

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد أولحاج - البويرة



مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس أكاديمي

تحت عنوان

الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة
القدم "أكابر"

* دراسة ميدانية لبعض نوادي ولاية البويرة *

تحت إشراف:

د/ منصور نبيل

إعداد الطلبة:

بوطريق وليد
دفال سفيان أيمن
عديلة عماد الدين صهيب

السنة الجامعية: 2018/2019



كلمة الشكر

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا البحث المتواضع
كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية
والذي لم ييخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته السريرة إلى الدكتور:
" منصوري نبيل " المشروف الرسمي على هذا البحث
كما نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا البحث
من قريب أو من بعيد...



إهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا إلى من عطرت حياتي وأبهجتها إلى من كانت السند لي في كل
شدة

إلى من رافقتني طيلة دربي بدعوات الخير فأحلى كلمة نطق بها لساني. " أمي الحبيبة "
أطال الله في عمرها

إلى من رباني على الاخلاق والحب والعطاء إلى رمز الفخر والاعتزاز إلى الذي زرع
فيا روح العمل والمثابرة إلى الذي تعب من أجل تربيته ومنحني بالكثير في سبيل نجاحي
وسعادتي أمي العزيزة أطال الله في عمرها.

إلى من قاسموني مشوار العمر إخوتي الأعزاء.

إلى من قاسموني أفراحي وأحزاني وكان سند لي في كلّ خطواتي الذي كان أخي وأبي

و صديقي .

إلى جدتي الغالية.

إلى أصحاب دربي وأصدقائي منذ مشواري الدّراسي.

وإلى كل الأهل والأقارب بدون استثناء.

وإلى كل من نسيتهم قلبي ولم ينساهم قلبي.



محتويات المذكرة

الورقة	الموضوع
	كلمة الشكر
	إهداء
	مقدمة
الفصل التمهيدي	
	1- مشكلة البحث.
	2- الفرضيات.
	3- أسباب اختيار الموضوع.
	4- أهميتها.
	5- أهداف الدراسة.
	6- الدراسات السابقة.
الباب الأول: الخلفية النظرية لإشكالية البحث	
الفصل الأول: الضغط النفسي	
	- تمهيد
	1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي
	2- تعريف الضغط النفسي
	3- مفاهيم الضغط النفسي
	4- أسباب حدوث الضغط النفسي
	5- أنواع الضغط النفسي
	6- الأعراض المصاحبة للضغط النفسي
	7- كفية حدوث الضغط النفسي
	8- ديناميكية الإستجابة للضغط
	9- الأسس النظرية للضغط النفسي
	10- طرق العلاج للتخفيف من الضغط النفسي
الفصل الثاني: مستوى الطموح	
	-التمهيد
	1- تعريف مستوى الطموح
	2- أنواع مستوى الطموح
	3- قياس مستوى الطموح

	4- مستويات الطموح
	5- أشكال مستوى الطموح
	6- طبيعة الطموح
	7- خصائص الفرد الطموح
	8- نظريات المفسرة لمستوى الطموح
	9- العوامل المحددة لمستوى الطموح
الفصل الثالث: كرة القدم	
	- تمهيد
	1- تعريف كرة القدم و مكانتها
	2- لمحة تاريخية عن كرة القدم العالمية
	3- لمحة تاريخية عن كرة القدم في الجزائر
	4- دور كرة القدم في المجتمع
	5- قوانين كرة القدم
	6- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
	7- الإعداد البدني لكرة القدم
الفصل الرابع: الجانب التطبيقي	
	- تمهيد
	1- الدراسة الإستطلاعية
	2- الدراسة الأساسية
	3- المنهج المتبع
	4- متغيرات البحث
	5- مجتمع البحث
	6- عينة البحث
	7- مجالات البحث
	8- أدوات البحث
	9- الأسس العلمية السيكومترية للمقياسين
	10- الوسائل الإحصائية
الفصل الرابع: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
	تمهيد
	1- المعايير التي إعتدتها في الدراسة
	2- عرض و تحليل النتائج

	3- مناقشة و مقابلة النتائج بفرضيات
	4- إستنتاج العام
	5- الخاتمة
	6- الإقتراحات و الفروض المستقبلية
	7- البيليوغرافيا
	8- الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
	يمثل مجمع البحث	01
	يمثل عينة البحث	02
	التمثيل ونسبة العينة يوضح جدول	03
	يبين عدد أفراد العينة في كل نادي ومجموعها	04
	يمثل المركبات الرياضية الخاصة بكل نادي	05
	يمثل تاريخ البداية و النهاية و المدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل الدراسة	06
	يمثل نتائج معامل الثبات و الصدق للمقياسين	07
	يوضح قائمة المحكمين لمقياس مستوى الطموح	08
	يوضح المعايير المعتمدة في الدراسة	09
	يوضح عرض و تحليل نتائج مستوى الطموح	10
	يوضح عرض و تحليل نتائج الضغط النفسي	11
	يوضح مناقشة الفرضية العامة	12

مقدمة :

تعتبر الضغوط إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية , حيث انه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأيّة ضغوط في الحياة , خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة المتلاحقة في شتى المجالات , هذا من شأنه ان يولد ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق و التشائم و الإحباط , و تختلف الضغوط النفسية باختلاف الأفراد و البيئة التي يتفاعلون معها و على حسب وضعية كل فرد في مختلف المواقف التي يتواجد فيها .

هذا إذا إتخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي , اما إذا نظرنا إليه من الجانب الإيجابي فنجد أن لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب , من بينها أنه يساعده في إنماء شخصيته و في تحقيق التوافق النفسي و الإجتماعي لديه , و قد يزيد من درجة إنتاجه العلمي و العملي في الحياة و كذا نجاحاته و تطلعاته و مستوى طموحاته .

و مستوى الطموح له دورا هاما في حياة الفرد لما له من أبعاد مهمة في شخصية الإنسان وذلك لأنه يعتر مؤشرا يميز و يوضح أسلوب تعامل الإنسان مع نفسه و مع البيئة و المجتمع الذي يعيش فيه , فالطموح هو الوسيلة التي تستمر بها عجلة الحياة في تقدم مستمر للأفراد و المجتمعات و هو سر نجاح و أساسه , كما أنه من أهم مميزات الشخصية السوية و بقدر ما يكون الطموح مرتفعا بقدر ما تكون الشخصية متميزة , وكذلك بقدر ما توفر هذا الطموح في عنصر الشباب بقدر ما يكون المجتمع متماسكا و قويا .

و إذا توجهنا إلى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة باعتبارها الفئة المعول عليها في تطوير و التقدم للعبة , فإن لهذه الفئة طموحات مستقبلية تختلف درجتها من لاعب لآخر على حسب إمكانيات و قدرات كل لاعب .

و من هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع و الذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة و معرفة الفروق بين اللاعبين في الضغط النفسي و مستوى الطموح و ذلك باختلاف المناصب .

و عليه تم تقسيم البحث إلى خمسة فصول : الفصل الأول يتضمن الخلفية النظرية للضغط النفسي أما الفصل الثاني فيتضمن الخلفية النظرية لمستوى الطموح و الفصل الثالث يتضمن الخلفية النظرية لكرة القدم اكابر من سنة , كما سلت الضوء على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية في الفصل الرابع من حيث الدراسة الإستطلاعية , المنهج المتبع , مجتمع و عينة الدراسة , أدوات جمع البيانات و المعلومات , كذلك إجراءات التطبيق الميداني لأدوات الدراسة و الأساليب الإحصائية المستخدمة , أما الفصل الخامس سنتطرق فيه إلى عرض النتائج و تحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات و الدراسات السابقة و الإقتراحات المقدمة من طرف الباحث .

الإشكالية :

يعد التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية والنخبوية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية او الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي , ولعل الإرتقاء لهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان و أصبح و مازال العلم هو الأساس النظري و التطبيقي القائم على مجموعة من المعارف العلمية التي واكبة التغيير , لذلك كانت الجهود متحدة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الأعمق لما تتضمنه أسس وقواعد و مفهوم علم التدريب الرياضي من اجل رفع مستوى الحالة التدريبية و النفسية و المعرفية و بلوغ المستويات العالمية , كما يعتمد على التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل و المتكامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني و الجانب المهاري و الجانب الخططي و الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي لذلك اصبح من الضروري الإهتمام بالجانب النفسي خلال مراحل الإعداد و التدريب و المنافسة , و آثار

(محمد حسن علاوي 1994) إلى إعتقاد التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية و الإنسانية و يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التريب الرياضي حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح و تطوير الأداء الرياضي , و نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسة الرياضية و مع تقارب و تكامل عناصر الثلاثة الأولى (العنصر المهاري , البدني , الخططي) و يعد العامل النفسي و العامل الحاسم لنتيجة المبارات , و يتمثل الجانب النفسي في الدراسة الحالية في " الضغط النفسي و علاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم" (أمر الله البساطي , 1998, ص 7) .

وبذلك يلعب مستوى الطموح دورا هاما في حياة اللاعب حيث انه من أهم الأبعاد في الشخصية الرياضية , وذلك لأنه يعد مؤشر التميز و يوضع أسلوب تعامل اللاعب مع نفسه و البيئة و مع المجتمع الذي يعيش فيه . و أشار الزهراني (2009) أن مستوى الطموح يعبر عن الدوافع المكتسبة و يختلف اللاعبون في مستوى طموحهم فمنهم ذو طموح مرتفع و منهم ذو طموح منخفض حيث تلعب الظروف المحيطة بالفرد دورا مهما في ذلك , إن مستوى الطموح لدى الفرد مرتبط بإمكاناته الشخصية فكما كان مستوى الطموح قريبا من هذه الإمكانيات كلما كان الفرد قريبا من الإلتزان الإنفعالي (إبراهيم , 2009 ص 3) .

اما بالنسبة لكرة القدم فهي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل , كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل 1986 , 50.52 ص)

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان منها الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و يمتلكه من السمات الشخصية .

ومن هاذا المنطلق كانت لدينا الرغبة في دراسة الموضوع المتمثل في " الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم " الأمر الذي دفعنا إلى محاولة الإجابة على التساؤل العام و التساؤلات الجزئية .

التساؤل العام :

* هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم ؟

التساؤلات الفرعية :

1- ما مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

2- ما مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

هناك علاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية :

1- مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم متوسط .

2- مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط .

أهمية الدراسة :

تتجلى أهمية الدراسة فيما يلي :

- تحاول الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح .

- تحاول الدراسة التعرف على الفروق بين اللاعبين في الضغط النفسي و مستوى الطموح بإختلاف متغيرات البحث .

-تمكننا الدراسة من إقتراح حلول تفيدينا في التخلص من الضغوط النفسية داخل الملعب .

- نتائج الدراسة الحالية ستساهم في إضافة معلومة جديدة حول هذا الموضوع كظاهرة نفسية ليست مدروسة من قبل في مجتمعنا .

أهداف الدراسة :

- تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الإرتباطية بين كل من الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم .

- تهدف إلى تحديد الفروق بين الطلبة في الضغط النفسي باختلاف متغيرات البحث .

- الكشف عن مدى تأثير الضغوط النفسية على المردود الرياضي للاعب كرة القدم .

- التعرف على مستويات الضغط النفسي و الطموح الرياضي لدى لاعب كرة القدم .

- إستكشاف حقيقة و طبيعة الموضوع المدروس و ذلك من خلال المعلومات المستقاة من واقعنا المعيشي .

الدراسات المرتبطة بلبحث:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة الموجودة في مكتبتنا عثرنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئاً من موضوعنا و منها نذكر :

الدراسة الأولى :

إسم و لقب الباحث : بلعدي عادل

عنوان البحث : تأثير الضغط النفسي على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة .

تاريخ الدراسة : 2015/2014

مستوى الدراسة : مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر .

مشكلة الدراسة : هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

هدف البحث :

- إيجاد حلول مناسبة و ممكنة لهذه الضغوط .

- إستخلاص مجموعة من التوصيات من اجل تحقيقها مستقبلا .

تهدف هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية ومن ثمة تسليط الضوء على مسببات الضغط النفسي لدى الرياضيين .

الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة :

- * البيئة الإجتماعية لها علاقة بمستوى الأداء المهاري عند الرياضي .
- * ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .
- * نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري لرياضي كرة القدم .

المنهج المتبع :

المنهج الوصفي

مجتمع البحث :

ويتمثل في 13 فريق محلي لولاية البويرة

عينة البحث :

إختيار ثلاث فرق من هذا القسم بصفة عشوائية

أدوات البحث :

- الإستبيان

- الملاحظة

- المقابلة

أهم النتائج التي توصل إليها البحث :

من خلال هذا البحث إستخلصنا ان كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها و كل ضغط يتميز عن الآخر و ذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين و كذا قلة التحضير النفسي إلى جانب إختلاف درجة المنافسة بين الفرق .

أهم الإقراحات :

- إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لكتساب الخبرة .

- عدم تضخيم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب .
- تنظيم دورات و ملتقيات تحسيسية تخص الجانب النفسي .

الدراسة الثانية :

إسم و لقب الباحث : معوش أمين

عنوان البحث : علاقة التماسك الجماعي للفريق الرياضي بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم .

تاريخ الدراسة : 2015/2014

مستوى الدراسة : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة للتماسك الجماعي للفريق الرياضي بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم ؟

هدف البحث :

- التعرف على مستوى التماسك الجماعي لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم .
- تحديد علاقة التماسك الجماعي للفريق بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الخاصة بهذه الدراسة :

* يوجد مستوى تماسك جماعي عالي للفريق لدى لاعبي كرة القدم

* يوجد مستوى طموح عالي لدى لاعبي كرة القدم .

المنهج المتبع :

المنهج الوصفي الإرتباطي

مجتمع البحث :

16 فريق لكرة القدم في ضمن الرابطة الجهوية لولاية البويرة

عينة البحث :

العينة القصدية

أدوات البحث :

البحث البيبليوغرافي

الملاحظة الميدانية

المقاييس

الوسائل الإحصائية

الدراسة الثالثة :

إسم و لقب الباحث : صالحى هناء

عنوان البحث : علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة ورقلة

تاريخ الدراسة : 2013/2012

مستوى الدراسة : مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

مشكلة الدراسة :

تحديد المصطلحات والمفاهيم :

1- الضغوط النفسية:

وهي تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه اللاعب في حياته ككل و التي تعيق قدرته على تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته و المعبرة عنها بالدرجة المتحصل عليها في المقياس المعد لذلك .

2- مستوى الطموح :

هو تلك الأهداف الرياضية المستقبلية التي يضعها اللاعب مسبقا ويسعى لتحقيقها تدريجيا خلال مساره الرياضي عن طريق نجاحاته و التي سيعبر عنها بالدرجة المتحص عليها في المقياس المعد بذلك .

3- كرة القدم :

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل كرة القدم قبل كل شئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .

الضغوط النفسية :

تمثل الضغوط التي يتعرض لها المراهق ظاهرة جديرة بالاهتمام و الدراسة والبحث وذلك بالنظر للآثار النفسية الوخيمة المترتبة عنها والتي تؤثر في مختلف جوانب حياة المراهق ومستويات أدائه واستقراره النفسي.

لذلك أصبحت الضغوط النفسية موضوع بحث للعديد من المهتمين في هذا المجال وكون الحياة تتغير ومن منطلق إدراك طبيعة العصر الحالي الذي يتسم بالقلق والصراع أصبح المراهق يعيش هذه الضغوط في الأسرة، المدرسة الشارع ... الخ

ورغم تعدد مصادر الضغوط النفسية فان التغيرات الفيزيولوجية والضغوطات الأسرية والمدرسية تعد أهم مصادره لدى المتدرس المراهق، لذا سنحاول في هذا الفصل تقديم عناصر توضيحية وذلك بالرجوع إلى أصل المصطلح عن طريق التطرق إلى اللوحة التاريخية حول ظهور هذا المفهوم، تعريقه، وتعريف بعض المفاهيم المشاة للمصطلح النظرات المفسرة له، أهم مصادر الضغط وأهم الآثار المترتبة عنه ، بالإضافة إلى ذكر أهمية التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من شدة الضغوط النفسية لدى

المراهق

1- لمحة تاريخية حول مفهوم الضغط النفسي :

لقد شاع استخدام مصطلح «الضغط» على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء، وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من الحالات.

وبدأ الاهتمام بموضوع الضغط قديما، فكان أول من استخدم مصطلح فرحة الضغط"

(ulcere du stress العالم "صوان" (Swan) عام 1823 م، ثم جاء العالم " داروين" (Darwin) عام 1872م بوصف ميكانيزمات خوف الإنسان والحيوان، وذلك لرد الفعل أمام المواقف الصعبة، وفي عام 1928 م جاء عالم الفيزيولوجيا والشر كانون" (Walter Canon) الذي يعتبر أول عالم اهتم مصطلح الضغط والتوازن الداخلي (Hemostasie) وذلك لإبراز كيف يدرك الكائن الحي الخطر في البيئة والاستجابة تكون إما الدفاع أو الهروب، كما يشير (cannon1) إلى أن حدوث الضغط يؤدي إلى انعدام توازن الكائن الحي، و بالتالي يستثار الجسم ويقفز بواسطة الجهاز العصبي السمبثاوي" و "الغدد الصماء (أسعد، 2009) .

في عام 1956 م لاحظ العالم " هانز سيلبي " (Hans Selye) أن الأفراد بالرغم من اختلاف مصادر الأمراض لديهم، إلا أنهم يشتركون في الأعراض التي تصف المرض الخاص بكل منهم ، ما جعل سيلبي " (Selye) يطلق مصطلح الضغط .

وفي عام عام 1966 م أكد لازاروس " (Lazaros) على وجود تداخل بين الضغط النفسي والقلق الذي يعتبر كنتاج للضغط النفسي، إذ أن هناك علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة، فبالنسبة له الضغط، عبارة عن نتاج لعملية تقييم المواقف المهددة (Mahmoud، 2005، P3)

في عام 1993 م أرجع العالم " سميث " (Smith) أصل كلمة ضغط (stress) إلى الكلمة اللاتينية (Stictus) وهي تعني : الصرامة، أما ضمناً فهي تدل على الشعور بالتوتر وإثارة الغضب (حسين، 2006)

بناء على ما سبق ذكره، نستنتج أن مفهوم الضغط لم يظهر في القرن العشرين أنتما وجوده فديها لدى الإنسان على الأرض، ويعتبر " سيلبي " (selye) الرائد الأول الذي أدخل مصطلح الضغط إلى اللغة العلمية، ذلك نتيجة استجاده بأعمال و تحارب الآخرين أمثال :سوان (Swan) عام 1823 م كانون Canon عام 1966 م، عندها توصل

سيلبي (Selye) إلى إيجاد الميكانيزمات الفيزيولوجية التي تحدد الاستجابة لدى الكائن الحي و الحفاظ على توازنه الداخلي أو ما يدعى (2 Homoeostasie)

- تعريف الضغط النفسي:

تتعدد تعريفات الضغط النفسي لتعدد التخصصات، إذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة، كالطب والفيزياء، علم النفس والصحة النفسية وغيرها من الحالات، هذا ما أدى إلى تعدد الآراء حول تعريفه من جهة، وعدم إيجاد تعريف جامع للضغط من جهة أخرى أولاً: لغة: ضغط، ضغطاً ضغطه أي: عصره، زحمة، ضيق عليه. والضغط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress)

وهي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإحاك وتنقسم إلى جزئين:

- Stress: تعني الضغط - De: تعني سيء. (المنجد في اللغة والإعلام , ط35، 1996، ص 451

(

بشير طه عبد العظيم حسين في معجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة " ضغط هو ضغطه ضغطة "أي عصره و زحمه، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، أما في الهندسية فهو القوة الدافعة على وحدة المساحات في الاتحاد العمودي عليه (حسين، 2006)

ثانياً: اصطلاحاً:

ويعتبر مفهوم الضغط مشكلة اصطلاحية نظراً لتعدد المعاني التي قد يحملها فكلمات الضغط، الحزن، الإغماء، التوتر، الإحباط، الاحتراق النفسيين كلها كلمات يحل بعضها محل الآخر، لذلك اختلفت التعاريف من قبل الباحثين و الكتاب في هذا المجال، فليس هناك تعريف دقيق ومحدد لهذا المفهوم، ويرجع ذلك أساساً إلى ارتباط كلمة الضغط بكثير من العلوم الأخرى. (عسكر، 2005)

لذلك تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر تعقيداً، فبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع فإنها لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية، وحسب "بار كنسن" "كولمان" (1995) فالسبب في ذلك يعود إلى أن مصطلح الضغط عبارة

عن تكوين فرضي، و ليس شيئاً ملموساً واضح المعالم من السهل قياسه، لذلك مازال يكتنفه قدر كبير من الغموض . (الشريف، صفحة 2008 ص 15)

تشير عبارة "الضغط" أو "الضغوط" إلى الإمّاك و الإرهاق الذي يحدثه الجسم في عملية التوافق المستمرة مع التغيرات البيئية،

وهو رد فعل الجسم لهذه المتطلبات، وتستخدم الضغوط للدلالة على حالتين وهما:

الحالة الأولى : تشير إلى وجود مسببات أو مصادر خارجية للضغوط.

الحالة الثانية: تشير إلى ردود الفعل الداخلية و التي تحدث بسبب هذه المصادر . (عسكر، 2005 ، صفحة 15)

أما "سيلي" (Selye) فيعرف الضغط بأنه : مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف

ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل (الدين، 2008، ص20).

في حين العالم "جوردن" (Gorden)

عام 1993 م يعرف الضغط على أنه : "الاستجابات النفسية والانفعالية

الفيزيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على أنه تقيد رفاهية وسعادة الفرد، وهذه التغيرات تقوم بإعداد وتأهيل الفرد للتوافق مع الضغوط". (حسين، 2006)

ويشير " محمد الصيرفي " عام 2008 م إلى أن الضغط النفسي عبارة عن " : نظام التكيف العام لجسم وعقل الإنسان عند مواجهته المثيرات بيئية". (الصيرفي، 2008 ص42)

3- بعض المفاهيم التي لها علاقة بالضغط النفسي:

1 - 3 الضواغط (tresseurs):

بشير مفهوم الضواغط إلى العوامل و المثيرات التي تستثير الاستجابة للضغط لدى الكائن العضوي، وبذلك تحدث تغيرات في الجانب الجسمي والنفسي لديه وهذه التغيرات تسمى بالاستجابة للضغط . (حسين، 2006)

ويشير "باور" و "برجس" (1994) (boers et Burgess) إلى أن هناك نوعين من الضواغط وهما:

ضواغط مادية (فيزيكية): مثل الحوادث، المرض، الحرارة ، البرودة، الضوضاء.

ضواغط نفسية وهي ما يشار إليها بضواغط الحياة مثل الامتحانات، الطلاق، الزواج (حسين، 2006)

2 - 3 القلق (anxiete):

القلق حالة انفعالية تتميز بشعور عدم الأمن وهو اضطراب مشترك يعتبر حالة تتميز بعدم الشعور بالسعادة تجاه المستقبل ويعتبر القلق نتيجة سيكولوجية لتعرض الفرد للضغط ولنقص إشباع حاجاته، (الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، 2008)

3 - 3 الصراع (conflit):

بشير مفهوم الصراع إلى حالة من التوتر الداخلي و التي تحول بين الفرد ومن استمراره للسلوك المؤدي إلى تحقق هدفه، وينشأ الصراع النفسي بسبب وجود هدفين متعارضين شميزان بدرجة متساوية من الشعور بالجادبية نحوهما أو النقد منهما، مما يجعل من الصعب على الفرد الانحياز إلى أحدهما دون الآخر أو البعد عن أي منهما، وفي معظم الأحيان تكون العلاقة بين الصراع و الضغوط علاقة تبادلية بمعنى أنه إذا كان الصراع يؤكد الضغوط لدى الفرد فإن الضغوط تجعل الفرد يعيش هذه الحالة من الصراع . (الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، 2008)

4 - 3 الإحباط (frustration):

يعني الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط و يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه عن القيام بالنشاط المطلوب، أو الحيلولة بينه و بين تحقق الهدف الذي يسعى إليه . بعد عن إعاقة الفرد للوصول لأحد

يعتبر الإحباط من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط و يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر فيها الفرد بعجزه عن القيام بالنشاط المطلوب، أو الحيلولة بينه و بين تحقيق الهدف الذي يسعى إليه و يعبر عن إعاقة الفرد للوصول لأحد الأهداف الهامة التي يرغب في تحقيقها و يزداد الشعور بالإحباط كلما ازداد مستوى الضغط الذي يواجهه وبذلك تظهر العلاقة بين الضغط و الإحباط فيما يلي:

تمثل الضغوط سببا رئيسيا و مباشر الحدوث الإحباط و للضغوطات جانبان أحدهما سلبي و الآخر إيجابي فالإحباط إذن يعتبرملى فقط . (محمد الصوفي، مرجع سابق، مس 47).

5 - 3 التعب (la fatigue) :

التعب عبارة عن فقدان الكفاءة و عدم الرغبة في القيام بأي مجهود سواء كان مجهودا عقليا أو جسميا، ينشأ نتيجة للمجهود المستمر و المكثف و ينتهي أثره بحصول الفرد على الراحة والنوم.

وفي نفس المعنى عرفت الموسوعة العالمية التعب (La Fatigue) بأنه استجابة تنشأ عن طريق العمل الكثيف، و ينتهي الإحساس به عن طريق الراحة و يمكن إبراز نقاط الخلاف بين الضغط و التعب فيما يلي:

" التعب ينتهي بالحصول على قدر من الراحة والنوم، بينما الضغط غالبا ما يكون مستمرا. (الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، 2008 ، صفحة 47)

6 - 3 الإجهاد (l'épuisement):

يشير مصطلح الإجهاد (l'épuisement) إلى نتيجة التعرض للضغوط على المدى الطويل، والتي يعانيتها الفرد، وتعد عن ذاتها بالتعب والإلماك كما يعبر عنها الفرد عن طريق الخوف، القلق والتوتر، وتعتبر عن نفسها أيضا في صورة أعراض جسمية ونفسية مثل اضطراب الوجدان والتعارف وأعراض سلوكية مثل التدخين، تناول الكحول واضطراب الأكل". (الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، 2008 ، صفحة 47)

7 - 3 الاحتراق النفسي:

يعتبر الاحتراق النفسي (Burnout) أحد الأثار الأكثر سلبية للضغط الحاد، حيث يبدأ الضغط بالتعب و القلق و يصل إلى الأخبار، و كلمة الاحتراق النفسي ظهرت في أواخر السبعينات و هو مصطلح جديد و مهم لأنه يربط بين مختلف المؤشرات النفس اجتماعية. (الصيرفي، الضغط و القلق الإداري، 2008 ، صفحة 49)

4- أسباب حدوث الضغط النفسي:

حاول العديد من الباحثين الذين اهتموا بأسباب الضغط والعوامل المؤدية لحدوثه فوجدوا أن أسبابه عديدة، منها البيئية، الطبيعية، النفسية، الاجتماعية، الأكاديمية.

1 - 4 الأسباب البيئية :

يمكن أن تكون سببا من أسباب حدوث الضغط مثل : الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة، الضجيج والأضواء، كما يمكن أن تكون الأماكن الضيقة عاملا من عوامل حدوث الضغط النفسي (شيخاني، 2003، صفحة 26)

2 - 4 الأسباب النفسية:

و تتمثل هذه في الإحباطات والصراعات اللاشعورية داخل شخصية الفرد، ونقص

تقدير الذات، كما أن القلق والاكنتاب يعتبر من مصادر الضغط . (حسين، 2006، صفحة 39)

3 - 4 الأسباب الاجتماعية:

وهي الخلافات الأسرية، كالطلاق أو فقدان أحد أفراد العائلة، أو الصراعات الاجتماعية بين الأفراد (المنعم، 2006)

4 - 4 الأسباب الثقافية

وهي الانفتاح على الثقافات الهدامة، دون مراعاة الأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع، كما يمكن أن يكون سوء التكيف مع السياق الثقافي الجديد، مصدرا لحدوث الضغط، كصعوبة التأقلم مع اللغة، العادات والتقاليد.

5 - 4 الأسباب الأكاديمية

وتتمثل في صعوبة المناهج وعدم مراعاتها لمبدأ الفردية بين التلاميذ إلى جانب طرائق التدريس التقليدية وكذا نظم الامتحانات والتقويم . (أسعد، 2009، صفحة 31)

5- أنواع الضغط النفسي :

يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والإخاك، ما يجعلنا نميز بين نوعان من الضغط النفسي وهما:

1 - 5 الضغط الإيجابي (التكيفي):

يشير "سي موسي إلى أن الضغط الإيجابي يجعل الجسم في استعداد للفعل، هذا إضافة إلى قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الإمكانيات لمواجهة (الرحمان، 2002، صفحة 80)

ويضيف الكاتب "قاسم" و "محمد" بقولهما: إن الضغوطات البسيطة تساعد الفرد على الأداء والإنجاز، وزيادة الكفاءة و لأنها بمثابة حافز للنشاط، فللضغط دور فعال في جعل الإنسان يبدع ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة. (الله، 2001، صفحة 115)

2 - 5 الضغط السلبي:

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألما وحرزا، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان النفسي، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى، كالأضطرابات الهضمية، أو الجلدية (شيخاني، 2003، صفحة 13)

6- الأعراض المصاحبة للضغط النفسي

عندما يشعر الفرد بالضغط يصاحب بحالة من التوتر والإجهاد فانه يحاول استخدام بعض الوسائل الدفاعية لتخفيف هذه الضغوط وا إذا فشل فانه تظهر لديه بعض الأعراض منها: |

الأعراض الانفعالية مثل القلق والتوتر والإحباط، وسرعة الإثارة .

: الأعراض الجسمية: كالأصداغ وفقدان الشهية وارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، وانخفاض أداء الفرد وصعوبة اتخاذ القرارات والعدوانية...إخ. (عثمان، 2001، صفحة 105)

7- كيفية حدوث الضغط النفسي:

إن محاولة تكيف الجسم مع الموقف الذي يوجد فيه تترجم عن طريق استجابات عصبية هرمونية، وحسب مائنز سيلي يحدث الضغط بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل يوضحها الشكل رقم 05 وهي:

1 - 7 مرحلة الإنذار :

عندما يشعر الفرد بأنه تحت موقف ضاغط أو عند تعرضه لتهديد جسمي مثل المرض فإن استجابته تكون سريعة؛ إذ يحدث خلل في إفرازات الغدد وتبدأ الإشارات العصبية وبذلك يزداد إنتاج الطاقة لمواجهة الموقف الضاغط، فتنسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وتوتر العضلات، فعندما يتخلص الفرد من التهديد فإن الجسم يعود إلى مستوى منخفض من الإثارة والتي يمكن تسميتها بحالة التوازن الداخلية. (p., 2003)

2 - 7 مرحلة المقاومة:

في هذه المرحلة يكون الفرد جاهزا لمقاومة مصدر الضغط بتوظيف كل الوسائل وكل ما يملك من طاقة، ولكن مع انشغال الفرد مصدر الضغط الفيزيولوجي والنفسي يكون عرضة لمصادر ضغط آخر مثل : ارتفاع ضغط الدم، والتقرحات المعدية والقولون تنشأ هذه الاضطرابات من محاولات الفرد للتعامل مع مصدر التوتر، هذا ما يؤثر سلبا على قدرة الفرد على التركيز والتفكير بشكل منطقي، أما بالنسبة للأعضاء التي تتأثر بهذا فهي القلب، الأوعية الدموية، المعدة، الكلى، فضلا عن العضلات والتفكير بشكل منطقي، أما بالنسبة للأعضاء التي تأثر بهذا فهي : القلب، الأوعية الدموية، المعدة، الكلى، فضلا عن العضلات و الغدد . (خلف، 2001، صفحة 51)

3-7 مرحلة الإنهاك :

إن استمرار الضغط أو التهديد بودي إلى استنفاد الأعضاء الحيوية لقوامها اللازمة للصمود، الأمر الذي يؤدي في بعض

الحالات إلى الموت، فعلى سبيل المثال مع أن الجسم لديه القدرة على التكيف مع ضغط الدم العالي، إلا أن استمرار زياده بودي إلى المساهمة في تلف الكبد و القلب، وهناك أدلة علمية تبيّن أن استمرار الضغط يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم وفي الحالات القصوى إلى الوفاة (مصطفى، 2003 ، صفحة 135)

8- ديناميكية الاستجابة للضغوط:

ينتج عن حدوث الضغط لدى الفرد حالة من عدم الاتزان الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية، وهو ما يعبر عن وجود استجابة ما تتضمن أبعاد فيزيولوجية بدنية وأبعاد أخرى نفسية وسلوكية ومن هنا ميز الباحثون في هذا المجال بين عدة استجابات

1 - 8 الاستجابة الفيزيولوجية:

تعتمد هذه الاستجابة على رد فعل المحوم أو الهروب وتكون عصبية كيميائية حيث يستجيب الجسم للضغط بواسطة جهازين للدفاع هما الجهاز العصبي والجهاز الأصبم اللذان (حي، 2002، صفحة 18). يلعبان دورا هاما في التكيف مع الاعتداءات ومقاومتها ويساعدان في الحفاظ على استقرار الجسم، أي التوازن البيولوجي والاستقرار الفيزيولوجي، وبما أنه هناك علاقة مباشرة بين الجهاز العصبي والغدد الصماء فإن حدوث الضغط يؤدي إلى تنبيه الجهاز العصبي الذي يعمل على تحفيز الغدد لتفرز عدة هرمونات تؤثر مباشرة على حالة الجسم وإنما يمكن بقاء هذه الهرمونات الطبيعية بشكل مفرط نظرا لحالة الضغط التي يعاني منها الفرد، والتي تتسبب في إرهاق وظائف الأعضاء الفعالة في الجسم، ويمكن تمييز نوعين من الاستجابة على مستوى الجسم.

2 - 8 الاستجابة الأدرينالية:

الناجمة عن زيادة إفراز هرمون الأدرينالين من الغدة الكظرية، وتفعيل الجهاز العصبي السباتوي الذي يؤدي إلى استجابة الجسم بزيادة سرعة ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، زيادة جريان الدم بما يحمله من أكسجين وجلوكوز إلى العضلات والدماغ مما يساهم في تنبيهها. (حي، 2002، صفحة 18)

3 - 8 الاستجابة الكورتيزولية:

تأتي متأخرة و بطيئة يتم خلالها إفراز هرمون الكورتيزول من الغدة الكظرية الذي يساعد على تنظيم الوظائف الجسمية تحت الضغط وبهية الجسم لمرحلة الانفراج، إلا أن زيادة نسبته في الدم تسبب الضغط وتؤدي إلى إمساك الماء والملح في الجسم وارتفاع ضغط الدم، ولنقص كالسيوم العظام وإدرار البوتاسيوم في البول، وارتفاع الحموضة في المعدة مما يؤدي إلى ظهور قرحة المعدة والإثني عشر .

4 - 8 الاستجابة النفسية السلوكية:

تتضمن استجابات سلوكية، الفعالية، اجتماعية، وهي تتحلّى بوضوح في تصرفات القرد الذي يعاني من الضغط، كرده فعل طبيعية عما يعانيه وتؤثر في حالته المزاجية والانفعالية ومن بينها (الرشيد، 1999، صفحة 39)

* القلق، والعصبية، وسرعة الغضب.

* الحزن، البكاء، الإحساس بالعجز.

* سرعة تقلب المزاج.

* ضعف التركيز والانتباه .

* شرود الذهن باستمرار وكثرة التفكير .

أما الاستجابات الاجتماعية فتكون إما تميل الفرد إلى الانعزال أو العصبية الزائدة بحيث يكون من السهل عليه الوقوع في المشاجرات مع الآخرين. (الرشيد، 1999، صفحة 40)

ومما سبق يتضح لنا أن الاستجابة للضغوط سواء كانت فيزيولوجية أو نفسية أو سلوكية فإنها مترابطة ومتداخلة فيما

9- الأسس النظرية للضغط النفسي

اختلف العلماء في تفسير الضغط النفسي، وذلك حسب اختلاف توجهاتهم النظرية وفيما يلي عرض التي فسرت الضغط النفسية

9-1 النظرية الفيزيولوجية:

9-1-1 نظرية ولتر كانون (Walter Cannon) عام 1935 م :

يشير " ولتر كانون " (Walter Cannon) في دراساته إلى أن مصادر الضغط ترجع إلى الوظائف الفيزيولوجية وذلك بسبب التغيرات في إفرازات عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين " الذي به الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، كما أولى كانون " اهتماما كبيرا لدوره الجهاز العصبي السميناوي"، كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة المواقف الضاغطة، ولتمكنه من خلق التوازن (عسكر، 2005، الصفحات 33-34)

9-1-2 نظرية " هانس سيلبي " (Hans selye) عام 1997 م :

برى" سيلبي من خلال دراساته وبحوثه التجريبية انطلقا من مسلمة أن الضغط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساسى استجاباته للبيئة الضاغطة".

وبناء على هذه الفكرة قام " سيلبي " بصياغة وتطوير نظرية الضغط النفسي تحت مصطلح (Syndrome générale d'aptation) ، والذي تمر من وجهة نظره الاستجابة بثلاث مراحل أساسية وهي:

1- مرحلة الإنذار، والتي تفسر الاستجابة الأولية للحسم أمام اعتداءات خارجية أين يجند كل قواه الدفاعية ضد هذه الأخيرة بحيث تعمل الخلايا العديدة على إفراز محتوياتها الهرمونية في الدم.

2- مرحلة المقاومة؛ بحيث تكون استجابة الجسم عكس استجابته في مرحلة الإنذار بحيث ترسب خلايا اللحاء الغددية المحتويات المفرزة خلال المرحلة السابقة، و بالتالي يحدث ضياع في الوزن وذلك لعدم السيول العادي للدم وعندما تطول مدة المقاومة يفقد الكائن الحي قوته ويدخل في المرحلة الأخيرة وهي:

3- مرحلة الإرهاق؛ أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عنه في صحة الجسم كالأعراض السيكوسوماتية والاضطرابات النفسية كالقلق والانفعال...إخ. (شاشوة، 1999، صفحة 12)

2 - 9 النظرية الايكولوجية:

الضغط عبارة عن مثير و حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا له قد يكون منشأه داخلها كالصرعات النفسية، كما قد ينشأ من الأحداث الخارجية و يمثل هذا الاتجاه كل من "هولمز" و "راهي (حسين، 2006، صفحة 53)

تبنى هذا النموذج النظري "هولمز" و "راهي" (1967)، حيث أشار الباحثان أن الأحداث الحياة تأثيرا على الأفراد، وتؤكد البحوث التي قاما بما على أهمية تأثير الضواغط البيئية على الصحة الجسمية والنفسية للفرد و يمكن قياس الضغط من خلال كم و شدة الأحداث الضاغطة فتكسب و تراكم هذه الأحداث تسبب المشقة و الضيق للفرد و تعيق قدرته على التعامل معها

وبذلك نركز النظرية الايكولوجية على أهمية المحيط و دوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع، ويسمى هذا النوع بالضغط النفسي الاجتماعي، ومن أهم الأحداث التي تقف وراءه الطلاق، الصدمة الانفعالية وفات أحد الوالدين، ..إخ. (يخلف، 2001، صفحة 49)

9-3 نظرية سبيلبرجر (Spielberger):

يتخذ سبيلبرجر من القلق وحدته التعبيرية لتفسير الضغوط النفسية ولهذا فإن فهم نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط، فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة (Anxiety state) وقلق السمة (trait Anxiety) .

وفي هذا الإطار يشير سبيلبرجر على أن القلق شقين يشملان قلق السمة أو القلق العصابي أو القلق المزمن، وكذلك قلق الحالة أو القلق الموضوعي أو قلق الموقف.

وقلق السمة استعداد طبيعي أو المحاه سلوكي يجعل الفرد قلقاً، يعتمد بصورة أساسية على الخبرات الماضية، بينما قلق الحالة هو حالة موقفية تعتمد بصورة أساسية ومباشرة على الظروف الضاغطة (فاروق السيد عثمان، ص 99)

سبيلبرجر " في نظريه يربط بين قلق الحالة والضغط حيث يعتبر أن: الضغط الناتج عن ضاغط معين مسبباً لحالة القلق، وما بشينه في علاقة فلل الحالة بالضغط يستعيده على قلق السمة أو القلق العصابي الناتج عن الخبرات السابقة بالضغط حيث أن الفرد يكون من سمات شخصيه القلق أصلا .

و يهتم في هذا الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينهما وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة للفرد في هذا الصدد بقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم تستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت ، إنكار ، إسقاط ...) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهروب من الموقف الضاغط (الرشيد ، 1999، صفحة 55)

10- بعض طرق العلاج للتخفيف من شدة الضغط النفسي :

لقد إقترح بعض العلماء أمثال "ينسون" و "بيترز" (1999) بأن عملية الاسترخاء التي هي عبارة عن مجموعة من التمارين التي يقوم بها الفرد تؤدي إلى استجابة فيزيولوجية تتمثل في الحفاض نشاط الوظائف الحيوية كالتنفس، وعمل الدورة الدموية، واسترخاء معظم العضلات، وهي عملية مهمة عند الشعور بالضغط (Burger, 1999, p. 76).

ويعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والعلاقة الغريزية بما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً للدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، وبودي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه. فالألعاب والأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض والتخفيف من

الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته (محمدي سمير، 1999 - 2001، صفحة 38) .

خلاصة الفصل:

أصبحت ظاهرة الضغوط النفسية حقيقة وواقع يحيا فيها المراهق نائحة عن كثرة الأعباء والطالب في حياته ومن التغيرات

الفيزيولوجية والنمائية التي تطرأ على كل جسمه مما يولد لديه الضغط النفسي، ولا يكاد كل جانب من جوانب حياته الاجتماعية والدراسية والنفسية تخلو من مصادر هذه الضغوط، وتكمن أثارها في تأثيرها على الصحة النفسية والجسمية للمراهق مما يجعله يعاني من اليأس والتوتر المستمرين، وإذا كانت هذه الضغوط مستمرة وشديدة فستتحول إلى أعراض مزمنة خاصة إذ لم يلق هذا الأخير الدعم الاجتماعي خاصة الدعم من مدرسته .

الفصل الثاني :

مستوى الطموح

- الفئة الأولى يناشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد من الرفاهية والرقى. وهذا ما يراه انجافيل أن ارتفاع مستوى الطموح ظاهرة تتصف بها المجتمعات الحديثة بتصرف جليل وديع شكور: (1989, ص 327) الفئة الثانية تسعى للوصول إلى تحقيق قدر محدود من العيش, فكلما تقدم المجتمع وازدهر نشأت طموحات جديدة تتلاءم مع الواقع الجديد فمستوياته تختلف من شخص إلى آخر ومن زمن إلى آخر.

(يوسف ميخائيل أسعد: 1992, ص 67) فإذا كانت الشعوب في حالة من الاستقرار فهي تطمح إلى تحقيق الأفضل دائماً, ففي المجتمعات النامية تطمح للحصول على مداخل وموارد مالية والاكتفاء الذاتي أما إذا كانت الشعوب في حالة عدم استقرار المجتمع الذي يعيش أزمات اقتصادية, سياسية, اجتماعية تؤدي بالأفراد إلى الشعور بمشاعر اليأس و الاغتراب والإحساس بانعدام الطموحات أو زوالها حامد عبد السلام زهران: (1998 ص 39)

2 - 2 - 1 الطموح الفردي :

هو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد, سواء كان الطموح مدرسياً أو مهنياً أو علمياً أو رياضياً, وعلى هذا الأساس فلكل فرد الحق في تبني ما يراه مناسباً من مستويات الطموح بما يتفق مع إمكانياته وقدراته ويتناسب مع واقعه وبيئته, كما تختلف أشكاله باختلاف المرحلة العمرية للفرد, كما يعتبر جليل وديع شكور أن الطموح الذي يتعلق بالحياة المدرسية وما يوجد فيها من تخصصات ومستويات دراسية ويبدأ هذا النوع من الطموح في السنوات الأولى من دراسة الطفل حيث يطمح في الانتقال من مستوى لآخر.

(جليل وديع شكور: 1989, ص 33)

3 - 2 - 1 الطموح الإنساني:

عن ما تطمح إليه الإنسانية بشكل عام مهما كان مكان تواجدها, والذي يتمثل فيما تتادي به الجمعيات الإقليمية والدولية الحكومية منها والمستقلة في تحسين وضعية الإنسان الصحية والاقتصادية والنفسية والسياسية والداعية إلى توفير الغذاء والأمن والسلام والعمل والعدل والمساواة وحرية الرأي, بالإضافة إلى ما يطمح إليه البشر من حماية البيئة من التلوث والقضاء على الحروب والنزاعات ونزع الأسلحة الفتاكة والتقارب بين الشعوب, حيث

يعبر عن هذه الطموحات من قبل الجمعيات والهيئات العالمية ومنظمة اليونيسيف وغيرها من المنظمات التي تعمل على الوصول للإنسان إلى سعادته ورفاهيته اجتماعيا واقتصاديا ونفسيا وصحيا

4 - 2 - 1 الطموح العائلي: ويتمثل في ما تطمح إليه العائلة من أهداف قريبة المدى أو بعيدة المدى يشترك أعضاؤها في بلورتها ويسعون لتحقيقها أو الوصول إليها على فترات زمنية متدرجة، وحسب أهمية وحاجة العائلة لكل هدف أو تطلع ويختلف الطموح العائلي من أسرة إلى أخرى حسب حجم الأسرة ومداخلها والمستوى التعليمي والثقافي لأفرادها، بالإضافة إلى مكان تواجدها في الريف أو المدينة في الأحياء الشعبية أو في الأحياء الراقية |

ومن أمثلة الطموح العائلي الطموح في تغيير سكن أفضل من السكن المتواجدين به، أو الطموح في التفوق الدراسي لأفرادها، أو الطموح في تغيير المكانة الاجتماعية والعائلية للأسرة
محمد بوفاتح: (2005، ص 140)

4- 3- 1 قياس مستوى الطموح:

بدأ قياس مستوى الطموح عن طريق إجراء بعض التجارب المعملية التي يقوم فيها الشخص المراد قياس مستوى طموحه بأداء معين، حيث يقاس مستوى الطموح بثلاث طرق مختلفة المنهج والوسائل وهي:

1 - 3 - 1 الطريقة التقليدية :

* **التجارب المعملية:** تتكون من جهاز استخدام أو تجربة ومن الجداول الخاصة التدرج الإجابات، فبعد أن يعرض الجهاز عن الشخص مع تقديم شرح وافي مع

طريقة استخدامه يمنح فرصة التجريب والعمل على الجهاز عدة مرات، وبعدها يسأل الفرد عن الدرجة التي يتوقعها أو ماهي درجة طموحه؟ وتدون إجابته في الجداول المعدة لذلك، ثم يشرع في الأداء الفعلي ثم بعد الانتهاء منه يسأله عن الدرجة التي يظن أنه حققها في هذا الأداء وتدون هذه الإجابة عن الدرجة المتوقعة وبعدها نعلمه بالدرجة الحقيقية التي تحصل عليها فعلا، وتكرر هذه العملية عدة مرات، ومعنى هذا أن هناك ثلاث درجات درجة الطموح، درجة الأداء الفعلي، درجة الحكم.

محمد بوفاتح: (2005، ص 134)

* **الاختلاف التحصيلي :** هو الاختلاف بين الدرجتين أي الطموح والحكم.

* **الاختلاف في الحكم:** الفرق بين الأداء الفعلي والحكم.

* **الإختلاف الذاتي:** هي تلك الدرجة التي يحصل عليها من إضافة الاختلاف في الحكم إلى الاختلاف الهدف. **معامل التذبذب:** هو الميل إلى التغير مستوى الطموح وحسب عن طريق جمع التغيرات في مستوى الطموح خلال الاختبار.

معامل الاستجابة: يقصد به الميل إلى رفع مستوى طموح عقب النجاح وخفضه عقب النجاح ويفرق ليفين بين نوعين من الأهداف الهدف الفعلي و الهدف النموذجي

* **الهدف النموذجي:** هو أقصى درجة أو نتيجة حققها الشخص في محاولة من محاولات الاختبار.

* **الهدف الفعلي:** هو أقل درجة من الهدف السابق وما وصل إليه الفرد في محاولات الاختبار.

(عبد الفتاح كاميليا, 1973 ، ص 43)

2 - 3 - 1 نجاح والفشل:

تجارب أندرسون على الأطفال الصغار التي تقل أعمارهم عن 8 سنوات توصل أن تقدير كمية النجاح والفشل ترفع أو تخفض من مستوى الطموح.

تجارب فابانوس:

درست النجاح والفشل بين الأطفال ووجدت أن الأطفال ايجابيين أثناء فشلهم يقل نشاطهم ويتجه إلى سلوك سلبي, أما الأطفال سلبيين يتحركون نتيجة النجاح نحو نوع من السلوك النشط

3 - 3 - 1 درجة الاختلاف الهدف ونسبة إرجاع النموذجية للفشل والنجاح: تعتبر درجة اختلاف الهدف هي الاختلاف بين الأداء السابق والهدف التالي ويكون ايجابي أو سلبي أما نسبة إرجاع النموذج للفشل والنجاح تمثل تلك الاستجابة المستوى الطموح لتغيرات الأداء.

4 - 3 - 1 طريقة المواقف الفعلية في الحياة: وفيها يطلب من المفحوصين تذكر إحداث وقعت لهم في حياتهم تتراوح بين الإحباط شديد وبين الإحباط العادي، وبعد ذلك يطلب من المفحوصين تقدير أثار الحدث على مستوى طموحهم في ضوء الدرجات التالية: رفعه لدرجة كبيرة ، رفعه لدرجة متوسطة ، خفضه لدرجة بسيطة، خفضه لدرجة كبيرة.

5 - 3 - 1 طريقة الاستبيان: يعتبر كأداة لقياس مستوى الطموح وعرفت هذه الأداة انتشار في مجالات

المهنية مثل: استبيان ريبزمان

(بتصرف محمد بوفاتح: 2005, ص 136)

41 مستويات الطموح:

يميز الباحثون بين ثلاث مستويات للطموح هي:

المستوى الأول: الطموح الذي يعادل الإمكانيات:

في هذا المستوى يأتي مستوى الطموح بعد عملية الإدراك والتقييم التي يقدر بها الفرد إمكانياته واستعداداته، ويقف على حقيقة مستواه، وقدراته ثم يطمح مع ما يتناسب ويعادل قيمة هذه الإمكانيات أي أن بناء مستوى الطموح يسير وفق إمكانيات الفرد ويطلق عليه الطموح الواقعي أو السوي مثال: ذلك التلميذ النجيب والمتفوق خلال سنة دراسية كاملة ويعزز ذلك بنجاحه في امتحان البكالوريا التجريبي ومنه تكون له القدرة على تقدير إمكانياته تقديرا حقيقيا ومن ثم يطمح في الإحراز على شهادة البكالوريا ، عكس التلميذ الذي لم يقدر مستواه الحقيقي، والمتعثر في كل امتحانات السنة الدراسية والعاجز عن نتائج جيدة في امتحان البكالوريا ومع ذلك لا يقدر حقيقة إمكانياته، ويطمح في البكالوريا ، فهذا طموح غير سوي

المستوى الثاني: الطموح الذي يقل عن الإمكانيات:

ففي هذا المستوى يملك التلميذ إمكانيات عالية وكبيرة لكنه لا يستطيع بناء مستوى من الطموح يعادلها ويتناسب معها ، أي أن مستوى طموحه أقل من مستوى إمكانياته ، ومثال ذلك التلميذ المتفوق في مناسبات مدرسية عديدة ولكنه لا يطمح في المشاركة في المسابقات الخارجية التي تجري بين مختلف المدارس ويعبر هذا عن ضعف ثقته في نفسه ، وفي نتائجه يطلق على هذا النوع من الطموح الطموح غير السوي. المستوى الثالث: الطموح الذي يزيد عن الإمكانيات:

هذا المستوى عكس المستوى السابق، فمستوى طموح الفرد أعلى من إمكانياته أي هناك تناقض بين الطموح والإمكانيات و مثال ذلك التلميذ الراسب في جميع الامتحانات و يطمح في النجاح في البكالوريا ، و هذا ما يعرف بالطموح غير الواقعي أو غير سوي.

(سهير كامل أحمد 1999,ص191)

كما يشير طارق كمال إلى أشد الأمور التي تعكر صفو العامل وتنغص أن يكون مستوى طموحه أكبر من إمكانياته

(طارق كمال: 2007,ص172)

5 - 1 أشكال الطموح:

1 - 5 - 1 الطموح الدراسي : وهو الذي يتعلق بالحياة المدرسية وما يوجد فيها من تخصصات ومستويات دراسية، ويبدأ هذا النوع من الطموح في السنوات الأولى من دراسة الطفل، حيث يطمح في الانتقال من مستوى لآخر حتى يلتحق بالتعليم الثانوي فيطمح في تخصص دراسي يراه هاما وجذابا، ويعمل على النجاح فيه، وفي

السنة الأخيرة من التعليم الثانوي يطمح في مواصلة دراسته والالتحاق بالجامعة، ويصبح هذا الطموح المحرك الأساسي لمواظبته واجتهاده للنجاح في امتحان الثانوية العامة (البكالوريا)، لتحقيق أسمى طموح في حياة التلميذ المدرسية "هذا الطموح الذي ينمو ويرتقي مع ارتقاء سن التلميذ هو الذي يساعده على التكيف في مختلف مراحل حياته". (جليل وديع شكور: 1989ص333)

2 - 5 - 1 الطموح المهني: قد يتشكل هذا من الطموح عند التلاميذ في سنوات الدراسة أو بعد الانتهاء أو الخروج منها، وقد يتولد عند الشخص الذي لم يدرس بتاتا وكثير ما يطمح التلاميذ في مهن ويتعلقون بها وبمن يعملون فيها، كطموح التلميذ في مهنة التعليم (أستاذ) وفي بعض الحالات يبرز الطموح المهني إلا في السنة الأخيرة من التعليم الثانوي أو الجامعي عندما يصل الفرد إلى مرحلة معينة من الموازنة بين الواقع والاستعدادات الشخصية

3 - 5 - 1 الطموح السياسي: ويشكل كل ما يتعلق بالحياة السياسية والحزبية العامة البلد ما، كطموح الأفراد في تغيير النظام السياسي لبلدهم أو طموحهم في الفوز بانتخابات هامة أو طموحهم في قيادة البلاد أو طموحهم في تشكيل تحالفات وتكتلات سياسية أو حزبية أو طموحهم في مراكز سياسية هامة أو طموحهم في مستوى الطموح إصدار قوانين جديدة في هذا الشكل يحدد الطموح مسار الوطن وتحركه ضمن الأسرة الدولية " (جليل وديع شكور: 1989,ص326)

4 - 5 - 1 الطموح الاقتصادي :

ويشير إلى الطموح الذي يتبناه شخصا أو مجموعة من الأشخاص لتحسين وضعيتهم الاقتصادية حسب ما يرونه مناسباً لهم، أو حسب مقارنة وضعيتهم مع وضعيات اقتصادية أخرى، مثل ذلك الطموح في مصادر مالية متعددة، الطموح في أرباح جيدة، الطموح في زيادة الإنتاج الطموح في تحسين وضعية البلاد الاقتصادية، الطموح في البحث عن أسواق اقتصادية جديدة إلى غيرها من الطموحات والتطلعات الاقتصادية التي تعبر عن وضعية اقتصادية سيئة أو مريحة للفرد أو الجماعة يتضح من خلال ماتم ذكره أن الطموح الدراسي والمهني والطموح الاقتصادي من أهم الطموحات في حياة الفرد، حيث يعود تفوق وتقدم الكثير من الأمم والشعوب في العديد من الميادين الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية إلى وفرة وجوده ودقة منتوجاتها، والذي ساهم فيها بلا شك مستوى الطموح المرتفع لأفرادها على اختلاف مستوياتهم.

6 - 1 طبيعة الطموح:

1 - 6 - 1 الطموح باعتباره استعداد نفسيا : المقصود بالاستعداد النفسي بالنسبة للطموح إن بعض الناس عندهم الميل إلى تقدير وتحديد أهدافهم في الحياة تقديرا يتسم إما بالطموح الزائد أو الطموح المنخفض، وهذا الاعتبار في تحديد طبيعة الطموح يدفعنا إلى مناقشة فكرة الوراثة أو فكرة أخرى، غير أن هذه النقطة لم تعد

موضوعا للمناقشة لأن للفرد تكوينه البيولوجي الخاص به, وهو في الوقت نفسه لا يعيش منعزلا عن التفاعلات الاجتماعية في البيئة التي يعيش فيها، ومن ثم يمكن القول بأن الطموح لدى كل فرد يتأثر بالعوامل التكوينية وعوامل التدريب والتنشئة.

(عبد اللطيف حسين فرج: 2007, ص 190).

2 - 6 - 1 - الطموح باعتباره وصفا لإطار تقدير وتقويم المواقف:

ويتكون هذا الإطار من عاملين أساسيين:

- التجارب الشخصية الناجحة والفاشلة التي يمر بها الفرد:

. أثر الظروف والقيم والتقاليد والعادات واتجاهات الجماعة في تكوين الطموح ونظرة الفرد إلى المواقف والأهداف ويقدرها وقيمها من خلال هذا الإطار الحضاري العام والتجربة الخاصة الشخصية

(عبد اللطيف حسين فرج: 2007, ص 190)

3 - 6 - 1 - الطموح باعتباره سمة الشخصية :

فالسمة هي ما يميز بين الناس من حيث كيفية تصرفهم ونوع سلوكهم في أغلب مواقف حياته, وهي هنا تتميز عن القدرة التي تميز بين الناس من حيث مقدار ما يعملون أي استعدادهم الذي يعين استجاباتهم وكمية إنتاجهم, وهنا يمكن القول بأن وصف الطموح كما قال فرانك وهوبي هو أقرب إلى قياس القدرة أكثر منه قياسا للسمة باعتبارها استعداد.

(عبد اللطيف حسن فرج: 2007, ص 190)

7 - 1 خصائص الفرد الطموح:

لاشك أن لكل فرد خصائص تجعله يطمح في الحياة , وصفات الطامح مايلي:

- لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الراهن ويعمل دائما على النهوض به.

- لا يرى أن وضعه الحاضر أحسن ما يمكن أن يصل إليه

- لا يؤمن بالحظ ولا يمكنه الاعتقاد أن مستقبل الإنسان محدد ولا يترك الأمور للظروف.

- لا يخشى المغامرة أو المناقشة أو المسؤولية أو الفشل أو المجهول.

- لا يجزع إن لم تظهر نتائج جهوده سريعا .
 - يتحمل الصعاب في سبيل الوصول إلى هدفه ويؤمن بأن الجهد والمثابرة كفيلا للتغلب على الصعاب
 - النظرة المتفائلة إلى الحياة والاتجاه نحو التفوق، والميل نحو الكفاح وتحديد الأهداف والخطة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس والمثابرة .
- (سرحان: 1993 ,ص114)

8 - 1 - النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

تعددت النظريات التي تناولت مستوى الطموح ومن بين هذه النظريات:

1 - 8 - 1 نظرية الفريد أدلر:

يعتبر أدلر من المدرسة التحليلية ومن تلاميذ فرويد ولكنه انشق عن فرويد بسبب آرائه في الجنس وعدم انسجامه مع العديد من أفكاره ، وكون مجموعة تعرف بالتحليلية الجديدة ، يؤمن أدلر بفكرة كفاح القرد للوصول إلى السمو ، والارتفاع وذلك تعويضا عن مشاعر النقص فقد أصبحت هذه الفكرة من نظريات التحليلية الجديدة وكذا فقد ركز على الذات كفكرة فرويد المتمثلة في الأنا الدنيا، الأنا الوسطى ، الأنا العليا ، وكذا تركيزه على العلاقات الاجتماعية و على أهمية الحاضر بدلا من الماضي.

(بتصرف العساوي:2004ص 43) فالذات هي القوة السائدة الايجابية في الحياة التي تجعل الفرد في اندفاع دائم في الوجود نحو التفوق.

2 - 8 - 1 نظرية مكوجل :

يشير وليم مكوجل لحقيقة القصد في سلوك الإنسان من حيث بحثه عن هدف والسعي لبلوغه وتحقيقه والنشاط القصدى، يراد به النشاط العقلي بادراك موقفي لتنبؤ بالنتائج الحادثة والسعي نحو تحقيق هدف مع وجود شعور بارتياح لبلوغ ذلك الهدف المتوقع وذلك للوصول لتحقيق الذات ،ولذلك نجد أن مكوجل يصر على حقيقة القصد السيكولوجي من خلا النشاط العقلي المرتبط بالموقف والتنبؤ بالنتائج المتوقعة والسعي نحو الهدف.

(كمال دسوقي:1985, ص 71)

3 - 8 - 1 - نظرية فرويد:

ركز على مراحل النمو الأولى التي من خلالها تتفاعل وتنمو شخصية الطفل حاضرا ومستقبلا، وقد أكد أن تماسك الشخصية يكمن في قوة البناء النفسي الداخلي للفرد ومرجعته لقوة الأنا لديه، والتي تعمل على التوفيق بين رغبات الهو وضوابط ومعايير الأنا الأعلى من جهة أخرى، إذ أن الأنا تمثل مؤشر الميزان الضمان المحافظة على توازن الفرد فبقدر واقعية الذات لدى الفرد يتشكل مستوى طموحه تبعا لذلك بالنمط الواقعي في إطار الإدراك الفعلي لقدراته وإمكانياته واستعداداته. ومن ثم يشير عبد الفتاح مطر 1998: "إلى أن الآباء قد يسقطون طموحاتهم على أبنائهم وقد يتوحد الأبناء مع الآباء ويتبنون طموحاتهم في ضوء قدراتهم وإمكانياتهم والتي تتفق مع هذا الطموح".

4 - 8 - 1 - نظرية النمذجة لسكنر:

يعتمد سكينر على تصرف الشخص بطريقة مرغوبة في المواقف الاجتماعية والمواقف الطبيعية، ولذلك فهي مفيدة في تغيير السلوكيات غير المرغوبة .

(محمد عبد الرحمان: 1989, ص 74) ولذلك فإن السلوك المشاهد هو الأساس في التغيير بالإضافة لدور الأفراد في تنظيم ذلك السلوك الإنساني، (محمد محروس الشناوي: 1989, ص 62) وقد يحدد الأب والأم مستقبل الابن وهو مازال رضيعا. فالفرد قد يطلق لنفسه العنان ليرسم صورة الطفل في المستقبل وذلك السلوك يحدد مستوى طموح الآباء بالنسبة لأبنائهم. ومن ثم فإن الآباء يطبعون أبنائهم بطابع شخصياتهم، فالآباء ذوو الطموح المنخفض يدفعون أبنائهم نحو الخوف والآباء الذين لديهم طموح مرتفع يدفعون بهم إلى الهمم. (صلاح مرحاب: 1974, ص 74)

5 - 8 - 1 - نظرية المجال ليكرت ليفين :

يبين أن فهم سلوك الفرد والتنبؤ يعتمد على المجال أو الوسط الذي يوجد فيه، إذ أن لكل فرد مجاله المميز فيه عن غيره وأن الاتفاق في البيئة المادية لشخصين نجد أنهما يختلفان في البيئة النفسية، وتبعاً للعلاقة التفاعلية النفسية للفرد مع مكونات مجاله يكون سلوكه وهو إزاء ذلك يسعى لتحقيق رغباته وأهدافه من خلال تخطيه العقبات التي تقابله أثناء محاولته تحقيق ذلك الهدف في إطار مجاله أو بيئته ولذلك يعد مستوى الطموح معياراً لقياس الشخصية من حيث تقييم الفرد لذاته تبعاً لإطاره المرجعي.

9 - 1 العوامل المحددة لمستوى الطموح:

1 - 9 - 1 العوامل الذاتية:

إن درجة نجاح أو فشل الفرد في عمل ما يؤثر بلا شك على درجة انجازه للأعمال التي تلي هذا العمل، فإذا حصل الإنسان على النجاح في العمل الذي يقوم بانجازه وحقق له نوع من الإشباع النفسي الداخلي جعله يفكر في أعمال أخرى تتجاوز ما هو موجود وتتماشى مع درجة التفوق والنجاح التي حققها، كما يمكن القول عموماً أن مستوى الطموح يرتفع وينخفض نسبياً كلما وصل الأداء أو لم يصل إلى مستوى الطموح، وقد حققت عالمة جانكات هذا المبدأ في التجربة التي استخدمت فيها سلسلتين من عشر معضلات متدرجة في مدي الصعوبة وقد أجريت جانكات هذه التجربة على ثلاثين طفلاً وتلخصت النتائج في أن السلسلة التي يمكن حلها أدت إلى ارتفاع مستوى الطموح من مستوى يبدأ من "5

6" إلى نهاية "5, 6" وبملاحظة التغيير مستوى الطموح وجد أن 76% ارتفع إلى الأعلى و24% اتجه إلى الأسفل، وبالنسبة للسلسلة لا يمكن حلها فإن مستوى الطموح انخفض من المستوى ابتداء من 6, 5 إلى مستوى انتهاء 3, 6 وبملاحظة التغيير وجد أن 74% انخفض إلى الأسفل و16% اتجه إلى الأعلى، هذه التجربة تبين أنه كلما كان النجاح كبيراً كلما كبرت نسبة ارتفاع مستوى الطموح وكلما كان الفشل كبيراً كبرت النسبة المئوية لتخفيض مستوى الطموح.

(بتصرف، كامليا إبراهيم عبد الفتاح: 1972، ص 19)

2 - 9 - 1 - جنس الفرد:

يؤثر جنس الفرد ذكر أو أنثى في رسم مستوى طموحه، فطموح الذكور يختلف عن الإناث وقد تلعب التنشئة الاجتماعية دوراً في إبراز الجنس في رسم مستوى الطموح حيث أجريت دراسات مثل دراسة ناصر دسوقي 1991 إلا أن: "الذكور أعلى في جانب الأكاديمي في مستوى الطموح، أما في الجانب المهني من الطموح فلا توجد فروق بين الذكور والإناث". أما دراسة أمال محمود 1988 وسيد عبد العظيم 1992: "لعدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الطموح". إلا أن دراسة السيد فرحات 1982 أشارت إلا أن: "مستوى الطموح لدى الذكور أعلى من الإناث".

3 - 9 - 1 - الذكاء والقدرات العقلية :

إذ يتوقف مستوى الطموح على القدرات العقلية، فكلما كان الفرد أكثر قدرة استطاع القيام بتحقيق أهداف أكثر صعوبة

(بتصرف، رمزية الغريب: 1971، ص 77)

4 - 9 - 1 - النضج :

يلعب النضج دورا هاما في تشكيل مستوى الطموح، فالفرد في مرحلة الطفولة يختلف مستوى طموحه عنه في مرحلة المراهقة عنه في الرشد، فمستوى الطموح ينمو ويتطور بتقدم العمر وهذا النمو قد يكون عرضة للعثرات، كما أنه من الممكن أن يكون هذا النمو عرضة للنكوص والارتداد إذا ما دعت المواقف لذلك.

ا (بتصرف،محمود الزيايدي : 1991, ص 75)

5 - 9 - 1 - مفهوم الذات :

يقصد بها الصورة التي يكونها الفرد عن نفسه من مهارات وخصائص جسمية وعقلية وانفعالية قويا كان أم ضعيفا ذكيا أم غبيا، وفي ضوء تصور الفرد لنفسه يضع مستوى طموحه وفكرته عن نفسه هي المسؤولة عن رفع أو خفض مستوى طموحه، فالإنسان الواثق من نفسه وإمكانياته ووعيه الحقيقي يصنع لنفسه من الأهداف ما يتفق مع الإمكانيات.

(عبد الفتاح مطر:1984, ص 47)

10 - 1 - العوامل البيئية:

1 - 10 - 1 - المستوى الاقتصادي والاجتماعي:

إن كل وسط اجتماعي له أساليب حياتية المنمطة وتقاليد الجماعة وتلك الأنماط السلوكية المادية تتمثل في الملابس والمأكل والمسكن والعادات والتقاليد، وأيضا السيمات الرمزية والفكرية القيمة ، حيث يؤثر هذا الاختلاف على شخصيات الأفراد وبالتالي يؤثر على طموحهم.

2 - 10 - 1 - المستوى الثقافي للأسرة:

إن الأسرة التي تتميز بمستوى ثقافي يبلغ فيها الأب والأم مستوى عالي من التعليم قد تزيد من مستوى طموح أبناءهم، ولذلك أن المستوى الثقافي للأسرة وعاداتها وتقاليدها والمستوى التعليمي لأفرادها تلعب دورا هاما في تحديد مستوى الطموح للفرد.

(بتصرف محمد النوبي محمد علي: 2010,ص86)

3 - 10 - 1 - حجم الأسرة:

يلعب حجم الأسرة من محددات مستوى الطموح لدى الأفراد، فأولئك الذين ينتمون للأسرة قليلة العيد غالبا يكون مستوى طموحهم أعلى من نظراءهم المنتمين لأسرة كبيرة العدد، وذلك لأن زيادة العدد قد تقلل الرعاية التي ينالها الأفراد من آباءهم.

ا (بتصرف عبد الفتاح مطر : 1998,ص48)

4 - 10 - 1 مهنة الوالدين:

بشير جانسين 1982 إلى أن: "مكانة المهنة التي يمتهنها الوالدين تلعب دورا هاما في تشكيل مستوى طموح أطفالها وأن الأبناء الذكور أكثر تطلع لمهنة الآباء بينما نجد الإناث أكثر تطلعا للأمهات".

5 - 10 - 1 العوامل المدرسية :

أ. المنافسة: فالمنافسة هي من بين أربع عمليات أو مظاهر التفاعل

الاجتماعي، وبما أن المنافسة تعد ميزة يتصف بها جميع الناس هي تأخذ عدة أشكال مختلفة، فأثرها بين التلاميذ كبير في تحديد مستوى طموحهم من حيث أنها تدفع بالمتعلم لرفع من مستوى طموحهم لتفوق على زملاءه.

ب- التحصيل الدراسي: يمثل التحصيل الدراسي تلك العلامات والدرجات التي

يتحصل عليها التلاميذ في الامتحان خلال فترة معينة، فلا شك أن التلاميذ ذوي التحصيل المرتفع يتمتعون بمستوى طموح مرتفع لأن النتائج الدراسية المرتفعة تحفز التلميذ على الرفع من مستوى الدراسي ومستوى الطموح إلى مستويات عليا عكس الذي يتحصل على نتائج ضعيفة التي لا تشجعه على تبني طموحات عالية.

(محمد بوفاتح: 2005,ص153)

ج- شخصية المدرس: فالمدرس هو المصدر والنموذج الذي يستمد منه الطفل النواحي الثقافية والخلقية التي تساعد على أن يسلك سلوك سوي.

(محمد مصطفى زيدان بدت, ص 149) فالمتعلم يقلد أستاذه باعتباره رائد في الكثير من التصرفات فإذا كان المدرس يتصف بصفات المدرس الناجح فانه بلا شك يرتفع مستوى طموح تلاميذه، أما إذا كان يحمل صفات المدرس الفاشل، فان تلاميذه يتقصون طموح منخفض.

التعقيب على الإطار النظري:

تضمن هذا الفصل مستوى الطموح وضرورة وجوده عند الإنسان لصالح الفرد نفسه ولصالح المجتمع ، ثم تناول بعض التعريفات اللغوية والاصطلاحية لمستوى الطموح. احتوى الإطار النظري على مفهوم مستوى الطموح عند هوب وعباس وآخرين، ثم عرضت أنواع الطموح ومستوياته وكذلك قياسه، كما تم إدراج خصائص الفرد الطموح وطبيعته وأشكاله. قامت الطالبات بعرض النظريات المفسرة لمستوى الطموح مبدئيا بنظرية أدلر حيث ركز على الذات كفكرة مضادة الفكرة فرويد المتمثلة في الأنا الدنيا والأنا الوسطى والانا الأعلى ، العلاقات الاجتماعية ، ثم نظرية ماكوجل الذي ركز على حقيقة القصد السيكولوجي من خلال النشاط العقلي المرتبط بالموقف والتنبؤ بالنتائج المتوقعة. وأخيرا نظرية المجال ليكرت ليفين الذي يبين أن فهم سلوك الفرد والتنبؤ به يعتمد على المجال الذي يوجد به. ثم تم عرض بعض العوامل المؤثرة على مستوى الطموح مثل خبرات النجاح والفاشل، فالنجاح

يعمل على الرفع من مستوى الطموح بينما الفشل يعمل على خفضه، أما العوامل البيئية تمثلت في المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأن لكل وسط اجتماعي أساليب حياتية منظمة، أما العوامل المدرسية تمثلت في شخصية المدرس والمنافسة والتحصيل الدراسي.

خلاصة الفصل:

إن موضوع مستوى الطموح يعرف بعدة تعريفات أجمعت على الأهمية النفسية والاجتماعية للإنسان، تحددته عوامل عديدة بعضها يتعلق بالجوانب النفسية الذاتية مثل النجاح والفشل والثواب والعقاب ومفهوم الذات وبعضها الآخر يشير إلى العوامل الأسرية مثل طموح الأهل وحجم الأسرة وبعضها يتعلق بالعوامل المدرسية مثل المدرس والمنافسة، والتحصيل الدراسي كما تحددته عوامل اجتماعية مثل سوق العمل والتنشئة الاجتماعية، هذه العوامل سمحت بتنوع أنواع وأشكال مستوى الطموح من السياسي إلى الدراسي والمهني، ويقاس مستوى الطموح بالتجارب العملية أو بالاستبيان.

الفصل الثالث

كرة القدم

تمهيد:

تعد رياضة كرة القدم أول رياضة كروية ، حيث تعود البذور الأولى لبدايتها إلى زمن بعيد ، كما تعد الرياضة الأكثر شعبية في العالم سواء عند الممارسين أو عند المتفرجين مما جعل منها فرصة للتعبير عن الفرح و عيش أوقات السعادة و السرور، كما أنها تتصف بكل خصائص الرياضة.

وفي هذا الفصل سنتحدث عن مفهوم اللعبة و لمحة تاريخية عنها في العالم عامة والجزائر خاصة ، و سنحاول الإشارة إلى مميزات كرة القدم و القوانين الرسمية المعمول بها حاليا ، و في الأخير سنتكلم عن أهمية كرة القدم في المجتمع إذ تعتبر وسطا للاحتكاك الاجتماعي بين أفراد المجتمع.

1- تعريف كرة القدم و مكانتها:**1-1 التعريف اللغوي:**

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية ، و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالريغبي أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "soccer" (جميل-1986- ص 4-6)

2-1 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة ، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع ، الأماكن العمومية ، الساحات الخضراء...)، هذه الأماكن تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء .(جميل-1986- ص 4-6)

3-1 التعريف الإجرائي :

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين ، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى يحاول كلا الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز و يتم تحريك الكرة بالأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

وأي خرق للقوانين التي سنذكرها فيما بعد فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط الميدان و حكمان مساعدان و حكم رابع يشرف على العمل خارج الميدان ، توقيت المباراة هو 45 دقيقة لكل شوط ، و فترة راحة بينية تقدر ب 15دقيقة ، و إذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس) فإن الحكم يضطر لإجراء الضربات الترجيحية لتحديد الفائز. كل ما ذكرناه هو جزء من القوانين التي تمارس ضمنها كرة القدم ، و سيكون لنا فيها بعض التوسع فيما بعد.

بالإضافة إلى لعبة كرة القدم المعروفة هناك ألعاب إقليمية تستعمل فيها الكرة ، و تحمل اسم

كرة القدم و تمارس في كل من الولايات المتحدة الأمريكية ، كندا ، استراليا و ايرلندا وهي :

2- لمحة تاريخية عن كرة القدم العالمية:

2-1 تاريخ ظهور لعبة كرة القدم في العالم:

إذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدنا في بدايتها أنها تتم بارتجال و لا تقوم على أساس التهذيب أو الفن ، و قد اتفق جميع خبراء الرياضة و المؤرخون أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد و كانوا يعتبرونها مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم و الدفاع و كذلك الجيوش الرومانية ، ثم بعدها نقلها الشعب الإنجليزي و لم تكن هناك قواعد تنظمها كما هو الحال الآن و كانت المباريات تقوم بين بلدين أو مدينتين يحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها مستهزئاً.

وكانت المباراة تستمر أياما و أسابيع و ربما شهورا حتى يصل أحد الطرفين إلى هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباريات ، مما حمل بعض الحكومات إلى إصدار قرار يبين اللعب ، أما تاريخيا فيؤكد الباحثون بأنها كانت تلعب في القرن الثالث و الرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين و على وجه التحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد ، و سنة 25 بعد الميلاد كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني ، و كانت اللعبة تذكر باسم صيني (تسو تشو) الأولى بمعنى ركل و الثانية بمعنى الكرة و كل ما عرف عن تفاصيلها أنها كانت تتألف من قائمين عظيمين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدما مكسوة بالجزائر المزركشة ، و بينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستطيل مدار قطره قدم واحد ، و كان الهدف يوضع أمام الإمبراطور في الحفلات العامة .

وهناك من قال أن كرة القدم ظهرت باليابان و كان يطلق عليها اسم "كوماري Komari" ذلك منذ 14 قرن مضت ، و كانت تلعب في ملعب مساحته 140 مترا مسطحا و في أوروبا و في إيطاليا بالتحديد تسمى "الكالشيو Calcio" و كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، الأولى في أول يوم الأحد من شهر مايو و الثانية في اليوم الرابع و العشرين من شهر يونيو و ذلك بمناسبة عيد "سان جون San john" و كذلك في اليونان كانت لديهم لعبة كرة القدم باسم "إبيسكيروس

"Ibiskyros" و كانت لدى الرومان كرة يلعبونها في كل بلد يحتلوه أثناء غزواتهم تعرف باسم "هاربستوم Herbostom".

ولقد اختلف المؤرخون في طريقة نشر لعبة كرة القدم وفق معالمها التاريخية ، إلا أن هناك بعض المؤرخين البريطانيين عارضوا هؤلاء المؤرخين و نسبوا إلى أنفسهم أن كرة القدم من أفكارهم وحدهم و استدلوا على ذلك بواقعة تاريخية و المتمثلة في قطع رأس القائد الدنمركي الذي احتل بلادهم في الفترة ما بين 1016 إلى 1042 بعد الميلاد حيث أنهم داسوا على رأسه بأقدامهم و أخذوا يضربونه مثل الكرة و تدريجيا ظهر بعض الأطفال يتقاذفون بين أقدامهم جسم كروي من جلد البقر فنشأت الكرة و اللعب بين الأقدام ثم تطورت إلى كرة قدم وذلك سنة 1075/1050 بعد الميلاد و لم يخصص لها ملعب أو قانون و بمرور الوقت بدأت كرة القدم في التطور بحيث في عام 1711 بدأت عناصر من الطبقة المثقفة و الغنية تلعب في الملاعب و بدأت قادة اللعب يبحثون عن قوانين لكي لا يتعرضون إلى الحرمان و المطاردة من جديد ففي سنة 1800 تقرر مساواة اللاعبين للفريقين و حدد المرمى بطول يتراوح بين قدمين إلى ثلاثة أقدام .

وفي سنة 1904 تم تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم "FIFA" التي أصبحت تشرف على شؤون اللعبة بحيث تم تقديم الاقتراحات و التعديلات و التي اتفق على إدخالها في القانون حيث تعتبر كافية جدا لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الهمجية و الخشونة إلى الفن و التقنين و أصبحت تعد رمزا للمحبة و السلام و هذا من خلال ما بذلته الدول من تضحيات لرفاهية الشعب.
(سالم، 1998 - ص11-12).

2-1-1 كرونولوجيا عن تاريخ لعبة كرة القدم (الحق، 1997 - ص18):

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 لكرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا "نادي شيفيلد".

1863 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول إتحاد في العالم).

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930 : فازت الأروغواي بكأس العالم أمام الأرجنتين (4-2).
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963 : أول دورة باسم كأس العرب ، نظمها الإتحاد اللبناني لكرة القدم.
- 1980 : دورة كأس آسيا ، فازت بها الكويت.

2-2 شعبية كرة القدم في العالم:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها و التسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو على شاشة التلفاز أو الاستماع لها في المذياع ، و تعتبر بدون منازع اللعبة ذات الشعبية الأولى في العالم ، وقل ما نجد بلد في العالم لا يعرف أبناء كرة القدم ، أو على الأقل لم يسمعوا بها وقد ذكر السيد "جون ريميه" الرئيس السابق للإتحاد الدولي لكرة القدم مازحا (إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي) دلالة على انتشار كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة ، تجذب إليها الكبار و الصغار سواء لممارستها أو لمشاهدتها ، و بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ظهرت عدة ألعاب نالت الكثير من الإعجاب و التشجيع ، فقد بقيت كرة القدم الأكثر شعبية و انتشارا.

ولم يتأثر مركزها بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية و انتشارا و كانت دول أمريكا الجنوبية الثلاث : (الأروغواي ، البرازيل ، البراغواي) في مسابقة كأس العالم منذ سنة 1930 قوى يشار إلى خطورتها من حيث الشعبية ، و ذلك لأن غرام شبابها باللعبة بلغ حد الجنون و من المعروف أن الأروغواي فازت بكأس العالم مرتين و لعلك تدهش كيف وصلت هذه الدول إلى هذه المرتبة (الحق، 1997-ص07 - 09).

3-2 واقع كرة القدم في العالم(الحق، 1997-ص07 - 09):

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربع سنوات و حدث خارق للعادة يجذب إليه الأنظار، هي السيدة الكأس العالمية حيث هذه الأخيرة تثير توترا حادا في الأشهر التي سبقت مبارياتها التي تخفق لها القلوب و تحبس لها الأنفاس فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي و هذه اللعبة تحتل الصدارة(الحق، 1997-ص07 - 09):

وبداية القرن العشرين ما هو إلا بداية للتنظيم العالمي لكرة القدم حيث اقتربت كل من فرنسا و بلجيكا و سويسرا و الدنمرك في عام 1904 لتشكل الاتحادية الدولية لكرة القدم شارك فيها ستة فرق عاد فيها الفوز لإنجلترا على الدنمرك (2-0) وفي وقتنا الحالي هناك عدة بطولات على مستوى الأندية فمن أهمها و الأكثر تتبعا هي بطولة الأندية الأوروبية التي يرجع تاريخها إلى عام 1955.

أما البطولة وأهم الكؤوس المنظمة على مستوى الدول فهي السيدة الكأس العالم تلك الظاهرة التي تستقطب الآلاف من العيون و الذين يتتبعون كل صغيرة و كبيرة من هذه الكأس التي تجمع بين مختلف الدول الموزعة في القارات الخمس و فيها تلتقي الأجناس و اللغات المختلفة تحت لغة واحدة هي المنافسة في ظل القوانين العامة لكرة القدم ، فيرجع الفوز للأفضل تحضيرا نفسيا و بدنياو في روح رياضية.

ويرجع فضل إجراء أول بطولة إلى كل من سويسرا ، المجر ، السويد ، إسبانيا ، الأروغواي ، التي كانت أول من طرح هذه الفكرة على الإتحاد الدولي لكرة القدم فوافق على الطلب حيث أصبحت الأروغواي أول بلد منظم لهذه الكأس ، فكانت أول من فازت بها سنة 1930 و ذلك ضد فريق الأرجنتين (4-2).

شاركت آنذاك 13 دولة فمن تلك الدورة احتلت بها اللعبة صدارة الرياضات و تأتي كل 4 أعوام لتفجر كل قنوات التلفزيون و مختلف وسائل الإعلام ليعبر و يحكي كل واحد بلغته عليها .
أما على المستوى القاري فكل قارة لها كأسها الخاص بها ، كأس أوروبا ، كأس آسيا كأس أمريكا الجنوبية و التي تهمنا نحن كأفارقة فهي كأس إفريقيا للأمم و ذلك لأننا ننتمي لهذه القارة السمراء ففريقنا الوطني هو أحد صانعي حدث هذه الكأس فلذا نتابع كل صغيرة و كبيرة عن هذه

الكأس فمن أجل معرفة ما حدث في الكؤوس السابقة التي شارك فيها فريقنا ابتداء من عام 1968 التي أقيمت في أثيوبيا إلى مالي 2002 فهذا يأتي في تاريخ و تطور هذه اللعبة في بلادنا الجزائر.

3- لمحة عن تاريخ كرة القدم في الجزائر:

3-1 تاريخ ظهور كرة القدم في الجزائر:

دخلت كرة القدم الجزائر في بداية القرن 20 م ، و سرعان ما أصبحت أكثر شعبية مثلها مثل رياضة الدراجات و الملاكمة اللتان كانتا الرياضتان المشهورتان آنذاك و يعتبر "AGVGA" (L'avant-garde Vie au Grand aire) أول فريق اعتمد صنف كرة القدم في الجزائر و كان هذا عام 1895م بواسطة الشيخ (عمر بن محمود علي رايس) و فتح النادي لكرة القدم في 1917 و بعد أربع سنوات تم تأسيس فريق (مولودية الجزائر) في 1921/08/07 تحت ألوان الأحمر و الأخضر تلتها فرق مسلمة في أوروبا و كان أي انتصار له هدف سياسي هذا لتأكيد استقلال الجزائر و خير دليل على التكامل السياسي كان عام 1956 حيث أمر طرف من جبهة التحرير الوطني النوادي الجزائرية من إيقاف النشاطات الرياضية ، كما أن هناك فريق جبهة التحرير الوطني الذي يظم نجوم البطولة الفرنسية مثل "زيتوني" الذي ترك المجد و الشهرة و فضل حب الوطن(hamid, 1990 P37).

وفي ظرف أربع سنوات تحول فريق جبهة التحرير الوطني إلى مجموعة ثورية مستعد للتضحيات و إسماع صوت الجزائر إلى أبعد نقطة في العالم و التعريف بكفاح التحرير الوطني (مجلة الوحدة الرياضية 18 جوان 1982).

3-2 تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون و المتتبعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى ثلاث مراحل رئيسية هي:

3-2-1 قبل الاستقلال:

* المرحلة الأولى (1895-1962):

عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف محبة ، تعتبر رياضة كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها و هذا بفضل الشيخ (عمر بن محمود علي إدريس) الذي أسس عام 1895 أول طليعة الحياة في الهواء الكبير "AGVAG" و ظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في مولودية الجزائر ، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة "CSC" هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921 ، و بعد تأسيس مولودية الجزائر في أوت 1921 تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي للبليدة ، و الإتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكورة الرياضية، الجزائر ص05-07).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة إلى كل قوى أبنائه من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة و زرع الروح الوطنية.

مع هذا لم تتفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري و تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث في سنة 1952 وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) و التي إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11/03/1956 تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18/04/1958 الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في فريق

أورلي من سانت أوجين ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، إيدير.....و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية منها و الدولية.

3-2-2 بعد الاستقلال:

* المرحلة الثانية (1962-1976):

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية ، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة حيث نظمت أول دولة كروية بتاريخ 1962/10/31 و هذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور (محدد معوش) و قد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاء من المغرب ، الترجي التونسي من تونس ، إتحاد طرابلس الليبي.

و يبلغ حاليا عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر حوالي 111000 يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 06 رابطات جهوية (المذكرة الرياضية، الجزائر ص05-07).

وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1963/1962 إذ فاز بها فريق الإتحاد الإسلامي للجزائر و مثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفرو آسيوية ، و كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963 ضد المنتخب البلغاري (2-1) لصالح المنتخب الجزائري ، و في شهر سبتمبر 1962 كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية ، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب أول لقاء رسمي له سنة 1964 ضد المنتخب التونسي كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975 في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة (3-2).

وفيما يتعلق بالأندية الوطنية ، فإننا نسجل أول فوز لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.

3-2-3 الفترة الذهبية:

* المرحلة الثالثة (1976-1986):

بعد فترة الستينات ، جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي من 1976 إلى 1986 التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية و تشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن كملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972 ، و هو أحدث الملاعب ليس في الجزائر فحسب ، بل حتى في إفريقيا حيث تم بناؤه بطريقة حديثة ، كما أنه جهز بتجهيزات حديثة وعصرية.

وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية بأشر المسؤولين على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي ، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى ، و نذكر على سبيل المثال ضم الإتحاد الإسلامي لمدينة الجزائر إلى شركة سونالغاز ، حيث تحولت إلى اسم " إتحاد الكهرباء " هذا من ناحية ،

أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج البعض من الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية ، و قد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية (المذكورة الرياضية، الجزائر ص05-07)

3-3 مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق و أحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع و الذي يضم جميع شرائح المجتمع ، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة و جعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جويلية و ملعب عنابة ، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعب خاص بكرة القدم ، كما نجد تنسيقا خاصا و منظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم عبر عدة مراحل: ولائي ، جهوي ، وطني و مع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف (الحق، 1997-ص29).

4- دور كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دورا كبيرا في المجتمع ، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التفاعل الاجتماعي بين أفرادها ، و كرة القدم باعتبارها رياضة جماهيرية تؤدي بدورها أدوارا عديدة ، يمكن تلخيصها في العناصر التالية :

4-1 الدور الاجتماعي:

كرة القدم هي نظام اجتماعي بحيث تقدم لنا شبكة معتبرة من العلاقات بشتى أنواعها ، سواء الخاصة بالفرد ذاته أو بين مختلف أفراد المجتمع كالتعاون ، المثابرة ، الحب ، الصداقة ، الأمانة ، و التسامح.... الخ ، كما تعمل هذه الرياضة كباقي الرياضات الأخرى على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

4-2 الدور النفسي و التربوي:

تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد ، كما تلعب كذلك دورا مهما في ترقية المستوى الخلقى للأفراد ومن أهم هذه الموصفات الأخلاقية الروح الرياضية ، تقبل الآخرين ، اكتساب المواطنة الصالحة و تقبل القيادة و النظام.

4-3 الدور الاقتصادي:

إن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزد أهميته إلا مؤخرا حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ، "ستوكفيتش Stokvich" عالم اجتماع الرياضة الهولندية " إن تكامل الأنشطة الرياضية مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى احتلال الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية ."

وباعتبار كرة القدم إحدى هذه الرياضات فان دورها الاقتصادي (إشهار، تمويل ، المنافسات وأسعار اللاعبين...) قد تعاضم مع مرور الوقت ، فبعد الحرب العالمية الثانية فطنت المؤسسات التجارية إلى أن الرياضة تمثل مجال إشهار واسع الانتشار.

وذكرت خبيرة الاقتصاد " ملنفان Malenfant" أن موضوع دراسة اقتصاديات الرياضة لم يتطرق للبحث و الدراسة إلا مؤخرا ، ذلك لأن الرياضة ظلت فترة طويلة من الزمن ليست أحد

اهتمامات علم الاقتصاد ، بالرغم من أن الشواهد الحديثة تدل على اتصالها بوقت الفراغ و بالقيم الاستهلاكية و بالصحة و الإنتاج و مجابهة البطالة.

4-4 الدور السياسي:

لم تقتصر الرياضة و كرة القدم في المجتمع بالخصوص على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي ، فأصبحت مختلف الهيئات السياسية في العالم تحاول كسب أكبر عدد من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية ، كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر و التخفيف من حدة النزاعات ، مثلما جرى في " Augsburg " حيث أجريت بين فريق الإتحاد السوفيتي (سابقا) وألمانيا مقابلة في سبيل تقليل التوتر بين البلدين و تركت انطباعا طيبا بين البلدين خاصة لدى الشعب الألماني.

كما ساهمت المبادرة التاريخية بين الولايات المتحدة الأمريكية و إيران في مونديال 1998 الذي جرت أحداثه بفرنسا في التخفيف من حدة الصراع الذي كان قائما بين البلدين، ونالت هذه المباراة جائزة الروح الرياضية للمونديال (أنور أمين الخولي ، 1996 ص 86 - 87) .

5- قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة.

حيث إن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم اسندوا إلى ثلاث (03) مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب "سامي الصفار" 1982 هي:

أ- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرص متساوية لكي يقوموا بعرض مهاراتهم الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك والتي يعاقب عليها القانون.

ب- السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل: تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ، تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات.

ج- التسلية: هي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب. بالإضافة إلى هذه المبادئ الرئيسية هناك (17) قانون يسيّر هذه اللعبة وهذه القوانين مرت بعدة تعديلات لكنها لازالت باقية لحد الساعة وهي كالآتي:

5-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، وعرضه لا يزيد عن 100م ولا يقل عن 60م.

5-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ولا يقل عن 68سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ (الصفار، 1982-ص29-30).

5-3- اللاعبين: تلعب مباراة كرة القدم بين فريقين يتكون كل فريق من 11لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين في الاحتياط ، لا يسمح لأي لاعب بارتداء أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

5-4- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين كرة القدم بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-5- مراقبا الخطوط: كل واحد منهم لديه راية لإعلان الأخطاء، مهمتهما مراقبة الكرة عند خروجها من الملعب ومراقبة الأخطاء القريبة منهم.

5-6- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع حيث توجد فترة راحة بين الشوطين لا تزيد عن 15د.

5-7- ابتداء اللعب: تجرى قرعة بقطعة نقدية بين قائدي الفريقين لاختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

5-8- الكرة في الملعب أو خارجه: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس وفي جميع الأحوال الأخرى تكون داخل الملعب.

5-9- احتساب الهدف: يحتسب الهدف عندما تجتاز الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.

5-10- التغييرات: يسمح لكل فريق إجراء ثلاث (03) تغييرات ، فإذا أجرى المدرب كامل التغييرات وأصيب أي لاعب فيكمل المقابلة بـ10 لاعبين.

5-11- التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان متقدماً على آخر لاعب في دفاع الخصم في نصف ملعبهم لحظة تمرير الكرة إليه (الصفار، 1982- ص29-30).

5-12- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعدد ارتكاب خطأ من الأخطاء الآتية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد.
- لمس الكرة باليد ما عدا الحارس.

5-13- الضربة الحرة: تنقسم إلى قسمين:

مباشرة: يجوز فيها تنفيذ الخطأ مباشرة بتسديد الكرة في المرمى.

غير مباشرة: لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لمس الكرة لاعب آخر.

5-14- ضربة الجزاء: تحتسب عند عرقلة لاعب داخل منطقة 18م أو لمسها باليد في هذه المنطقة من طرف المدافعين ، حيث تسدد الكرة من علامة الجزاء ويكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

5-15- رمية التماس: تحتسب عند خروج الكرة بالكامل عن خط التماس.

5-16- ضربة المرمى: تحتسب عندما تجتاز الكرة خط المرمى ما عدا الجزء الواقع بين القائمين الذي يعبر عن هدف ويكون آخر من لمس الكرة من الفريق الخصم.

5-17- ضربة الركنية: تحتسب عندما تجتاز الكرة خط المرمى ما عدا الجزء الواقع بين القائمين الذي يعبر عن هدف ويكون آخر من لمس الكرة من الفريق المدافع (الصفار، 1982- ص 29-30).

6. المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد احد أساسيات المباراة لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الإستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الإتجاهات والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للإشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (الحق، 1997- ص 36) .

لذا يجب أن يتصف اللاعب بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة .

7. الإعداد البدني لكرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني احد عناصر الإعداد الرئيسية وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدواتها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية شكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعان من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (الساقي، 1990- ص 70) .

1.7. الإعداد البدني العام:

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدني الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية مثل المقاومة ، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي) (PRADET، 1997 - p 22)

2.7. الإعداد البدني الخاص :

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة .. الخ

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 متر لتحسين السرعة أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (البساطي، 1990 - ص 63).

3.7. عناصر اللياقة البدنية:

أهم العناصر للياقة البدنية هي :

- التحمل
- القوة العضلية
- السرعة
- تحمل السرعة
- الرشاقة

- المرونة

8. الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج ايجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... (عبده، 2001- ص 127).

9. الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي احد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإدارة وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل التفكير ، التذكر ، الإدراك ، التخيل و الدافعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي احد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسن نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإدارية .

10. بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هناك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب

وأهمها:

1.10. حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن اللاعب يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجئ إلى الملعب وانطلاقاً من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب

2.10. الثقة بالنفس :

إن بث الثقة في نفسية اللاعب تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

3.10. التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء م يرده وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه لتسجيل إصابة ، ومنه فعلى اللاعب أن يتمالك نفسه بعد كل نشاط جزئي (الحق، 1997- ص 21-22).

4.10. المثابرة :

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعالياته ، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى (الحق، 1997- ص 21-22).

5.10. الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) :

تلعب صفة الجرأة دوراً هاماً في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور .

6.10. الكفاح :

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث وخاصة لاعب الدفاع

7.10. التصميم :

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق (مختار، 1994-ص 288).

خلاصة:

وهكذا تبقى كرة القدم تستقطب الكثير من متتبعيها ، إذ عرفت هذه اللعبة تطورا ملحوظا في العشرية الأخيرة ، حيث جذبت أنظار مختلف الأخصائيين و الباحثين لاسيما علم النفس الرياضي الذي به يمكن للمدرب توجيه سلوك لاعبيه.

وبمرور الوقت نلاحظ تطورا في طريقة و نظام اللعب (تقني ، تكتيكي) إذ أصبحت تطبق وفق مخططات دقيقة ، و كل هذا طبقا لمتطلبات الكرة المستديرة الحديثة والدور الهام و الفعال الذي تلعبه في المجتمع سواء من الناحية الاجتماعية أو الاقتصادية و حتى السياسية.

الجانب التطبيقي:

تمهيد:

ان كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها, ويتم ذلك باخضاعها الى التجريب العلمي للاستخدام مجموعة من المواد العلمية, وذلك باتباع منهج يتلاءم و طبيعة الدراسة, حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر و يعمل على تشخيصها و كشف جوانبها المختلفة.

و يشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على الفصل الثالث و يمثل الطرق المنهجية للبحث و التي تشمل على الدراسة الاستطلاعية و المجان الزمني و المكاني و كذا الشروط العلمية للاداءة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على البحث و كيفية اختيارها و المنهج المستخدم و ادوات الدراسة و كذلك اجراءات التطبيق الميداني و حدود الدراسة عينة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

ان الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة و ضرورية يجب القيام بها في اي بحث علمي باعتبارها القاعدة الاساسية للبحث الميداني و تعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته و الكشف على جوانبه المختلفة و بالتالي تحديد الاطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية لذا قبل الشروع في وضع اسئلة الاستبيان و توزيعه على العينات المعينة بالموضوع كان لبد علينا من القيام بالزيارات الاولية بقصد التعرف على ميدان البحث و الافراد الذين تستلزم مشاركتهم قصد الاخذ بارائهم و مناقشتها حيث عرضنا على بعض افراد العينة اسئلة شفوية وضحت لنا بعض التصورات و المحاور و تبين لنا ما اذا كانت هذه الاخيرة تمس الموضوع الذي نحن بصدد دراسته

2- الدراسة الاساسية:

3- المنهج العلمي المتبع:

ان البحث في الحقائق و محاولة التوصل الى قوانين عامة لا يكون ابدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه باتباع خطواته و مراحلها بكل دقة و صرامة و لقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يهدف الى وصف الظواهر او احداث اشياء معينة و جمع الحقائق و المعلومات و الملاحظات عنها و تقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع (رابح 1984 صفحة 18).

4- متغيرات الدراسة:

4-1 المتغير المستقل:

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة و عامة يعرف باسم العامل التجريبي و يتمثل في دراستنا في الضغط النفسي .

4-2 المتغير التابع:

هو مستوى وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة و المتغير التابع في دراستنا الطموح

5- مجتمع البحث:

تعريف مجتمع البحث: يعرفه "غراويتز 1988" على أنه: "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات، إذا فأي كانت مجموعة البحث، فإنها ال تعرف إل بمقياس يجعل بطريقة ما العناصر التي ستمثلها ذات خاصية مشتركة أو ذات طبيعة واحدة" (نجرس، 2006، 298-299)

5-1 خصائص مجتمع البحث:

لقد اختر الباحث مجتمع البحث انطلاقا من عنوان الدراسة، ومن خصائصه أنه:

*يشمل أندية كرة القدم دون سواها من الرياضات الفردية أو الجماعية .

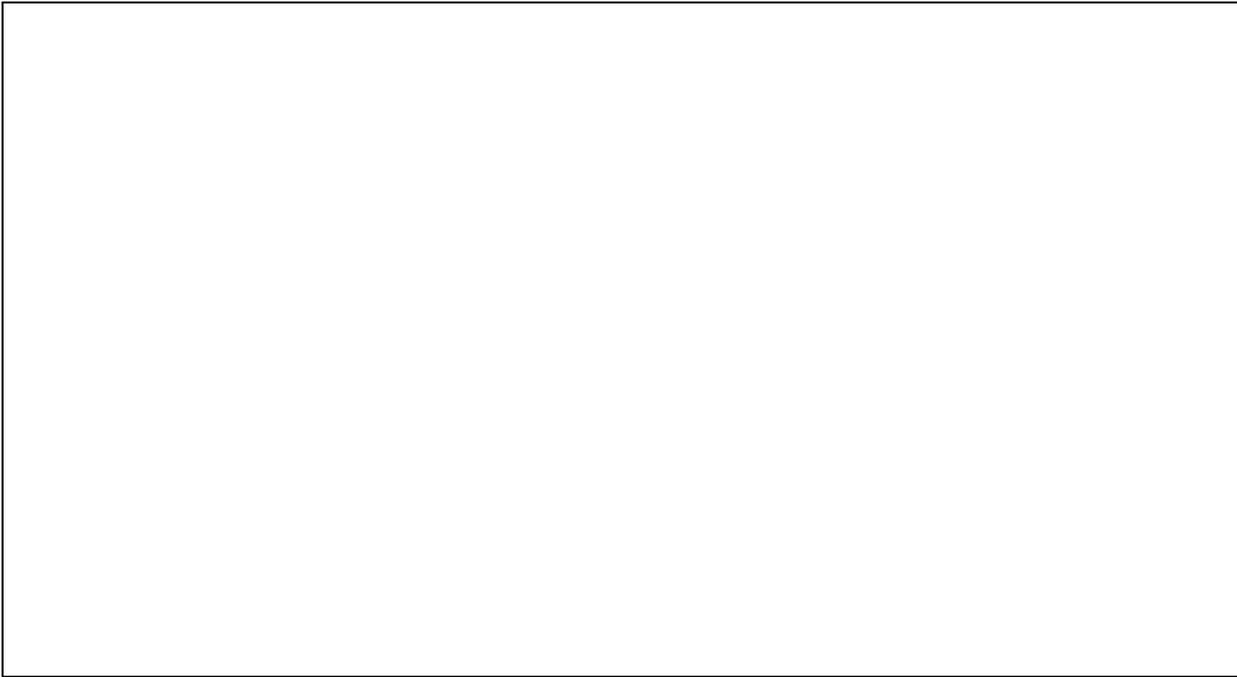
*يشمل لاعبي كرة القدم دون إدخال المدربين أو الإداريين أو غيرهم.

* يشمل صنف الأكابر دون التعرض للفئات العمرية الأخرى .

*يشمل جنس الذكور فقط.

1- الجدول التالي يمثل مجتمع البحث:

20	ES EL GHOZLANE
20	JC AIN TURK
20	IRB EL ASNAM
20	ABRD JEBAHIA
20	OR AFFOUR
20	ASCAEK SAR
20	IRB ECHLOUL
20	CRM CHELAHLAD
20	AGZ ERGA
20	CRBO KHRIS
20	ASCH ACHIMIA
20	NML AKHDARIA
20	M.B.BOUIRA



6- عينة البحث:

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير العمل في البحث لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيال صادقاً وحقيقياً، إذا هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه.) محجوب، 2000، ص163 (لذلك فقد اخترت عينة البحث بطريقة تسمح لنا من تعميم نتائجها على المجتمع الكلي، وتساعدنا على بحث مشكلة دراستي بطريقة منطقية، واقعية وذات مصداقية. وبناء على ذلك فقد اعتمدنا على العينة القصدية.

6-1 عينة البحث: اختيار ثلاث فرق من هذا القسم بصفة عشوائية

الجدول رقم 02 يمثل عينة البحث :

الفرق المحلية التي تنشط في جهوية البويرة				
الفرق الناشطة		اللاعبين		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
23.07 %	3	23.07 %	60	الفئة الماخوذة
100 %	13	100 %	260	الفئة الاصلية

و بهذا تكون قد مثلت عينة البحث ب 23.07 % بالمئة من مجتمع البحث.

يعتمد المنهج الوصفي في البحث عن البيانات الخاصة بالظواهر و الموضوعات التي يدرسها و على وسائل و ادوات قياس التي تساعد على جمع البيانات و تصنيفها تمهيدا لتحليلها و استخلاص النتائج منها و لهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الاسئلة موجهة الى الاعيين.

6-2 خطوات اختيار العينة:

* * اختيار الأندية التي تلعب في ال ا ربطة الجهوية.

* اختيار الأندية الواقعة بولاية البويرة وهذا لقربها من مكان إقامتنا ولتسهيل مهمة التنقل والعمل معها.

3- جدول يوضح العينة ونسبة التمثيل تدير:

السن	الجنس	العدد	التمثيل	المستوى
U 21	ذكر	60 لاعب	%23	الرابطة الجهوية

7- مجالات البحث:

7-1 المجال البشري:

الجدول رقم 4: يبين عدد افراد العينة في كل نادي ومجموعها:

المجموع	عدد الافراد	النادي
60	20	نجم مدينة الاخضرية N.M.L
	20	وفاق سور الغزلان E.S.G
	20	مولودية البويرة M.B.B

7-2 المجال المكاني:

الجدول رقم 5 : يبين المركب الرياضي الخاصة بكل نادي

مكان تطبيق المقياس	النادي
ملعب منصور خوجة	نجم مدينة الاخضرية N.M.L
ملعب دراجي محمد	وفاق سور الغزلان E.S.G
مركب رابح بيطاط	مولودية البويرة M.B.B

7-3 المجال الزمني:

جدول رقم 6 : يبين تاريخ البداية والنهاية والمدة المستغرقة لكل مرحلة من مراحل الدراسة :

المدة المستغرقة	تاريخ النهاية	تاريخ البداية	الجانب
15 يوم	15 مارس	1 مارس	الجانب النظري
18 يوم	05 افريل	17 مارس	جمع المعلومات
07 يوم	14 افريل	08 افريل	الدراسة الاستطلاعية
10 يوم	01 ماي	20 افريل	الدراسة الاساسية
10 يوم	13 ماي	03 ماي	تحليل النتائج

8- ادوات البحث:

8-1 البحث البيبليوغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المصادر البيبليوغرافية الوثائق، الكتب...الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا(الثقة بالنفس للفريق، مستوى الطموح، كرة القدم...) حيث أننا حاولنا بكل جهد الطالع على أكبر كم من المعطيات.

وعلى أحدثها في هذا المجال، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تثري الدراسة من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصدقية والأدلة عن ما تناولناه كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة الإنترنت وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن مجال الدراسة حيث استفدنا منها في تحسين المعلومات وتدقيق المعارف وهذا تدعيما للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات المقدمة.

8-2 الملاحظة الميدانية:

إن المقاييس ليست هي الأساس الوحيد للوصول إلى الهدف الرئيسي للدراسة، حيث أن الملاحظة الميدانية تلعب دورا للوصول إلى الهدف المنشود، إن الملاحظة كانت موجهة نحو مستوى الطموح العام للاعبين عموما، واستجابة هؤلاء اللاعبين للإجابة على المقياس إذا ما كانت مشا بالشكل المناسب، وا ركتهم فعالة ومدى وعيهم بضرورة عملنا في البحث عن طرق تطبيق.

3-8 المقاييس:

لقد اعتمدنا على مقياس مستوى الطموح للفريق ومقياس الضغط النفسي وهذا لمناسبتها لموضوع ومشكلة البحث، و لانه عن طريق المقاييس نستطيع الحصول على الإجابات المنطقية للفرضيات المطروحة، كما استخدمنا هاذين المقياسين تماشيا مع المنهج المستخدم والذي هو المنهج الوصفي.

9- الأسس العلمية للمقياسين السيكو مترية المقياسين:

9-1 تم استخدام برنامج /SPSS23/ وهو البرنامج الإحصائي الذي يساعد ويسهل عملية حساب المعادلات بسهولة وبأكثر دقة* .

9-2 الثبات: الثبات أن الاختبار يحقق نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة، ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام أساليب إحصائية عديدة، أهمها وأكثرها استخداما هي طريقة إعادة الاختبار ، تضيف اليي السيد فرحات" أن الثبات هو درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة من تطبيقها.

و استخدم الباحث معامل الثبات الفا كرونباخ حيث قام الباحث بالاختيار عينة مكونة من 20 لاعب.

9-3 الصدق: يعني أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، ويعتبر معامل صدق الاختبار أحد

المعايير العلمية الهامة التي يجب أن يتأكد منها واضع الاختبار، فصدق الاختبار هو مقدرة على قياس ما وضع من أجله سواء كان صفة بدنية أو مهارية أو حركية أو سمة من السمات الشخصية.

ويمكن حساب صدق الاختبار من الثبات، وذلك لوجود ارتباط قوي بين صدق الإختبار وثباته لأن كل اختبار صادق هو بالضرورة ثابت، وذلك بتطبيق القانون الآتي:

$$\sqrt{\text{الضبط}} = \text{الخطأ المعياري}$$

الجدول رقم 7: يمثل نتائج معامل الثبات و الصدق للمقياسين.

المقياس	الصدق	الثبات عن طريق الفا كرونباخ	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
مستوى الطموح	0.87	0.76	18	0.05	دال
مستوى الضغط النفسي	0.85	0.73			دال

من خلال الجدول رقم يظهر ان مستوى الفا كرونباخ مرتفع بالنسبة للمقياسين و كذلك يتمتع المقياسين بقدرة صدق عالية ما جعلهما صالحين للدراسة.

4-9 الموضوعية: لقياس موضوعية مقياس مستوى الطموح و الضغط النفسي قمنا بتحكيماها من طرف عدد من الأساتذة في المعهد المشهود لهم بالخبرة والحكم الجيد و المخضرمين في الميدان.

جدول رقم 8: يوضح قائمة المحكمين لمقياس مستوى الطموح:

الرقم	الدرجة العلمية	الجامعة	القرار
01	استاذ محاضر	البويرة	مقبول للتطبيق
02	دكتور و استاذ محاضر	البويرة	مقبول للتطبيق
03	دكتور و استاذ محاضر	البويرة	مقبول للتطبيق

10- الوسائل الاحصائية:

1-10 الفا كرونباخ.

10-2 الانحراف المعياري: ويتم حسابه لمعرفة تقارب أو تباعد نتائج المجموعة عن وسطها الحسابي وعلاقته كالتالي :

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X - \bar{x})^2}{n}}$$

10-3 المتوسط الحسابي:

يعرف الوسط الحسابي لمجموعة من القيم بأنه مجموع هذه القيم مقسوما على عددها، ويرمز في العادة إلى \bar{x} * الوسط الحسابي بالرمز:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

10-4 النسبة المئوية:

تعرف النسبة المئوية على انها مقارنة تتم بين مقدارين معينين و تحتوي على حدين تتم بينهما المقارنة حيث يعتبر الحد الاول مقدم النسبة اما الحد الثاني فهو تالي النسبة و تنسب الى العدد 100 و رمزها %.

• عرض وتحليل و مناقشة النتائج:

1- المعايير التي اعتمدت في الدراسة:

جدول رقم 9 للمعايير المعتمدة في الدراسة :

النسبة المئوية	التقييم
33-0	ضعيف
64-34	متوسط
اكثر من 65	عالي

2- عرض و تحليل النتائج :

2-1 عرض و تحليل نتائج مستوى الطموح:

جدول رقم 10 :

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	العينة	التقييم
مستوى الطموح	50.11	2.20	%56.95	60	متوسط

من خلال الجدول رقم نلاحظ انه في مقياس الضغط النفسي لدى عينة البحث التي بلغت *60* وبلغ المتوسط الحسابي 50.11 و الانحراف المعياري 2.20 و النسبة المئوية بلغت %56.95 و التي هي متوسطة.

2-2- عرض و تحليل نتائج مستوى الضغط النفسي:

جدول رقم 11 :

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	العينة	التقييم
الضغط النفسي	36.85	2.45	%61.41	60	متوسط

من خلال الجدول رقم نلاحظ انه في مقياس الضغط النفسي لدى عينة البحث *60* وبلغ المتوسط الحسابي 36.85 و الانحراف المعياري 2.45 و النسبة المئوية بلغت 61.41% و التي هي متوسطة .

3- مناقشة و مقارنة النتائج بالفرضيات :

3-1 مناقشة الفرضية الجزئية الاولى :

من المعالجة الاحصائية لنتائج مقياس مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم اكابر تبين لنا ان مستوى الطموح كان متوسطا و قد يرجع ذلك الى واقع الكرة على مستوى الرابطة الكروية لولاية البويرة بسبب ضعف الامكانيات و المحفزات و تخوؤهم من واقع هذه الرياضة في الجزائر و كذا ضيق الافق لدى اللاعبين على التفكير في مستقبل افضل.

من خلال توزيع مقياس مستوى الطموح على لاعبي كرة القدم و بعد عرض النتائج من خلال استجابات للاعبين و بعد المعالجة الاحصائية فقد جاءت النتائج مختلفة تماما مع دراسة الطالبة دربال صباح التي اظهرت نتائجها ان مستوى الطموح لدى العينة المختارة كان مرتفعا.

ويكمن تفسير هذه النتيجة ان التفاؤل يلعب دورا هاما و مهما في حياتنا النفسية و في سلوكياتنا الفردية و حتى في علاقاتنا مع غيرنا و خاصة فيما نقوم به من خطط نسير على دربها في المستقبل القريب و البعيد ولا نبالغ اذا قلنا ان جميع المناشط الايجابية في حياتنا سواءا كانت فكرا ام عاطفة ام عملا انما ترتبط بشكل او باخر بما يعمل في جهازنا النفسي من تفاؤل و ما يدور في خلدنا من افكار و ما يشيع في قلوبنا من مشاعر انما يؤثر الى ابعاد حد في ادراكنا للواقع. (دربال صباح، 2018).

كما تتفق مع دراسة معوش أمين سنة 2015/2014 في دراسته بعنوان علاقة التماسك الجماعي للفريق الرياضي بمستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم التي جاءت نتائجها عالية في مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم .

3-2 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من المعالجة الاحصائية لنتائج مقياس الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم اكابر تبين لنا ان الضغط النفسي كان متوسطا و قد يرجع ذلك الى ان اللاعبين لديهم توقعات مبالغ فيها عن بيئة المبارات و كل

ما يتعلق بها وبالاساس جزء من المظاهر السلبية لمكونات اللعبة من ادارة و جمهور و عنف و ايضا ما يؤثر على واقع كرة القدم في ولاية البويرة من مشاكل مالية و فنية وخدماتية اما على شخصية اللاعب وقدرته على التواصل مع اللاعبين و المجموعة و تصرفات المدربين و تأثر على شخصيته و هذا ما يفسر وجود ضغوط نفسية إضافية .

وبالمقارنة مع دراسة جده أحمد سنة 2015/2014 تحت عنوان "الصلابة النفسية و علاقتها بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم" التي جاء مستوى الضغط النفسي فيها متوسطا في مختلف الأبعاد " الضغوط الشخصية ، الإجتماعية ، المالية ، الأسرية..."

وكذلك بالمقارنة مع دراسة مضر عبد الباقي السالم سنة 2010 تحت عنوان "الضغوط النفسية لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم " على عينة من لاعبي اندية الدرجة الأولى في محافظات الفرات الأوسط لكرة القدم فقد جانت عالية و هذا مؤشر عام على أن لاعبي الأندية في الدرجة الأولى يتعرضون لضغوط نفسية تتعدد مصادرها و تتنوع أسبابها تبعا للظروف العامة التي يعيشها اللاعب في حياته الرياضية و العامة.

3-3 مناقشة الفرضية العامة و التي تنص على توجد علاقة بين مستوى الطموح والضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم:

جدول رقم 12 :

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الاولى	مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم متوسط	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	مستوى الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم متوسط	تحققت
الفرضية العامة	هناك علاقة بين مستوى الطموح و الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم	تحققت

-لقد بينت لنا نتائج الدراسة المتوصل اليها من عينة الدراسة انه كلما كان مستوى الطموح عاليا قلت الضغوط النفسية لدى اللاعب و استطاع مقاومتها و يفسر الباحث ذلك بان بعد الالتزام يتكون ضمنا من التزام اللاعب اتجاه نفسه و مسؤوليته و اهدافه و الاخرين وهذا يكون في الحيات الاجتماعية الخاصة و العامة اذ يتطلب مستوى الطموح التزام الفرد اتجاه اهدافه الخاصة و مسؤولياته و التزامه اتجاه نفسه و هذا يرتبط مع حجم مسؤوليات الملقات على عاتق اللاعب و التي تسبب له عبء من اعباء الحياة الخاصة و قد اشار مخيمر 2005 يمكن ان يفيد مستوى الطموح و مكوناته *الالتزام-التحكم-التحدي* في كثير من مجالات الحياة و واحدة من تلك المجالات النجاح في الالعاب و المسابقات الرياضية و المنافسة فيها..

-وتوصلت كوبازا (1983):الى ان الاشخاص الاكثر شعورا بالطموح (اتجاه انفسهم و الاخرين و القيم)هم الذين يشعرون بالطموح و المسؤولية اتجاه ذواتهم و اتجاه الاخرين و لديهم اهداف يسعون لتحقيقها تحت الضغوط النفسية التي يعيشونها.

اما في المجال الرياضي عموما و كرة القدم خصوصا فيعتبر الطموح من اساسيات اللعبة و مرتبط بشكل خاص بالالتزام بالوقت و الحضور و الادارة و الواجبات الرياضية و هذا لا يسبب عبئا على الحكام و لا يحتاج الى طموحات نفسية او تفاؤل لانه من ضمن سياق العمل المعتاد عليه و ضرورة حتمية لمتطلبات التدريب و المنافسات و بالاخص لعينة البحث التي تتمثل بالحكام المسؤولين و منتمين اليها ذاتيا و برغبة دون اي تاثيرات او ضغوط جانبية و كذلك تاثيره على نتائج المبارات و بذلك لا يسبب عبا نفسيا فهو يحتاج الى الطموح ليقاوم مجرى وقت اللعب و بينت نتائج الدراسة وجود علاقة دالة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم اذ ان التحكم يشير عن مواجهة الحكم بامكاناته لتحمل المسؤولية عن احداث المبارات و نتائجها و القدرة على اختيار القرارات و اختيار البدائل المتعددة و كذلك القدرة على تفسير و تقدير الضغوطات الحاصلة قبل و اثناء المنافسات و يمتلك من القدرة الفعالة و بذل الجهد مع قدرة كبيرة في الاداء و الفوز و التحدي و لديهم القدرة على التقييم الموضوعي للاحداث و لقدرتهم على مواجهتها. كما بينت النتائج وجود علاقة دالة بين مستوى الطموح و الضغط النفسي اذ ان اعتقاد الفرد ان اي تغير يطرا على اللعبة هو امر ضروري و من متطلبات اللعب و لا يشكل تهديدا لمهاراته و قدراته البدنية مما يساعده على اكتشاف متغيرات جديدة و البحث عنها.

كما بينت النتائج وجود علاقة دالة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح بوجه عام سواء بالتأؤل او التفسير الصحيح للاداء بعد المبارات مما يخفف من حدة الضغوط و يرفع من مستوى الطموح.

04- الاستنتاج العام:

بعد عرضنا لاطر النظرية و التطبيقات الميدانية نستخلص ان الدراسة الحالية تهدف الى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم فئة اكابر و تحديدا للرابطة الجهوية لولاية البويرة و من خلال النتائج التحصل عليها في الدراسة تبين انه:

توجد علاقة دالة احصائيا بين الضغط النفسي و مستوى الطموح لدى لاعبي كرة القدم و هي تدل على انه كلما ارتفع الضغط النفسي انخفض مستوى الطموح لدى اللاعبين و كلما ارتفع مستوى الطموح انخفض مستوى الضغط النفسي لدى اللاعبين.. و هذا ما يدل على انه بالرغم من الجانب السلبي الكبير للضغوط بالنسبة للاعبين الا ان الطموح يحمل في طياته جانبا ايجابيا و بطريقة غير مباشرة يعمل على تحفيز اللاعبين و الزيادة من عامل التحدي و المثابرة لديه و تشجيعه للوصول الى اعلى و اسمى المراتب التي ترفع من مستواه و تطلعاته نحو المستقبل.

و بناء على ما سبق و من خلال نتائج الدراسة الحالية نستنتج ان كل لاعب كرة قدم قد يتعرض لضغوطات نفسية جراء التغيرات و الانقلابات الحاصلة في مجتمعاتنا و هذا ما يؤثر على مستوى طموحاته و تطلعاته المستقبلية فيعود هذا التأثير عليه اما بالسلب او الايجاب وهذا راجع حسب نوعية الضغوط و حسب ادراكه هو لها و كيفية تعامله معها.

5- خاتمة:

الرياضة ظاهرة اجتماعية، كما أنها تمارس في جماعات حتى بالنسبة للرياضات الفردية فإن اللاعب الرياضي لا يمارس بمعزل عن الآخرين بل بقفة عضادا في جماعة لفريق رياضي او لنادي رياضي يحمل اسم ينتمي اليه ، لقد أسهمت نتائج الدراسات الحديثة في مجالات علم النفس الرياضي في الناقل إلى العديد من المعارف و المعالم و النماذج و النظريات الهامة المرتبطة بالجماعات على اختلاف أنواعها وتعدد

تكاينها بعائلة الجماعات الرياضية، التي استطاع العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي اقتباسها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، اظهر إلى حيز الاجاد جماعة من الباحثين المتخريين في

مجال الرياضة والفرق الرياضية الذين يساهمان في لاء هذا الميدان بالمزيد من المعارف المعلومات النماذج النظريات التابعة من الدراسات التطبيقية في المجال الرياضي.

فيما نتعالا بمستوى الطوح فان خبرة الفرد التغضدية هي الرجعة الايجابية لعوامل أخرى لها علاقة بشخرفية

الفرد الرياضي العامل الاجتماعية التي تحيط بنا قد تساهم بشكللا اخر في رفع مستوى هذا الطوح فالرياضي يسعى لرفع مستوى طوح من أجل النجاح في المجال الرياضي الذي يخلق، اعلى فانه ينشد النجاح لرفع مستوى طوح نسبيا بعد النجاح بدرجة متدرجة ليس المدرجة. فباللشارة إلى الأشخاص الذين يمكن أن يؤثر على مستوى طوح الرياضي.

بعد اطلعنا على الدراسات النظرية تمكنا من بناء أدوات الدراسات التي ساعدتنا في كشف المعرفة لمسوى

الطوح لدى لاعبي كرة القدم، كذلك معرفة الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم. لاشك انك قد سمعت بعض اللاعبين يقالان اشياء مثل " شعرت بالثقة في النفس برغم انني لم لكن متقدماً في المسابقة"، "حقاً شعرت بالثقة عند اداء التفايت"، "انا لم اشعر بالثقة في مبارياتي هذا الأيام"، "جميع

الفريق شعرا بالثقة في تحقيق المكسب."

برغم اننا نسمع كثيرا عن كلمة الثقة، فإن القليل من الناس يستطيعون تعريفها بدقة. القليل كذلك حالات فهم طريقة تنميتها وتطيرها، ان الكثير منا يعتقد ان يمكن ان يفتح لدي الثقة في النفس عندما يحق المكسب المطلوب فقط ذلك شيء غير صحيح، أي اننا نستطيع ان نشعر بالثقة حقاً عندما نعتقد اننا

نستطيع ان نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي تدافع النجاح، الاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن، فالثقة

بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقي المكسب المطلوب فإن يمكن الاحتفاظ

بالثقة في النفس لتحقيق تحسن الاداء.

ابعد اطلعنا على الدراسات النظرية تمكنا من بناء أداة الدراسة التي ساعدتنا في كشف معرفة علاقة

الضغط النفسي للفريق بمستوى الطوح لدى لاعبي كرة القدم.

06- الاقتراحات وفروض مستقبلية:

بعد انتهائنا من انجاز الدراسة وتوصلنا إلى نتائج البحث التي تم استخلاصها فيما سبق نقترح بعض النقاط لعلها تكون في المستقبل.

- * اجراء اسة مماثلة تتناول أشكال مختلفة من الرياضات الجماعية خاصة.
- * اجراء المزيد من البحوث الوصفية الدراسات التحليلية والتجريبية في موضوع الطموح لمحاولة الكشف عن أهم سبل تحقيقه وتوفيره داخل الفرق الرياضية.

- * زيادة الاهتمام بالجانب النفسي خلال اعداد وتدريب اللاعبين للمنافسات الرياضية.
- * ضرورة اهتمام المدربين بمظاهر تنظيم الفرق الرياضية كالامتنال لقيم ومعايير الفريق، التالف،

التجانس والتعاون

بين اللاعبين، مع توفير كافة الوسائل المادية والبيداغوجية والبشرية لتأطير وتحسين هذه المظاهر في الفريق.

- * التكتيف من فرص التفاعل الاجتماعي بين لاعب ولاعب والمدرّب، التي تعزز مظهر الطموح، وهذا في اطار

النشاط الرسمي للجماعة بالإضافة إلى النشاط الغير الرسمي.

- * إن درجة الطموح العالية داخل الفرق الرياضية تؤدي إلى تطوير الجانب النفسي للاعبين وتساعد في الاعداد

النفسي لهم.

- * التعرف على مستويات الطموح الجماعي داخل الفرق الرياضية.

- * ضرورة تحديد مستويات الطموح داخل الفرق الرياضية.

- * ضرورة التعرف على مسببات الطموح داخل الفرق الرياضية.

- * العمل على الكشف عن مستوى الطموح لدى اللاعبين وترشيدهم وفق نموهم الاجتماعي مما يحقق

نسب عالية من الانجاز الرياضي.

- *التقليل من سمة الضغط النفسي لدى اللاعبين مما يتفق مع الواقع الرياضي والاجتماعي لما يخدم نجاحاتهم المستقبلية
- وهذا دون الحيلولة دون وقوعهم في اليأس والاحباط.
- * التعرف على درجات الضغط النفسي للاعبين داخل الفرق الرياضية.
- * ضرورة تحديد درجات الضغط النفسي للاعبين داخل الفرق الرياضية.
- * ضرورة التعرف على مسببات وعوامل الضغط النفسي للاعبين داخل الفرق الرياضية.
- * توجيه اللاعبين وارشادهم لبناء سمة الثقة بالنفس واجتئاب الضغوطات التي تتماشى وقد ارتهم البدنية وامكاناتهم وهذا لتحقيق الطموح المطلوب.

*البيبلوغرافيا:

قائمة المراجع بالعربية:

- 1- دار الشروق للنشر و التوزيع :الأردن .1التعامل مع الضغوط النفسية ط .(2009) .ا.ن. ا. أسعد
- 2- دار : عمان .الضغط النفسي مشكلاته وأثره على الصحة النفسية .(20، ص2008) .ب. م. الدين صفاء للنشر والتوزيع
- 3- الصدمة والحداد عند الطفل والمراهق، نظرة الاختبارات الاسقاطية .(2002) .م. س. الرحمان .الجزائر جامعة المطبوعات الجامعية
- القاهرة ، برنامج مساعدة الذات في علاجها"الضغوط النفسية، طبعها ونظرياتها .(1999) .ه. الرشيد
- 4- مكتبة الأنجلو المصرية
- ، طبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها"الضغوط النفسية .(1999) .ت. ه. الرشيد
- 5- الأنجلو المصرية القاهرة القاهرة
- 6- مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع :مصر .الضغط و القلق الإداري .(2008) .م. الصيرفي
- 7- مؤسسة حورس الدولية للنشر :الإسكندرية .الضغط والقلق الإداري .(42ص 2008) .م. الصيرفي والتوزيع
- 8- دار الفكر للطباعة والنشر :حلب .1مدخل إلى الصحة النفسية ط .(2001) .ع. ق. الله
- 9- دار النشر المشرق :بيروت، لبنان .(451، ص 1996) .35ط، المنجد في اللغة والإعلام

- 10- أعمال الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا . (2006) . م. ع. المنعم ، مكتبة الزهراء : الشرق.
- 11- دار الفكر : عمان .1/ استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية القبة، ط. (2006). ع. ط. حسين
- 12- دار الهدى : عين مليلة الجزائر .الضغط والقلق والحالات العصبية . (2002) . ن. م. حي
- 13- دار الثقافة و :الدوحة ، للمؤسسة النفسية و السلوكية الصحية "علم نفس الصحة . (2001). ع. خلف .النشر و التوزيع
- 14- مذكرة شهادة ليسانس .الضغط النفسي والمهني عند الصحفيين على الأداء . (1999). ت. شاشوة معهد علم النفس
- 15- دار الفكر العربي :لبنان .(طبيعته ، اسبابه)الضغط النفسي . (2003). س. شيخاني
- 16- دار الفكر العربي :القاهرة .القلق وإدارة الضغوط النفسية . (2001). ا. ف. عثمان
- 17- دار الكتاب :الكويت .الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل . (2005) . ع. عسكر .الحديث للنشر والتوزيع
- 18- ، أتيت ب ر على صحة "مذكرة نيل شهادة الليسانسي " . (2001 - 1999) . س. أ. محمدي سمير .معهد التربية البدنية والرياضية :دالي إبراهيم ونفسية للمراهق
- 19- مرشدي الشريف . (2008ص 15). مصادر الضغط المهني و استراتيجيات التعامل لدى الجراحين . جامعة الجزائر : رسالة ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم.
- مكتبة :القاهرة .(التشخيص، الأسباب والعلاج)، "الأمراض السيكوسوماتية . (2003) . ا. ع. مصطفى .الزهراء
- 20- .الزهراء
- 21- دار الثقافة :الدوحة .1/علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، ط. (2001). ع. يحلف للطباعة والنشر والتوزيع الدوحة
- أ. الكتب:
- ابن منظور أبو الفضل جمال الدين لسان العرب، دار صادر للطباعة والنشر، بيروت، الطبعة الأولى، الجزء الثاني، 1990
2. بوبكر بن بوزيد، قانون التوجيه التربوية الوطنية، المركز الوطني للوثائق التربوية، 2008.
3. رمزي الغريب التقويم و القياس النفسي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، دط، 1971.
4. رمضان سالم التجارة التعليم الثانوي المعاصر، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة عمان، ط1، 2009.
5. طارق كمال: عام النفس المهني و الصناعي، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، ط 1 ، 2008 ،

6. كمال محمد دسوقي : النمو التربوي للطفل و المراهقة، مطابع جامعة الزقازيق، دط، 1985.
7. لمعان مصطفى الجبلاي: التحصيل الدراسي، دراسة المسترة، عمان، ط1، 2011.
8. محمد النوبي محمد علي: التنشئة الأسرية و الطموح الأبناء العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، ط/1، 2010.
9. د محمد الحامد: التحصيل الدراسي، دار الصولتية للتربية، الرياض، د/ط، 1416هـ
- 10: مصطفى فهيم والصحة النفسية، دار سيكولوجية التطبيق للنشر، دمشق، ط1، 1976.
11. محمد السيد عبد الرحمن نظريات الشخصية، دار القباء للطباعة والنشر، القاهرة، داط، 1998.
12. محمد محروس الشناوي، محمد السيد عبد الرحمن : العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته , دار قباء للطباعة و التوزيع و النشر، القاهرة، د/ط، 1989.
13. منسي ، محمود والطواب، سيد على النفس التربوي، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة، مصر د اط، داس-
14. د. كامليا إبراهيم عبد الفتاح: مستوى الطموح الشخصية، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، 1972
15. ناعيم الرفاعي :الصحة النفسية، دار العلمية دمشق، مصر، ط/5، 1978.
16. صلاح أحمد مرحاب: التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح، جامعة عين شمس، داط، 1984
17. عبد اللطيف حسين فرج بتحفيز التعليم، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، ط1، 2007.
18. عبد اللطيف حسين فرج: التعليم الثانوي رؤية جديدة، دار الحامد للنشر والتوزيع، ط1، 2008.
19. د.ناصر لسيدي عبد الحميد: عزوف طلاب المرحلة الثانوية عن الالتحاق بالشعب العلمية في القرن الحادي و العشرين د اط، 2009.
20. عبد الحميد عبد اللطيف: الصحة النفسية والتفوق الدراسي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، د/ط، 1990.
21. عبد الرحمن عيسوي : علم النفس بين النظرية والتطبيق ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، د اط، 1984.
- ب: المذكرات:**
1. بودريع الزهرة، أثر تفريد التعليم باستخدام الحاسوب المحاكاة على التحصيل الدراسي، رسالة ماستر 2013-2014سعيدة
2. توفيق محمد : دراسة المستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة ، رسالة الماجستير، 1424 هـ - 2005م. |
- 3.صالحى هناء : علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة، (دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة قاصيدي مرباح ورقلة)، شهادة ماستر ، سنة 2012/2013.

4. عبدي سميرة: الضغط المدرسي وعلاقته بسلوكات العنف والتحصيل الدراسي لدى المراهق المتمدرس (15-17) سنة 2010، رسالة الماجستير.
5. عباس عبد الرزاق, فراح صليحة بوشنتوف حنان: مذكرة نهاية التكوين الموسومة بمعاملة الأستاذ للمراهق وأثارها على التحصيل، 2011، 2012.
6. عبد الرحمان مامة، سياسي صليحة: مذكرة التكوين الموسومة ب:حافز التحصيل لدى المراهقين الذكور مرحلة التعليم الثانوي، 2010 - 2011.
7. عبد الفتاح رجب على مطر : دراسة مستوى الطموح لدى المعوقين بدنيا وعلاقته بمستوى طموح الإباء، رسالة ماجستير، كلية التربية، 1998.
- 132.
8. عبد اللاوي بوعزة: اتجاهات تلاميذ التعليم الثانوي إزاء التكوين المهني، بلعباس رسالة الليسانس، 2008-2007.
9. فريدي زينب بلعربي سمية: المكانة الاجتماعية و التحصيل الدراسي لدى الطلاب السنة الثانية ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس، 2013-2014.
10. يونس تونسية: تقدير الذات وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى المراهقين المبصرين والمراهقين المكفوفين، دراسة ميدانية بولايي تيزي وزو والجزائر العاصمة، شهادة الماجستير، سنة 2011 / 2012/

ج: المجالات:

1. المجلة العربية لتطوير التفوق العدد: 4 - 2012 هبة الله محمد الحسن سالم، عمر هارون الخليفة علاقة دافعية الانجاز بموضوع الضغط، ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مؤسسات التعليم العالي يسودان
- 2-مجلة جامعة دمشق. المجلد 26-ملحق 2010: التحصيل الدراسي وعلاقته بمفهوم الذات (دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الصف الخامس الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في مدارس محافظة دمشق الرسمية منى الحموي، كلية التربية جامعة دمشق.
- 3- مجلة كلية التربية الأساسية العدد الثالث و الستون 2010 , أساليب التفكير وعلاقتها بمستوى الطموح لدى الطالبات قسم رياض الأطفال كلية التربية الأساسية , د بشيري حسن علي / الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية ص(283-300-301)

*قائمة المراجع بالفرنسية:

p., L. (2003). *le stress permanent, (réaction d'adaptation de l'organisation aux aléas ? existentiels) 3eme éd.* Paris: maison d'édition Paris.

Burger. (1999). *l'homme et les aguerrissions de la vie.* France : ed, PUF, France.

Mahmoud, B. (2005 P3). *le stress, entre bien être et souffrance*. Alger: édition Berti.

د الكتب بلغة الأجنبية :

Anna.p 1970 les ecoliers inadaptes . edpuf eneEd. Paris -1

Goldenson RM.1984 longman Rictionary of psychology and -2
psychiatry.mn York