وتتقسم هذه النماذج إلى ما يلي :

- نماذج تعتمد على التعبير اللفظية و تكون هذه النماذج من خلال المصاحبة أو استخدام لبعض النماذج و الرسومات و الصور .

- نماذج تعتمد على المواقف الطبيعية، وتكون من خلال ظروف التدريب وتهيئة ظروف تتلائم وتتشابه مع ظروف المسابقة أيا كانت سواء فردية أو جماعية.

أما الإعداد النفسي الخاص فهو الذي يهدف إلى تهيئة الحالة النفسية المتزنة للاعب في مسابقة رياضية بعينها، وبحيث يكون إعداد ذلك اللاعب قبل المسابقة بدرجة تضمن له الفاعلية والثبات والتحكم الذاتي في أفعاله وسلوكه بما يضمن تحقيقه لأقصى مستوى من الإنجازات الرياضية، وذلك عن طريق توفير مستوى معين من الإنفعالات العاطفية التي تساهم في تحقيق أهداف اللاعب من الاشتراك في المسابقة.

يبدأ الإعداد النفسي لأي مسابقة من تلك اللحظة أو الفترة الزمنية التي يعرف فيها اللاعب بإمكانية أو احتمالية إشتراكه في تلك المسابقة حتى الاشتراك الفعلي فيها.

وينقسم الإعداد النفسي الخاص إلى ثلاثة مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى:** تبدأ من لحظة تلقي معلومات تفصيلية عن المسابقة الحالية والمشملة على جدول المسابقات، قرعة التصنيفات، أرقام المتسابقين الشكل الذي سيتم به تنظيم البطولة وترتيب الأجهزة المستخدمة.

- **المرحلة الثانية:** تبدأ من لحظة معرفة نتيجة قرعة المسابقات حتى بداية المرحلة الأولى للمسابقات والمشملة على تصنيفات أو المحاولات التمهيدية.

- **المرحلة الثالثة:** فتبدأ من لحظة الاشتراك في المسابقات التمهيدية حتى نهاية المسابقات عموماً<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عزت محمود كاشف، مرجع سابق، ص16.

7- الإعداد النفسي الطويل المدى:

- من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، ويكون لعدة شهور أو سنوات قبل موعد المنافسة لتطوير السمات الإرادية.
- لقد تطرق الدكتور محمد حسين علاوي في كتابه "علم النفس في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى وهي:
- ضرورة إقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة او المباراة الرياضية .
- المعرفة الجديدة لاشتراطات و ظروف المنافسة و المنافس
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية .
- مراعاة المدرب للفروق الفردية .
- ضرورة إقتناع الرياضي بصحة طرق و نظريات التدريب المختلفة و الثقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب .
- تعويد الرياضي على تركيز كل اهتماماته الانجاز الواجبات التي يكلف بها و عدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء اثناء التدريب أو المنافسة الرياضية .
- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، و إلا انقلبت تلك الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية .
- ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة أي يمكن حدوثها أثناء المنافسة .
- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بالمستوى إلى أبعد الحدود .
- الاهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط بل من كل النواحي لأن هناك الكثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على الرياضي<sup>1</sup>.

8- الإعداد النفسي القصير المدى:

يعني أنه إعداد الرياضي نفسيا قبيل مشاركته في المباراة بإيصاله إلى حالة من الإستعداد تؤهله لبذل أقصى جهوده وتحقيق أحسن النتائج في المنافسة لذا ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق التي يستطيع استخدامها تحسبا لأي تأثير سلبي انفعالي كحالة ما قبل البداية، أين يجب عليه مراعاة الفروق الفردية، وكذلك الفروق بالنسبة للمواقف المختلفة المرتبطة بكل منافسة رياضية و مهما تكف

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، ط9، مصر، 1984، ص104.

نتائجه فإنه يجب الوضع في الحسبان أن الإعداد قصير المدى لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة غياب الإعداد طويل المدى<sup>1</sup>.

أما المهام التي يجب التطرق إليها فيه هي:

- تعويد اللاعب على شروط المحيط.
- إجراءات لقاءات مع فريق قريب المستوى من الفريق الذي سيجري معه اللقاء.
- معرفة الغاية الموجودة، مشاعر اللاعبين، بحيث أن كل واحد يعمل من أجل مصلحة الفريق و يجب أن تختفي المصلحة الشخصية.
- تقييم وضاح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي.
- كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس أثناء تحضيره لكل ما يحيط بالرياضي يجب أن يؤثر بالإيجاب على الرياضي<sup>2</sup>.

### 9- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

يتضمن الإعداد النفسي للرياضيين إجراءات تربوية وسلوكية يقوم بها الأخصائي النفسي الرياضي، ولا تتم ذلك الإجراءات بصورة عشوائية أو ارتجالية علمية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو الظروف العارضة بل إنها إجراءات علمية تربوية يتم اتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل رياضي على حدة<sup>3</sup>. وذلك للوصول به إلى أفضل استعداد وأداء نفسي يتناسب وتحقيق الإنجاز الرياضي في النشاط الممارس، ذلك أن العوامل النفسية و الفسيولوجية الجيدة إلى يمر بها الفرد الرياضي قبل وأثناء أو بعد الاشتراك في المنافسات الرياضية ماهي إلى ثمرة من ثمار أعوام طويلة ممتدة من التدريب البدني الشاق، والإعداد النفسي المستمر، ويمكن إيجاز أهداف الإعداد النفسي الرياضي فيمايلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية نحو الممارسة الرياضية مع استثارة الدوافع المرتبطة بها.

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية التي تساهم في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية.
- التوجيه التربوي والإرشاد النفسي لرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسة مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.

<sup>1</sup> نزار مجيد الطالب وكامل طه لويس، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، ط1، 1989، ص251.

<sup>2</sup> نزار مجيد الطالب وكامل طه لويس، نفسه، ص249-250.

<sup>3</sup> محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، ليبيا، 1986، ص48.

-تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي بما يتماشى مع الواقع التطبيقي للرياضة حتى لا تتعارض سمات الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي<sup>1</sup>.

### 10-علاقة التحضير النفسي بالمرودود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيؤ الفرد لعمل ما وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية والبدنية، وهي تلك القدرات والإمكانيات الكاملة في الفرد، فهي لا تظهر حتى تتاح لها للظهور<sup>2</sup>.. أما القدرات فتتمثل في مدى استطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الذي يميل له وتبقى في سماته الشخصية ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب ابتداءً من الإستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصية.

من هذا المنطق فإن علاقة التحضير النفسي بالأداء الرياضي هي علاقة طردية، فكلما كان الفرد مهيباً نفسياً كان نشاطه جيداً ويكون مردوده ايجابياً يحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيح. يتهيأ الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة.

هذا ما يؤدي إلى توفير جو الإطمئنان النفسي ويزيل القلق الرياضي، ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية.

### 11-التقنيات العلمية الحديثة في عملية الإعداد النفسي:

تعتمد الطريقة العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي على عدة تقنيات ومن بينها نجد تقنية الاسترخاء.

#### 11-1 تقنيات الاسترخاء:

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم وتوجيه استشارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الاحشائي وعملية التنفس فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنح أو للتخفيف من حدوث التوتر<sup>3</sup>.

#### 11-1-1 أساليب الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب التوتر<sup>2</sup> العصبي والقلق الذي يصاحب الاشرار في المنافسات الهامة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم

<sup>1</sup> محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا، 1986، ص48.

<sup>2</sup> عزت محمود كاشف ، مرجع سابق، ص81-82.

<sup>3</sup>Thomas, préparation physique du sportif , éd, 1991, p71.

كافة بدلا من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط، وتعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى أمثل للإستثارة الانفعالية لذلك نستعرض بعض الأساليب الشائعة في تحقيق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي.

#### -الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون:

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي إلا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها "أيدمون جاكوبسون" وتعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء والغرض من ذلك مساعدة الرياضي في التعرف على الفرق بين الإحساس بالتوتر " عند التقلص العضلي" والإحساس بالإسترخاء العضلي.

يطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لأنه يشمل التقديم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية<sup>1</sup>.

#### • الاسترخاء الذاتي "شولتز":

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون "تحليلية" والتي تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص والارتخاء العضلي فإن التدريب الذاتي "شولتز" كلية شاملة يمر الاسترخاء بآلية التركيب على الصورة الذهنية للارتخاء تنطلق هذه التقنية من عملية الاسترخاء الذهنية التي تحصل بمجهودات إرادية. لقد اعتقد "شولتز" أن مبدأ التدريب هو الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية عقلية ومحدودة مما يسمح بتحقيق الحالات الإيجابية وهذا انطلاقا من الأعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي<sup>2</sup>.

#### - استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية:

عندما يحقق الرياضيون تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فإنهم يستخدمون بعض الأساليب الأخرى مثل "التغذية الرجعية البيولوجية" حيث يتضمن هذا الأسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات والحقائق عن بعض التغييرات البيولوجية الغير الإرادية مثل ضغط الدم ومعدل التنفس.... الخ وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن معلومات التغذية الرجعية للعمليات البيولوجية الإرادية المختلفة، معدل سرعة القلب معدل التنفس..... الخ يمكن اكتساب التحكم فيها رغم أن حجم التغييرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له أدلة كبيرة إلا أن أهم مزايا يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي بمقدرته على تطوير مهارة نفس التوتر و تحقيق الاسترخاء<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>R.thoms, préparation physique du sportif sport de haut niveau , éd, p,u,f, paris , 1987,p259

<sup>2</sup>G.rioux et E till, compétition sportive et psychologique éd, chiron , 1982, p82.

<sup>3</sup>R.-thomas ,préparation , physique du sport sport de haut niveau éd , P.U.F ,paris , 1987, p 68.

-اليوفا:

هي الممارسة الأكثر شهرة ويعود أصلها إلى القرن السادس قبل الميلاد وهي مسجلة في كل المعرفة الكونية وهدفها هو الصرامة والدخول في التحكم النفسي بالموافقة مع التعالي، إذن اليوفا تمكن الرياضي من التحكم في ثبات الجسم والتنفس والصرامة<sup>1</sup>.

-تقنية التنويم المغناطيسي:

التاريخ الحديث للتنويم المغناطيسي "مبسم" وتلميذه "ماركي" وهذه الممارسة درست فيما بعد في باريس عن طريق "شاكرو"

إن التنويم المغناطيسي هي حالة الوعي القريبة من النوع أين تكون المتدخلات على مستوى الشعور "نيدفير" اقترح سنة 1976 ستة مستعملات للتنويم المغناطيسي للرياضي وهي:

- علاج الخوف عن طريق التطهير

- استعمال التركيز والتصور البصري لتنمية الثقة النفسية بفضل الألقاب الرياضية

- إحياءات الاسترخاء لتخفيض من القلق

- إحياءات تخدير لتخفيض من ألم الإصابة

- إحياءات "النسيان" لنسيان" التجارب التي يمكن تعرقل المهارة

- إحياءات للرفع من لياقة الموضوع للتركيز في الحالات الحرجة<sup>2</sup>.

**11-1-2 التدريب الذهني:**

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه "تكرار القيام بحركات لغرض التعليم<sup>3</sup>.

إن تقنية التدريب الذهني علي المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها

أو بعدها ومن بين المهارات النفسية نذكر البعض منها:

- التصور الذهني:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي وتستخدم على نحو مرادف لتصنيف اللاعب ذهنيا قبل المنافسة، ومن ذلك التصور الذهني والتصور البصري، التعريف الذهني والمراجعة الذهنية ويصرف النظر عن المسمى أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا في ذهنهم أو يتذكروا أحداثا أو خبرات سابقة أو يتحضروا أحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل إنه في سع الرياضي أن يستحضر في صورة مهارية معنية سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضة

<sup>1</sup> Christian mandel , A B, C du jeune sportif éd , hachette -carrière , 1990, p76

<sup>2</sup>R.thomas , préparation physique du sportif éd , vigol , 1991 . p61.

<sup>3</sup>R.thoms,préparation psychologique du haut niveau ,éd ,p ,u, f , 1997, p28.

■ كما يمكنه أن يتحضر مع هذه الصورة الذهنية كشاهدة انفعالات التي تربط بهذا الموقف المعين إضافة إلى ما سبق يستطيع أن يستحضر في ذهنه صورة لأحداث لم يسبق حدوثها ومثال ذلك التفكير في كيفية التغلب على المنافس في المسابقة القادمة، وينظر إليه عادة على أنه اعم وأشمل من عملية التصور البصري حيث أنه يشمل حواس أخرى إضافة إلى حاسة البصر مثل السمع اللمس الشم.

#### ■ تركيز الانتباه:

توجد تصفيات عديدة لتركيز الانتباه فعلى سبيل المثال يصنف وفق لمجال التركيز إلى تركيز الإنتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع، وتختلف درجة أهمية هاذين النوعين تبعاً لمتطلبات الأداء الرياضي وعلى سبيل المثال تركيز الانتباه ذو المجال الضيق يعني أن يكون الرياضي يقضا أو واعيا ويتضح ذلك في رياضة الرماية وعند لاعب كرة السلة الرمية الحرة أو التصويب أو التركيز والانتباه والمجال الواسع فإنه يناسب أغلب الألعاب الجماعية حيث المطلوب أن يكون اللاعب يقضا وواعيا بحركات المنافس وفي نفس الوقت متابعا لحركات زملائه<sup>1</sup>.

#### -الثقة في النفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون لأنفسهم أهداف واقعية تتماشى مقدراتهم، إن يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم هذا ويعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية وهامة ولكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء وإنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد إنه من الأهمية تطوير كل من الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارة حيث أن كلا منهما يدعم الآخر فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلى فإن هناك اعتقاد شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده إلى الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء والحقيقة ليست كذلك ولكن الثقة بالنفس تمنح الرياضي كفاءة في التعامل مع الأخطاء فعندما يمتلك الرياضي الثقة بالنفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه إنه لا يحس المحاولة، كذلك فإن المدربين الذين يحرمون الرياضيين من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 321-322.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 338.

### خلاصة الفصل:

إن التحضير النفسي الرياضي يهدف إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب ومساعدته لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وتطوير قدراته بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة النفسية منها لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعبون أثناء التدريب وقبل المقابلة لمظاهر من الانفعالات التي تعمل على إعاقة عمل اللاعب، وبالتالي ينخفض مردوده ومردود الفريق بحيث حاولنا تبين القواعد العملية تؤمن فعاليتها من تقنيات التحضير النفسي الرياضي التي تتم في ساحة المنافسة والممارسة الرياضية للسماح للقارئ الكريم يفهمها بشكل أفضل والقدرة على اختيار الأمثل والأكيد أن التحضير النفسي الرياضي هو عمل جماعي يحتاج إلى تنسيق بين المدربين والأخصائيين في الميدان العلمي والنظري بتطور في هذا المجال.

## الفصل الثاني

### القلق في المجال الرياضي

## تمهيد:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الأكثر تأثيراً على حياة الفرد اليومية، ونظراً لوجود العديد من الحالات التي تعيق الفرد لبلوغ أهدافه، فإن القلق يصبح ملازماً له وخاصة في هذا العصر المعروف بعصر القلق والتوتر الفردي والجماعي، العصر الذي كثرت فيه متاعب الحياة، كما ينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، لذلك يعتبر القلق ظاهرة مرتبطة بتاريخ الإنسان ارتباطاً وثيقاً، فهو الشائع فينا وليس فقط كسمة من سمات العصر، ولكن من سمات الحياة نفسها. لقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم واحد للقلق، واختلفت آراؤهم وتفسيراتهم له .

### 1- مفهوم القلق:

القلق حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالإستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر القلق بهذا المفهوم هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها، ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفسيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر.<sup>1</sup>

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله.<sup>2</sup>

لقد عرفه فرويد "FREUD" بأنه رد فعل لخطر وهو يعود للظهور كلما حدثت حالة خطر من ذلك النوع.<sup>3</sup>

حسب محمد حسن علاوي "القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر".<sup>4</sup>

### 2- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، ويصحبها خوف غامض وأعراض جسدية و نفسية.<sup>5</sup>

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء<sup>6</sup> يمكن التمثيل عن ذلك في المجال الرياضي عندما نحاول المقارنة بين اثنين من اللاعبين يستعدان لمسابقة واحدة وهما على درجة واحدة من شدة الاستثارة، ولكن الأول استثارته نابعة من الخوف من تحقيق المستوى المطلوب، أما الثاني فاستثارته نابعة من الفرح لاشتراكه في المسابقة، فالأول تتملكه حالة القلق، أما الثاني فتتملكه حالة السعادة.

حيث يقترن القلق بالإستثارة، فإن زيادة القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وإعاقته، كما أن انخفاض مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين (ارتفاع وانخفاض القلق) عن القدر المطلوب يكون عنصرًا سالبًا في الموقف الرياضي التنافسي.<sup>7</sup>

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مفاهيم- تطبيقات "ط1"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص243.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص172.

<sup>3</sup> محمد إبراهيم القومي، القلق الإنساني، بط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص58.

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص277.

<sup>5</sup> حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ب ط، علم الكتاب، القاهرة، 1995، ص397.

<sup>6</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي "مفاهيم وتطبيقات، ط8، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص157.

<sup>7</sup> أسامة كامل راتب، نفس المرجع، ص243.

### 3- أنواع القلق في المجال الرياضي:

#### 3-1 القلق الموضوعي والقلق العصابي:

3-1-1 القلق الموضوعي: هو ذلك النوع من الخوف أو توقع الفشل أو الخطر من عواقب تستدعي ذلك وتسببه لمعظم الناس، مثل خوف الرياضيين من كثير من المواقف التنافسية، أو توقعهم الهزيمة من بعض الخصوم، أو خوفهم من أسلوب أو طريقة تدريبهم أو من أداء زملائهم، وغير ذلك من أسباب القلق في الرياضة<sup>1</sup>.

كما يطلق عليه أيضا اسم القلق الواقعي أو الصحيح وهي تجربة فعالية مؤلمة تنتج عن إدراك مصدر الخطأ في البيئة التي يعيش فيها الفرد<sup>2</sup>.

يرى فرويد أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي كما يمكن تسميته بالقلق العادي<sup>3</sup>.

3-1-2 القلق العصابي: هو ذلك الخوف أو توقع الخطر الذي لا يعرف الشخص أسبابه الحقيقية، فالمخاوف هنا غامضة وغير مفهومة للشخص الذي يتصف بالقلق وحتى حاول ذكرها فغالبا ما تكون أسبابا واهية، وهذه حالة مرضية لا مجال للتعامل معها في هذا المرجع.

يمكن أن نفرق بين نوعي القلق الموضوعي والعصابي من الأبعاد التالية:

- طبيعة المواقف المسببة للقلق.
- شدة الأعراض المصاحبة للقلق.
- استمرارية الأعراض المصاحبة للقلق<sup>4</sup>

حسب فرويد القلق العصابي هو خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه إذ أنها رد فعل في خطر غريزي داخلي، أي أنّ مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من الشخصية<sup>5</sup>.

### 3-2 القلق كسمة والقلق كحالة:

3-2-1 القلق كسمة: هو صفة ثابتة نسبيا لدى الفرد، تتمثل في استعداده النفسي لإدراك مواقف غير خطيرة موضوعيا على أنها تعدده، وهذه المواقف يتم الاستجابة لها بمستويات مختلفة من حالة القلق لا تتناسب شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 244.

<sup>2</sup> ميشال دبابنة، الطفولة، ب ط، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان، 1984، ص 181.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 278.

<sup>4</sup> أحمد أمسين فوزي، مرجع سابق، ص 245.

<sup>5</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 278.

يختلف الرياضيون كما يختلف الناس في درجاتهم لسمة القلق.<sup>1</sup>  
يعرّف "سبلبرجر" قلق السمة بأنه استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له والاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق.<sup>2</sup>

قلق السمة هو عبارة عن فروع ثابتة في القابلية للقلق أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع شدة القلق، وتعرفه كذلك "أمينة كاظم" إجرائياً بأنه حالة ثابتة نسبياً من التهيؤ للاستجابة والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السمة.<sup>3</sup>

**3-2-2-3 القلق كحالة:** هو تلك الحالة الانفعالية الذاتية التي يشعر فيها الفرد بالتوتر والاستثارة نتيجة للخوف أو توقع الخطر من الموقع التنافسي الراهن الذي يكون عليه، وهذه الحالة الانفعالية تتغير شدتها من موقف إلى آخر تبعاً لنوع وحجم التهديد الذي يدركه الفرد من التنافس.

فالرياضي تدركه حالة القلق قبل كل مباراة، وهذه الحالة تتغير شدتها من مباراة إلى أخرى، و حالة الخصم والحوافز المتوقعة وغيرها من الظروف المرتبطة بالتنافس.<sup>4</sup>

يعرف "سبلبرجر" قلق الحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى آخر.<sup>5</sup>

قد ميّز "سبلبرجر" حالة القلق بالقلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة حسب "سبلبرجر" قلق الحلة صفة وقتية تشير إلى الإنفعال الحالي الذي يتميز بالخوف والتوتر ويتغير من وقت لآخر.<sup>6</sup>

### 3-3 القلق الميسر والقلق المعوّق:

**3-3-1 القلق الميسر:** هو ذلك النوع من القلق الذي يتميز بالشدة المناسبة ومن ثم الإستثارة المناسبة التي تساعد على مواجهة التهديد الذي يتعرض له الرياضي، حيث يستطيع من خلاله إصدار السلوك المناسب الذي يجعله يحقق أفضل النتائج.

فالرياضي ينتبه القلق قبل وأثناء اشتراكه في أية منافسة، فإذا كان هذا القلق شدة تجعله قادراً على تقييم الموقف بطريقة موضوعية وبحيث لا تثير لديه مخاوف غير واقعية، فإن أداء هذا الرياضي يتميز

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 245.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 160.

<sup>3</sup> محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول، ب ط، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 1995، ص 389.

<sup>4</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 245.

<sup>5</sup> أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب، احتراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1997، ص 10.

<sup>6</sup> صديقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضة المفاهيم النظرية، التوجيه والإرشاد، القياس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، مصر،

2004، ص 227-228.

بالدقة والسرعة المطلوبة والإستراتيجية للموقف، الأمر الذي يؤهله لتحقيق نتيجة مرضية تبعا لمستواه الرياضي.

**3-3-2 القلق المعوق:** هو ذلك من القلق الذي يتميز بالشدة العالية في مواجهة الحجم الضئيل من التهديد الذي يتعرض له الفرد.

فالرياضي الذي يضخم حجم التهديد والخطر الذي يتوقعه من المنافسة والذي يبلغ في قدرات الخصم وأهمية المنافسة، ويقابل ذلك بشدة عالية من القلق، فإن أداء ذلك الرياضي سيكون مبالغا فيه الأمر الذي يفقده الدقة والسرعة والإستراتيجية المطلوب، ومن ثم لا يستطيع أن يحقق النتائج التي تتناسب مع قدراته ومستواه الرياضي أثناء التنافس<sup>1</sup>.

#### 4-مصادر القلق في التنافس الرياضي:

لقد استطاع علماء النفس الرياضي تحديد أربعة مصادر للقلق في الرياضة، هي على النحو التالي:

#### 4-1 الخوف من الفشل:

يتمثل هذا الخوف من أداء ضعيف أثناء التنافس، أو الخوف من خسارة المباراة أو الخوف من مستوى الأداء بالنسبة للمنافس، وكل هذه المخاوف وغيرها هي غالبا ما تكون نتيجة لعدم التقدير الموضوعي للموقف<sup>2</sup>.

الواقع ان ذلك يمثل جزءا من المشكلة نظرا لأن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته أو تقديره لذاته ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل مايلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.

- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر هذه المباراة؟

- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي ووالدي.

- إنه يصعب على مقابلة أصدقائي في النادي إذا خسرت هذه المباراة.

- حقا إذا خسرت هذه المباراة فإن كل شخص يعتقد أنني فاشل.

لقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق هما: الخوف من الفشل، ودافع الرغبة

في النجاح.

الأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفا من الفشل يبذلون الجهد، ويؤدون على نحو جيد، نظرا لأن التفكير في الفشل يمثل شيئا بغیضا بالنسبة له فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، وما يصاحبه من

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص246.

<sup>2</sup> أحمد أمين فوزين نفسه، ص244.

اضطرابات وقلق واكتئاب ونقد نواتهم، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة في النجاح، فإنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح، وكيف أنهم يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم<sup>1</sup>

#### 4-2 الخوف من عدم القدرة:

يتمثل هذا الخوف في شعور الرياضي بنقص استعداده لمواجهة الموقف التنافسي، سواء كان هذا النقص ناتجا عن أسباب شخصية تتمثل في تعاونه في التدريب أو عدم انتظامه فيه، أو الأسباب تتعلق بطريقة التدريب أو الإمكانيات المتاحة لإعداده أو عدم استعداد زملائه في الفريق لمواجهة المنافسة.<sup>2</sup> يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصا معينا في استعداداتهم سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة، ويتركز هذا النوع من المخاوف على أن الرياضي يشعر بوجود قصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضائه عن نفسه.

لقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز
- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاءة البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر<sup>3</sup>

**4-3 فقدان السيطرة:** يظهر القلق لدى الرياضي عندما يفقد الإحساس بالسيطرة على الموقف التنافسي الرياضي الذي يتعامل معه، مثلما تتحول نتيجة المباراة إلى غير صالحه<sup>4</sup> الواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية ومن ثم حالة القلق لدى الرياضي قبل المنافسة.

يتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل مكان انعقاد المنافسة الأدوات والأجهزة، الحالة المناخية، الجمهور..... إلخ.

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات والتي تحدث داخل الرياضي نفسه. هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل من العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة، حيث إنّ ذلك يزيد من درجة السيطرة على الموقف، ويقلل من فرص زيادة القلق.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 189-190.

<sup>2</sup> أحمد فوزي، مرجع سابق، ص 244.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 191.

<sup>4</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 244.

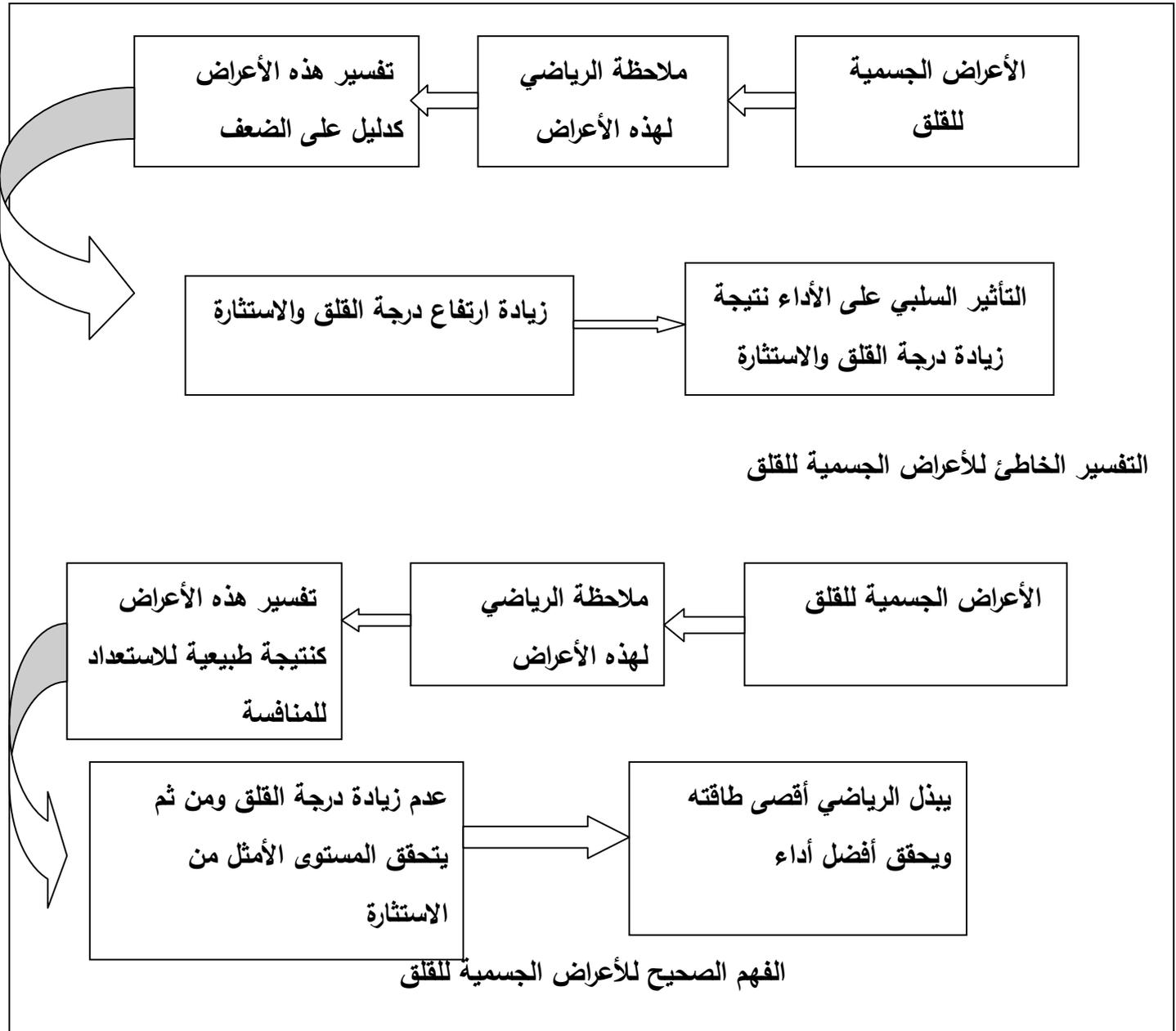
فعلى سبيل المثال يجب أن يسمح للرياضي بالتدريب في الأماكن التي سوف تجرى فيها المنافسات أو أماكن مماثلة لها، فكما هو معروف أن أماكن المنافسة تختلف تبعاً لنوع الرياضة، ومن ذلك أن المنافسات التي تعقد في الصالات تتأثر بطبيعة الأرضية، الإضاءة الفراغ المحيط بالملاعب، ارتفاع السقف، درجة الحرارة، التيارات الهوائية... إلخ، بينما المنافسات التي تعقد في الخلاء تتأثر بظروف الطقس من حيث موقع الملعب، شدة الرياح، درجة الحرارة... إلخ.<sup>1</sup>

#### 4-4 الأعراض الجسمية والفسولوجية:

عندما يفسر الرياضي القلق الطبيعي الذي ينتابه تفسيراً خاطئاً على أنه حالة سلبية، فإن ذلك يقوده إلى مزيد من القلق الذي غالباً ما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهة الموقف التنافسي المهدد له<sup>2</sup> كما تتميز المنافسة الرياضية بنوع من الضغوط النفسية، وتسبب زيادة في التنشيط الفسيولوجي لدى الرياضي فتظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك، ومن تلك الأعراض، اضطراب المعدة، الحاجة للتبول، زيادة العرق في راحتي اليدين، زيادة نبضات القلب، زيادة توتر العضلات... إلخ. تجدر الإشارة إلى أنّ هذه الأعراض الفسيولوجية للقلق يمكن أن تفسر على أنها أعراض إيجابية لحالة الإستثارة الإنفعالية كما أنها قد تفسر على أنها أعراض سلبية تؤدي إلى المزيد من ارتفاع درجة القلق. يبين الشكل التالي أنّ التفسير الخاطئ للأعراض الجسمية للقلق يقود إلى المزيد من القلق المعوق للأداء، بينما التفسير الصحيح ينظر لهذه الأعراض على أنها شيء طبيعي ومن ثم لا يؤدي إلى المزيد من القلق.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 192.

<sup>2</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 244.



شكل يمثل التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 193-194.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 193-194.

### 5- التعرف على نوع القلق المميز للرياضي:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم بدني معرفي انفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، ومن واقع المفهوم النظري على أنه حالة أو سمة انفعالية تتميز بالاستثارة نتيجة للخوف أو التهديد بالحظر، فإن هذه الحالة الانفعالية لا بد وأن تؤثر في الشخصية بأبعاده البدنية الانفعالية والمعرفية.

ومن هذا المفهوم يتم تحديد أبعاد القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:<sup>1</sup>

#### 5-1 القلق البدني:

تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية مثل:

- زيادة عدد نبضات المعدة
- زيادة إفراز العرق
- آلام واضطرابات المعدة
- زيادة سرعة التنفس.
- الشعور بتعب الجسم
- ارتعاش الأطراف.

#### 5-2 القلق المعرفي:

تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي.

#### 5-3 القلق الانفعالي:

تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية مثل:

- عجم الثقة بالنفس
- سرعة الاستثارة والغضب
- الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة
- الدراسة الأبعاد القلق وأعراضه لا تعني بالضرورة أن القلق الذي ينتاب الرياضي قبل التنافس.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص192.

#### 4- التعرف على نوع القلق المميز للرياضي:

من واقع الدراسة النظرية للشخصية الرياضية التي أسفرت عن كونها تنظيم بدني معرفي انفعالي يتفاعل مع البيئة الرياضية، ومن واقع المفهوم النظري على أنه حالة أو سمة انفعالية تتميز بالإستثارة نتيجة للخوف أو التهديد بالحظر، فإن هذه الحالة الانفعالية لا بد وأن تؤثر في الشخصية بأبعادها: البدنية الانفعالية والمعرفية.

من هذا المفهوم يتم تحديد أبعاد القلق في التنافس الرياضي على النحو التالي:<sup>1</sup>

#### 5-1 القلق البدني:

تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية مثل:

- زيادة عدد نبضات القلب.
- زيادة إفراز العرق.
- آلام واضطرابات المعدة
- زيادة سرعة التنفس
- الشعور بتعب الجسم
- ارتعاش الأطراف.

#### 5-2 القلق المعرفي:

تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي

#### 5-3 القلق الانفعالي:

تتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية مثل:

- عدم الثقة بالنفس

<sup>1</sup> أحمد أمين فوزي، مرجع سابق، ص 247.

- سرعة الاستثارة والغضب
- الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة

الدراسة لأبعاد القلق وأعراضه لا تعني بالضرورة أن القلق الذي ينتاب الرياضي قبل التنافس

يمكن التعرف عليه من خلال هذه الأية ان الثلاثة و أعراضها، فالرغم من أن القلق ظاهرة تعبر عن حالة الشخصية بمكوناتها التا البدنية و المعرفية و الانفعالية، إلا أن أعراض القلق د تبار قبل التناق أكثر ظهورا لدى بعض الرياضيين في الناحية البدنية و البعض الآخر في الناحية المعرفية و فئة ثالثة قد تبدو عليهم الأعراض الانفعالية قبل التنافس بصورة واضحة عن الأعراض البدنية والمعرفية ويتوقف ذلك على طبيعة الرياضي

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

يمكن استخدام أساليب مختلفة للتعرف على درجة القلق لدى الرياضيين و من ذلك استخدام قائمة المنافسة الرياضية أو قياس حالة قلق المنافسة، و من خلال تطبيق هذه المقاييس بشكل واضح يمكن التوصل إلى معرفة مستوى القلق الذي يتميز به الرياضي . إضافة إلى استخدام هذه المقاييس يمكن للمدرب التعرف على زيادة درجة القلق لدى الرياضي من خلال ملاحظة بعض مظاهر السلوك أثناء الأداء و من ذلك على سبيل المثال ما يلي :

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي و خاصة و خاصة في مواقف المنافسة مؤشرا لزيادة القلق
- فعلى سبيل المثال فإن لاعب كرة السلة أو كرة القدم الذي يتميز بالأداء الجيد خلال فترات التدريب المختلفة ثم يحدث أثناء المنافسة أن يضعف مستوى أدائه بشكل واضح، وتزداد أخطاؤه ، فإن ذلك يمكن يكون مؤشرا لزيادة درجة القلق .
- يمكن أن يكون ضعف أداء الرياضيين في مواقف الأداء الحرجة أو الحاسمة مؤشرا لزيادة درجة القلق ، و من أمثلة ذلك:
- لاعب كرة السلة الذي يفشل دائما في تسجيل الرمية الحرة في الدقائق الأخيرة المباراة كرة السلة عندما تكون نتائج الفريقين متقاربة
- لاعب كرة القدم الذي يكرر الفشل في تسديد ضربة الجزاء الترجيحية في كرة القدم.
- لاعب التنس الذي يخفق مرتين متتاليتين في أداء الإرسال في النقاط النهائية في المباراة
- و يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخططية أو نسيان الواجبات الكلف بها أثناء المنافسة مؤشرا أحيانا لارتفاع مستوى القلق .
- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعاء الإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية

فعلي في المجال الرد فعلى سبيل المثال فإن اللاعب أي أحدث له الإصابة كثيرا أثناء الممارسة و خلال مواقف المنافسة ، وربما يرجع ذلك بسبب ارتفاع الق ، و أن اتجاهاته نحو المنافسة غير واضحة ومحددة إنه يريد الاشتراك في المنافسة و يخشى الفشل ، و نتيجة لهذا النوع من الصراع فإنه يبحث عن تبرير مقبول لعدم الاشتراك في المنافسة ، فيدعي أنه لديه الرغبة في الاشتراك و لكنه يفتقد القدرة على الممارسة نتيجة الإصابة .

#### 7- أهمية دراسة القلق من حيث الأبعاد و الأعراض :

7 -1 تحديد حجم القلق: إذا ظهرت على الرياضي قبل التنافس بعض الأعراض البدنية المذكورة، فإن حجم القلق يختلف عن ظهور أعراض أخرى معرفية، أو انفعالية، أو كلاهما مع الأعراض البدنية

7-2 تحديد شدة القلق: تختلف سرعة ضربات القلب من حالة القلق البسيط إلى حالة القلق الشديد ، وكذلك كمية إفراز العرق، وغيرها من المظاهر البدنية والمعرفية والانفعالية، وحسب قوة هذه المظاهر تتحدد شدة القلق .

7-3 تحديد اتجاه معادلة القلق : في حالة ظهور الأعراض البدنية للقلق قبل التنافس فقد تتخذ إجراءات خفض القلق بالتمرنات الاسترخائية البدنية ، وفي حالة ظهور الأعراض المعرفية يمكن استخدام بعض مهارات التدريب العقلي كالتصور و التخيل ، وفي حالة ظهور الأعراض الانفعالية يمكن استخدام التدريب الاسترخائي النفسية تفيدنا أيضا دراسة أبعاد القلق و أعراضه في التعرف على السلوك الرياضي الذي يتصف صاحبه بحالة القلق خلال فترة التنافس و تتمثل هذه الأعراض السلوكية فيما يلي

- كثرة الأخطاء بطريقة غير معهودة
- ضعف مستوى الأداء عن المستوى المعهود .
- سرعة الاستجابة الحركية و عدم الدقة في الأداء
- وعدم الالتزام بالواجبات الحركية و الخطئية المحددة
- التقدير الخاطئ للمسافات و الاتجاهات
- ادعاء الإصابة إثر أي احتكاك بسيط مع الخصم
- كثرة الاعتراض على قرارات الحكام
- كثرة الاستشارة و الغضب من الخصوم و الزملاء

#### 8- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضيين :

نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم لتأثير القلق، فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق على كل واحد منهم، و ناهي الطرق التي يتبعها لمواجهة القلق

يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق(كسمة وكحالة تنافسية ) ونوع القلق، كما ينبغي على المدرب أن يلاحظ و يسجل ملاحظاته لمظاهر القلق لدى الرياضيين، حيث أن ذلك يساعده في حسن إعداد الرياضيين و توجيههم، التنبؤ لمستوى أدائهم في المنافسات

يجب على المدرب عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر من لاعبي فريقه، أن يسعى إلى معرفة أسباب هذا الخوف، وقد يطلب ذلك منه عمل جلسات خاصة مع الرياضي أو هؤلاء الرياضيين، وجمع معلومات وافية عن الحالة الرياضية والتاريخ الرياضي لهم في ممارسة اللعبة، كما يمكنه إشراك أولياء أمور هؤلاء الرياضيين في هذا الأمر وخاصة مع النشء منهم .

- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بان حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة من الممكن أن تتخفف شدتها أثناء المنافسة ذاتها، إذ أنه من المفيد الرياضيين أن يفهموا أن القلق لا يكون معوق للأداء الجيد و بذل الجهد في المنافسة
- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل و أثناء المنافسة، ومن ذلك على سبيل المثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما، كذلك تشكيل البيئة التي حوله بشكل يساعد اللاعبين التعود على قلق المنافسة الذي قد ينتابهم في المباراة، وإحدى الطرق التي يمكن أن تساعد في ذلك ، تقسيم الفريق إلى مجموعات و إجراء مباراة بينهم
- يجب أن يكون تركيز المدرب على أهمية كل مباراة ، أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي ، بحيث يكون الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات التي يشترك فيها ، بمعنى آخر من الأهمية أن يعتاد الرياضي التعامل مع كل مباراة بإعداد تقسي متقارب
- نظرا لأنه يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفقد إلى السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها ، لذلك يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المواقف و الظروف المرتبطة بالمنافسة و من ذلك على سبيل المثال :
  - ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.
  - معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواح القوة و الضعف.
  - استخدام الأدوات والأجهزة المستخدمة في المنافسة.<sup>1</sup>
- يجب أن يتجنب المدرب نقد الرياضي أمام الآخرين، حيث إن ذلك غالبا ما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق، ويفضل أن يستخدم المدرب التدعيم اللفظي لبناء الثقة لدى الرياضي.
- يجب أن يتحلى المدرب بشخصية متزنة، ويتحكم في انفعالاته وألا يظهر القلق أو الخوف، حيث إنه إذا انتقل القلق والخوف من المدرب إلى الرياضي فسيزداد الأمر صعوبة عندما نطلب من الرياضي التحلي بالثقة وعدم القلق.
- يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام بعض الإجراءات التي تسهم في خفض مستوى القلق لدى الرياضيين ومن ذلك على سبيل المثال:
  - أداء التدريبات الاسترخائية.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 202.

- ممارسة التصور الذهني للمهارات التي يؤديها في المباراة، أو خبرات الأداء الايجابية السابقة.
- التركيز على الأفكار المرتبطة بواجبات، وكذلك الأفكار التي تعزز إدراك الرياضي لذاته.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص203.

## الخلاصة:

لقد تعددت المفاهيم المتعلقة بالقلق ، كما تعددت العوامل المسببة له وجاءت النتائج مبينة لذلك، حيث اهتم العديد من الباحثين و المختصين لمعرفة العوامل الأكثر تأثيرا على أداء الرياضي، فهناك من يرجعها إلى عدة أسباب، والتي تتمثل في الخوف من الفشل، الخوف من عدم القدرة لمواجهة الموقف التنافسي، ولما كانت مصادر القلق متنوعة وغالبا ما تكون مجهولة فإنه من الضروري معرفتها و اكتشافها . كما أن التعرف على القلق المميز للرياضي و أعراضه تفيد التعرف على سلوك الرياضي الذي يتصف بحالة القلق قبل وأثناء المنافسة وذلك بقصد التخفيف منها، أو علاجها نهائيا للوصول بالرياضي إلى أرقى مستوى.

## الفصل الثالث

### طرق ووسائل البحث

## تمهيد:

إن هدف البحوث العلمية يتمثل بشكل عام في الكشف عن الحقائق والأسباب الكامنة وراء أي ظاهرة، كما يهتم بإيجاد العلاقة بين مختلف الظواهر، على ذلك فإن قيمة هذه البحوث تكمن في إتباع منهجية علمية ودقيقة وفي التحكم فيها، لأن أي موضوع أو ظاهرة مهما طبيعتها وصعوباتها لا تظهر طابعها العلمي إلا بعد أن يتمكن الباحث نفسه من الضبط الدقيق لإطاره المنهجي المتبع.

لهذا الغرض قمنا بإتباع منهجية معينة لبحثنا حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي أثناء جمع الحقائق لتكوين الإطار النظري للبحث، بينما في الجانب التطبيقي اخترنا الاستبيان كأداة بحث ووزعناها على عينة مقصودة وعينة عشوائية منظمة.

### 1-منهج الدراسة:

#### 1-1 تعريف منهج البحث العلمي:

منهج البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى حقائق معينة، وبعبارة أخرى هو الطريقة التي يعتمدها الباحث في دراسة المشكلة لاستكشاف الحقيقة.<sup>1</sup>

#### 1-2 تعريف المنهج الوصفي:

يعرفه عبد الجليل الزوبعي بقوله " في المجال العلوم التربوية والنفسية يعتبر المنهج الوصفي هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أو أخرى".<sup>2</sup>

#### 2-الدراسة الاستطلاعية:

قبل أن نتطرق إلى الجانب النظري لبحثنا وتحديد مختلف العناصر الخاصة بموضوعنا، قمنا بالدراسة الإستطلاعية والتي تمثلت في زيارتنا لمختلف القاعات المتعددة الرياضات، وهذا من أجل معاينة كيفية التدريب والتحصير النفسي بالنسبة لفرق القسم أكابر بغية الوصول إلى الأهداف التالية:

- صياغة مشكلة البحث صياغة دقيقة تمهيدا للبحث في طريقة معمقة.
- التعرف على أهم الفروض التي يمكن صياغتها ثم دراسة صحتها أو عدم صحتها.
- جمع البيانات عن الإمكانيات العملية والإمكانيات البشرية التي تساعدنا في إجراء البحث و

#### 3-متغيرات البحث:

##### 3-1 المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة بها

##### 3-2 المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى و معنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات عن المتغير المستقل تظهر النتائج تلك التعديلات على قيم متغير التابع<sup>3</sup>

ومن خلال هذه التعريفات فمتغيرات بحثنا هي:

المتغير المستقل : التحضير النفسي.

المتغير التابع : درجة القلق .

<sup>1</sup>عمار بخوش محمد محمود، مصالحي البحث العلمي، وطرق البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1985، ص89.

<sup>2</sup> عبد الجليل الزوبعي، مناهج البحث التربوي، مكتبة التربية لدول الخليج، 1983، ص73

<sup>3</sup>محمد شلبي، منهجية في تحليل الماسي، طه، در هومية، لمن فيبر 2002، من 2

4- أدوات البحث :

4-1 الاستبيان :

يعتبر الاستبيان أكثر الأدوات لجمع البيانات استخداما و شيوعا في البحوث الاجتماعية، و يرجع ذلك إلى المتغيرات التي يحققها، سواء بالنسبة لأختصر الجهد أو التكلفة أم سهولة معالجة بياناتها إحصائيا .

هو عبارة عن نموذج يضم أسئلة توجه إلى المبحوثين للحصول على معلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ، يتم ملؤها مباشرة حيث تطلب من المبحوثين الإجابة عليها مباشرة ، وتنقسم هذه الأسئلة إلى بيانات تربط بطبيعة الموضوع ، بحيث يتعلق كل نوع من أنواع البيانات بجانب من جوانب الموضوع أو منغير من متغيرات البحث<sup>1</sup>

5- مجتمع البحث :

5-1 عينة البحث :

5-1-1 عينة المدربين

تمثل هذه العينة مجموعة من مدربي فرق القسم الوطني الأول لكرة اليد صنف أكابر، حيث كان هدف اختيارنا هو معرفة كيفية عمل هؤلاء المدربين فيما يخص إعداد وتحضير اللاعبين خلال السوسي الرياضي من خلال الأسئلة التي وجهت لهؤلاء المدربين تتكون عينة المدربين من 5 مدربين و اللذين اخترناهم بطريقة مقصودة .

5-1-2 عينة اللاعبين :

تمثل هذه العينة مجموعة من لاعبي فرق القسم الوطني الأول لكرة اليد صنف اكابر ، إذ يهدف اختيارنا إلى معرفة مستوى القلق لدى اللاعبين خلال الموسم الرياضي من خلال الأسئلة التي وجهت لهؤلاء اللاعبين ، تتكون عينة اللاعبين من 50 لاعب و اللذين اخترناهم بطريقة عشوائية منظمة

6-مجالات البحث :

6-1 استغرقت شهرين .

6-2 المجال المكاني:

إن المعلومات التي قمنا بجمعها والمتعلقة بالجانب النظري لبحثنا المتواضع كانت على مستوى المكتبات التالية :

مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

مكتبة معهد علوم التكنولوجيا الرياضية .

مكتبة كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية .

<sup>1</sup>خالد علماء منهج البحث العلمي، طاء دار تحفة للنشر و التوزيع، 2003، من ت 13 67

مكتبة جامعة بن يوسف بن خدة .

مكتبة الحامة

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كان على مستوى القاعات التالية:

- قاعة متعددة الرياضات الأبيار .
- قاعة متعددة الرياضات الجزائر .
- قاعة متعددة الرياضات برج الكيفان .
- قاعة متعددة الرياضات براقى
- قاعة متعددة الرياضات زralدة 69

7- المعالجة الإحصائية:

7-1 المعالجة الوصفية :

عبارة عن إعطاء وتحديد وحساب المقاييس الإحصائية حيث يمكننا معرفة الاستنتاجات الأولية التقريبية عن طريقها يمكننا القيام بالجانب التحليلي، نذكر منها حساب التكرارات، النسب المئوية للمتغيرات وتتمثل :

$$\frac{\text{تكرار}}{\sum \text{تكرار}} \times 100\% =$$

7-2 المعالجة التحليلية:

يستعمل هذا التحليل في قياس الإختبار و التي قمنا باستعمالها كاختيارات المقارنة و قد استعنا باختيار بارصون " parson " ، وهو يستعمل لمقارنة النسبة المئوية بين أبعاد المواد ، قياس الفروق بينها و صياغتها كالتالي:

ن = عدد التكرارات الملاحظة

ن = عدد التكرارات المتوقعة

£ = المجموع او 2

ك<sup>2</sup> = كافالتربيع .

$$(ن-ن')^2$$

ك<sup>2</sup> =

ن

عندما يكون نونا 10 < فاننا نستعمل تصحيح ( VATES ياس ) و بالتالي تصبح الصيغة على

النحو التالي:

$$(ن-ن'-0.5)^2$$

ك = 2 £

ن'

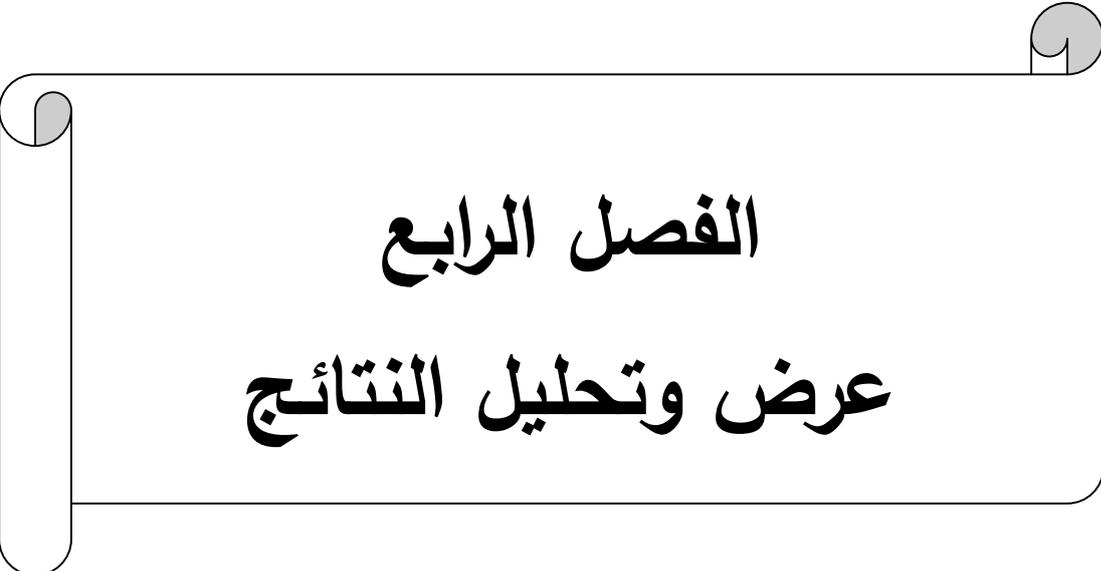
#### 8- صعوبات البحث :

لقد واجهتنا عدة عراقيل عند إعدادنا للبحث خاصة من الجانب النظري و هي :

- قلة الأبحاث التي تعرضت إلى هذا الموضوع بشكل مباشر و مدقق .
- نقص المراجع التي تخدم موضوعنا و ان وجدت فتكون بالفرنسية.
- ترجمة الكتب من الفرنسية إلى العربية و التي وجدنا فيها صعوبات كبيرة فيها يخص تحديد المفاهيم
- تأخر المكتبة الجامعية في فتح أبوابها سيدي عبد الله وهذا ما أثر سلبا على سير بحثنا و تغلق في وقت مبكر .
- أما فيما يخص الجانب التطبيقي.
- تأجيل في معظم الأحيان المواعيد مع المدربين للإجابة عن الاستبيان
- تأخر المدربين واللاعبين عن الإجابة .

خلاصة:

يمكن القول أننا استطعنا توضيح الوسائل و لطرق المستعملة لإنجاز بحثنا والتي سمحت لنا بتحديد الإشكالية وصيغ الفرضيات، وإجراء الإحصائيات الوصفية والتحليلية من أجل مناقشة النتائج في ظل الفرضيات .



## الفصل الرابع

### عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمدرّبين

السؤال رقم 01

رتب الجوانب التي تعطي لها أولوية في تدريب رياضة كرة اليد حسب الأهمية من 1 إلى 3. الغرض من السؤال: هو معرفة الجوانب التي يعطي لها المدرب أولوية في تدريب رياضة كرة اليد. الغرض من السؤال: هو معرفة الجوانب التي يعطي لها المدرب أولوية في تدريب رياضة كرة اليد.

الاختيار (3)		الاختيار (2)		الاختيار (1)		الإجابات المؤشرات
تكرار	%	تكرار	تكرار	تكرار	%	
02	40	03	03	00	00	التحضير النفسي
03	60	02	02	00	00	التحضير التكتيكي
00	00	00	00	100	05	التحضير البدني
00	00	00	00	00	00	التحضير النفسي والذهني
00	00	00	00	00	00	أخرى
05	100	05	05	100	05	المجموع $\Sigma$

جدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بترتيب مختلف الإعدادات الرياضية حسب الأهمية.

جدول رقم 02: يمثل مقارنة بين المراتب والمؤشرات

الاختبار	ك2 محسوب	ك2 مجدول	مستوى الدلالة a	مستوى الحرية	الدلالة
ك2	09	15.51	0.05	08	غير دالة

التعليق: من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي وجدنا أن المدرّبين قاموا باختيار الإعداد البدني في المرتبة الأولى بنسبة 100%، وهذا في الاختيار الأول (1) أما الاختيار الثاني فقد جاء الإعداد النفسي في المرتبة الأولى بنسبة 60%، أي الأغلبية وجاء الإعداد التكتيكي في المرتبة الثانية بنسبة 40% أما الاختيار الثالث والأخير فقد جاء الإعداد التكتيكي في المرتبة الأولى بنسبة 60%، أما المرتبة الثانية فقد جاء الإعداد النفسي بنسبة 40%

لقد سمح لنا التحليل الإحصائي باستعمال اختبار بارضون (person) بين المؤشرات (مختلف الإعدادات الرياضية) ومراتب (اختيارات المدربين) أنه لا يوجد فروق حيث ك<sup>2</sup> المحسوب أقل من ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 08، إذا فإنه غير دال.

### السؤال رقم 02

يتم إعداد الرياضي (لاعب كرة اليد) إعداد حيدا حسب رأيكم بالتركيز على: (رتبها من 1 إلى ثلاثة الغرض من السؤال: معرفة الجوانب الهامة في إعداد الرياضي (لاعب كرة اليد)).

الاختيار (3)		الاختيار (2)		الاختيار (1)		الإجابات
تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	
00	00	00	100	05	100	الجانب البدني
02	40	60	00	03	00	الجانب التقني والتكتيكي
03	60	40	00	02	00	الجانب النفسي والذهني
00	00	00	00	00	00	جميع هذه الجوانب
00	00	00	00	00	00	أخرى
05	100	05	100	05	100	المجموع £

**جدول رقم 03:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بترتيب مختلف الجوانب التي يركز عليها المدربين في إعداد لاعب كرة اليد حسب الأهمية.

الاختبار	ك <sup>2</sup> محسوب	ك <sup>2</sup> مجدول	مستوى الدلالة a	مستوى الحرية D1	الدلالة
ك <sup>2</sup>	09	15.51	0.05	08	غير دالة

### جدول رقم 04: يمثل المقارنة بين المراتب والمؤشرات

التعليق: من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي وجنا أن المدربين قاموا باختيار الجانب البدني في المرتبة الأولى بنسبة 100% أما المرتبة الثانية فكان الجانب التقني والتكتيكي و الذي قام باختياره المدربين في الاختيار الثاني وهذا بنسبة 60% أي الأغلبية، أما الأقلية من المدربين فقد اختاروا الجانب التقني التكتيكي بنسبة 40% في الاختيار الثالث، أما المرتبة الثالثة فكان الجانب النفسي والذهني والذي قام باختياره أغلبية المدربين بنسبة 60% أما الأقلية فقد اختاروا بنسبة 40% .

حيث يمكن القول أن أغلبية المدربين يهتمون ويعطون الأهمية للجانب البدني في المرتبة الأولى، ثم الإعداد التقني والتكتيكي في المرتبة الثانية، أما الإعداد النفسي والذهني فقد حل في المرتبة الثالثة.

وقد سمح لنا التحليل الإحصائي باستعمال اختبار بارصون (persons) بين الأبعاد و المؤشرات أنه لا يوجد فرق بين متغير الأبعاد والمؤشرات أي في ترتيب المدربين لأن ك<sup>2</sup> المحسوب أقل من ك<sup>2</sup> الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 8 إذن إنه غير دال.

❖ السؤال رقم 03:

تعتمدون في عملية التحضير النفسي على تقنيات:

الغرض من السؤال: معرفة التقنيات التي يعتمد عليها المدرب في عملية التحضير النفسي

المؤشرات	الإجابات	التكرارات	%
الملاحظة		05	100
المقابلة		00	00
الاختبارات العقلية والنفسية		00	00
الاسترخاء النفسي		00	00
أخرى		00	00
المجموع		05	100

جدول رقم 05: جدول يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالتقنيات التي يعتمد عليها المدرب في عملية التحضير النفسي.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن المدربين يعتمدون في عملية التحضير النفسي على تقنية الملاحظة بنسبة 100%

-يمكن القول أن كل المدربين يستعملون تقنية الملاحظة في التحضير النفسي.

❖ السؤال رقم 04:

إن التحضير النفسي حسب رأيكم أن يتكامل مع باقي أنواع التحضيرات الأخرى (بدني، تقني، تكتيكي).

الغرض: معرفة ما إذا كان التحضير النفسي يتكامل مع باقي أنواع التحضيرات الأخرى.

المؤشرات	الإجابات	التكرارات	%
نادرا		00	00
أحيانا		00	00
دائما		02	40
بدون رأي		00	00
المجموع		05	100

**جدول رقم 06:** يمثل التكرارات والنسب المئوية ما إذا كان هناك تكامل بين التحضير النفسي مع باقي أنواع التحضيرات الأخرى.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي نلاحظ أن المدربين وبنسبة 60% يرون أن التحضير النفسي يجب أن يتكامل مع باقي أنواع التحضيرات الأخرى بصفة أبدية أما باقي المدربين فيرون التكامل بصفة دائمة وذلك بنسبة 40%.

إن أغلبية المدربين يرون أن من الوجوب التكامل بين التحضير النفسي مع الجوانب الأخرى.

#### ❖ السؤال رقم 05

فيما يظهر نقص التحضير النفسي عند لاعب كرة اليد أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال: معرفة أين يظهر نقص التحضير النفسي أثناء المباريات.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
عدم التجاوب مع الخطط المرسومة في الدفاع والهجوم	00	00	00
نقص الانتباه والتركيز	00	00	00
الانفعال السريع	00	00	100
كثرة الأخطاء التقنية	05	00	00
الاستعداد للإثارة الشدة الحساسة	00	00	00
نقص الاسترجاع والتعرض للإصابات	00	00	00
أخرى	00	00	00
المجموع	05	100	00

**جدول رقم 07:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمعرفة أين يظهر نقص التحضير النفسي أثناء المباريات

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي نلاحظ كل المدربين وبنسبة (100%) يرون أن نقص التحضير النفسي أثناء المباريات يكمن في كثرة الأخطاء التقنية.

يمكن القول أن أغلبية المدربين يرون ظهور نقص التحضير النفسي في كثرة الأخطاء التقنية.

#### ❖ السؤال رقم 06:

هل ترون ظهور حالات القلق لاعبيكم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يرون ظهور حالات قلق لدى لاعبيهم.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
أبدا		00	00
نادرا		00	00
أحيانا		03	60
دائما		02	40
بدون رأي		00	00
المجموع		05	100

**جدول رقم 8:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمدى معرفة المدربين بظهور حالات قلق لدى لاعبيهم.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجنا أن المدربين يرون حالات القلق لدى اللاعبين، حيث نسبة 60% أجابوا أحيانا و 40% أجابوا بدائما. يمكن القول أن المدربين يرون ظهور حالات القلق لدى لاعبيهم أحيانا.

❖ السؤال رقم 07:

كيف هو القلق عند لاعبيكم أثناء المباريات الهامة؟

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
عاليا		01	20
معتدلا		01	20
ضعيفا		03	60
منعدما		00	00
بدون رأي		00	00
المجموع		05	100

**جدول رقم 09:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بنسب مستويات القلق لدى اللاعبين.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن النسب القلق عند اللاعبين أثناء المباريات الهامة مختلفة، حيث 20% من المدربين أجابوا ب، و20% أجابوا أيضا ب: معتدلا، بينما 60% أجابوا ب: ضعيفا.

-يمكن القول أن أغلبية المدربين يرون أن نسب القلق لدى لاعبيهم ضعيفة أثناء المباريات الهامة.  
❖ السؤال رقم 08:

تزول حالات القلق عند لاعبيكم مع زوال المباراة.

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت حالات القلق تزول عن اللاعبين عند نهاية المباراة

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نادرا		00	00
أحيانا		00	00
دائما		05	100
بدون رأي		00	00
المجموع		05	100

الجدول رقم 10: يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بحالات القلق ما إذا كانت تزول بزوال المباراة التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا أن حالات القلق تزول عند اللاعبين مع زوال المباراة بصفة دائمة بنسبة 100%

-يمكن القول أن كافة المدربين يرون أن حالات القلق تزول مع زوال المباراة.

❖ السؤال رقم 10

هل يتعرض لاعبوكم إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا يتعرض لاعبي كرة اليد إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم		04	80
لا		00	00
بدون رأي		01	20
المجموع		05	100

**الجدول رقم 11:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان يتعرض لاعبي كرة اليد إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي نلاحظ أن نسبة المدربين اللذين يرجعون تعرض لاعبيهم إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم هي 80% أما 20% المتبقية فهم بدون رأي. يمكن القول أن أغلب المدربين يرون أن اللاعبين يتعرضون إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم.

❖ السؤال رقم 11:

ماهي الطرق التي تتبعها لتقليل أو التخفيض من حدة القلق لدى اللاعبين (رتبها من 1 إلى 3) الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يتبعها المدرب لتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين بالترتيب.

الاختبار (2)		الاختبار (2)		الاختبار (1)		الإجابات المؤشرات
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
20	01	60	03	20	01	الارتقاء بالسمات الشخصية للاعبين
00	00	40	02	60	03	من خلال التحضير البدني الجيد
80	04	00	00	20	01	من خلال التحضير المادي والمعنوي
00	00	00	00	00	00	أخرى
100	05	100	05	100	05	المجموع £

**جدول رقم 12:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بترتيب الطرق التي يتبعونها المدربين لتقليل من حدة القلق لدى اللاعبين.

الاختبار	ك <sup>2</sup> محسوب	ك <sup>2</sup> مجدول	مستوى الدلالة A	مستوى الحرية D1	الدلالة
ك <sup>2</sup>	6.29	12.59	0.05	06	غير دالة

**جدول رقم 13:** يمثل مقارنة بين المراتب والمؤشرات

التعليق: من خلال النتائج المحصل عليها من الجدول الإحصائي وجدنا في الاختيار الأول (1) أن أغلبية المدربين قاموا باختيار طريقة التحضير البدني الجيد في المرتبة الأولى بنسبة 60% أما باقي

المدرين فقد أولوا اهتمامهم لطريقتي، الارتقاء بالسمات الشخصية للاعبين والتحضير المادي و المعنوي وتأتيان في المرتبة الثانية وذلك بنسبة 20% لكلا الطريقتين.  
 أما الاختيار الثاني(2) فقد كان الارتقاء بالسمات الشخصية للاعبين والذي احتل المرتبة الأولى بنسبة 60% أما بقية المدرين فقد اختاروا التحضير البدني الجيد بنسبة 40% في المرتبة الثانية.  
 أما الاختيار الثالث (3) فقد جاء التحضير المادي والمعنوي في المرتبة الأولى بنسبة 80% أي معظم المدرين وأتت في المرتبة الثانية طريقة الارتقاء بالسمات الشخصية للاعبين بنسبة 20%  
 -لقد سمح لنا التحليل الإحصائي باستعمال اختبار بارصون (parson) بين المؤشرات (الطرق المتبعة للتقليل أو التخفيف من حدة القلق) والمراتب (اختبارات المدرين) أنه لا يوجد فرق، حيث ك2 المحسوب أقل من ك2 الجدولي عند مستوى الدلالة 0.005 a ودرجة الحرية 06 إذن فإنه غير دال.

### ❖ السؤال رقم 11

هل هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة؟  
 الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
دائماً	05	100	100
أحياناً	00	00	00
نادراً	00	00	00
بدون رأي	00	00	00
المجموع £	05	100	100

**جدول رقم 14:** يمثل التكرارات والنسب المئوية حول ما إذا كان هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة.  
 التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا أن كل المدرين أجابوا بأن هنالك استمرارية ومتابعة دائمة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة بنسبة 100%  
 -يمكن القول أن كافة المدرين يحضرون لاعبيهم من الجانب النفسي طيلة المقابلة.

### ❖ السؤال رقم 12:

هل تقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	00	00	00
لا	04	80	
بدون رأي	01	20	
المجموع	05	100	

**الجدول رقم 15:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدربون يقومون بحصص تيربية خاصة بالتحضير النفسي

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا أن نسبة 80% من المدربين لا يقومون بحصص خاصة بالتحضير النفسي، أما بالنسبة المتبقية (20%) فهي بدون رأي - يمكن القول أن أغلب المدربين لا يقومون حصص خاصة للتحضير النفسي .

#### ❖ السؤال رقم 13:

هل لديك الوقت الكافي لتهتم بالجانب النفسي لكل لاعب؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون لديهم الوقت الكافي ليهتموا بالجانب النفسي لكل لاعب

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	00	00	00
لا	05	100	
بدون رأي	00	00	
المجموع	05	100	

**الجدول رقم 16:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدربون لديهم الوقت الكافي ليهتموا بالجانب النفسي لكل لاعب.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا أن المدربون ليس لهم الوقت ليهتموا بالجانب النفسي لكل لاعب بنسبة 100% يمكن القول أن كافة المدربين ليس لديهم الوقت الكافي ليهتموا بالجانب النفسي لكل لاعب.

#### ❖ السؤال رقم 14:

على ماذا نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة؟

الغرض من السؤال: معرفة أسباب نرفزة ا وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
شخصية وطبيعة اللاعب الجزائري	00	00	00
نقص التحضير السيكولوجي	05	100	100
أخرى	00	00	00
المجموع	05	100	100

الجدول رقم 17: يمثل التكرارات والنسب المئوية حول الأسباب التي تؤدي إلى نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا أن المدربين يرون أن نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة تعود إلى نقص التحضير السيكولوجي بنسبة 100%.

- من الجدول يمكن أن نقول أن كافة المدربين يرون أن نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة يعود إلى نقص التحضير السيكولوجي.

### عرض وتحليل النتائج الخاصة باللاعبين

بماذا تشعر أثناء المقابلات الرسمية؟

الغرض: معرفة بماذا يشعر اللاعبون أثناء المقابلات الرسمية

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
قلق	12	0024	0024
خوف	05	10	10
حماس	30	60	60
خجل	03	06	06
أخرى	00	00	00
المجموع	50	100	100

الجدول رقم 18: يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بشعور اللاعبين أثناء المباريات الرسمية التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن 60% من اللاعبين يشعرون بالحماس أثناء المقابلات الرسمية، بينما 24% منهم يشعرون بالقلق، 10% يشعرون بالخوف ونسبة قليلة يشعرون بالخجل (6%) - ومنه يمكن القول أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالحماس أثناء المباريات الرسمية، وفئة قليلة جدا ويشعرون بالقلق.

السؤال رقم 02:

هل يركز مدركم على الجانب النفسي مثل الجانب البدني؟  
الغرض: معرفة ما إذا كان المدربين يركزون على الجانب النفسي مثل الجانب البدني

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
دوما	27	54	
أحيانا	20	40	
بدون رأي	03	06	
المجموع	50	100	

الجدول رقم 19: يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بتركيز المدربين على الجانب النفسي مثل الجانب البدني.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن نسبة 54 % من خلال اللاعبين يؤكدون بأن مدربيهم يركزون على الجانب النفسي مثل الجانب البدني دوما، بينما 40% من اللاعبين أجابوا بأحيانا أما البقية فهم بدون رأي (6%).

يمكن القول أن أغلبية ومعظم اللاعبين يؤكدون أن مدربيهم يركزون على الجانب النفسي مثل الجانب البدني.

السؤال رقم 03:

هل تجد التحضير النفسي الذي يقدمه مدركم كاف للدخول براحة نفسية في المقابلات؟  
الغرض: معرفة ما إذا كان التحضير النفسي الذي يقدمه المدرب للاعبين كاف للدخول براحة نفسية في المقابلات.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	26	52	
لا	19	38	
بدون رأي	05	10	
المجموع	50	100	

الجدول رقم 20: يمثل التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالتحضير النفسي الذي يقدمه المدرب للاعبين للدخول براحة نفسية في المقابلات.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي نلاحظ أن 52 % من اللاعبين يجدون التحضير النفسي الذي يقدمه مدربهم كاف للدخول براحة نفسية في المقابلات، و38% من اللاعبين لا يجدون التحضير النفسي الذي يقدمه مدربهم غير كاف، أما النسبة المتبقية فهم بدون رأي (10%).  
-يمكن القول أن أغلب اللاعبين يرون أو يجدون التحضير النفسي المقدم من طرف المدرب كاف للدخول براحة نفسية في المقابلات.

**السؤال رقم 04:**

هل تشعر بالثقة في تحقيق أهدافك؟

الغرض: معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر بالثقة في تحقيق أهدافه.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	46	92	
لا	03	06	
بدون رأي	01	02	
المجموع	50	100	

**الجدول رقم 21 :** يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان اللاعب يشعر بالثقة في تحقيق أهدافه.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن نسبة 92% من اللاعبين يرون أنهم يشعرون بالثقة في تحقيق أهدافهم ، بينما 6% من اللاعبين لا يشعرون بالثقة في تحقيق أهدافهم، وبالنسبة المتبقية فهي بدون رأي (2%).

-يمكن القول أن معظم وأغلبية اللاعبين يشعرون بالثقة في تحقيق أهدافه

الغرض: معرفة ما إذا كان المدربون يوظفون في التحضير النفسي وسائل قبل المقابلات

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	32	64	
لا	15	30	
بدون رأي	03	06	
المجموع	50	100	

**الجدول رقم 22:** يمثل التكرارات والنسب المئوية حول توظيف المدربين وسائل في التحضير النفسي قبل المقابلات.

التعليق:

من خلال الجدول الإحصائي تحصلنا على النتائج التالية:  
 64% من اللاعبين أجابوا بنعم حول ما إذا كان هناك توظيف المدربين لوسائل في التحضير النفسي قبل المقابلات، ونسبة 30.3% منهم أجابوا بـ لا بينما 06% فهم بدون رأي.  
 -يمكن القول أن أغلبية المدربين يوظفون وسائل في التحضير النفسي قبل المقابلات .

السؤال رقم 06:

هل يقدم مدربكم نصائح وأساليب تساعدكم على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتكم قبل وأثناء المقابلة؟  
 الغرض: معرفة ما إذا كان المدرب يقدم نصائح وأساليب تساعد اللاعبين على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المقابلة.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم		46	92
لا		02	04
بدون رأي		02	04
المجموع	£	50	100

الجدول رقم 23: يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدرب يقدم نصائح وأساليب تساعد اللاعبين على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المقابلات  
 التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا أن نسبة 92% من اللاعبين بـ بنعم أي أن مدربهم يقدم لهم نصائح وأساليب تساعدهم على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم وأثناء المقابلة بينما 04% منهم أجابوا بـ لا أما النسبة المتبقية فهم بدون رأي (04%).  
 -يمكن القول أن معظم وأغلبية اللاعبين يؤكدون أن النصائح والأساليب التي يقدمها مدربهم تساعدهم على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المقابلة.

السؤال رقم 7:

ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل المقابلات؟

الغرض: هو معرفة ما نوع شعور اللاعب عند خوفه من الإصابات قبل بدايات المقابلات.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
قلق واضطراب	17	34	
عدم التحكم في النفس	06	12	
شعور عادي	25	50	
أخرى	02	04	
المجموع	50	10	

**جدول رقم 24:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بنوع الشعور المتعلق باللاعبين عند خوفهم من الإصابات قبل بداية المقابلات.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي يبين لنا أن نسبة 50% من اللاعبين يشعرون بشعور عاديونسبة 34% منهم يعتبرونه قلق واضطراب، أما نسبة 12% من اللاعبين يعتبرونه عدم التحكم في النفس، أما الأقلية منهم أجابوا بأخرى وذلك بنسبة 4% .

يمكن القول أن أغلب اللاعبين يعتبرون الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المقابلات شعورا عاديا.

**السؤال رقم 8:**

هل نجد في المدرب الجزائري الإمكانيات والقدرات لتحضير اللاعب من الجانب النفسي؟

الغرض: معرفة ما إذا كان للمدرب الجزائري الإمكانيات والقدرات لتحضير اللاعب من الجانب النفسي.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	40	80	
لا	09	18	
بدون رأي	01	02	
المجموع	50	100	

**الجدول رقم 25:** يمثل التكرارات والنسب المئوية حول ما إذا هناك إمكانيات وقدرات للمدرب الجزائري لتحضير اللاعب من الجانب النفسي.

التعليق:

من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن نسبة 80% من اللاعبين بنعم على أن المدرب الجزائري يملك الإمكانيات والقدرات لتحضير اللاعب نفسياً، أي الأغلبية، ونسبة 18% أجابوا بلا، بينما هناك 2% فقط بدون رأي.

يمكن القول أن أغلبية اللاعبين يرون في المدرب الجزائري الإمكانيات والقدرات لتحضير من الجانب النفسي.

**السؤال رقم 09:**

هل باستطاعتك كلاعب تهيئة وإعداد نفسك لكي تكون في أحسن حالاتك قبل اشتراكك في المقابلة؟

الغرض: معرفة مدى استطاعة اللاعب تهيئة وتحضير نفسه لكي يكون في أحسن حالاته قبل اشتراكه في المقابلات.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	45	90	
لا	05	10	
بدون رأي	00	00	
المجموع	50	100	

**جدول رقم 26 :** يمثل التكرارات والنسب المئوية الخاصة بمدى استطاعة اللاعب تهيئة وإعداد نفسه التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن 90% من اللاعبين يستطيعون تهيئة وإعداد أنفسهم للاشتراك في المقابلات، و10% المتبقية فهم لا يستطيعون فعل ذلك لأنفسهم.

- يمكن القول أن أغلبية ومعظم اللاعبين يستطيعون تهيئة وإعداد أنفسهم ليكونوا في أحسن حالاتهم قبل اشتراكهم في المقابلات.

**السؤال رقم 10:**

هل تشعر بأنك غير مستعد ذهنياً للاشتراك في بعض المقابلات؟

الغرض: معرفة ما إذا كان اللاعب يشعر أنه غير مستعد ذهنياً للاشتراك في بعض المقابلات.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
أبدا	05	10	10
نادرا	24	48	48
أحيانا	18	36	36
غالبا	01	02	02
دائما	02	04	04
بدون رأي	00	00	00
مجموع	50	100	100

**الجدول رقم 27:** يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية الخاصة بما إذا كان اللاعب يشعر أنه غير مستعد ذهنيا للإشتراك في بعض المقابلات.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن 48% من اللاعبين أجابوا بأنهم نادرا ما يشعرون بأنهم غير مستعدون ذهنيا للإشتراك في بعض المقابلات و36% أجابوا بـ أحيانا، أما 10% بـ أبدا ونسبة 04% أجابوا بـ دائما، و02% المتبقين أجابوا بـ غالبا.

-يمكن القول أن أغلبية اللاعبين نادرا ما يكونون غير مستعدين ذهنيا للإشتراك في بعض المقابلات.

#### السؤال رقم 11:

عند إيقاف المقابلات لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب، هل تعاني من صعوبة تركيز انتباهك مرة أخرى على ما يحدث في المقابلات.

الغرض: هو معرفة مدى معاناة اللاعب من صعوبة تركيز انتباهه مرة أخرى على ما يحدث في المقابلات، عند إيقاف المباريات لفترة من الوقت.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
أبدا	10	20	20
نادرا	10	20	20
أحيانا	23	46	46
غالبا	05	10	10
دائما	02	04	04
بدون رأي	00	00	00
مجموع	50	100	100

**الجدول رقم 28:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بصعوبة تركيز اللاعب على ما يحدث في المقابلات بعد إيقافها لسبب من الأسباب.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن نسبة 46% من اللاعبين يعانون أحيانا من صعوبة تركيز انتباههم مرة أخرى على ما يحدث في المقابلات بعد إيقافها لفترة من الوقت، ونسبة 20% أجابوا بـ أبدا، كما هو الحال نادرا (20%)، و10% أجابوا بـ غالبا، والنسبة المتبقية أي 04% أجابوا بـ دائما. -يمكن القول بأن أغلب اللاعبين يعانون من صعوبة تركيز انتباههم مرة أخرى على ما يحدث في المقابلات عند توقفها لفترة من الوقت.

السؤال رقم 12:

إذا كان أداءك في بداية المقابلات سيئا، فهل تحاول نسيان ذلك والتركيز على ما سوف تقوم به بعد ذلك؟

الغرض: معرفة ما إذا اللاعب يحاول نسيان أداءه السيئ في بداية المقابلات والتركيز على ما سوف يقوم به بعد ذلك.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
أبدا	02	04	
نادرا	02	04	
أحيانا	08	16	
غالبا	10	02	
دائما	25	50	
بدون رأي	03	06	
مجموع	50	100	

**الجدول رقم 29:** يمثل التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمدى محاولة اللاعبين نسيان أداءهم السيئ في بداية المقابلات والتركيز على ما سوف يقومون به بعد ذلك.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي وجدنا بأن 50% من اللاعبين يحاولون دائما نسيان أداءهم السيئ في بداية المقابلات، والتركيز على ما سوف يقومون به بعد ذلك، و20% غالبا ما يحاولون ذلك، 16% منهم أحيانا، و06% فهم بدون رأي، و04% لا يحاولون، أما 04% المتبقية فهم نادرا ما يحاولون. -يمكن القول أن أغلبية ومعظم اللاعبين إذا كان أداءهم في بداية المقابلات سيئا، فهم يحاولون نسيان ذلك والتركيز على ما سيقومون به بعد ذلك.

السؤال رقم 13:

هل قلة اشتراكك في المقابلات يشعرك بالقلق؟

الغرض: معرفة ما إن كان قلة اشتراك اللاعب في المقابلات يشعره بالقلق.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	37	74	
لا	13	26	
بدون رأي	00	00	
المجموع	50	100	

الجدول رقم 30: يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بالشعور بالقلق لدى اللاعب عند قلة مشاركته في المقابلات.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن نسبة 74% من اللاعبين عند قلة اشتراكهم في المقابلات يشعرون بالقلق، أما النسبة المتبقية منهم أي 26% فهم لا يشعرون بالقلق حيال ذلك. -يمكن القول أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالقلق عند قلة اشتراكهم في المقابلات.

السؤال رقم 14:

هل مشاركتك في المقابلات تساهم في التقليل من القلق؟

الغرض: معرفة ما إذا كانت مشاركات اللاعب في المقابلات تساهم في التقليل من القلق.

المؤشرات	الإجابات	التكرار	%
نعم	47	94	
لا	03	06	
بدون رأي	00	00	
المجموع	50	100	

الجدول رقم 31: يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمشاركة اللاعب في المقابلات تساهم في التقليل من القلق.

التعليق: من خلال الجدول الإحصائي تبين لنا أن نسبة 94% من اللاعبين يشعرون بأن اشتراكهم في المقابلات يقلل عندهم الشعور بالقلق، أما 6% المتبقية منهم لا يشعرون بذلك.

- يمكن القول أن معظم وأغلبية اللاعبين يرون أن مشاركتهم في المقابلات يخفض لهم درجات القلق.

## الفصل الخامس

### مناقشة نتائج البحث

**تمهيد:**

في هذا الفصل قمنا بمناقشة النتائج في ظل الفرضيات الجزئية الثلاث والفرضية العامة وسوف نثبت صحة أو عدم صحة هذه الفرضيات من خلال النتائج الإحصائية التي حصلنا عليها في الفصل الخامس.

### 1- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الجزئية الأولى:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الأولى بناء على أن اكتساب المشاركة في المقابلات يساعد في تخفيف درجة القلق عند لاعبي كرة اليد.

انطلاقاً من هذه الفرضية والنتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان الخاص باللاعبين فإننا نستطيع إثبات صحة هذه الفرضية وذلك بالرجوع مثلاً إلى الجدول رقم (14) الذي يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بمشاركة اللاعب في المقابلات يساهم في التقليل من القلق، حيث وجدنا من خلال التحليل الإحصائي للجدول أن نسبة 94% من اللاعبين يرون أن مشاركتهم في المقابلات يخفض لهم درجات القلق.

### 2- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الجزئية الثانية:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثانية بناء على اهتمام المدرب واللاعبين بأهمية التحضير النفسي على أنه يساعد من تخفيض درجة القلق قبل المقابلات.

انطلاقاً من النتائج المحصل عليها فيما يخص الأسئلة الموجهة للمدربين واللاعبين فإننا نستطيع إثبات صحة الفرضية وذلك بالرجوع مثلاً إلى الجدول رقم (23) الخاص باللاعبين والذي يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية المتعلقة بما إذا كان المدرب يقدم نصائح وأساليب تساعد اللاعبين على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المقابلات، حيث وجدنا من خلال التحليل الإحصائي أن نسبة 92% من اللاعبين يرون أن مدربهم يقدمون لهم نصائح وأساليب تساعد على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتهم قبل وأثناء المقابلات.

فإعداد النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابتهم للمشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها سلمياً.

فالتحضير النفسي يسرع في عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:

- الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط، فالتحضير النفسي السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة.<sup>1</sup>

### 3- مناقشة النتائج في ظل الفرضية الجزئية الثالثة:

لقد قمنا بصياغة الفرضية الثالثة بناء على تخصيص المدرب حصص بالتحضير النفسي لكل مقابلة يساعد على تأقلم اللاعبين لكل حالات القلق، فإننا نثبت عدم صحة هذه الفرضية وذلك بالرجوع إلى الجدول رقم (12) الخاص بالمدرين والذي يمثل عدد التكرارات والنسب السنوية المتعلقة بما إذا كان المدربون يقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي، حيث وجدنا من خلال التحليل الإحصائي أن نسبة 80% من المدرين لا يقومون بحصص خاصة بالتحضير النفسي.

بالعكس يجب على المدرب أن يخصص حصص خاصة بالتحضير النفسي، فمثلا على المدرب أن يعلم لاعبيه ويدربهم على طرق اكتساب وتعلم المهارات النفسية ككيفية التركيز، الاسترخاء، الانتباه وكيفية اكتساب الثقة في النفس وأبعاد شبح القلق والتوتر عن تفكيره، وكذلك يجب على المدرب يقتنع بالتعاون والتعامل مع الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لتدريب لاعبيه على المهارات النفسية، كما يجب على المدرب إعطاء الوقت الكافي لتخصيص حصص خاصة بالتحضير النفسي.<sup>2</sup>

### 4- مناقشة النتائج في ظل الفرضية العامة:

لقد قمنا بصياغة الفرضية العامة كالأتي: يؤثر التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد قبل المقابلات والذي يحضى بالأهمية الكبرى لدى المدرين واللاعبين.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من إجابات المدرين واللاعبين تمكنا من إثبات صحة هذه الفرضية وذلك بالرجوع إلى الجدول رقم (11) الخاص بالمدرين والذي يمثل عدد التكرارات والنسب المئوية حول ماذا كان هناك متابعة واستمرارية في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة، حيث وجدنا من خلال التحليل الإحصائي أن نسبة 100% من المدرين أجابوا هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة.

في هذا السياق يقول عزات محمود كاشف كلما كان الفرج مهياً نفسياً كان نشاطه جيداً ويكون مردوده إيجابياً، ويحتمل أن يكون سلبي إذا كان العكس صحيح، وينتهي الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة.

<sup>1</sup>مجلة الإتحاد المغربي للألعاب الرياضية، الأمانة العامة، للدورة الثانية للتنظيم، المملكة المغربية، 1981، ص162.

<sup>2</sup> محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي.

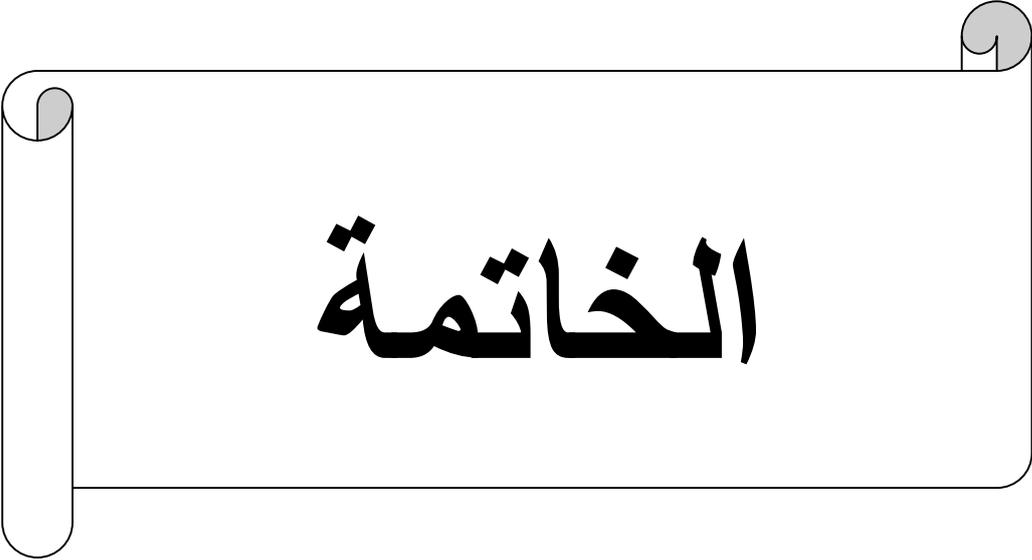
هذا ما يؤدي إلى توفير جو الإطمئنان النفسي ويزيل القلق الرياضي.  
ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> عزات محمد كاشف، مرجع سابق، ص 81-82.

## خلاصة:

يمكن القول إننا أستطعنا إثبات صحة الفرضيات، حيث أن التحضير النفسي له أهمية في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد قبل المقابلات، إذ يعتبر التحضير النفسي من بين الطرق الأكثر تأثيراً في مساعدة اللاعبين على تعبئتهم وشحنهم للدخول بمعنويات مرتفعة من أجل أداء جيد.



الخاتمة

## خاتمة

من خلال انجازنا لهذا البحث توصلنا إلى الكشف عن حقيقة التحضير النفسي وأهميته البالغة في الحد من ظاهرة القلق عند الأكابر اختصاص كرة اليد.

إن التحضير النفسي بصفة خاصة بهدف إلى تهيئة،تنشيط،تطوير، و شحن قدرات الرياضي من أجل التنافس بأعلى ما يمتلك من إمكانياته النفسية والذهنية لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض الرياضيون قبل المقابلات لمظاهر من الانفعالات المثيرة، التي تعمل على إعاقة عمل الرياضي و بالتالي ينخفض مردوده وقد تبين من خلال الدراسة النظرية أن هناك علاقة بين المقابلات ودرجة التحضير النفسي وكذا علاقة هذا الأخير مع مستوى أداء الرياضي أثناء المقابلة.

كما حاولنا من جهة أخرى حصر الظروف والأوقات التي تظهر فيها الأعراض الناتجة عن نقص التحضير النفسي وأساليب التحكم فيها، وأردنا توضيح أن التحضير النفسي يساعد على التخفيف من درجة القلق ويساعد في تحقيق نتائج جيدة إضافة إلى التحضير البدني والتقني والتكتيكي.

كما سمحت المعالجة وتحليل النتائج التطبيقية من استخلاص أن معظم اللاعبين يوعون بأهمية الجانب النفسي في تحقيق الأداء الجيد خلال المقابلات، أما فيما يخص المدربين فيركزون برنامجهم التدريبي على التدريب البدني المكثف ويتجاهلون الجانب النفسي الذي يعتبر الركيزة بالنسبة للتحضير المتكامل الرياضي، ومن خلال هذا الأخير يمكن للرياضي والمدرّب استخلاص بعض النصائح و الإرشادات من خلال مختلف النظريات المقدمة من الدخول إلى جو المنافسة بمعنويات واستعدادات كبيرة.



## قائمة المصادر والمراجع

1-الكتب

1-1 باللغة العربية:

1. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مفاهيم- تطبيقات "ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
2. أحمد عزت راجع، أصول علم النفس، ب، ط، دار المعارف، 1972.
3. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
4. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي "مفاهيم وتطبيقات، ط8، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000،
5. أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب ، احتراق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1997.
6. أمين أنور الخولي، وجمال الدين الشافعي وأسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه خليفة، دائرة معارف الرياضة، وعلوم التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
7. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ب ط، علم الكتاب، القاهرة ، 1995 .
8. سمير كامل أحمد، دراسات في سيكولوجية الشباب، مركز الإسكندرية للكتاب، 1998، ص77-78.
9. سيغمون فرويد، الكف والعروض والقلق، ترجمة عثمان تجاني، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980.
10. صديقي نور الدين محمد، علم النفس الرياضية المفاهيم النظرية، التوجيه والارشاد، القياس، ط1، المكتب الجامعي الحديث، مصر، 2004.
11. عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991، ص166.
12. محمد إبراهيم القومي، القلق الإنساني، بط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
13. محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول، ب ط، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، 1995.
14. محمد حسن علاوي وآخرون، الإعداد النفسي في كرة اليد "نظريات وتطبيقات"، ط1، مطابع أمون، القاهرة، 2003، ص99.
15. محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.
16. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط8، دار المعارف، القاهرة، 1992.
17. محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، ط9، مصر، 1984.
18. محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي
19. محمد حسين علاوي، علم النفس الرياضي، ب ط، دار المعارف، 2006.
20. محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، ليبيا، 1986.

21. محمد عادل رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، ط1، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع ، ليبيا، 1986.
  22. مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط تطبيق قيادة ،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
  23. ميشال دبابنة، الطفولة ، ب ط، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان، 1984.
  24. نزار مجيد الطالب وكامل طه لويس، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، ط1، 1989.
  25. وجيه محجوب، طرائق البحث العلمي، ومناهجه ،دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1988.
- 1-2 باللغة الأجنبية:**

1. .clacoste,(galezia)j.p.dugal.d.richard.la pratique du sport biologie entrainement, santé éd,nathan-1998.
2. Christian mandel , A B, C du jeune sportif éd , hachette –carrière , 1990,
3. G.rioux et E till, compétition sportive et psychologique éd, chiron , 1982.
4. Malcom.d.aronolle.fundamental of scientific method in psychology , W. CBrown.med.dubuqueloued, 1972
5. R.-thomas ,préparation , physique du sport sport de haut niveau éd , P.U.F ,paris , 1987.
6. R.thomas , préparation physique du sportif éd , vigol , 1991 .
7. R.thoms, préparation physique du sportif sport de haut niveau , éd, p,u,f, paris , 1987.<sup>2</sup> &&&&
8. R.thoms,préparation psychologique du haut niveau ,éd ,p ,u, f , 1997, p28
9. Thomas, préparation physique du sportif , éd, 1991.

**1-3 المراجع الأخرى: القواميس، الرسائل، المذكرات والمواقع"**

- 1- المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ط2، دار الشرق، بيروت، ب،س.
  - 2- حسين محمد العيدين علاقة القلق بالإنجاز الرياضي، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة، 1990.
  - 3- مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة، دالي إبراهيم
- 1-4 المجالات والمنشورات:**
- 1- مجلة الإتحاد المغاربي للألعاب الرياضية، الأمانة العامة، للدورة الثانية للتنظيم، المملكة المغربية، 1981.



ملاحق

الملحق ( 01 ):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج بالبوية  
قسم : التدريب الرياضي التنافسي

استبيان خاص بالمدرسين

سيدي :

قصد تحضير دراسة ميدانية حول أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد لبعض أندية الجزائر العاصمة أكابر - ذكور - القسم الممتاز - الموسم الرياضي 2021/2020 دراسة وصفي قبل المقابلات ، يشرفنا أن نتقدم إلى السادة المدرسين بكل موضوعية ، وستكون هذه المعلومات المقدمة سندا في دراستنا هذه.

ولكم جزيل الشكر مسبقا.

### أسئلة موجهة للمدربين:

ضع علامة ( X ) في المكان المناسب:

1-رتب الجوانب التي تعطي لها أولوية في تدريب رياضة كرة اليد من 1 إلى 3:

- |                          |                     |                          |                           |
|--------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | أ-التحضير النفسي    | <input type="checkbox"/> | ج - التحضير البدني        |
| <input type="checkbox"/> | ب- التحضير التكتيكي | <input type="checkbox"/> | د- التحضير النفسي والذهني |
| <input type="checkbox"/> | هـ- أخرى            |                          |                           |

2-يتم إعداد الرياضي " لاعب كرة اليد " إعداد جيدا حسب رأيكم بالتركيز على : (رتبها من 1 إلى 3)

- |                          |                       |                          |                          |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | الجانب البدني         | <input type="checkbox"/> | الجانب التقني و التكتيكي |
| <input type="checkbox"/> | الجانب النفسي والذهني | <input type="checkbox"/> | جميع هذه الجوانب         |
| <input type="checkbox"/> | أخرى                  |                          |                          |

3-تعتمدون في عملية التحضير النفسي على تقنيات :

- |                          |          |                          |          |                          |                            |                          |                  |
|--------------------------|----------|--------------------------|----------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | الملاحظة | <input type="checkbox"/> | المقابلة | <input type="checkbox"/> | الاختبارات العقلية النفسية | <input type="checkbox"/> | الاسترخاء النفسي |
| <input type="checkbox"/> | أخرى     |                          |          |                          |                            |                          |                  |

4-إن التحضير النفسي والذهني حسب رأيكم يجب أن يتكامل مع باقي أنواع التحضير الأخرى "بني ، تقني ، تكتيكي" :

- |                          |      |                          |       |                          |        |                          |       |                          |          |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|-------|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | أبدا | <input type="checkbox"/> | نادرا | <input type="checkbox"/> | أحيانا | <input type="checkbox"/> | دائما | <input type="checkbox"/> | بدون رأي |
|--------------------------|------|--------------------------|-------|--------------------------|--------|--------------------------|-------|--------------------------|----------|

5-فيما يظهر نقص التحضير النفسي والبدني عند لاعب كرة اليد أثناء المباريات ؟

- عدم التجاوب مع الخطط في الدفاع والهجوم .....
- نقص الانتباه والتركيز .....
- الانفعال السريع .....
- كثرة الأخطاء التقنية .....
- الاستعداد للإثارة الشدة " الحساسية " .....
- نقص الإسترجاع والتعرض للاصابات .....
- أخرى .....

6- هل ترون ظهور حالات القلق عند لاعبيكم ؟

أبدا  نادرا  أحيانا  دائما  بدون رأي

7- هل القلق عند لاعبيكم أثناء المباريات الهامة؟

عاليا  معتدلا  ضعيفا  منعما  بدون رأي

8- تزول حالات القلق عند لاعبيكم مع زوال المباراة :

نادرا  أحيانا  دائما  بدون رأي

9- هل يتعرض لاعبوكم إلى انفعالات سلبية نتيجة نقص الإعداد النفسي لهم؟

نعم  لا  بدون رأي

10- ماهي الطرق التي تتبعها لتقليل أو التخفيف من حدة القلق لدي اللاعبين ؟ (رتبها من 1 إلى 3)

- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعبين
- من خلال التحضير البدني الجيد
- من خلال التحضير المادي والمعنوي
- أخرى

11- هل هناك استمرارية ومتابعة في تحضير اللاعبين من الجانب النفسي طيلة المقابلة؟

نادرا  أحيانا  دائما  بدون رأي

12- هل تقومون بحصص تدريبية خاصة بالتحضير النفسي؟

نعم  لا  بدون رأي

13- هل لديك الوقت الكافي لتهتم بالجانب النفسي لكل لاعب؟

نعم  لا  بدون رأي

14- على ماذا تعود نرفزة وزيادة القلق لدى اللاعبين أثناء المقابلة؟

- إلى شخصية وطبيعة اللاعب الجزائري
- إلى نقص التحضير السيكولوجي
- أخرى

الملحق ( 02 ):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج بالبوية  
قسم : التدريب الرياضي التنافسي

استبيان خاص باللاعبين

عزيزي اللاعب:

قصد تحضير دراسة ميدانية حول أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد لبعض أندية الجزائر العاصمة أكابر - ذكور - القسم الممتاز - الموسم الرياضي 2021/2020 دراسة وصفي قبل المقابلات ، يشرفنا أن نتقدم إلى السادة المدربين بكل موضوعية ، وصراحة على الاسئلة التالية بوضوح علامة (X) أمام العبارات التي تراها صائبة ومناسبة حسب رأيك.

ولكم جزيل الشكر مسبقا.

## أسئلة موجهة للاعبين

1- بماذا تشعر أثناء المقابلات الرسمية؟

قلق  خوف  خجل  حماس  أخرى

2- هل يركز مدربكم على الجانب النفسي مثل الجانب البدني؟

دوما  أحيانا  بدون رأي

3- هل تجد التحضير النفسي الذي يقدمه مدربكم كاف للدخول براحة نفسية في المقابلات؟

نعم  لا  بدون رأي

4- هل تشعر بالثقة في تحقيق أهدافك؟

نعم  لا  بدون رأي

5- هل يوظف مدربكم في التحضير النفسي وسائل قبل المقابلات؟

نعم  لا  بدون رأي

6- هل يقدم مدربكم نصائح وأساليب تساعدكم على ضبط النفس والتحكم في انفعالاتكم قبل وأثناء

المقابلة؟

نعم  لا  بدون رأي

7- ماذا يمثل لديك الشعور بالخوف من الإصابات قبل بداية المقابلات؟

قلق واضطراب  عدم التحكم في النفس  شعور عادي  أخرى

8- هل تجد في المدرب الجزائري الإمكانيات والقدرات لتحضير اللاعب من الجانب النفسي؟

نعم  لا  بدون رأي

9- هل باستطاعتك كلاعب تهيئة وإعداد نفسك لكي تكون في أحسن حالاتك قبل اشتراكك في المقابلة؟

نعم  لا  بدون رأي

10- هل تشعر بأنك غير مستعد ذهنيا للاشتراك في بعض المقابلات؟

أبدا  نادرا  أحيانا  دائما  بدون رأي

11- عند إيقاف المقابلات لفترة من الوقت لأي سبب من الأسباب ، هل تعاني من صعوبة تركيز انتباهك مرة أخرى على ما يحدث في المقابلات؟

أبدا  نادرا  أحيانا  دائما  بدون رأي

12- إذا كان أدائك في بداية المقابلات سيئا ، فهل تحاول نسيان ذلك والتركيز على ماسوف تقوم به بعد ذلك؟

أبدا  نادرا  أحيانا  دائما  بدون رأي

13- هل قلة اشتراكك في المقابلات يشعرك بالقلق؟

نعم  لا  بدون رأي

14- هل مشاركتك في المقابلات تساهم في التقليل من القلق؟

نعم  لا  بدون رأي



جامعة ألكى محند اولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي التنافسي



قائمة السادة المحكمين : الذين قاموا بعملية تحكيم الاستبيان.

موضوع الدراسة: أهمية التحضير النفسي في الحد من ظاهرة القلق لدى لاعبي كرة اليد صنف اكابر  
ذكور القسم الممتاز

الرقم	اسم ولقب المحكم	الدرجة العلمية	الملاحظة	الإمضاء	الجامعة
1	نيس مشور على	الستاذ المساعد	مقبول		البويرة
2	سايح عبد العزيز	أستاذ التعليم العالي	مقبول		البويرة
3	رافع أحمد	دكتوراه	مسؤول عن التعبئة		البويرة

إشراف الدكتور:

زاوي عبد السلام

إعداد الطلبة:

° عيفة بلقاسم

° نعا كمال

السنة الدراسية: 2021/2020