

جامعة الجزائر-3-

معهد التربية البدنية والرياضية

سيدي عبد الله – زralدة –

أطروحة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم

دراسة ميدانية لفرق القسم الأول الممتاز الجزائرية

إشراف الأستاذ الدكتور:
مراد صحراوي

إعداد الطالب الباحث:
عبد الرحمان سايح

السنة الجامعية 2014 – 2015

شكر وتقدير

أشكر المولى عز وجل على إنهاء هذا البحث المتواضع

وأقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ المحترم مراد صحراوي الذي أشرف على متابعة سير هذه الدراسة

وأشكر كذلك كل من قدم لي يد العون والمساعدة سواء من قريب أو من بعيد

وجزيل الشكر أيضا يتوجه إلى مسؤولي و لاعبي النوادي القسم الممتاز الأول

الإهداء

إلى والدي الكريمين رحمهم الله، اللذان ربباني فأحسننا تربيتي وجاهدنا بالنفوس والنفيس
لتعليمي

إلى اخوتي وأخواتي الذين وجدت فيهم كل مشاعر الحب والتفهم والتقدير

إلى زوجتي المخلصة الوفية

إلى أولادي "عبد المالك ونسرين ، هناء، نسيم" حفظهم الله

إلى كل من بات الليالي يفكر ويدعو لنجاحي

أهدي هذا العمل المتواضع

فهرس الموضوعات

شكر وتقدير

الإهداء

01 مقدمة

الفصل التمهيدي

06 1. إشكالية البحث

09 2- فرضيات البحث

09 3- أهداف البحث

10 4- أهمية البحث

10 5- أسباب اختيار الموضوع

12 6- الدراسات السابقة أو المتسابقة

15 7- تحديد المفاهيم

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الضغط النفسي والقلق

20 تمهيد

21 1- الضغوط النفسية

22 1-1- الضغط النفسي Stress

24 1-2- القلق Anxiety

25 1-3- الإثارة Arousal

27 1-4- الاحتراق النفسي Burnout

29 2- أسباب الضغوط النفسية

31	Stress Management Techniques	أساليب التحكم في الضغوط	2-1
33	Envitromental Engineering	التحكم في البيئة الرياضية	-
33	Increasing- Certainty	زيادة درجة التيقن	-
33	Reducing- Importance	نقص درجة الأهمية	-
36	Somatic Stress Management	التحكم في الضغوط الجسمية	-
37	Imagery Relaxation	الاسترخاء التصوري (التخيلي)	-
39	Self- Directed Relaxation	الاسترخاء الذاتي	-
42	Progressive Relaxation	الاسترخاء التعاقبي (التقدمي)	-
44	Biofeedback	إسترخاء التغذية الراجعة الحيوية	-
48		تطور مفهوم الضغط	3-
50		التعريف اللغوي للضغط النفسي	4-
50		1- يعرف الضغط في اللغة	4-1
50		2- التعريف الإجرائي للضغط	4-2
51		أنواع الضغط	5-
51		1- الضغط السلبي	5-1
51		2- الضغط الإيجابي	5-2
51		3- الضغط المحايد	5-3
52		مصادر الضغط	6-
52		أ- عوامل الضغط النفسية - الجسدية	
53		ب- عوامل الضغط النفسية	
54		ت- عوامل الضغط الاجتماعية	
56		الضغط والتحليل النفسي	7-
57		1- نظرية (سبيلجر) Speilberger	7-1
58	M.T Marresson et I.M Ivanceviche	نظرية ماتسون وإيفانسفتش:	7-2
58		النظريات العاكفة على دراسة الضغط	7-3
61	Schuchter	نظرية إسناد الانفعالات حسب شوشتر	7-4

- 615-7- نظرية التقدير المعرفي حسب لازروس: Lazrus
- 646-7- نموذج مارشال Marshall
- 657-7- نموذج كوبر: Cooper
- 668-7- نموذج هب: Hebb
- 678- تعريف القلق
- 689- أنواع القلق
- 689-1- القلق الموضوعي
- 689-2- القلق العصابي
- 689-2-1- قلق الهائم (الطليق)
- 689-2-2- قلق المخاوف الشاذة (المرضية)
- 689-2-3- قلق الهستيريا
- 6910- تصنيف القلق
- 6910-1- قلق السمة
- 6910-2- قلق الحالة
- 6911- أعراض القلق
- 6911-1- أعراض جسمية فيزيولوجية
- 6911-2- أعراض نفسية
- 7012- القلق في المجال الرياضي
- 7113- قلق المنافسة الرياضية
- 7113-1- سمة قلق المنافسة الرياضية
- 7113-2- حالة قلق المنافسة الرياضية
- 7213-2-1- حالة القلق ما قبل المنافسة
- 7213-2-2- حالة قلق بداية المنافسة
- 7213-2-3- حالة قلق المنافسة
- 7213-2-4- حالة ما بعد المنافسة
- 7214- حالة القلق المعرفي والجسمي

الفصل الثاني

التحضير النفسي وطرق مواجهة الضغط

- تمهيد 74
- 1- مفهوم علم النفس الرياضي 75
- 2- أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة 75
- 3- تعريف التحضير النفسي 76
- 4- أهداف التحضير النفسي الرياضي 76
- 5- دور وأهمية التحضير النفسي 77
- 6- كيفية التحضير النفسي في الرياضة 78
- 7- كيفية التحضير النفسي في الرياضة 79
- 7-1- التحضير النفسي طويل المدى 79
- 7-1-1- المبادئ العلمية للإعداد النفسي الطويل المدى 79
- 7-2- التحضير النفسي القصير المدى 80
- 7-2-1- طرق التحضير النفسي القصير المدى 81
- 7-3- الإعداد النفسي المباشر 81
- 7-3-1- الصفات الإرادية الهامة للاعب كرة القدم 82
- 7-4- الإعداد النفسي قبل المنافسة 82
- 7-5- الإعداد النفسي عقب المنافسة والاستعداد لمنافسة أخرى 83
- 8- خطة الإعداد النفسي للمنافسة 84
- 8-1- بيانات عن المنافسين 85
- 8-2- هدف أو غرض الاشتراك في المنافسة 85
- 8-3- دوافع الاشتراك في المسابقة 85
- 9- التقنيات الخاصة للتحضير النفسي الرياضي 85
- 9-1- التقنيات السلوكية 86
- 9-2- القواعد السبعة للمهارة العليا 86
- 9-3- التفكير الراجح 86

86	9-4- تقنية تدريب تسيير القلق.....
87	9-5- تقنية حالة الأداء المثالي
88	10- الأخصائي النفسي الرياضي
88	10-1- أهمية الأخصائي النفسي في تحضير الرياضي
88	10-2- دور الأخصائي النفسي الرياضي
89	10-3- متى نستعين بالأخصائي النفسي الرياضي
90	10-4- الميثاق الأخلاقي للأخصائي النفسي الرياضي
91	11- أصل مفهوم المواجهة
93	12- تعريف المواجهة
94	13- تصنيف استراتيجيات المواجهة
95	13-1- استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال
96	13-2- استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل
98	14- أهمية المواجهة في الصحة النفسية والجسمية
100	خلاصة

الفصل الثالث

كرة القدم ورياضة النخبة

102	تمهيد
103	1- تعريف كرة القدم
103	2- تاريخ ظهور وإنشاء لعبة كرة القدم وتطورها في العالم
106	3- تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في العالم
107	4- تطور كرة القدم في الجزائر
107	- المرحلة الأولى: 1895- 1962: انطلاقة جزئية في ظل ظروف صعبة
108	- المرحلة الثانية 1962-1976 الكرة الجزائرية تتنفس الصعداء
108	- المرحلة الثالثة: الفترة الذهبية
110	- المرحلة الرابعة: الكرة الجزائرية في أزمة

111	5-تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في الجزائر
112	6-أزمة كرة القدم الجزائرية
114	7-رياضة النخبة
114	8-الأركان التي تركز عليها رياضة النخبة
115	خلاصة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الجانب المنهجي للدراسة

118	تمهيد
119	1- منهج البحث
119	2-الدراسة الاستطلاعية
119	2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
120	2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية وزمن إجرائها
121	3-أداة الدراسة
122	3-1- وصف أداة الدراسة وطريقة التصحيح
124	3-2- الخصائص السيكومترية لأداة البحث
128	4-خطة التحليل الإحصائي
128	4-1- التحليل الكيفي (النوعي)
128	4-2- التحليل الكمي أو الإحصائي

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

تمهيد	131
1- استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية التي يستخدمها لاعب كرة القدم الجزائري	132
1.1- نظرة عامة	132
2.1- نظرة مفصلة.....	134
2- اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة حسب منطقة اللعب	137
1.2- نظرة عامة	137
2.2- نظرة مفصلة.....	139
3- الاختلاف في استراتيجية مواجهة الضغوط المستخدمة حسب الخبرة.....	143
1.3- نظرة عامة	144
2.3- النظرة المفصلة	146
4- الاختلاف في استراتيجية مواجهة الضغوط المستخدمة حسب الجنس.....	149
1.4- نظرة عامة	149
2.4- النظرة المفصلة	151
5- العلاقة ما بين مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية.....	154
1.5- نظرة عامة	154
2.5- نظرة مفصل	155
أ- أثر المواجهة المركزة على السهو على المواجهة المركزة على المهمة.....	155
ب- أثر المواجهة المركزة على الحل على المواجهة المركزة على المهمة	158
ج- أثر المواجهة المركزة على الحل على المواجهة المركزة على السهو.....	160
خلاصة عامة	163

الفصل السادس

مناقشة النتائج

165	1- من حيث الإجابة على الأسئلة المطروحة
167	2- التحقق من فرضيات البحث
171	الخاتمة
175	المراجع
		الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الجدول رقم
جداول الجانب النظري		
31	التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند زيادة الاستثارة الناتجة عن الضغط النفسي	01
34	بعض مصادر نقص التيقن (التأكد)، والأفكار المقترحة للتغلب عليها للتحكم في ضغوط البيئة الرياضية:	02
35	بعض مصادر زيادة الأهمية، والأفكار المقترحة للتقليل من أهمية التحكم في ضغوط البيئة الرياضية	03
43	المجموعات العضلية الخاصة بالتدريب الاسترخائي التعاقبي (التقدمي):	04
44	تعليمات تحقيق الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) للمجموعات العضلية	05
جداول الجانب التطبيقي		
121	يوضح توزيع أفراد عينة الجنس.	01
126	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجات الخام لكل أبعاد المقياس ومعامل ألفا (ذكور):	02
126	يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجات الخام لكل أبعاد المقياس ومعامل ألفا (إناث)	03
127	يوضح معاملات الصدق الذاتي لمختلف الأبعاد المقياس ذكورا وإناثا.	04
132	يوضح النظرة العامة للنتائج الخاصة بالجنس معا	05
135	يوضح نتائج أفراد العينة حسب الأبعاد	06
136	يوضح نتائج تطبيق اختبار التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط للجنسين.	07
137	يوضح النظرة العامة للنتائج حسب مناطق اللعب.	08
140	يوضح نتائج النظرة المفصلة حسب مناطق اللعب والأبعاد	09

142	يوضح نتائج تطبيق اختبار التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط للجنسين.	10
146	يوضح نتائج النظرة المفصلة حسب الخبرة.	11
148	يوضح نتائج تطبيق اختبار تحليل التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات حسب الخبرة.	12
151	يوضح نتائج أفراد العينة حسب متغير الجنس.	13
152	يوضح نتائج تطبيق اختبار تحليل التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات حسب الجنس.	14
156	يوضح نتائج الإنحدار الخاص ببعد المهمة السهو	15
158	نتائج الإنحدار الخاص ببعد المهمة - السهو	16
160	نتائج الإنحدار الخاص ببعد السهو - الحل	17

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الشكل رقم
أشكال الجانب النظري		
23	عملية الضغط النفسي	01
25	متصل الإثارة (التنشيط) بين النوم العميق والإثارة الشديدة	02
26	العلاقة المتداخلة بين الإثارة وسمة القلق وحالة القلق	03
63	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	04
64	مصادر الضغوط	05
65	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج	06
أشكال الجانب التطبيقي		
132	منحنى يوضح متوسطات الحسابية للجنسين	01
138	يوضح المتوسطات الحسابية لمناطق اللعب للعينه ككل	02
145	يوضح المتوسطات الحسابية حسب الخبرة العينة ككل	03
150	يوضح المتوسطات الحسابية للجنس	04
157	الانتشار بين المواجهة المركزة علة السهو والمواجهة المركزة على المهمة	05
159	الانتشار بين المواجهة المركزة على الحل والمواجهة المركزة على المهمة	06
161	الانتشار بين المواجهة المركزة على الحل والمواجهة المركزة على السهو	07

مقدمة:

نجاح الرياضة يحتاج إلى الجهد مكثف والتضحية والإلتزام دون الفشل على المدى الطويل ، فالرياضي معرض لمواقف وظروف متعددة خلال فترات التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية ، قد تعرضه إلى ضغوطات نفسية معينة تتوقف على نوع نتائج المنافسات أو الانجازات الرياضية، حيث يبدأ الجسم في اتخاذ المواقف الدفاعية التي تساعده على مواجهة هذه الضغوطات .

ولتوضيح مختلف المشاكل التي قد تواجه الرياضيين الخوف من الفشل في تقديم الأداء الجيد كان هذا حال كريستين أرون في دورة الألعاب الأولمبية عام 2004 في الدور نصف النهائي من 100 متر .

بعد بدأ المنافسة مع الكرونومتر مثيرة الإعجاب والعداء الفرنسي غاب يوما عن تأهله للنهائي، وهذا ناتج عن الضغط والخوف وخيب آمال الجمهور ، في هذه الحالة تشكل مصدرا رئيسيا للتوتر .

غالبا ما يكون التقدم التكنولوجي والحضاري حاضنة جيدة لولادة الأعباء والتحمل لكل حالات الضغوط النفسية المتعددة، التي يتعرض لها الإنسان خلال مزاولته حياته والكثير من الرياضيين واللاعبين، والتي تعد هن أبرز سمات العصر الحالي، إك أن أثناء مزاولته التدريب واللعب وهذه الضغوط غالبا ما يصيب كل لاعب وحتى المدرب وليس لها وقت محدد أو جنس أو مرحلة من مراحل حياته الرياضية بل هي تكتسب حالة متلازمة الظروف الطبيعية والاجتماعية التي يواجهها الرياضي ومدى الاستجابة لها وطريق التعامل معها.

يواجه اللاعبون إلى العديد من الضغوط النفسية من خلال الممارسة والتدريب في مجال الألعاب الرياضية وهذه الضغوط النفسية قد تكون على عدة أنواع باختلاف ديمومتها ومدى درجة سيطرتها في عمل التفاعل النفسي في حياة اللاعب.

إذ هناك ضغوط بسيطة التي يواجهها اللاعب لفترات بسيطة وقد تكون متعددة ومتكررة قد تستمر إلى بعض دقائق وتنتهي أحيانا، حيث يأخذ الجانب المعرفي أكثر منها في حالة الجانب النفسي.

والضغوط النفسية والمتوسطة والذي يعتمد على درجة التوافق العام بين اللاعب والضغوط النفسية ومدى تأثير المنبه الذي يتفاعل معه الرياضي، وفي لعبة كرة القدم وبمستوى اللاعبين الشباب والمتقدمون أحيانا والمساعدة بعض العوامل في البيئة الاجتماعية، وفي الألعاب الجماعية يظهر هذا النوع من الضغوط أو يواجه اللاعبون هذا النوع من الضغوط خاصة بعد انتهاء مرحلة الإعداد الخاص والعام في فترة البطولات الرسمية (المنافسات).

إن تعامل الرياضيين مع مختلف الوضعيات الضاغطة يختلف من رياضي إلى آخر حيث يستخدم كل واحد طرق معينة لمواجهتها هذا ما يسمى بالاستراتيجيات المواجهة، والتي تعني العمليات السلوكيات والمعرفية التي يستخدمها الرياضي لمواجهة متطلبات الموقف الضاغطة.

حيث نأمل من خلال هذا العمل أن يكون استطلاعا واستكشافات لحقائق ميدانية واقعية باتت غامضة لأمد بعيد ، ولكن في نظرنا تعد جوهر العمل لمعرفة الحقيقة ، وبالتالي إيجاد بدائل ممكنة للواقع الحالي.

هذا ما جعلنا نختار هذا الموضوع حول: استراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم لإبراز أهميته وذلك، من خلال العمل الميداني الذي يستهدف أخذ آراء أكبر عدد من الرياضيين الممارسين لكرة القدم الجزائرية.

عدم قدرة تسيير الضغط أثناء المنافسة قد يعطي نتيجة سلبية على الأداء الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة (لازاروس 2000)، إذ أن مهم جدا على الرياضي كرة القدم النخبة (المستوى العالي) ، أن تكون له القدرة لتسيير الجيد في الحالات الضاغطة خاصة إذا أراد أن يسير مشواره الرياضي في أعلى المستوى.

ومن أجل هذا كان الهدف من هذا البحث هو الإجابة على التساؤل العام والذي مفاده:

ماهي الاستراتيجيات التي يستخدمها لاعب كرة القدم الجزائرية في مواجهته للضغوطات النفسية؟ وهل تختلف باختلاف منطقة اللعب، الجنس والأقدمية؟
وقصد الإجابة على هذا التساؤل وضعت خطة البحث على النحو التالي:

- الفصل التمهيدي وهذا للتعريف بالبحث وتناول فيه الباحث الإشكالية وتحديد المشكلة، الفرضيات، الأهداف وكذا أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع...الخ.
- الباب الأول وهو الجانب النظري حيث اشتمل على ثلاثة فصول بحيث الفصل الأول خصص لدراسة الضغط النفسي والقلق، الفصل الثاني التحضير النفسي للرياضي وطرق مواجهته للضغط، أما الفصل الثالث فقد تم تناول فيه كرة القدم ورياضي النخبة.

- الباب الثاني أي الجانب التطبيقي والذي اشتمل على فصلين، الفصل الرابع تم فيه دراسة إجراءات البحث أما الفصل الخامس فخصص لعرض النتائج، والفصل السادس مناقشة النتائج.
ثم وضعت الخاتمة والمراجع ثم الملاحق.

الفصل التمهيدي

1. إشكالية البحث:

يتعرض لاعبي كرة القدم الجزائرية إلى مواقف غامضة ، ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة، (اللعبة، المدرب ، الإدارة ، الجمهور، الأحوال الجوية) ، كما نعرف أن هذا العصر، عصر القلق والضغط النفسية إن الحياة الرياضية والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغط يتعرض لها اللاعبين في هذه المرحلة، فقد أشار (كيسكر 1977 Kisker)، إذا كان مرحلة عمرية لها خصائص معبرة ومواقف ضاغطة ، وإذا اللاعبين يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في المنافسات من أجل النجاح و العلاقات مع المدربين، والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

تتطلب الإنجازات الرياضية توفر عدد من العوامل البدنية ، والمورفولوجية ،ولكن هذه العوامل لا تكتمل إلا عندما نوفر لياقة نفسية عالية يستطيع من خلالها الرياضي بصفة عامة لاعبي كرة قدم بصفة خاصة مواجهة المنافسات التي تفرض بطبيعتها الكثير من أنواع الضغوط سواء البدنية أو النفسية أو الاجتماعية (محمد حسن علاوي، 2002) يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب ، ونظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية ، والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة، والخوف من الإصابة، والقلق، والتوتر، وذلك من العوامل التي تسهم في رفع الضغوط لدى اللاعب (أسامة كامل راتب، 1997).

تعد رياضة كرة القدم من بين الرياضات التي ظهرت في الجزائر والتي إكتسبت شعبية كبيرة مما أدى إلى تطور بفضل ما توفر من إمكانيات مادية، كتشييد

الملاعب تعميم ممارستها، حيث تهدف عملية الإعداد الرياضي إلى الوصول باللعب إلى أعلى مستوى كل ذلك يقودنا إلى إيجاد دافعية اللاعبين لا الدافعية الإنجاز أو دافعية التفوق والتي تعتبر من أقوى الدوافع التي تكمن خلف النجاح أو التفوق في الأداء الرياضي، فالإعداد الرياضي الصحيح يقوم على أساس تحضيره من الناحية البدنية ، والتقنية والنفسية، بصورة علمية حتى يساهم بدرجة كبيرة في تطور المستوى الرياضي والتنمية قدراته .

إن مواجهة الضغط تعد مؤشرا هاما بما يتمتع به الرياضي بصفة عامة ولاعب كرة القدم بصفة خاصة ، من كفاءة وفعالية وقدرة على المواجهة والتأقلم بها ، يحقق له التوازن النفسي ويقلل من التأثير السلبي للضغوط حيث ينظر (نيل وستون 1991)، إلى مصطلح المواجهة (coping) على أنه يتضمن كل الجهود المعرفية والسلوكية التي يستبدها الرياضي لخفض المواقف الضاغطة أو التكيف معها بطريقة جيدة وتعد المواجهة الفعالة مؤشرا قويا على قدرات اللاعب على التكيف، مع الضغوط والمشكلات، ويعرف (لازاروس وفولكمان Folkman & Lazarus، 1981) المواجهة بأنها الجهود العقلية والسلوكية المسيطرة على المشكلة أو اختزال المطالب الداخلية أو الخارجية التي تنتج عن موقف ضاغط.

ويشير (لازاروس وفولكمان Folkman & Lazarus) إلى أن المواجهة تشمل على عمليتين هما التصرف المباشر (المواجهة المركزة على المشكلة والمواجهة المركزة على الإنفعال).

إن مواجهة الضغط يختلف من فرد إلى آخر حيث استخدم كل واحد لطرق معينة، وهذا يطبق على الرياضيين بصفة عامة ورياضي كرة القدم بصفة خاصة، حيث يلجا كل واحد وهذا حسب منطقة اللعب في ميدان، أو الخبرة المكتسبة لدى كل لاعب إلى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، حتى من ناحية متغير الجنس أو

للجنس أثر في استخدام بعض الاستراتيجيات ، فقد أظهرت دراسة (كومار ورامامورت 1990 Kumar et Ramamout) ان الإناث أكثر استخداما لإستراتيجيات طلب النصيحة والتحليل المنطقي ، والحصول على المعلومات أكثر من الذكور .

ولتوضيح دور العامل النفسي المتمثل في الضغط لدى رياضيين كرة القدم وطرق مواجهتهم يقوم هذا البحث بمحاولة الإجابة على التساؤل العام التالي:
ماهي الاستراتيجيات التي يستخدمها لاعب كرة القدم في مواجهته للضغوطات النفسية؟ وهل تختلف باختلاف منطقة اللعب والخبرة والجنس؟.

وللتوضيح أكثر سوف نقوم بتجزئة السؤال العام إلى أسئلة جزئية وهي كمايلي:

1. هل يوجد اختلاف في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة القدم حسب متغير منطقة اللعب؟
2. هل لعامل الخبرة دور في استخدام نوع معين من إستراتيجية مواجهة الضغط لدى لاعبي كرة القدم؟
3. هل توجد اختلافات في استخدام لاعبي كرة القدم لإستراتيجية مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الجنس؟
4. هل توجد علاقة بين مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية؟

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

* يستخدم لاعبي كرة القدم استراتيجيات متنوعة في مواجهتهم للضغوطات النفسية.

الفرضيات الجزئية:

1. هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغط حسب متغير منطقة اللعب.
2. هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغط حسب متغير الخبرة.
3. هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغط حسب متغير الجنس.
4. هناك علاقة بين مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية.

3- أهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة إلى البحث في موضوع استراتيجية مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم، حيث نسعى إلى تحقيق مايلي:

3-1- الهدف العام:

التعرف على استراتيجيات التي يستخدمها لاعب كرة القدم في مواجهة الضغط النفسي.

3-2- الأهداف الجزئية:

- 1- التعرف على اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي حسب متغير منطقة اللعب.

2- معرفة الاختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الخبرة.

3- معرفة الاختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي حسب متغير الجنس.

4- التعرف على علاقة بين مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية.

4- أهمية البحث:

جاء في كتاب " الدليل المنهجي للطالب في إعداد البحث العلمي (نسيم ربيعة جعفري، 2006) حول أهمية البحث كالتالي " إن التوضيح المفصل لأهمية الدراسة يساعد إلى حد كبير في التحديد الدقيق لأهداف المراد الوصول إليها في البحث وكيفية استغلالها في فهم وتفسير وعلاج المشكلات. (نسيم ربيعة جعفري، 2006، ص 106).

وموضع استراتيجية المواجهة يستمد لدى رياضي كرة القدم أهمية كبيرة ويحظى بالإهتمام الكافي في الدراسات العربية وفي الجزائر بشكل خاص ، فإن موضوع الدراسة من الموضوعات الحديثة التي لقت الكثير من الاهتمام في السنوات الأخيرة، وبالتالي توجه الباحث إلى هذه الدراسة وهي أحد اهتماماته الخاص.

5- أسباب اختيار الموضوع:

السبب الرئيسي الذي دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع ، هو عدم اهتمام المسؤولين في الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، بالبعد النفسي في التحضير

السيكولوجي للرياضي ، فواقع كرة القدم الجزائرية هو الذي دفعنا إلى محاولة التفكير في هذا الموضوع.

ونظرا للضغوطات التي يتعرض لها الرياضيون وبالخصوص رياضيي كرة القدم ، فإننا بحاجة لتحديد الطرق مواجهة الضغط التي يستعملها رياضي كرة القدم الجزائرية.

6- الدراسات السابقة أو المتسابقة:

رغم أهمية الموضوع إلا أنه لا يوجد دراسات سابقة غير انه تم العثور على بعض الدراسات المشابهة وهي كمايلي:

الدراسة الأولى:

إستراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات دنادر فهمي الزيود.

قسم العلوم النفسية كلية التربية جامعة قطر حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي على التعرف أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار.

الجنس والمستوى الدراسي، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية.

استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات وطبقت هذه الأداة على عينة من جامعة قطر شملت (284) طالبا وطالبة، موزعة على (144 طالبا) و (140 طالبة) من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية وقد تم استخدام المعالجات الإحصائية اللازمة باستخدام المتوسطات الحسابية ، والنسب المئوية ، واختبار (ت) وتحليل التباين.

وقد توصل الباحث إلى أن الطلبة يلجأن إلى استخدام إستراتيجية مختلفة للتعامل مع الضغوط المختلفة.

الدراسة الثانية:

التي أقيمت على المصارعين للفريق الأولمبي الأمريكي ، وأبطال الأمريكيين في التزلج والرياضي ذو المستوى العالي الكوريين ، يؤكدون أن الفرصة التي تقول بأن الرياضيين ذو المستوى العالي لا يطبقون نفس استراتيجيات المواجهة في كل الحالات، لكن يختارون استراتيجيات التي تتكيف مع كل الحالات المواجهة (التي تواجههم) (Gould, Eklud).

الدراسة الثالثة:

(Park 2000) درس استراتيجيات المواجهة ل (180) رياضي في كوريا من المستوى العالي ل (41) اختصاص.

لكن بعض الرياضيين ذكروا استراتيجيات للمواجهة فقط لكن بعض الآخر ذكروا خمسة عشر (15) (Park) حدد (156) موضوع إجمالي، أو استراتيجيات المواجهة والتي تمثل (25) موضوع مبدئياً و (7) أبعاد عامة لإستراتيجيات المواجهة ، وهاته الأبعاد هي كالتالي :

1. التدريب الفعلي (49.7%).
2. التدريب والتحصير البدني (15.6%).
3. الاسترخاء الجسدي (14.4%).
4. أوقات الفراغ (7.8%).
5. الدعم الإجمالي (6.1%).
6. الصلاة (5.2%).
7. استعمال المضمون (1.2%).

فاستراتيجية المواجهة المستعملة هي التدريب العقلي مثال: التصور والحوار الداخلي والتأمل والتفكير ايجابي والثقة بالنفس.

الدراسة الرابعة:

أطروحة دكتوراه من إعداد الطالب " عبد الغني علالي" من معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر (2006) تحت عنوان الضغط النفسي لدى الرياضيين، دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتي ولاعبي كرة القدم، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي مستعملا اختبار قلق المنافسة واختبار حالة قلق المنافسة ، حجم العينة كانت مكونة من (40) رياضي ، والنتيجة التي توصل إليها الباحث من خلال دراسته هي أن الرياضي في الكاراتي له قلق الحالة أكثر من الرياضي لكرة القدم وأن سمة القلق ترتبط بحالة القلق المنافسة.

الدراسة الخامسة:

رسالة دكتوراه من إعداد الباحثة " شعبي نعيمة " من قسم علم النفس وعلوم التربية لجامعة الجزائر 2001 تحت عنوان : استراتيجية المقاومة عند المنحرفين المسجونين اعتمدت على المنهج الوصفي مستعملة استمارة استبيان ، واختبار قائمة طرق المقاومة (W.C.L.L) ، العينة اخترت عشوائيا من 200 مسجون، النتيجة التي توصلت إليها هو أن تغير السن له تأثير في طرق المواجهة للضغوطات النفسية.

الدراسة السادسة:

دراسة ريان (1989 Rayen)، عنوان الدراسة استراتيجيات مواجهة الضغط لدى الموظفين .

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أساليب التعامل مع الضغوط لدى الموظفين لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق قائمة الضغوط المهنية على عينة مكونة من " 284 موظفا" ، وأشارت نتائج إلى أن أساليب التعامل مع الضغوط ترتبط بالعمر والجنس والمكانة الوظيفية وأن هناك أسباب تزيد في حدة الضغوط لدى الموظفين كان أهمها الدور غير واضح ، والشعور بضعف المكانة والغموض وعدم التيقن. (Rayan, 1989,) (p198)

7- تحديد المفاهيم :

- الضغط النفسي:

هو الحالة الإنفعالية التي يختبرها الفرد والناجمة عن إحساسه بالتهديد والمرتبطة بالأمن الشخصي وشعوره بالتوتر فيما يتعلق بمواجهتها (..... وعبد الله 1997).

كما يعرف (میلر Miller) على أنه ضغط يبدأ بالقلق والاضطرابات الناتجة عن عدم الإتزان.

- التعريف الإجرائي:

ويقصد بالضغط النفسي في هذه الدراسة الدرجة التي يتحصل عليها الرياضي لفهم الضغط وإدراكه كميكانيزم وليس كنتيجة.

- إستراتيجيات المواجهة:

عرف كل من لازاروس وفولكمان (Lazarus et Folkman) المواجهة على أنها مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية التي تستخدم للتحكم بالضغوطات الخارجية أو الداخلية.

- التعريف الإجرائي:

يقصد باستراتيجيات المواجهة في هذه الدراسة على أنها الجهود العقلية والسلوكية المبذولة من أجل التحكم في التوترات العالية سواء داخلية أو خارجية.

- كرة القدم:

هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام.

- التعريف الإجرائي:

يقصد بكرة القدم في هذه الدراسة، على أنها رياضة جماعية تمارس من طرف جميع لاعبي القسم الأول الممتاز للبطولة الوطنية الجزائرية.

- الخبرة:

هي عبارة عن تجارب مكتسبة التي يمر بها الإنسان خلال حياته العملية والشخصية هي التجربة الحية التي يعيشها الإنسان في مواقف حياته المتعددة.

- التعريف الإجرائي:

يقصد بالخبرة في هذه الدراسة هي أنها عدد السنوات التي لعب فيها اللاعب في القسم الأول الممتاز وهذا حسب المقياس المصمم لهذه الدراسة من 0 إلى 5 خبرة ابتدائية ومن 6 إلى 10 خبرة متوسطة ومن 11 إلى ما فوق خبرة عالية.

من 0 إلى 05 سنوات خبرة ابتدائية ومن 06 إلى 10 سنوات خبرة متوسطة
ومن 11 إلى ما فوق خبرة عالية. وقسمت على مايلي:

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الضغط النفسي والقلق

تمهيد:

يرى الكثير من الباحثين أننا أصبحنا في قرن الضغوط والأزمات النفسية، حيث تشير الإحصائيات إلى أن (80%) من أمراض العصر بدايتها الضغوط النفسية.

إن دراسة الضغط النفسي بوجه عام والآثار المترتبة عنه على الفرد كانت منذ زمن طويل موضع اهتمام الباحثين في ميادين علم النفس وعلم الاجتماع والصحة العامة.

وكان سيليه (Selye 1959) من أوائل الباحثين الذين درسوا بطريقة منظمة دور الضغط النفسي في حدوث المرض الجسدي.

خلال هذا الفصل سنتطرق للضغوط النفسية بالتفصيل مع تقديم بعض النظريات الخاصة بطرق مواجهة هذه الضغوطات النفسية.

1- الضغوط النفسية:

برغم أن هناك إتفاقا على ممارسة النشاط البدني يعتبر أحد العوامل الهامة التي لها إسهام إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية، فإن الدلائل تشير إلى أن رياضي المستوى العالي (الصفوة) يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى... إن نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى، بل إن الكثير من رياضيي المستوى العالي (الصفوة) يعانون العديد من المشاكل مثل: التعب المزمن، الإصابة والمرض، ضغوط المنافسة..... إلخ.

هناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معانٍ متقاربة للضغوط منها: الضغط النفسي (Stress)، القلق (Anxiety)، الاستثارة (Arousal)، وبرغم أن هناك فروقا بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية، فإن الرياضيين غالبا ما يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير عن شيء واحد لمواجهة التعامل مع الضغوط في حياتهم أ وعندما يتحدثون عن التعبئة النفسية (Psych- up) للأداء الأمثل.

وفي مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين غالبا ما تستخدم نفس الأساليب للتعامل مع مشكلات الضغط، القلق، الاستثارة، مع مراعاة السلوك الفردي لكل رياضي وطبيعة وخصائص الموقف.

وفيما يلي أمثلة توضح بعض هذه الفروق بين الضغط، القلق، الاستثارة لرياضي المستوى العالي إضافة إلى مفهوم الاحتراق النفسي (Burnout)، باعتباره الناتج السلبي للزيادة المبالغ فيها والتي تستمر فترة طويلة للضغوط النفسية.

1-1- الضغط النفسي Stress:

أوضح اللاعب " ماجد " للمدرب أنه يعاني من ضغوط نفسية شديدة خلال الشهر الماضي، تتمثل في أن لديه إمتحانات دراسية في وقت قريب. ويشعر أنه متأخر في دراسته، بسبب أنه يركز معظم جهده في التدريب؛ لأن هناك فرصة لإختياره ضمن فريق المنتخب.

عندما تحدث ماجد عن حالة الضغوط النفسية التي يعاني منها، ارجع سبب ذلك إلى مواقف معينة، ومتطلبات تلك المواقف في ضوء إدراكه لقدراته ومدى مقدرته على التعامل معه هذه المواقف.

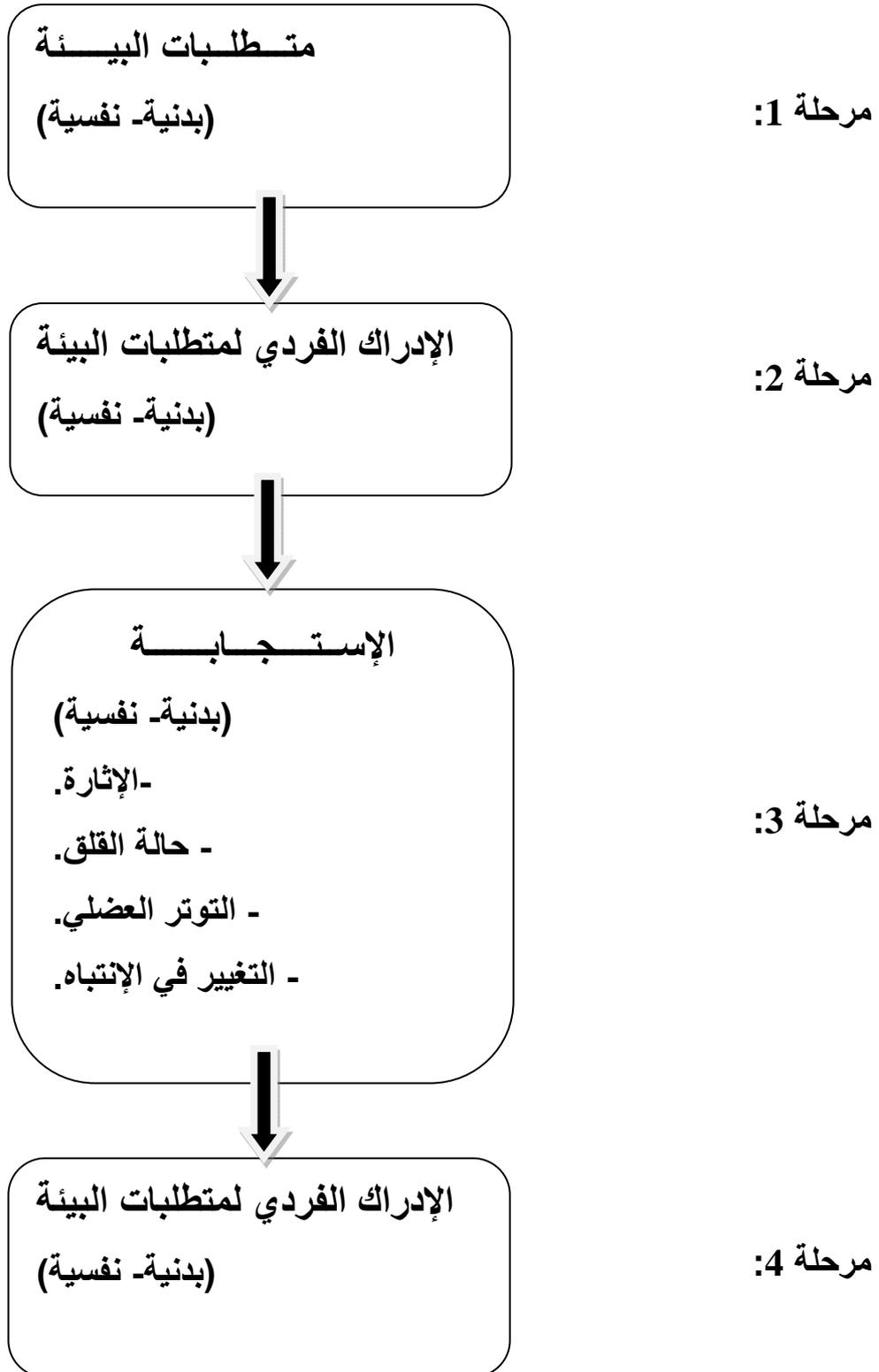
ويعرف الضغط النفسي بمعان متعددة. فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور، وقد يعرف كإستجابة إنفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة. ويتوقع إختلاف الأفراد في إدراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف، ومثال ذلك قد يدرك لاعب ما حضور عدد كبير من الجمهور على أنه موقف تهديد، بينما لا يرى اللاعب الآخر ذلك؛ لذا من الأهمية أن نتعرف على كيفية إدراك الرياضي للموقف الضاغط

عرف مك جراث Mc Grath (1977) الضغط النفسي بأنه: " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية أو نفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".

ووفقا للنموذج البسيط الذي إقترحه ملك جراث فإن الضغط النفسي يتكون من مراحل أربعة متداخلة هي على النحو التالي: متطلبات البيئة، إدراك المتطلبات، الاستجابة للضغط، ونتائج السلوك شكل (1/7).

تبدأ المرحلة الأولى لعملية الضغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقفا معينا في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي. وتأتي المرحلة الثانية وهي إدراك المتطلبات، بمعنى كيف يدرك الرياضي مواجهة المنافس القوي كمصدر تهديد، بمعنى هل يعتقد أن قدراته أضعف كثيرا من قدراته منافسه. أما المرحلة الثالثة فهي الاستجابة للضغط أي الاستجابة لمتطلبات الموقف، مثل أن يصبح أكثر إثارة وقلقا ومتوترا عضليا، فضلا عن

ضعف تركيز الإنتباه. وتمثل المرحلة الرابعة نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي مثل عدم الفوز على المنافس، أو اللوم والعتاب من زملاء الفريق.



شكل (1) عملية الضغط النفسي

إن النظر إلى الضغط النفسي باعتباره عملية على النحو السابق له عدة مميزات منها:

1- أن الضغط النفسي عملية لها مراحل مترابطة ومتداخلة يمكن التعامل معها بشكل فردي.

2- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الشخص الموقف (البيئة)، وليس الموقف (البيئة) وحده، وذلك يعتبر شيئاً هاماً لأن الرياضيين لا يدركون المواقف والأحداث على نحو مماثل.

3- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر إنفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتاج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن إستجابة الرياضي.

2-1- القلق Anxiety

اللاعب " عادل " أوضح للمدرب مشاعر عامة للقلب يعاني منها، يرجع بعضها إلى حالة مؤقتة منها الشعور بالخوف في التعامل مع موقف معين مثل جرعة تدريب صعبة. أو قد يكون هذا الاضطراب وعدم التأكد والخوف مشاعر أكثر إستمرار وحدثاً في أوقات كثيرة.

إن مثل هذه المشاعر السابقة تجعل المدرب يدرك أن القلق الذي يعاني منه اللاعب " عادل " له أثر سلبية تؤثر في مقدرته على التركيز ويتحمل التأثير على مستويات الطاقة والتعبئة النفسية للاعب. يعرف سيبيلبرجر Spielperger (1976) حالة القلق State Anxiety بأنها: " حالة إنفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى آخر " بينما يعرف سمة القلق Traite Anxiety بأنها: " استعداد شخصي دائم نسبياً لإدراك مواقف بيئية معينة كمهدد أو ضاغط، والميل للاستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة لحالات القلق".

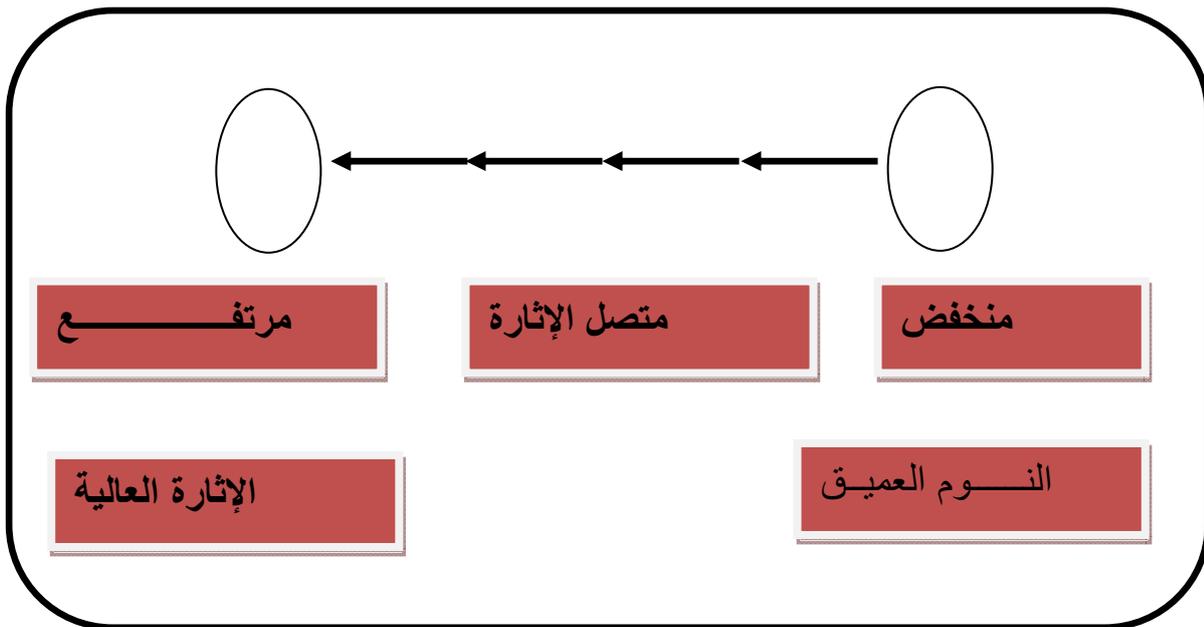
والقلق بشكل عام ينظر له كخاصية سلبية، سواء أظهر الشخص حالة القلق لفترة قصيرة أو يكون لديه استعداد عام للاستجابة لهذه المواقف (سمة القلق).

هذا، ويميز الباحثون كذلك بين أعراض القلق الجسدي Somatic Anxiety والقلق المعرفي Cognitive Anxiety. ويعني القلق الجسدي الأعراض البدنية المتعددة مثل العرق، زيادة معدل نبض القلب. بينما القلق المعرفي يتضمن أعراضا نفسية، مثل الإزعاج، تشتت الانتباه، عمليات الأفكار السلبية.

3-1- الإثارة Arousal:

عندما يصف المدرب اللاعب " خالداً " بأنه " كسلان وبطيء " أو " يقظ ومستعد " فإنه يصف مستويات الإثارة والحالة العامة لليقظة والتنشيط.

يعرف مارتنز Martens (1990) الإثارة بأنها حالة التنشيط (الإيقاظ) التي تتباين على متصل بين النوم العميق واليقظة الشديدة شكل (2/7).

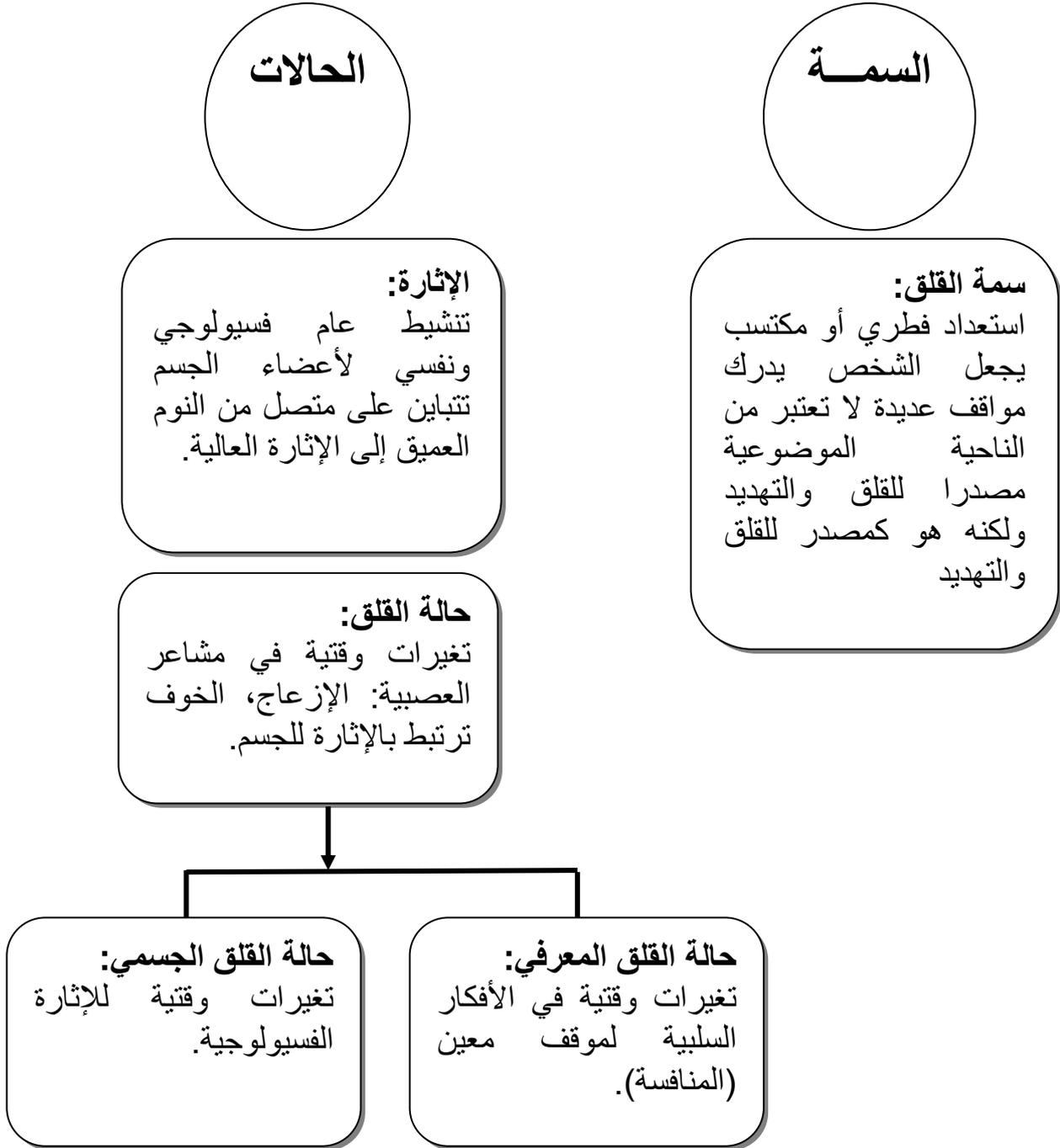


شكل (2) متصل الإثارة (التنشيط)

بين النوم العميق والإثارة الشديدة

واستخدام مصطلح الإثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية Psychic energy نظراً لأن الإثارة لا تعني الطاقة النفسية أو التنشيط العقلي للشخص فقط، ولكن تعني التنشيط الفسيولوجي والسلوكي للشخص كذلك. بينما ينظر إلى مصطلح القلق بأنه يتضمن العديد من الجوانب السلبية، فإن الإثارة تعبر عن مفهوم محايد لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة

للانفعال، فقد يكون هناك لاعبان لديهما استثارة عالية، ولكن هناك اختلاف بينهما في مصادر الاستثارة أحدهما في حالة انفعالية إيجابية لرغبة الاشتراك في المسابقة، والآخر في حالة إنفعالية سلبية نتيجة القلق المرتبط بالمنافسة.. ويوضح الشكل (3/7) العلاقة المتداخلة بين الإثارة وسمة القلق وحالة القلق.



شكل (3) العلاقة المتداخلة بين الإثارة وسمة القلق وحالة القلق

4-1- الاحتراق النفسي Burnout:

يشعر اللاعب " أحمد " بالإجهاد الزائد من الناحيتين البدنية والانفعالية، وإتضح ذلك في: فقدان الاهتمام، الطاقة، الحماس، الثقة. وحالة الإنهاك أو الإجهاد التي يعاني منها اللاعب سببت المزيد من الاستجابات السلبية نحو الآخرين من حيث عدم التعامل والتعاون مع الزملاء في الفريق أو المدرب.... إلخ، إضافة إلى ماسبق فإن اللاعب لديه مشاعر الإنجاز الشخصي المنخفض، إنخفاض تقديره لذاته، الفشل وربما الاكتئاب. وقد إنعكس ذلك كله في إنخفاض (هبوط) مستوى أدائه في التدريب أو المنافسة.

إن شكوى اللاعب من مثل هذه الأعراض النفسية، وخاصة إذا إستمرت بشكل مزمن لفترات طويلة تعني تعرض اللاعب لظاهرة الاحتراق النفسي التي تنتهي بالانسحاب من الرياضة.

يعرف سميث Smith (1986) الاحتراق Burnout بأنه الإنهاك النفسي الناتج عن بذل المجهود غير الفعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة (المكثفة). ويتضمن الاحتراق الانسحاب النفسي، الانفعالي وأحيانا البدني من النشاط استجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا.

وفي مجال الرياضة فإن الاحتراق يختلف عن الانسحاب البسيط، إنه يتضمن الإنهاك النفسي والانفعالي. بالطبع هناك أسباب عديدة لانسحاب الرياضيين من المشاركة الرياضية، والاحتراق هو أحد هذه الأسباب.

هذا، وينظر إلى الاحتراق النفسي على أنه يمثل مرحلة متأخرة من سوء تكيف الرياضي مع الضغوط النفسية المرتبطة بالتدريب أو المنافسة الرياضية، وخاصة عندما يعطي الرياضي إهتماما للتفسير السلبي لمسببات هذه الضغوط.

يعني التدريب الزائد Over Training بأنه حمل التدريب الذي يتميز بإرتفاع شدته، ويستمر فترة طويلة. ويصعب على الرياضي التكيف معه مما يؤدي إلى الهبوط في مستواه في أداء

أحمال التدريب أو المنافسات، إضافة إلى ظهور بعض الأعراض النفسية والفسولوجية السلبية تتمثل فيما يلي:

1- يحدث هبوط مستوى الرياضي نتيجة ضغوط التدريب الزائد، ويتضح ذلك سواء عند أداء حمل التدريب... أو اختبارات الأداء أو المنافسة.

2- يحدث نتيجة هبوط مستوى الرياضي في التدريب أو المنافسة أن يطلب المدرس من اللاعب أو أن اللاعب يوجه نفسه نحو الحاجة إلى بذل المزيد من التدريب والجهد أملا في تطوير مستواه نحو الأفضل. (وربما كان من المناسب أن يواجه المدرب ظاهرة التدريب الزائد بإعطاء فرصة أفضل للراحة بغرض استعادة الشفاء وتجميع الطاقة).

3- يتوقع نتيجة زيادة الجهد والتدريب - الخطوة السابقة - أن يؤدي ذلك إلى زيادة ضغوط التدريب الزائد، وزيادة التأثير السلبي وهبوط المستوى نتيجة عدم التكيف مع حمل التدريب الزائد.

4- يبدأ التدريب الزائد يتحول إلى بداية حدوث ظاهرة الإجهاد النفسي الانفعالي عندما يتبنى الرياضي التفسير السلبي لنتائج التدريب الزائد. حيث إن العبء الذي كان موجهها أكثر نحو أجهزة الجسم البيولوجية، أصبح الآن موجهها لكل من الجانبين الانفعالي والنفسي، ويتضح ذلك عندما يمتلك الرياضي مجموعة من الأفكار السلبية مثل: ما قيمة الجهد الذي يبذل مادام تستحوذ على المستوى لم يتقدم؟ هل هناك قصور في قدراتي، أم قصور في طرق التدريب؟

5- يتوقع أن يحدث نتيجة التفسير أو الإدراك السلبي لأعراض التدريب الزائد - هبوط المستوى، عدم الإحساس بقيمة الجهد، نقص المكافأة والتقدير.... إلخ- ظهور أعراض الإجهاد الانفعالي النفسي ممثلا في بعض الاستجابات النفسية السلبية مثل: فقدان الاهتمام، نقص الطاقة والحماس، ضعف الثقة في النفس، الاتصال السلبي مع المدرب زملاء الفريق، الإحباط، زيادة القلق والخوف من الفشل.... إلخ.

6- عندما تستمر الحالة السابقة فترة طويلة تعني أن الرياضي أكثر عرضة لظاهرة الاحتراق النفسي، حيث تزداد الإدراكات السلبية شدة، ويتخذ الرياضي قرار الانسحاب.

هذا، ويتوقع نتيجة حدوث ظاهرة الاحتراق الانسحاب الكلي من الرياضة أو الانسحاب الجزئي. ويعني الانسحاب الجزئي إنتقال الرياضي إلى رياضة أخرى...أو الاستمرار في ممارسة الرياضة استجابة للضغوط الخارجية (المدرّب، المكافأة، المكانة الإجتماعية،...إلخ) ولكنه يكون أقل حماساً، وطاقة وعطاء، وأكثر عرضة للمشكلات النفسية أو حدوث الإصابة.

أما الانسحاب الكلي يعني أن يترك الرياضة كلياً ويعتبرها خبرة سلبية ومصدراً للتوتر والإحباط وال فشل وفقدان الثقة في النفس وعدم الحصول على التقدير أو المكافأة من الآخرين، فيترك الرياضة غير آسف وربما يبحث عن نشاط آخر بديل غير الرياضة، أو ربما تستمر الآثار السلبية للضغوط الانفعالية وتؤثر سلباً في مجالات أخرى لحياة الرياضي

أهم أعراض الإجهاد النفسي الانفعالي للاعب: فقدان الاهتمام، نقص الطاقة والحاسم، ضعف الثقة في النفس، الاتصال السلبي مع المدرّب وزملاء الفريق...الإحباط...إلخ

2- أسباب الضغوط النفسية:

سبق أن عرفنا الضغوط بأنها تحدث عندما يكون هناك عدم التوازن الواضح بين ما تدرك أنه مطلوب منك من البيئة وبين ما تدركه نحو قدراتك. إذ أن الضغوط تتضمن ثلاثة عناصر، وهي: البيئة، والإدراك، واستجاباتك لذلك في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعاً من تنشيط العقل والجسم.

عندما يواجه أحد اللاعبين خبرة الضغوط، فإنه يحاول إكتشاف السبب، وعادة يواجه اللوم للبيئة فنجدّه يقول: " المدرّب ضغط علي كثيراً " أو " عندما شاهدت جمهوراً كبيراً شعرت بالخوف الشديد "، تلك أمثلة لتفسير أسباب الضغوط على أساس البيئة. نحن نميل إلى توجيه

اللوم للأحداث في بيئتنا لتفسير أسباب الضغوط. ويصبح ذلك عملية آلية لطريقة التفكير لتفسير الضغوط وذلك يعتبر خطأ كبيراً.

إن هناك عنصراً هاماً لتفسير أسباب الضغوط النفسية غير البيئة، وهي كيفية إدراكنا للأحداث. فعندما يرى أحد اللاعبين الإستاد الرياضي ممثلنا بالجمهور قد يقول: " أنها فرصة عظيمة بالنسبة لي أن أظهر براعتي وإتقان الأداء أمام هذا الجمع الكبير من الناس " بينما لاعب آخر قد يكون: " كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور الوفير ". إنه نفس الإستاد الرياضي الممتلئ بالجمهور، ولكن بينما أحد اللاعبين أدرك هذا الموقف (البيئة) بشكل إيجابي، فإن اللاعب الآخر أدرك ذلك على نحو سلبي. أما العنصر الثالث للضغوط النفسي هو إستجابة الأفراد للبيئة في شكل إستثارة تلك التي تمثل بعد الشدة للسلوك، واستخدام الاستثارة هنا بمعنى حالة التنشيط الفسيولوجي والسلوكي للشخص. ويوضح الجدول (1/7) ملخصاً للعديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث لدى الأشخاص عندما يواجهون مواقف ضاغطة. وعندما يكون هدفنا هو فهم كيف نتحكم في الضغوط النفسية، فإنه من الأهمية أن نأخذ في الاعتبار جميع هذه الأعراض للضغوط النفسية.

جدول (1) التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية الشائعة عند زيادة الاستثارة الناتجة عن الضغط النفسي

التغيرات السلوكية	التغيرات النفسية	التغيرات الفسيولوجية
*- التحدث	*- الإزعاج (الهم)	*- زيادة نبضات القلب
*- قضم الأظافر	*- الشعور بالإرتباك	*- زيادة ضغط الدم
*- النقر بالنقد	*- عدم القدرة على إتخاذ القرار	*- زيادة إفراز العرق
*- إنتفاض العضلات	*- الشعور بالإضطراب	*- زيادة نشاط الموجات المخية
*- الحركة المفاجئة غير الإرادية	*- عدم القدرة على التركيز	*- زيادة تمدد بؤبؤ العين
*- عبوس الوجه	*- عدم القدرة على توجيه الإنتباه	*- زيادة معدل التنفس
*- فتح العيني وإغماضهما على نحو لا إرادي	*- فقدان السيطرة والتحكم	*- نقص إنسياب الدم في الجلد
*- التثاؤب	*- الشعور بالاغتراب	*- زيادة التوتر العضلي
*- الارتجاف (الإرتعاش)	*- ضيق مجال الإنتباه	*- زيادة إستهلاك الأوكسجين
*- تقطع الصوت		*- زيادة سكر الدم
		*- جفاف الحلق
		*- تكرار التبول
		*- زيادة إفراز الأدرينالين

2-1- أساليب التحكم في الضغوط Stress Management Techniques:

هناك العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة الضغوط للرياضيين، من ذلك على سبيل المثال التدليك، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ، التأمل، التدريب الذاتي، الإيحاء، التصور العقلي... إلخ.

ونحاول في هذا الجزء أن نجيب على بعض التساؤلات التي تساعد المدرب في استخدام أساليب التحكم في الضغوط، من هذه التساؤلات:

- ما هو أفضل الأساليب (الطرق) لمساعدة الرياضيين على التحكم في الضغوط؟
- ما هو الأسلوب المناسب لتعليم الرياضيين؟
- ما هو الأسلوب الأفضل وفقاً لأنواع الضغوط؟

وبشكل عام يمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو التالي:
شكل (4/7):

التحكم في البيئة الرياضية:

- زيادة التيقن.
- نقص الأهمية.

التحكم في الضغوط الجسمية:

- الاسترخاء التصوري (التخيلي).
- الاسترخاء الذاتي.
- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي- التدريجي).
- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية.

التحكم في الضغوط المعرفية:

- الوعي بالأفكار السلبية.
- إيقاف الأفكار.
- التفكير المنطقي

- التحكم في البيئة الرياضية Environmental Engineering

ماهي عناصر البيئة التي تزيد من خبرة الضغوط للرياضيين، وما الذي نستطيع عمله لتغيير كل من البيئة المادية والاجتماعية؟ يمكن الإجابة على هذه التساؤلات عندما نأخذ في الاعتبار أسباب الضغوط بأنها عادة تحدث عندما يكون الرياضيون غير متأكدين (متيقنين) أنهم قادرون على عمل ما هو متوقع منهم، وعندما تكون النتائج تمثل أهمية كبيرة بالنسبة لهم، لذلك فإن السيطرة والتحكم تتطلب أمرين هما زيادة درجة التيقن مقابل نقص درجة الأهمية.

- زيادة درجة التيقن Increasing- Certainty

يبين الجدول (2/7) قائمة بعض مصادر نقص التيقن وأفكار مقترحة لمواجهتها وهذه الأفكار المتضمنة في الجدول على سبيل المثال فقط بغرض أن يستثير تفكيرك في تحديد المزيد من الأسباب التي تجعل الرياضي غير متأكد أو متيقن، وماذا تفعل لتقليل ذلك. حيث إن ذلك يساعدك على التحكم والسيطرة على ظروف البيئة بنجاح.

هناك بعض مصادر عدم التأكد (التيقن) متضمنة في الرياضة على سبيل المثال نتائج المنافسة تجعل الرياضة مصدرا للتحدي والمتعة، ولا نستطيع - بل ولا ينبغي - التخلص منها، ولكن من ناحية أخرى يمكن مساعدة الرياضيين على تطوير قدراتهم ومهاراتهم النفسية بشكل مناسب لتحقيق أفضل أداء في ظروف المنافسة.

- نقص درجة الأهمية Reducing- Importance:

سبب آخر للضغوط ه مدى أهمية نتائج المسابقة للرياضي. ويبين الجدول (3/7) بعض الأمثلة للأشياء التي تجعل المسابقات أكثر أهمية، وما يمكن عمله لنقص الأهمية للرياضيين الذين يعانون من خبرة الضغوط الشديدة، وأحد الجوانب الهامة للتحكم في البيئة هو محاولة تعديل ردود أفعال الأشخاص المهتمين بالرياضي، فعلى سبيل المثال إقناع الآباء بعدم التركيز الزائد على المكسب لأبنائهم.

إنه من الأهمية عندما تتعرف على رياضي يعاني من الضغوط الزائدة، اسأل نفسك أولاً ماذا تستطيع أن تغير في البيئة لنقص عدم التأكد أو أهمية النتائج. وعندما يتم التغيير تبدأ الخطوات التالية لأساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي.

جدول (2) بعض مصادر نقص التيقن (التأكد)، والأفكار المقترحة للتغلب عليها للتحكم في ضغوط البيئة الرياضية:

مصادر نقص التيقن	أفكار مقترحة لزيادة التيقن والتحكم في ضغوط البيئة الرياضية
*- إنتظار إعلان التشكل النهائي لإشتراك اللاعبين حتى اللحظات القليلة التي تسبق المباراة	*- اجعل اللاعبين يعرفون جيدا قبل المباراة وبفترة كافية هل يشتركون في اللعب أم لا
*- عدم معرفة اللاعبين مستوياتهم في الفريق في ضوء مستوى أدائهم أو توقعاتك كمدرّب لمستواهم	*- ساعد اللاعبين على أن يتعرفوا منك على ما هو مطلوب منهم وما هي نقاط القوة التي يتميزون بها وما جوانب الضعف التي تحتاج إلى تطوير
*- تقديم رسالة غامضة غير لفظية، تفسر بشكل عام على نحو سلبي، ولا تقدم بوضوح أسباب عدم موافقتك	*- تقديم رسائل واضحة، إذا كان لديك توقع مختلف عن سلوك الرياضي
*- تناقض السلوك في التعامل مع اللاعبين، مثل أن تقول شيئاً ولا تفعله. أو تخبرهم بشيء اليوم وتعمل عكسه غدا	*- يجب أن تكون متسقاً فيما تقول أو تفعل وذلك لا يعني أن تتصرف بنفس الطريقة مع كل لاعب، ولكن أن تتصرف على النحو الذي يتواءم مع فلسفتك في التعامل مع اللاعبين
*- التقييم أو التعليقات السلبية للاعب من قبل المدرب، زملائه، الجمهور مما يمثل تهديداً بقيمة الذات للاعب.	*- تجنب استخدام النقد السلبي، وخاصة الموجه نحو قيمة وتقدير ومفهوم الذات للاعب. أو أن يقتصر النقد على سلوك محدد
*- عدم معرفة اللاعبين خصائص الفريق أو اللاعب المنافس.	*- يتاح للاعبين معرفة خصائص الفريق المنافس ومواطن القوة أو الضعف التي يتميز بها من خلال أشرطة الفيديو للمباريات السابقة

<p>*- عدم معرفة اللاعبين بالأماكن والأدوات والأجهزة والظروف المناخية التي يتوقع أن تقام فيها المنافسة</p>	<p>*- يجب أن يتاح للاعبين التعود على الأماكن، والأدوات والأجهزة والظروف المناخية التي يتوقع أن تقام فيها المنافسة. كما ينصح أن يخصص لكل لاعب نظام روتيني مستقر قبل المنافسة من حيث النوم- التغذية- الوصول إلى مكان المنافسة، الإحماء</p>
---	--

جدول (3) بعض مصادر زيادة الأهمية، والأفكار المقترحة للتقليل من أهمية التحكم في ضغوط البيئة الرياضية

مصادر الأهمية	أفكار مقترحة لنقص درجة الأهمية والتحكم في ضغوط البيئة الرياضية
<p>*- تقديم الآباء المكافآت المالية لأطفالهم عند المكسب أو إنجاز مستويات أداء معينة</p>	<p>*- يطلب من الآباء التوقف عن عمل ذلك، موضحاً أنك تعتقد أن ذلك يزيد من مصادر الضغوط على الرياضي</p>
<p>*- حضور أناس مهمين مثل الآباء أو الأصدقاء يجعل النتائج أكثر أهمية</p>	<p>*- يطلب من الأشخاص عدم الحضور لمشاهدة التمرين أو المباريات حتى يحسن اللاعب من مهاراته ويكتسب المزيد من الثقة في النفس... كما يجب أن توضح لهم الهدف في طلب ذلك</p>
<p>*- إهتمام بعضاً للاعبين بالحصول على التقدير والإحترام من المدرب ويخافون فقدان ذلك عند هبوط أو ضعف مستوى أدائهم</p>	<p>*- اشرح لهؤلاء اللاعبين أنك تقدرهم وتحترمهم كأشخاص لهم قيمتهم بصرف النظر عن النتائج أو إجابة اللعب... واحرص على أن يكون سلوكك معهم يتماشى مع ذلك الاعتقاد.</p>
<p>*- يطلب من اللاعبين تحقيق أهداف غير الواقعية تزيد عن قدراتهم</p>	<p>*- يقترح وضع أهداف أداء (شخصية) في حدود قدرات اللاعب يمكن تحقيقها ... وأن يتم تقييم مستوى اللاعب في ضوء هذه الأهداف. كذلك يجب أن يؤخذ في الاعتبار الجهد والكفاح الذي يبذله اللاعب من أجل تحقيق الأهداف الشخصية الخاصة به عند تقييم مستوى أدائه.</p>

- التحكم في الضغوط الجسمية Somatic Stress Management:

تهدف أساليب التحكم في الضغوط الجسمية إلى المساعدة في نقص الإثارة أو التوتر في الجسم. إن الشكوى الجسمية أو البدنية الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين هي التعبير عن عدم مقدرتهم على الاسترخاء لأن عضلاتهم متوترة، وذلك يعوق أداء مهاراتهم الرياضية على النحو الجيد. ومراجعتك للجدول (1/7) في هذا الفصل يوضح أنواعاً من الأعراض (الجسمية/ البدنية) لضغوط خاصة في العمودين الأول والثالث بالجدول.

عندما تريد تعليم الرياضيين الأساليب الجسمية للتحكم في الضغوط باستخدام الاسترخاء الجسدي (أو الاسترخاء العضلي كما يفضل البعض تسميته)، يراعى أن تبدأ بالسؤال: هل سبق لأحدهم ممارسة نوع معين من أساليب الاسترخاء، وإذا كنت الإجابة بنعم وأنه سعيد باستخدام هذا الأسلوب، عندئذ يفضل أن يستمر في ذلك على أن يطلب منه المزيد من الممارسة المنتظمة في إطار برنامج تدريج المهارات النفسية. أما إذا كان الرياضي لديه رغبة في استخدام أنواع بديلة عندئذ يفضل تعليمه أساليب متعددة مع التركيز على ضرورة أن يختار الأسلوب المناسب له، وهنا يراعى أن تبدأ بالأسلوب الأسهل للاسترخاء الجسدي، ثم تقدم الأساليب الأكثر تقدماً. ودعهم يعرفون أن هناك أساليب متعددة، وأن هناك فروقاً بينهم في تفضيل أسلوب عن الآخر

وفيما يلي تقديم لأربعة أساليب للاسترخاء الجسدي (البدني)، وهي الأكثر شيوعاً، كما أنها متدرجة من حيث درجة الصعوبة. وتشير الخبرات العملية إلى أن حوالي 90% من الرياضيين يرون أن الطريقتين الأولى والثانية هما الأكثر فاعلية. وفيما يلي استعراض تفصيلي لتلك الأساليب:*- الاسترخاء التصوري (التخيلي).

*- الاسترخاء الذاتي.

*- الاسترخاء التعاقبي.

- الاسترخاء التصوري (التخيلي) Imagery Relaxation:

الفكرة الرئيسية لاستخدام أسلوب أو طريقة الاسترخاء التصوري هي: " إذا لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية (الواقعية)، فحاول أن تغير من البيئة الموجودة في عقلك" إن المقدرة على عمل ذلك تمثل شيئاً مدهشاً ومفيداً. وبالرغم من ذلك فإنه نادراً ما تستخدم. وتعتبر هذه الطريقة على تصور (تخيل) اللاعب نفسه في بيئة أو مكان حيث الشعور دائماً بالاسترخاء التام والراحة الكاملة. من ذلك على سبيل الرقود على شاطئ حيث أشعة الشمس الدافئة، والنسيم العليل، وموج البحر الهادئ...إلخ.

نموذج تطبيقي " الاسترخاء التصوري

- إختيار مكان هادى ومريح.

- اليقظة مع عدم الإثارة العالية المبالغ فيها حول بعض الأحداث الراهنة، أو الشعور بالتعب الزائد.

- اتخاذ أحد الأوضاع المريحة، ويفضل الرقود على الأرض، الذراعان جانبان، القدمان غير متقاطعين، غلق العينين.

- الاتجاهات الايجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية.

الآن أطلب من اللاعبين التفكير في أماكن محببة للاسترخاء (بعض الأماكن التي تنمي الشعور بالراحة والأمان)...أترك لهم دقائق قليلة لعمل ذلك...الآن أطلب منكم الاسترخاء التام، الشهيق العميق والزفير البطيء...أطلب منهم أن يتركوا التوتر يخرج من عضلاتهم، لشهيق العميق والزفير البطيء...الآن أجعلهم يتخيلون أنفسهم في هذا المكان. أطلب منهم تخيل أنفسهم يعيشون الموقف وليس مجرد الصورة...يشعرون بالاستماع للأصوات، إستنشاق الهواء، الإحساس بالرمل...إلخ.

كلما استطاع اللاعب وضع نفسه في هذا المكان من خلال التخيل- تحقق استرخاء أفضل. ويجب أن يمارس اللاعب التخيل لهذا المكان بمفرده حتى يستطيع استحضار هذا المكان في عقله بسرعة ووضوح. وينصح بالاستمرار في الممارسة خلال الحياة اليومية عند مواجهة الضغوط البسيطة والتدرج عند مواجهة الضغوط الأكثر صعوبة في المواقف الرياضية أو غير الرياضية.

- الاسترخاء الذاتي Self-Directed Relaxation:

يعتبر الاسترخاء الذاتي اختصاراً للتدريب الاسترخائي التعاقبي (التقدمي) و هي طريقة يسهل استخدامها بداية توجه التعليمات للاعبين باسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء السهل و تخيل التوتر يغادر الجسم و بعد جلسات قليلة تحت إشرافك يطلب من اللاعبين ممارسة الاسترخاء بمفردهم و إذا واجههم بعض الصعوبات للأداء دون توجيهات يمكنك عمل شريط تسجيل يتضمن التعليمات أو إعطاؤهم التعليمات مكتوبة بحيث يقوم كل لاعب بعمل شريط التسجيل الخاص به. و الهدف من الاسترخاء الذاتي هو أن يصبح اللاعب لديه المقدرة على النقص التدريجي للزمن المطلوب لتحقيق الاسترخاء الكامل للجسم ككل و عند المراحل الأولى للتدريب على هذا الأسلوب يحتاج اللاعب إلى حوالي عشر دقائق لمسايرة التعليمات الخاصة بذلك و لكن مع التمرين و استمرار الممارسة يستطيع أن يحقق في زمن أقل (ربما ثوان قليلة أو لحظات) الاسترخاء التام للجسم.

نقدم فيما يلي نموذجاً تطبيقياً لاستخدام الاسترخاء الذاتي في إحدى الجلسات مع اللاعبين مع ملاحظة ضرورة مراعاة خطوات الإعداد التي سبق شرحها في الاسترخاء التصوري التخيلي من حيث اختيار المكان الهادئ المريح اليقظة دون الإثارة العالية المبالغ فيها الرقود في وضع مريح الاتجاهات الايجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية كما ينصح عند قراءة التعليمات على اللاعبين التحدث ببطء و هدوء و أن تتوقف في اللحظات الملائمة كذلك مساعدة اللاعبين في التركيز على العضلات و الشعور بالاسترخاء.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا الأسلوب الاسترخاء الذاتي يكون تأثيره مفيداً بالنسبة للاعب الذي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه مركزاً بالانتباه مركزاً على المجموعات العضلية و يستطيع تحويل الانتباه و تحويل الانتباه إلى مجموعات عضلية للجسم فإنه يفضل أن يستخدم معه الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) الذي سوف يتم شرحه فيما بعد.

تابع النموذج تطبيقي " الاسترخاء الذاتي "

الآن أشعر بتوتر عضلات أسفل الظهر والمعدة. ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم أجعلها في وضع إسترخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. أشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

شهيق عميق... زفير بطيء أشعر بالاسترخاء في عضلات أسفل الظهر والبطن. إسترخاء... (توقف) شهيق عميق... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق... أعمق... أعمق. الآن أشعر بأي توتر في أعلى الرجلين من الأمام والخلف. ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. أشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

شهيق عميق... زفير بطيء أشعر بالاسترخاء في أعلى الرجلين. استرخاء ... (توقف) شهيق عميق... زفير بطيء... (توقف). استرخاء عميق... أعمق... أعمق.

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية، الاحتفاظ بعضلات أسفل الظهر والبطن مسترخية. الاحتفاظ بعضلات أعلى الرجلين مسترخية. شهيق عميق... زفير بطيء. اشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات. أشعر بالاسترخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن أشعر بتوتر في أسفل الرجلين والقدمين. ركز كل إهتمامك على هذه العضلات ثم اجعلها في وضع استرخاء. الاسترخاء الكامل لهذه العضلات. أشعر أن التوتر يخرج من جسمك.

الشهيق العميق... الزفير البطيء. أشعر بالاسترخاء في أسفل الرجلين والقدمين. استرخاء... (توقف). شهيق عميق... زفير بطيء (توقف) استرخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن استرخاء كل الجسم. استرخاء كامل. أشعر أن جميع التوتر يخرج من عضلات الوجه... الذراعين والرجلين... الرقبة وأعلى الظهر... أسفل الظهر والبطن... أعلى الرجلين... أسفل الرجلين والقدمين.

شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالاسترخاء في جميع جسمك. استرخاء... (توقف). شهيق عميق... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق... أعمق... أعمق

نموذج تطبيقي " الاسترخاء الذاتي "

خذ شهيقا عميقا و زفيرا ببطء... فكر في الاسترخاء (توقف). شهيق عميق.. زفير بطيء. شهيق عميق... زفير بطيء.. الآن ركز كل إهتمامك في الرأس فقط. استرخاء... (توقف). استرخاء عميق.. أعمق... أعمق.

أشعر بأي توتر في الفكين أو عضلات الوجه الأخرى، استرخاء التوتر في هذه العضلات فقط. أشعر أن التوتر يخرج بعيدا.

شهيق عميق.. زفير بطيء أشعر بالاسترخاء في عضلات وجهك. استرخاء... (توقف). شهيق عميق... زفير بطيء (توقف). استرخاء عميق.. عميق... أعمق.

أشعر بأي توتر في يديك، الأصابع أو الذراعين، الاسترخاء من التوتر في هذه العضلات فقط.. شاهد وهو يخرج من جسمك.

الشهيق العميق... الزفير البطيء. أشعر بالاسترخاء في الذراعين واليدين. استرخاء... (توقف) الشهيق العميق.. الزفير البطيء (توقف). استرخاء عميق... أعمق... أعمق.

الآن ركز إنتباهك على الرقبة وأعلى الظهر. أشعر بأي توتر في هذه العضلات في الرقبة وأعلى الظهر. الاسترخاء في هذه العضلات فقط... (توقف).

شاهد التوتر وهو يخرج من الجسم، الشهيق العميق.. الزفير البطيء أشعر بالاسترخاء في هذه العضلات. استرخاء... (توقف)... شهيق عميق... زفير بطيء (توقف) استرخاء عميق.. أعمق... أعمق... أعمق.

تذكر الاحتفاظ بعضلات الوجه مسترخية، والاحتفاظ بعضلات الذراعين واليدين مسترخية. والاحتفاظ بعضلات الرقبة وأعلى الرأس مسترخية احتفظ بجميع هذه العضلات مسترخية. شهيق عميق... زفير بطيء. أشعر بالاسترخاء في جميع هذه العضلات. أشعر بالاسترخاء العميق... أعمق... أعمق.

- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) Progressive Relaxation:

يعتمد أسلوب الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) أو التدريجي على أهمية التعريف على الفرق بين الإحساس بالتوتر عند الانقباض العضلي و الإحساس بالاسترخاء عند انبساط عضلات الجسم و يطلق عليه الاسترخاء التعاقبي أو التدريجي لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل.

إنك تستطيع أن تحقق الاسترخاء العميق عندما تدع التوتر يغادر جسمك تخيل أن التوتر الموجود في عضلات جسمك يشبه عداد السرعة في السيارة حيث أن أقصى درجة توتر هي 100% و أقصى استرخاء صفر الآن تقوم بتوتر عضلات الجسم المطلوبة ببطء ثم تحاول أن تزيد من درجة التوتر تدريجياً 50% ثم 90% و أخيراً 100% و عندما تصل إلى حد الأقصى للتوتر تثبت في ذلك الوضع لمدة 5 ثواني يعقب ذلك محاولتك التخلص من التوتر بسرعة بحيث يصل إلى صفر و تسأل نفسك هل أصبحت عضلات الجسم التي تؤدي عليها التمرين في استرخاء كامل ؟ أم أن التوتر مازال موجوداً حوالي 30% أو 20% أو أكثر ... الخ ؟ هل تستطيع أن تتخلص من التوتر المتبقى ؟ إذا أمكنك فهذا يعني أنك حققت الاسترخاء العميق.

و يلاحظ أن يكرر كل تمرين لكل مجموعة عضلية مرتين قبل الانتقال إلى المجموعة التالية بحيث يخصص 5 ثواني عندما تصل إلى أقصى انقباض و 10 ثوان للعودة لحالة الاسترخاء و تستغرق عادة الجلسة الأولى حوالي 30 دقيقة و يمكن اختصار هذا الزمن إلى 5 أو 10 دقائق بعد حوالي ثلاث أو أربع جرعات تدريب

و السؤال: ما هي المجموعات العضلية التي يوجه إليها هذا النوع من التدريب الاسترخائي ؟ و كيف يمكن تحقيق الاسترخاء لتلك المجموعات العضلية ؟

و الإجابة: انه يمكن أداء تدريب لمجموعات عضلية بالجسم (16 أو 7 أو 4) مجموعة عضلية و يفضل عادة أن يبدأ الاسترخاء للمجموعات العضلية الست عشر حتى تستطيع استرخاء الجسم ككل في لحظة واحدة و يوضح الجدول (4/7) قائمة للمجموعات العضلية

الرئيسية التي يشملها هذا التدريب كما يوضح الجدول (5/7) التعليمات المساعدة لكيفية تحقيق الاسترخاء لتلك المجموعات العضلية.

جدول (4) المجموعات العضلية الخاصة بالتدريب الاسترخائي التعاقبي (التقدمي):

4 مجموعات عضلية	7 مجموعات عضلية	16 مجموعة عضلية
	الذراع اليمنى	* - اليد والساعد (اليمنى)
الذراعان واليدين		* - العضد (اليمنى)
	الذراع اليسرى	* - اليد والساعد (اليسرى)
		* - العضد (اليسرى)
	الوجه	* - أعلى الوجه وجبهة الرأس
الوجه والرقبة		* - منتصف الوجه
		* - أسفل الوجه والفك
	الرقبة	* - الرقبة
الصدر/ الكتفان/ الظهر/ البطن	الصدر/ الكتفان/ الظهر/ البطن	* - الصدر/ الكتفان/ أعلى الظهر
		* - البطن
	الرجل اليمنى	* - المقعدة والفخذ (اليمنى)
		* - أسفل الرجل والساق (اليمنى)
		* - القدم (اليمنى)
الرجلان والقدمان	الرجل اليسرى	* - المقعدة والفخذ (اليسرى)
		* - أسفل الرجل والساق (اليسرى)
		* - القدم اليسرى

جدول (5) تعليمات تحقيق الاسترخاء التعاقبي (التقدمي)

للمجموعات العضلية

النشاط الانقباضي (التوتر)	المجموعة العضلية
*- إنقباض أصابع اليدين	*- اليدين والساعد
*- دفع المرفق لأسفل ضد سطح الأرض وللجانب	*- العضد (الرأسين العضدية).
*- رفع الحاجبين لأعلى ما في إستطاعتك	*- أعلى الوجه.
*- إنقباض وإنبساط الأنف	*- منتصف الوجه.
*- ضغط الأسنان وسحب اللسان نحو سقف الفم بقوة كلما أمكن	*- أسفل الوجه.
*- سحب الذقن لأسفل للمس صدرك. وفي نفس الوقت، تقاوم ذلك	*- الرقبة
*- شهيق عميق، الثبات، سحب الكتفين للخف معا	*- الصدر / الكتفان / أعلى الظهر
*- سحب عضلات المعدة للداخل أقصى ما لديك (كما لو كان شخص ما وجه لكمة في معدتك).	*- البطن
*- إمتداد ورفع الرجل قليلا والثبات	*- المقعدة والفخذ
*- سحب أصابع القدمين نحو الرأس والثبات	*- أسفل الرجل والسابق
*- توجيه أصابع القدم، دوران القدم للداخل ثم لف الأصابع.	*- القدم

-إسترخاء التغذية الراجعة الحيوية Biofeedback:

أن احد الأهداف الأساسية من استخدام أساليب (طرق) الاسترخاء بشكل عام هو أن يصبح لديك وعي بالتوتر العضلي وردود الأفعال الأخرى للجهاز العصبي اللاارادي مثل معدل نبض القلب أو معدل التنفس و ينظر إلى التغذية الراجعة الحيوية على أنها احد الأساليب

الاسترخاء يستخدم بغرض مساعدة الفرد على التحكم في الاستجابات الفسيولوجية أو اللاإرادية للجسم كذلك من دواعي استخدام هذا الأسلوب أن بعض الأشخاص يفتقدون إلى مقدرة الإحساس و الوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية هنا تظهر فائدة استخدام التغذية الراجعة الحيوية باعتبار أنها وسائل خارجية تستخدم لمساعدة اللاعب على المعرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم.

ومن أمثلة الأدوات المساعدة الخارجية ما يلي:

*- جهاز استجابة الجلد الجلفاني (Galvanic Skin Response (GSR):

حيث يفيد هذا الجهاز في القياس النشاط الكهربائي للجلد و تحويله إلى درجة مئوية حيث من المتوقع ان تزداد درجة الحرارة عند تدفق الدم إلى الجلد و تصبح في حالة استرخاء و تنخفض درجات الحرارة عند زيادة الانقباض العضلي بسبب نقصان تدفق الدم إلى الجلد و ذلك يفسر السبب في برودة اليدين في حالة التوتر أو مواجهة الضغوط الزائدة

*- التنبيه الكهربائي (الإلكتروميوجراف) Electromyograph:

حيث يفيد هذا الجهاز في قياس النشاط الكهربائي من خلال التثبيت على السطح الجلد لمدة دقيقة و يتم تقديم المعلومات في صورة ميكروفولت حي تعتبر هذه المعلومات بمثابة تغذية راجعة حيوية مفيدة في إنقاص التوتر العضلي.

التحكم في الضغوط المعرفية Cognitive Stress Management:

ما نعتقد فيه يحدد انفعالاتنا ويؤثر بقوة في سلوكنا و عادة تتكون معتقداتنا نتيجة تفسيرنا للأحداث في حياتنا، و تتضح من خلال الأشياء التي نتحدث بها مع أنفسنا؛ لذلك فان التحدث الذاتي (التحدث مع أنفسنا) Self- Talk يمثل أهمية كبيرة و حظي باهتمام كبير بالدراسة و البحث من قبل علماء النفس.

و كما سبق أن أوضحنا أن الحديث الذاتي السلبي Negative Self-Talk يحدث كاستجابة للمثير للنموذج الثاني للضغوط الذي يتضمن (المثيرات البيئية ← الأفكار السلبية الاستثارة ← ← الضغط النفسي). أي تحدث الأفكار السلبية قبل الاستثارة و يهدف التحكم في الضغوط المعرفية أو العقلية إلى اكتشاف الطرق لتغيير هذه الطرق للأفكار السلبية وبالطبع ذلك ليس بالشيء السهل.

إن التحكم في الضغوط المعرفية لا يعني أننا نحاول إلغاء التفكير و لكن يعني بدرجة أكثر أهمية تحليل التفكير بشكل ايجابي نقرا معا الأفكار التالية لأحد اللاعبين عندما شاهد منافسة بينهما :

حقا انه يؤدي الإحماء بشكل رائع و بانسيابية واضحة لحركات الجسم أن لا يستطيع الأداء بهذا الشكل الرائع من الانسيابية و السهولة انه يسيطر و يتحكم في الأداء على نحو مدهش لا يتركب أي أخطاء لا أرى أي نقاط قصور أو ضعف في أدائه بينما أن ارتكب الكثير من الأخطاء عند الأداء انه يتفوق على الكثير و حتما سوف يهزمني حقا حظي سيء أن اشترك في هذه المباراة سواء كان هذا اللاعب تحدث مع نفسه بصوت مسموع أو صوت خافت أو أفكار بدون التعبير اللفظي فان ذلك يسبب الضغوط و إعاقة الأداء و حرمان اللاعب من الاستمتاع.

و فيما يلي تقديم ثلاثة أساليب للاسترخاء المعرفي (العقلي) و هي الأكثر شيوعا لمواجهة الضغوط المرتبطة بالأفكار السلبية و التي تواجه الرياضيين

*- الوعي بالأفكار السلبية.

*- إيقاف الأفكار.

*- التفكير المنطقي الايجابي.

* - الوعي بالأفكار السلبية – talk Awareness of Negative Self :

" عندما ذهبتك للاشتراك في إحدى المباريات في الدوري، شاهدت جمهورها كبيرا يحضر هذه المباراة عبر زميلك في الفريق عن دهشته و خوفه من حضور هذا العدد الكبير من الجمهور بينما شعرت أنت بالسعادة لأنها فرصة لإظهار قدراتك و تفوقك في الأداء أمام هذا الجمهور الكبير " .

فبرغم أن الحدث واحد و هو أن كلا منكما شاهد نفس الجمهور إلا أن استجابة زميلك كانت سلبية بينما استجابتك ايجابية وسبب ذلك هو الاختلاف بينكما في التفسير أو التفكير في الموقف و يتوقع أن يختلف الناس في مقدرتهم على الملاحظة أفكارهم سلبية و تزداد صعوبة ذلك عند مواجهة الضغوط أو يتعرض الفرد لمواقف ضاغطة لذلك فان الخطوة الهامة لمواجهة اللاعبين للضغوط الناتجة عن الأفكار السلبية هي تعلم لوعي بهذه الأفكار السلبية.

إن مشكلة مواجهة التفكير الذاتي السلبي تزداد صعوبة و عندما نحاول تغيير المواقف أو الناس نجد ذلك شيئاً صعباً و ربما يكون مستحيلاً و لكن الشيء الذي يمكن السيطرة عليه و التعامل معه هو المعرفة خصائص الأفكار السلبية التي يتوقع أن تحدث و تؤثر في القدرات أداء اللاعب و هنا يمكن التعرف على فئات خمس عامة للتفكير السلبي غالباً ما تفوق قدرات اللاعبين على تحقيق الأداء الجيد يمكن توضيحها على النحو التالي :

* - عدم المقدرة على اتخاذ القرار لان اللاعب يفكر عدة قرارات بديلة.

* - الأرق حول الأداء و خاصة عند مقاومة الأداء بالآخرين.

* - القلق الناتج عن التأثير السلبي لبعض الأعراض الجسمية الناتجة عن الضغوط

* - التفكير النتائج المحتملة للأداء الضعيف مثل عدم الاستحسان و القبول من الآخرين ، العقاب، فقدان قيمة الذات، الحرمان من فرص اللعب و المشاركة مستقبلاً.

* - التفكير في عدم الكفاية ، و التي قد تتضمن النقد الذاتي أو لوم الذات.

أنه من المستحيل التخلص من الأفكار السلبية حتى يمكن للاعب التعرف عليها و يمكن التعرف على الأفكار السلبية عندما ننظر إلى الأفكار التي تسبق الشعور بالضغط و يمكن مساعدة اللاعبين على اكتشاف أفكارهم السلبية بأن يطلب من تدوين المواقف و استجاباتهم في كراسة التدريب الخاصة به كما في التمرين التالي:

3- تطور مفهوم الضغط:

يعتبر الضغط مرض العصر لارتباطه بالتغيرات الاجتماعية السريعة والمستمرة وما يتطلب عنها من متطلبات التكيف، ولهذا أصبح موضوع الإجهاد والضغط النفسي يحتل الصدارة في البحوث الصحية والنفسية والمهنية، نظرا لما يشكله من خطورة على جانوب كثير من حياة الإنسان النفسية والعقلية.

ولعل أول من درس الضغط النفسي بطريقة علمية تجريبية هو (ابن سينا) فقد قام بربط حمل وذئب في غرفة واحدة دون أن يستطيع أحد الوصول إلى الآخر، فكانت النتيجة هزال الحمل وضموره ومن ثمة موته، رغم إعطائه نفس كميات الطعام التي يستهلكها حمل يعيش في ظروف طبيعية، وهكذا نجح ابن سينا مع غياب التقنيات الحديثة في دراسة الضغط النفسي.

انبثق مفهوم الضغط عن أعما العديد من الباحثين، نذكر منهم العالم الفيزيولوجي (وليام كانون 1935 W.B. Canon) الذي وصف إفرازات الغدة الكظرية لمادة الأدرينالين، كاستجابة لوسط مهدد من أجل التكيف، وإحداث التوازن الداخلي للجسم أما (هانس سيلبي Hans Selye) يرجع له الفضل في إدخال مصطلح الضغط سنة 1935 وفي سنوات الخمسينيات أصبح سيلبي أب لنظرية الضغط والذي يستعمله في كتاباته لاحقا، وكان الضغط آنذاك يحمل معنى بيولوجي أكثر منه نفسي، وقد أطلق عليه اسم (العرض العام للتكيف) وبين 1946 و 1950 أسس (سيلبي) مجموع نظرياته والتي طورها في أول فرضية مفادها أن الأمراض التي يقال عنها أنها تكيفية يمكن أن تكون نتيجة استجابات تكيفية غير عادية، وفي ظروف يتواجد بها الضغط كمنبه أو عامل يثير

رد فعل العضوية، وفي أول كتاب له تحت عنوان Stress le استعمل هذه الكلمة
بمعنى الظروف التي تستجيب فيها العضوية لمختلف العوامل الضاغطة.

4- التعريف اللغوي للضغط النفسي:**4-1- يعرف الضغط في اللغة:**

ضغط الكلام أي بالغ في إيجازه.

وضغطه أي قهره وأكرهه.

والضغط Stress كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني الحزن والبؤس والإرهاك (Déstress) ونقسم إلى قسمين stress تعني الضغط و de تعني سيء، ورغم أنه درست ظاهرة الضغط عبر التاريخ من طرف علماء الطب والفيزياء والنفس وعرفت بمجموعة من المصطلحات منها الشدة، المصيبة، المحنة، التوتر...

ومما تدر الإشارة إليه في الوقت الحالي هو عدم التحديد الدقيق للمصطلح حيث اختلفت التعاريف والمفاهيم المحددة للضغط.

4-2- التعريف الإجرائي للضغط:

يعرف سيلبي (Selye) أي مطلب يوضع الفرد كنتيجة للقوة مباشرة كلية، وأي فعل موقف يتسبب عنه قيام الفرد بمطالب نفسية أو جسمية معينة.

عرفه ميلر (Miller) على شكل ضغوط، هذه الأخيرة تبدأ بالقلق والاضطرابات الناتجة عن عدم الاتزان أي هذه الضغوط هي عبارة عن حالة ناتجة عن عدم التوازن بين مطالب الموقف وقدرة استجابة الفرد لهذا الموقف.

يعرفه (J.B Stora) الضغط هو عامل خارجي مدرك من طرف الفرد في زمان ومكان معين هذا الفرد الذي يستخدم دفاعاته العقلية للمواجهة وللمقاومة يمكن للحياة النفسية والفردية أن تضطرب مؤثرة بذلك على الجانب الجسدي وذلك إذا لم تستطع البنية النفسية جاوز المستوى العالي للمثيرات الحسية الحركية.

5- أنواع الضغط:

عند الحديث عن الضغط لا يجوز ربط هذا المفهوم مباشرة بالإثارة السلبية فقط بل له أيضا مستويات إيجابية، فهو عملية عادية لإثارة واستجابة الجسم وبهذا يمكننا التعرف على أنواع الضغط والمتمثلة فيما يلي:

5-1- الضغط السلبي:

يحاول الفرد أمام تغير مفاجئ للمحيط بكل ما يمكنه من طاقات للتكيف الضروري مع هذا التغيير، وهذا للسير الحسن فإذا كانت طريقة التكيف مراودة من طرف الفرد فهذا يؤدي إلى إنهاك الطاقات، وعند ظهور هذا الإنهاك يحصل علينا ما يعرف بالضغط المرضي وبدون ان نتوقف عند خاصيات هذه الأخيرة فالضغط السلبي هو كل ما يصلح ولا يتماشى مع سلم قيم الأفراد كالفشل، والخسارة، الحزن أو أي حادث آخر قادر على إحداث خلل التوازن.

5-2- الضغط الإيجابي:

هو كل ما يرضي الفرد وما يتقبله كالفرح، النجاح، الحب، والضغط الإيجابي يحرض نفس الاستجابات الفيزيولوجية التي قوم عليها الضغط السلبي (نبض القلب السريع، أيدي ندية، تنفس سريع)، غير أن الإحساس المرافق له رائع.

5-3- الضغط المحايد:

إن الكائن الحي بحاجة إلى الضغط للاستمرار، والغياب التام له (الضغط) يعني الموت والعكس صحيح فإذا فاق حده وكان هناك إفراط يمكن أن يؤدي ذلك إلى وضع حد نهائي لوجوده من الناحية التركمية أو المهنية ومن المعروف أنه إذا كان هناك إفراط أو غياب تام للضغط في الحياة المهنية فهذا يؤدي إلى انعدام المردودية أو يؤثر عليها بالسلب والشكل بين ذلك.

6- مصادر الضغط:

- يقسم (سيلبي) العوامل الضاغطة إلى ثلاث مجموعات:
- عوامل الضغط النفسي الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الإصابات والجروح، الحوادث والآلام الجسدية.
 - عوامل الضغط النفسية: مثل القلق، الإنهاك، المخاوف، الأخطار المهددة للحياة الوحدة والإرهاق الفكري...
 - عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية، ظروف الحياة المعيشة الصعبة الخلافات العائلية، صعوبة العلاقة الاجتماعية.
- وعليه فأسباب الضغط النفسي متعددة ومتشابكة وناذرا ما يوجد سبب واحد للضغط النفسي وسنعرض فيما يلي شرح هذه العوامل بشيء من التفصيل:

أ- عوامل الضغط النفسية – الجسدية:

إن الضغط يتصل في الأساس المشاعر والأحاسيس، غير أن هناك بلا شك عدد من العوامل الجسدية التي قد تحدث الضغط وأعراضه حيث أن الوسط الداخلي للإنسان قد يكون غير متوازن، إذا منع الجسد بأي سبب من الأسباب من إنتاج أو استعمال المواد الضرورية التي صنعها فمثلا أي اضطراب في إنتاج التيروكسين يسبب في ظهور الضغط ونقصه يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستثارة وحدة المزاج.

كما أن الإصابة بأمراض عضوية تحدث تغييرا في تركيب الجسم، وتوازن أجهزته وانتظام الجهاز العصبي، وصحة الجسم ونموه، وهي كذلك ذات تأثير حيوي على الطباع، وقد بينت الدراسات أن الأمراض العضوية تؤدي إلى توتر الحالة النفسية حيث يرى (واين) أن ما يعتري إفراز الغدة الدرقية من زيادة أو نقصان يؤثر في الحالة الانفعالية والعكس صحيح.

وقد يحدث الضغط نتيجة لجهد جسمي كبير سواء كان ذات طبيعة ديناميكية أو ستاتيكية ولا يمكن أن يمثل هذا العبء إلا في حالة ما إذا كانت الاستجابة التي يقوم بها

الجسم محددة أي أن عندما لا يستطيع الفرد تحديد الزمن لكل إرغام وتبرر مظاهر مرضية شاملة نتيجة لذلك، هكذا يمكننا أن نتكلم عن ضغط الوضعيات في حالة ما إذا فرض تنظيم العمل الثابت ولمدة في وضعية غير متوافقة مع المتطلبات الفيزيولوجية للجسم، فالعبء لا يقبل إلا مدة زمنية مؤقتة ومحددة.

إذ كلما ازداد عدد المهام ارتفع معه مستوى الضغط، فالمهام الكثيرة والمتنوعة تجعل الشخص يعمل لساعات طويلة، حيث لا تجد فرصة للراحة والاسترخاء مما يولد التوتر.

ب- عوامل الضغط النفسية:

لقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الأهم في تحديد رد فعل الكائن الحي ليس الحادث الضاغط بحد ذاته، وإنما القدرة أو عدم القدرة على مواجهة هذا الضغط والقدرة على المواجهة تعني السيطرة على الموقف، وهذه السيطرة تساعد الشخص على التحكم في مشاعر الحيرة والقلق والخوف.

فمعتقدات الأفراد في قدراتهم الذاتية أثناء التعامل مع مواقف نوعية، تؤثر على ردود أفعالهم إزاء العوامل الضاغطة، ولقد برهن (ألبرت باندورا) الذي يدير دورات تدريبية هامة لتعلم الأفراد كيف يتعاملون مع مشكلات كبيرة، يصل بعضها إلى درجة إحداث العجز، ومثل نشاط الفرد، وإقعاده على العمل، نتيجة الخوف المرضي المشل لقدرات الفرد، برهن أن أحكام الأفراد على قدراته الذاتية في السيطرة على المواقف والتعامل معها، تؤثر إلى حد بعيد على سلوكياتهم في كثير من المواقف المتنوعة، فجميع ردود الفعل من هذا القبيل ناجمة عن أفكار الفرد وليست لأسباب بدنية، وفي رأي (باندورا) ان الأشياء والموقف هي ذاتها غير مخيفة فمهما كانت المخاوف والإثارة التي تنجم عنها، فإنها تصدر عن الصورة التي تفسر قدرتها في التعامل مع هذه المخاوف.

ويرى (مالك قات 1976) أنه لا يوجد أفراد يعطون مقاومة خاصة للضغط وإنما توجد آليات تقييم موضوعية للمواقف تختلف من فرد لآخر، مما يفسر الضغط في أعراض

الضغط فيما بينها بالإضافة إلى الاستراتيجيات التي يستعملها الفرد لمواجهة الضغط. كما أن مقاييس الحضارة الحديثة تدفع بعدد كبير من الناس لإرهاق أنفسهم فوق طاقتهم، ومجهودات شاقة أكبر من أن تتحملها عقولهم وأجسامهم، حيث يقول (ولتر):

" أننا لم نتعود على حضارة معقدة فقد غيرنا محيطنا بسرعة أكثر مما غيرنا أنفسنا"، وتؤدي الأخطار المهددة للحياة إلى ضغط نفسي كبير فالتعرض لمرض جسدي مزمن ومنهك القوى قد يدفع بالمصاب إلى التفكير بالنتائج السيئة، واحتمال الموت، هذا ما يجعله في حالة ضغط نفسي شديد.

تثر الأحداث الكبيرة التي يتعرض لها الفرد في حياته العامة على صحته وقد تسبب له التوتر والضغط وقد ووجد (راش) و (هلمس) في بحثهما ثلاثة وأربعون حادث من حوادث الحياتية وقاما بترتيبها حسب درجة الضغط والتوتر الذي تسببه، وقد ودا على سبيل المثال أن موت الزوج هو أكثر ضغط وأعطاهما تقدير 100 نقطة قم أعطيت الأحداث الأخيرة تقديرات نسبية.

ت- عوامل الضغط الاجتماعية:

تلعب التنشئة الاجتماعية والتي هي دمج الفرد في المجتمع ودمج ثقافة المجتمع في الفرد دورا كبيرا في المستقبل النفسي للفرد وأول محطات التنشئة تبدأ من البيت، فالتنشئة غير الطبيعية يكون سببها البيئة التي تعيش فيها الفرد والتي هي في الغالب تبعث فيه عدم الثقة بالنفس، والاعتماد على الغير، وعدم القدرة على مواجهة الصعاب والتغلب عليها، والفرار من المواقف التي تتطلب ثباتا وجرأة وإقدام، فيثور بسرعة ويتحدى لأتفه الأسباب، ويستعظم صغائر الأمور، كل هذا أساسه النشأة في أحد البيوت الثلاث:

- البيت الأول: يدلل الابن ويعزز ويظهر كثير من الخوف عليه، ويكون الطفل بعيد كل البعد عن مواجهة الصعاب، فينشأ فرد يقدر على مواجهة صعاب الحياة.

- البيت الثاني: تخضع العائلة لتقاليد خاصة، تجعل روح التعسف والشدة سائدة بينها، حتى لا يبدي الابن أبسط رغباته أو يطالب بأبسط ضرورياته وحاجاته، فينشأ حائداً عن الطريق شاذاً، يميل على العناد أو الرفض.
- البيت الثالث: يكون الانحراف الأب، الأم أو الاثنين معاً، عاملاً مؤثراً فينشأ وقد ثبت في مخيلته صورة ما رآه من شذوذ وحياة معوجة فيصبح غير مستقر كما أثبتت الدراسات وجود صلة بين المشكلات العائلية والمالية للفرد وانفعالاته النفسية في محيط العمل، كما أن توتر الفرد يرجع في جوابه إلى تعارض ما يحمله من قيم واتجاهات المنظمة التي يعمر فيها. بوما أن المنظمة هي عبارة عن نظام اجتماعي يقوم على أساس تفاعل الأفراد بعضهم مع بعض وتفاعلهم داخل الجماعات، فإن العلاقات الشخصية تكون عنصر من العناصر الأساسية للرضا في العمل، ويعتبر (فرايرز) عدم الرضا نتيجة طبيعة الضغط.
- ويرى (فاليري 1973 P. Valery) أنه بالنسبة لدرجة معينة من المفاجئة هناك حل يتمثل في الأنا أما بالنسبة لدرجة أكبر لا يوجد أي حل على الإطلاق.
- أما (ماك لين 1974 Mac Lean) ناولاً آخر للضغط حيث يرى أن الضغط يظهر وتتضح أعراضه لما تتقاطع المؤثرات والمحيط والقابلية للانحراج حيث أن:
- المحيط: يتسع لكل الميادين الاجتماعية، الاقتصادية والسياسية وتدخل تأثيرات هذا المحيط في مستويات مختلفة في حياة الفرد (المستوى العائلي، المدرسي الوطني والعالمي).
- القابلية للتوتر: وتختلف من فرد إلى آخر إذ يلاحظ أنه في ظروف متشابهة ومؤثرات متماثلة، تختلف طريقة وطبيعة استجابة وتتطابق هذه المميزات الفردية مع شخصية الفرد واستجابة جسمية لهجمات والضغط المعروض إليها.
- المؤثرات: هي العوامل الضاغطة وهي المحرك المؤثر في توجيه سياق الضغط وعند توفر المؤثر والمحيط غير الملائم وقابلية الفرد لمجموعة من المطالب.

من خلال التنازلات السابقة للضغط يتضح مدى تعقد وصعوبة مفهوم الضغط نظرية ثيوريل، روسل و كارازيك T.Theorell, S.Russel, R.Karasek إسهام نظرية أخرى مهمة فيما يتعلق بالمدلول التفاعلي للضغط النفسي نتج عن الدراسات التي قام بها (كارازيك) وآخرون سنة 1981 بالسويد اهتم هؤلاء بين التحقيق من الفرضية التي افترض أن بعض وضعيات العمل تؤدي إلى إصابات فيزيولوجية لاحقة، إن آلة الضغط وآثارها الفيزيولوجية الثانوية تؤدي إلى اضطرابات ناتجة لا عن عدد العوامل الضاغطة في حد ذاتها لكن من تفاعل مظهرين متميزين في محيط الفرد:

- المهام التي يطالب بها الفرد (عوامل ضاغطة).
- تواجد معدلات محيطية للضغط (إمكانية التحكم).

وعليه عندما تكون متطلبات المحيط عالية وحرية التصرف ضعيفة يظهر ضغط نفسي هام واحتمال قوي لاضطرابات فيزيولوجية.

إن حرية التصرف (سلطة أخذ القرار، التنظيم الشخصي لأوقات عمليه...) تلعب دورا أساسيا في تعديل الضغط بالنسبة لمتطلبات المحيط وتقي الفرد من الاضطرابات النفسية والجسمية.

7- الضغط والتحليل النفسي:

لم تكن النظرية التحليلية غائبة عن الميدان حيث عمدت إلى تفسير الضغط على أنه اعتداء على مستوى الشعور واللاشعور، وترى أن الشخص نفسه يشعر بالضعف والعجز عن التصرف السليم والتوافق مع الواقع الخارجي نتيجة وقوعه تحت قوتين متصارعتين هما " الأنا الأعلى " و " الهو " واللذان يمثلان الضغط.

كما حاولت النظرية التحليلية للضغط تطوير نظريات لفهم ردود الفعل النفسية للوضعيات الضاغطة، وتنظر للضغط على أنه اعتداء على مستوى الشعور واللاشعور، ويدرك على أنه شكل للصدمة الأولية ولا يعتبر مجرد حدث خارجي فحسب ولكنه كذلك

حدث داخلي يصنع الأنا موضع اختيار فتقوم ميكانيزمات الدفاع النفسية بالشذوذ على الأنا للتخفيف من وقع الفشل وتقلل من القلق وتأثير الصدمة.

1-7- نظرية (سبيلبرجر) Speilberger:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفه الضغوط عنده، فقد أقام نظرية كحالة (Stole amixety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي، يجعل القلق يعتمد على بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط (سبيلبرجر) بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة قلق، ويستبعد ذلك على القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية للفرد القلق أصلا.

في الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة، والتي تكون ضاغطة ونميز بين حالات من القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط...) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سبيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما نميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم لدرجة ما من الخطر الموضوعي، اما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير، وكان لنظرية (سبيلبرجر) قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق، واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته.

7-2- نظرية ماتسون وإيفانسفتش: M.T Marresson et I.M Ivanceviche

عمقا العالمين مدلول الضغط لدرجة تعريف وسط من النوع A

(Environnement de type A) ووسط من النوع B (Environnement de type B) يقابلها أشخاص من النوع (A) و (B).

إن الوسط من النوع (A) تم تعريفه على أنه وسط يمكن التحكم فيه ذات إيقاع يحتوي على عدة تحديات ويشجع على تحمل المسؤولية والاستقلالية وعلى العكس منه فإن الوسط (B) روتيني، ذات هيئة معتدلة يحتوي على القليل من التحديات وتشجيع ضعيف للاستقلالية.

لقد لفت أصحاب هذا الاتجاه الانتباه إلى دور المحيط وطبيعة هذا الأخير وطبيعة شخصية الأفراد في ظهور الضغط لأنهم إلا أنهم لم يتعرضوا لتحليل العلاقة بين الأفراد والمحيط الذي يتواجد فيه، وهذه هي النقطة التي ركز عليها (تيوريل T.Theorell) وآخرون.

7-3- النظريات العاكفة على دراسة الضغط:

كما هو شائع ومعروف في جميع الأبحاث ومن باب المنهجية التقليدية تناول الباحثون موضوع الضغط من عدة نواحي واسعة، وفي إطار شامل لعدة آراء ومجهودات مختلفة المفسرة للضغط وفيما يلي التناولات المفسرة له.

يذهب أصحاب مفهوم (الاتزان الحيوي Momeostrarise) أنا البيئة الداخلية خاصة استقرار متجانسا أو ثابتا أو توازنا للعمليات الحيوية بمعنى أن الكائن الحي رغم العديد من المتغيرات التي تجري خارج وداخل جسمه له القدرة على تثبيت بيئة العضوية الداخلية، فمثلا تضل حرارة الجسم ثابتة نسبيا برغم التغيرات المتطرفة في حياة البيئة، فقد يخطوا أحد الناس من بيئة الدافئ إلى الخارج خطوة واحدة حيث درجة الحرارة أقل من الصفر ولا تتغير درجة حرارة جسمه ولو درجة واحدة، وتقوم آليات الاتزان الحيوي أساس على مبدأ التغذية المرجعية، حيث ترسل رسالة من المستقبل إلى النظام الضابط الذي يعيد إرسالها إلى النظام كله ينظم نفسه بنفسه.

كما ان بعض أشكال الاضطرابات العقلية مرجعها التغيرات في المخ المرتبطة باضطرابات في الاتزان الحيوي، وهذا ما يجعلنا نفسر الضغط تفسيراً عضوياً.

تنشط الأجهزة الباطنية عند الهرمونات بإفرازها البيوكيميائية لكل غدة أثناء ظهور الزمرة العامة للتكيف والتي هي تفاعل قوة المؤثر ومواجهة الجسم لها لاسترجاع التوازن الأساسي للجسم والتكيف مع الوقائع الجديدة.

والضغط في العامة هو مركب هجوم استجابات الدالة على الجانب الفيزيولوجي للجسم وهذه الاستجابة لها ثلاث مراحل:

- مرحلة الإنذار:

تكون هذه المرحلة تحت رقابة الجهاز نظير الودي الذي يبقى جهاز الدوراني، وتفاعلات الهدم والبناء في حالة يقظة، يجند الفرد كل قواه الدفاعية حيث يسجل انخفاض نشاط الوظائف الحيوية، فتحدث تغيرات قلبية عرقية نتيجة لتفريغ الأدرينالين بصفة مفاجأة وعنيفة، فيرتفع ضغط الدم ويزداد دورانه في العضلات والدماغ وتزداد النبضات القلبية والتنفسية مما يجعل استجابة الفرد سلوكية في هذه الحالة تتميز بالمواجهة أو الهروب، غز هي مرحلة تشمل الاستجابة الأولى للجسم أمام الاعتداءات الخارجية، وما يميزها هو ضياع الوزن وكذا تجند قواه الدفاعية ضد الاعتداءات.

- مرحلة المواجهة:

يطلق على هذه المرحلة أيضاً " مرحلة التكيف الكامل أو التوازن " وهي تضم القوى الدفاعية للفرد بصفة دائمة، تسير بواسطة الجهاز الودي ففيها يزداد النشاط الفيزيولوجي تزايداً سريعاً يجعل الفرد يعيش يوماً ضعفاً وتوتراً داخلياً وإذا استمر الحالة على ذلك ولم تكن هناك مقاومة للدفاع يصل إلى المرحلة الأخيرة.

- مرحلة الإنهاك أو التعب:

يطلق عليها أيضاً " مرحلة الإرهاق " أين تنهار ميكانيزمات الوقاية وهي مرحلة حاسمة تأتي بعد تلاشي ميكانيزمات التكيف، وتحت فعل جهاز النظير الودي ونتيجة

للوهن الذي يصيب الصحة الجسمية تظهر أعراض الضغط التي نجدها، تتمثل في أعراض سيكوسوماتية مثل اضطراب التنفس، الاضطرابات المعوية، اضطرابات الغدد اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب... وبعد فترة من الراحة الجيدة يعود الجسم إلى حالته الطبيعية (coping)، وعليه فالضغط عند سيلبي يمر بمراحل. عامل مسبب ← رد فعل يثيره عامل ضاغط ← تفاعل بين قوة ومقاومة تعاكسها

وفي آخر تعريف لـ (هانس) يقول أنه يجب الأخذ بعين الاعتبار عددا من المتغيرات في دراسة هذه الظاهرة أي الضغط هو استجابة غير محددة للعضوية لأي مطلب من مطالب الوسط.

ويرى (Selye) أن لكل كائن حي بيئتين واحدة في البيئة المحيطة به والثانية بيئته الداخلية التي تتألف من عناصر جسمه الخاصة.

وتجعل للخلايا وظيفة التوافق أو التهيؤ التلقائي، لتبقى على وضع واحد مستقر رغم أنها عرضة للتغيير الداخلي الضغط الخارجي، إلا أن نموذج سيلبي يتعلق خاصة بالعوامل الكيميائية والفيزيائية، والعضوية مهملا بذلك الأحداث والوضعيات الرمزية والاجتماعية، ويصر بهذه الطريقة على عمومية العرض العام للتكيف، منه على الفروق الفردية عند الاستجابة لعوامل الضغط.

رغم أهمية النظرية وقبولها، في هذا الميدان إلا أنها لا تزال عرضة لنقد بعض الباحثين، يرى (Beme 1984) أن نظرية سيلبي بارتكازها على الدوافع الفيزيولوجية لتفسير الميكانيزمات المستعملة في حالة الضغط والتكيف معه، تعد تفسيراً آلياً للضغط الذي ينجم عن مؤثرها ويولد بدوه استجابة هذا النوع التالي:

ضغط خارجي ← تنشيط عصبي ← تنشيط طويل ← خلل وظيفة الجهاز للتأثير ← ضرر بدني ← ظهور الاضطراب.

والنقد الثاني الموجه للنظرية يتعلق بمفهوم " العرض العام للتكيف " حيث لا يفرق (سيلبي) بين الضغط كظاهرة، والاستجابة، وهما لديه نفس الشيء. كما ان المحاولات

والجهود التي بذلت من طرف العلماء لقياس قيمة الضغط قد باءت كلها بالفشل لأنها في الواقع كانت تقيس الوضعيات أو المواقف الخارجية للمحيط الاجتماعي وليس الأحداث الداخلية للفرد.

4-7- نظرية إسناد الانفعالات حسب شوشتر Schuchter:

بعد النظرية الفيزيولوجية المخصصة للضغط النفسي، تطورت النظريات الاجتماعية (شوشتر) الذي يعتبر أكبر قائد لهذا التيار الاجتماعي المعرفي، أسس في سنة 1962 نظرية " إسناد الانفعالات " حيث يبين أن النشاط الفيزيولوجي (حقن الأدرينالين تحت الجلد) لا يمكنها أن تؤدي بمفردها إلى ظهور أحاسيس انفعالية كالغضب أو الشعور بالرضا...، في حين أن حالة النشاط الفيزيولوجي بدون سبب ظاهر يقود الفرد لتخصيص سبب في محيطه ليمنع معنى الاستثارة التي يشعر بها حسب (شوشتر) فإن الانفعال يكون نتيجة تفاعل بين نشاط فيزيولوجي والتقييم المعرفي لوضعية ما.

رغم كون هذا الاتجاه قد تعرض لجانب أهمل من طرف الاتجاهين السابقين إلا أنه أهمل هو أيضا دور المحيط الذي يعيش فيه الفرد في الصفة التي يضيفها الفرد على المواقف، فالسلوك الإنساني من الممكن أن يوصف كردود أفعال لمجموعة من المطالب، فإنه يتلاءم أيضا مع الضغوط الاجتماعية التي تفرض نفسها عليه بحكم المعيشة مع أفراد المجتمع والتفاعل معهم.

5-7- نظرية التقدير المعرفي حسب لازروس: Lazrus:

قدم هذه النظرية (لازروس 1970) وقد نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي، والتقدير المعرفي، هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية بالبيئة الاجتماعية والعوامل المتصلة بالموقف نفسه، وتعرف نظرية

التقدير المعرفي " الضغوط " بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد،
ويؤدي ذلك على تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

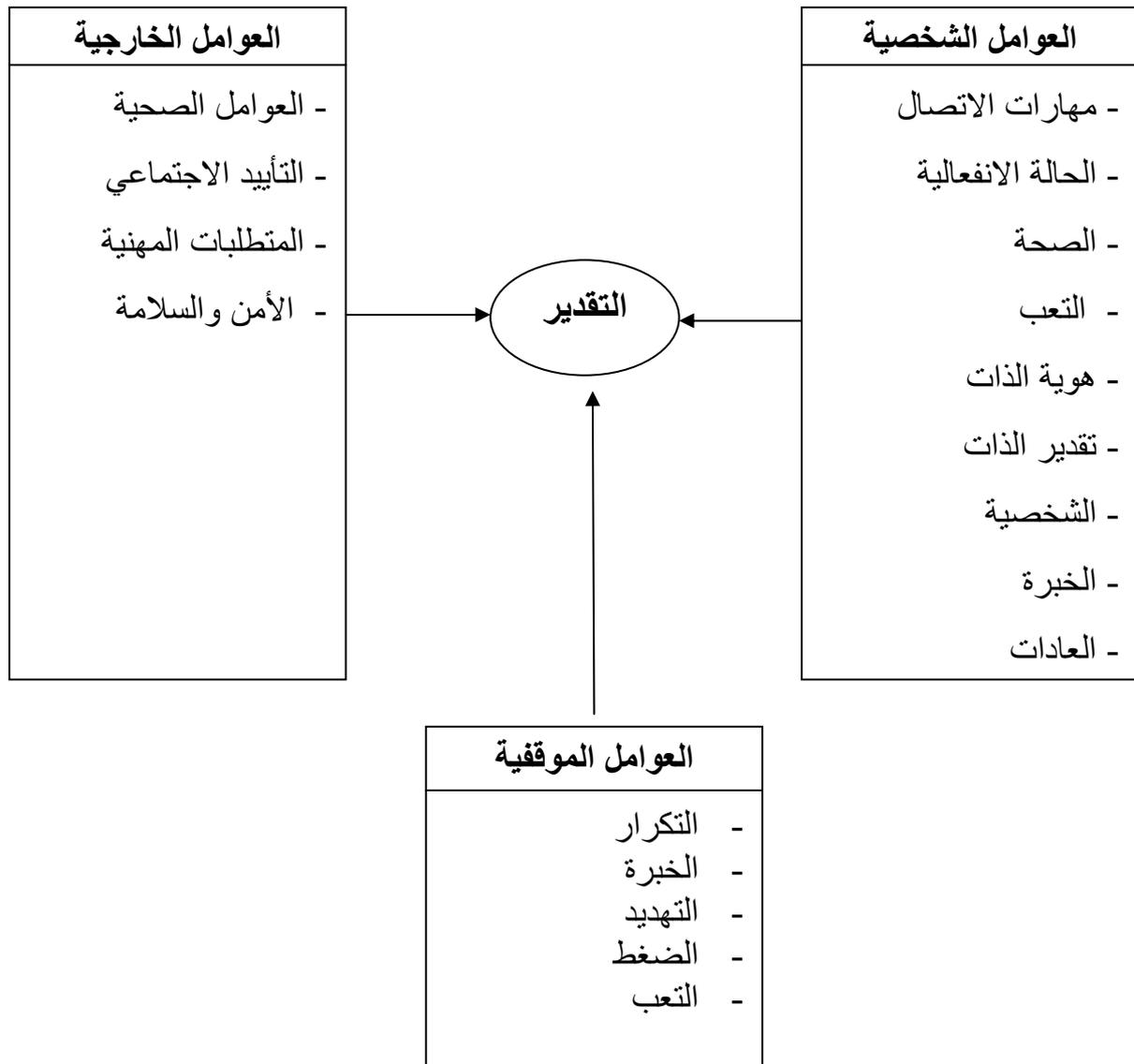
- المرحلة الأولى:

وهي خاصة بتحديد ومعرفة بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

- المرحلة الثانية:

وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في المواقف
ويمكن رصد هذه النظرية وفي الشكل التالي:

الشكل رقم: 04



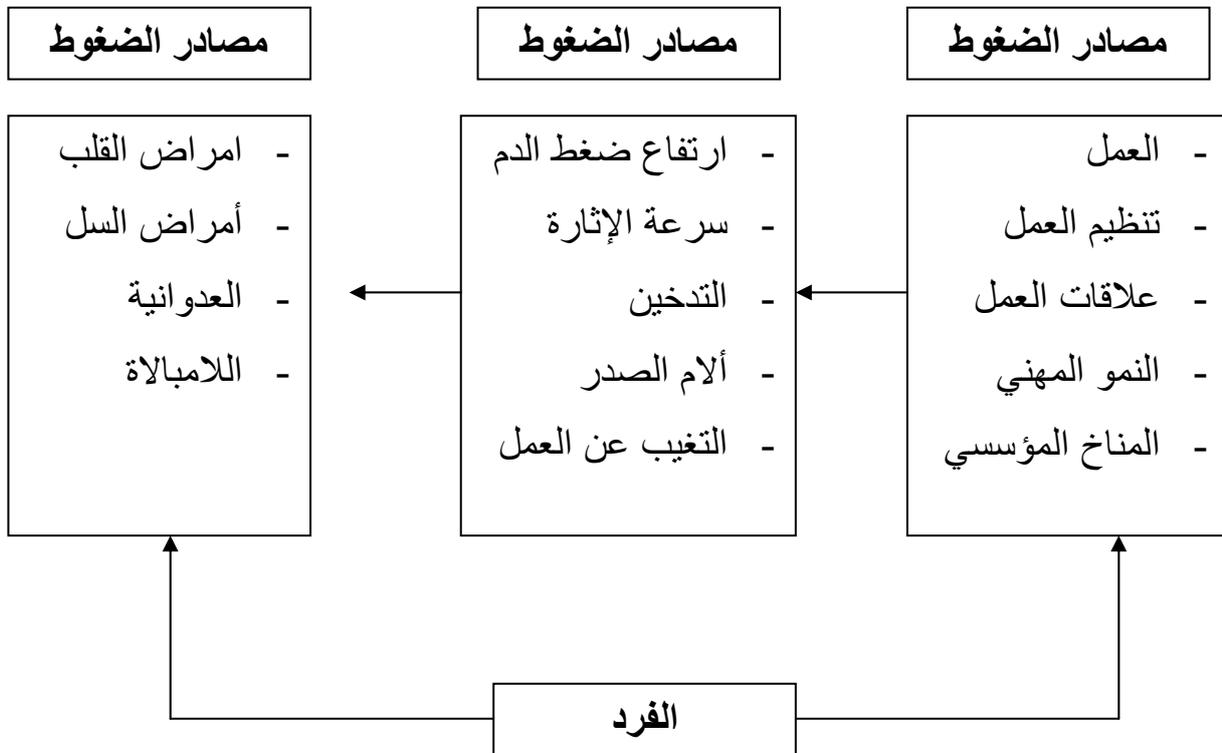
نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح من الشكل 01: إن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته ومهاراته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة.

6-7- نموذج مارشال Marshall:

في هذا النموذج يحدد مارشال العوامل المسببة للضغط في العمل والأعراض التي تظهر على الفرد نتيجة تعرضه لضغوط العمل، وهي أعراض خاصة بالفرد تؤدي به في النهاية إلى أمراض القلب وأعراض خاصة بالمؤسسة تؤدي إلى العدوانية وتكرار الحوادث، ويمكن رصد نموذج (مارشال) في الشكل التالي:

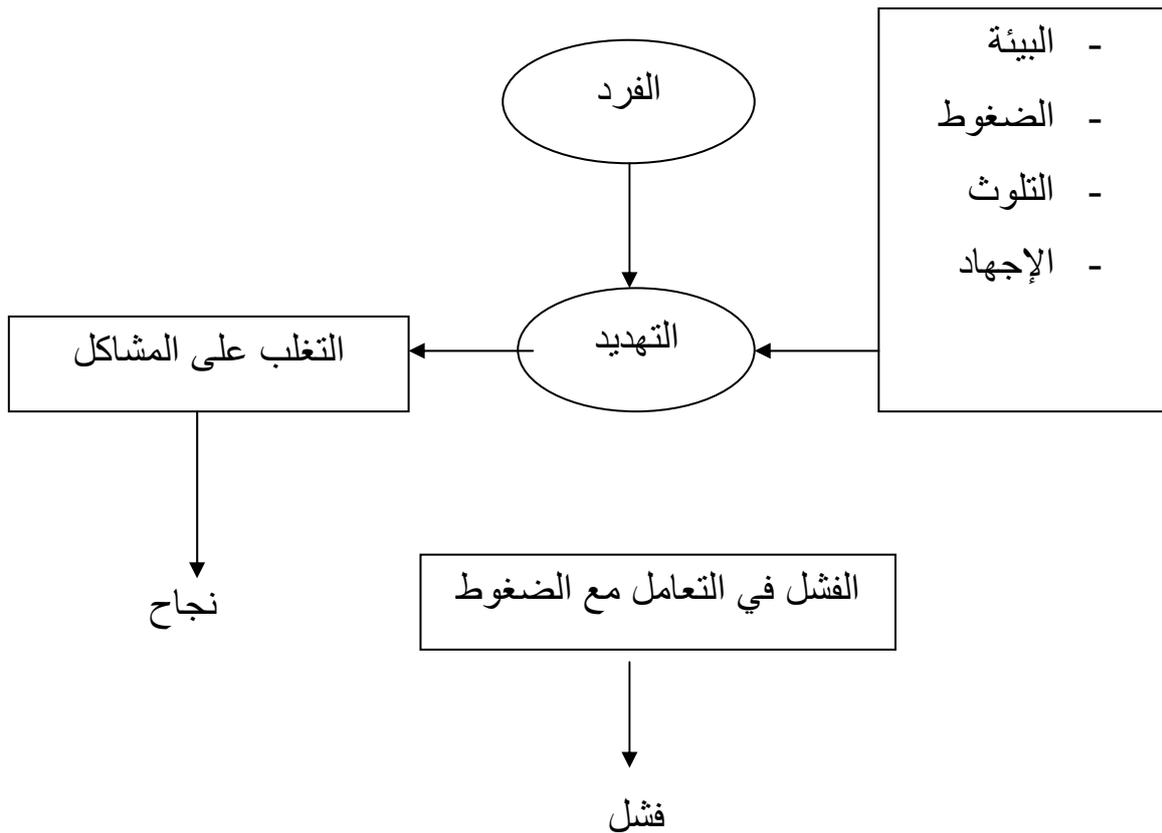
شكل رقم: 05



7-7- نموذج كوبر: Cooper:

يوضح كوبر أسباب وتأثير الضغوط على الفرد ويذكر (كوبر) أن بيئة الفرد تعتبر مصدر للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو شكل خطر يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة ضغط، ويحاول استخدام بعض الاستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات، واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي على بعض الأمراض مثل أمراض القلب والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب وانخفاض تقدير الذات ويمكن صد نموذج (كوبر) في الشكل الآتي:

شكل رقم (06) نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج



8-7- نموذج هب: Hebb:

لقد اهتم (هب) بدراسة العلاقة بين الأداء الخاص بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي هذه النظرية أكد (هب) أن العمل ذات المتطلبات القليلة إلى الملل حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر نوعاً من الحوافز، والمنشطات ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على الاستجابة لها والتوافق معها، فإنها تؤدي إلى مستوى عالي من القلق وبالتالي تقل قدرة الفرد على التركيز، وكذلك على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات الزائدة عن قدرات الفرد إلى التعب، وفقدان الرغبة في الأداء ككل، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي، وما يتبعه من أعراض كانهواء والإثارة لأنفه الأسباب وعلى القدرة على الأداء.

تتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل:

- متغيرات شخصية:

وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (مهنة- أسرة) ومهارات التعامل من الموقف، وحاجات الفرد وسماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.

- متغيرات بيئة الفرد:

تتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية، والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغيير الاجتماعي من الزملاء والرؤساء.

- متغيرات الموقف الضاغط:

تتمثل الموقف وحدائته ومدى تحديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات.

8- تعريف القلق:

هناك عدة تعاريف عن القلق ومن بين التعاريف التي وجدناها في بحثنا تلك التي ذكرها عبر العزيز الوصابي في رسالته وهي كما يلي:

حسب تعريف القاموس نجد أن القلق هو تضايق نفسي وبدني وفي نفس الوقت يتصف بالخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن والخوف الشديد.

ويعرفه **عبد الرحمان العويسي** بأنه ألم داخلي بسبب الشعور بالتوتر ويمثل قوة دافعة قد تكون بناءة ومدمرة، ويتوقف ذلك على درجة الفرد لوقوع الشر على مدى حجم التهديد " .

ويرى العالم " بازين " أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطر.

ويعرفه سعد جلال أنه حالة مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرغبة ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات مثل السرعة الارتعاش ويقول **مصطفى غالب** أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم، وربما تعطل بعض الأجهزة والأعضاء، مما يؤدي بالتالي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة.

فالقلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر وحزن مصحوب بتيقظ الجهاز العصبي.

9- أنواع القلق:

ميز فرويد بين نوعين من القلق، القلق الموضوعي والقلق العصابي:

9-1- القلق الموضوعي:

هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي وهو قلق محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

9-2- القلق العصابي:

يعرفه فرويد على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه أسبابه، ومصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته وفرويد أشار إلى ثلاث أنواع من القلق العصابي:

9-2-1- قلق الهائم (الطليق):

هو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية ويفسر الشخص المصاب به كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع النتائج السيئة.

9-2-2- قلق المخاوف الشاذة (المرضية):

يقصد به المخاوف غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوثه.

9-2-3- قلق الهستيريا:

هذا النوع قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

10- تصنيف القلق:

ينقسم القلق إلى نوعين أو حالتين، قلق السمة وقلق الحالة:

1-10- قلق السمة:

تعتبر سمة القلق ثابتة وتشارك في تشكيل الفرد حيث أنه يكون على استعداد لإدراك مواقف معينة كمهدد له، واستجابة لهذه المواقف بمستويات مختلفة من حالة القلق.

2-10- قلق الحالة:

حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لآخر، وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين، واستجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العامة، غلا أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد.

11- أعراض القلق:**1-11- أعراض جسمية فيزيولوجية:**

وهي برودة الأطراف، سيلان العرق، اضطرابات في النوم، صداع وفقدان الشهية، اضطرابات في النفس.

2-11- أعراض نفسية:

هو الخوف الشديد، توقع الأذى والمصادر الممكنة له، عدم القدرة على التركيز في مواجهة موقف من المواقف المنافسة.

أما في حالة القلق الشديد فيصاحبه زيادة في ضغط الدم والتوتر في العضلات واضطرابات القلق وكثرة الحركة.

12- القلق في المجال الرياضي:

يحتل موضوع القلق مركزا رئيسيا في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي خاصة لما له من آثار واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف النفسية أو الوظائف الجسمية أو كلاهما.

فيعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن القلق يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليها. كما قد يؤدي القلق إذا زادت حدته إلى فقد التوازن النفسي الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام الأساليب السلوكية المختلفة.

وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية.

وقد يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.

فيعتبر القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين وذلك كما يلي:

- الحالة الأولى:

عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في حاله يدرك مصدر القلق وبالتالي يهين نفسه بالتغلب عليه.

- الحالة الثانية:

يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي.

وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق القلق عند الرياضي وبالتالي تحديد نوعيته ميسرا او معيقا، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك، أو المصادر التي ينتج عنها القلق وبالتالي التوصل إلى المستوى والدرجة التي ينجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له.

13- قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية. وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بموقف المنافسات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة أو حالة. وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة راينر مارتنز إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي كما أنه يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة.

13-1- سمة قلق المنافسة الرياضية:

يعرفها مارتنز على أنها ميل اللعب الرياضي إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له والاستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الرياضي المتميز بدرجات مرتفعة من سمة القلق سوف يدرك مواقف الرياضية على أنها مهددة له وبالتالي يشعر بدرجات عالية من القلق في المواقف المقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة الرياضية.

13-2- حالة قلق المنافسة الرياضية:

مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع حالة القلق لدى سبيلبرجر، غير أن المثير للقلق هو حالة المنافسة الرياضية، ولقد قام مارتنز باقتباس مقياس حالة القلق لـ سبيلبرجر وأدخل عليه تعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية وأطلق عليه اسم " قائمة قلق حالة المنافسة " .

ويمكن تقسيم حالة قلق المنافسة الرياضية إلى عدة حالات وأشار مرسلانك فانك إلى وجود العديد من الحالات وهي:

13-2-1- حالة القلق ما قبل المنافسة:

وهي عبارة عن الأيام القليلة قبل اشتراك اللاعب في المنافسة ويحددها البعض بفترة 48 ساعة قبل المسابقة، وتشير نتائج الدراسات إلى توقع زيادة القلق المعرفي مقارنة بالقلق الجسمي خلال.

13-2-2- حالة قلق بداية المنافسة:

هي فترة الساعات القليلة أو الدقائق عند وصول اللاعب إلى موقع المنافسة.

13-2-3- حالة قلق المنافسة:

وهي فترة الاشتراك الفعلي للاعب في المنافسة أو المسابقة وما يصاحبها من مثيرات من المنافسين أو الجمهور أو تغيرات في النتائج ومستوى الأداء وتختلف هذه الفترة تبعاً لنظام وزمن المسابقة من ثوان قليلة إلى العديد من الساعات.

13-2-4- حالة ما بعد المنافسة:

وهي التي تحدث بعد انتهاء المنافسة مباشرة، وتتأثر بنوعية الأداء والتقييم الذاتي لأداء اللاعب، وخاصة عند حدوث خبرات الفشل وعدم تحقيق الأهداف.

14- حالة القلق المعرفي والجسمي:

يمثل القلق المعرفي الجانب العقلي للقلق، ويحدث عادة نتيجة التوقع أو التقييم الذاتي السلبي للرياضي نحوى مستوى أدائه، ويظهر في ضعف قدرته على التركيز والانتباه. أما القلق الجسمي فإنه يمثل كلا من الجانبين الفسيولوجي والوجداني للقلق، ومن المظاهر المميزة لهذا النوع من القلق ما يحدث للرياضي من زيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة سرعة التنفس، وتعرق اليدين، واضطرابات في المعدة، وتوتر العضلات. ويبدو أن كلا من القلق الجسمي والمعرفي يمثلان بالنسبة للسلوك بعدين أساسيين، إحداهما يرتبط بالشدة والآخر يرتبط بالاتجاه.

الفصل الثاني

التحضير النفسي وطرق

مواجهة الضغط

تمهيد:

كلنا ندرك أهمية الجانب النفسي وماله من تأثير على جميع المستويات سواء تحصيليا رياضيا كان أو ثقافيا، ونظرا لما هذا الجانب من دور فعال كان من الواجب أن يولى له الكثير من الأهمية.

والتحضير النفسي للرياضيين يشكل إحدى الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية، وذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، فإن من شأنه في ذلك شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات، وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والتكتيكي والمهاري جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.

فالتحضير النفسي عمل دؤوب ودائم يشكل مراحل التكوين وارتقاء القدرات النفسية فهو يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية القيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية والعامة والخاصة لدى الفرد الرياضي.

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

هو جزء من علم النفس العام، يهتم بدراسة سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان، ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي. بالإضافة إلى علم النفس الرياضي يبحث أيضا الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف المستويات والمجالات، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية

(المرتبطة بالنشاط الرياضي)، للشخصية التي تشكل الإحساس الذاتي للنشاط الرياضي، بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية.

وحسب " بيير دوكوبرتين" Pierre decoubertin " الذي قال بأنه وجب إدخال علم النفس في المجال الرياضي مبكرا، وكان ذلك عام 1900 أين نشر كتاب بعنوان " علم النفس الرياضي ".

ويجب أيضا ذكر الأعمال النظامية التي أنجزت في معهد " لبيزيغ Leipzig"، حيث نشر حوالي ألفين كتاب حول علم النفس الرياضي.

2- أهمية علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة:

يهدف التدريب الرياضي أساس إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط المختار، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بالتنمية وتطوير مختلف قدرات، مهارات، صفات، معارف ومعلومات الرياضي بصورة تساهم في القدرة على تحقيق المستويات الرياضية، وعملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى، لكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسات الرياضية.

والتدريب الرياضي في عصرنا يرتكز على أسس علمية تخضع في جوهرها لمبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية، ويعتبر علم النفس من أهم العلوم الإنسانية التي يستمد

منها المدرب الرياضي الكثير من المعارف والمعلومات التي تساهم بقسط وافر في تحقيق أهم الأهداف والواجبات التي يسعى التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية إلى تحقيقها.

3- تعريف التحضير النفسي:

هو جزء من التحضير العام للرياضي إلى جانب التحضير البدني، المهاري، الخططي والمعرفي.

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين الرياضي.

أما حسب " بوني Pouni " فالتحضير يمثل منهجية منظمة مبنية على أساس الوعي وأفعال وردود فعل رياضي، بالاعتماد على الشروط التي تحتاج إليها في كل منافسة رسمية، والتحضير النفسي الرياضي يعتمد على آليات حسية بمقاييسها التي تحتويها في كل خاصية لكل نوع في الرياضة ومن بينها ما يلي:

- الإنهاء الرسمي بصفة ملائمة لتقديم نتائج أفضل في المستقبل الرياضي.
- الثقة في الحالة النفسية والبدنية قبل بداية التدريب والمنافسة.
- التحضير لمواجهة كل الصعوبات التي قد تعرقله في المنافسة.

فالتحضير النفسي هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية الخاصة والعامة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه النفسي الذي يساهم ويساعد الفرد على مواجهة المشاكل التي تعترضه وحلها حلا سليما.

4- التحضير النفسي عند الرياضي:

إن الاهتمام بالتحضير النفسي قد ظهر منذ سنوات عن طريق الأبحاث والمقالات التي تناولت الموضوع، فالموجة هذه ظهرت خصوصا في دول أوروبا الشرقية من خلال

دراسات حول ظواهر نفسية ترتبط بالمنافسات الرياضية فهذا الاهتمام قد تعمم فيما بعد في دول أخرى، وتجسد رسمياً في روما سنة 1965، حيث أقيم أول مؤتمر دولي حول السيكولوجية الرياضية، تطرق إلى عدد من الدراسات تخص الشخصية الرياضية ودافعيته وانفعالاته، في الوقت الحالي توجد عدة نظريات والتي نعتمد على تجارب تمارس في الميدان، فحسب " قوربنوف Gorbinov " التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل والتي ترجع إلى مجموعة وسائل ومناهج بصفة دقيقة تهدف إلى جعل الرياضي في حالة تدعى التحضير النفسي.

كما قام بتقسيم التحضير النفسي إلى 3 أنواع هي:

- التحضير النفسي في غاية التدريب مطول الحمل.
- التحضير النفسي للمنافسة.
- التحضير النفسي لاختبار حقيقي.

5- أهداف التحضير النفسي الرياضي:

إن الهدف العام للتحضير النفسي هو تطوير الصفات النفسية العامة للشخص، أو الرياضي للوصول إلى مستوى عال من التحكم الرياضي والاستقرار النفسي، والاستعداد للمنافسة يتطلب إتباع الخطوات التالية:

- تحكم الرياضي في نفسه عند القيام بأدائه.
 - احترام الخصم مهما كان مستواه.
 - تمكن الرياضي من التحليل الإيجابي للعدوانية واحترام حيويته الطبيعية.
 - تمكن الرياضي من عدم التوتر النفس، والتحكم التام في إمكانياته قبل المنافسة.
- وهكذا يتمكن الرياضي من السيطرة على نفسه وتوجيه ذاته إلى الفوز أو الخروج بنتيجة إيجابية دون إثارة أي مشكلة وحتى في حالة عدم بلوغ مبتغاه يبقى هادئ ومتزن.

6- دور وأهمية التحضير النفسي:

يتمثل دور وأهمية التحضير النفسي في أنه يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي تساعد على تطوير قدرات أهمها نجد طموح التحسن الذاتي للنشاط، إضافة إلى تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية، زيادة على تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة، كما أنه يمكن اكتساب إمكانيات الاسترجاع، دون مساعدة المدرب، ولا سيما التركيز على النشاط بالإضافة إلى أن التحضير النفسي يعني مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضية التي تشترط الإعداد الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب.

وفي الواقع نجد عن طريق الممارسة أن التحضير النفسي ما هو إلا عنصر من عناصر العمل النفسي الذي يتم أثناء التحضير النفسي وهذا العمل النفسي يتضمن ثلاثة أقسام هي: التشخيص السيكولوجي، التحضير السيكولوجي، مراقبة حالة اللاعبين وسلوكهم. وحسب " قوربنوف Gorbinov " نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيق غير صحيح ذلك أن التحضير لهذه الصفة يمثل جملة من (التفسيرات) التأثيرات التي تؤثر على الرياضي سواء من الناحية التكوينية أو الإتقان وهذا التحضير يرتبط بالاتجاه الذي تأخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط إلى الرياضي، في حين أن التحضير السيكولوجي يسلك الاتجاه المعاكس بعبارة أخرى انطلاقا من الرياضي إلى الأخصائي النفسي أو المدرب إلا أننا في الحقيقة الفريق واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشابه حالة اللعب إضافة إلى الجوانب التنظيمية الراقية للفريق والهدف من ذلك خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكدا على الأسلوب الذي يخدم الفريق وينسجم مع أداء اللاعبين.

7- كيفية التحضير النفسي في الرياضة:**7-1- التحضير النفسي طويل المدى:**

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية الإعداد النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث انه بالمقابل التعلم والتدريب البدني والمهاري والخططي، الذين يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة يجب أن يكون لحال كذلك للإعداد النفسي وذلك يكون فترة الإعداد النفسي الطويل المدى، تبدأ حين يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة من المستوى العالي وهذا يعمي أن الإعداد النفسي قد يحدث عدة شهور أو عدة سنوات قبل موعد المنافسة كما يسمى من الأجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة وخاصة لدى الرياضيين.

وبالتالي يتكون نوع من الخوف من الخسارة وتعتبر مفيدة وتؤدي إلى تحفيز الرياضي على التدريبات بدون غرور.

7-1-1- المبادئ العلمية للإعداد النفسي الطويل المدى:

لقد تطرق الدكتور محمد حسن علاوي في كتبه علم النفس والتدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي الطويل المدى ومنها:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- تحديد الهدف المناسب الذي يحاول الرياضي التوصل إليه.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- مراعاة المدرب للحالة الفردية للرياضيين.
- ضرورة إقناع الرياضي بصحة نظريات التدريب المختلفة والدقة التامة بالأساليب التي يستخدمها المدرب.

- تعويد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لإنجاز الواجبات التي يتكفل بها وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجي سواء أثناء التدريب أو أثناء المنافسة الرياضية على أسس.
- ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة.
- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتفاع بمستواه إلى أبعد الحدود.
- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضيين مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك وإلا انقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافسة على أسس موضوعية.

2-7- التحضير النفسي القصير المدى:

- يبدأ التحضير النفسي بتأكد الرياضي من المشاركة في المنافسة، هذا يعني معرفة التاريخ، المكان والمنافسة، أما المهام التي يجب عليها في المدى القصير:
- يجب تكوين الرياضيين على شروط المحيط، الجمهور، الوقت... غلخ.
 - يجب إجراء منافسات تحضيرية مع الرياضيين فريبي المستوى الذي سيجري معهم المنافسة الرسمية.
 - يجب معرفة الغاية المرجوة ومشاعر الرياضيين بحيث ان كل ما يسمى مصلحة الرياضيين مرفوض، وأن تحقيق الغاية أو الهدف هو الأساس الذي يصبوا إليه الرياضيون.
 - يجب التقييم لواضح لصعوبة المنافسة التي يتعرض لها الرياضي، كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عن رؤية المنافسة أثناء تحضيره وأن كل من يحيط بالرياضيين (المدرب، المسير، الطبيب) يجب أن يؤثر ذلك بالإيجاب على الرياضيين.

7-2-1- طرق التحضير النفسي القصير المدى:

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد والعمل على جعل الرياضيين في أحسن حالات الاستعداد للكفاح ويجب علينا أن نفتح مجال الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثابتة للاستعمال في كل الأحوال، وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عمل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد، ومن الناحية يجب مراعاة ان الإعداد النفسي المباشر قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار الإعداد النفسي طويل المدى، ويحدد بعض الخبراء نصائح للإفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية الهامة.

7-3- الإعداد النفسي المباشر:

من أهم واجبات المدرب أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين قبل المباراة مباشرة فإدراكه للحالة النفسية لكل لاعب في فريقه وقيامه باتخاذ الإجراءات الواجبة في محاولة تنظيم وتوجيه حالة اللاعبين النفسية قبل بدء المباراة توجيهها سليما هو عامل هام في تحديد سير المباراة لما لهذه اللحظات من تأثير كبير على حسن أداء اللاعب خلال المباراة، وكثيرا ما يخطئ المدر لعدم الاهتمام بهذه اللحظات المثيرة للاعبين قبل بدء اللعب ويطلق على الحالة التي يمر بها اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المباراة حالة ما قبل البداية، وهي ظاهرة إيجابية تعمل على سهولة انتقال اللاعب من حالة الراحة قبل المباراة إلى حالة النشاط خلالها، ولقد أوضحت الملاحظات النفسية أن حالة ما قبل البداية يمكن أن تتسنى في ثلاث أشكال يمر اللاعب بإحداها وهي:

- حالة الاستعداد المثالي للمباراة.

- حالة حمى البداية.

- حالة عدم المبالاة بالبداية.

ويمكن ان يوضع في الاعتبار أن اللاعب قد تتغير حالته قبل البداية فجأة من حالة إلى الأخرى.

7-3-1- الصفات الإرادية الهامة للاعب كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإرادية يجب أن يكون دائما في ذهن المدرب أثناء وضعه خطة التدريب الطويلة وخلال وحدة التدريب، اليومية، وهذه التنمية تكون غير مباشرة أي غير ظاهرة ولكنها ولاشك موجودة دائمة وسنذكر بعض الصفات الهامة والتي تتمثل في: الثقة بالنفس، الجرأة أي الشجاعة وعدم الخوف، إضافة إلى الكفاح، عدم التردد، زيادة على المثابرة، التصميم بالإضافة إلى المبادرة التي يتميز بها اللاعب الممتاز.

7-4- الإعداد النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضير سيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم غلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال. وفي كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتاج لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع.

مكن القول أن التحضير للمنافسة يبدأ عند إنهاء المقابلة السابقة، بما أن الانتقادات، الملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط تؤخذ بعين الاعتبار ولذلك في التحضير للقاء القادم، ذلك حسب الخصم وتشكيلته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للاعبين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات حول فريق الخصم الذي سيتلقون به في نهاية الأسبوع.

والسؤال الذي يمكن طرحه هو: هل هناك تحضير حسب المقابلات والخصم؟

كل المدربين يوضحون أن لكل مقابلة تحضير خاص وذلك حسب مراحل الموسم المرتبة، تشكيلة الفريق الخصم، وفي بعض الأحيان تشكيلة فريقه كذلك حسب مختلف العناصر التي يحددها المدرب. لأن كل مقابلة لا تشبه الأخرى وهناك رد فعل معاكس لهذا الأخير وهو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم، لأن هذا يعني أن هناك

لقاءات يجب تحضيرها مختلفة حسب الخصم، لأن هذا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا أو هناك لقاءات أخرى لا يجب التحضر جيدا، غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المقابلات مهمة.

وحتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع اللاعبين تختلف حسب أهمية المنافسة والمدرّب يأخذ ذلك بعين الاعتبار لتحضير فريقه ويحاول استعمالها في الملاحظات الضرورية، إن الساعات والدقائق الحاسمة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى، حيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة، ذلك بإعطاء أسماء المشاركين في اللقاء وهذا الإعلان لا يعتبر إجراء سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات اللاعبين سواء ابعثوا أو أدرجوا في الفريق، وفي تشكيلة الفريق بعدها بعدة ساعات يقوم المدرّب بالتحضير التقليدي أي بنا دافعيتهم

(التحدث على أهمية المقابلة، الهدف من اللقاء، مستوى الفريق الخصم بالإضافة إلى إحاطة عناصر الفريق بالمسؤولية والثقة الموضوعة فيهم، مع ترك الفرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات.

5-7- الإعداد النفسي عقب المنافسة والاستعداد لمنافسة أخرى:

عقب الانتهاء من المنافسات الرياضية فإن المدرّب والأخصائي النفسي دور فعال في توازن فيزيولوجي ونفسي للاعب وهذا عن طريق إخراجهم من حالة الشعور بالمسابقة إيجاد وهنا على اللعب استغلال فترات الراحة بين المسابقات لتحقيق استرخاء نفسي والهدوء وأحيانا يكون اللعب هو السبب في فوز فريقه في إحدى المباراة فإنه قد يتعرض لحالة من الثقة الزائدة والمعروفة بالغرور في تلك الحالة يجب على المدري والأخصائي النفساني بالتعاون معا والتدخل اليومي بالتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال، عن طريق مراجعتها وذلك باستخدام اللعب الكلمات التي أثبتت في دراسات (فيلانون 1986) فعاليتها في القضاء على بوادر حالة الاستعلاء أو الغرور التي استفطت فإنها ستكون بداية نهاية حياة اللاعب الرياضية. وهذه الكلمات هي قوله: الهدف الذي كان سببا

في فوز فريقي يلقي على تبعات أكثر إذ يجب أن أتدرب أكثر وأكثر وأن أطور من قدراتي لتكون في خدمة.

وأحيانا كما هو الحال في معظم الأنشطة الرياضية يتعرض اللاعب لحالة من الإخفاق أو عدم التوفيق مما يتسبب في عدم تسجيله للإنجاز المتوقع أو الهزيمة لفريقه.

وفي هذا المجال يشير بوني 1988 إلى أن حالات أو مظاهر عدم التوفيق تضح في المواقف التالية:

- الإحباط الذي تظهر أعراضه في شكل تعطر مزاج الفرد وظهور أعراض الغضب وانخفاض مستوى القوة العضلية.
- اللامبالاة: يتضح مظاهرها في لاشعور بالخمول وانخفاض المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع التنافس طويلا.
- التخاذل والانهزامية: أحيانا يتعرض اللاعب لبعض الحواجز النفسية التي قد تكون سببا في إصابته ببعض الأفكار السوداوية.

ويمكن بمساعدة أساليب العلاج النفسي المساهمى في رفع درجة استعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات عن طريق تدريبه نفسيا وعقليا والتمكن من تنمية الثقة بالنفس عند اللاعب.

8- خطة الإعداد النفسي للمنافسة:

تقتضي المنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعب بوضع خطة مع الجوانب التالية:

- ظروف المسابقة المزمع قيامها وتشمل:
- طبيعة المنافسة أو المسابقة إما أن تكون عالمية، أولمبية، وطنية، ...
- وقت إجراء المنافسة، تحدد الفصل.
- تحديد الوقت الزمني بدقة.

- معرفة مكان إجراء المنافسة قصد تكييف اللاعب مع المكان حتى لا يشعر أنه غريب عن المكان والميدان حتى يكون أداءه جيد ومتميز.

8-1- بيانات عن المنافسين:

تشمل هذه البيانات مستواهم الفني وأعمارهم وإنجازاتهم الحلية أو الدولية (إذا كانت موجودة) أفضل رياضيينهم وخصائصهم، قياساتهم الجسمية، جوانب الضعف فيهم إذ يجب على المربي أو المدرب عند القيام بتقدير مستوى المنافسين، ألا يقلل من قدراتهم وإمكاناتهم ويجب أن لا يززع الثقة في أنفسهم وخيراتهم وكفاءتهم.

8-2- هدف أو غرض الاشتراك في المنافسة:

ويقصد بها التنافس واحتلال المراكز الأولى إذ يجب أن يكون الإعداد النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي أو الفريق والتفكير في مواقف الفشل التي يكون قد تعرض لها سابقا وعلى ضرورة تحقيق الهدف من الاشتراك في المنافسة.

8-3- دوافع الاشتراك في المسابقة:

وهو تحديد دور الرياضي الإيجابي في إعلان شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدرات الزملاء رفقة النادي مثلا يبرز إمكانياته وقدراته من أجل الفوز.

9- التقنيات الخاصة للتحضير النفسي الرياضي:

توجد تقنيات خاصة في الرياضة نستخلصها من المناهج الحساسة للرياضي وفي التقنيات العلاجية، ولدينا الفرصة في تسجيل الرياضيين الملزمين بالأداء بواسطة مناهج موجهة التي تمكنهم من حل كل المشاكل التي يواجهونها في الميدان، ويحثوا عن البقاء أو التهدة وذلك عن طريق التقنيات الذاتية وزمن بين أهم التقنيات الخاصة للتحضير النفسي الرياضي نجد:

1-9- التقنيات السلوكية:

هي تقنيات سلوكية لتسيير التوتر التي كانت قد أسست من طرف النفسيين المختصين في التحضير النفسي الرياضي، وهي مبنية على نزع الإحساس الموجه.

2-9- القواعد السبعة للمهارة العليا:

أسست هذه الطريقة من طرف " ريتشارد سوين Richard Suinn " وقواعدها هي:

- التدريب على الاسترخاء.
- تسيير التوتر.
- استخدام التفكير الإيجابي.
- الاتزان الذاتي.
- التذكير الذهني.
- التركيز.
- مراقبة الطاقة.

3-9- التفكير الرابع:

هذه التقنية مبنية على تقييم النسبة النفسية لإيجاد نقاط القوة ونقاط الضعف والحفاظ على نقاط القوة، وتدخلها في ثلاث ميادين:

- الدافعية والثقة بالنفس.
- القلق.
- التصور والتركيز.

4-9- تقنية تدريب تسيير القلق:

هي تقنية مؤسسة من طرف " رونالد سميث RONALD SMITH " وهي تركز على التوتر أين هذا الأخير يؤثر على الموضوع في جانبين، جانب معرفي (التقسيم

الذهني)، وجانب حسي (مبدأ فيزيولوجي) الذي ينشأ السلوك فالتحكم في التوتر يتطلب العمل بالأبعاد المعرفية والمبادئ الحسية إذ رونالد سميث أسس تقنية تجمع بين الجانبين المعرفي والحسي.

9-5- تقنية حالة الأداء المثالي:

هذه التقنية تعني الحالة المناسبة للمهارة عن طريق الاسترخاء والتركيز والمراقبة الذاتية.

وضع " إيريك انتثال ERIC UNESTAHL " تقنية التحضير النفسي للمنافسة انطلاقاً من الأبحاث التي أجريت على الرياضيين من المستوى العالي، فوضع النقاط النفسية المشتركة لنجاحهم ودرس ثلاثة قطاعات التغيير لنتائج نفس الرياضي:

- بين التدريب والمنافسة.
- بين مختلف المنافسات.
- في نفس المنافسة

يرى بعض علماء علم النفس الرياضي في ألمانيا أن الإعداد النفسي للمنافسات الهامة يتركز على ثلاثة مراحل هي مرحلة التوقع مرحلة المواجهة ومرحلة الاسترخاء وهي تقسيمات مستمدة من آراء عالم النفس الأمريكي " لازاوس ".

أما مرحلة التوقع تبدأ من إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهدداً له ويصفه في موقف شدة وترتبط هذه الفترة ببعض التوترات مثل القلق والخوف والتوقع السلبي، أما مرحلة المواجهة فهي الفترة التي تبدأ فيها أحدث الشدة ويستمر يوم التغلب على الموقف المهدد للفرد، أما مرحلة الاسترخاء فهي تلك الفترة التي يبدأ فيها زوال طابع التهديد لموقف ما عودة العمليات النفسية الفسيولوجية إلى حالتها العامة.

ولتسيير كل هذه الحالات وتمكين الرياضي من التغلب على المراحل الصعبة التي يمر بها الرياضي قبل المنافسة وأثناءها يجب الاستعانة بشخص هو الأجدر بهذا العمل وهو الأخصائي النفسي الرياضي والذي سنقوم بالتحدث عنه بإيجاز في الفقرة الموالية.

10- الأخصائي النفسي الرياضي:

تهدف الممارسة الرياضية حديثاً إلى اللاعب على تحقيق أقصى أداء في حدود قدراته مع ضمان تحقيق أفضل مستوى لصحة النفسية، وقد واكب هذا المفهوم تزايد الاهتمام بتطبيق علم النفس في الرياضة من قبل مختصين من أجل تقديم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة، واكتساب اللاعبين مهارات نفسية تؤهلهم لمواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، وتحقيق أقصى أداء في حدود قدراتهم، وقد دعت الحاجة إلى إعداد متخصص في مجال علم النفس الرياضي يقوم بهذا الدور.

10-1 أهمية الأخصائي النفسي في تحضير الرياضي:

يعتبر الجانب النفسي في وقتنا الحالي مؤثر أساسي على نتائج الرياضي بنسبة كبيرة، فلكي يستطيع الرياضي التخلص من المنافس أو إعطاء كل ما بمقدوره، المختص النفسي يساعده على:

- معرفة نفسه وهذا بالحوار والاختبارات.
- التحضير البسيكولوجي للمنافسة، العمل على الثقة بالنفس، تسيير الانفعالات، أسئلة على الأهداف المسطرة، التخطيط، فهم الحوارات الداخلية، الدافعية، التركيز.
- تعدي وتغلب على خوف النجاح، فهم مضادات النجاح، فقد الأحاسيس، الإصابات المتكررة، التغلب على الفشل.

10-2 دور الأخصائي النفسي الرياضي:

هناك مجالات عديدة تلعب دور هام فيها الأخصائي النفسي ونذكر منها:

- تعليم وإكساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.

- تعلين وإكساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل: الاسترخاء، التصور العقلي، التركيز والانتباه، تنظيم الطاقة النفسية، وضع الأهداف...
- يساعد اللاعبين على تسيير الضغوطات النفسية ومعرفة مصادرها.
- الأساليب الملائمة لمواجهة القلق الزائد.
- العمل على زيادة تماسك جماعة الفريق الرياضي.
- إقناع الرياضي بأنه له قدرات لوصول إلى القمة.
- شرح الأهداف الأساسية وعلى المدى الطويل.
- تحضير التخطيطات والأهداف لتحقيق النتائج الجيدة.
- تطوير بصفة إيجابية حسب النفس الرياضي.
- معرفة استخدام التشجيع والعقوبات.
- تنظيم ممارسات مشتركة أثناء التدريب.
- تطوير روح وتقاليد الفريق.
- خلق روابط جيدة بين أعضاء الفريق وبين الفريق والمسؤولين.
- استعمال مثال أحسن الرياضيين.

10-3- متى نستعين بالأخصائي النفسي الرياضي:

عندما يكون الرياضي أو الفريق يريد أن يصل إلى حد من النتائج (الانتصارات) بالتحضير النفسي والذهني للمنافسات الرياضية، المعرفة الجيدة لنفسية الرياضي أو الفريق وهو ضروري، والاختيارات تستطيع مساعدة ذلك، ومن هذا نرى أن مرحلة التحضير تكون بعد ذلك مضمونة من طرف الأخصائي النفسي الرياضي، وهذا باستعمال نقاط قوة الرياضي أو الفريق، وهذا التحضير يستخدم لتطوير القدرات الموجودة عند الرياضي، وتدخل الأخصائي النفسي الرياضي قادر على أخذ وجه أكثر منه علاجي. ومن المستحسن أيضا الاستنجا به عند حدوث اضطرابات مثل:

- عدم نجاح الرياضي أو الفريق، وجه جيد في التدريبات لكن ينعكس في المنافسات.
- نقص الدافعية، فقدان الثقة بالنفس، عدم تسطير الأهداف.

- عدم التعود على محيط التدريبات، صعوبة متابعة الإيقاع، عدم الاستماع للنصائح صعوبة الدخول والتعود كل جو الفريق.
- انشاقات، مشاكل العلاقات مع الفريق، المدرب....

10-4- الميثاق الأخلاقي للأخصائي النفسي الرياضي:

إنه لمن الصعب العمل في مجال علم النفس الرياضي وللعمل في هذا المجال يجب الحصول على شهادة تؤهل المختص للعمل، كما أن هناك مجموعة من المبادئ يجب أن تتوفر في الأخصائي لياشر مهامه وقد استخلصت من الميثاق الأخلاقي " للجمعية النفسية الأمريكية " 1990 و " جمعية شمال أمريكا لعلم نفس الرياضة والنشاط البدني " 1998، وهذه المبادئ العامة هي:

- المسؤولية.
- الكفاءة.
- المعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع.
- الاعتراف المهني.
- الثقة.
- السعادة والرفاهية.
- العلاقات المهنية.
- أساليب التقييم.
- الاعتبارات الإنسانية المرتبطة بالبحث.

11- أصل مفهوم المواجهة:

استعمل منذ أكثر من عشر سنوات نموذجا نفسيا مرضيا، يركز بصفة مميزة على مفهوم المواجهة، غير أن مفهوم المواجهة يبدو صعبا للترجمة، فعلى المستوى الأدبي « to copwith » تقاوم بـ " يقصد بها: « faire face » عمل بـ "، لذلك اقترحت العديد من المفاهيم البديلة " كاستراتيجية التكيف " آليات الدفاع : " التوافق " حيث لم تلقى الرضا الكلي نظرا لما لها من معاني مختلفة في النماذج النفسية المرضية الأخرى، لكون مفهوم المواجهة ينتمي على سياق جد محدد والذي يجد مصدره في العديد من التيارات النظرية المختلفة.

فاستنادا على النموذج الحيواني ينظر على المواجهة كإجابة ضد ضغط كميكانيزم أو استراتيجية تكيفية يستعملها الفرد ليواجه بواسطتها مختلف تهديدات الحياة الخارجية، والانفعالات الداخلية، مثل على ذلك المواجهة المركزة حول الفرار أو التجنب عند الخوف أو كمقاومة مركز حول المواجهة والهجوم عند الغضب.

يتناثر هذا النموذج بأعمال داروين Darwin من خلال تجاربه على الحيوانات حيث تمثلت المواجهة من خلال أعماله في الاستجابة السلوكية الفطرية أو المكتسبة في مواجهة خطر حياتي، إذ تتأرجح الاستجابة بين الهروب، التجنب أو الهجوم.

تعرف المواجهة حسب هذا النموذج، على أنها أعمال يتم من خلالها التحكم في الشروط البيئية أو المحيطية التي ينبغي النفور منها، وبذلك يحسم الاضطراب النفسي الفيزيولوجي وتتمثل المواجهة حسب ميلر Miller 1980 في تعلم الاستجابات السلوكية الناجحة في الحد من التنبيه عن طريق إزالة الخطر أو العامل المزعج.

بينما من جهة أخرى، فإن مفهوم المواجهة تم تحديده من خلال علم النفس الأنا (Ego psychology) إذ يجب العودة إلى الأعمال الخاصة بتصنيف دفاعات الأنا التي قام بها العديد من الباحثين، بهدف إيجاد ثوابت تسمح بتمييز الأفراد بصفة ثابتة، غير أن هذه الأعمال التي هدفت إلى وضع ملامح الشخصية أدمجت مبكرا عناصر من علم النفس

المعرفي، وهذا ما أدى إلى استعمال مفاهيم جديدة " كالأاليب المعرفية " أو " المراقبات المعرفية " التي يقصد بها مجموع البيانات التي تنظم وتقلل من الآثار المعرقله للحاجات على الإدراك والتي تسمح بتكيف أفضل.

فتتمثل المواجهة، حسب هذا النموذج (علم النفس الأنا) في الآليات الدفاعية للأنا أو تظهر كسمة للشخصية.

فاستنادا إلى النموذج النظري الخاص بالآليات الدفاعية للأنا تتمثل المواجهة في الميكانيزمات الدفاعية للأنا، وهي عبارة عن مجموعة من العمليات المعرفية اللاشعورية، تهدف إلى خفض أو حذف كل ما يثير القلق.

تتمثل المواجهة في هذا السياق، في نوعية العمل الدفاعي (مرونته ودرجة ملائمته مع الواقع) ونوعية المسار الجسمي والفردي.

يبقى أن هذا النموذج، رغم مساهمته في فهم استجابات الفرد وفي مواجهة الأحداث الضاغطة، غير كاف، حيث يعتبر المواجهة " نظام دفاعي " يعيد التوازن الانفعالي من خلال خفض التوتر أو القلق دون اللجوء إلى حل المشكل الذي خلقه الحدث الضاغط.

أما النموذج النظري لسمات الشخصية، فهو تصور نظري مشتق من نظريات دفاعات الأنا، يعتبر المواجهة كسمة للشخصية، إذ تجعل السمات الثابتة في الشخصية لدى الفرد يتعامل مع الأحداث الضاغطة بنفس الطريقة مهما كانت نوعية هذه الضواغط.

عارض العديد من الباحثين هاذين النموذجين – دفاعات الأنا وسمات الشخصية – أمثال لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman (1979) وفولكمان وآخرون (1986) إذ اعتبروا أن المواجهة متعددة الأبعاد ولا يمكن قياسها بمقياس موحد البعد فهي عبارة عن دمج وظائف تنظيم انفعالية، وحل المشكل في نفس الوقت، ويتخذها الفرد للتوافق مع حد ما يدركه كمصدر خطر.

واستنادا على ما سبق ذكره، لا يمكننا رؤية أو تحديد المواجهة من وجهة نظر واحدة لأنها غير كافية للتنبؤ بكيفية مواجهة الفرد للضغط، فالمواجهة مفهوم يسمح لنا بتناول

الاستعدادات الشخصية الثابتة (الموارد)، والكيفيات السلوكية التي يتخذها الفرد أما الأحداث الضاغطة المختلفة (الاستجابات) .

نستنتج انه لتحديد مفهوم المواجهة يجب أن نأخذ بعين الاعتبار عناصر الشخصية والنماذج السلوكية في مختلف المواقف الضاغطة.

12- تعريف المواجهة:

يعتبر مفهوم المواجهة استنادا إلى قاموس علم النفس على أنه ميكانيزم من النوع السيكولوجي بالدرجة الأولى، يؤثر على استجابات الجهاز العصبي والجهاز الغدي ويمكن للفرد أن يحسن من مقاومته من خلال التعلم، فتكرار المثيرات الضاغطة المتشابهة يؤدي على التعود.

أما حسب ما جاء به باروا Barrois (1988) في تعريفه للمقاومة فقد عرفت على أنها مجموع السلوكيات البيولوجية وخاصة النفسية المستعملة على المدى الطويل أو القصير، هادفة إلى حل مشكل ناتج عن صدمة نفسية، فالمواجهة هي الوجه النشط للاستجابة في حالة الضغط، غير أنها ليست مرادفة لتكيف بمعناه الإيجابي العام.

بينما عرف مفهوم المواجهة استنادا إلى لازاروس وكوهن Lazarus and Cohen (1984) بأنه عبارة عن مجموعة من السيرورات المعرفية والسلوكية التي يستعملها الفرد بهدف التحكيم والتخفيض أو تقبل وتحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تهدد راحة الفرد وتفق قدراته وموارده.

فانطلاقا من هذا التعريف تمثل مفهوم المواجهة في مجموع استراتيجيات التي يمكن أن يستعملها لتسيير ضغط الحياة أو الأحداث الضاغطة، حيث أنها تجمع أي المواجهة سلسلة غير متجانسة من المعارف، من الطاقات السيكولوجية ومن النشاطات السلوكية كلها تكون مضبوطة بصفة حيوية ومتفاعلة كعناصر إستراتيجية تكيفية.

ثم تبني لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman (1981) في إطار القيام بهذا البحث، لأنه يخدم أكثر موضوع الدراسة فهو يعتبر المواجهة عملاً فكرياً ونشطاً سلوكياً يتخذه الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة سواء كانت انفعالية أو سلوكية.

13- تصنيف استراتيجيات المواجهة:

غالباً ما نحاول أن نواجه مباشرة وضعية قلق، بواسطتها تقييمها ومحاولة تغييرها أو تفاديها، إذ يتفرغ هذا النوع من المواجهة إلى " استراتيجيات الهجوم " (التركيز على المشكل بصفة مباشرة) و " استراتيجيات الدفاع " التي تهدف إلى التحكم في الضغط وذلك بحماية الفرد من القلق دون مهاجمة المشكل (مصدر القلق).

فكل فرد له طريقة في التعامل مع الوضعيات الضاغطة، إذ قد يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجيات الدفاع، أو استراتيجيات الهجوم أو يستعملها معاً، فالإنسان في مواجهة دائمة مع المواقف أو الأحداث الضاغطة، يستجيب لها تبعاً لأنماط مختلفة من الاستراتيجيات، تختلف باختلاف قدرات الفرد وموارده وظروفه.

هذه السلوكيات الاستجابية كانت موضوع بحث ضمن " الدراسات الخاصة بالواجهة " حيث اهتم الكثير من الباحثين منهم لازاروس وفولكمان Lazarus and Folkman (1980) بوضع قائمة لاستراتيجيات المواجهة معتمدين ف ذلك على إحصاء الأشكال التي يستجيب بها الأفراد أما الأحداث الحياتية أو البيئية في دراسة أجريتها على عينة تتكون من 100 فرد، تراوحت أعمارهم بين 45 و 65 سنة وذلك يهدف الكشف عن أساليب المواجهة التي يستعملها هؤلاء لمواجهة فئة متنوعة من الوقائع المعتادة وذلك خلال 7 أشهر مفترضين أن هذه الاستجابات تتوسط العلاقة بين الأحداث الضاغطة وحالة التكيف البارزة في صحة الفرد أو في التوازن النفسي، تبين لهم وجود اختلاف كبير ومتنوع في طريقة استجابات هؤلاء الأفراد، حيث كان لبعضهم قدرة ضعيفة على المواجهة، بينما البعض الآخر كانت لهم قدرة على مقاومة الضغط لمدة أطول حتى وإن ضعفوا فيما بعد أما صدمة نفسية أخرى.

كما ان أبحاث علم النفس الحالية حول استراتيجيات المواجهة لم تتمكن من تحديد هذه القدرة على المواجهة بصفة دقيقة، فحسب ستبتو Steptoe (1991) يمكن أن تكون الاستجابات التي يستعملها الفرد لمواجهة الأحداث أو الوضعيات الضاغطة ذات طابع معرفي محض أو ذات طابع عاطفي محض.

وقد خلصت نتائج هذه الدراسة ، إلى أنه توجد نماذج مختلفة للاستراتيجيات المواجهة التي تتوسط العلاقة بين المواقف الحياتية الضاغطة وحالة التكيف لدى الفرد، نميز بين هذه الاستراتيجيات على وجه الخصوص قسمين كبيرين:

استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال، واستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل، واللذان سيتم التعرض لهما كل واحدة على حدة.

13-1- استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال:

تتمثل هذه الاستراتيجيات في التجنب أو الهروب، أخذ مسافة البحث عن السند الاجتماعي، إرادة تقييم إيجابي، التحكم في الذات، وتأنيب الذات، تؤثر هذه النشاطات أو الاستراتيجيات للمقاومة على الانفعال بطرق مختلفة يمكن تلخيصها فيما يلي:

- التغيير من درجة الانتباه بالتجنب أو الهروب، هذا التغيير يسعى إلى إزالة الإزعاج مع تحويل لمصدر الضغط منتجا بذلك راحة مؤقتة، غير أن هذه الآليات التكيفية ليس لها سوى أثرا انتقاليا حيث تظهر قليلة الانفعالية.
- وضع نشاط معرفي يشوه المعنى الذاتي للتجربة باستعمال الأنشطة المعرفية المتقاربة من الإنكار كإعادة تقييم الوضعية بأخذ مسافة أو المبالغة في إبراز الجوانب الإيجابية لموقف ما.
- كل هذه الأنشطة تبدو فعالة في التخفيض من مستوى الانفعال، شريطة أن لا يتجاوز الضغط عتبة معينة، إذ بالنسبة للمواقف الشديدة الضغط يصعب استعمال لاستراتيجيات التجنب والهروب أو أخذ مسافة مثلا، لان هذه الأخيرة سرعان ما تظهر ضعفها وعدم فعاليتها

13-2- استراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل:

تؤثر هذه الاستراتيجيات مباشرة بواسطة التغيير المباشر على المعاملة فرد- محيط، إذ أن هذه الاستراتيجيات تتمثل في مواجهة الموقف الضاغطة والتخطيط لحله أو تجاوزه، فهي تسمح للفرد أي هذه الاستراتيجيات بتزويد نفسه بوسائل يحول بها الوضعية الضاغطة أو يغيرها، وهذا ما يساهم بطريقة غير مباشرة في تغيير الحالة الانفعالية.

تبدو المواجهة المركزة حول المشكل إذن، أكثر من استجابة بسيطة للضغط، فهي عبارة عن إستراتيجية غايتها تغيير إما الوضعية التي تشكل خطراً فعلياً أو تغيير الشعور المرتبط بوضعية التهديد وهذا حسب التقويم الذي يكونه الفرد حول الوضعية.

وقد بينت الأبحاث والدراسات العلمية أن هذين النوعين من المواجهة هما أكثر استعمالاً في معظم المواقف الضاغطة وأن سبب كل مشكل منها تتنوع تبعاً لطبيعة تقييم الفرد للموقف الضاغط.

لكن أهمية هذه التصنيفات لا تكمن في اختلافها، إنها تمكن في معرفة مدى فعالية هذه الاستراتيجيات في التخفيض من الضغط الناتج عن الأحداث الضاغطة.

كما يوجد لذا كل فرد منا دوافع وحاجات ورغبات وقد تتعارض هذه الرغبات والدوافع مع البيئة مما يجعل الفرد في حالة من الضغوط والقلق ولكن لكل واحد منا أسلوبه الخاص في حل المشكلات والتغلب على المواقف المؤلمة، فهناك أشخاص تستلم وتنسحب من الموقف وهذا ما يسمى بسلوك الهروب، وهناك من يلجأ إلى المواجهة والقتال ولقد توصل الباحثون من خلال دراستهم إلى العديد من الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط والتي تتفاوت في درجة فعاليتها فمن خلال ما توصل إليه الباحثون دراستهم يمكن عرض بعض التصنيفات فيمايلي :

- تصنيف بيلجس وموس (1981) Billings et Moos:

يصنف إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات مواجهة إقدامية ويرى أن إستراتيجيات المواجهة الضغوط الأقدمية تتضمن القيام بمحاولات معرفية تغير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات والمحاولات يهدف إلى حل المشكلة بشكل مباشر. وبعبارة أكثر وضوحاً أن إستراتيجيات مواجهة الأقدمية تتضمن النزعة باستجابة بشكل فعال نحو أحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة.

- تصنيف أفرلي (1989) Iverli:

يصنف أساليب التعامل الضغوط إلى نوعين وهما أساليب تؤدي إلى تحقيق التوافق وخفض الضغوط مثل الاسترخاء والتمرينات الجسمية وأساليب تؤدي إلى سوء التوافق ولكنها تؤدي إلى خفض الانفعالات الناجمة عن الضغوط مثل: تعاطي الكحوليات والعقاقير.

- تصنيف كوتن (1990) Cotton:

لاستراتيجيات مواجهة الضغوط عدة أنواع هي: إستراتيجية معرفية تتركز حول المشكلة وسلوكية تتركز حول المشكلة كذلك وفيزيولوجية تتركز حول الانفعال ومعرفية تتركز حول الانفعال واستراتيجيات سلوكية تتركز حول الانفعال.

- تصنيف جراشا (1983) Grapha:

صنف أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما: أساليب مواجهة لا شعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية وتستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية والتي أشار إليها فرويد في نظريته التحليل النفسي وأساليب شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال القيام بمحاولات سلوكية ومعرفية للتغلب على الضغوط. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 236-238).

14- أهمية المواجهة في الصحة النفسية والجسمية:

يعمل الفرد على التكيف بفضل طرق أو استراتيجيات المواجهة التي يستعملها، إذ انطلاقاً من مختلف الاستراتيجيات التي يواجه بها الفرد الوضعيات الضاغطة، وجدت وظيفتين للمقاومة يمكن تلخيصها فيما يلي:

- التحكم في الضغط الانفعالي.
- التحكم في المشكل الذي يسبب الضغط.
- وما تجدر الإشارة إليه هو أنه لا توجد إستراتيجية مقاومة فعالة على الدوام، لأنه لا توجد إستراتيجية مقاومة مثالية يستعملها الفرد، فاختيار الفرد لإستراتيجية المواجهة دون أن أخرى لا يكون تبعاً لمميزات خاصة بالوضعيات الضاغطة أو الاضطراب المسبب للضغط فقط، إنما كذلك يكون هذا الاختيار تبعاً لتنظيمه النفسي واكتساباته السابقة في تعامله مع الصراعات.
- برهنت العديد من الدراسات مثل دراسة بتنتقال وآخرون (1979) Pettrngale ودراسة ستريس ودين (1989)، إن استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعالات كإعادة تقديم إيجابي وأخذ مسافة في حالة الإصابة بأمراض خطيرة كمرض السرطان أو السل، تلعب دوراً توافيقياً منها بولهان Poulhan 1992.

وتعتبر المواجهة، إضافة إلى ما ذكر، أكثر من استجابة بسيطة لوضعيات ضغط فهي عبارة عن استراتيجيات تتجلى الغاية منها في التغيير سواء من الموقف الواقعي المهدد أو من التقويم الذي يكونه الفرد حول الموقف، أو في التغيير من الوجدان المرتبط بالوضعيات وتتوقف فعالية أي مقاومة على نوع الإستراتيجية المستعملة ومدى تنوعها لدى الفرد وكيفية استعمالها وفي تتابع هذه الاستراتيجيات.

معنى ذلك أنه لا توجد استراتيجيات مقاومة فعالة بذاتها ومستقلة عن المميزات الشخصية الإدراكية والمعرفية للفرد ولا عن خصوصيات المواقف الضاغطة وتقييمها.

يكمن الهدف من الدراسات المهمة بالمواجهة، في فحص أهمي وآثار استراتيجيات
المواجهة على تكيف الأفراد إذ كشفت هذه الدراسات أن استراتيجيات المواجهة المركزة
حول المشكل لها ارتباطات إيجابي مع مقاييس الصحة النفسية.

فيما الاعتماد على استراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال يميل إلى أن يكون مرتبط
بصحة نفسية فقيرة (ألدوين وروفينسن).

خلاصة:

نلاحظ من خلال البحث في موضوع التحضير النفسي للرياضي لميزة العمل في هذا الميدان الذي يكون طويل المدى والمركز على المتابعة والمثابرة لمراحل متعلقة بنمو تطور الشخصية من جانب الدوافع وتكوين الذات ومن جهة أخرى يحتاج هذا العمل إلى معرفة واسعة ومتمكنة في الميدان التقني لمواقف للإمكانيات الذهني والعوامل الخارجية الخاصة بالمحيط، والأکید هو أن التحضير النفسي في الرياضة هو عمل جماعي يحتاج إلى التنسيق بين الأخصائيين في الميدان العلمي والميدان النظري بتطوير الأبحاث في هذا المجال.

الفصل الثالث

كرة القدم ورياضة النخبة

تمهيد:

مرت كرة القدم في العالم بمراحل عديدة وذلك منذ نشأتها، إذ أنها تطورت فيها من جميع النواحي وميزتها عدة أحداث هامة وهذا بفضل الاهتمام الذي حظيت به والوسائل والإمكانيات التي سخرت من أجلها، مما جعلها تتحول من لعبة تمارس من أجل الترفيه إلى علم من العلوم التي جلبت اهتمام الأخصائيين والفنيين لتطويرها والارتقاء بها إلى أعلى المستويات حيث أصبحت لها هيئة دولية خاصة بها تسهر على تنظيم وتسيير شؤونها.

1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شباك نظيفة من الأهداف.

وتلعب كرة القدم بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل ومصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة، أي 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة، تجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من تبان، قميص، جوارب، وحذاء خاص باللعبة.

2- تاريخ ظهور وإنشاء لعبة كرة القدم وتطورها في العالم:

أطلق على كرة القدم أسماء وألقاب كثير تختلف باختلاف الأزمنة والأماكن، ومن بينها نجد أن اليونان قديما كانوا يسمونها " أبيسكيروس " « Episkyros » وكان الرومان يلقبونها " هاربارستوم " « HARPARSTOM ».

يذهب البعض إلى القول أن كرة القدم وجدت في القرنين الثالث والرابع قبل الميلاد كاسلوب تدريب عسكري في الصين، وبالتحديد في الفترة ما بين 206 قبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد، كما ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر بسم صيني "تسوتشو" « TSU CHU » أي بمعنى كل الكرة، وكل ما عرف منها من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعهما عن ثلاثين قدما مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخيوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير، مقدار ثقبه قدم واحد.... وكان هذا الهدف يوقع أما الإمبراطور في الحفلات العامة.

ويتبارى مهرة الجنود في ضرب الكرة لكي تمر من هذا الثقب وكانت الكرة مصنوعة من الجلد المغطى بالشعر ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن، وكان جزاء الفائز منهم صرف كمية من الفواكه والزهور والقبعات له، وهناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم " كالشيو " « calicio » كانت تلعب في فلورنسيا في إيطاليا مرتين في السنة، الأولى في أول يوم الأحد من شهر مايو، والثانية في اليوم الرابع والعشرين من

يونيو بمناسبة عيد " سان جون " « San – jhon » في فلورنسيا وكانت هذه الأيام بمثابة العيد...

وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول الأبيض لاسم " بيانلي " والثاني باسم " روسي " ويضم كل فريق واحد وعشرون لاعبا يلعبون في " بيانزا " وكان المرمى هو عبارة عن عرض الملعب، وكان اللعب خشن وكان الملعب يغطى بالرمال، وهناك من قال أن أصلها يوناني وأنها كانت قديما تسمى عندهم " إبيسكيروس " ويجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر بريطانيا حيث أخذت من واقع الفكرة القومية التي بينت على هزيمة الدانمركيين الغزاة والتتكيل برأس القائد الدانمركي.

وبعد الخلافات والمناقشات حول ملامح لعبة كرة القدم إلا إن تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه الكرة لعبتين، الأولى باسم سوكو والثانية باسم رجبينو، بعدها أسس قانون كرة القدم الإنجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م.

وعاد " جايلزا " أستاذ في جامعة أكسفورد وذكر أن احد شعراء الصين تحدث عن كرة القدم ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر وإنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم ويقول أن الكرة كانت مستديرة صنعت من ثمانية أجزاء من الجلد وأنها كانت محشوة بالشعر، ولم تكن تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد، هذه الأفكار ناقشها الكثير من المؤرخين وفندوها وذهب البريطانيون المؤرخون إلى القول أن كرة القدم من نبات أفكارهم، استدلووا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قتلوا الدانمركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة، وصار هذا بعد ذلك تقليدا قوميا علامة على الثأر والانتقام واستبدلوا مع الوقت الرأس البشرية بالكرة واعتبروا هذا هو فجر ظهور اللعبة واكتشافها.

وحول انتشار هذه اللعبة، كانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم، انتشرت هذه اللعبة عند جارتها إيرلندا في عام 1831، بدأت إيرلندا توفيد فريقا منها إلى الولايات المتحدة، وهكذا انتشرت اللعبة في الولايات المتحدة الأمريكية بحكم جيرتهم لشباب أمريكا أيضا بحكم صلتهم ببريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا

عام 1858 عن طريق عمال مناجم فكتوريا وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الإنجليزي عام 1882م.

بحكم طبيعة الحياة عند الإنجليز التي تتطلب الأسفار في البحار للتجارة، وبحكم أن بريطانيا دولة استعمارية إلى درجة أن بعض الساسة أطلقوا عليها لقب عجز الاستعمار وأكثره مستعمراتها سهل نقل لعبة كرة القدم إلى هذه المستعمرات، والإنجليز من المعروف عندهم أنهم حينما يضعون أرجلهم على أي أرض يلهوا جنودهم بلعب كرة القدم وسرعان ما تنتقل منهم للشباب الذين يتصلون بأعمالهم وهم بدورهم ينقلونها إلى شعبهم لأن الشباب كما هو معروف مغرم (مولع) بالتقليد، وهكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الشباب الإنجليزي قبل أن ينشئها القانون، فكانت في ذلك الوقت في أبشع صورها بعيدة عن أهدافها.

وفي سنة 1904 تأسست الاتحادية لكرة القدم FIFA ومقرها " بزوريخ" (سويسرا) هذه الأخيرة عملت على إعادة تنظيم وصياغة قوانين لكرة القدم التي ظهرت سنة 1938 في شكل جديد.

وفي سنة 1920 تم اقتراح من طرف النمسا، المجر، إيطاليا، وتشيكوسلوفاكيا على الاتحاد الدولي بإقامة بطولة في كرة القدم بالنسبة للمحترفين، لأن الألعاب الأولمبية كانت تقتصر على اللاعبين الهواة فقط، لكن لقي هذا الاقتراح الرفض الكامل.

وفي سنة 1928 جرت الألعاب الأولمبية بأمستردام وأعيدت في سنة 1929 وخلالها طرح الاقتراح من جديد من طرف سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، إسبانيا والأورغواي فتمت موافقة الاتحاد الدولي على هذا الاقتراح وكلفت الأورغواي بتنظيم الدورة الأولى لكرة القدم سنة 1830، والتي تسمى بكأس العالم وبمشاركة 13 منتخب 04 من أوروبا و 09 من أمريكا الجنوبية والوسطى والشمالية، أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت لصالح فرنسا (4/1) وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي (لوسيان لوران) أما اللقاء النهائي فجمع بين البلد المنظم والأرجنتين وانتهى (4/2) لصالح أصحاب الأرض، فهو أول فريق توج بالكأس.

3- تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في العالم:

- 1845 وضعت جامعة كمبرج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855 تأسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا " نادي شيفيلد".
- 1863 تأسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم " أول اتحاد في العالم".
- 1870 يسمح لحارس المرمى باستخدام يديه لصد الكرة ومسكها.
- 1875 حدد ارتفاع عارضة المرمى.
- 1878 استعملت صافرة الحكم.
- 1880 وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.
- 1882 انعقاد مؤتمر دولي بلندن ضم مندوبي اتحاديات بريطانيا، اسكوتلندا، إيرلندا وويلز، وتقرر في هذا المؤتمر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله وقد اعترف الاتحاد الدولي عند تأسيسه بهذه الهيئة.
- 1885 تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.
- 1891 تقرر وضع الشبكة خلف المرمى، كما تقررر مادة ضربة الجزاء.
- 1904 تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA.
- 1925 وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1935 جرت محاولة تعيين حاكمين للمباراة.
- 1939 تقرر وضع الأرقام على ظهور اللاعبين، وتوقفت المباريات الدولية بسبب الحرب العالمية.
- 1945 استأنفت المباريات الدولية الرسمية.
- 1953 الدورة العربية الأولى في الإسكندرية وكانت لعبة كرة القدم من أبرز ألعابها.
- 1955 دورة المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.

4- تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون والمنتبوعون مشوار تطور كرة القدم إلى أربعة كراحل أساسية

هي:

- المرحلة الأولى: 1895-1962: انطلاقة جزئية في ظل ظروف صعبة:

تعتبر كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت والتي اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" الذي أسس عام 1985 أول فريق رياضي جزائري تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الكبير " « L'AVANT- GRANDE VIE AU GRAND AIR ». وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية ملودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة « CSC » هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921.

بعد تأسيس مولودية العاصمة، تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، ونظرا لحاجة الشعب الجزائري إلى كل قوى أبنائه من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نذرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة وزرع الروح الوطنية.

مع هذا م تتفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء حيث في سنة 1956 وقعت اشتباكات عنيفة بعد المباراة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين " بولوغين حاليا " التي على إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة التحريرية إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956 تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958 الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إيتان، كرمالي، زوبا... الخ وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية منها والدولية.

- المرحلة الثانية 1962-1976 الكرة الجزائرية تتنفس الصعداء:

مباشرة بعد استرجاع الاستقلال الوطني، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور " محند معوش " وقد شاركت في هذه الدورة أندية مغربية الوداد البيضاوي، الترجي التونسي واتحاد طرابلس الليبي.

أما أول بطولة جهوية جزائرية جهوية لكرة القدم فقد نظمت في موسم 1962/1963 وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت أول كأس جمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف.

وفي نفس السنة أي 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ضد المنتخب البلغاري الذي انتهى بنتيجة (2/1) لصالح المنتخب الجزائري، وفي شهر سبتمبر 1964 كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964 ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975 في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط المنظمة بالجزائر آنذاك فثر فوزه على المنتخب الفرنسي (2/3) وفيما يتعلق بالأندية الوطنية فإننا نسجل أول فوز لفريق مولودية الجزائر بكأس الأندية البطة سنة 1976.

- المرحلة الثالثة: الفترة الذهبية:

بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي 1976 إلى 1985 والتي شهدت قفزة نوعية من تاريخ ظهور وتطوير كرة القدم الجزائرية، بفضل ما توفر لها من إمكانيات مادية، كالتجهيزات الضرورية وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات

الوطن كملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972 وهو من أحدث الملاعب ليس في الجزائر فحسب بل في إفريقيا، حيث تم بناؤه بطريقة حديثة.

في هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولون على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى، كظم مولودية الجزائر إلى شركة سونطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر «MPA»، هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج البعض من الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية، وقد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة النخبوية.

إن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور، فسنة بعد ذلك حصد المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية لعام 1978 المقامة بالجزائر وهذا بعد فوزه على المنتخب النيجيري بنتيجة (0/1).

أما في سنة 1979 احرز المنتخب الجزائري الميدالية البرونزية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط المقامة " بسيلت" اليوغسلافية، كما لعب المنتخب الوطني نهائي كأس إفريقيا للأمم الثانية عشر التي أقيمت بنيجيريا سنة 1980 ووصل في نفس السنة إلى مشارف الدور الربع النهائي للألعاب الأولمبية المقامة بموسكو العاصمة الروسية وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للمنتخب الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 في إسبانيا وعام 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة الجزائرية مشرفة غدت تمكن من الفوز على المنتخب الألماني بنتيجة (1/2) وانهزم بصعوبة أمام منتخب البرازيل (0/1).

أما على الصعيد القاري عرف المنتخب الجزائري مشاركة منتظمة أثناء الفترة الممتدة بين سنة 1980 وسنة 1992 إذ تمكن من نيل الميدالية البرونزية في الدورة السادسة عشر المقامة بالمغرب سنة 1988 ليتوج في الدورة السابعة عشر لأول مرة بكأس الأمم الإفريقية التي احتضنتها الجزائر سنة 1990 وهذا بعد فوزه في اللقاء النهائي على نضيره النيجيري (0/1).

وفيما يخص الأندية الوطنية فإن دعم المؤسسات الاقتصادية الوطنية الكبرى قد ترك بصماته على الساحة المالية للفرق، إذ ترجمت بتتويج شبيبة القبائل « JSK » بالكأس الإفريقية للأندية البطة سنة 1981 وسنة 1990 وكذا بالكأس الممتازة سنة 1983 علاوة على جدارة وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 وبالكأس الأفرو آسيوية عام 1989، وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين في الكرة المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية، ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشارفها في المنافسات الجهوية القارية والدولية.

- المرحلة الرابعة: الكرة الجزائرية في أزمة:

أما بخصوص الأونة الأخيرة وبالضبط الفترة الممتدة بين سنوات 1991 و 2007 فإن كرة القدم الجزائرية عرفت تدهورا كبيرا أثر سلبيا على سمعة كرتنا على الصعيد القاري والدولي، حيث ظهر أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم الثامنة عشر سنة 1992 المنظمة بالسينيغال بمستوى متواضع، جعله ينهزم في أول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو الأمر الذي خيب آمال وتطلعات الجمهور الرياضي الجزائري.

كما أقصي الفريق الوطني من المشاركة في الدورة التاسعة عشر لكأس إفريقيا للأمم بتونس، سنة 1994 وقد كان السبب المباشر سوى خطأ إداري بسيط يتمثل في قضية " كعروف " لاعب شبيبة القبائل، حيث شارك في المباراة الرسمية التي جمعت الجزائر بالسينيغال المقامة يوم 10 جانفي 1993 في إطار التصنيفات المؤهلة لنهائيات تونس وهو معاقب من طرف الكنفدرالية الإفريقية لكرة القدم، وهو الأمر الذي انجر عنه حرمان المنتخب الوطني من المشاركة في هذه الدورة إلى جانب إقصائه من تصنيفات كأس العالم لسنة 1994 المقامة بالولايات المتحدة الأمريكية، علاوة على خروجه من الدور الربع النهائي لنهائيات كأس إفريقيا المقامة

بجنوب إفريقيا سنة 1996، وهكذا تواصلت سلسلة الهزائم التي سرعان ما تحولت إلى مأساة، خاصة بعد المشاركة السلبية في دورة بوركينافاسو فأقصى في الدور الأول ولم يستطع الحصول على تأشيرة التأهل لمونديال فرنسا 1998 وخروجه من الدور الثاني لكأس إفريقيا لسنة 2000 التي احتضنتها فرنسا 1998 وخروجه من الدور الثاني لكأس إفريقيا لسنة 2000 التي احتضنتها غانا ونيجيريا مناصفة والدورة المقامة بمالي سنة 2002 وغيابه عن مونديال اليابان وكوريا الجنوبية لنفس السنة وحتى الأندية لم تتمكن من محور إخفاق المنتخب الوطني باستثناء فريق شبيبة القبائل الذي فاز بكأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995 وبكأس الكاف ثلاث مرات متتالية لكن هذا لا يكفي حتى ينسينا في هذه المرحلة.

5- تلخيص لبعض الأحداث الهامة لكرة القدم في الجزائر:

- 1917 فتح قسم خاص بكرة القدم.
- 1921 ميلاد أول فريق في الجزائر والممثل في مولودية الجزائر.
- 1957 تكوين فريق جبهة التحرير الوطني.
- 1962 تكوين الفيدرالية الجزائرية لكرة القدم برئاسة " معوش محند".
- 1963 تنظيم أول بطولة وكأس في الجزائر، فاز بالبطولة اتحاد الجزائر وبالكأس وفاق سطيف.

- 1965 أول مشاركة للجزائر في الألعاب الإفريقية ببرازافيل.
- 1967 أول تأهل للجزائر إلى كأس إفريقيا للأمم بإيثيوبيا.
- 1975 أول ميدالية ذهبية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط.
- 1976 أول كأس إفريقية للأندية البطة فاز بها فريق مولودية الجزائر.
- 1980 أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني ضد نيجيريا.
- 1980 أول مشاركة في الألعاب الأولمبية في روسيا.
- 1981 أول كأس إفريقية للأندية البطة فاز بها شبيبة القبائل.
- 1982 أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا.
- 1983 أول كأس إفريقية ممتازة لشبيبة القبائل.

- 1990 فوز الفريق الوطني بكأس أمم إفريقيا لأول مرة.
- 1990 فوز شبيبة القبائل بكأس إفريقيا للأندية البطلة للمرة الثانية.
- 1991 أول كأس أفرو آسيوية.
- 1995 أول كأس إفريقية للكؤوس فاز بها فريق شبيبة القبائل.
- 1997 أول كأس عربية لمولودية وهران بالإسكندرية.
- 1998 أول تتويج لفريق و داد تلمسان بكأس عربية للأندية.
- 2000
- 2001 فوز شبيبة القبائل بكأس الكاف ثلاث مرات متتالية.
- 2002

6- أزمة كرة القدم الجزائرية:

تعيش كرة القدم الجزائرية أزمة حادة أثرت على سمعتها الدولية والقارية وذلك منذ سنين طويلة وقد بلغت ذروتها في السنوات الأخيرة أين أصبحت مشاركتها في المنافسات القارية شكلية فقط سواء تلعب الأمر بالمنتخب الوطني أو الأندية، إما على مستوى المنافسات الدولية فهي غائبة تماما مما أدى إلى هجرة الداعين والمدربين إلى الفرق الأجنبية والبلدان المجاورة.

ويرجع المنتبعون والمختصون هذا التدهور إلى عدة عوامل منها:

- ضعف التسيير والتنظيم.
- نقص الوسائل والإمكانيات وخير دليل على ذلك فريق شبيبة القبائل الذي شرف الألوان الوطنية في عدة مناسبات بدون ملعب يليق بسمعته.
- انعدام المتابعة الميدانية.
- انعدام العمل القاعدي والذي يتمثل في الفئات الصغيرة التي تعتبر المادة الخام للرفع من مستوى هذه الرياضة.

إضافة إلى العقلية الضيقة للكثير من المدربين، حيث باتوا يهتمون بالفوز على حساب الأداء وهو ما يجعل المدرب في وضعية غير مريحة، تعكر طريقة عمله وتجعله ينصرف عن مهمة التدريب، وهو ما أثر إلى حد كبير على واقع الكرة الجزائرية، حيث باتت رهينة النتائج السلبية... الخ.

وكل هذه الأسباب أدت إلى انتشار اللاستقرار على مستوى كرتنا وخير على ذلك الاتحادية الجزائرية لكرة القدم التي حطمت الرقم القياسي في عدد الأشخاص الذين تداولوا على رئاستها منذ الاستقلال إلى يومنا هذا، وهذا يؤدي حتما إلى انعدام الاستقرار على مستوى المنتخب الوطني حيث كلما يأتي رئيس جديد إلا ويلجأ إلى تغيير الطاقم الفني للمنتخب، وهذا ما انعكس أيضا على الأندية حيث أصبح معدل تغيير المدربين كل أربعة أشهر، فالملاحظ هذا الموسم أن معظم فرق القسم الوطني الأول تداول عليها ثلاثة مدربين أو أكثر، حيث أن مسؤولي الكرة الجزائرية اختاروا سياسة الكسب السريع على حساب الكسب المضمون وهذا يتطلب حسب الخبير سعيد حدوش مباشرة العمل من العمق وبالضبط من سياسة التكوين ي بدءا من القاعدة حتى يتسنى لنا الوصول في آخر المطاف إلى قمة الهرم وهو المنتخب الوطني للأكابر.

لذا يتوجب وضع قوانين واضحة تحدد مهمة كل طرف ومسؤولياته حيث لا يعقل أن نلجأ في كل مرة إلى التضحية بالمدرّب لتبرير الإخفاقات لأن المسؤولية مشتركة.

وهذا ما أكده عبد الكريم مدوار حيث يرى ان الاستقرار هو أساس النجاح مشيرا إلى أن فريقه توخي منذ سنوات عامل الاستقرار وسار في هذا الاتجاه حيث كان من نتائج هذه السياسة الإنجازات التي حققها الفريق كما قال ويضيف مدوار انه بالرغم من كل الزوابع التي تعرض لها فريقه، فإنه رفض في كل مرة بمدربه مثلما فعله عادة أغلب رؤساء الأندية الذين يلجؤون إلى هذا الحل لامتناس غضب الجمهور وكدليل على ذلك يقول أن أولمبي الشلف من الأندية القليلة التي احتفظت بمدرّبها لأربعة مواسم متتالية إيماننا منا على حد تعبيره أنه لا بديل عن الاستقرار للوصول إلى الأهداف المرجوة... الخ.

فتوفير الإمكانيات والوسائل اللازمة التي كانت سببا في انتشار هذا الداء كفيل للرفع من مستوى كرة القدم في بلادنا وقد حان الوقت للبحث في هذه الأسباب وإيجاد الحلول اللازمة قبل فوات الأوان وعدم تضييع الوقت في إقالة المدربين.

7- رياضة النخبة:

رياضة المستوى العالي تمثل الامتياز الرياضي، معترف بها بثتى النصوص القانونية ومن طرف الميثاق الرياضي المستوى العالي.

والكثير من الأحيان يحدد المستوى العادي في الرياضة كنتائج المنافسات الدولية الجامعة للرياضيين الذين تحصلوا على أحسن النتائج سواء كان على الصعيد الوطني أو القاري أو العالمي، فكلما زادت النتائج الرياضية ارتقاعا كلما زاد المستوى ارتقاعا.

وتعرف برياضة البطولات وهي التي تمارسها النخبة الموهوبة وغالبا الأبطال المحترفة، وذلك من أجل تحقيق منجزات قياسية كبرى في عالم الرياضة بهدف دفع مستوى الرياضة كما وكيفا إلى آفاق جديدة، كما يطلق على النوع من مستوى الرياضة أحيانا المنجزات الكبرى أو رياضة الأرقام القياسية أو رياضة المستويات الرفيعة، وبالتالي فإن هذه الرياضة متعلقة بالتكفل بالموهب الرياضية وانتقائها على أسس ومقومات تخدم الرياضة النخبوية الوطنية.

8- الأركان التي تركز عليها رياضة النخبة:

- الاعتراف بصفة المستوى العالي للرياضيات.
- المباريات المميزة.
- قائمة رياضي المستوى العالي.
- الوصول إلى رياضات ذات المستوى العالي.
- الوصول إلى رياضات ذات المستوى العالي.

خلاصة:

رغم المستوى الذي وصلت إليه كرة القدم في العالم إلى أنها ما زالت في تطور مستمر وهذا بفضل البحوث والدراسات التي تجرى عليها بغية الارتقاء بها إلى الأفضل وخير دليل على ذلك ما نشاهده في نهائيات كأس العالم التي تشهد تحسن من دورة إلى أخرى سواء من حيث التنظيم والتسيير أو حتى من حيث مستوى المنتخبات المشاركة.

أما في الجزائر فرغم الجهود والمساعي المبذولة من أجل النهوض بهذه اللعبة الأكثر شعبية والارتقاء بها إلى مستوى البلدان المتطورة إلى أنها ما زالت تعيش وتتخبط في أزمت متشعبة ومتعددة الأسباب من بينها عدم الاستقرار.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

الجانب المنهجي للدراسة

تمهيد:

يهدف هذا الفصل إلى التعريف بأهم الخطوات المنتهجة المتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث نوجز فيما سيأتي تصميم بحثنا هذا، بالإضافة إلى ذلك نستعرض الإجراءات العملية التي ابتناها وإلى الأساليب الإحصائية التي تم الاعتماد عليها وتحليل النتائج.

1- منهج البحث:

يهدف هذا المنهج إلى توفير البيانات والحقائق عن المشكلة موضوع البحث لتفسيرها والوقوف على دلالاتها. وانطلاقاً من طبيعة موضوع بحثنا اخترنا لدراستنا المنهج الوصفي، يهدف على جمع البيانات لمحاولة اختيار فروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه. والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها ولكنه يتضمن قدر في التفسير لهذه البيانات.

2- الدراسة الاستطلاعية:

في هذا الفصل نحاول تحديد وضبط الشروط الموضوعية المنهجية لجمع البيانات والمعلومات لتحضير أدوات البحث إبراز الظروف الملائمة لتجريبها وتطبيقها.

2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

في هذه النقطة يحاول الباحث عرض أهم الأهداف التي يمكن استخلاصها من الدراسة الاستطلاعية وهي كما يلي:

- التعرف على ميدان الدراسة والتدريب على خطوات البحث وتحديد أهم المشاكل والصعوبات لتفاديها في الدراسة.
- إعداد أدوات البحث وتجريبها، والوقوف على خصائصها السيكمترية من حيث صدقها وثباتها وقدرتها على قياس متغيرات البحث في البيئة الجزائرية.
- التأكد من صلاحية التعليمات والبيانات المرفقة للأداة وسلامة لغتها وسهولة فهم أفراد العينة لها.

- معرفة متوسط الوقت الذي تستغرقه أدوات البحث في التطبيق والوقوف على أفضل الظروف والطرق لإجراء الدراسة.

2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية وزمن إجرائها:

لقد تحصل الباحث على الرخصة للقيام بالبحث من طرف (الرابطة الوطنية للقسم الممتاز الأول) بتاريخ فيفري (2013) والذي استغرق (04) أشهر وبالتالي تم تعيين الرابطة الوطنية لقسم الأول الممتاز (فرق الدرجة الأولى الممتاز بالنسبة للذكور مولودية الجزائر، إتحاد الجزائر، شباب بلوزداد، شباب قسنطينة، مولودية وهران) كمجال للبحث، قصد الحصول على عينة ذات خصائص اللازمة لضبط متغيرات البحث من حيث الممارسة الرياضية، الخبرة، الجنس ومنطقة اللعب وتم بطريقة موجهة اختيار فريق مولودية الجزائر لتطبيق أدوات البحث المتمثل في مقياس قودرو باتريك (ISCCS) استراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة الرياضية.

أما الإناث فقد تم اختيار (نادي الجزائر الوسطى، الأمن الوطني، طليعة باب الوادي) والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة الاستطلاعية.

جدول رقم (01): يوضح توزيع أفراد عينة الجنس.

الجنس	النادي	العدد	النسبة	المجموع الكلي
ذكور	مولودية الجزائر	22	%15,71	100
	إتحاد الجزائر	20	%14,29	
	شباب بلوزداد	20	%14,29	
	شباب قسنطينة	18	%12,85	
	مولودية وهران	20	%14,29	
إناث	الجزائر الوسطى	20	%14.29	40
	الأمن الوطني	10	%07,14	
	طلیعة باب الوادي	10	%07,14	
المجموع		140	%100	140

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن العينة الإجمالية بلغت (140) رياضي ورياضية ذكور وإناث تحديداً للنطاق البحث طبقت عليهم أداة البحث مقياس قودرو باتريك، استراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة الرياضية. وقد أعيد تطبيقه للمرة الثانية بفارق زمني قدر بـ (15) يوماً.

ونلاحظ كذلك أن عينة الدراسة الاستطلاعية شملت الجنسين معا وقدرت نسبة عينة الدراسة الاستطلاعية (70) (لاعب من مختلف الجنسين) بـ (50%) من إجمالي العينة والتي قدرت (140) لاعب ولاعبة.

3-أداة الدراسة:

لقد استعملنا في بحثنا هذا قياس قودرو باتريك (ISCCS) إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة الرياضية كتقنية لجمع البيانات، لأنه يتماشى وطبيعة بحثنا وهو في العموم يقيس استراتيجيات المواجهة المستعملة من طرف الرياضيين أثناء المنافسة الرياضية، وكل استراتيجية تحتوي على أبعاد معينة وكل بعد له مؤشرات.

3-1- وصف أداة الدراسة وطريقة التصحيح:

مقياس استراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة الرياضية لقودرو باتريك (iSCCS) وضع خصيصاً لقياس استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الرياضيين أثناء المنافسة الرياضية وهو أساس يتكون من ثلاثة أبعاد وهي:

- أ- إستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة.
- ب- إستراتيجية المواجهة المركزة على السهو.
- ج- إستراتيجية المواجهة المركزة على الحل.

وكل بعد من هذه الأبعاد الثلاثة ينقسم إلى مقاييس فرعية وهي كمايلي:

البعد الأول: إستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة يتفرع إلى ستة مقاييس وهي:

- مقياس التصور العقلي.
- مقياس
- مقياس
- مقياس الدعم الاجتماعي
- مقياس الاسترخاء
- مقياس التحليل المنطقي

البعد الثاني: إستراتيجية المركزة على الحل يتفرع كذلك إلى:

- مقياس
- مقياس

البعد الثالث: إستراتيجية المركزة على الحل يتفرع كذلك إلى:

- مقياس

- مقياس

وكل مقياس من هذه المقاييس محدد بعدد من العبارات (أي أربعة عبارات) إلا مقياس فله ثلاث عبارات، وتكون الإجابة على هذه العبارات بمايلي:

لا أبداً، بعض الشيء، بصفة معتدلة، كثيراً، بشكل كبير جداً. ويتم إعطاء النقاط من اليمين إلى اليسار (أنظر الملحق رقم)

3-2- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

بعد توزيع أداة البحث على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية والتزام الباحث بتعليماتها وبطريقة التصحيح جمعت درجات كل لاعب ولاعبة للحصول على درجات الخاتم لكل أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية وبالتالي شرح الباحث في استخراج عوامل الثبات والصدق والتي اعتمد فيها الطرق التالية:

أ- الثبات: اعتمد الباحث على طريقتين وهما:

الأولى: التطبيق وإعادة التطبيق.

الثاني: طريقة كيودر ريتشاردسون (معامل ألفا)

• التطبيق وإعادة التطبيق:

تستخدم هذه الطريقة كثيرا في المقاييس ويتم الحصول على معامل الارتباط بين التطبيقين باستعمال معادلة بيرمان براون ومقياس إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة الرياضية تم تطبيق على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية بعد (15) يوم، وبعد الحصول على درجات الخام والقيام بحساب معامل الارتباط بين درجات المقياس في التطبيقين تحصل الباحث على معامل ثبات بلغ ($r=0,842$) ويدل على أن الارتباط موجب مقبول، ولإثبات دلالة هذه النتيجة نستعمل قانون دلالة معامل الارتباط حيث كانت النتيجة ($t=15,45$) وبمقارنة النتيجة المحسوبة ($t=15,45$) مع (t الجدولية $=1,70$) في المستوى الاستدلالي ($0,05$) ودرجة حرية ($v=49$) نجد أن المحسوبة أكبر من t الجدولية وهذا يستلزم أن معامل الثبات له دلالة إحصائية، وبالتالي يمكن القول بأن مقياس استراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة ثابت ثباتا مقبولا. أما بالنسبة للإناث فقد بلغ معامل الثبات ($r=0,746$) وهو كذلك يعتبر مقبولا والجدول التالي يلخص جميع النتائج السابقة.

الجنس	معامل الثبات	T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
ذكور	0,842	15,45	1,68	0,05	مقبول
إناث	0,764	13,82	1,70	0,05	مقبول

• طريقة كيودر - ريتشاردسون:

يمكن تقدير ثبات مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي أثناء المنافسة عن طريق استخدام المعادلة التي قدمها كيودر ريتشاردسون وقد قام كرونباخ بتعديل هذه المعادلة وسميت معامل ألفا وفيما يلي يمكن توضيح النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيقها.

جدول رقم (02): يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجات الخام لكل أبعاد المقياس ومعامل ألفا (ذكور):

الجنس	أبعاد المقياس	عدد البنود	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات معامل ألفا
ذكور	المواجهة المركزة على المهمة	23	99,57	12,85	0,904
	المواجهة المركزة على السهو	08	36	04,52	0,942
	المواجهة المركز على الحل	08	35,5	03,31	0,956

جدول رقم (03): يوضح المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لدرجات الخام لكل أبعاد المقياس ومعامل ألفا (إناث):

الجنس	أبعاد المقياس	عدد البنود	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات معامل ألفا
الإناث	المواجهة المركزة على المهمة	23	97,5	11,50	0,925
	المواجهة المركزة على السهو	08	37	5,55	0,956
	المواجهة المركز على الحل	08	34,5	4,60	0,942

من خلال الجدول رقم (02) و (03) يتضح أن جميع أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط أثناء المنافسة الرياضية اتسمت بمعامل ثبات مرتفع سواء للذكور أو إناث، بحيث بلغ أعلى معامل ثبات (0,972) في بعد المواجهة المركزة على السهو وهذا عند الذكور أما الإناث فقد بلغ أعلى معامل ثبات (0,956) في بعد المواجهة المركزة على السهو كذلك.

عموما تبين أن جميع أبعاد المقياس ذكورا وإناثا لها درجات مرتفعة من الثبات مما يدعوا إلى الثقة في اتساق الاستجابات داخل كل بعد من أبعاد مقياس إستراتيجية مواجهة الضغط أثناء المنافسة الرياضية.

ب- الصدق: اعتمد الباحث في استخراج عوامل الصدق على طريقة الصدق الذاتي وهي أبسط الطرق والتي تحسب من خلال حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والتي يمكن تلخيصها فيمايلي:

جدول رقم (04): يوضح معاملات الصدق الذاتي لمختلف الأبعاد المقياس ذكورا وإناثا.

معامل الصدق	معامل الثبات	أبعاد المقياس	جنس
0,950	0,904	المواجهة المركزة على المهمة	ذكور
0,970	0,942	المواجهة المركزة على السهو	
0,977	0,956	المواجهة المركز على الحل	
0,961	0,925	المواجهة المركزة على المهمة	إناث
0,977	0,956	المواجهة المركزة على السهو	
0,970	0,942	المواجهة المركز على الحل	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن معاملات الصدق الذاتي لمختلف أبعاد مقياس استراتيجية مواجهة الضغط أثناء المنافسة لدى الذكور والإناث معا تراوحت ما بين (0,950 و 0,977) وهي في مجموعها ذات دلالة إحصائية بحيث بلغ (0,977) وهو أعلى صدق ذات في بعد المواجهة المركزة على المهمة والمركزة على الحل والسهو .

عموما هذه النتيجة تدل على أن المقياس إستراتيجية مواجهة الضغط يتميز بصدق ذاتي مرتفع على هذه العينة، ويمكن اعتماده في هذه الدراسة.

4- خطة التحليل الإحصائي:

لتحليل النتائج في هذا البحث اعتمد الباحث طريقتين وهما:

- التحليل الكيفي (النوعي)
- التحليل الكمي (الإحصائي)

4-1- التحليل الكيفي (النوعي)

يتعلق الأمر بالمعطيات التي جمعها الباحث في الإطار النظري ومقارنتها بالنتائج التي تحصل عليها في الميدان التطبيقي، بمعنى آخر مقارنة النتائج التي تحصل عليها الباحث بالنتائج التي أكدت عليها الدراسات السابقة أو المشابهة.

4-2- التحليل الكمي أو الإحصائي:

يتعلق الأمر بالمعطيات التي تحصل عليها الباحث من خلال تطبيق أدوات البحث، ونظرا لتعدد الأسئلة والتي تتطلب معالجة إحصائية ملائمة اعتمد الباحث تحقيقا لأهداف البحث على أن يقوم بالخطوات الإحصائية التالية:

الإحصاء الوصفي: هو يستخدم لوصف الظاهرة ويتميز بوفرة الأساليب الإحصائية المتاحة له والتي يمكن استخدامها في معالجة البيانات المختصة في هذا المجال وتعتبر مقاييس النزعة المركزية أو مقاييس التشتت أو العرض البياني من أشكال ومنحنيات... الخ.

الإحصاء الاستدلالي: وهو يعتبر أكثر مجالات علم الإحصاء استخداما وبالتالي الخروج بقرارات نهائية.

وقد استعملنا الخطأ المعياري وتحليل التباين معامل الانحدار ومعامل الارتباط الخاص بتطبيق وإعادة التطبيق ومعامل ألفا ومعادلة الصدق الذاتي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

تمهيد

في هذه الفقرة سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بكل فرضية على حدى، بحيث نبدأ بإعطاء نظرة عامّة ثم ننتقل إلى النظرة المفصّلة آخذين بعين الاعتبار خصائص كل فرضية ثم نتّبع كل فرضية باستنتاج خاص بها، ثم في الأخير نستنتج خلاصة عامّة لهذا الفصل.

1- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها لاعب كرة القدم الجزائري

في هذه الفقرة سوف نستعرض النتائج العامة الخاصة بالفرضية العامة التي تنص أن لاعب كرة القدم الجزائري يستخدم استراتيجيات مختلفة في مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية، بحيث نبدأ بنظرة عامة ثم ننتقل إلى النظرة المفصلة.

1.1- نظرة عامة:

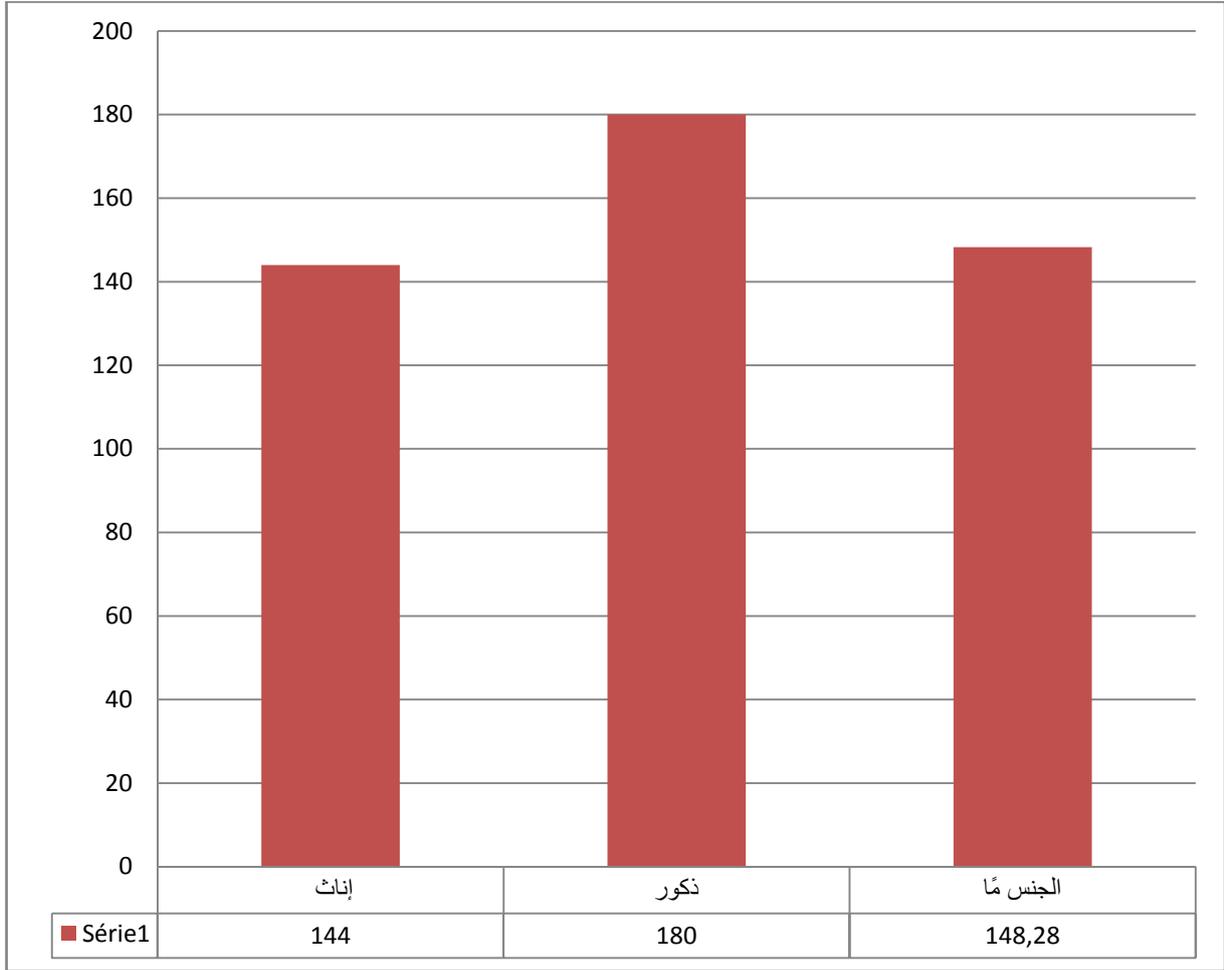
هنا سوف نقوم بعرض النتائج العامة الخاصة بالذكور والإناث وهي كما يلي:

بعدها تم تطبيق أدوات البحث على العينة أفرزت النتائج الملخصة فيما يلي:

جدول رقم 05 : يوضح النظرة العامة للنتائج الخاصة بالجنس معا

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات الخام	العدد	الجنس
150	%72,25	15000	100	ذكور
144	%27,57	5760	40	إناث
148,28	%100	20760	140	المجموع

شكل رقم 01 منحنى يوضح متوسطات الحسابية للجنسين



من خلال الجدول رقم 05 الذي يوضح النتائج الخاصة بالجنسين معاً نلاحظ أن الذكور تحصلوا على درجات الخام أكبر من الإناث وبالتالي بلغة النسبة المئوية (72,25%) أمّا الإناث فلم تتجاوز (27,75%) وبالتالي نستطيع أن نقول من الناحية الوصفية أنّ الذكور تفوقوا على الإناث في العموم.

وكذلك، إذا ما نظرنا إلى المتوسط الحسابي نجد أن المعدل المتحصل عليه لدى الذكور أكبر من معدل الإناث والذي بلغ على التوالي (144-150) وهذا يؤكد دائماً تفوق عينة الذكور على عينة الإناث.

وما يعزز ذلك بصفة أكبر هو الرسم البياني المتمثل في الشكل رقم ... الذي يوضح معدل كل من عينة الذكور والإناث معاً نسبة إلى المعدل العام للعينة ككل، بحيث نجد معدل عينة الذكور البالغ (150) أكبر من المعدل العام للعينة ككل والذي قدر بـ (148,28%) بخلاف عينة الإناث التي كان معدلها مقدر بـ (144) وهو أقل من معدل العينة ككل.

هذا كله كنظرة عامة، لكن ينبغي دائماً الانتقال من النظرة العامة إلى النظرة المفصلة والتي قد تأتي بأمور أخرى توضح لنا الصورة بشكل أدق، وهذا ما سوف نتناوله في الفقرة الموالية:

2.1- نظرة مفصلة:

هنا سوف نقوم بعرض نتائج النظرة المفصلة التي لخصناها فيما يلي:

جدول رقم 06 يوضح نتائج أفراد العينة حسب الأبعاد

الحل				السهو				مهمة				أبعاد الاستراتيجية
المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات	العدد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات	العدد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات	العدد	الجنس
32	%72,07	3200	100	35	%72,61	3500	100	83	%74,17	8300	100	ذكور
31	%27,93	1240	40	33	%27,39	1320	40	80	%27,83	3200	40	إناث
31,71	%100	4440	140	34,42	%100	4820	140	82,14	%100	11500	140	المجموع
148,28	المتوسط الحسابي		%100		النسبة المئوية		20760		درجات		جمع المجموع	

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن الذكور والإناث يتجهون نحو اعتماد مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة ويميلون نحو المواجهة المركزة حول المهمة بصفة أكبر، بحيث نجد لدى الذكور معدل هذا البعد قد بلغ (83)، أما الإناث فقد قدر بـ (80) درجة وهو معدل مرتفع إذا ما قارناه بالبعدين الآخرين، اللذان لم يتجاوزا (38) درجة، سواء للذكور أو للإناث معاً

لكن هذه عبارة عن نظرة وصفية، فهل إذا ما انتقلنا إلى النظرة التحليلية وذلك باستعمال الإحصاء الاستدلالي المتمثل في تحليل التباين سوف نجد نفس النتيجة؟ هذا ما سوف يوضحه الجدول الموالي:

جدول رقم 07 يوضح نتائج تطبيق اختبار التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط للجنسين.

مستوى الدلالة	قيمة فيشر	درجة الحرية	مجموع المربعات	الجنس	
أقل 0,01	62,333	03	13154,274	الذكور	بين المجموعات
		96	6753,035		داخل المجموعات
		99	19907,310		المجموعة
أقل 0,01	60,425	03	12966,270	إناث	بين المجموعات
		93	5961,350		داخل المجموعات
		39	18927,62		المجموع

من خلال الجدول رقم 07 نرى نتائج تطبيق الإحصاء الاستدلالي المتمثل في تحليل التباين وهذا قصد مقارنة مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط أثناء المنافسة والتي توصلت إلى أن هناك دلالة إحصائية في المستوى الاستدلالي أقل من (0,01 = ...) وبالتالي نستطيع أن نجزم بأن هناك فروق بين مختلف أبعاد المواجهة التي يعتمد عليها أفراد العينة ذكورا وإناثا، بحيث بلغت قيمة فيشر على التوالي ذكورا وإناثا (62,333-60,425) وهي قيمة لها دلالة إحصائية مرتفعة في المستوى الاستدلالي أقل (0,01) وهذا للجنسين معا. ومن خلال هذه النتيجة، نؤكد على الفرضية العامة بصفة جزئية وبالتالي نستطيع القول بأن أفراد العينة يستخدمون إستراتيجية متنوعة في مواجهة الضغوط، إلا أنهم يميلون بصفة واضحة إلى المواجهة المركزة على المهمة كخاصية تميز لاعب كرة القدم الجزائري ذكورا وإناثا معا.

2- اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة حسب منطقة اللعب في هذه الفقرة سوف نتعرض للنتائج الخاصة بالفرضية الأولى والتي تنص أن هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يستخدمها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، بحيث يكون العرض مقسمًا إلى جزئين، الجزء الأول نقوم بإعطاء نظرة عامة ثم ننتقل إلى نظر الجزئية.

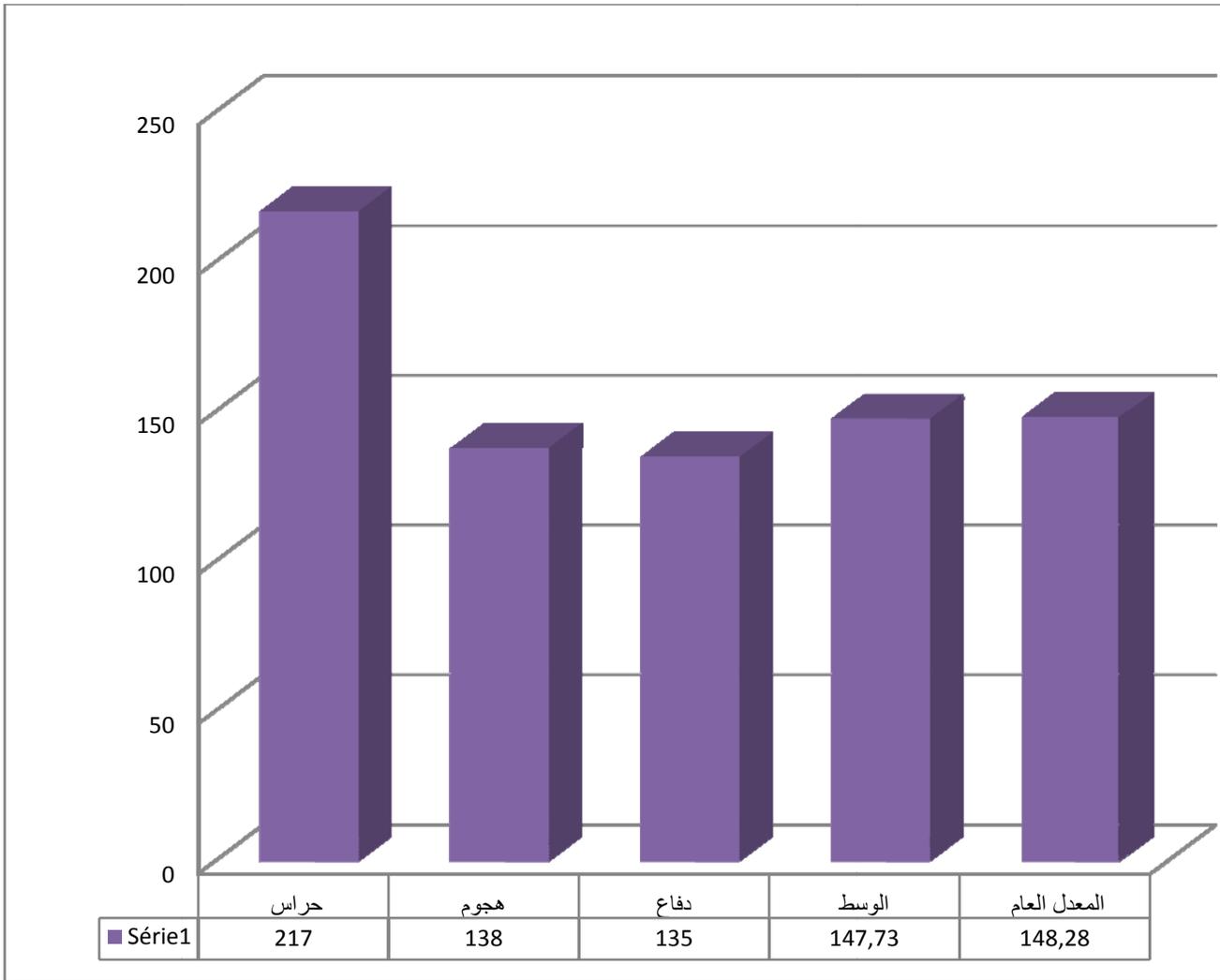
1.2- نظرة عامة:

هنا نعرض النتائج العامة التي أفرزتها التحليلات الاحصائية والتي يمكن أن نلخصها على النحو التالي.

جدول رقم 08 يوضح النظرة العامة للنتائج حسب مناطق اللعب.

مناطق اللعب	العدد	الدرجات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
الحراس	14	3044	14,66%	217
الهجوم	40	5520	26,59%	138
الدفاع	40	5400	26,02%	135
الوسط	46	6796	32,73%	174,73
المجموع	140	20760	100%	148,28

شكل رقم 02 يوضح المتوسطات الحسابية لمناطق اللعب للعينه ككل



من خلال الجدول رقم: 08 والشكل رقم 02 نلاحظ أن الحراس هم أكثر مناطق تستعمل أو تستخدم استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية بحث بلغ المعدل (217) درجة وهي تفوق المعدل العام الذي بلغ (148,28)، أما المناطق الأخرى فقد جاءت منخفضة نوعا ما على المعدل العام بحيث بلغت على الترتيب كما يلي: منطقة الوسط المعدل قدر بـ (147,73) ثم تليها منطقة الهجوم بمعدل (138) وفي المرتبة الأخيرة منطقة الدفاع بمعدل (135).

هذا ما نلاحظه كنظرة العامة، لكن السؤال الذي يطرح نفسه، هل سنجد هذا إذا ما انتقلنا إلى النظرة المفصلة؟ هذا ما سوف نتعرف عليه في الفقرات الموالية.

2.2- نظرة مفصلة:

في هذه الفقرة سوف نقوم بعرض النتائج بصفة مفصلة وهي توضح لنا الصورة، وبعد تطبيق الأدوات الإحصائية لخصنا النتائج فيما يلي:

جدول رقم 09 يوضح نتائج النظرة المفصلة حسب مناطق اللعب والأبعاد

الحل				السهو				مهمة				استراتيجيات
المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات	العدد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات	العدد	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجات	العدد	مناطق اللعب
71	%22,38	994	14	70	%20,33	980	14	76,42	%9,30	1070	14	الحراس
21	%18,92	840	40	22	%18,26	880	40	95	%33,04	3800	40	الهجوم
20	%18,02	800	40	21	%17,43	840	40	94	%32,70	3760	40	الدفاع
39,26	%40,68	1806	46	51,70	%43,98	2120	46	62,39	%24,96	2870	46	الوسط
31,71	%100	4440	140	34,42	%100	4820	140	82,14	%100	11500	140	المجموع

من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن جميع مناطق اللعب تتجه إلى اعتماد استراتيجيات متنوعة في مواجهة الضغوط، لكن الذي يمكن استخلاصه بصفة واضحة هو أنّ لاعبي المناطق المختلفة يرجحون المواجهة المركزة على المهمة أكثر من المواجهة المركزة على السهو أو المواجهة المركزة على الحل وهذا ما يؤكد المعدل الذي جاء على النحو التالي:

- منطقة الحراس: المواجهة المركزة على المهمة ثم المركزة على الحل وفي الأخير المواجهة المركزة على السهو حيث بلغ المعدل على التوالي (76,42، 71، 70).
- منطقة الهجوم: المواجهة المركزة على المهمة ثم المركزة على السهو وفي الأخير المواجهة المركزة على الحل بمعدلات على التوالي (95، 22، 21).
- منطقة الدفاع: المواجهة المركزة على المهمة ثم المركزة على السهو والحل وذلك بمعدلات على التوالي (94، 21، 20).

- منطقة الوسط: المواجهة المركزة على المهمة ثم المركزة على السهو والحل على التوالي بمعدلات (39,26، 51,70، 96,39).

ومن جهة أخرى نلاحظ أن لاعبي منطقة الهجوم احتلوا المرتبة الأولى بمعدل (95) في المواجهة المركزة على المهمة ثم يليه لاعبي منطقة الهجوم بمعدل (94) ثم الحراس بمعدل (76,42) وأخيرا منطقة الوسط والتي بلغ فيها المعدل (62,39).

ولكن هذه النتائج تبقى بدون فعالية ما لم نتأكد من دلالتها وهذا باستعمال الإحصاء الاستدلالي المتمثل في تحليل التباين والذي بعدما طبقناه تحصلنا على النتائج التالية الملخصة في الجدول التالي:

جدول رقم 10 يوضح نتائج تطبيق اختبار التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط للجنسين.

مستوى الدلالة	قيمة فيشر	درجة الحرية	مجموع المربعات		
أقل 0,01	58	03	10460,62	بين المجموعات	الحراس
		10	3899,80	داخل المجموعات	
		13	14360,42	المجموع	
أقل 0,01	60,350	03	124460,40	بين المجموعات	الهجوم
		36	5790,70	داخل المجموعات	
		39	18251,1	المجموع	
أقل 0,01	60,125	03	12350,37	بين المجموعات	الدفاع
		36	5750,65	داخل المجموعات	
		39	181101,02	المجموع	
أقل 0,01	62,450	03	13350,27	بين المجموعات	الوسط
		42	6756,650	داخل المجموعات	
		45	20106,92	المجموعة	

من خلال نتائج جدول تحليل التباين رقم 10

نلاحظ بأن جميع مناطق اللعب تحصلت على دلالة إحصائية في مستوى استدلالى أقل من (0,01) وهذه النتيجة مرتفعة توحى وتؤكد النتائج السابقة والتي مفادها أن لاعبي كرة القدم يستخدمون استراتيجيات متنوعة في مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة، ولكن في الوقت نفسه تتميز هذه المواجهة حسب كل منطقة بما يلي:

- لاعبي منطقة الهجوم والدفاع والوسط يركزون على المواجهة المركزة على المهمة ثم المواجهة المركزة على السهو ثم لمواجهة المركزة على الحل
- الحراس: يعتمدون على المواجهة المركزة على المهمة ثم المركزة على الحل وفي الأخير على المواجهة المركزة على السهو.

وكخلاصة لما سبق نستطيع أن نقول بأن الفرضية الأولى قد تحققت

3- الاختلاف في استراتيجية مواجهة الضغوط المستخدمة حسب الخبرة.

في هذه الفقرة سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية والتي تؤكد على أن هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية المستخدمة حسب متغير الخبرة.

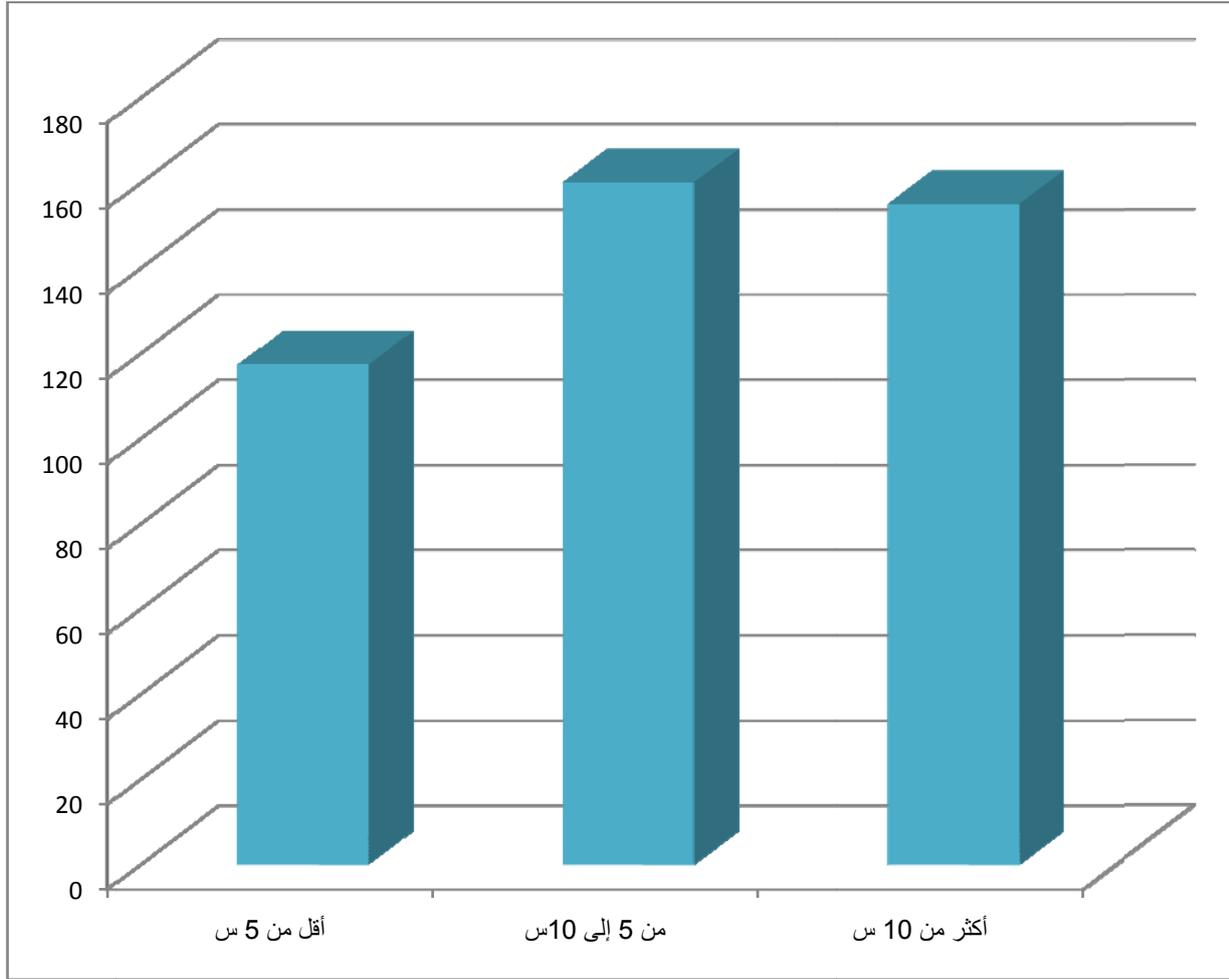
بحيث نقوم في أول الأمر بإعطاء نظرة عامة ثم ننتقل إلى النظرة المفصلة.

1.3 - نظرة عامة:

في هذه المرحلة سيقوم الباحث بعرض النتائج بصفة عامة والتي يمكن تلخيصها كما يلي:

المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	الدرجات	العدد	الخبرة
117,24	%18,63	3869	33	أقل من 5 سنوات
160,01	%47,03	9761	61	من 5 إلى 10 سنوات
155	%34,34	7130	46	أكثر من 10 سنوات
148,28	%100	20760	140	المجموع

شكل رقم 03 يوضح المتوسطات الحسابية حسب الخبرة العينة ككل



من خلال الجدول رقم 10 والشكل رقم 03، نلاحظ أن أفراد العينة الذين يتميزون بالخبرة العالية من 5 إلى 10 سنوات أو أكثر من ذلك يستعملون استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية بحيث بلغ المعدل على التوالي (160,1 و 155) درجة وهي تفوق المعدل العام للعينة ككل والذي قدر بـ (148,28) درجة، أما اللاعبين الذين يتميزون بخبرة بسيطة لا تفوق (5) سنوات فقد تحصلوا على معدل منخفض بكثير على المعدل العام والذي بلغ (117,24) درجة.

بحيث هذه النتائج تعكس النظرة العامة ولكن ينبغي الانتقال إلى النظرة المفصلة حتى تتضح الصورة بشكل كبير، ولا يبقى لنا أدنى شك في النتائج.

2.3- النظرة المفصلة

في هذه الفقرة سوف نقوم بعرض النتائج بصفة مفصلة وهي توضح لنا الصورة بصفة دقيقة وبعد تطبيق الأدوات الاحصائية لخصنا النتائج كما يلي:

جدول رقم 11 يوضح نتائج النظرة المفصلة حسب الخبرة.

الحل				السهو				مهمة				استراتيجيات
المتوسط	النسبة المئوية	درجات	العدد	المتوسط	النسبة المئوية	درجات	العدد	المتوسط	النسبة المئوية	درجات	العدد	الخبرة
18,18	13,5 %	600	33	27,27	18,6 %	900	33	65,66	18,8 %	216	33	أقل من 5 س
34,75	47,3 %	2120	40	36,72	46,4 %	2240	40	79,22	42,0 %	483	40	من 5 س إلى 10 س
37,39	38,7 %	1720	61	36,52	34,8 %	1680	61	97,82	39,8 %	450	61	اكثر من 10 س
31,71	100 %	4440	14	34,42	100 %	4820	14	82,14	100 %	11500	14	المجموع

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن جميع أفراد العينة مهما اختلفت خبرتهم يتجهون إلى اعتماد استراتيجيات متنوعة في مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية، لكن يلاحظ أن معظمهم يرجحون المواجهة المركزة على المهمة أكثر من استراتيجيات الأخرى (المواجهة المركزة على السهو أو الحل) وهذا ما يؤكد على النتائج المتحصل عليها فيما سبق بحيث يمكن حصرها كما يلي:

- اللاعبين ذوي خبرة اقل من (5) سنوات يعتمدون على المواجهة المركزة على المهمة؛ بحيث بلغ معدل درجات (65,66) ثم المواجهة المركزة على السهو بمعدل (27,66) ثم المواجهة المركزة على الحل بمعدل قدر بـ (18,18) درجات.

- اللاعبين ذوي خبرة من (5) سنوات إلى (10) سنوات يعتمدون على المواجهة المركزة على المهمة وبمعدل (79,22) درجة ثم على المواجهة المركزة على السهو والحل على التوالي بمعدل (36,72 - 34,75).

- اللاعبين ذوي خبرة أكثر من (10) سنوات هم كذلك اعتمدوا المواجهة المركزة على المهمة بمعدل عالي جدا قدر بـ (97,82) ثم تليها المواجهة المركزة على الحل (37,39) ثم المواجهة المركزة على السهو بمعدل (36,52).

ومن خلال ما سبق نلاحظ أن النتائج متباينة توحى بتنوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف اللاعبين وبأنها تتأثر بعامل الخبرة وتميز بشكل منفرد، لكن تبقى هذه النتائج بحاجة إلى التأكيد وذلك باستخدام الاحصاء الاستدلالي والتي بفضلها نستطيع أن نجزم ونتخذ القرارات والأحكام.

وباستخدام تحليل التباين وهو أحد مقاييس الإحصاء الاستدلالي تحصلنا على النتائج الملخصة في الجدول التالي:

جدول رقم 12 يوضح نتائج تطبيق اختبار تحليل التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات حسب الخبرة.

مستوى الدلالة	قيمة فيشر	درجة الحرية	مجموع المربعات		
أقل 0,01	57	03	10350,52	بين المجموعات	أقل من 5 سنوات
		29	3880,70	داخل المجموعات	
		32	14241,22	المجموع	
أقل 0,01	60,320	03	12451,40	بين المجموعات	من 5 إلى 10 سنوات
		57	5785,65	داخل المجموعات	
		60	18237,05	المجموع	
أقل 0,01	62,460	03	13360,20	بين المجموعات	أكثر من 10 سنوات
		42	6766,60	داخل المجموعات	
		45	20126,86	المجموع	

من خلال نتائج جدول تحليل التباين رقم 12 نلاحظ بأن جميع مستويات الخبرة تحصلت على دلالة إحصائية معتبرة وذلك في المستوى الاستدلالي أقل من (0,01) وهذه النتيجة مرتفعة وها من الدلالة ما يوحي ويؤكد بأن النتائج السابقة والتي تنص على أن لاعب كرة القدم يستخدم استراتيجيات متنوعة في مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية، ومن جهة أخرى تتميز هذه الاستراتيجيات حسب الخبرة والتي يمكن توضيحها كالآتي:

- اما لاعبي ذوي الخبرة أقل من (5) سنوات ومن (5) سنوات إلى (10) سنوات يتميزون بالمواجهة المركزة على المهمة ثم تليها المواجهة المركزة على السهو ثم المواجهة المركزة على الحل.

- أما لاعبي ذوي الخبرة العالية أكثر من (10) سنوات فهم يركزون على المواجهة المركزة على المهمة ثم المواجهة المركزة على الحل وفي الأخير المواجهة المركزة على السهو. وكخلاصة لما سبق نستطيع أن نقول بأن الفرضية الثانية قد تحققت

4- الاختلاف في استراتيجية مواجهة الضغوط المستخدمة حسب الجنس.

في هذه الفقرة سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة والتي تؤكد على أن هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية المستخدمة حسب متغير الجنس.

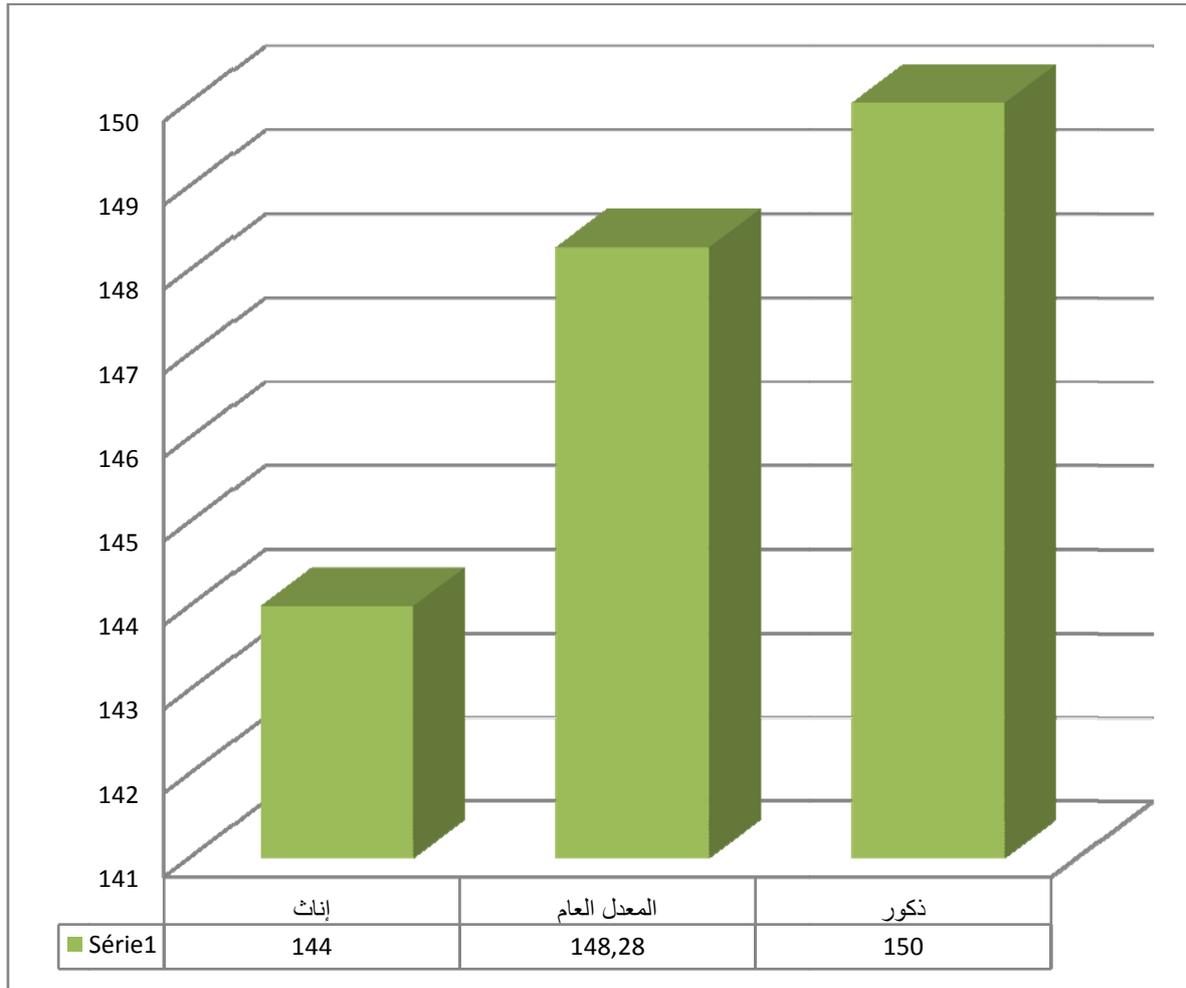
بحيث نقوم بعرض إجمالي عام، ثم ننقل إلى التفصيل حتى تتضح الصورة بشكل دقيق.

1.4 - نظرة عامة:

في هذه المرحلة نقدم النتائج بصفة عامة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

الجنس	العدد	الدرجات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي
ذكور	100	15000	72,25%	150
إناث	40	5760	27,75%	144
المجموع	140	20760	100%	148,28

شكل رقم 04 يوضح المتوسطات الحسابية للجنس



من خلال الجدول رقم 13 والشكل رقم 04، نلاحظ أن الذكور تفوقوا على الإناث، بحث بلغ المعدل بالنسبة للذكور (150) درجة وبالنسبة المئوية (72,25%)، في حين لم يتجاوز معدل الإناث (144) درجة فهو أقل من المعدل العام الذي بلغ (148,28%) درجة وبنسبة مئوية ضئيلة والتي قدرت بـ (27,75%) مقارنة بالذكور.

بصفة عامة هذه نظرة أولية عامة، فهل إذا تطرقنا إلى النظرة المفصلة سنجد نفس النتائج؟ هذا ما سنتعرف عليه في الفقرة الموالية. بشكل كبير، ولا يبقى لنا أدنى شك في النتائج.

2.4 - النظرة المفصلة

في هذه الفقرة سوف نعرض النتائج المفصلة للجنسين معاً كما:

جدول رقم 13 يوضح نتائج أفراد العينة حسب متغير الجنس.

الحل		السهو						مهمة			استراتيجيات	
المعدل	النسبة المئوية	درجات	العدد	المعدل	النسبة المئوية	درجات	العدد	المعدل	النسبة المئوية	درجات	العدد	الخبرة
32	%72,67	320	100	35	%72,61	350	10	83	72,17	830	100	ذكور
		0				0	0		%	0		
31	%27,93	124	40	33	%27,39	133	40	80	27,83	320	40	إناث
		0				0			%	0		
31,2	%100	444	140	34,4	%100	482	14	82,1	%100	115	140	المجموع
8		0		2		0	0	4		00		

من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن عامل الجنس يؤثر على الاستراتيجية المعتمدة أو المستخدمة من طرف لاعبي كرة القدم، بحث تفوق الذكور في جميع أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية على رغم من اتخاذ نفس الاتجاه.

ففي المواجهة المركزة على المهمة والتي احتلت المرتبة الأولى نجد أن الذكور تفوقوا على الإناث وذلك بمعدل (83) درجة مقابل (80) درجة فقط للإناث، ثم تليها المواجهة المركزة على السهو بمعدل (35) للذكور مقابل (33) درجة للإناث، ثم تليها المواجهة المركزة على الحل بمعدل (32) درجة للذكور دائماً مقابل (31) درجة للإناث.

وهذا يدل على ان لعامل الجنس أثر على التوجه نحو استخدام استراتيجية معينة، لكن تبقى هذه عبارة عن نظرة وصفية تحتاج إلى تأكيدها وذلك باستعمال الاحصاء الاستدلالي

والمتمثل في تحليل التباين حتى نستطيع استخلاص الدلالة الاحصائية والتي بفضلها نستدل ونخرج بأحكام دقيقة ومقنعة، هذا ما سوف نقوم به في القرة الموالية

جدول رقم 14 يوضح نتائج تطبيق اختبار تحليل التباين بين مختلف أبعاد استراتيجيات حسب الجنس.

مستوى الدلالة	قيمة فيشر	درجة الحرية	مجموع المربعات		
أقل 0,01	62,333	03	13154,275	بين المجموعات	ذكور
		92	6753,035	داخل المجموعات	
		99	19997,310	المجموع	
أقل 0,01	60,425	03	12966,270	بين المجموعات	إناث
		36	5961,350	داخل المجموعات	
		39	18927,62	المجموع	

من خلال نتائج جدول تحليل التباين رقم 14 نلاحظ ما يلي:

- بالنسبة للذكور: هناك اختلاف ما بين مختلف أبعاد استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية ولصالح المواجهة المركزة على المهمة ثم تليها المواجهة المركزة على السهو ثم المواجهة المركزة على الحل.
- بالنسبة للإناث: نجد نفس النتائج التي تحصل عليها الذكور، بحيث تميزت استراتيجيتهن بالتنوع من المواجهة المركزة على المركز على المهمة إلى المواجهة المركزة على السهو إلى المواجهة المركزة على الحل ولصالح المواجهة المركزة على المهمة.
- بالنسبة للذكور والإناث معاً: جاءت النتائج لصالح الذكور في جميع أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط أثناء المنافسة الرياضية، مما يوحي لنا بأن لعامل الجنس أثر على استخدام استراتيجيات معينة.
- وكخلاصة نستطيع أن نقول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

5- العلاقة ما بين مختلف استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية

في هذه الفقرة سوف نقوم بعرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة والتي تنصّ على أن هناك علاقة ما بين مختلف الاستراتيجيات المستخدمة من طرف لاعبي كرة القدم. بحيث نقوم بعرض النتائج العامة ثم ننتقل إلى عرض النتائج المفصلة.

1.5- نظرة عامة:

في هذه المرحلة نقدم النتائج بصفة عامة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

المتغيرات (الأبعاد)	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مهمة - سهو	0,891	138	0,05
مهمة - الحل	0,051	138	0,05
السهو - الحل	0,911	138	0,05

من خلال الجدول رقم 16 والشكل رقم ...، الذي يوضح معاملات الارتباط بين مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية نلاحظ ما يلي - هناك ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية في المستوى الاستدلالي (0,05) والذي قدر بـ (0,891) ودرجة حرية (138) ما بين بعد المواجهة المركزة على المهمة مع المواجهة المركزة على السهو.

- نجد نفس الشيء فيما يخص علاقة بعد المواجهة المركزة على السهو والمواجهة المركزة على الحل ذات لالة إحصائية في المستوى الاستدلالي (0,05) درجة حرية (138) والذي قدر فيه معامل الارتباط (0,911).

- في حين لم نجد أية علاقة ما بين بعد المواجهة المركزة على المهمة وبعد المواجهة المركزة على الحل، بحيث بلغ معامل الارتباط (0,051) وهذا يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية في المستوى الاستدلالي (0,05) ودرجة حرية (138) وبالتالي لا يوجد ارتباط. ولكي نفصل أكثر في النتائج سوف نتطرق في الفقرة الموالية ونستخدم المزيد من إجراءات الضبط الإحصائي وذلك باستعمال الانحدار والذي أفرز النتائج التالية:

2.5- نظرة مفصلة

في هذه الفقرة سوف نتناول عرض نتائج تطبيق الانحدار لمعرفة مدى تأثير متغيرات فيما بينها والتي لخصت كما يلي.

أ- أثر المواجهة المركزة على السهو على المواجهة المركزة على المهمة:

قمنا بإجراء الإنحدار لمعرفة مدى تأثير متغيرات المواجهة فيما بينها والجدول التالي يوضح نتائج أول انحدار والمتعلق بـ إنحدار المواجهة المركزة على السهو على المواجهة المركزة على المهمة.

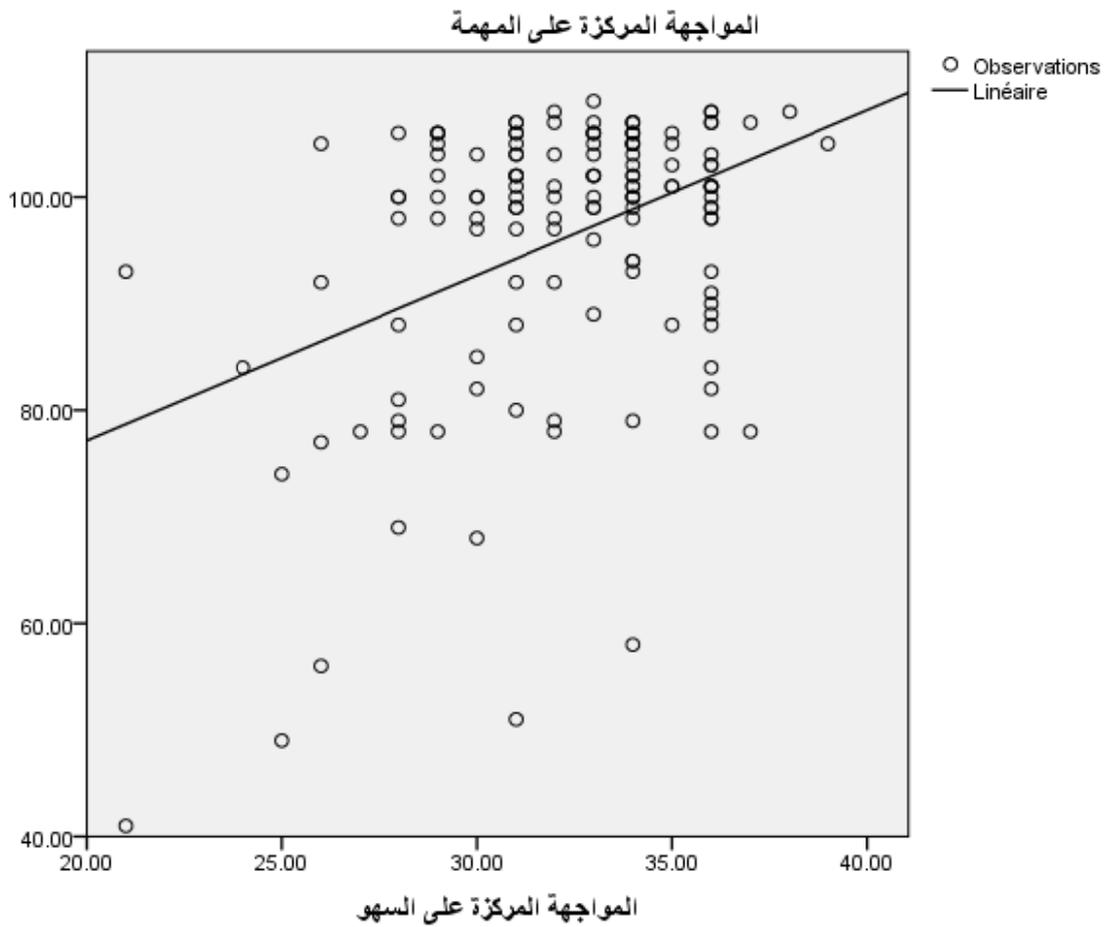
جدول رقم (15) يوضح نتائج الإنحدار الخاص ببعد المهمة السهو

المعلومات المقدرة		المعايير الإحصائية للنموذج					المعادلة
B1	Constante	مستوى الدلالة المحسوب	درجة حرية المقام	درجة حرية البسط	قيمة فيشر	معامل التحديد	
1.551	46.125	.000	138	1	26.516	.161	

من خلال نتائج اختبار فيشر يتبين لنا معنوية معاملات النموذج حيث نلاحظ أن مستوى الدلالة المحسوب أقل من مستوى الدلالة المعتمد وهذا ما يوضح وجود علاقة بين المتغيرين أي أن المواجهة المركزة على السهو تؤثر على المواجهة المركزة على المهمة.

كما توضح إشارة المعلمة (b1) العلاقة الطردية بين المتغيرين، أما قيمة المعلمة والتي بلغت (1,55) فتوضح قوة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع فكلما ارتفعت المواجهة المركزة على السهو بوحدة واحدة ارتفعت المواجهة المركزة على المهمة بـ (1,55) وحدة، أيضا يمكن الاستعانة بشكل الانتشار لتوضيح هذه العلاقة بيانيا.

شكل رقم 05 الانتشار بين المواجهة المركزة على السهو والمواجهة المركزة على المهمة



من خلال الشكل أعلاه نلاحظ وجود علاقة خطية وطردية بين المتغيرين فكلما زادت قيمة متغير المواجهة المركزة على السهو أدى ذلك إلى زيادة قيمة متغير المواجهة المركزة على المهمة.

ب- أثر المواجهة المركزة على الحل على المواجهة المركزة على المهمة

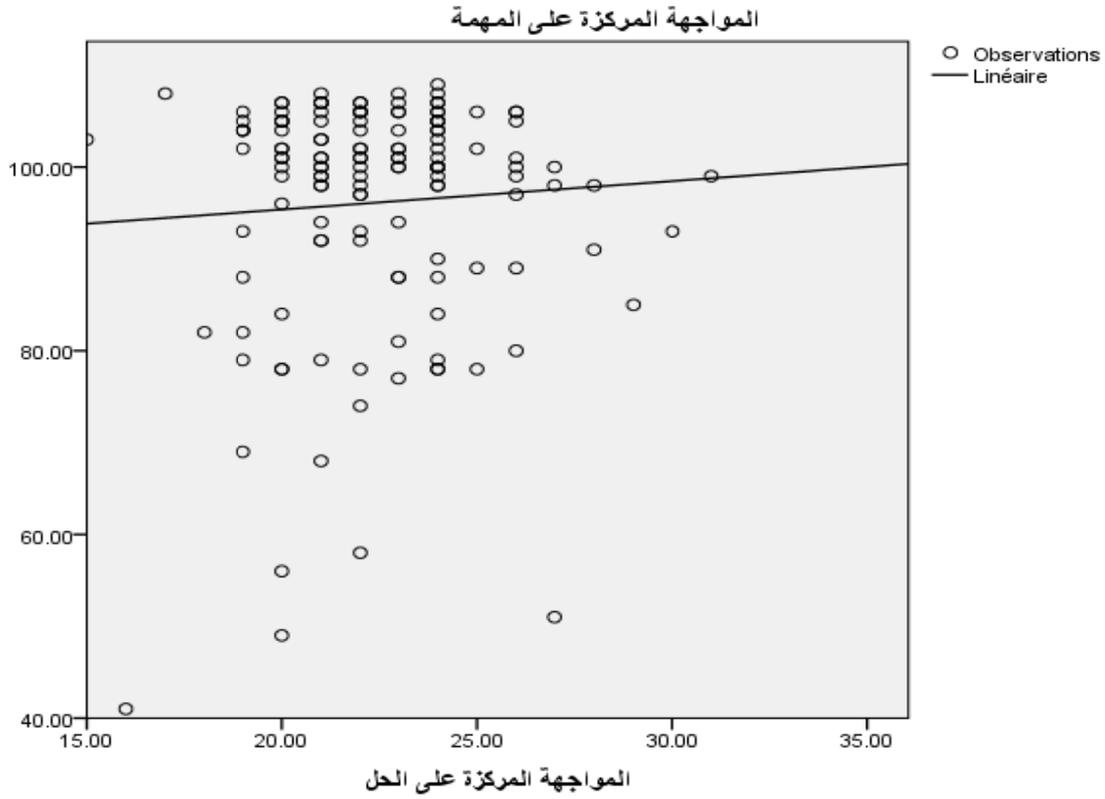
الجدول التالي يوضح نتائج انحدار المواجهة المركزة على الحل على المواجهة المركزة على المهمة.

جدول رقم (16) نتائج الانحدار الخاص ببعء المهمة - السهو

المعاملات المقدره		المعايير الإحصائية للنموذج					المعادلة
B1	Constante	مستوى الدلالة المحسوب	درجة حرية المقام	درجة حرية البسط	قيمة فيشر	معامل التحديد	
.309	89.197	.461	138	1	.547	.004	

من خلال نتائج اختبار فيشر يتبين لنا عدم معنوية معاملات النموذج حيث نلاحظ أن مستوى الدلالة المحسوب أكبر من مستوى الدلالة المعتمد وهذا ما يوضح عدم وجود علاقة بين المتغيرين أي أن المواجهة المركزة على الحل لا تؤثر على المواجهة المركزة على المهمة ويمكن تدعيم ذلك بالشكل التالي:

شكل رقم 06 الانتشار بين المواجهة المركزة على الحل والمواجهة المركزة على المهمة



من خلال هذا الشكل نلاحظ عدم وجود علاقة خطية بين المتغيرين وبالتالي لا يوجد ارتباط.

ج- أثر المواجهة المركزة على الحل على المواجهة المركزة على السهو:

الجدول التالي يوضح نتائج انحدار المواجهة المركزة على الحل على المواجهة المركزة على السهو

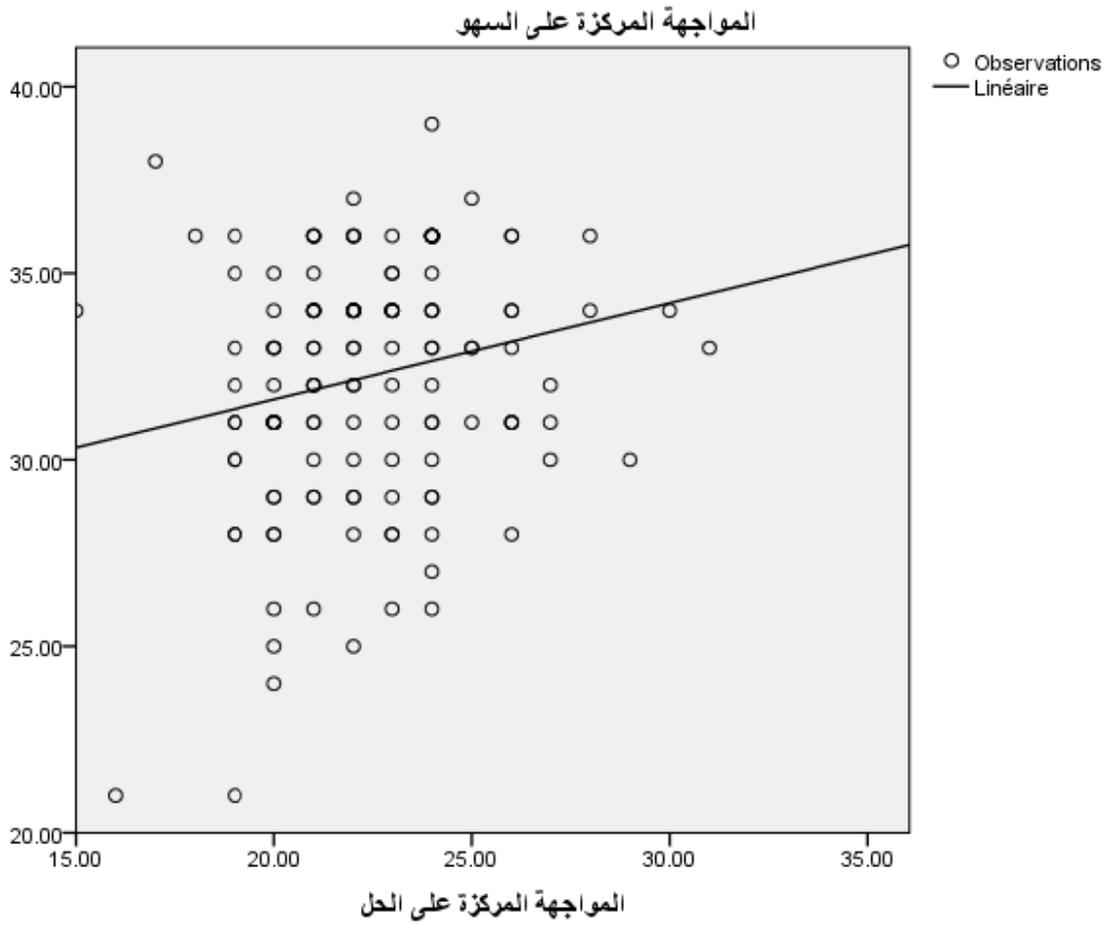
جدول رقم (17) نتائج الإنحدار الخاص ببعد السهو - الحل

المعلومات المقدرة		المعايير الإحصائية للنموذج					المعادلة
B1	Constante	مستوى الدلالة المحسوب	درجة حرية المقام	درجة حرية البسط	قيمة فيشر	معامل التحديد	
.258	26.455	.016	138	1	5.913	.041	

من خلال نتائج اختبار فيشر يتبين لنا معنوية معاملات النموذج حيث نلاحظ أن مستوى الدلالة المحسوب أقل من مستوى الدلالة المعتمد وهذا ما يوضح وجود علاقة بين المتغيرين أي أن المواجهة المركزة على الحل تؤثر على المواجهة المركزة على السهو.

كما توضح إشارة المعلمة b1 العلاقة الطردية بين المتغيرين، أما قيمة المعلمة والتي بلغت 0,25 فتوضح ضعف تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع فكلما ارتفعت المواجهة المركزة على الحل بوحدة واحدة ارتفعت المواجهة المركزة على المهمة بـ 0,25 وحدة، أيضا يمكن الاستعانة بشكل الانتشار لتوضيح هذه العلاقة بيانيا.

شكل رقم 07 الانتشار بين المواجهة المركزة على الحل والمواجهة المركزة على السهو



من خلال الشكل أعلاه نلاحظ وجود علاقة خطية وطرديّة بين المتغيرين فكلما زادت قيمة متغير المواجهة المركزة على الحل أدى ذلك إلى زيادة قيمة متغير المواجهة المركزة على السهو.

وكخلاصة لما سبق نستطيع القول أن نتائج الإنحدار جاءت مؤكدة لنتائج الارتباط ومنه نستطيع أن نقول هناك علاقة ما بين مختلف أبعاد الاستراتيجيات مواجهة الضغوط أثناء المنافسة الرياضية وبالتالي نوكد بأن الفرضية الرابعة قد تحققت بصفة جزئية.

خلاصة عامة:

تبين للباحث انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها مايلي:

- هناك استراتيجيات المواجهة متنوعة ومتعددة يستخدمها لاعب كرة القدم الجزائري ذكورا وإناثا.
- تختلف هذه الاستراتيجيات باختلاف منطقة اللعب وتميز المناطق الثلاثة (دفاع، هجوم ووسط) بالإستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة والسهو.
- أما الحراس فيتميزون بإستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة والحل.
- اما ذوي المستوى المنخفض فتميزوا ببعد المهمة والحل.
- تختلف أيضا هذه الاستراتيجيات باختلاف الجنس لصالح الذكور وتميزت لديهم بالواجهة المركزة على المهمة والسهو والحل.
- هناك علاقة ما بين مختلف أبعاد استراتيجيات المواجهة ذات دلالة إحصائية، ولكن لم نجد هذه العلاقة ما بين بعدين وهما:
- بعد المواجهة المركزة على المهمة وبعد المواجهة المركزة على الحل.

الفصل السادس

مناقشة النتائج

بعدها تم عرض النتائج في الفصل السابق سوف يتطرق الباحث إلى مناقشتها ويكون ذلك على النحو التالي:

1. من حيث الإجابة على الأسئلة المطروحة

2. التحقق من فرضيات البحث

1- من حيث الإجابة على الأسئلة المطروحة:

بعد استعراض النتائج بالتفصيل، بالفصل السابق استطاع الباحث أن يلاحظ بأن النتائج أمكنها أن تجيب على الأسئلة الرئيسية التي طرحت.

فقد تبين أن هناك استراتيجيات مواجهة الضغوط متنوعة لدى لاعبي كرة القدم وهي بمثابة صيغة نموذجية عامة.

كما اتضح أن الرياضي الجزائري أي لاعبي كرة القدم ذكورا وإناثا يتميزون باستراتيجية المواجهة متنوعة ومختلفة حسب مناطق اللعب.

لهذا فقد ساعد استخدام الإحصائيات الوصفية مثل التكرارات والنسب المئوية ومتوسطات الحسابية والرسوم والأشكال البيانية - ظهرت الحاجة إلى كل منها في إلقاء الضوء على استراتيجية المواجهة بصفة عامة ثم الانتقال إلى عرضها بشكل مفصل، كما ساعد استعمال المقارنة ما بين النسب المئوية أو المتوسطات الحسابية في التعرف على الفروق الفردية بين مناطق اللعب، ثم حسب الخبرة، ثم حسب الجنسين.

إلا أن هذا ألقى النظرة الوصفية ولكي نستدل ونصدر أحكام وقرارات اعتمد على الإحصاء الاستدلالي البارومتري والمتمثل في تحليل التباين الذي أظهر لنا فروق الفردية ما بين المجموعات وداخل المجموعات والذي ظهر بصفة جازمة حول هذه الظروف عامة.

ولمعرفة العلاقة بين مختلف أبعاد إستراتيجية المواجهة المختلفة أي بعد إستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة وإستراتيجية المواجهة المركزة على السهو وإستراتيجية المواجهة المركزة على السهو، وإستراتيجية المواجهة المركزة على الحل وإستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة وإستراتيجية المواجهة المركزة على الحل التي تم دراستها، استعان الباحث بالارتباط البسيط وبدأت الصور واضحة المعالم.

وتم الاعتماد الانحدار الذي أبرز وجود الطابع النوعي للعلاقة ما بين مختلف أبعاد إستراتيجية مواجهة الضغوط أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي الجزائر تخصص كرة القدم (ذكورا وإناثا معا).

وقد برز من خلال هذا التحليل والمناقشة ضرورة دراسة هذه المتغيرات الأساسية في ظل المتغيرات الثانوية حتى تعطى صورة أوضح وأشمل بمعنى لا ينبغي دراسة المتغيرات الأساسية بمعزل على المتغيرات الثانوية وهذا قصد الحصول على الصورة النهائية.

2-التحقق من فرضيات البحث:

نحاول في هذا الجزء التحقق من فرضيات البحث والكشف عن الدلالات معاني النتائج المتوصل إليها:

تحليل الفرضية الأول:

فيما يخص الفرضية الأولى والتي تنص على أنه يوجد اختلاف في استراتيجية مواجهة الضغط أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية حسب منطقة اللعب.

فقد كشفت النتائج عن وجود استراتيجيات المواجهة متعددة ثم استخلاصها من آراء اللاعبين واللاعبات كصيغة نموذجية عامة والتي ميزت كل من خط الدفاع والهجوم والوسط باستراتيجية المواجهة المركزة على المهمة تم تليها المواجهة المركزة على السهو وفي الأخير المواجهة المركزة على الحل.

أما الحراس فقد تميزوا باستراتيجية خاصة بهم والتي اعتمد فيها على المواجهة المركزة على المهمة، ثم المواجهة المركزة على الحل وفي الأخير المواجهة المركزة على السهو، وهذا حسب مقياس قودرو باتريك.

ومن هذه النتائج نستطيع أن نقول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

تحليل الفرضية الثانية:

فيما يخص الفرضية الثانية والتي تنص على أن هناك اختلاف في استراتيجيات المواجهة لدى لاعبي كرة القدم الجزائرية حسب الخبرة.

مع العلم أن الخبرة حددت وقسمت بثلاث مستويات وهي أقل من (5) سنوات، من (5) سنوات إلى (10) سنوات وأخيرا أكثر من (10) سنوات.

حيث أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن كل مستوى من هذه المستويات يتميز باستراتيجيات المواجهة تختلف عن الأخرى، فنجد ذوي المستوى العالي من الخبرة والمستوى المتوسط يلجأون إلى استخدام المواجهة المركزة على المهمة وعلى السهو، حيث الخبرة تلعب دور كبير لاستخدام الاستراتيجيات.

لأن مواجهة المواقف الضاغطة أدى إلى تعلم هؤلاء الرياضيين اي لاعبي كرة القدم الاستراتيجيات الأكثر فعالية، حيث تعلموا كيف يقومون بتقييم قدراتهم، وإمكاناتهم عند مواجهتهم للمواقف الضاغطة، ووجدوا أن لديهم قدرات لتجاوز ذلك، وهذا ما تؤكد عليه نظرية لازاروس وفلكمان التي ترى بأن المواجهة تركز على عملية التقييم.

ثم كذلك التوصل إلى أن الخبرة لم يكن لها أثر في استخدام المواجهة المركزة على الحل حيث وجد أن المستوى الأقل من (5) سنوات يلجؤون إلى استخدام هذه الاستراتيجية بالدرجة الأولى.

ومن خلال هذا الطرح نستطيع أن نجزم بأن الفرضية الثانية قد تحققت.

تحليل الفرضية الثالثة:

بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تنص على أن هناك اختلاف في استراتيجيات مواجهة الضغوط أثناء المنافسة المستخدمة من طرف لاعبي كرة القدم حسب الجنس.

حيث أوضحت نتائج الدراسة الحالية أن هناك اختلاف ما بين الجنسين لصالح الذكور عل رغم من اعتمادهم لنفس الاستراتيجيات المواجهة والتي تتمثل أساسا في المواجهة المركزة على المهمة ثم المواجهة المركزة على السهو ثم المواجهة المركزة على الحل، لكن في اعتقادهم أن المواجهة المركزة على المهمة هي الأفضل وهذا ما يتوافق مع توجيهات المدرب التي تقدم من طرفه والذي يطلب من خلالها أن يقوموا بأداء مهمة معينة، بحيث يعتقدون أنها الوسيلة الوحيدة للتخلص من هذه الضغوطات والقيام بأداء سليم ومرتفع.

أما فيما يتعلق باستراتيجيات السهو والحل فقد كانت كذلك لصالح الذكور وقد يعود ذلك حسب رأينا إلى كرة القدم التي تكتسي طابع أكثر أهمية عند الذكور منه عند الإناث.

ومن خلال ما جاء نستطيع أن نقول بأن الفرضية الثالثة قد تحققت وبالتالي هناك فروق فردية بين الجنسين.

تحليل الفرضية الرابعة:

بالنسبة للفرضية الرابعة والتي تنص على أن هناك علاقة ما بين مختلف أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة من طرف اللاعبين كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

فقد تحققت بصفة جزئية، حيث تبين وجود علاقة ما بين بعدين اثنين فيما بينهما وهما:

- بعد المواجهة المركزة على المهمة وبعد المواجهة المركزة على السهو.
- بعد المواجهة المركزة على السهو وبعد المواجهة المركزة على الحل.

وهذا أثبت عن طريق التحليل الإحصائي سواء الارتباط البسيط أو الانحدار.

في حين لم نجد ارتباط ما بين بعد المواجهة المركزة على المهمة وبعد المواجهة المركزة على الحل. لأن كما أكدنا من قبل بأن الرياضي كرة القدم يلجأ إلى تطبيق تعليمات المدرب وبالتالي يركز على المهمة ولا يعتمد على إيجاد الحلول وهذا ما يفسر عدم وجود ارتباط بين هذين البعدين.

وكخلاصة نستطيع القول بأن الفرضية الرابعة قد تحققت بصفة جزئية.

وتبقى في الأخير هذه النتائج نسبية تحتاج إلى المزيد من الضغط التجريبي وبالتالي اقتراح دراسة متعددة الجوانب والأبعاد تفرض نفسها في نهاية هذا البحث من أجل دراسة الجوانب الثقافية والتاريخية في والاجتماعية والاقتصادية التي من شأنها أن تدخل في إطار تفاعلي شمولي.

الخاتمة

الخاتمة:

يقع البحث الحالي ضمن الدراسات التي تسعى إلى التعرف على أنواع استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية.

وتركزت مشكلة البحث في التعرف على أنواع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف لاعبي كرة القدم في ظل متغيرات مناطق اللعب، الأقدمية، الجنس وكذا التعرف على العلاقة ما بين مختلف هذه الاستراتيجيات مواجهة الضغوط.

ولقد تبين من خلال الاستنتاجات المتوصل إليها لهذا البحث المتواضع، بان ظاهرة الضغط النفسي تعتبر من بين العوامل الجوهرية التي قد تحول دون تحقيق طموحات الفرق النخبوية في ميدان كرة القدم، وذلك رغم توفر إمكانيات معتبرة من الناحية البدنية التقنية والتكتيكية، وبالإضافة إلى الدعم غير المباشر الذي يوفره أنحاء الفريق للرفع من الروح المعنوية، بمعنى آخر البعد النفسي في شخصية الرياضي، يشكل النواة المركزية التي تتوقف عليه عملية التحريك أو الإشارة للطاقات البدنية لتوجيهها في خدمة المهارات الفنية والعلمية والتكتيكية المساعدة على تحسين ليس فقط الوضعيات الدفاعية بل كذلك تدعيم المواقف الهجومية، والهجوم المضاد، الذي يساعد على حسب المباراة الرفيعة المستوى لصالح الفريق الرياضي وبالتالي وجدنا اختلاف في استخدام الاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم حسب مناطق اللعب الخبرة والجنس

وهناك علاقة ما بين أبعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

وكانت الدراسة وصفية، واستعمل الباحث ثلاثة أبعاد (بعد المواجهة المركزة على المهمة، بعد المواجهة المركزة على السهو، بعد المواجهة المركزة على الحل) لتحديد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية أثناء المنافسة الرياضية.

أما أدوات التي استعملها فتمثلت أساسا في مقياس قودرو باتريك وشملت العينة (140) رياضي من مختلف الأندية التي تتشط في القسم الأول من مختلف الجنسين.

وأسفرت النتائج على مايلي:

- يستخدم لاعبي كرة القدم استراتيجيات مواجهة الضغوط متنوعة (الجنسين معا).
- تختلف هذه الاستراتيجيات مواجهة الضغوط حسب مناطق اللعب، بحيث يتميز خط الدفاع والوسط والهجوم بـ (المواجهة المركزة على المهمة، ثم السهو، ثم المواجهة المركزة على الحل). أما الحراس فتميزوا بـ (المواجهة المركزة على المهمة، ثم الحل ثم المواجهة المركزة على السهو).
- كذلك اختلفت هذه الاستراتيجيات حسب متغير الجنس.

هناك علاقة ما بين مختلف أبعاد الاستراتيجيات مواجهة الضغوط كمايلي:

- المواجهة المركزة على المهمة مع المواجهة المركزة على السهو
 - المواجهة المركزة على السهو مع المواجهة المركزة على الحل
- في حين لم نجد علاقة ما بين المواجهة المركزة على المهمة مع المواجهة المركزة على الحل.

وفي الاخير يمكن الخروج بفرضية مستقبلية وهي كمايلي:

حيث تقول طالما المستوى الدولي المعاصر في كرة القدم النخبوية مبني على أساس الخطأ والخطر الصفري مقال الجودة في الأداء، وهذا حسب ما تفرضه نتائج الأبحاث المتوصل إليها في المخابر العلمية التي تهتم بالجانب البدني والمعنوي معا، فإن فرضيتنا الرئيسية المؤثرة بشكل مباشر وغير مباشر على الأداء الرياضي والفريق الرياضي، وهذا في إطار

منطق المقاربة الإستراتيجية المبنية على أساسا السياق الاجتماعي، الثقافي المحلي ولا سيما البعد الروحي، الذي يعتبر بمثابة وسيلة الناجحة وفعالة في ميدان الضغط النفسي.

المصادر والمراجع

قائمة المراجع باللغة العربية:

- ابراهيم علام كاسي العالم لكرم القدم ، الدار القومية للطباعة والنشر العدد 89 ، 1960.
- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي القاهرة ، 2001.
- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 2000.
- أسامة كامل راتب ، ضغوط التدريب ن اتراق الرياضي ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، 2004.
- جمال الخطيب ، منى الحديد، عبد العزيز السرطاوي: إرشاد الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ط1، دار حنين للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، 1992.
- حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2009.
- حسن عبد الجواد، 1984 ، كرة القدم ، ط6 ، دار العلم.
- حسن عبد الجواد، كرة لقدم، دار العلم للملايين، ط1، بيروت، لبنان، 1984
- حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1974.
- دفيد مونتانا، ترجمة حمدي الفرماوي ، ورضا عبد الله أبو سريع، 1994.
- روجي جميل، 1986، كرة القدم ، ط1، دار النقائص بيروت.
- الزين عباس عمارة، مدخل على الطب النفسي، بيروت، دار الثقافة، ط1، 1982.
- عبد المنعم حنفي ، موسوعة الطب النفسي، مصر : مكتبة مدبولي، 1992.
- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، 2001.
- فخري الدباغ، أصول الطب النفسي ، بيروت: دار الطليعة، ط3، 1983.

- طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين،
- محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر، بيروت، دار العلم للملايين ، ط1، 1989
- محمد حسن علاوي، سيكولوجيا التدريب والمنافسة، دار المعارف، القاهرة، ط7، 1992، ص 26.
- محمد حسن علاوي ، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1، 2002.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1985.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط4، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004.
- محمد خليفة بركات، مناه البحث العلمي في التربية وعلم النفس، الكويت: دار القلم، 1984.
- مختار سالم كرة القدم لعبة الملايين، بيروت: مكتبة المعارف ، ط2، ، 1988.
- مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة والمدرسة، الزمالك: دار الثقافة ، ط2، 1967.
- مقدم عبد الحفيظ، المديرون دراسة نفسية واجتماعية في المؤسسات الاقتصادية ، الجزائر: مركز البحث في الإعلام العلمي والتقنين 1996.
- النابلسي محمد أحمد وآخرون، الصدمة النفسية وعلم النفس الحروب والكوارث، بيروت: دار النهضة العربية، 1991.
- نزار مجيد ، كامل طه لويس، علم النفس الرياضي، جامعة بغداد كلية الرياضية، 1980.
- نعيم الرفاعي ، الصحة النفسية، دمشق: مطبعة الطرابيش، ط2، 1969.
- يحيى كاضم النقيب، علم النفس الرياضي، معهد إعداد القادة، الرياض، 1990.

- هاروف توفيق الرشيدى، الضغوط النفسية، 1999
- غاري صالح محمود، أحمد عربي عودة، إتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 114، 2013.
- عزت محمد كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
- محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركزة الكتاب للنشر، 1988.
-

المراجع باللغة الفرنسية:

- Barrois, Malcarnem V.1988 coping with stress full events in older children and youth adolidcince.(journal of consilting and clinical psychologique).
- Bentchev, strategie coping of âtten a cronoroge re veu de medecine psychosomatique, 1989.
- Cité par Jurgen Weineck, psychologie sportive et compétition , ed université de paris , 1972.
- Consoli, decides sans stresser , les édition pierre belford, paris, 1992.
- Encyclopedie de la psychologie , 1970.
- Endler. NS, Parker . MA et al (1998), Manuel de l'inventaire de coping pour situation stressantes, édition du Centre de psychologie appliquée.
- Frédéric. W et JR. Alfred (1980), coping styles of chicago adults affectiveness, Arc-goe-psyhiatric, vol 37.
- Fontaine Ovide et Al, Stress et cardiologie, Ed masson, paris , 1996.
- Gaelle colombe, psychologie du sport. www.chez.com/A/oud sport .
1998 GORBINOV G.D, problèmes psychologiques de la prépartion à la compétition chez les athlètes de haut niveau. INSP, 1982 , paris.
- Gamilach, stress to effective management New York, 1982.
- Garel. F, La préparation du footbaleur, édition Amphora S.A, 1979.
- Grevoisier J Foot Ball et psychologie , collection Aps, paris , 1985.
- J.bstora, le stress, PUF paris 1^{er} Ed, 1991.
- Kamel Lemoui -foot ball- uite de reghaia, Algerie, 1998.
- Lazarusm R.S, Folkmanm analysis of coping, ammiddleaged community dample, journal if health and social Behanourm, 1981.
- Le petit Larousse, edition larousse 1984.

-
- Manuel de psychologie du sport, les déterminants de la performance sportive. Jacques la Rue et Hubert Ripoll , 2002.
 - Martens. R ; Vealey. R.S et Bartons. P, compotitive anxioly in sport, 1990, Chanpaign. IL : humain kentics.
 - Mercier Joseph, 1966, Foot ball.
 - Miller .C, Dealing with stress-achallenge dor educator Fast Beak 130, Bloomington-phidelta, 1979.
 - Petiot. G ; Le robert des sports, S.N.L -75011, Paris, 1982.
 - Poulhan, stress et copind, PUF (press universitaire france) 1992.
 - Richard H. Cox, Psychologie du sport, de Boeck université, S.A 2005.
 - Richard.H.cox 2005, psycologie du sport.
 - Selye , H.le de la vie / problem d4adaptaion , la nouvelle édition française, 1975.
 - Thomas. R ; La préparation psychologique du sportif, édition Vigot, 1991.
 - Thomas.R Préparation psychollogique du sportif ?ed vigot, 1991, paris.
 - Vallerand (R-J), Toward and hierarchical moctel of intrinsic and extrinsic motivation.

الرسائل والدوريات والمجلات:

- إسماعيل مقران، مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية
مذكرة لنيل شهادة ليسانس، معهد ت.ب.ر دالي ابراهيم، 1997.
- إسماعيل مقران ، مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي المنتخب الوطني لكرة اليد قبل
وأثناء المنافسات الرسمية، مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، معهد التربية البدنية
والرياضية، الجزائر، 2000.
- جاقمة رمضان، بعاش يوسف، مدني محمد ، واقع التحضير النفسي اثناء التدريب
الرياضي لدى لاعبي كرة اليد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، معهد ت.ر. دالي ابراهيم
2004/2003.
- جريدة اليوم، فوضى في التسيير (الإتحادية الجزائرية لكرة القدم) العدد 1241، الأحد
02 مارس 2003.
- حجاج فرات، التحضير النفسي عند مصارعي الجيد والعالي المستوى، مذكرة لنيل شهادة
ليسانس، معهد ت.ب.ر دالي ابراهيم ، 2002-2003.
- سعيد حدوش، جريدة الخبر، القائمون على الكرة الجزائرية ، اختيار الكسب الاسريع ،
العدد - 3680 - 2003/01/19.
- السيد خباطو اسماعيل (عميد المدربين الجزائريين) م.ص.ج ، الشباك العدد -206-
أوت 1997.
- عبد العزيز الوصابي، تأثير المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند
رياضي الكارتي، رسالة ماجستير تحت إشراف د.بن عكي محند أكلي معهد التربية
البدنية والرياضية بسيدي عد الله ، جامعة الجزائر، 2005/2004.
- عبد الكريم مدوار، رئيس أولمبي الشلف، الجزائر Football، مجلة شهرية متخصصة
في كرة القدم العدد - 23 - ماي 2006.

- عبد المالك سلال، الرياضة الجامعية، صحيفة منبر الجامعة، العدد 11 مقر 19 سبتمبر 2000.
- عيطور دليلة، الضغط النفسي والاجتماعي لدى الممرضين رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1996.
- مجلة الحوادث، العدد -118- بتاريخ 1986/05/23.
- محمد منصوري، الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك عدد -26- نوفمبر 1993.
- مداحي حسن، أهمية الجانب النفسي السيكولوجي للمراهق قبل المنافسة، مذكرة لنيل شهادة ليسانس، معهد ت.ب.ر دالي ابراهيم 1997.
- المذكرة الرياضية، الديوان الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي، 1997.
- المذكرة الرياضية، الديوان الوطني للإعلام والتوثيق الرياضي، 1998.
- مزياني فتيحة، أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني للمديرين، رسالة ماجستير كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر، 1998.
- مصطفى كويسي، جديد الشباك، العدد-86-السلسلة الجديدة، 2007/04/19.
- مطبوعات جامعية، لطلبة السنة الثالثة- المعهد الوطني الرياضة لدالي ابراهيم، 1996.
- النشرة الإعلامية، اللجنة التنظيمية لكأس فلسطين، العدد -01- جويلية، 1985.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجزائر -3-

معهد التربية البدنية والرياضية

- بسيدي عبد الله -

مقياس

عزيزي اللاعب المحترف:

في إطار إنجاز دكتوراه في العلوم ، تخصص التدريب الرياضي النخبوي، بعنوان:

" استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى رياضي كرة القدم "

نضع بين يديك هذا المقياس الذي يتضمن 39 عبارة وتمثل كل عبارة الاشياء التي يمكن أن يقوم بها الرياضيين أو فكروا فيها خلال المنافسة الرياضية، بالنسبة إلى كل عبارة يجب أن تشير كل نقطة لكل ما تفعله خلال المنافسة التي أجريتها اليوم، للقيام بذلك ، يمكنك الاختيار من الإجابات المقدمة، ضع علامة (X) في خانة الإجابة التي تمثل أفضل ما قمت به خلال المنافسة اليوم، لا تضيع الكثير من الوقت على كل عبارة يجب أن تكون إجاباتك عفوية وصادفة، ليس هناك إجابات صحيحة أو خاطئة، نريد أن نعرف ما قمت به خلال المنافسة التي أجريتها اليوم.

ملاحظة : تستعمل الإستمارة لغرض البحث العلمي فقط وشكرا مسبقا النادي الرياضي

المحترف الحالي:.....

السن:

منطقة اللعب:

الرقم	العبارات	لا أبدا	بعض الشيء	صفة معتدلة	كثيرا	بشكل كبير جدا
		1	2	3	4	5
1	تصورت أنني كنت أتحكم في الوضع					
2	تحكمت في أعصابي (السب، تجديف، وما إلى ذلك) في راسي أو بصوت عال للقضاء على غضبي					
3	ابتعدت عن الرياضيين الآخرين					
4	ذلت جهدا كبيرا					
5	امعنت التفكير في أمور أخرى لتفادي ضغط المنافسة					
6	حاولت أن اتفادى التعرض إلى تخويف من قبل الرياضيين الآخرين					
7	طلبت المشورة بشأن التحضير الذهني					
8	حاولت أن ارخي جسدي					
9	حللت أدائي السابق					
10	فقدت كل الثقة في تحقيق هدفي					
11	اعدت ذهني الحركات التي سأنفذها					
12	تملكني الغضب					
13	انطويت في كمان ملائم للتفكير					
14	لد بذلت جهدا مضنيا (ملحوظا)					
15	فكرت في هواياتي المفضلة لتفادي التفكير في المافسة					
16	اولت التخلص من شكوكي من خلال التفكير في الأمر الإيجابية					
17	طلبت النصيحة من الرياضيين الآخرين					
18	حاولت تخفيف حدة التوتر في العضلات					
19	حالت نقاط ضعف خصومي					
20	لقد استسلمت للإحباط					
21	تخيلت نفسي أن ني أقدم أداء جيد					
22	عبرت عن استيائي					

					تخلصت من متاعب الحياة	23
					بذلت أقصى جهدي	24
					قمت بأشياء مسلية لتفادي التفكير في المنافسة	25
					استبدلت أفكار السلبية بأفكار ايجابية	26
					كشفت عن مكنوناتي لشخص جدير للثقة	27
					قمت بتمارين الاسترخاء	28
					فكرت في حلول ممكنة للتحكم في الوضع	29
					تمنيت ان تنتهي المنافسة فورا	30
					تصورت أفضل أداء يمكن أن أقوم به	31
					عبرت عن مشاعر الإحباط لدي	32
					بحثت عن الهدوء	33
					فكرت في إنجازاتي بدلا من أخطائي	34
					تحدثت إلى شخص قادر على تحفيزي	35
					أرخيت عضلات الجسم	36
					حللت متطلبات المنافسة	37
					توقفت عن الاعتقاد في قدرتي على تحقيق هدفي	38
					فكرت في عائلتي أو أصدقائي للترفيه عن نفسي	39