



جامعة الجليلي بونعاما

كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي

تحت عنوان

أساليب الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي أثناء المنافسة

- إشراف الدكتور:

- حمزة عبد النور

- إعداد الطلبة:

- هشام هوادف

- حميدي شكيب

السنة الجامعية: 2019-2020

الشكر

نحمد الله على أنه وفقنا و منحنا القوة و الشجاعة و الصبر

على تحمل أعباء هذا

البحث ، نتقدم بجزيل الشكر و الامتتان العظيم و التقدير

العميق إلى أستاذ المشرف لما منحه لنا من وقت وجهد

وتوجيه وإرشاد وتشجيع ، و كل من ساهم في تعليمنا.

و لا ننسى أن نشكر الكل على دعمهم لنا في مذكرتنا .

و الشكر الموصول لكل من ساهم في انجاز هذا العمل من

قريب أو من بعيد و لو بكلمة أو دعوة صالحة.

و شكرا

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك.. ولا تطيب اللحظات إلا
بذكرك.. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ولا تطيب الجنة إلا برويتك جل جلالك.

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما إلى من لا يمكن للأرقام أن تحصى فضائلهما

إلى من كلله الله بالهيبة والوقار.. إلى من علمني العطاء.. أرجو من الله أن يمد في عمرك ..
و ستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم و في الغد و إلى الأبد..أبي.

إلى ملاكي في هذه الحياة.. إلى معني الحب و معنى الحنان و التفاني.. إلى بسمه الحياة و سر
الوجود إلى من كان دعاؤها سر نجاحي ... أمي .

إلى من سرنا سويا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح و الإبداع , إلى من تكاتفنا يدا بيد إلى
إخوتي وأصدقائي و زملائي .

إلى من علمونا حروفا و كلمات من درر و عبارات من أسمى و أجلى العبارات في العلم , إلى من
صاغوا لنا علمهم حروفا و من فكرهم منارة تنير لنا سيرة العلم و النجاح ألى أساتذتنا الكرام.

" وقل اعملوا فسيرى الله عملكم و رسوله و المؤمنون "

جيلالي

ملخص:

هدفت الدراسة الى تحديد مدى صلاحية التقنيات والأساليب الاسترخائية في تسيير التوتر النفسي في المنافسات الرياضية على اللاعبين في كرة القدم، وإبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام، ومدى مساعدة تلك التقنيات على خفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، وذلك باستخدام منهج دراسة الحالة على عينة مكونة من 40 لاعب من فرق ولاية عين الدفلى، حيث قمنا بتطبيق اداة الاستبان لجمع البيانات وقد توصلنا الى النتائج التالية: أن التقنيات الاسترخائية تسمح للاعبين كرة القدم بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة الشيء الذي يحفزهم أكثر على العمل والمثابرة، كما تسمح له أيضا بالتعامل الايجابي مع الوضعيات التنافسية ومختلف التغيرات الانفعالية التي تتجر عنها من خلال إدراكها كجزء من أجزاء التحضير للمنافسة وأنها ضرورية للأداء (التنشيط المعرفي الإيجابي) لخفض التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة. ومن بين أهم الإقتراحات التي يمكن طرحها نذكر: تنويه الجهات الوصية على الرياضة المحلية بضرورة تنظيم دورات تكوينية لفائدة اللاعبين والمدربين حول مختلف التقنيات الحديثة المتعلقة بتطوير المهارات النفسية والاجتماعية الى جانب المهارات البدنية وكذا تقديم برامج تدريبية على تقنيات الاسترخاء البسيطة الممكن اجراءها من طرف اللاعبين في منازلهم.

Résumé:

L'étude visait à déterminer la validité des techniques et méthodes de relaxation dans la conduite de tension psychologique dans les compétitions sportives pour les joueurs de football, et à mettre en évidence l'importance de l'aspect psychologique dans la préparation sportive générale, et la mesure dans laquelle ces techniques aident à réduire la tension psychologique associée à la compétition sportive chez les joueurs de football, en utilisant La méthodologie d'étude de cas sur un échantillon de 40 joueurs des équipes de la wilaya d'Ain Defla, où nous avons appliqué l'outil de questionnaire pour collecter des données et nous avons atteint les résultats suivants: Les techniques de relaxation permettent aux joueurs de football de développer des tendances psychologiques en termes d'entraînement et de compétition, ce qui les motive davantage à travailler et à persévérer. Cela lui permet également de faire face positivement aux situations de compétition et aux différents changements émotionnels qui en

découlent en les réalisant dans le cadre de la préparation à la compétition et qu'elles sont nécessaires à la performance (stimulation cognitive positive) pour réduire la tension psychologique liée à la compétition. Parmi les suggestions les plus importantes qui peuvent être avancées, nous mentionnons: La tutelle des sports locaux doit souligner la nécessité d'organiser des séances d'entraînement au profit des joueurs et des entraîneurs sur diverses technologies modernes liées au développement des habiletés psychologiques et sociales en plus des habiletés physiques, ainsi que de fournir des programmes d'entraînement sur des techniques simples de relaxation pouvant être pratiquées par les joueurs à domicile.

Abstract:

The study aimed to determine the validity of techniques and methods of relaxation in the conduct of psychological tension in sports competitions for football players, and to highlight the importance of the psychological aspect in general sports preparation, and the extent to which these techniques help to reduce the psychological stress associated with sports competition in football players, using the case study methodology on a sample of 40 players from the teams of the wilaya of Ain Defla, where we applied the questionnaire tool to collect data and we achieved the following results: Relaxation techniques allow football players to develop psychological tendencies in terms of training and competition, which motivates them more to work and to persevere. It also allows him to positively face competition situations and the various emotional changes that result from them by making them as part of the preparation for competition and that they are necessary for performance (positive cognitive stimulation) to reduce tension. psychological related to competition. Among the most important suggestions that can be put forward, we mention: The local sports tutelage should stress the need to organize training sessions for the benefit of players

and coaches on various modern technologies related to the development of psychological and social skills in addition to physical skills, as well as providing training programs on simple relaxation techniques that can be practiced by players at home.

فهرس

المحتويات

أ.....مقدمة

الفصل الأول: الشد العضلي والاسترخاء

10.....تمهيد

11.....المبحث الأول : الشد العضلي

11.....المطلب الأول : مفهوم الشد العضلي

12.....المطلب الثاني : المقاربة الفزيولوجية للشد العضلي

13.....المطلب الثالث : مقارنة التحليل النفسي والنفسية للشد العضلي

14.....المطلب الرابع : المقاربة التبيانية والتشكيلية وحالوراثية للشد العضلي

17.....المبحث الثاني : الاسترخاء بصفة عامة

17.....المطلب الأول : مفهوم الاسترخاء

19.....المطلب الثاني : ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء

21.....المطلب الثالث : تقنيات الاسترخاء و تصنيفها

26.....المطلب الرابع : الاسترخاء في الميدان الرياضي

35.....خلاصة الفصل الأول

الفصل الثاني: دراسة نظرية للتوتر النفسي

37.....تمهيد :

38.....المبحث الأول : عموميات عن التوتر النفسي

38.....	المطلب الأول: الافعالات
41.....	المطلب الثاني: مفهوم وألية التوتر النفسي
43.....	المطلب الثالث : صيغة التوتر النفسي ومصادره
46.....	المطلب الرابع : الاستجابة للتوتر النفسي وتغيراته
51.....	المبحث الثاني : التوتر النفسي في الميدان الرياضي
51.....	المطلب الأول : مفهوم التوتر النفسي في الميدان الرياضي وقياسه
52.....	المطلب الثاني : عوامل التوتر النفسي عند الرياضي
53.....	المطلب الثالث : علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة
58.....	المطلب الرابع :تأثير التوتر النفسي على الأداء
61.....	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: كرة القدم والمنافسة والتحضير النفسي	
63.....	تمهيد:
64.....	المبحث الأول: كرة القدم الجزائرية
69.....	المطلب الأول: مفاهيم حول كرة القدم
72.....	المطلب الثاني: مقاربات كرة القدم
75.....	المطلب الثالث: المتطلبات الحالية لرياضية لكرة القدم
77.....	المطلب الرابع: أهمية العوامل النفسية

77.....	المبحث الثاني: المنافسة
77.....	المطلب الأول: مفهوم المنافسة وآلياتها
81.....	المطلب الثاني: مركبات وضعية المنافسة
82.....	المطلب الرابع: الإنفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية
84.....	المبحث الثالث : التحضير النفسي الرياضي
84.....	المطلب الأول: مفاهيم حول التحضير النفسي
86.....	المطلب الثاني: الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة
88.....	المطلب الثالث : التحضير النفسي و الضبط النفسي
90.....	المطلب الرابع: التحضير النفسي للنمط المعيشي العام و التدريب الصارم
92.....	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: دراسة ميدانية	
94.....	تمهيد:
95.....	المبحث الأول : الاطار العام للدراسة
95.....	المطلب الأول : المنهج المتبع في الدراسة و أدوات البحث المستعملة
97.....	المطلب الثاني : مجتمع وعينة الدراسة
97.....	المطلب الثالث :مجالات البحث و متغيراتها
98.....	المطلب الرابع : اعداد الاستبيان وطرق توزيعه
99.....	المبحث الثاني : النتائج الوصفية للدراسة

99	المطلب الأول : صدق وثبات المحاور وتجانسها
104	المطلب الثاني : إجراءات التطبيق الميداني
106	المبحث الثالث : التحليل والمعالجة الأحصائية لبيانات الدراسة الميدانية
106	المطلب الأول : عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
107	المطلب الثاني : عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية
110	المطلب الثالث : مناقشة الفرضيات الجزئية
113	خلاصة
115	الخاتمة

فهرس الجداول

73	جدول رقم (01): التطورات المحققة من 1924 الى 1972 حسب بالفي 1989.....
100	جدول رقم (2) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الاول).....
101	جدول رقم (3) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الثاني).....
103	جدول رقم (4) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الثالث).....
104	جدول رقم (5) يوضح الاتساق الداخلي لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة (المحور الرابع).....
104	الجدول رقم (6) يوضح الثبات بطريقة الفا كرونباخ لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر المرتبط بالمنافسة.....
106	جدول (7) يوضح إجابات اللاعبين لاستبيان تقنيات الاسترخاء.....
107	جدول (8) يوضح إجابات اللاعبين للمحور الاول لتقنيات الاسترخاء.....
108	جدول (9) يوضح إجابات اللاعبين للمحور الثاني لتقنيات الاسترخاء.....
108	جدول (10) يوضح إجابات اللاعبين للمحور الثالث لتقنيات الاسترخاء.....
109	جدول (11) يوضح إجابات اللاعبين لمحور الرابع لتقنيات الاسترخاء.....

فهرس الأشكال

- الشكل رقم 01 يمثل أطوار آلية التوتر..... 43
- الشكل رقم 02 يمثل صيغ التوتر النفسي..... 44
- شكل رقم 03 يمثل الاستجابة للتوتر النفسي..... 47
- الشكل رقم 04 يوضح تأثير التوتر على الأداء..... 58
- الشكل رقم 05 يوضح نموذج تأثير التوتر النفسي على الأداء..... 59
- الشكل رقم 06 يوضح تنظيم الهيكل لكرة القدم، الجريدة الرسمية، القانون 95-09..... 67
- الشكل رقم 07 يوضح الوضعية الموضوعية للمنافسة..... 78

مقدمة

مقدمة

تمهيد

لقد اصبحت الرياضية في عالمنا المعاصر ذات طبيعة علمية اجتماعية خالصة تعتمد على الدراسات والبحوث واستغلال التداخل بين العلوم مستخدماً "المزيد من النظريات والمعلومات التي تهدف في النهاية إلى تطوير المستويات والإنجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية، فهي تحسد مفاهيم تحسن وتطور الانسان.

إذ لم يعد الهدف هو حماية الإنسان من الأمراض وإنما السماح له بالاستعمال الأقصى لقدراته، لقد أصبح الاسترخاء عاملاً أساسياً في الأداء مما أدى إلى إعداد تقنيات وتطبيقها بنجاح على الرياضيين. كما أصبح للتحضير النفسي اتجاهات متعددة، الأمر الذي ساهم في زيادة عدد التقنيات.

لقد استعملت تقنيات الإسترخاء في أول الأمر بطريقة حدسية من قبل بعض الرياضيين، ولم تصبح موضوعاً للدراسات العلمية إلا في وقت قريب، مما زاد من أهميتها في تحضير الرياضيين، يمكن تفسير هذا التأخر انطلاقاً من عدة أسباب يكون المدرب لم يتقبل بسهولة تدخل النفساني للاسترخاء، كونه لم يرى أهمية ذلك. سبباً آخر أدى إلى تأخر استعمال التقنيات الاسترخائية في التحضير للمنافسة حسب ر. توماس، نقلاً عن نيدر فير يتمثل في نقص الإطار النظري الذي يسمح بفهم وضبط التوترات النفسية التي تؤثر على سير الوضعيات التنافسية. حيث يتضح أن تدريبات الاسترخاء تعد وسيلة للإعداد للرياضيين كونها أسلوب سهل الممارسة إذ بالإمكان ممارسته في خفض الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين قبل المنافسة الرياضية، وصارت الأبحاث التي تمركزت لمدة طويلة على دراسة شخصية الرياضي، تتم بثلاثة أبعاد أساسية تتمثل في التعليم الحركي، الإنتقاء والتحضير النفسي للمنافسة.

لقد أكدت الدراسات العلمية أن الشخصية عبارة عن منظومة ذات ثلاثة أبعاد (بدنية، معرفية، انفعالية) ومن ثم فإن السلوك الرياضي كما أشار إليه أحمد أمين فوزي، عبارة عن: "نشاط كلي يصدر عن اللاعب من حيث هو وحدة، وكل متكامل تشترك في إصداره كل مقومات الشخصية. فحين يصوب اللاعب نحو الهدف، فإن هذا السلوك لا يصدر عن بدنه فقط، بل إن هذا السلوك يصدر نتيجة لمجموعة من الأنشطة المعرفية والتي تصاحبها مجموعة

من الأنشطة الانفعالية "فلما كانت المشكلة في هذا العمل تتدرج ضمن اطار خاص بممارسة كرة القدم حول الاشكالية استخدام التقنيات الاسترخائية والنفسية في تسيير التوتر التنافسي، استوجب علينا دراسة الخصائص النفسية المميزة لها، حيث أن البناء النفسي للمنافسة في كرة القدم ينشأ اساساً من الاستجابة للحاجات النفسية من أجل التفوق من ناحية، والرغبة في تحقيق الانجازات التي تستدعي حالة دافعية من ناحية اخرى .

فحسب باسم فاضل، نقلا عن العالمة السوفياتية (فيكونا ، 1980) فإن المظاهر السيكولوجية والفيزيولوجية و البيولوجية للتوتر التنافسي وعلاقته بالطبع المزاجي ونشوء العنف والعدوان، مسألة هامة للتعرف على ماهية التوتر و علاقته بالنشاط التنافسي ترتبط عملية ادراك المواقف بكيفية التعبير الذي يتفاوت من التعبير الفيزيولوجي كالضغط في العضلات إلى التعبير النفسي كالشك والقلق. وكما تربط به نوعية التعبير من حيث الايجابية كالاستعداد او السلبية كالتوتر . وبجانب ذلك ينظر إلى حجم الاستشارة من حيث العمومية و الخصوصية في رد الفعل المتمثل في سرعة ضربات القلب و زيادة العرق وغيرها، ويمكن للتوتر أن يكون سلبيا ، عندما يشعر الفرد حينئذ أنه لم يعد قادرا على تحمل صعوبات الوضعية التي باتت تفوق طاقاته، وهو تحديدا النوع الذي يقصده الناس عندما يعتبرون أنهم تحت ضغط . كما يمكن أن يكون التوتر إيجابي الذي يعمل كحافز يساعد على مواجهة تحديات الوضعية ، اما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة هو " الحدث " الذي يساهم في تحسين الأداء . حسب (كيت كينان) يعتمد تحول التوتر الإيجابي إلى توتر سلبي اعتمادا كبيرا على الظروف الفردية وقدرة الشخص مما يؤدي إلى تراكمات تضعف القدرة على التكيف والعمل تدريجيا "إن المسألة ليست بالضرورة عملية متصلة إذ يمكن التعرف على المؤشرات المبكرة للتوتر والقيام بإجراءات ذات مفعول رجعي مضاد.

يعتبر الإسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي، والمدخل الأساسي للاسترجاع النفسي، كما يمثل الإسترخاء احدى الجوانب الأساسية في إجراء الإستعداد للمنافسة، حيث يساهم في خفض التوتر والاستشارة الغير المطلوبة . أن المقصود من الإسترخاء هو مهارة الإرتخاء في مواجهة المنافسات الهامة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي، التوتر والقلق بأنواعه المختلفة والتغلب عليها، الشئ الذي يتطلب التدريب

الشاق المتواصل قبل و أثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة . الأمر الذي يسمح بتمتية الإتجاهات النفسية للرياضي، والتي تمثل تعميما لإتجاهات الفرد تعميما يدفع سلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين ، يجب إيجاد السبل لتحويل الإتجاهات السلبية إلى اتجاهات إيجابية أو العكس بالعكس تبعا للهدف. يتعلم الرياضي من خلال الإسترخاء كيفية كسر التبعية وان يستمد قواه من أعماق نفسه مما يرفع لديه من قيمة الأداء نظرا لتمتعه بالإستقلالية الذاتية الشيء الذي يرفع من عزيمته كونه يملك وسائل القضاء على الضغط الظرفي.

أن التعامل مع اللاعب الجزائري ما زال قاصرا على كونه تنظيم ثنائي (بدني - معرفي) دون التعامل معه كمنظومة ثلاثية الأبعاد . بالرغم من التطور الحاصل في العلوم الإنسانية . و بالرغم من التطور الذي وصلت اليه كرة القدم من خلال مختلف الدراسات العلمية ، حيث أصبحت ظاهرة متعددة الأبعاد ، إلا أن النظرة إلى اللاعب الجزائري من قبل المسؤولين و المدربين مازالت قاصرة على مواصفاتها الجسمية ، ولياقتها البدنية، قدراتها المهارية و التكتيكية. لقد أشار (بسام، 1993) أنه "... من حيث المبدأ فإننا نرى أن متطلبات التنافس في كرة القدم قد بلغت مرحلة متقدمة في جوانب الإعدادات البدنية والفنية والتكتيكية، ولكنها لم تتقدم بنفس المعدل في الجانب النفسي والاسترخاء.

مما سبق عرضه لا يمكن التوصل إلى المستوى الأمثل للأداء والتحكم إلا بتكامل جهود عدة أطراف: المدرب، الدور النفسي، الاختصاصي في الاسترخاء في الطب الطبيعي والإداري، الأمر الذي يوضح أن التفوق لا يتحقق من خلال إتباع أساليب تلعب المعرفة العلمية دورا حيويا من الحكمة عدم تجاهلها، وبخاصة بعدما أصبحت الرياضة مجال تنافس فيه الدول على اختلاف ثقافات من أجل التفوق والريادة والأهم من ذلك يعتبر الاهتمام بالمجال الرياضي مؤشرا على تبني المجتمع قيمة ترمز للصحة والقوة وروح الإنجاز

حيث يمكن للإهمال أن يؤدي بالرياضة الى بعض السلبيات فحسب (أمين أنور الخولي، 1978): "فإنه من الممكن أن تحدث الرياضة بعض السلبيات مثل تشويه و خرق القيم و المعايير الاجتماعية، كما أن باستطاعة الرياضة وفي ضوء تبنيها لتوجيهات معينة أن تدمر الدافعية و تخلق الإحباط و التوتر بل و تمزق التكامل الاجتماعي .

إن استخدام التقنيات النفسية-الفيزيولوجية بصفة عامة والتقنيات الاسترخائية في ميدان التكوين الرياضي للاعب كرة القدم في الجزائر والتحضير للمنافسة الرياضية، بغية الوصول الى أقصى درجة ممكنة من التحكم الإنفعالي، تحرية لم تعرف أي رواج و هذا بسبب اهتمام المدربين أكثر بالنواحي البدنية، الفنية و التكتيكية.

1- إشكالية البحث

لقد أصبحت الرياضة ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد عالمية، لا تعترف بالثقافات ولا بالحدود، استقطبت اهتمام الباحثين من مختلف التخصصات العلمية، والذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي ألت إليه في وقتنا الحاضر، سواء تعلق الأمر بطرق أو مناهج التطوير الرياضي، التحضير النفسي، الشيء الذي جعل من هذه الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد. كما أنها حظيت بمتابعة خاصة من طرفي مختلف وسائل الاعلام ولا يخفى على أحد أن أغلبية الدول وخاصة المتقدمة تولي اهمية بالغة للرياضة، حيث يمكن ملاحظة ذلك من خلال عدد المعاهد والجامعات المخصصة لتكوين المؤطرين ، عدد وفخامة المنشآت وعدد المنخرطين على مستوى الفيدراليات. لقد توغلت الرياضة في جميع ميادين الحياة واستعملت حتى في الصراعات الايديولوجية والعرقية، مما سمح بتطوير مناهج الرياضة من خلال دراسات علمية.

ترتبط التغيرات النفسية أو التوتر النفسي ارتباطا وثيقا بميدان الرياضة، سواء تعلق الأمر بالجمهور او الرياضي، ففيما يتعلق بهذا الاخير فانه لا يمكن فصل هذه التغيرات عن سياق المنافسة اين تتدخل هذه التغيرات كعنصر سلبي او ايجابي يمكن له تحفيز الأداء او عرقلته. لقد عرفت نظرة الاخصائيين تجاه التوتر تطورا ملحوظا وخاصة من حيث على الجانب النفسي او الجانب الفيزيولوجي. ففي الميدان الرياضي فانه يمكن القول إن التوتر مرتبط بالتجارب الرياضية الماضية للفرد والتي ترتبط بدورها بالشعور بالتعب الألم، اللذة... ترجع هذه المعرفة النظرية الهامة إلى الكتابات الكثيرة التي نشرها المختصون في ميدان الصحة البدنية والنفسية. تمثل المنافسة الرياضية مصدرا هاما للتوتر النفسي لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها. يسبب تراكم الضغوطات النفسية-الفيزيولوجية ظهور حالات انفعالية غير

ملائمة لتحقيق الأداء الجيد، مما يؤدي لا محالة إلى عدم التحكيم في السلوك، التأثير السلبي على النتيجة والأداء التأثير على الفرد-الرياضي.

لقد عرف علم النفس الرياضي تطوراً كبيراً مما سمح للمختصين في ميدان التحضير النفسي بالدخول بقوة في الميدان الرياضي، كما أصبحت للعوامل النفسية مكانة بالغة الأهمية شأنها في ذلك شأن العوامل التقنية، التكتيكية والبدنية، حيث صار من البديهي أن كل أداء بدني يجب أن يتبع بأداء نفسي. لقد أصبحت المتابعة النفسية للرياضيين تبدأ منذ الصغر، وهذا من أجل تنمية القدرات النفسية الضرورية للرياضة التنافسية.

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم بصفة عامة والجزائر بصفة خاصة، حيث أنها تلقى استحسان ومتابعة واسعة من قبل كل فئات المجتمع. كما نسجل سيطرتها الكبيرة على الرياضات الأخرى سواء على مستوى التغطية الإعلامية أو الميزانية المخصصة لها وهذا رغم تدني المستوى والنتائج الهزيلة المسجلة في السنوات الأخيرة. بالإضافة إلى التدهور الفني الفادح فأنا نسجل باستياء العنف المتصاعدة التي تعصف بملاعبنا والذي يمثل مؤشراً واضحاً عن درجة التحكم النفسي والذي يمثل أساساً التحكم التقني - التكتيكي.

انطلاقاً من هذا المنظور ومن خلال هذه الدراسة النفسية-الفيزيولوجية فأنا نطرح التساؤل التالي:

➤ هل لتقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند لاعبي بعض أندية عين الدفلى؟

للإجابة على الإشكالية المطروحة قمنا بطرح التساؤلات التالية :

❖ التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي؟
- ✓ هل تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية؟
- ✓ هل يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني؟
- ✓ هل يساعد الإسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية؟

2-تحديد الفرضيات:

لمعالجة الاشكالية المطروحة والتساؤلات الفرعية نحاول بناء الفرضيات التالية :

❖ الفرضية العامة :

➤ التقنيات الاسترخاء اهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض اندية عين الدفلى.

❖ الفرضيات الجزئية:

- ✓ تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي.
- ✓ تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية .
- ✓ يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني.
- ✓ يساعد الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية.

3-أهمية البحث:

يمكن حصر اهمية البحث في أن الموضوع جديد لم يتم معالجته من قبل على مستوى معهد التربية البدنية والرياضية ولا على مستوى المعاهد الأخرى، تتحصر اهميته في الكشف على أساليب الاسترخائية وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند لاعبين بعض اندية عين الدفلى لكرة القدم، وهذا اعتمادا على منهجية وأدوات بحث تم اختيارها بصفة عقلانية وموضوعية .

4-أهداف البحث:

- ✓ تحديد مدى صلاحية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي.
- ✓ استخلاص مجموعة من التوصيات تكون كمرشد مستقبلي.
- ✓ تقديم معلومات نظرية على التوتر النفسي تسمح للمدرب بفهم سلوك الرياضي في الوضعيات التنافسية الصعبة .
- ✓ ابراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام.
- ✓ اعطاء وسائل تسمح بتقوية الرياضي من الناحية النفسية .

- ✓ الاستفادة من معلومات علم النفس الرياضي في تكوين الرياضي وليس فقط في تفسير الاخفاقات الغير منتظرة .
- ✓ اظهار مدى تشعب وتعدد الأبعاد بالنسبة للرياضة التنافسية.
- ✓ أظهر اهمية الصحة النفسية في التألق الرياضي، و الذي يجب أن يكون محور اهتمام المسؤولين والمختصين حتى يتسنى الارتقاء بمستوى الرياضة الجزائرية.
- ✓ ابراز اهمية المتابعة النفسية للاعبين منذ الصغر، على غرار المتابعة التقنية، الطبية البدنية والتكتيكية، وذلك بتشجيع حضور الاخصائيين النفسانيين الرياضيين في الاندية الجزائرية، و
- كذا فتح المجال أمام تحارب نفسية منظمة طويلة المدى.

5- منهج الدراسة

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لإبراز أهم المفاهيم والأدوات والمقاربات المرتبطة بالموضوع والإلمام بها من أجل التحكم أكثر في الجوانب المرتبطة به، وعلى منهج الاستقصائي لدراسة اشكالية البحث عن طريق برنامج الاحصائي SPSS

6- حدود البحث

للاجابة على الاشكالية المطروحة والتوصل الى النتائج فان الدراسة ارتبطت بحدود مكانية وزمانية

❖ **الحدود المكانية:** تم اجراء دراسة الحالة على مستوى مؤسسة أندية عين الدفلى

❖ **الحدود الزمانية:** تمثلت في السنة الحالية 2020

7- هيكل الدراسة

تم تناول أساليب الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي في المنافسة الرياضية في ثلاث فصول.

الفصل الأول: دراسة نظرية للاسترخاء فقد خصص هذا الفصل للإمام الإطار النظري للاسترخاء حيث تم التطرق فيه من خلال ثلاث مباحث شمل الأول الإطار العام للشد العضلي، أما المبحث الثاني فقد تناولنا الاسترخاء بصفة عامة

الفصل الثاني : تحت عنوان دراسة نظرية للتوتر النفسي فقد قسمنا هو الآخر الى ثلاث مباحث حيث

سنتطرق في المبحث الأول عموميات عن التوتر النفسي، أما المبحث الثاني فسوف نبين فيه التوتر النفسي في الميدان الرياضي

الفصل الثالث : تحت عنوان كرة القدم والمنافسة والتحضير النفسي فقد قسمنا هذا الفصل الى ثلاث مباحث، فقد شمل المبحث الأول كرة القدم، اما المبحث الثاني فقد كان حول المنافسة الرياضية، وتناول المبحث الثالث التحضير

الفصل الرابع : تحت عنوان دراسة ميدانية و قد خصص للجانب التطبيقي من أجل اسقاط الدراسة النظرية على الجانب التطبيقي وقد قسم الى ثلاث مباحث، حيث شمل الأول الاطار العام للدراسة كم شمل المبحث الثاني النتائج الوصفية للدراسة، اما المبحث الثالث فقد تناولنا فيه تحليل ومعالجة الاحصائية لبيانات الدراسة الميدانية

9- دراسات السابقة

دراسة كريستين لوسكونف 1990 نقلا عن ر. توماس 1991:

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

الفصل الأول

تمهيد

يمثل الاسترخاء إحدى المقاربات العلاجية الأكثر استعمالاً في الوقت الراهن، فهو يحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية، والتي تركز على وساطة علاجية جسدية للتوفيق، تتمثل فكرة الاسترخاء في أحداث استراتيجيات نفسية-جسدية من خلال التدخل على الشد العضلي، الضغط الحشائي وعملية التنفس ولا يمثل الاسترخاء وسيلة علاجية فحسب، بل هو أيضاً أداة تربية وإعادة تربية. لقد اكتسب الاسترخاء من خلال المنظور الأخير مكانة هامة في إطار التحضير النفسي الرياضي للمنافسة، وفي هذا الإطار يقول ر. توماس: "إن أهمية الاسترخاء المسبق عند الرياضيين معروف منذ وقت طويل، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمنافسات السريعة والقصيرة نوعاً ما." كما يقول بوزنقن "نحن نعلم أهمية الاسترخاء البدني والنفسي قدر الإمكان عند الرياضيين المطالبين بأداء أمام الجمهور"

كثيراً ما اصطدمت فكرة ادخال الاسترخاء في تحضير الرياضيين بتحفظات بعض المدربين، وهذا من منطلق مبدأ مقاومة التجديد والرغبة في الابقاء على السيطرة المطلقة في التدريب، يرتبط مبدأ مقاومة التجديد، بالفكرة الموروثة عن "روسو" والتي تنص على أن الطبيعة جميلة فلا يجب تعقيد الأمور، بينما يتجلى إحدى وجوه المحاصرة في تصرفات بعض المدربين الذين يتدخلون أكثر من اللازم في حياة رياضيينهم، فهم يعتبرون حضور أخصائين آخرين بمثابة تحريضهم من بعض الصلاحيات. لا يمكن عزل فكرة الاسترخاء عن المتابعة النفسية للرياضيين به دف تحسين أدائهم ومساعدتهم في حياتهم اليومية. فالاسترخاء يسمح بالتحكم في مختلف الانفعالات، تنمية القدرة على التركيز، تنمية القدرة على التصور الذهني، تجميع القوى والاسترجاع بعد الحصص التدريبية والمقابلات، وهذا من خلال مراقبة الشد العضلي والتنشيط كما يستخدم الاسترخاء عند ارتفاع درجة الضغط الانفعالي وكذا الأمراض النفسية والجسدية حيث قمنا بتقسيم الفصل الأول كما يلي:

المبحث الأول: الشد العضلي

المبحث الثاني: الاسترخاء بصفة عامة

المبحث الأول : الشد العضلي

سنحاول في هذا المبحث تقديم مفهوم للشد العضلي و المقاربات الفيزيولوجية والتحليل النفسي والنفسية، التبيانية، التشكيلية، الوراثة للشد العضلي لما لها علاقة مهمة في دراستنا

المطلب الأول : مفهوم الشد العضلي

ترتكز تقنيات الاسترخاء على مفهوم الضغط المرتبط بالشد العضلي ، تتميز الحياة بالتناوب و التآرجح المستمر بين حالات التوتر و الراحة، تستند المبادئ الحالية للبيولوجيا و علم النفس الحديث على آليات تقليص وموازنة الضغوطات. فلقد وصف " سيلبي " مجموعة من التفاعلات المركبة التي تلي التوتر النفسي، الاعتداءات الخارجية و الاضطراب الوظيفي، حيث تسعى مختلف ردود الأفعال هذه الى اعادة التوازن البيولوجي، من جهة أخرى لقد أخل "كانون" مصطلح الأميوسطازيا (L'homeostas) و الذي يعرف بالحالات الدائمة للأجهزة العضوية، المحققة من خلال آليات فيزيولوجيا¹.

و من وجهة نظر علم النفس، لقد حاول بعض العلماء تطبيق مبادئ مماثلة على التطبيق الديناميكي قد للشخصية، لقد اعتبروا الثبات بمثابة احدى المبادئ الأساسية التي تحدد سلوك الفرد، و يمكن تعريف هذا المبدأ على أنه نزعة الأجهزة العضوية الى تقليص الضغوطات الى مستويات متدنية و ثابتة بقدر الامكان ، يؤدي هذا المبدأ الذي يتجلى على مستوى آليات التفريغ و الدفاع بالأجهزة العضوية الى خفض الضغوطات الى مستويات متدنية ، سنقوم فيما يلي بشرح الشد العضلي من خلال بعض المقاربات العلمية.

¹ BOUSINGEN R D : **la Relaxion** ,Ed Dahlab, Alger ,1996,P20

المطلب الثاني : المقاربة الفزيولوجية للشد العضلي

لقد استعمل مصطلح الشد العضلي في الفزيولوجيا للتعبير أساسا عن حالة العضلة ، تعرف الخلية العضلية بميزة تقليص احدى أبعادها و الرفع من الأبعاد المتبقية ، فهي كذلك تتقلص و تتمدد ، تتشكل الألياف العضلية من اتحاد هذه الخلايا و يكون اتصال نهاية الألياف مباشرة بالعظام أو بواسطة الأربطة ، حيث تقوم الألياف العضلية (الجهاز الحركي النشط) بمهمة نقل العظام (الجهاز الحركي الخامل) ، تتميز الأنسجة العضلية بخاصية أساسية هي القدرة على الاستجابة لمثيرات من خلال تغير حالتها ، القدرة على نقل الاثارة ، قابلية التقلص و القدرة على استرجاع شكلها بفعل التمدد أو التقلص ، يؤدي تكرار الاستشارة العصبية الى تقلصات متكررة و بالتالي الزيادة في درجة الشد العضلي ، بينما يقل عدد التقلصات في ظروف تقل فيها عدد الاستثارات العصبية ، مما يؤدي الى خفض درجة الشد العضلي .

انطلاقا من مختلف حالات الشد العضلي ، هناك تداخل جوهري بين المعلومات التي تتوخاها من معاملاتنا اليومية و الحياة الحشائية ، مما يعمل على الحفاظ على درجة الاستشارة و من ثمة تحديد السلوك العام للفرد ، لقد حظي الشد العضلي ، الذي يمثل تعبيرا نفسيا و عضويا باهتمام كبير في اطار علم النفس التجريبي ، حيث خصص له دور كبير فيما يتبع بالتغيرات في درجة اليقظة ، التنشيط و الوظيفة الذهنية¹.

المطلب الثالث : مقارنة التحليل النفسي و النفسية للشد العضلي

1- مقارنة التحليل النفسي للشد العضلي

لقد تصور المحللون من بينهم فرويد و دوتشن العلاقة بين الحياة الانفعالية و الشد العضلي من زاوية التوازن القائم بين السير الحركي و السير النفسي ، لقد سمحت الملاحظة التطبيقية و الاعتبار النظرية بالتفكير فان التغيرات المسجلة في الشد العضلي ، مرتبطة بآليات الدفاع ضد

¹ أمين أحمد فوزي ، علم النفس الرياضي ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 1992 ، ص 47

الغرائز خاصة منها الكبت ، يرمي الكبت الى أبعاد الحركية من بعض النزوات ، مما يؤدي بالأنا الى التنازل عن بعض الحركات ، لقد نقل لنا فكرة فرويد الذي يرى أن " الأنا يقوم أساسا بمهمة الدفاع عن الحركية ضد مشتقات النزوات المكبوتة " ، يظهر الصراع بين التوظيف الغريزي و توظيف الأنا المضاد من الناحية الفيزيولوجية من خلال التغيرات الوظيفية للعضلات¹.

و قد تمكن " دوتشن " من اظهار أنه كثيرا ما تتعرض الأشخاص المصابة بخلل في التحليل (صعوبة في تحليل الوضعيات) الى تشنجات عضلية ، لأنهم متشبثون ، يحاولون التصدي للضغط الداخلي للكبت الداخلي باستعمال ضغط عضلي خارجي يترجم الردع الانفعالي من خلال تغيرات على مستوى حالة الجسم ، مما يؤثر على السلوك بما أن الفكرة تمثل تصميميا اجماليا للحركة فان كبح الحركة و السلوك ينجر عنه تغيرات في الحركية و الشد العضلي ، تمثل الزيادة في الشد العضلي من منظور التحليل النفسي ، حصر غريزي على مستوى العضلات².

لقد سمحت بحوث العلم النفس بالتدقيق في العلاقة بين النشاطات العقلية و الصراعات الماضية للفرد ، لكن لا ينبغي أن ننسى أن حالة الضغط مرتبطة أيضا بالوضعيات التي تحدث فيها ، والتي تعطي ديناميتها و خصوصيتها الوظيفية³.

2-المقاربة النفسية للشد العضلي :

يرتكز علم النفس الدينامي المعاصر على المفهوم الطاقوي للقوى ، لكنه إذا كان مفهوم القوة النفسية يظهر وكأنه يصف المظهر الدينامي لتغيرات ذهنية ، فإن تفسير طبيعة هذه القوة وعلاقتها الدقيقة مع مفاهيم الطاقة الفيزيولوجية لا يزال غامضا نوعا ما .

فإن "جانى" janat قد أسس نظرية حول الضغط النفسي أخذ فيها بعين الاعتبار ديناميكية السلوك، لقد أعطى "جانيت" تعريفا ضمنا للطاقة النفسية معتبرا إياها بمثابة اقتران ظاهرين : تمثل الأولى تركيبة جديدة (مقارنة بالحالة الأصلية)، أما الثانية تمثل التركيز الكبير و الكثير

¹ Bousingen R D , opcit ,1996, P20

² Bousingen R D , opcit ,1996, P20

³ Bousingen R D , opcit ,1996, P20

على الأحداث الشعورية ، تمثل الطاقة النفسية قدرة الفرد على الارتقاء في أفعاله إلى درجة أو أخرى على الحول التسلسلي للأفعال التنفسية ، حيث تكون شدة الأفعال مرتبطة بالمفاهيم الفلسفية للمرحلة والجمال الأخلاقي الاجتماعي الراهن . يستند علم النفس الديناميكي في تجسيد المسائل على النمو النفسي العاطفي للفرد في صراعه مع المحيط ، تسمح هذه الطريقة في إدراك الأشياء من تجنب الطاقوية التي يغلب عليها الطابع الفيزيولوجي ، مما يسمح بحصر الواقع أكثر فأكثر تمثل عبارات " الضغط النفسي ، الضغط الذهني ، الشد الذهني " ... اسقاطا ذهنيا لوضعية ندركها عقليا، تعتبر هذه العبارات خالية من المعنى إذا أخذنا مفهوم الشد العضلي من الناحية الفيزيولوجية فقط عكس ذلك ، يمكن استعمال العبارات السابقة بشرط تمييزها عن المفاهيم الطاقوية العملية ، والتي لا صلة معها إلا من خلال تاريخ الفرد و تجاربه العملية الانفعالية مما يسمح بتقادي التفسيرات النفسية الفيزيولوجية السهلة السير الذهني . إن التأثير النفسي للاسترخاء العضلي قد ذكر من قبل المختصين من بينهم "شولتزر" (1974) (جاكسون، 1974)، (بوزقن، 1996) فالاسترخاء العضلي يساعد ويسهل السير النفسي ، ولكن هذا لا يستلزم وجود شد ذهني له تشابه طبيعى مع مفهوم الضغط العضلي ، فالعلاقة التي افترضتها التجارب الإكلينيكية تبقى صعبة التحديد من الناحية العلمية البحتة¹.

المطلب الرابع : المقاربة التبيانىة و التشكيلية و الوراثة لشد العضلي

1- المقاربة التبيانىة والتشكيلية²

يظهر تمييز "ج، أجيرياقيرا" Ajuriaguera . ل الأكثر صحة إكلينيكيًا من الناحية التشكيلية ، حيث ميز بين فئتين كبيرتين من ردود الأفعال العضلية النفسية - العاطفية ، والتي يبدو وكأنها إشارات شرطية تستجيب لنماذج بدائية ، بمعنى أنه كنوع من التنظيمات المعقدة والمركبة مسبقا" يمثل الشكل الاكثر كلاسيكى الشكل المتعلق بالأفراد المتميزين بالزيادة في درجة الانفعالية ، فهم دوما في حالة ترقب للخطر والتفاعل معه بصفة مفاجئة ، مما يؤدي إلى عدم تكيف ردود أفعالهم . فالشكل العضلي هو الذي يكون فيه الجسم في حالة ترقب وتفاعل دائم مع الصراعات القائمة ، ينطبق هذا الشكل ، حسب المدارس ، على مفهوم الزيادة في الانفعالية التشكيلية أو الشخصية الهسترية . إلى جانب الشكل العضلي - الانفعالي ، وصف "ج. أجيريانييرا Ajuriaguera . ل

¹ Bousingen R D , opcit ,1996, P20

² كيتك بنان ، السيطرة على الضغوط النفسية ، الدار للعلوم ، القاهرة ، 1999، ص112

الشكل العضلي - الطباعي. تعاش حالات الضغط عند هذه الفئة بشكل مختلف، تظهر القوات العدوانية على المستوى العضلي عن طريق دفاع منظم يتميز بزيادة درجة الشد العضلي . يشعر الفرد بعدوانيته في أجسام غيره ، مما يؤدي إلى ظهور ردود افعال عضلية دفاعية . لا يتم التجسيد الخارجي للزيادة في درجة الشد العضلي فقط ، انما

ينتقل إلى مستوى الأحشاء ، غالبا ما يتسبب الضغط الداخلي ، الذي ينجر عن الزيادة في درجة الشد العضلي ، في ظهور تغيرات وعائية وحشائية مثل زيادة الضغط الدموي

2- المقاربة الوراثية (الإكتسابية) ¹

لقد اتضح من خلال الاعمال الكثيرة للعالم الفرنسي "هنري فالون" H . WALLON والذي ذكره "بوزنقن" (1996) ، الدور الأساسي للتغيرات المتعلقة بالشد العضلي (الوظيفة العضلية) في تطور شخصية الفرد . يكون إحتكاك الفرد ، منذ ولادته ، بالعالم الخارجي مرتبط بالانفعالات والشد العضلي . يتسم الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من حياته بنوع من الصلابة ، فالطفل يعيش داخل حلقة مفرغة من التقلص العضلي ، أين تسيطر فيها الحركات الأوتوماتيكية ، ت اني المرحلة الانفعالية (السداسي الأول من الحياة) لتحل محل مرحلة الاندفاعية السابقة ، تشمل هذه المرحلة الانفعالات المميزة بالزيادة في الشد العضلي. كل علاقات الطفل مع غيره والبيئة المحيطة به ، الشيء الذي يعمل على تشكل الملامح الشخصية الأولى. يسمح النشاط الحركي للطفل بالانتقال من الشعور الذاتي إلى الشعور الإدراكي . إن الإدراك أكثر فأكثر للتغيرات على مستوى الشد العضلي يمكن الطفل من الوعي بالبيئة المحيطة به . بداية من السنة الأولى ، ترتبط النشاطات الإدراكية والعاطفية بدرجة الشد العضلي ، حيث تترجم الانفعالات في الشد العضلي بصفة فورية ، يظهر انخفاض في درجة الشد العضلي بداية من الشهر الحادي عشر ليستمر إلى غاية الشهر الثامن عشر، يتحسن الاحتكاك الحركي من خلال اكتساب الوظائف الحركية الكبرى مثل المشي ، يتطور الاحتكاك العضلي للطفل مع غيره بفضل التنشئة الاجتماعية، من خلال تقليد الآخرين ، مع الأخذ بعين الاعتبار الانفعالات والعواطف المتصلة بالحدث ، يقوم الطفل بتجسيد الحالات الانفعالية من خلال عدد من الأشكال الانفعالية المرتبطة بدرجة الشد العضلي ، وهذا بفضل اكتشافه للبيئة ونموه النفسي والاجتماعي درجة الشد العضلي بداية من الشهر الحادي

¹ Bousingen R D , opcit ,1996, P22

عشر ليستمر إلى غاية الشهر الثامن عشر، يتحسن الاحتكاك الحركي من خلال اكتساب الوظائف الحركية الكبرى مثل المشي، يتطور الاحتكاك العضلي للطفل مع غيره بفضل التنشئة الاجتماعية، من خلال تقليد الآخرين ، مع الأخذ بعين الاعتبار الانفعالات والعواطف المتصلة بالحدث . يقوم الطفل بتجسيد الحالات الانفعالية من خلال عدد من الأشكال الانفعالية المرتبطة بدرجة الشد العضلي ، وهذا بفضل اكتشافه للبيئة ونموه النفسي والاجتماعي. تتميز مرحلة التنشئة الاجتماعية واكتشاف المفاهيم المدرسية (4 إلى 5 سنوات) بالتحسن اللغوي والإتقان النفسي الحركي ، مما يسمح بتجاوز حلقة النشاطات الحسية الحركية والانتقال من الفعل (الحركة) إلى التفكير والتفكير الرمزي والبياني) . ينتقل الاحتكاك الانفعالي المرتبط بالشد العضلي إلى المرحلة الثانية بفعل تطور الذكاء واكتشاف وسائل التعبير المختلفة.

المبحث الثاني : الاسترخاء بصفة عامة

سنحاول في هذا المبحث تبين مفهوم الاسترخاء وميادين استعماله وكذلك تقنيات الاسترخاء وفي الأخير سوف نتطرق الى الاسترخاء في الميدان الرياضي

المطلب الأول : مفهوم الاسترخاء

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق، يرتكز الاسترخاء على مبادئ عدة كأهمية التنفس، ... ومن بين المبادئ الأساسية نجد حالة التقلص العضلي ، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فإن الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية .

تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بما يسمح تعديل حالة التقلص العضلي ، من خلال الاسترخاء ، بالتدخل على التغط بواسطة التغذية الرجعية ، استوتحت تقنية الاسترخاء بالتغذية الرجعية من العلاقة بين الراحة العملية والراحة النفسية¹.

إن الاسترخاء بواسطة إرخاء العضلات ينقص من الاستشارة الدماغية ، بما يحدث الشعور بالتحسن ، مثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين التفت العصبي والنشاط الدماغى الشعوري ، حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الحشائية والإرادية ". أن التقنيات الاسترخاء ميزة معتبرة من خلال أخذها بعين الاعتبار للآثار البدنية الحالية كنقطة بداية من أجل التدخل على الأعراض الجسدية والوصول إلى نتائج سريعة ، يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية ، عن طريق المرور بالضغط الجسدي ". يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي و القلق ، ففي حالات التوتر تلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة ، يساعد الاسترخاء على تنمية القدرة على التركيز ، الحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة و التنشيط ، مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة

¹ Bousingen,opcit, 1996, P124

الانفعالية ، يمثل الاسترخاء أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن حكمة الجسد والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الشعبية¹.

لمحة تاريخية عن الاسترخاء

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

أن تاريخ الدراسات العلمية حول الاسترخاء ترجع إلى الفترة المتميزة بالتنويم المغناطيسي ، تولد التحليل النفسي من جهة والاسترخاء من جهة أخرى ، سريعا ما تم الكشف عن حدود التنويم المغناطيسي من قبيل النفسانيين العلاجين من بينهم فرويد الذي لجأ إلى استعمال تقنيات أخرى للمرضى المقاومين للتنويم المغناطيسي ، ومن بين هذه التقنيات يمكن ذكر تقنيات إزالة التركيز ، الاختبارات الإسقاطية².

لقد تحدث (أوسكار فوقت، 1993-1900) عن : "تقنية إرادية للتنويم المغناطيسي الذاتي عند بعض الأشخاص المثقفة والمتميزة بالتفكير النقدي ". تسمح هذه التقنية لهؤلاء الأفراد بالتواصل إلى الهدوء في حالة أزمة نفسية أو بدنية ، تقاديا بذلك الانفعال المرضي ... لقد قام شولتز بتطوير تقنية التنويم المغناطيسي الذاتي تحت اسم التدريب الذاتي ابتداء من 1905 ، ولقد كان لإنجازه أثر كبير على تطور الاسترخاء ، من بين الذين استوحوا من أعماله نجد فيتور ، بوزقن³(1991)

تم تزامن أعمال شولتز بألمانيا وباكسون بأمريكا ، إلا أن هذا الأخير أختار اتجاه آخر حيث تتميز تقنيته بدراسة فيزيولوجية لحالات الضغط ، لقد ارتكز في أبحاثه على معطيات علم النفس التجريبي إضافة إلى أعمال "قلهون" حول الحيوانات من أجل تدعيم فرضياته. لقد كان لأعماله فصلا في إعطاء قاعدة فيزيولوجية للاسترخاء ، أخيرا يمكن ذكر دراسات أجيريا فقيرا ومدرسته التي

¹ Thomas R et Coll : **Psychologie du sport de haut niveau**, Ed PUF, Paris, 1987, P259

² Thomas R, opcit, 1991, P61

³ Schultz J H : **le training autogène**, Ed PUF, Paris ,1974, P1

تهتم بدراسة مختلف عوامل الشد العضلي ، ليس فقط من الناحية العصبية المرضية و الفيزيولوجية ، إنما بالأخذ في الحسبان الحياة العاطفية للفرد . تتركز هذه الأعمال على العلاقة الموجودة بين التغيرات العضلية ، الانفعالية والعاطفية منذ الولادة . لقد سمحت هذه الأعمال تطور التقنيات الحديثة للاسترخاء و وضع تقنية اعادة التربية النفسية - العضلية¹.

المطلب الثاني : ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء

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

1- استعمال الاسترخاء على الإنسان السوي:

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

أ- التخفيف من الصدى الانفعالي² :

يتميز الانفعال بتغيرات نفسية و فيزيولوجية عامة تهتم فيزيولوجية الانفعالات بالأجهزة الدورية ، التنفسية الهضمية ، الغددية ، حيث يمكن أن تسجل اضطرابات في إيقاع التنفس ، تراكم الأدرينالين ، تغيرات على المستوى العضلي ... تعمل هذه التغيرات المختلفة على المحافظة على الانفعال وتعطيه صدا جسميا

يمكن للتفاعلات الشديدة والممتدة أن تسبب اضطرابات عميقة للجسم . يمكن اجتناب التذبذبات العنيفة للأجهزة عن طريق تقنيات الاسترخاء ، التي تعطي للفرد إمكانية التوصل إلى الراحة من

¹ Bousingen,opcit, 1996, P46

² Bouzingen,opcit,1996,P62

خلال عملية التركيز الظرفي ، مما يسمح بإلغاء الصدى الجسمي الانفعال وبالتالي القضاء على التفاعلات العاطفية المثيرة للاضطرابات .

ب- التوصل إلى الراحة¹

ترتبط نوعية الراحة بدرجة الارتخاء النفسي - الفيزيولوجي بسبب النشاط المتواصل في الارتفاع المستمر للضغط والذي يمكن أن يصبح مرضيا ، لذا فإنه ينبغي خفض مستوى الضغط باستعمال تقنيات الاسترخاء حتى يتسنى بمواصلة العمل في مستويات ضغط عادية مما يساعد في رفع المردود تساعد تقنيات الاسترخاء على اجتناب التعب الحاد في آخر اليوم خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يمكنهم النوم والاستراحة خلال النهار ، فالأمر هنا يتعلق بتقنية تعلم الاستراحة.

ج- إمكانية التخدير²

لقد ألحت جميع الدراسات الخاصة بالألم على المركبة النفسية المهمة للإدراك وكذا على الألم المعاش ، يرتبط الاحساس بالألم بالميزات النفسية ، كما أن الاتجاهات الفرد أمام الظواهر الأليمة أهمية بالغة في كيفية التعامل معه يمثل التقلص العضلي والانتظار للقلق أهم مكاميزمات الدفاع ضد الألم فلقد بيني تجربة الولادة دون ألم ان الاتجاهات النفسية الملائمة وانعدام القلق يساعدون على اختفاء الألم ان الاسترخاء يسمح للفرد من اجتناب التقلصات العضلية والانتظار المقلق أمام الأم.

2- استعمال تقنيات الاسترخاء في ميدان التربية³

لقد توسعت ميادين استعمال تقنيات الاسترخاء لتشمل ميدان التربية و التعليم ، وفي هذا الإطار تمثل التجربة البيانية من بين النماذج الأكثر نجاحا في العالم - لقد استعمل الاسترخاء في بداية الأمر كوسيلة وقاية من مختلف المشاكل التي يمكن أن تظهر في أي مرحلة من مراحل التعليم . لقد استعمل الاسترخاء في معالجة تلاميذ مصابين باضطرابات سلوكية مختلفة ، ما أدى إلى الاختفاء النهائي لها مباشرة بعان التحكم في هذه التقنيات ، "لقد علم (هوري، 1972) التدريب

¹ Perron-Pierre : **Sophrologie et performance sportive**, Ed Amphora , Paris,1997,P65

² Roy M : **la regulation psycho-tonique**, In Rioux G. et Coll : **compétition sportive et psychologie**, Ed chiron , paris ,1983 , P220

³ Rioux G et Coll : **Compétition Sportive et Psychologie**, Ed Chiron, Paris ,1983, P220

الذاتي لتلاميذ المستوى الثاني ولاحظ فعالية التقنية في تحسين إمكانياتهم "إن التقنيات الاسترخاء أهمية كبيرة في مختلف الميادين بشرط أن تستعمل بصفة صحيحة ومستمرة .

المطلب الثالث : تقنيات الاسترخاء و تصنيفها

التقنيات الإسترخائية يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون والتدريب الذاتي لشولتر الركيزة الأساسية للتقنيات الإسترخائية و أكثرها انتشارا. إن عدد التقنيات كبير جدا لا يمكننا التعرض إليها كلها ، بل سنكتفي بعرض تقنيي التدريب الذاتي و الاسترخاء التدريجي ، يمكننا ذكر بعد ه ذه التقنيات الاسترخاء المعرفي السلوكي ، السوفولوجيا ، الاسترخاء التغذية الرجعية البيولوجية ، تقنية إعادة التربية النفسية - العضلية ... يعتبر الاسترخاء من ب ين التقنيات النفسية التي تعمل على تعديل السلوك ، حيث استعمل العديد منها من أجل معالجة التوتر أو مراقبة القلق.

1-الاسترخاء التدريجي لجاكسون Jacobson

تمثل تقنية الاسترخاء التدريجي حجر زاوية لعدد كبير من التقنيات الاسترخائية الحديثة . لقد وصفت بالتدريجية لكونها تعتمد على آلية التدرج من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يتم إرخاء كل عضلات الجسم، لقد أحدثت تعديلات معتبرة على التقنية مع مرور السنين ، لكن الهدف يبقى نفسه وهو مساعدة الأفراد على الشعور بالضغط الداخلي والقدرة على الارتخاء.

أ- القواعد النظرية لتقنية

ارتكزت تقنية جاكسون على دراسة الانفعال ، حيث تشارك التشكيلات التقنيات العصبية-العضلية عند ظهور أي انفعال حيث تتوقف كل أنواع الانفعالات عندما تشير الطاقة الناجمة عن العضلات الى درجة تقارب الصفر .

تنطلق تقنية جاكسون من مبدأ عصبي-عضليوفيزيولوجي، حيث تركز على مبدأ تأثير المراقبة الجسدية على الاستجابة النفسية، منه فان هذه التقنية تسعى الى حفظ الضغط العضلي للوصول الى الراحة وبعدها تستعمل هذا الشعور لخفض درجة الاستثارة العصبية، مما يؤدي الى الراحة الذهنية¹.

¹ Jacobson E ,opcit, 1974,P 142

ب-العناصر الأساسية للاسترخاء التدريجي

- ✓ الإدراك الدقيق للفرق بين حالة الضغط وحالة الارتخاء
- ✓ استحالة وجود توتر وارتخاء في أن واحد
- ✓ يشمل الارتخاء التدريجي على التقلص والارتخاء الترتيبي لأهم المجموعات العضلية
- ✓ يؤدي ارتخاء الجسم الى تخفيف الضغط العضلي، الذي يؤدي بدوره الى انخفاض الضغط الذهني

ج- تعليمات عامة للاسترخاء التدريجي

تقوم تقنية الارتخاء التدريجي على تقليص بعض العضلات ، حيث تمكن الحلاقات "ضغط - الارتخاء" من تحسين الشعور بالفرق بين الضغط وغياب الضغط. يمكن اكتساب هذه الكفاءة من تحديد الضغط في منطقة معينة. كما يمكن للفرد خلق بعض الظروف المساعدة على الاسترخاء وهي :

- ✓ إيجاد مكان هادئ ،
- ✓ خلع الملابس الضيقة،
- ✓ الامتداد في وضعية مريحة وضبط الإنارة.

د- تعليمات خاصة بالاسترخاء التدريجي.

نضع مجموعة عضلية تحت الضغط ونقوم بإرخائها بعد ذلك ، ينبغي أن ننتبه في نفس الوقت إلى الشعور بالضغط مقارنة بالارتخاء. تمتد كل مرحلة من 5 إلى 7 ثواني ، نكرر العملية مرتين في كل مجموعة عضلية قبل المرور إلى مجموعة عضلية موالية يمكن للفرد أن يهمل مرحلة الضغط وذلك للتركيز فقط على مرحلة الاسترخاء عند اكتساب الكفاءة والتجربة . يجدر الإشارة إلى أنه يمكن تسجيل توجيهات الاسترخاء التدريجي في شريط سمعي على شكل :

- ✓ تخلص من الملابس الضيقة ، عدم تقاطع الرجلين ، أخذ شهيقا عميقا والتخلص منه عن طريق زفير بطيء

✓ ارفع ذراعيك ومدهما أمامك ، شدد قبضتيك سجل الضغط غير المريح في اليدين والأصابع ، حافظ على الضغط مدة 5 ثواني ، اترك نفس الضغط يخرج ، إرخاء كلي لليدين بعد خمسة ثواني أخرى ، سجل كيف يخرج الضغط ليفسح المكان للإحساس بالراحة و الاسترخاء، ركز على الفرق بين الضغط الذي كنت تشعر به و الاسترخاء الذي تشعر به الآن ، ركز على الاسترخاء التام ليديك لمدة 10 إلى 15 ثانية.

✓ ننتقل من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى نصل إلى إرخاء جميع عضلات الجسم، مثل التنفس الصحيح إحدى العناصر الأساسية التي تمكن من تحقيق الاسترخاء. نقوم بالشهيق القصير حوالي ثانية حتى يمتلئ الصدر ، كتم النفس حوالي 5 ثواني ، ثم أخرج الزفير ببطء في حوالي 10 ثواني مع التفكير أثناء ذلك في كلمة الاسترخاء والهدوء تكرر العملية 5 مرات على الأقل حتى يتمكن من تحقيق المزيد من الارتخاء العميق في كل مرة.

هناك نماذج عدة للاسترخاء التدريجي ، فهناك أساليب تتسم بالسهولة ، أين يمكن التوصل إلى الاسترخاء الكامل للجسم في مدة زمنية قصيرة . يمكن استعمال هذه النماذج عندما يتمكن الرياضي من الاحتفاظ على الانتباه المركز على مجموعة عضلية ويستطيع انتباهه عندما يوجه لفعل ذلك ، ينص إجراء الجلسات الأولى تحت إشراف المدرب أو المختص ، لكن المهم هو أن يكون للفرد اتجاهات إيجابية نحو هذا النوع من التدريبات النفسية.

2-الاسترخاء الذاتي لشولتز training autogene de schultz

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي تحليلية تعتمد على الوعي المحدد بالتقلص و الارتخاء العضلي ، فإن التدريب الذاتي تقنية كلية أين يمر الاسترخاء فيها بالتركيز على الصورة الذهنية للارتخاء ، تنطلق هذه التقنية من الاستراحة الذهنية التي تسعى لتحقيقها بفض جهودات إرادية. لقد وضعت هذه التقنية في المانيا من قبل طبيب مختص في الأمراض العقلية اسمه شولتز¹.

ان هدف التدريب الذاتي حسب شولتز هو الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية -عقلية محددة، مما يسمح بتحقيق الحالات الإيحائية ، وهذا انطلاقاً من الأعمال القديمة حول التتويم المغناطيسي" كما تحدث عن إمكانية إحداث حالات استراحة ، خلال الأزمات

¹ Schultz J H ,opcit, 1974 , P1

النفسية - الفيزيولوجية تكبح الانفعال وتمنعه من أن يصبح مرضيا، حيث للتدريب الذاتي تأثيرات قريبة من التنويم المغناطيسي، منسه استعمل ميكانزمين :

- أولهما: الشعور بالثقل الراجع إلى ارتخاء العضلات
- الثاني : يتمثل في الاحساس بالحرارة الناجمة عن التمدد الوعائي . پر هي التدريب الذاتي الى تخفيف التأثيرات الإحساس بالحرارة الناجمة عن التمدد الوعائي . يرمي التدريب الذاتي الى تخفيف التأثيرات العضلية والعصبية الحشائية عند الأفراد المعرضة للضغط ، من خلال إحداث تركيز ذهني التحقيق الاسترخاء مع إثارة الإيحاء الذاتي عند الفرد وتمثيل صورة ذهنية للثقل والحرارة¹.

أ- مراحل التدريب الذاتي لشولتز

يتضمن التدريب الذاتي على ستة (6) مراحل متسلسلة والتي يجب استوعبها بالترتيب و هي :

- ✓ الإحساس بالثقل في غابات الأعضاء.
- ✓ الإحساس بالحرارة على مستوى فتيات الأعضاء .
- ✓ ضبط النشاط القلبي وضبط النشاط التنفسي.
- ✓ الحرارة على مستوى عضلات البطن.
- ✓ انتعاش جبهة الرأس. عادة ما تتطلب هذه التقنية شهور عديدة من التدريب المنتظم من 10 إلى 40 دقيقة يوميا من أجل إكتساب الكفاءة ، الشعور بالثقل والحرارة على مستوى الأعضاء، خلق إحساس هادي لتواتر القلب والتنفس والذي يتبع بالحرارة على مستوى عضلات البطن ، أخيرا الانتعاش على مستوى الجبهة².

ب- شروط نجاح التدريب الذاتي لشولتز

لقد وضع شولتز بمجموعة من الشروط تسمح بالتوصل إلى حالة الاسترخاء تتمثل في :

- ✓ موافقة الفرد على ممارسة هذا التدريب.
- ✓ أن يكون الفرد يملك مستوى معين من الاستقلالية .

¹ Schultz J H ,opcit, 1974 , P1

² Schultz J H ,opcit, 1974 , P1

- ✓ الاتحاد النفسي الإيجابي للفرد تجاه التدريب الذاتي.
- ✓ التخفيف من المثيرات الخارجية ، توجيه الانتباه نحو مثيرات داخلية .
- ✓ إيجاد غرفة هادئة ذات حرارة متوسطة وإنارة ملائمة.
- ✓ توفير وضعية مريحة للفرد تحفز الاسترخاء.
- ✓ تحلب العوامل التي تسبب الضغط العضلي ، تجنب الألبسة الضيقة.

ج- كيفية استعمال التدريب الذاتي لشولتز

بعد توفير كل الظروف الضرورية لإنجاح عملية الاسترخاء ، نطلب من الفرد إغماض عينيه ، بعدها تحدثه عن الهدوء والسكون ، يقوم الفرد بعد ذلك بتجربة الثقل "ذراعي ثقيلة " يجب أن نبدأ بالذراع الأيمن للأيمنين والعكس صحيح ، وبعدها يقوم بنقل الثقل إلى كافة الجسم، ثم بعد ذلك إلى الشعور بالحرارة ، "ذراعي حار" ، تكرر التمارين حوالي ثلاثة مرات في اليوم وعند التحكم في الشعور بالثقل والحرارة (بعد 15 يوم على الأقل)، يمر الفرد إلى تمارين المراقبة القلبية. تتمثل الفكرة في الإقناع الذاتي أن القلب هادئ ، بعدها يمر الفرد إلى تمارين المراقبة القلبية . تتمثل الفكرة في الإقناع الذاتي أن القلب هادئ ، بعدها تأتي تمارين المراقبة التنفسية. تكون المرحلة الموالية مخصصة للحرارة على مستوى عضلات البطن ، أخيرا يركز الفرد على فكرة انتعاش جبهة الفرد ، حيث لا ينبغي الإيحاء ببرد شديد بل يجب توليد فكرة برودة خفيفة تتطلب التقنية كثيرا من المثابرة ، حيث يستغرق التدريب من 12 إلى 18 أسبوع، كما ينبغي أن تكييف التقنية حسب حالة كل شخص تعتبر حالة العقل شرطا أساسيا لنجاح التمارين بحيث يجب أن يكون التصور تأملي ، ينبغي الإشارة إلى أن التدريب الذاتي يحتوي على مستويين :

- **المستوى السفلي :** (الشعور بالثقل ، الحرارة ، مراقبة القلب والتنفس)
- **المستوى الأعلى :** والذي لا يمكن المرور إليه إلا بعد التحكم في مستوى السابق، يسمح المستوى الأعلى بالاسترخاء المباشر ، لكن لا يمكن التحكم فيه إلا بعد 3 إلى 4 سنوات من التدريب. أن المستوى الأعلى مخصص للأخصائيين في الأمراض العصبية ذوي التجربة المعتمدة¹.

¹ Schultz J H ,opcit, 1974 , P1

المطلب الرابع : الاسترخاء في الميدان الرياضي

أولاً- أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي

من أجل تجسيد أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي فضلنا وصف تقنية مركبة تجمع بين الاسترخاء وتقنية التركيز و التنشيط ، كما جاء ذكره من طرف "توماس"، لقد استعملت هذه التقنية من "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية "تحتوي هذه التقنية على مرحلتين هما :

• **المرحلة الأولى :** مخصصة للتدريب على الاسترخاء ، والهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب

• **المرحلة الثانية :** هي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي ، الهدف منها هو التدريب على حول مراحل معينة من التدريبات والمنافسة.

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المرحل التأملية والإدراكية التالية :

ارخاء المناطق الحساسة ، الشعور بالقدرات التنفسية ، الشعور بالنشاط القلبي ، الإحساس بالثقل ، نقل الارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم ، ضبط الشد العضلي ، تمرينات التصور ، الاستشارة من خلال استثمار الوضعيات الإيجابية للرياضي واستعادة الشد العضلي (تمديد العضلات ، تدليك المناطق الحساسة ، تمارين القوة الانفجارية) .

بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة و المبنية على أساس عمل فكري - حركي ، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة ، الاستماع إلى الإرشادات التقنية-التكتيكية المسيلة للتدريب أو للمنافسة مع محاولة تصورها ، المشاركة الشخصية في الحركات المصورة وأخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة¹.

فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أنمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها تسهيل الاسترجاع، التعامل الإيجابي مع الأحداث، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات، تسيير التوتر ، تطوير إمكانيات الذاكرة، تنمية الثقة بالنفس التكيف مع المحيط ، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية وال نفسية فيل الجهد وأخيرا تحفيز نمو الشخصية .

¹ Missoum G , **Psychologie des groupes sportifs** , Ed Vigot, Paris , 1983, P262

تتجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة والتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف والتغيرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير الرياضي للمنافسة وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تنجر عنها، كما أن لتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية.

لقد استعملت هذه التقنية من طرف "روي" على رياضيين من المستوى الرفيع بالمعهد الوطني الفرنسي لعلوم التربية البدنية " تحتوي هذه التقنية على مرحلتين:

- المرحلة الأولى مخصصة للتدريب على الاسترخاء والهدف الرئيسي منها هو الاسترجاع بعد التعب

- المرحلة الثانية فهي مخصصة للضبط النفسي والشد العضلي، الهدف منها هو التدريب على التركيز حول مراحل معينة من التدريبات و المنافسة.

تحتوي المرحلة الأولى من تقنية "روي" على المراحل التأملية والإدراكية التالية : إرخاء المناطق الحساسة ، الشعور بالقدرات التنفسية ، الشعور بالنشاط القلبي ، الإحساس بالثقل ، نقل الارتخاء إلى المناطق المتقلصة من الجسم ، ضبط الشد العضلي ، تمارينات التصور ، الاستثارة من خلال تمشين الوضعيات الإيجابية للرياضي واستعادة الشد العضلي (تمديد العضلات ، تدليك المناطق الحساسة ، تمارينات القوة الانفجارية)، بينما تحتوي المرحلة الثانية على التطبيقات الرياضية الخاصة والمبنية على أساس عمل فكري -حركي، الاستحضار الذهني في حالة استراحة مركزة، الاستماع إلى الإرشادات التقنية - التكنيكية المسبقة للتدريب أو المنافسة مع محاولة تصورها ، المشاركة الشخصية في الحركات المصورة و أخيرا تركيز الانتباه على نموذج لحركة رياضية مصورة. أما بالنسبة ل "ب يرو - بيير" فلقد تناولت مجموعة من النقاط التي تبين أهمية الاسترخاء في الميدان الرياضي من بينها: تسهيل الاسترجاع ، التعامل الإيجابي مع الأحداث ، تحسين المخطط الجسدي وتنمية معرفة الذات ، تسيير التوتر ، تطوير إمكانيات الذاكرة ، تنمية الثقة بالنفس ، التكيف مع المحيط ، تنمية تنسيق الفريق، الاستشارة البدنية والنفسية قبل الجهد و أخيرا تحفيز نمو الشخصية. تجلى لنا أهمية التقنيات النفسية عامة والتقنيات الاسترخائية خاصة من خلال الأهداف والتغيرات الإيجابية التي تسعى إلى تحقيقها من أجل تحضير الرياضي للمنافسة

وتجاوز الحالات الانفعالية السلبية التي تتجر عنها ، كما أن للتقنيات الاسترخاء أهمية أيضا في مساعدة الرياضي في حياته اليومية¹.

2- تقييم مقدرة الرياضي على الاسترخاء

يحتاج المدرب إلى معرفة مدى تأثير استعمال مختلف التقنيات النفسية وتقنيات الاسترخاء على وجه الخصوص على خفض التوتر عند الرياضي ، وكذا مدى تحسن قدرة على الاسترخاء ، يتطلب التحضير النفسي متابعة دقيقة من أجل تربية وتنمية القدرات النفسية والذهنية للرياضي ، فالاسترخاء الرياضي على سبيل المثال يتطلب ممارسة مركزة ومستمرة من 4 إلى 6 أسابيع على الأقل حتى يتمكن من ملاحظة التحسن في الأداء. من هنا تتجلى أهمية استخدام الوسائل التي تعكس التحسن الذي حققه الرياضي. يستعمل النفساني الرياضي أدوات قياس كثيرة بإمكانها إرشاد الرياضي إلى معرفة التحسن الذي حققه في مهارة الاسترخاء، وهذا من خلال مراقبة انخفاض درجته على سلم مختلف الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي، حيث يمكن لنا أن نذكر في الاختبارات والمقاييس التي تستعمل في قياس التوتر النفسي، حيث يمكن لنا أن نذكر في هذا المجال "قائمة س لوك المنافسة" الذي أعده كل من "دورتي. ف. هاريس" و "بيب. ل. هاريس" والمنقول من طرف أسامة كامل راتب اختبار قلق المنافسة" الذي أعده "مارتنس" والمنقول من طرف "وينبرق" و إضافة إلى مجموعة أخرى من الاختبارات والمقاييس مثل قائمة مؤشرات القلق والتوتر... كما يمكن استخدام الوسائل الفيزيولوجية كقياس الضغط الدموي ، درجة ناقلية الجلد ، نشاط الموجات المخية... الخ² .

ترتكز المتابعة النفسية للرياضي على أساس المعرفة الواسعة في مجال علم النفس الرياضي ، تساعدنا على تفادي الظهور القوي والمفاجئ للانفعالات التي تفسد الجهود الكبيرة للتحضير البدني ، التقني والتكتيكي. لا جدوى إذن من مراقبة اللياقة البدنية دون الأخذ بعين الاعتبار اللياقة

¹ Perrot-Pierre, opcit, 1997, P9

² أسامة كامل تراب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم و التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص304

النفسية من اجل مساعدة الرياضي على مواجهة مختلف الضغوطات التي يفرضها عليه المحيط الرياضي¹.

3- تحديد لتقنية استرخائية مكيفة حسب رغبات الرياضي

أ- تحديد رغبات الرياضي

يعرف الرياضي أثناء التدريبات والنافسات الإحساس بالشك ، الخوف ، والعجز وكل الأشياء التي ينبغي التخفيف من حدها خلال التحضير الجيد ، لا يمكن وصف سلوك الرياضي باللزومي أو التسلطي إلا عند انتهاء الرغبة التي تحركه و اختفاء النشاطات التي ترأس الحياة الفكرية ، الحشائية ، العاطفية والاجتماعية، أن الرياضي واعي بالصعوبات التي تفرضها عليه الممارسة الرياضية ، الشيء الذي يتطلب منه إذن الكثير من التبصر والاستقلالية في الحركة. لقد تبين من خلال الملاحظة أن بعض الرياضيين ، الذين يسجلون نتائج معتبرة ، يملكون قدرات إضافية ليست بالضرورة ناتجة عن الحمولة في التدريب ولا من تقنية أكثر تكيفا ، بل أنها تظهر من خلال :

✓ القدرة على التركيز لمدة طويلة

✓ القدرة على الحشد الأمثل والسريع للطاقة.

✓ السهولة في الاسترجاع بعد بذل مجهود

✓ الثقة والتعامل بإيجابية مع الوضعيات تمثل القدرات البدنية والتقنية العناصر الأساسية للتألق الرياضي ، لكن النجاح يملك ديناميكية داخلية تحافظ على المستوى الأمثل لليقظة ، مما يجعل الرياضي اقل عرضة للشك والتشائم وأكثر تحكما في التغيرات الانفعالية وفي هذا الإطار يرى "روديك" لا يمكن التوصل إلى اللياقة الرياضية المثلى عن طريق التدريب الرياضي ، إلا إذا اتبع التحضير البدني والتقني بتحضير الذهني المتين على المدى الطويل". إن تعلم الرياضي لتقنية الاسترخاء يسهل له تحقيق التركيز بمعنى انه تساعده

¹ اسامة كامل تراب ، مرجع سابق ، ص304

على مراقبة حياته الانفعالية وتوجيه الطاقة الضرورية نحو الهدف الشيء الذي يمثل الخطوط العريضة للتحضير الذهبي الجيد¹.

ب- الاسترخاء وتقنيات تعيير مستوى اليقظة

"لقد اقترح "بلوش" Bloch مخططا بيانيا بين مستوى اليقظة ، مستوى نشاط المراكز العصبية ومستوى أداء معين انطلاقا من نظرية التنشيط المقترحة من قبل "لندسلي" من أجل التعرف على الظواهر التنشيط المقترحة من قبل "لندسلي" (1951) lindsley ، من أجل التعرف على الظواهر الانفعالية . "يتطلب المرور من مستوى يقظة إلى آخر أكثر حدة ، التنشيط العصبي عن طريق الاستثارة ، فالسؤال المطروح في هذه الحالة ، هل يمكن الانتقال البطيء من النوم إلى حالة يقظة نبهة والتي بعدها تظهر الانفعالات و زيادة الإثارة. يضطرب السلوك ابتداء من مستوى يقظة مرتفع ، إذا كان المثير قويا يمكن تجاوز المراحل الوسطية بسرعة ، بالتالي يمكن للانفعال أن يظهر مباشرة بعد الاستيقاظ . غالبا ما يحدد مستوى التنشيط دون علم الفرد ، وهذا نسبة لأهمية المثير المقيم بصفة المنافسة . لا يمكن التوصل إلى تحسين الشعور بحالة تقلص العضلات إلا باللجوء إلى استخدام تقنيات الاسترخاء، مما يسمح بالتحكم في الذات ، كون أن التحضير الشامل هو مساعدة الفرد على التوصل إلى الاستقلالية الذاتية².

3- ضبط الاسترخاء نسبة لاحتياجات الرياضي

أ- الاسترخاء والنوم³

تعتبر تقنيات الاسترخاء إحدى تقنيات ضبط التنشيط وتخفيفه بفعل عملية الإرخاء، يسبب التخفيف من عمل الجهاز التنشيطي في ظهور حالة مشابهة للنعاس حيث نسجل انخفاض في الإيقاع القلي الوعائي ، نقص الضغط الدموي ، انخفاض الإيقاع التنفسي ، كما نسجل أيضا نقص في نشاط الموجات المخية ، مما يساعد على النوم. "إن التدريب على الاسترخاء يحسن نوعية النوم بصفة تدريجية" لقد استعملت تقنية الاسترخاء من قبل أخصائي علم النفس العلاجي من أجل مواجهة الأرق واضطراب النوم بكل فعالية . من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء خاصة إذا

¹ Rioux G et Coll ,opcit, 1983, P194

² Fernandez L : Sophologie et compétition sportive , Ed Vigot , Paris, 1982, P195

³ Pia M : Préparation physique et mentale du sportif, Ed Amphora, Paris , 1997, P199

ما عرفنا انه بإمكان الرياضي أن يعاني من اضطرابات النوم قبل أو بعد المنافسة من خلال زيادة التوتر النفسي ، الذي يؤدي إلى الزيادة في إفراز الأدرينالين.

ب- الاسترخاء والتركيز¹ :

يمكن القول أن الفرد يتدرب على التركيز الذهني ابتداء من اللحظة التي يبدأ فيها حصته الاسترخائية. فمهما كانت التقنية المستعملة أو الطريقة المتبعة فإنها تستوجب الكثير من الانتباه والإحساس بمستوى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها. إن الزيادة في مستوى التنشيط وقلق الحالة يؤثر على المردود بفعل التغيرات في الانتباه والتركيز ، تؤدي الزيادة في مستوى التنشيط إلى تقلص حقل الانتباه والمسح البصري للوضعيات ، مما يؤثر سلباً على تحسيد المهام التي تتطلب حقل انتباه خارجي و اسع "لقد نشر كل من "بيك" و"بارولين" عام 1962 معلومات مفادها أن حالة الاسترخاء تؤدي إلى بروز تغيرات وظيفية على مستوى الجهاز العصبي لا تؤدي إلى السكون و انما إلى التركيز والانتباه .

ج- الاسترخاء وديناميكية الفريق²

لقد لاحظ الكثير من الباحثين على غرار "لويس فرننداز" 1982 أن الحصص الاسترخائية المطبقة بصفة جماعية تؤدي إلى تغيرات إيجابية على مستوى العلائقي للرياضيين. تمثل مدة الاسترخاء زمن يختفي فيه مقاييس درجة الأداء، مما يحفز خلق وسيلة للاتصال مبنية على قواعد أخرى. تمكن الحصص الاسترخائية من تدعيم التعارف المتبادل بين جميع أفراد الفريق ، مما يساعد على تعزيز الألفة وخلق ديناميكية تسمح للفريق من تحسين أدائه ، حسب "بيرو - بيير" إن التنسيق يمكن أن يتحسن أثناء الحصص الاسترخائية الجماعية، خاصة عند التماثل أين يتم تبادل الإحساس و تقبل ماضي غيره". من هنا تتجلى أهمية الاسترخاء بالنسبة للفرق الرياضية، ونحن على علم أن روح الفريق ضروري للتألق الرياضي.

هـ - الاسترخاء والتعلم³:

يبدو أن تقنيات الاسترخاء تسهل التعلم بطريقتين: من جهة من خلال التصور الذهني، من جهة أخرى بواسطة التعديل مستوى اليقظة". يؤثر استعمال التصور الذهني من خلال تدريب الحلقات

¹ Rioux G et Coll ,opcit, 1983, P199

² Fernandez L ,opcit, 1982, P210

³ Fernandez L ,opcit, 1982, P211

الدماغية المسؤولة على إنجاز الحركة الرياضية. كثيرا ما يستعمل هذا النوع من التدريب عند الرياضيين من أجل إدراك و تحليل الوضعيات أو من أجل البحث عن الحلول الحركية. يسمح إنجاز الحركات الرياضية في المستويات المثلى لليقظة للرياضي من إدراك كل ما يحدث داخل جسمه، لأن انتباهه موجه كليا نحو عالمه الداخلي. يستطيع الرياضي بعده من توجيه انتباهه نحو أية منطقة من جسمه، سواء بهدف تدقيق الحركة أو من أجل تصحيحها. كما ترى (بييرو-بييرو 1997) أنه يمكن تحسين قدرة الرياضيين على التسجيل الذهني والإبداع من خلال التدريب الثنائي الأبعاد للمخ.

هـ - الاسترخاء والتحصير الذهني¹:

يمثل التحصير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلال الشّد العضلي، السيطرة على مختلف التغيرات (انفعالية أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني والتكتيكي. لقد اعتبر "بلكين" Belkin ، حسب ما ورد عن "ق. ريو أن التحصير الذي يخفف من الانفعالات والشك ، الشيء الذي يحفز الأداء"، يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحصير الذهني ، كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي والفيزيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدرة ذهنية نحو الأداء. أن ليندر وفولتر قالوا أنه : بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحصير الذهني من التفكير في الحلول الممكنة ، تحديد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشابهة ، كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير المكيفة مع الوضعية

و-التنفس و الاسترخاء² :

إن التنفس مهم جدا بالنسبة للاسترخاء كونه يمثل إحدى الوسائل السهلة والناجعة للتحكم في التوتر والضغط العضلي . تكون عملية التنفس هادئة ، عميقة وإيقاعية عندما يشعر الفرد بالهدوء والنقّة ، بينما تكون سطحية وغير منتظمة عند الشعور بالانقباض. إن كتم النفس يزيد من الضغط بينما يؤدي الزفير إلى تخفيفه. تستلزم عملية التنفس مثلها مثل كل القدرات الأخرى الكثير من التكرار من أجل الوصول إلى التحكم فيها.

¹ Weinberg S et Gould D ,opcit , 1997, P293

² Thomas R : La réussite sportive , Ed PUF , Paris , 1975, P177

لقد بين العالم الأمريكي "نيدرفير Nideffer"، من خلال أبحاثه، أن تقنية التنفس بعضلة حجاب الحاجز، بدلا من العضلة الصدرية، توفر الشعور بالاسترخاء والذي ينجم عن الانتباه حول خفض ورفع عضلة الحجاب الحاجز. "إن الانشغال بالتنفس يحمينا من التركيز حول المعلومات التافهة مما يوفر لنا الشعور بالارتياح، الشيء الذي يساعد على تحديد الطاقة النفسية يؤدي استرخاء العقل إلى ارتخاء الجسم. إن استعمال كل من التقنيات الفيزيولوجية والنفسية يسبب ظهور الارتياح بطرق مختلفة، تساعد تقنيات الاسترخاء على تفعيل التنفس والتدريب على التحكم فيه. في الوقت الذي تذكرنا فيه هذه التقنيات بأهمية العقل فإنها توفر لنا فرصة التدخل على الجانب الجسمي بطرق مختلفة وخاصة، تسمح بالتوصل إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي.

ح- الاسترخاء والمرونة :

يمكن أن يكون مستوى مرونة الرياضي مؤشرا جيدا عن حالة الضغط الداخلي. غالبا ما يكون نقص المدى المفصلي نتيجة لزيادة درجة التقلص العضلي، مما يؤدي إلى نقص في التنسيق و إعاقة الأداء، يقول الكثير ممن يتعرضون للتوتر الشديد أنهم يشعرون بالألم عضلية، إن ارتفاع التنشيط وقلق الحالة ينجر عنه ضغط عضلي مما يمكن أن يسيء إلى التنسيق". ينبغي الأخذ بعين الاعتبار تاريخ الفرد عند تطبيق أية تقنية من تقنيات الاسترخاء، إن التدخل على الجسم انطلاقا من حالته، كما هو الأمر في مختلف التقنيات الاسترخائية، يسمح بزوال الضغوطات العضلية الزائدة.

ت- الاسترخاء والوظائف الفيزيولوجية¹ :

يؤدي الارتخاء العضلي إلى تحسين التنقل الدموي والى تموية رأويه فعالة. لقد تمكن الكثير من الباحثين على غرار "بلاتونوف" و"فاينيك"، من ذكر وإحضار البراهين التجريبية لهذه الظواهر على مجتمعات رياضية، لقد تحدث هؤلاء الباحثون على الحفاظ على إعادة بناء التوافق النفسي-العصبي الذي يلي الشعور بالسعادة. إن القدرات الفيزيولوجية كغيرها من القدرات الأخرى يمكن تطويرها من خلال التدريب المنتظم، وفي هذا الإطار فإن تقنيات الاسترخاء تمثل وسيلة ثمينة من أجل تحقيق هذا الهدف.

¹ Weineck : **Biologie du sport** , Ed Vigot, Paris , 1998, P115

ح- الاسترخاء والعمل الفكري الحركي¹:

يرتكز العمل الفكري- الحركي، الذي يساعد عملية التركيز ، على بحوث قديمة أثبتت أنه بإمكان تسجيل طاقة تطابق مع الحركات المصورة ذهنياً عند أشخاص ثابتة. يعتبر مرور السيالة بمثابة استشارة عضلية عصبية قادرة على تسهيل إنجاز الحركات والتأقلم مع خطط تكتيكية في الوضعيات الحقيقية. فان ماركس (1977) قال : " إن لكل من المثيرات المصورة والمثيرات الحقيقية المدركة مكانة نوعية مماثلة في الحياة الذهنية الشعورية". إن الفرق حسب نفس الباحث يكمن في الكمية فقط أي في شدة المثير . كثيرا ما يلجأ الرياضي عندما يتصور الحركات إلى إرسال سيالات عصبية تجاه مناطق الجسم المسؤولة على إنجاز الحركة من أجل تحسين أدائه.

2-تصنيف تقنيات الاسترخاء²

يمكن تصنيف تقنيات الاسترخاء الى :

أولاً- **التقنيات التحليلية** : يمثل الاسترخاء التدريجي لجاكسون النموذج الأصلي لهذه التقنيات، والتي تسعى الى تحقيق الشعور المركز لحالة الارتخاء

ثانياً- **التقنيات الكلية** : من أهمها تقنية التدريب الذاتي لشولتز

ترتكز التقنيات التحليلية على الأبحاث الفيزيولوجية العضلية، تتميز هذه التقنيات بتحسين الشعور بالتقلص والارتخاء العضلي من خلال التربية التدريجية للسلسلة تقلص-ارتخاء بينما ترتكز التقنيات الكلية ذات المنطلق النفسي العلاجي على تقنية شولتز، تستهدف تقنيات هذه المجموعة أساساً الجانب الفكري والنشاط الذهني والتصوري، فهي تستعمل التصور الذهني للاسترخاء بغية الوصول الى الاسترخاء في حد ذاته، ترتكز الطرق المختلفة في تصور الاسترخاء على كيفية تفسير المجال العضلي والانفعالي في سير الشخصية، كما ينبغي التنويه بالتكامل القائم بين التقنيات التحليلية والتقنيات الكلية في تصور ألية

الاسترخاء، وهذا من أجل تفعيل الاستراحة وكذا محاولة تعلم اقتصاد الطاقة العصبية والفيزيولوجية المتداخلتان في مختلف النشاطات³.

¹ Palfal J : **Méthodes d'entraînement modernes en Football**, Ed Broodcoorens, Belgique, 1989, P89

² Bousigen ,opcit, 1996, P5

خلاصة الفصل الأول

يستخدم التراخي العضلي في لإحداث راحة نفسية وخفض الأعراض النفس- مرضية أو النفس- جسمية مثل القلق. لقد عرفت التقنيات الاسترخائية انتشارا واسعا في مختلف الميادين نظرا لما توفره للإنسان، فهي لا تمثل وسيلة علاجية فحسب وإنما وسيلة تدريب تساعد على التوصل إلى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية مما يؤدي إلى التحكم في بعض الآليات الذهنية، وهذا من خلال تدريب صارم في ظل احترام المبادئ الأساسية لكل تقنية. تمثل التقنيات الإسترخائية ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان، حيث تسمح بالتوصل إلى الراحة النفسية من خلال التدخل المباشر على الجسم، وهذا انطلاقا من مبدأ وحدة الشخصية أي أنه لا يمكن الفصل بين ما هو نفسي وما هو فيزيولوجي. يسمح التدخل على الشد العضلي، والضغط الحشائي وعملية التنفس بإحداث راحة نفسية، فالاسترخاء يسعى إلى تفعيل الراحة النفسية - الفيزيولوجية و كذا تعلم كيفية تسيير الطاقة العصبية - العضلية التي تتطلبها الوضعية. لقد تمكن الاسترخاء من دخول ميدان التحضير النفسي رغم التحفظات التي ظهرت في بداية الأمر، انطلاقا من مبادئ مختلفة من بينها: رغبة المدرب في الإبقاء على السيطرة الكلية على اللاعب والإشراف الشخصي على كل شيء. لقد ظهرت فعالية التقنيات الاسترخائية في التحضير النفسي الرياضي من خلال النتائج الإيجابية للتجارب التطبيقية على غرار تلك التي قام بها " فرننداز " (1982)... تتجلى أهمية هذه التقنيات في الميدان الرياضي في نقاط عدة منها: الاسترجاع، التركيز على مراحل التدريب والمنافسة، التصور الذهني. من خلال ما سبق ذكره فإننا نشعر بأهمية تشجيع هذه التجارب في الجزائر، حتى نساهم قدر المستطاع في رفع المستوى الرياضي. لا ينبغي أن يقتصر دور علم النفس الرياضي على تفسير الانهزامات فحسب بل ينبغي توظيفه في تنمية القدرات النفسية الضرورية لأداء والتحكم في مختلف المشاكل الذهنية التي تتخبط فيها الرياضة الوطنية بصفة عامة.

الفصل الثاني

تمهيد :

على الرغم من الكتابات المختلفة التي تناولت موضوع التوتر النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية والبدنية، إلا أن مفهوم التوتر النفسي لا يعني الشيء نفسه لهم جميعاً يمكن القول بأن القاسم المشترك في تعريفات العديد من الباحثين هو الحمل الذي يقع على كاهل الكائن، وما تتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف مع التغير الذي يواجهه، وبما أن التغير هو إحدى الحقائق الثابتة في الحياة فإنه يمكن القول بأن التعرض للتوتر بدوره جزء من المعيشة اليومية للفرد. تمثل الحقيقة العلمية المتجسدة في التكامل الموجود بين العقل والجسم أو الجانب الانفعالي والجانب الفيزيولوجي في الإنسان والتأثير المتبادل بينهما الأساسي الذي ساهم في كشف الأبعاد المختلفة للتوتر في مجال النفسي يؤكد ويؤكد الدور الحيوي للانفعالات وهذا بدوره يؤكد الارتباط العضوي بين العقل والجسم في البعدين : الصحي والمرضي للإنسان، وعندما نتحدث عن الأمراض السيكوماتية فإننا نقصد بذلك الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد، التعامل الغير موفق مع الوضعيات أو الضيق المزمن . لقد بين "نورمان" و"ليندسين" خلال أمثلة بسيطة كيف يمكن للتوتر النفسي أن يحدث حالات عدم التكيف، مما يؤدي إلى عدم استخدام الطاقة بصفة فعالة، يحاول الجسم التكيف، مع مختلف الاعتداءات التي يتعرض لها وفق ثلاثة مراحل أساسية هي: مرحلة لرد الفعل الأولى، مرحلة المقاومة، مرحلة الإرهاق. سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي، انطلاقاً من الانفعالات السيكوماتية فإننا نقصد بذلك الحالة الناتجة عن الانفعال الزائد، التعامل العبر موتى مع الوضعيات أو الضيق المزمن . لقد بين "نورمان" و"ليندسين" خلال أمثلة بسيطة كيف يمكن للتوتر النفسي أن يحدث حالات عدم التكيف، مما يؤدي إلى عدم استخدام الطاقة بصفة فعالة، يحاول الجسم التكيف، مع مختلف الاعتداءات التي يتعرض لها وفق ثلاثة مراحل أساسية هي: مرحلة لرد الفعل الأولى، مرحلة المقاومة، مرحلة الإرهاق. سنحاول في هذا الفصل الإحاطة بمختلف جوانب التوتر النفسي، انطلاقاً من الانفعالات بصفة عامة مروراً بعموميات عن التوتر، لنصل بعد ذلك إلى الموضوع الذي يهمنا أكثر وهو التوتر النفسي في الميدان الرياضي . سنقوم من خلال كل هذا بإبراز مختلف التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي، قياسه، أساليب مواجهته، عوامله، تأثيره على الأداء الرياضي، صيغته وآليته .. وفق كتب ودراسات علمية خاصة بميدان علم النفس الرياضي. و لقد قسمنا الفصل على الشكل التالي :

المبحث الأول : عموميات عن التوتر النفسي

المبحث الثاني : التوتر النفسي في الميدان الرياضي

المبحث الأول : عموميات عن التوتر النفسي

سنحاول من خلال هذا المبحث تبان الانفعالات ومفهوم التوتر النفسي وأليته وكذلك صيغة التوتر النفسي ومصادره، اضافة الى ذلك الاستجابة للتوتر النفسي وتغيراته.

المطلب الأول: الانفعالات

سننتظر في هذا المطلب الى الانفعالات والمقاربات الفيزيولوجية والنفسية للانفعالات في الميدان الرياضي .

أولا : تعريف الانفعالات

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

تتميز الانفعالات عن الأشكال الأخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كوها يمكن أن تكون مسرة أو غير مسرة " . يمكن اعتبار الانفعال على أنه استجابة لمثير حقيقي أو تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي إلى سلوكيات لاحقة ،يمكن إدراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاثة مركبات. تتمثل الأولى في التجربة الذاتية التي تملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف ..)، تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية، أما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من

خلال ملاحظة السلوك الشخصي والإجتماعي، من هنا تتجلى أهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية - الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الأداء¹.

¹ Laborit H : L'agressivité détournée, Ed UGE , Paris,1991, P7

ثانيا : المقاربة الفيزيولوجية للانفعالات

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

✓ الزيادة في عدد نبضات القلب والضغط الدموي .

✓ الزيادة في الإيقاع التنفسي .

✓ ارتفاع شدة تقلص العضلات .

✓ الزيادة في عدد الكريات الحمراء وتدلي مدة تخثر الدم .

ترتبط التغيرات الفيزيولوجية بشدة الانفعال، مما يفسر العلاقة بين الانفعال والتنشيط وكذا تأثيرها على التنسيق، تسبب المثيرات في إفراز الأدرينالين الذي يسجل بزيادة الخوف والاهميار، وكذا بإفراز النورأدرينالين الذي يسبب الضغط والعدوانية . يمثل النورأدرينالين في وقتنا الحاضر، شاهدا على الضبط القلبي الوعائي في الحالات الانفعالية. يقوم الأدرينالين برفع درجة تقلص القلب، درجة الشد العضلي ويؤثر على تنقل السيالة العصبية كما أن للأدرينالين تأثيرا مقاوما للتعب، حيث تبين أن الانفعالات التي تولدها التمرينات الذهنية، ترفع مدة تحمل التمارينات العضلية، لقد بينت أبحاث "ماسون"، "ليني" و"فرانكهوزين" أن الوضعية الانفعالية تؤدي إلى تراكم الكتيكولامين، مما يؤدي إلى جمع المعلومات في ظروف دقيقة وكذا التحليل بواسطة طرق معقدة تتطلب الكثير من الطاقة . لا يمكن التعرض إلى كل التغيرات الفيزيولوجية وآلياتها، إنما حاولنا فقط إبراز أهمها وكذا العلاقة الموجودة بين الانفعالات ودرجة التنشيط واليقظة . لقد مكنتنا الدراسات التي تعرضت للعلاقة بين التنشيط والأداء من إدراك أهمية تسيير الانفعالات¹.

¹ Thomas R et Coll : Psychologie de sport de haut niveau, Ed PUF, Paris , 1987, P51

ثالثا : المقاربة النفسية بالانفعالات

تمر المقاربة النفسية حتما بالمقاربة المعرفية، كون أن إدراك الفرد للوضعيات يرتبط بتقييمه، والذي يرتبط بدوره بالتفسير المعرفي الذي ينطبق مع الشعور بالإنفعال، يرى بعض العلماء على غرار " تشاتشر " أن التغيرات الفيزيولوجية تمثل العنصر الأول للإدراك المعرفي، بينما يعتبر البعض الآخر مثل " لزاريس " أن التقييم المعرفي للحدث هو الذي يسبب التغيرات الفيزيولوجية، يمكن اعتبار الانفعال بمثابة آلية للمواجهة، يمكن للإجابات المختلفة أن تكون صحيحة أو غير صحيحة بنسبة الإدراك الوضعية، حسب نفس الكاتب، لقد أظهر " أرنولد " فوارق مهمة جدا، بحيث اعتبر أن التقييم يتم على مستويين، أولهما يمثل المستوى الحدسي والأتوماتيكي الذي يسبب التغيرات الفيزيولوجية، بينما يمثل الثاني المستوى التفكيرى والذي يغير أو يعزز الاستجابة الأولى، يرتبط التقييم بحالة فيزيولوجية خاصة والسلوك المرتبط بالكيفية التي يتم فيها الشعور بالحالة الانفعالية، لقد حاولت النظرية المعرفية أن تجمع بين الاستجابات الخاصة المتعلقة بالاسنادات السببية والاستجابات العامة المرتبطة بالتقييم الحدسي العام للوضعية من أجل التعرض بصفة أشمل للانفعال .

نظرا للأهمية التي يكتسبها الجانب المعرفي في الانفعالات، يمكن اعتبارها مرتبطة مباشرة بالبيئة الاجتماعية، لذا ينبغي دراستها في إطارها الحقيقي . يرتبط التقييم الحدسي والمعرفي للوضعية بالميزات الشخصية للفرد ومميزات الوضعية . هذا ما أدى بالبلحثين إلى دراسة العلاقة " شخصية - محيط " وهي الفكرة التي نجدها في النظريات التفاعلية . تسمح لنا المقاربة النفسية من التعرف على الانفعالات من جانبها النفسي، مما يوفر لنا قاعدة معرفية واسعة تساعدنا على الملاحظة الدقيقة وتجنب التفسيرات السطحية والسهلة للأحداث، كما تتمثل هذه المقاربة النفسية في التحديد الدقيق النتائج الحالات الانفعالية على السلوك من أجل التدخل في الأوقات المناسبة¹.

رابعا : الانفعالات في الميدان الرياضي

يمكن إلتماس انفعالية الرياضي من خلال عدد كبير من الوضعيات التي تشكل الظروف الرياضية . تضع وضعية التدريب الرياضي الفرد في وضعية يتأرجح بين الصعوبات

¹ Thomas R et Coll ,opcit, 1987, P56

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

تولد العلاقة مدرب-مدرب اتجاهات عاطفية مختلفة عند الفرد، يتأرجح دوما بين التبعية الكلية السلبية وحالات التمرد التي تتميز بالصراعات الشديدة في الحالة الأخيرة، إذا اختلف جنس الرياضي والمدرب فإنه يضاف إلى المشاكل البيداغوجية صراعات ذات طابع جنسي . تؤثر الوضعية العائلية للفرد على المستوى العاطفي، سواء تعلق الأمر بعلاقته مع الأولياء من جهة أو مع الإخوان من جهة أخرى، يحدد هذا التأثير طبيعة الدعم العاطفي الذي تقدمه العائلة للرياضي، وكذا تأثيره على دافعيته ومستوى طموحه بالنسبة للرياضة التي يمارسها .

أخيرا تولد المنافسة الرغبة عند الرياضي على الفوز وتجاوز آثار الألم الجسدي الذي تسببه شدة الجهد، يكتسي هذا الشعور أهمية كبيرة عند الرياضي، حيث يمكن أن تربط بين الألم الجسدي والرغبة على الفوز والتحسن . بعد كل ما ذكرناه، ينبغي الإشارة إلى ضرورة التحكم في الاضطرابات الانفعالية والعاطفية وكذا الألم النفسي الذي يتولد عن الخسارة والشعور بالنقص في التقدير الذاتي¹.

المطلب الثاني: مفهوم وألية التوتر النفسي

أولاً: مفهوم التوتر النفسي

مثل كلمة التوتر النفسي مفهوما غامضا، لأن تحت هذا المصطلح يمكن تصور معطيات مختلفة، من جهة يمكن اعتباره سببا أو نتيجة من جهة أخرى كظاهرة تابعة لميدان الفزيولوجيا أو علم النفس، يعتبر الإسناد الأخير أكثر أهمية، لأن التحدث عن التوتر يقودنا مباشرة إلى تصور مجموعة من التغيرات العامة والتي تمثل استجابة للبيئة وتنص المقاربة المعرفية والتي تهتم بدراسة العلاقة بين التوتر النفسي للفرد وكيفية تعامله مع مختلف المعلومات التي ينحصل عليها من البيئة، على أن عامل التوتر بحد ذاته ليست له أية أهمية، بل المهم هو ما يمثله هذا العامل بالنسبة للفرد على مستوى الشعور والاشعور، لا يمكن تصور هذه العوامل على

¹ Missoum G , opcit , 1983,P11

أنها عدوانية حتما، بل إنها لا تمثل إلا إستثارة، فالمعنى الذي ينسب لها مرتبط بتقييم الفرد وماضيه . لقد ميز "ميرال " بين العامل والحالة حيث يقول : " من أجل رفع الغموض، تستعمل كلمة ضغط كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف حالة خارجية بالنسبة للفرد، بينما تستعمل كلمة توتر (تشدد) كمرادف للتوتر النفسي من أجل وصف أثر الضغط على الفرد ". إن هذا التمييز أهمية كبيرة في إطار الرياضة التنافسية ككرة القدم، أين يحاول المنافس خلق ضغط لجعل الخصم تحت توتر (تشدد) بهدف تفكيك توازنه . لقد أصبحت الاستشارات الكثيرة التي تولدها البيئة بمثابة هجومات على الجسم والشخصية ¹.

حسب "وينيرق" و"قولد" يرى "ماك قراث" : " أن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن جوهري بين المتطلبات (بدنية ونفسية) وقابلية الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للإخفاق عواقب هامة " يمكن القول أن التوتر النفسي يظهر عند وجود عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية التي يتعرض لها الفرد وقابلية الاستجابة في ظروف يكون فيها للنتيجة النهائية أهمية كبيرة ².

ثانيا : آلية التوتر النفسي

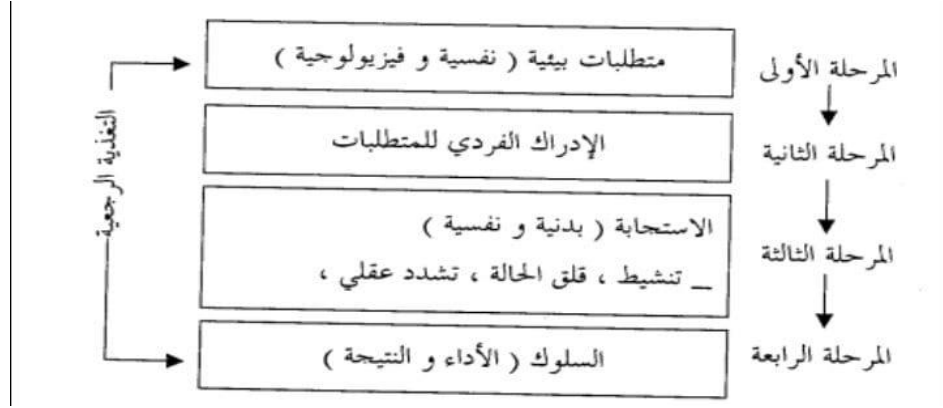
إن التوتر النفسي عبارة عن عدم توازن بين المتطلبات النفسية والفيزيولوجية، وق درة الفرد على الاستجابة في ظروف يكون فيها للفشل نتائج مهمة، مما يؤدي إلى عدم تكيف الفرد مع الأوضاع الجديدة، يرتبط التوتر النفسي بالبيئة، بالإدراك، بالاستجابات وكذا بالنتائج السلوكية، فالتوتر عبارة عن تسلسل أحداث متصلة، بالعناصر الأربعة السابقة ³. لقد اقترح كل من "وينيرق" و"قولد" شكلا يوضح مختلف أطوار آلية التوتر .

¹ Thomas R : **Préparation psychologique du sportif**, Ed vigot , Paris,1991,P24

² Weuneck J : **Manuel d'entraînement**, Ed Vigot ,Paris,1997, P81

³ Weuneck J , opcit,1997, P85

الشكل رقم 01 يمثل أطوار آلية التوتر



- **المرحلة الأولى :** يجد الفرد نفسه أمام متطلبات نفسية وفيزيولوجية تفرض عليه أن يستجيب لها من خلال التفاعل بين الشخصية والوضعية .
- **المرحلة الثانية :** تمثل إدراك المتطلبات، لا تدرك المتطلبات بنفس الشكل لأن الإدراك مرتبط بالفرد ومستوى تقييمه، كما أن درجة قلق السمة يؤثر على إدراكنا للعالم، فالأشخاص التي تملك قلق سمة مرتفع تميل إلى إدراك الكثير من الوضعيات على أنها مهددة.
- **المرحلة الثالثة :** تعتبر لآلية كاستجابة نفسية وفيزيولوجية للمدركات، فإذا أدرك الفرد خلا في التوازن بين المتطلبات والقدرة على الاستجابة على أنه تمديد فإن هذا يؤدي إلى ارتفاع القلق . أخيرا تمثل النتائج السلوكية تحت تأثير التوتر النفسي للمرحلة الرابعة من الآلية والتي تؤثر على المرحلة الأولى بفعل التغذية الرجعية. فالتوتر النفسي عبارة عن حلقة متواصلة .

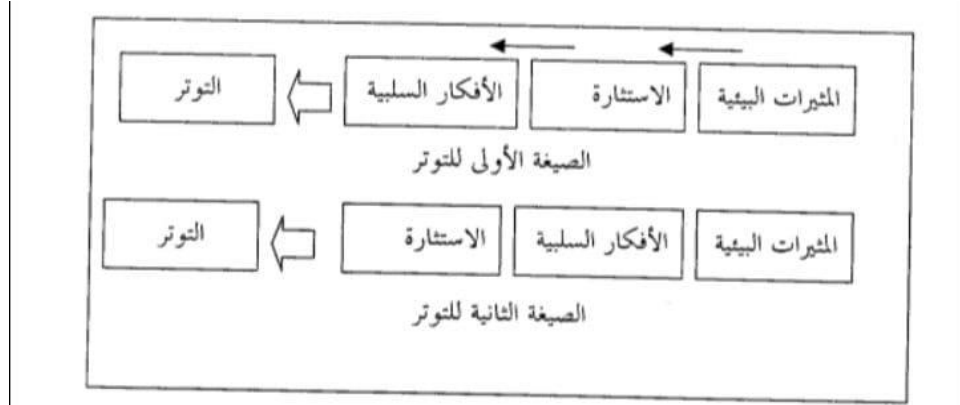
المطلب الثالث : صيغة التوتر النفسي ومصادره

1- صيغة التوتر النفسي

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

الدمج بين مختلف التقنيات من أجل محاصرة التوتر من كل جوانبه . تشير البحوث المختلفة إلى أن التوتر يحدث نتيجة الأفكار السلبية والتغيرات في الاستثارة كاستجابة للبيئة. من أجل توضيح أكثر ، سنقوم بعرض شكل اقترحه علينا أسامة كامل راتب يبين نمطين للتوتر¹.

الشكل رقم 02 يمثل صيغ التوتر النفسي



شكل (2) صيغ التوتر يتبين من خلال الصيغتين أن البيئة في حد ذاتها ليست سببا في ظهور التوتر، لكن تفسير البيئة (الأفكار السلبية) هو الذي يجعلها مصدرا للتوتر، وهي الفكرة التي تدافع عنها النظرية المعرفية . إن المتطلبات النفسية والفيزيولوجية نفسها لا معنى لها، فالمهم هو م تمثله بالنسبة للفرد، لأن الإدراك مرتبط بتقييم الفرد وتجاربه الماضية .

الأحداث في حد ذاتها فإن المتطلبات البيئية تصبح مصدرا للتوتر من خلال التفسير السلبي لها. إن التفاعل بين الاستثارة والأفكار السلبية في كلتا الصيغتين يؤدي إلى حلقة مفرغة م ن التأثير السلبي كما يجب الإشارة إلى العلاقة المتبادلة بين الاستثارة والأفكار السلبية، فعند ظهور الأفكار السلبية عند الفرد يمر بخبرة الاستثارة التي تدعم الإدراك هذه الأفكار، مما يؤدي إلى ظهور المزيد من الأفكار السلبية والتي تقود بدورها نحو المزيد من الاستثارة. يجب التفكير في مواجهة الأفكار السلبية حتى تتمكن من التحكم في درجة الاستثارة، وهذا باستعمال التقنيات السلوكية، كما يمكن أيضا استعمال التقنيات الفيزيولوجية انطلاقا من وحدة الشخصية والتأثير المتبادل بين الجانب النفسي والجانب الفيزيولوجي .

¹ أسامة كمال راتب، التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 ، ص 283

2- مصادر التوتر النفسي

إن المصادر الخاصة للتوتر النفسي كثيرة إلى درجة أنه يستحيل إحصاؤها، لقد تمكن المختصون النفسيون من الإثبات أن الأحداث الهامة في حياتنا تسبب التوتر، والذي يؤثر بدوره على الصحة البدنية والذهنية . تشتمل عوامل التوتر النفسي على التشكيك في القدرات الشخصية، الرهانات المالية المرتفعة، التجارب المحدثه لصدمات نفسية كفقدان أحد الأقارب، يمكن تصنيف الأعداد الهائلة لمصادر التوتر النفسي إلى مجموعتين تتمثل في المصادر الخاصة بالوضعية والمصادر الخاصة بالشخصية .

أ- مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالوضعية¹

يرى "مارتنس " أنه يمكن تقسيم مصادر التوتر الخاصة بالوضعية إلى :

- **أهمية الحدث :** بصفة عامة يمكن القول أنه كلما زادت الأهمية المولدة للحدث كلما زادت درجة التوتر النفسي . تبعا لما جاء به المؤلف السابق، لقد لاحظ "لوري " إثر تجربة قام بها على لاعبين كرة المضرب فرقا بين نبضات القلب والموجات العصبية أثناء المقابلات الرسمية مقارنة بالمقابلات التحضيرية، حيث كلما بدت الوضعية حرجة كلما ازداد ظهور الضغوطات، والتي بدورها بأخذ القرارات الصعبة . إن أهمية الحدث مرتبطة بتقييم الفرد وكذا بجانبها المعرفي، فبينما يظهر الحدث دون أهمية بالنسبة للبعض فإنه يمكن أن يكون عكس ذلك بالنسبة للبعض الآخر .
- **الشك المرتبط بالنتيجة :** يمثل الشك مصدرا هاما للتوتر النفسي المرتبط بالوضعية . غالبا ما يجد الفرد نفسه غير قادر على السيطرة على الشك، والذي يبلغ ذروته عند ارتفاع شدة المنافسة وكذا عند المبالغة في تقدير صعوبة المهمة المخولة له، كما يمكن التحدث في هذا المجال أيضا عن الشك المرتبط بالتقدير الاجتماعي، حيث نسجل زيادة درجة التوتر عند الأشخاص التي تولي أهمية كبيرة للتقييم الاجتماعي وشعور الأهل والأقارب .

¹ Weinberg S et Gould , opcit, 1997, P91

ب- مصادر التوتر النفسي المرتبطة بالشخصية :

يولي بعض الأشخاص أهمية بالغة لبعض الوضعيات ويتعاملون معها بنسبة قلق أكبر مقارنة بأشخاص أخرى، إن ارتفاع قلق السمة والنقص في التقدير الذاتي بشكلان عنصران من الشخصية متجمعان بصفة دائمة للرفع من قلق الحالة .

• **قلق السمة :** يمثل قلق السمة عنصر من عناصر الشخصية، والذي يحدد مدى استعداد الفرد على اعتبار المنافسة والتقييم الاجتماعي بمثابة تمديد . فالفرد الذي يملك مستوى مرتفع من قلق السمة يعتبر المنافسة كمصدر للخطر مقارنة بالفرد الذي يملك قلق سمة منخفض، الأمر الذي يساعد في الرفع من التنشيط الفيزيولوجي والنفسي في الوضعيات الصحية كما يؤدي الارتفاع الكبير في درجة التنشيط إلى حالة عدم تكيف الفرد مع الواقع .

• **التقدير الذاتي :** يشعر الأفراد الذين يتميزون بالنقص في التقدير الذاتي بتوتر أكبر مقارنة بالذين يملكون نسبة مرتفعة من التقدير الذاتي يرتبط التقدير الذاتي بلادراك الخطر والتغيرات المطابقة لقلق الحالة، والذي يمثل حالة انفعالية مؤقتة وفي حالة تغير مستمر، أين يتم الشعور بالضغط بصفة ذاتية أو شعورية، حيث يكون الضغط مرتبط بتنشيط الجهاز العصبي، إن الفرد الذي يملك نقص في التقدير الذاتي نجده أقل ثقة من الذي يملك تقدير ذاتي مرتفع . انطلاقا إلى كل ما سبق ذكره، فإننا نلتزم أهمية الاستراتيجيات التي تسعى إلى الرفع من تقدير الذاتي وبناء الثقة بالنفس من أجل التقليل من قلق الحالة وبالتالي التكيف مع مختلف الوضعيات¹.

المطلب الرابع : الاستجابة للتوتر النفسي وتغيراته

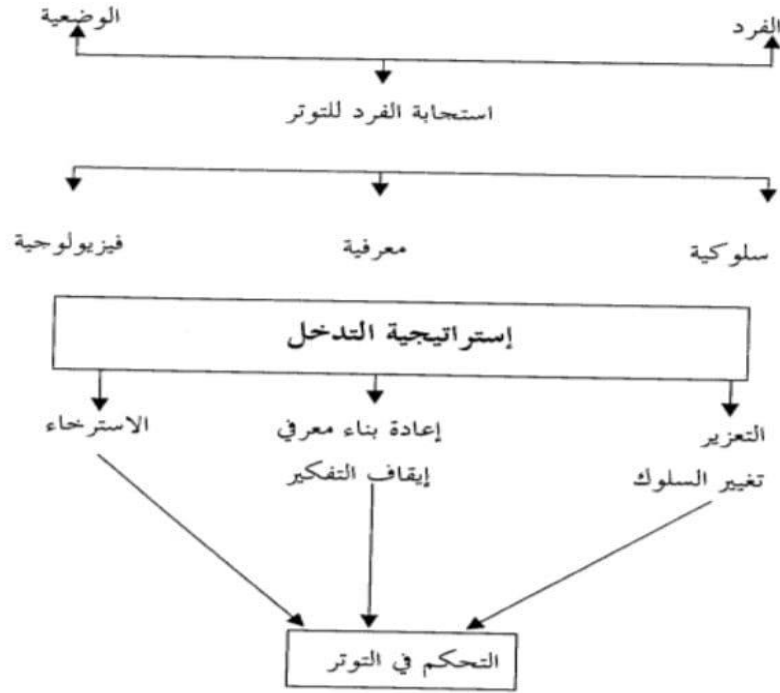
1- الاستجابة للتوتر النفسي

ترتبط الاستجابة للتوتر النفسي بالفرد والوضعية في أن واحد، وهي الفكرة التي تدافع عنها النظرية التفاعلية . تتوقف هذه الاستجابة على ثلاث محاور أساسية وهي : فيزيولوجية،

¹ Weinberg S et Gould , opcit, 1997, P97

معرفية وسلوكية، حيث ينطبق على كل محور استراتيجيات للتدخل وهذا ما يتضح لنا خلال الشكل الآتي الذي اقترحه " فيلتر " feltz "، والذي نقلناه نحن عن ر. توماس (1991).

شكل رقم 03 يمثل الاستجابة للتوتر النفسي، ر.توماس 1991،ص124



إن شدة التوتر النفسي مرتبطة بالتفاعل القائم بين الفرد والوضعية التي يتواجد فيها . يكون التوتر مرتبط بالمتطلبات النفسية الفيزيولوجية وقدرات الفرد على مواجهة الوضعيات، حيث تكون نسبة التوتر قليلة في حالة وجود توازن بين الطرفين السابقين، بينما تصبح الوضعية مثيرة للتوتر عند وجود عدم توازن واضح يكون في صالح المتطلبات . يمكن لهذه المتطلبات أن تكون خارجية أو داخلية، يعتبر مواجهة مهمة صعبة بمثابة مثال للحالة الأولى بينما يمثل تسطير الأهداف الصعبة بمثابة مثال للحالة الثانية. لقد أشارت الدراسات إلى العلاقة والارتباط القائم بين الجانب المعرفي والجانب الفيزيولوجي للإنسان، انطلاقاً من مبدأ وحدة الشخصية، لذا فإن إدراك الوضعية يسبب ظهور تغيرات فيزيولوجية تؤثر بدورها على الجانب النفسي¹.

¹ Lindsay PH ET Norman DA : **Traitement de l'information et comportement humain**,Ed Vigot,Paris 1980 , P95

2-التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي :

إذا كان من الصعب العزل بين التوتر النفسي والقلق الذي يمثل حالة انفعالية سلبية متبوعة بالشك، الخوف والعصب التي ترتبط بتنشيط الجسم، فإنه لا ينبغي الخلط بين طرقتي التدخل على كل واحد منهما . تتدخل الضغوطات بنفس الطريقة على الآليات الحساسة المختلفة لتكون سببا في الاخبار وعدم التوافق الاجتماعي . يجب الإشارة إلى وجود فوارق فردية في الاستجابة إلى التوتر النفسي، فعلى الغرار الفرق الموجودة في تقييم العامل العدوانية، فإن هناك اختلاف أيضا في التعبير عن ما يدرك . رغم كل هذا فإننا يمكن تلخيص التغيرات المرتبطة بزيادة درجة التوتر النفسي وتقسيمها كالتالي :

● **التغيرات الفيزيولوجية :** يمكن تلخيص التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن التوتر النفسي في :

زيادة نبضات القلب، زيادة الضغط الدموي، زيادة نشاط الموجات المخية، زيادة انسياب الدم في الجلد، زيادة درجة التشنج العضلي، زيادة تمدد بؤبؤ العين، زيادة معدل التنفس، زيادة استهلاك الأكسجين، زيادة سكر الدم، جفاف الحلق، زيادة إفراز الأدرينالين، زيادة إفراز النوراديينالين ... إلخ . يجب الإشارة إلى أن هذا التنشيط الفيزيولوجي تأثيرا كبيرا على الأداء وعلى الرياضي، كما أنه من البديهي أن لمثل هذه التغيرات الفيزيولوجية تأثيرا على الجانب النفسي، كون أن الإنسان عبارة عن وحدة، أين لا يمكن الفصل بين الجانب الفيزيولوجي والجانب النفسي .

● **التغيرات النفسية :** تتمثل التغيرات النفسية المرتبطة بارتفاع درجة التوتر النفسي بصفة مختصرة في النقاط التالية:

عدم السرور، اضطراب الطبع، الشعور بالارتباك، عدم القدرة على أحد القرار، عدم القدرة على التركيز، عدم الشعور بالسيطرة والتحكم، ضيق مجال الانتباه، الشعور الغير مألوف، ظهور أعراض الاخير، عدم القدرة على النوم، الاشمئزاز والقرف فقدان الثقة بالنفس، عدم القدرة على التصور الذهني إلخ. يمكن لهذه التغيرات الكثيرة والمختلفة أن تفسر بعض الإخفاقات عندما الرياضي منحط معنويا أثناء المنافسة . كما

تظهر جليا أهمية التحضير في تحسين الأداء من خلال مساعدة الفرد على التوصل إلى الاستقلالية الذاتية وتمكينه من استغلال قدراته المختلفة بصفة إيجابية .

● **التغيرات السلوكية :** إن الزيادة في درجة التنشيط الفيزيولوجي والنفسي بسبب تغيرات سلوكية أبرزها :

التحدث بسرعة، قضم الأضافر، النقر بالقدم، انتفاخ العضلات، ظهور الحركات المفاجئة غير إرادية، عبوس الوجه، فتح وغلق العينين على نحو لا إرادي، التثاؤم، الارتحاف، التسرع في الحركات الخ .

لا يمكن حصر التغيرات المرتبطة بزيادة التوتر النفسي في المجموعات الثلاثة السابقة فقط بل تشمل كذلك على التغيرات الاجتماعية والعملية والتي تحاول إبراز أهمها فيما يلي :

● **التغيرات الاجتماعية والعملية :** تتجلى التغيرات الاجتماعية في الصعوبة في العلاقات الفردية والاجتماعية من خلال المعاملة العدوانية، السلبية، كما يمكن التحدث أيضا عن الشعور بالتنكيد والظلم ... بينما يمكن ملاحظة التغيرات العملية من خلال تغيير مستوى الأداء . الشيء الذي يمكن اعتباره بمثابة ناقوس الخطر . كما أنه يمكن تصور اضطرابات أخرى محتملة متعلقة بالهوية وكيفية قضاء أوقات الفراغ. من خلال كل هذه التغيرات المختلفة، يمكن لنا أن نتفهم الاهتمام الكبير الذي حضرت به ظاهرة التوتر النفسي من قبل مختصي علم النفس، من أجل شرح ومساعدة الفرد على التفكير والتسيير الأمثل لهذه الانفعالات، مما يساعده على الامتياز في الأداء من جهة ومساعدته في حياته اليومية من جهة أخرى .

3- أساليب مواجهة التوتر (coping) والتكيف :

تمثل عبارة "أساليب مواجهة التوتر" (coping) مفهوما أساسيا فيما يتعلق بالتوتر، وهذا رغم عدم إجماع المؤلفين حول المعنى الذي ينسب إليه . يعتبره البعض بمثابة الاستجابة العامل التوتر، والتي تترجم من خلال محاولة الجسم لمواجهة المتطلبات البيئية، حيث يمكن الاستجابة أن تكون فاشلة، بينما تمثل "أساليب مواجهة التوتر" إجابة فعالة دوما بالنسبة للبعض الآخر . أخيرا هناك من يخلط بين أساليب المواجهة والتكيف، بينما يميز البعض الآخر بينهما، حيث

يعتبرون الأول بمثابة استجابة قصيرة المدى، أما الثاني على أساس استجابة طويلة المدى، من هنا يمكن اعتبار أساليب المواجهة محاولة للاستجابة المتطلبات البيئية على المدى القصير، حيث يمكن للنتيجة أن تكون سلبية أو إيجابية، بينما يمثل التكيف التغير التدريجي على المدى الطويل، والذي يسمح للفرد بالانسجام مع الوضعية الجديدة . تمثل " أساليب مواجهة التوتر " آلية نشطة للاستجابة لمتطلبات الوضعية عن طريق تغيرات سلوكية أو فيزيولوجية أو الاثنتين معا .، يرى اليزاريس (Lazarus) أن أساليب المواجهة عبارة عن شكل من أشكال حل المشاكل في وضعيات تكون فيها سعادة الفرد هي الرهان . فبنسبة له، يتعلق الأمر مجرد استجابة سلوكية مباشرة، بينما ألحت بعض الدراسات الحديثة على الجانب الفيزيولوجي للاستجابة للتوتر " يعرف إريسان (Ursin) تبعاً لـ ر. توماس (1987) " أساليب المواجهة " من خلال ملاحظته للانخفاض في درجة التوتر رغم عدم تغيير متطلبات البيئة، حيث يرتبط الانخفاض في الاستجابة الفيزيولوجية بالدماغ الذي تمكن من إيجاد الحلول للمشاكل القائمة . يتغير مفهوم التكيف حسب المحال العلمي الذي يستخدم فيه، يرتبط التكيف عند الفيزيولوجيين بالتغيرات البيولوجية التطورية، بينما تستعمل كلمة تأقلم عندما يتعلق الأمر بتغيرات مكتسبة وقابلة للانعكاس (البرد، الحرارة)، تستعمل كلمة تكيف في الفيزيولوجيا العصبية من أجل وصف الانخفاض في الاستجابات التي تظهر كنتيجة لمثيرات متكررة لمستقبل حسي أو ليفي عصبي، تملك كلمة التكيف معناً واسعاً في العلوم الإنسانية، فإذا كان التأقلم في الفيزيولوجيا يعني التغير، فإن التكيف يعني أيضاً التغير في علم النفس، ومعين الانسجام مع الوسط، يمكن إذا التمييز بين أساليب المواجهة والتكيف عند يتعلق الأمر بظاهرة طويلة المدى تتميز بطابع إنجابي¹.

¹ Thill E : La motivation du sportif, Ed Vigot, Paris ,1980, P213

المبحث الثاني : التوتر النفسي في الميدان الرياضي

المبحث الثالث سنحاول من خلاله تقديم مفهوم للتوتر النفسي في الميدان الرياضي وطرق قياسه، وكذلك عوامل التوتر النفسي عند الرياضي، إضافة الى علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة، وتأثير التوتر النفسي على الأداء.

المطلب الأول : مفهوم التوتر النفسي في الميدان الرياضي وقياسه

1- مفهوم التوتر النفسي في الميدان الرياضي

تعتبر الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة أين نجد الفرد ملزم مع نفسه ومع غيره بتحقيق أحسن النتائج، مما يجعله يعيش داخل حلقة مفرغة من الضغط . تفرض الرياضة التنافسية متطلبات نفسية وفيزيولوجية كبيرة على الرياضي نتيجة التدريب الصارم والمنافسات الشديدة مما يجعله ينهار في بعض الأوضاع الصعبة . غالبا ما يبدو لنا الرياضيين على أنهم ضعفاء من الناحية النفسية نتيجة الصعوبات التي يواجهونها في مواجهة وتسيير الضغوطات المختلفة التي يتعرضون إليها، لكنه من الأجدر أن نفكر أن الرياضي ليس ضعيفا بل أضعف بسبب غياب متابعة نفسية مستمرة . من البديهي أن كل أداء بدني ينبغي أن يتبعه أداء نفسى، لأن كلما ارتفعت المتطلبات الرياضية ومستوى التنافس ارتفع معها ظهور الانفعالات¹.

2- قياس التوتر النفسي عند الرياضي

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

تعتبر التقنيات الفيزيولوجية الكلاسيكية المستعملة لقياس التوتر النفسي (قياس الضغط الدموي، نبضات القلب، إيقاع التنفس، المقاومة الجلدية، نشاط الموجات المخية....) معقدة ومحدودة من حيث تفسير النتائج، كونها لم تكيف بصفة كاملة طبقا لظروف المنافسة . كثيرا ما يستخدم التقييم الذاتي لقياس التوتر من خلال استبيانات نفسية نظرا للسهولة في الاستعمال،

¹ أحمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، دار الفكرة العربي، القاهرة، 1997، ص25

ضف إلى إمكانية تطبيقها بصورة جماعية، كما أنها تعتبر أكثر مصداقية مقارنة بالتقنيات الفيزيولوجية، التي تتأثر بالعوامل البيئية (الحرارة، الارتفاع البرودة ...) والتي لا علاقة لها بالمنافسة، " لقد ظهرت انتقادات عدة للاستبيانات النفسية نظرا لعدم مقدرة الفرد على تمييز حالته، بالإضافة إلى تعقد فيزيولوجيا الانفعالات)¹.

يعتبر الأخصائيون النفسانيون أن الوصف الذي يقدمه الفرد تجاه وعيه بحالته التنشيطية بمثابة المقاربة الأكثر فعالية، يمكن في هذا المجال ذكر بعض الأمثلة على هذه المقاييس م ن بينها : "قائمة سلوك المنافسة" و التي أعدها كل من "دورفي وف. هاريس" و "بيت. ل. هاريس"، اختيار قلق المنافسة الذي وضعه "مارتينس"، تبعا لما جاء به "وينيرق" و "قولد" تسعى مختلف هذه الاختبارات إلى تحديد الظروف التي ينظر فيها الرياضي للمنافسة على أنها تمديد، وكذا الكيفية التي يستجيب بها لهذه الوضعية، تركز هذه الاختبارات على فكرة أن التغيير في السلوك لا تأتي من الشخص فحسب أو من البيئة، بل هي راجعة للتفاعل بين الفرد والوضعية، فالتوتر لا يمثل ظاهرة عامة فقط، بل هو عبارة عن استجابة لوضعية انطلاق من مؤهلات الفرد².

يتضمن اختبار قلق المنافسة 15 عبارة م ن بينها (5) غير محسوبة أثناء الفرز، حيث يجيب الفرد حسب سلم تقديري من ثلاثة (3) نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا) تكون العبارات على ش كل "أنا هادئ قبل دخول المنافسة". بينما يتضمن اختبار قائمة سلوك المنافسة على 50 عبارة، أين يجيب الرياضي في ضوء مقياس مدرج من ثلاثة نقاط (غالبا، أحيانا، نادرا). تكون العبارات على شكل "أدائي أثناء التدريب أفضل من المنافسة". يتراوح مدى الدرجات للمقياس من 50 إلى 150 درجة، حيث يعكس الارتفاع على المقياس زيادة التوتر والعكس صحيح³.

المطلب الثاني : عوامل التوتر النفسي عند الرياضي

من المعلوم أن الرياضي يعيش في بيئة مشحونة بضغطات كونه يتعرض إلى إجهاد بدني من جهة وإلى إجهاد عاطفي واجتماعي من جهة أخرى، كما لا يمكن أن نتناسى الضغوطات

¹ Thill E , opcit , 1980, P213

² أسامة كامل راتب ، مرجع سبق ذكره ، ص 356

³ Weinberg S et Gould , opcit , 1997, P356

والانفعالات التي تنجر عن المنافسة . إن أسباب التوتر النفسي عند الرياضي كثيرة سنحاول تلخيصها فيما يلي :

- إن الرياضي سجين النتائج إذا ما أراد أن يثبت وجوده. يمكن اعتبار الرياضة من بين الميادين الاجتماعية القليلة التي يكون فيها الفرد ملتزما مع نفسه ومع المجتمع ماذا الشكل، كونه مراقب في كل لحظة مما يجعله يعيش حياة مشحونة .

- يحاط الرياضي من قبل أشخاص مرتبطة مباشرة بأدائه (المدرّب، المسير، العائلة) فالرياضي يجد نفسه في حالة تبعية ولزوم . إذا كانت العلاقة بينه والمدرّب، والتي تبني على أساس الشقق التعارف ضيق عادية فإن الشكل بطر من علاقة الرياض على أساس الثقة والتعارف، ضرورية وعادية، فإن المشكل يطرح في علاقة الرياضي بالمسير، كون هذا الأخير كثيرا ما يعتبر الرياضي بمثابة الورقة الراجعة متناسيا في ذلك الأبعاد الإنسانية والاجتماعية لهذه العلاقة، مما يشكل ضغطا على الرياضي، يمكن للعائلة أن تمثل عاملا عدوانيا للرياضي، خاصة عندما يجد نفسه ملزما بالفوز من أجلها . .

- بعيدا على علاقة الرياضي بالمدرّب، والمسير والعائلة فإننا نجد وسائل الإعلام، يعتبر الرياضي المتألق .مثابة رمز، مما يفقده الحق في الخطأ والإحساس بعدم الكفاءة، الشيء الذي يشكل ضغطا على الرياضي . الحسن الحظ أن هناك في المقابل تعويضات نرجسية، اجتماعية وغيرها، ولكن الخوف يبقى قائم بالنسبة للخطر الذي يمثله التوتر النفسي على توازن الرياض، كون هذا الأخير يعتبر إنسانا عاديا يعيش في محيط غير عادي .

المطلب الثالث : علاقة التغيرات المرتبطة بالتوتر النفسي مع تاريخ المنافسة

إن معرفة التسلسل الزمني للأعراض المرتبطة بالتوتر النفسي وعلاقتها مع تاريخ المنافسة من بين أهم اهتمامات علم النفس الرياضي، وهذا من أجل رسم استراتيجية للتدخل وتحضير الرياضي لدخول المنافسة معنويات أكبر، وفي هذا الإطار فضلنا تقديم فكرة "هافي" (havet) أين نسجل خمسة مراحل أساسية والتي نقلناها عن . تنقسم المراحل الخمسة المذكورة سابقا كالتالي :

- **المرحلة الأولى :** فصل أو فصلين قبل المنافسة:

تتميز هذه المرحلة بتغيرات قليلة جدا، فالرياضي يتدرب، ينمي لياقته البدنية مما يجعله يشعر بالتحسن في غياب الأعراض الخارجية، يمكن التحدث عن ما يسمى مرحلة الحضانة . إن عزل الرياضي في وسط محمي وضيق يمثل فكرة غير ملائمة، حتى لا تجعل الرياضي في وضعية يكون فيها محاصرا بفكرة المنافسة فقط، والتي يمكن أن تأخذ اتجاهات سلبية .
- **المرحلة الثانية :** أسبوع أو أسبوعين قبل المنافسة .

هناك احتمال قوي لظهور تغيرات مختلفة سواء بدنية (الآلام الظهرية، الانقباضات العضلية، والاضطرابات الهضمية ...) . سواء سلوكية (العدوانية، السلبية، التحدث بسرعة، قضم الأضافر، تشكل مجموعات صغيرة داخل الفريق) .
- **المرحلة الثالثة :** مباشرة قبل المنافسة .

نلاحظ سيطرة الفزع والتهيب وكذا ظهور تغيرات عصبية وفيزيولوجية يمكن السيطرة عليها نوعا ما .
- **المرحلة الرابعة :** أثناء المنافسة .

نلاحظ عامة اختفاء الفزع لكن في حالة استمرار المنافسة لمدة طويلة يمكن التغيرات المختلفة أن تظهر من جديد مما يسبب فقدان السيطرة في بعض الأحيان، الشيء الذي يؤدي إلى الإخفاق .
- **المرحلة الخامسة :** بعد المنافسة.

تتميز هذه المرحلة بالشعور بالتعب الذي تليه ضغوطات نفسية، إضافة إلى ظهور السلوكيات العدوانية في بعض الأحيان . كثيرا ما يظهر لنا الرياضي ضعيفا في وضعيات معينة خاصة من الناحية النفسية، لكن من الأجدر أن نفكر على أنه أضعف، كونه يحتاج إلى متابعة نفسية مستمرة وصارمة طيلة مشواره الرياضي، ولا ينبغي انتظار المنافسة من أجل الشروع في محاولة تنمية القدرات الذهنية له،

فالاسترخاء كغيره من التقنيات النفسية-الفيزيولوجية يكتسي أهمية بالغة في مساعدة الرياضي على ضبط الحالات النفسية، الاسترجاع، وتحديد الطاقة النفسية¹.

1- التوتر والحالات النفسية قبل المنافسة :

تعتبر الحالات النفسية قبل المنافسة حالات انفعالية يشعر بها الرياضي، والتي تظهر على شكل انعكاسات شرطية تعبئ الرياضي التحقيق أداء معين في ظروف مشحونة بالضغط. تسبب حالة الضغط قبل المنافسة تغييرات مختلفة على المستوى النفسي والفيزيولوجي ترتبط النشاطات الخلفية بتشكيلات مختلفة للمنطقة الوسطى للدماغ والتي تحدد درجة المبادرة ومستوى الضغط للشخص". تشمل الآلية المركزية للضبط على الإدخال الحسي والتجسيد الحركي، حيث ترتبط هذه العملية مع الضوابط الهرمونية، يظهر تعقيد آليات الضبط أيضا بفعل أن في بعض الشبكات، يمكن للتطور "استثارة - استجابة" أن يتكثف أو يمكن للاستجابة أن تأتي من نظام آخر، حيث يمكن للاستجابة أن تختلف إلى درجة التناقص، وهذه بعض الأمثلة:

✓ زيادة الخوف حتى الذعر أو بالعكس تحوله إلى حمول .

✓ ضغط داخلي مفرغ من خلال صراخ أو حركات مباغته وفي غير محلها².

تظهر كل هذه التغيرات على شكل استجابات شرطية، تمثل ميكانيزمات تكيف الجسم، حيث تتزامن هذه الميكانيزمات مع مستويات اليقظة . يحتمل الرياضي حالاته النفسية قبل المنافسة بطرق مختلفة حسب اختلاف الوضعية التي يتواجد فيها، وهو الشيء الذي يحدد حالات التوتر الانفعالي في هذه المرحلة من المنافسة، الشيء الذي يعرف في الغالب يقلق قبل المنافسة . لقد سمحت ملاحظة منحنيات اليقظة قبل المنافسة من الكشف على عدة مراحل للضغط الذي يسبق المنافسة يمكن تلخيصها فيما يلي :

- **المرحلة الأولى :** يبدأ منحي اليقظة بالصعود عندما يعلم الرياضي أن عليه أن يتنافس، لقد سميت هذه المرحلة "مرحلة الضغط الطويل المدى". تتميز هذه المرحلة بارتفاع دافعيه الرياضي، حيث أنه يتدرب بكل جدية من أجل الاستعداد للمنافسة القادمة .

¹ Thomas R et Coll : **la relation au sein des APS** , Ed Vigot, Paris,1983,P245

² Weiss U : **Qu'est-ce que la relaxation**, Ed Macolin ,Suisse ,1989,P25

- **المرحلة الثانية :** تظهر هذه المرحلة يوم أو يومين قبل المنافسة، وتعرف باسم "مرحلة الضغط قبل الانطلاق". تتميز هذه المرحلة عادة بالصعود المفاجئ لمنحى اليقظة، كما يمكن أن تتبع بنقص الجهد عند التدريب البدني .
 - **المرحلة الثالثة :** تبدأ هذه المرحلة بضعة ساعات أو بضعة دقائق قبل بداية المنافسة، وتسمى مرحلة "الضغط الانطلاق". يمكن لهذه المرحلة أيضا أن تبدأ لحظة دخول الرياضي إلى مكان المنافسة¹.
- 2- عوامل التوتر النفسي في المنافسة :**
- **تجربة الرياضي :** لقد بينت العديد من الأبحاث، أن الرياضي الذي يملك خبرة في المنافسة، لا يظهر حتما إشارات التوتر . بينما أثبتت دراسات أخرى عدم صحة العلاقة بين المشاركة الطويلة في المنافسة وتحديد التكيف الشخصي للتوتر. لكن يبقى أن عامل التجربة هام في تحديد مستوى الضبط النفسي أثناء المنافسة .
 - **مستوى التحضير :** ينبغي القيام بتحضير يؤخذ بعين الاعتبار كل مركبات المنافسة. لذا فإن الرياضي المحضر بصفة جيدة يدخل المنافسة بثقة أكثر وحالة يقظة مثلى محفزة للأداء الجيد .
 - **أهمية المنافسة :** كلما زادت أهمية المنافسة، كلما زادت الصعوبات التي تفرضها علي الرياضيين في صراعهم مع الآثار السلبية للضغط الانفعالي . وتطابق أهداف المنافسة مع إمكانيات الرياضي : ينبغي تحديد الأهداف نسبة م ع القدرات البدنية وال نفسية للرياضي . إن التحديد المنسجم هذه العناصر يسمح بخلق حالات نفسية إيجابية، تسمح بتحسين الأداء.
 - **مسؤولية الرياضة :** يعتبر ثقل المسؤولية عاملا مولدا للضغط، بالتالي فإن الرياضي المكلف . مسؤولية كبيرة قد يفقد ثباته الانفعالي . لذا ينبغي على المدرب أن يظهر لأكثر مسؤولية من الرياضي .

¹ Weiss U ,opcit ,1989,P26

- **مستوى الخصم** : يمثل إدراك الرياضي المستوى الخصم عامل يلعب دورا في تحديد طبيعة الضغط النفسي . إذا كان مستوى الخصميين أو الفريقين مماثلا، فإن من المحتمل أن يتبنيا سلوكا ملتزما، بينما إذا كان أحدهم يشعر باستحالة الفوز فإن س لو كه يكون خالي من أي نوع من الصراع.
- **تنظيم المنافسة** : يمثل كل من تحديد الوقت، المنشآت الجيدة، الأمن، التحكم الحيادي، مجموعة من العوامل التي تسبب حالات انفعالية جيدة، تسمح للرياضي بتقديم
- **حضور الجمهور** : غالبا ما تجرى المنافسات الرياضية بحضور أشخاص أخرى. تشكل مميزات الجمهور عامل تساعد على ظهور التوتر، لكن هذا يرتبط خاصة بإدراك الرياضي للوضعية .
- **الفوز أو الخسارة في المنافسة السابقة** : يمكن للنتيجة المحصل عليها في آخر منافسة أن تؤثر على الحالات النفسية للرياضي. لقد بينت بعض الأبحاث كيف يقوم الرياضي بنقل حالاته الانفعالية إلى الفرق المجاورة في الرياضات الجماعية، بصفة عامة، فإن نتيجة المنافسة الأخيرة لها تأثير إيجابي على الرياضي .
- **شخصية الرياضي** : تؤثر كل العوامل المذكورة أعلاه على خصوصيات الرياضي، بينما تستلزم وضعية معينة ردود أفعال من طرف الرياضي، فإن نفس الوضعية قد تؤدي إلى سلوكات مختلفة تبعا للطبع . لذي فإن هناك رياضيين ينتظرون المنافسة دون انفعالات كبيرة، بينما نجد آخرين يعرفون حالات انفعالية شديدة . أن الرياضي الذي يملك طبعا مستقرا ومتوازنا يكون دائما مهياً للنشاط رغم الظروف المتغيرة للوضعية، في حين نجد مستقرا ومواره يوت الرياضي ذو الطبع الضعيف والغير متوازن يستسلم للشعور بالشك ويتوقف عن الاعتقاد بالفوز¹.

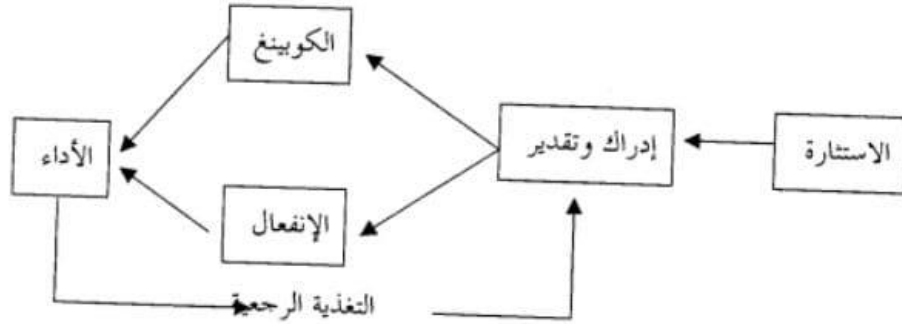
¹ Gratty M : les motivations , Ed vigot, Paris,1970, P89

المطلب الرابع: تأثير التوتر النفسي على الأداء

1- تأثير التوتر النفسي على الأداء

يؤثر التوتر على الأداء نتيجة لزيادة درجة التنشيط الفيزيولوجي والنفسي، ويكون هذا التأثير مرتبطاً بقدرة الفرد على مواجهة التوتر والوضعيات الصعبة. تمثل كلمة "كوبنغ" أساليب المواجهة (مجموعة من الاستراتيجيات المستعملة للتصدي للتهديد الموجه نحو الاستقرار النفسي). حسب ر. توماس لقد اقترح "لزاريس" شكلاً تفصيلياً يوضح فيه تأثير التوتر على الأداء.

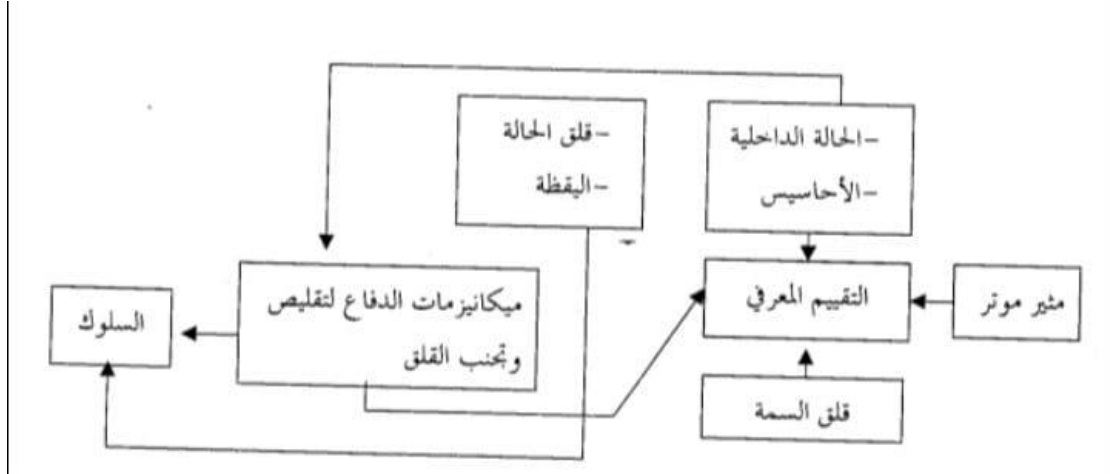
الشكل رقم 04 يوضح تأثير التوتر على الأداء



من أجل توضيح أكثر للعلاقة بين التوتر والأداء، سنقوم بعرض نموذجاً آخر لتأثير التوتر النفسي على الأداء والذي أعد من قبل "مارتن"، يؤخذ بعين الاعتبار قلق الحالة وقلق السمة. لقد تم

نقل هذا النموذج عن ر، توماس

الشكل رقم 05 يوضح نموذج تأثير التوتر النفسي على الأداء، ر.توماس



يتضح من خلال التمعن في هذا الشكل أن تأثير القلق السمة يظهر في ظروف المنافسة، لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي، وهي الفكرة التي نجدها في المقاربة المعرفية للتوتر النفسي، يكون الفرق في درجة التوتر ضعيفا في الوضعيات العادية بين الأفراد الذين يملكون قلق حالة مرتفع والذي يملكون قلق حالة منخفض، بينما تظهر أهمية الفرق أثناء المنافسة الرياضية . كما نسجل من خلال هذا النموذج الدور الأساسي الذي تلعبه ميكانيزمات الدفاع لتقليل وتجنب القلق (قدرات الفرد على مواجهة الوضعيات الصعبة وهي الفكرة التي تدافع عنها المقاربة التحليلية للتوتر النفسي¹ .

2- التوتر النفسي والإصابات :

يمكن للتوتر النفسي أن يكون عاملا يدعم حدوث الإصابات في الميدان الرياضي . لقد تبين من خلال بعض البحوث أن التغيرات يتسبب فيها التوتر لها علاقة مباشرة مع وقوع الحوادث المتكررة، ويمكن على سبيل المثال ذكر التجربة التي أجراها " براموال "، أين تمكن من إثبات فرضية أن التوتر النفسي يحفز حدوث الإصابات الرياضية .

يمكن إعطاء عدة تفسيرات للعلاقة الترابطية الإيجابية بين التوتر والإصابات، خاصة من خلال زيادة درجة تقلص العضلات، مما يؤثر سلبا على التنسيق الحركي . كما يمكن تفسير العلاقة أيضا بتقلص حقل انتباه الرياضي مما يعيق عملية إدراك الوضعيات، كما أن التوتر يساهم في تبديد الطاقة البدنية والنفسية، الشيء الذي يجعل الجسم ضعيفا وبالتالي عرضة للاعتداءات.

¹ Thomas R, opcit,1991,P30

ينبغي الإشارة إلى أن الإصابات القديمة لها تأثير على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة خاصة في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك والاندفاع المدني . انطلاقا من ع الله قالتابعة النفسية للرياضيين المصابين بإصابات خطيرة حتى يتمكنوا من تجاوز الحواجز واستئناف التدريب والمنافسة بصورة عادية¹.

3-تسيير التوتر النفسي

من الأجدر أن نتحكم في التوتر النفسي لأن بإمكانه أن يتسبب في ظهور الأمراض النفسجسمية كما يمكن له أن يؤدي إلى الانميّار، وفي هذا الإطار يرى "بيك BECK" ، أنه "بغض النظر عن الأمراض الجسدية التي قد تسبب الانبار، فإن الحالة الأكثر انتشارا تظهر عند نقص التقدير الذاتي". علما بأن الوضعية الرياضية كثيرا ما تؤدي إلى ظهور هذا الإحساس . بعيدا عن الأدوية المخدرة والمهدات التي تستعمل لعلاج التوتر النفسي الحاد الذي بلغ مرحلة الحلل الوظيفي، سوف نقوم بتقديم بعض الأساليب المستخدمة والتي قمنا أكثر في هذا البحث كون الأمر يتعلق بأشخاص عادية . لقد استخدمت أساليب عدة في الميدان الرياضي من أجل مواجهة التوتر كالتدليك، الرقود في حوض مليء بالماء الساخن، التغذية المناسبة كما تم أيضا استخدام بعض التقنيات النفسية من بينها : اليوجا، التأمل التوافقي، التصور الذهني، التنويم المغناطيسي إضافة إلى التقنيات الاسترخائية المختلفة

كالتدريب الذاتي، الاسترخاء التدريجي، استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية ...، تعمل التقنيات التي سبق ذكرها على تحسي قدرة الرياضي على ضبط التوتر النفسي الراهن، حتى يتمكن من التعامل بإيجابية مع الضغوطات التي يتعرض لها أثناء المنافسة . انطلاقا من المعلومات التي سبق ذكرها، يمكن القول أن

التقنيات النفسية تكتسي أهمية كبيرة بالنسبة للرياضي كونها تساعده على تحقيق التوافق النفسي والفيزيولوجي².

¹ Thomas R, opcit,1991,P31

² Thomas R, opcit,1991,P31

خلاصة الفصل

لقد وفرت لنا الدراسات العلمية التي تناولت موضوع التوتر النفسي مجموعة من المعلومات الهامة تسمح لنا بالتعامل بصفة دقيقة وعلمية مع مختلف التغيرات الانفعالية، وإجتنب التفسير السهل والبسيط الذي يؤدي في غالب الأحيان إلى الوقوع في اخطاء يمكن لعواقبها أن تكون وخيمة . يمثل التوتر جزء من الحياة اليومية للفرد، كون أن الحياة تسلسل وتتلوب بين حالات الراحة والضغط، فالمهم هو مراقبة شدته حتى لا يصبح مرضيا (الأمراض النفس جسمية) .

يظهر التوتر النفسي عند وجود عدم توازن ب بين المتطلبات النفسية-الفيزيولوجية للوضعية وقدرات الفرد على الاستجابة في ظروف تكون فيها للنتيجة أهمية كبيرة. يتميز التوتر . مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية، المعرفية والسلوكية، والتي ترتبط خاصة بشدة المثير . إن المتطلبات النفسية-الفيزيولوجية للوضعية ليس لها أي معنى، فالمهم هو التقييم الإدراكي الذي يقدمه اياها الفرد، من خلال الأفكار السلبية المرتبطة بترعة الفرد نحو التشكيك في قدراته وتضخيم صعوبة الوضعية التي يتواجد فيها .لذا فإن التوتر يمثل ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد. يظهر التوتر النفسي بقوة في الميدان الرياضي نظرا للمتطلبات الكبيرة التي يفرضها التدريب والنمط المعيشي الصارمين. لا يمكن عزل التوتر في مجال الرياضة عند إطار المنافسة، فهي تعمل على تحفيز أو عرقلة الأداء نسبة إلى شدته. من المهم التحكم في التوتر النفسي نظرا لما يمكن أن يسببه من اضطرابات نفسية -حركية تعيق التنسيق، وبالتالي تقسد كل الجهود المبذولة في التحضير البدني، التقني والتكتيكي .

يتم تسيير التوتر من خلال تحديد الآلية الدقيقة والصيغة الصحيحة له، من أجل رسم إستراتيجية التدخل بإستخدام التقنية المناسبة للحالة سواء تعلق الأمر بالتقنيات السلوكية، المعرفية والفيزيولوجية أو بإستخدام تقنية مركبة تسمح التدخل على التوتر من كل جوانبه .

الفصل الثالث

تمهيد:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم، حيث أصبحت تمثل مادة إعلامية هامة نظراً للأعداد الهائلة التي تستقطبها إليها، كما أنها تمثل موضوع بحث العديد من العلماء من مختلف التخصصات وهذا بهدف فهمها والمساهمة في تطورها. لقد أصبحت كرة القدم محل اهتمام الدول خاصة منها المتقدمة من خلال الإمكانيات الضخمة التي خصصت لها من أجل الرفع من مستواها والنهوض به إلى المستوى العالي، يتجلى هذا كله من خلال تأسيس مدارس كروية مجهزة بأحدث التجهيزات والوسائل البيداغوجية يؤطرها مدربون مختصون وطاقم طبي ونفسي يسهرون على تكوين اللاعبين منذ الصغر من كل النواحي طيلة سنوات كثيرة من العمل الجاد والمتواصل تبعاً لما تقتضيه هذه الرياضة من مميزات ومتطلبات.

في الوقت الذي يتحسن فيه مستوى كرة القدم العالمية والإفريقية بصفة خاصة نتيجة العمل القاعدي المبني على أسس علمية تسمح بالرفع من المستوى البدني، التقني، التكتيكي وكذا الرفع من درجة التحكم النفسي في الظروف الصعبة التي تفرضها المنافسة، فإن مستوى الكرة الجزائرية يعرف تدهوراً مستمراً نتيجة سوء التسيير، إهمال التكوين القاعدي، قلة المنشآت الرياضية...، والذي يتجلى في ضعف التحكم والانسجام وكذا ظهور آفات مخالفة لمبادئ الروح الرياضية كالعنف.

تعتبر كرة القدم موضوعاً متعدد الزوايا يشغل الجوانب البدنية، التقنية، التكتيكية والنفسية فإن فهمه يتطلب التطرق إليه من خلال زوايا عديدة تتمثل في التاريخ، المميزات، المتطلبات، التحضير النفسي وهو الموضوع الذي يهتما أكثر في هذا البحث، دون أن ننسى أن نتعرض للموضوع المنافسة كون كرة القدم رياضة تنافسية بالدرجة الأولى حيث لا يمكن عزل كرة القدم عن إطارها التنافسي وقد قسمنا دراستنا كما يلي:

المبحث الأول: كرة القدم**المبحث الثاني: المنافسة الرياضية****المبحث الثالث: التحضير النفسي**

المبحث الأول: كرة القدم الجزائرية

سنحاول من خلال هذا المبحث التطرق الى كرة القدم في الجزائر من خلال التعرف على الإطار العام لكرة القدم من مفهوم كرة القدم ومقارباتها اضافة الى المتطلبات الحالية لها وكذلك تأثير العوامل النفسية على كرة القدم

المطلب الأول: مفاهيم حول كرة القدم

1-لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية

تعتبر كرة القدم الجزائرية من بين أول الرياضات التي ظهرت في الجزائر، حيث اكتسبت شعبية لا نظير لها. لقد تم تأسيس أول فريق رياضي سنة 1895 م من طرف الشيخ "عمر بن محمود علي رايس" تحت اسم " طليعة الحياة في الهواء الكبير"، وقد تم تأسيس أول فرع للجمعية الرياضية للفريق سنة 1917 م. لقد ظهر أول فريق رسمي لكرة القدم والذي يتمثل في مولودية الجزائر، غير أنه هناك من يقول إن النادي الرياضي القسنطيني (CSC) يعتبر أول نادي تأسس قبل 1921م.

بعد مولودية الجزائر، شهدت الساحة الرياضية الجزائرية تأسيس عدة فرق أخرى منها: غل معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي الرياضي للبليدة والاتحاد الإسلامي للجزائر

نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائه بهدف الصمد للاستعمار، كانت كرة القدم إحدى الوسائل المساعدة على تحقيق ذلك من خلال سعيها في زرع الروح الوطنية. كانت المقابلات الرياضية فرصة للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، أحدثها كانت عام 1956 م وهذا بعد اللقاء الذي جرى بين فريق مولودية الجزائر ونظيره أورلي نت " سانت أو جان " بولوغين حاليا، حيث تميزت بعنف كبير مما أدى إلى اعتقال العديد من الجزائريين، الشيء الذي دفع بقيادة الثورة إلى تحميد النشاطات الرياضية بتحنباً للأضرار التي كانت تلحق بالجزائريين. كما عرفت الثورة التحريرية تكون

فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م يتكون من أحسن اللاعبين الجزائريين، حيث ك ان هذا الفريق يمثل الجزائر في المنافسات الدولية.

لقد كان تنظيم أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962م بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، كما نظمت أول بطولة جهوية خلال الموسم 1962 - 1963م حيث فاز بها فريق الاتحاد الإسلامي الجزائري، وفي سنة 1963م نظمت أول كأس للجمهورية فاز بها فريق وفاق سطيف. لقد كانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري حيث انتهت بنتيجة (2 - 1) لصالح المنتخب الجزائري. وفي شهر سبتمبر من عام 1964م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية. وفي سنة 1975م تحصل المنتخب الوطني على أول ميدالية ذهبية في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط، التي نظمت بالجزائر، إثر فوزه على الفريق الفرنسي.

بعد فترة الستينات جاءت فترة الإصلاح الرياضي التي امتدت من 1976 إلى 1985 حقوق الملكية الصناعية، عرفت خلالها كرة القدم الجزائرية قفزة نوعية نظرا لما وفر لها من إمكانيات مادية كتشييد الملاعب وتعميم الممارسة، حيث تحسن مردود المنتخب الوطني في هذه الفترة، ويتجسد هذا في النتائج الحسنة المحققة سواء على الصعيد القاري أو العالمي.

بعد هذه الفترة ساد عدم الاستقرار في الإطار الرياضي، الذي مس بالهيئات المديرة للقطاع، كما غابت كل مؤشرات السياسة الكروية المدروسة في تسيير أو تكوين اللاعبين حيث فسح المجال إلى التسيير العشوائي والقرارات الارتجالية وظهور مافيا كرة القدم مما أدى إلى تدهور المستوى.

2- التنظيم في كرة القدم الجزائرية

لقد مرت كرة القدم الجزائرية مراحل تنظيمية عدة قبل الوصول إلى الشكل الحالي للتنظيم، وهذا نسبة للميزات السياسية، الاجتماعية والاقتصادية للبلاد. لقد عرفت المرحلة الممتدة من 1962 إلى 1975 غياب التنظيم الصارم، وهذا ما نظرا لاهتمام الدولة بالقطاعات التنموية الأخرى (مرحلة إعادة البناء والتشييد) وهذا ضمن المخططات التنموية التي سطرها الدولة. كانت الرياضة بصفة عامة تسيير وفق القانون الرياضي الفرنسي لعام 1901 الخاص بتنظيم النشاطات البدنية الرياضية. لقد عرفت كرة القدم الجزائرية تغيرات عميقة في المحال التنظيمي

في المرحلة الممتدة من 1976 إلى 1988 وهذا من خلال مشروع الإصلاح الرياضي 1976، حيث شهدت هذه المرحلة ظهور الجمعيات الرياضية النخبوية (ASP)¹.

لقد تميزت هذه الفترة للإمكانيات المادية التي ساهمت في الرفع من مستوى كرة القدم أما المرحلة الممتدة من 1989 إلى يومنا هذا، فلقد عرفت تغيرات جذرية وهذا نتيجة انتقال سياسة الدولة إلى نظام اقتصاد السوق، حيث أصبحت الأندية تعيش أزمات مالية خانقة نظرا لنقص المساعدات المالية التي كانت توفرها الدولة من، حيث أصبحت الأندية ذات طابع تحاري. كما تميزت هذه المرحلة بعدم استقرار الهياكل التنظيمية و نقص التكوين القاعدي مما أدى إلى انخفاض مستوى كرة القدم الجزائرية، لقد تم وضع الخطوط الأساسية للتنظيم الجديد في الأمر 09-95، حيث حساء هذا القانون كتكملة و توضيح لما ورد في قانون 89-03².

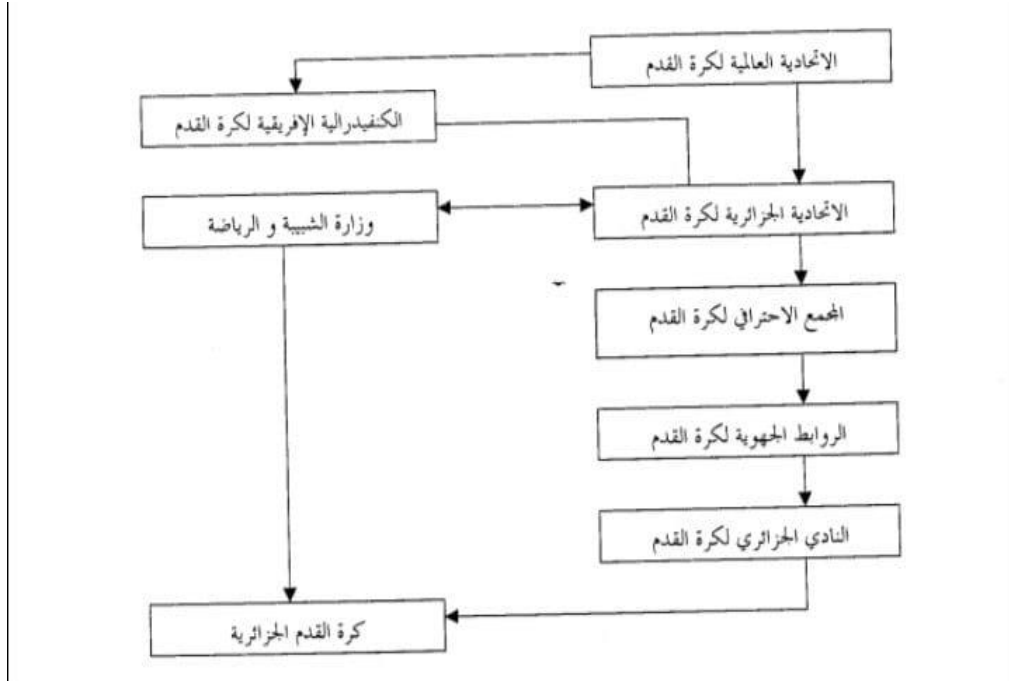
لا يقتصر اهتمام الدولة برياضة كرة القدم على تقديم الدعم المالي الذي يضمن السير العادي للفرق أو إقامة المنشآت الرياضية الضرورية للممارسة فحسب، بل يتجسد أيضا من خلال تشكيل أطر تنظيمية و هيئات تسيير تسمح بتوفير الشروط التنظيمية الإدارية لضمان السير الأمثل للقطاع، حيث يتجلى هذا

كما سبق وأن أشرنا إليه من خلال الإصلاح الرياضي لعام 1976، قانون النظام الرياضي للتربية البدنية لعام 1989، والأمر رقم 09-95 لسنة 1995، حيث تكفلت وزارة الشبيبة والرياضة

بتنظيم وتسيير شؤون هذه الرياضة بمعية الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، الروابط الجهوية ومختلف الهياكل التنظيمية الأخرى وكذا مديريات الشبيبة والرياضة³.

الشكل رقم 06 يوضح تنظيم الهيكل لكرة القدم، الجريدة الرسمية، القانون 09-95

¹ وزارة الشباب والرياضة، القانون 03-89، قانون التربية البدنية والرياضة، الجزائر 1989
² وزارة الشباب والرياضة، القانون 09-95، قانون المتعلق بتوحيد المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة، الجزائر، 1995
³ قانون 03-89، مرجع سبق ذكره



3-مظاهر أزمة كرة القدم الجزائرية.

بينما تعرف كرة القدم الإفريقية والعالمية تطورا سريعا سواءا تعلق المر بالجانب البدني، النقي، التكتيكي والنفسي وهذا من خلال التكوين المبكر للاعب داخل المدارس الكروية والتي يسهر على سيرها مختصون رياضيون من النوع الرفيع، فإن كرة القدم الجزائرية تعيش أزمة أدت إلى تدهور الأداء عند مختلف الفئات والأقسام. يمكن ذكر بعض مظاهر الأزمة المتمثلة في:

- ✓ غياب المدارس الكروية المختصة في تكوين اللاعبين.
- ✓ ضعف مستوى الفرق الوطنية الصغرى مقارنة بنظيرها الإفريقية كغانا، نيجيريا، مصر.
- ✓ غياب سياسية واضحة في تكوين اللاعبين والمؤطرين.
- ✓ إقصاء الفريق الوطني من تصفيات الكؤوس العالمية الأربعة 90-94-98-2002.
- ✓ المشاركة السلبية للفريق الوطني على الصعيد الإفريقي في سنوات 92-96-98-2000.
- ✓ عدم استقرار على مستوى الفرق الوطنية سواء من حيث اللاعبين أو الطاقم الفني.
- ✓ المشاركات الضعيفة للأندية الجزائرية على الصعيد القاري، ما عدا فريق شبيبة القبائل.
- ✓ ضعف مستوى البطولة الوطنية، غياب الإنسجام والتحكم.
- ✓ تخطب أغلبية الأندية الجزائرية في مشاكل مالية وتنظيمية

✓ عدم استقرار الهيئات التنظيمية الساهرة على شؤون الكرة

✓ قلة المنشآت الرياضية

✓ انتشار العنف وظاهرة التلاعب بنتائج المباريات

تعتبر هذه المظاهر من بين الأسباب التي أدت الى التدهور الذي تعرفه كرة القدم الجزائرية خلال العشرية الأخيرة، كما أنها تمثل مجموعة من الاشكاليات التي تستوقف جميع من يمكنه المساهمة في الخروج من الأزمة وهذا من خلال تدخل المسؤولين لتكريس تنظيم جديد مبني على دراسات وحقائق ميدانية وكذا تحديد صلاحيات كل الهياكل ورسم استراتيجية لأجل كرة حديثة والابتعاد عن التعصب والارتجالية والعشوائية في التنظيم والتسيير

4-مميزات كرة القدم

لقد اعتبر العديد من المؤلفين أن العوامل الاستراتيجية تلعب دورا هاما في الرياضات الجماعية بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث اعتبر الذكاء في اللعب الذي يسمح بتفكير منطقي، مرن ونقدي يضمن استعمال الأمثل للقابليات التكتيكية والسماح بتعديلات حركية حسب الظروف

انطلاقا من المبدأ الذي ذكره ماتفييف Matveiev 1985 كل ما يطبق على العام يطبق على الخاص حين يمكن القول إن كرة القدم مثلها مثل الرياضات الجماعية تتميز بي:

✓ معادلة القوة (مجموعة لاعبين يواجهون مجموعة أخرى داخل وضعية محددة بقوانين من أجل الفوز).

✓ اختيار القابليات الحسية-الحركية.

✓ إستراتيجيات فردية وجماعية يتم اتخاذها انطلاقا من قواعد مشتركة¹.

¹ Brth O : lacohesion des groupes sportifs in Grehaigne J.F ,1985, L'organisation de jeu football,Ed Actio,France,1992,P288

إن التأكيد على الطابع المتصل للعناصر الثلاثة له تأثير على كيفية التعرض لرياضة كرة القدم، ومنه يمكن صياغة الرهان الأساسي لهذه الرياضة في علاقة الاعتراض، يتعلق الأمر بتنسيق الحركات من استرجاع، الاحتفاض، التقدم بالكرة إلى منطقة الخصم وتسجيل الهدف¹. وفي نظرة أخرى مجاورة أن الأمر يتعلق:

«بإيجاد الحلول بطريقة جماعية للمشاكل الكثيرة والغير متوقعة مع الأخذ بعين الاعتبار الأولوية في ظهورها، تكرارها وتعقيدها.» يمكن الاعتبار أن رياضة كرة القدم تتطلب إيجاد حلول فردية وجماعية من أجل اجتياز الحواجز المتحركة والغير منطقية للخصم وتشكيل الحواجز لتوقيف تقدم الكرة ولاعبي الخصم من أجل استرجاع الكرة. أما فيما يتعلق بالمعلومات، فإنه يجب معالجة المشاكل المتعلقة بخلق الشك عند الخصم والثقة واليقين عند الرفقاء في وضعيات قابلة للانقلاب².

المطلب الثاني: مقاربات كرة القدم

1- المقاربة النفسية الاجتماعية لرياضة كرة القدم:

يستعمل هذا النوع من الأعمال المعارف الأساسية لعلم النفس الاجتماعي، من أجل توجيه عمل المدرب من خلال تقديمه المعلومات المحصل عليها في إطار الأبحاث العلمية. تعتبر المقاربة النفسية-الاجتماعية أن النشاطات البدنية والرياضية بمثابة حقل تطبيق تقنياتها للبحث

حيث يمكن تقسيمها إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية:

- يرجع الاتجاه الأول إلى أعمال "ليونين" (1936) ومعاونيه في الخمسينات. إنطلاقاً من هذه الأعمال تم إجراء دراسات عديدة تخص ديناميكية الفريق (ترابط الفريق، أنواع الزعامة، التحضير النفسي للفريق، شبكة الاتصالات للفريق...). أمام كثرة المؤلفين المهتمين بهذا الموضوع فإننا سنتوقف عند بعض منهم: "كارون" (1982)، "ميسوم"

¹ Deleplace R : la recherche sur la spécialisation sportive-actes des colloques la recherche en Staps, Nice, 1983, P16

² Metzeler J : fondements théoriques et pratique d'une d'enseignement des sports collectifs, Ed Vigot, Paris, 1987, P15

(1983)، "توماس" (1983)، "بوسك" (1983). تتمثل التقنيات المستقلة في هذا المجال في استبيانات، استمارات واختبارات إسقاطية خاصة.

- إتجاه ثاني يركز على مقاربات مرتبطة أكثر بعلم النفس تمثل أعمال "توماس" (1975)، "تبل" (1980)، مثابة عينة توضح جيدا الاتجاه الثاني للتحليل. حيث أنهم يطلون السير الفردي والجماعي للأفراد المعنية بالمهام الرياضية انطلاقا من مفاهيم علم النفس.
- الإتجاه الثالث المتعلق أكثر بعلم الاجتماع، ومن بين الأعمال الخاصة بهذا الاتجاه يمكن ذكر: "بوليو" (1982)، "دونيق" (1986)¹.

توفر لنا المقاربة النفسية الاجتماعية معلومات هامة توضح بعض الجوانب في رياضة كرة القدم، لكن ينبغي وضعها قالب مركب من أجل تحديد إسهامها بالنسبة لكل الأطراف المعنية بالنشاطات الرياضية. «إعتبر "ريفولي" (1992) أن التأثيرات التي يمارسها الوسط الرياضي وعوامله الموترة، لم تعد تفرض صداها بصفة خطية على الرياضي، لكن هذا يصفها من خلال استراتيجية التكيف التي يظهرها».

لقد سمحت الدراسات النفسية الاجتماعية من توفير بنك للمعلومات تساعد المدرب وكل من يتعامل مباشرة مع الرياضي على فهم النظام الرياضي وتقديم المساعدة الضرورية للاعبين².

2- المقاربة التقنية لكرة القدم :

إن الاتجاه الشائع هو الذي يعطي أهمية كبيرة للتقنية في تكوين اللاعبين، حيث تقتصر تحاليل التقنيين على وصف وتعلم الحركات أو حول تحليل الوضعيات التكتيكية. لقد حذر "بورديو Bourdieu" (1980، ص 136) من التحاليل الجزئية قائلا: «إن الانتقال من التصور التطبيقي إلى المخطط النظري، المبني بعد المعرفة، هو تسرب لكل ما يعطي الحقيقة الزمانية للممارسة.» إن معنى التقنية في تشكيلتها الزمانية، تفرض أن أي تغيير لهذه التشكيلة عن طريق الإبطاء أو الإسراع يعرضها إلى تغييرات أساسية. إن التقنية محيطة بالوقت، كونها تستعمله بصفة استراتيجية خاصة عند استعمال تغييرات السرعة في علاقة الاعتراض، اللاعب

¹ Grehaigne JF : **Organisation du jeu en football**, Ed Actio, France, 1992, P23

² Leveque : **psychologie du sport**, Ed Revue, EPS, Paris, 1996, P26

الجيد ليس الذي يتكيف مع ما يراه فحسب، بل أيضا مع ما يتوقعه، فهو يمرر الكرة في المساحة التي يصل إليها الزميل بعد مدة معينة¹.

رغم الأهمية الوسيطة للتقنية فإنه ينبغي الابتعاد عن النموذج الوصفي والتسلسل الميكانيكي للحركات التي تم تعلمها. لقد أشار "لوبلا" و "بيلوس" إلى أنه تستعمل كل تقنية من أجل التوصل إلى نتيجة معينة والتي يمكن من خلالها تقييمها. « لقد ميزا بين التقنية الخطية التي تعرف بالتتابع الثابت عن التقنيات المتشعبة التي تأخذ بعين الاعتبار التغيرات الظرفية. أما القابلية فإنها تتميز بنشاط يكتسي مستوى من الإنجاز الداخلي، كما تتصف بالتنفيذ السريع والدقيق إضافة إلى القدرة على تطبيقها مع نشاطات أخرى. وكثيرا ما يرجع وصف الحركات إلى مفهوم التقنية الخطية، منه يمكن التحدث عن علاقة خاطئة نسبيا بين الحوار التقني والحقيقة العميقة للعب. فإما أن يكون التكوين التكتيكي قليل التصور وإما أن يكون معمقا في نهاية التكوين، يكون غالبا مبنية على مجموعة من الحركات التي تكون تنظيمات ثابتة متكررة. يجب الإشارة إلى أنه في الرياضات الجماعية، كلما ازدادت مدة الفعل كلما نقصت حاجتنا إلى استعمال مخططات تكتيكية ثابتة، بالعكس يجب الاستعانة بقواعد سير اللعب مسن أجل التسيير الحسین للاضطرابات في تنقل اللاعبين والذي يستقر أثناء إجراء اللقطات².

3- المقاربة التكتيكية لكرة القدم :

تسعى هذه المقاربة إلى إبراز المكانة الأساسية للاستراتيجية والجانب التكتيكي في فهم وتعلم كرة القدم، لقد بين تحليل "مالو" (1974) الطابع المركب للفعل التكتيكي أثناء اللعب، حيث عرف المركبات التالية:

- ✓ إدراك وتحليل الوضعية (الهدف هو فهم تطور الوضعية).
- ✓ حل ذهني للمشكل (الهدف هو فهم التطور المحتمل للوضعية وتصور التدخلات الممكنة).
- ✓ حل حركي للمشكل (الهدف هو الحل الفعلي للوضعية).

¹ Bourdieu : **le sens pratique**, Ed Minuit, Paris, 1980, P136

² Leplat J : **L'acquisition des habilités mentales**, Ed PUF, Paris, 1981, P276

إهتم مؤلف آخر في السبعينات بالمشاكل التكتيكية يتعلق الأمر بالباحث "تيو دريسكو"، والذي خصص تحاليل تقنية-تكتيكية دقيقة للسير الداخلي للفريق. تتميز التنظيمات الهجومية والدفاعية بقواعد، مبادئ وعوامل تشكل استمارة المجموع العناصر التي يجب أخذها في الحسبان من أجل السير الجيد للفريق. لكن هذا النوع من الاستثمارات يبقى شكلية، كون أنه لا يمكن حصر تنظيم لعب الفريق في التعرف على عناصر معينة، بل يجب تمييز البادئ والقواعد من خلال تحليل المواجهة بين الفريقين.

دائماً وفي نفس الاتجاه، لقد ركز "دولبلاس" (1983) أعماله حول تحليل عميق للعب على الممارسة البيداغوجية الطويلة وعلى الإعداد النسقي للخيارات التكتيكية العامة لبعض الوحدات التكتيكية، والتي يمكن عزلها نسبياً داخل اللعب، يسعى التحليل في أول الأمر إلى التعرف على مختلف الحالات الممكنة لعلاقة الاعتراض، كما يسعى ثانية إلى استخلاص مبادئ التغيير هذه الحالات في مختلف مراحل اللعب، والتي تولد أساليب مواجهة خاصة. يمثل هذا الشرط الذي يسمح بالإطلاع على المنطق الداخلي للنشاط الرياضي المدروس، والذي ينتج عن التفاعل المستمر بين القوانين المسيرة وتطور الحلول التطبيقية التي يأتي بها اللاعبون، حيث تكون الخيارات التكتيكية مرتبطة بالقابليات الحسية-الحركية، يمكن القول إن المقاربة التكتيكية تمثل فكرة مهمة عندما نتناول موضوع كرة القدم، فهي تسمح بالتعبير الكامل للذكاء التكتيكي وبذلك تسيير كل العناصر التي تشكل اللعب. كما ينبغي الإشارة إلى أن المقاربة التكتيكية والاستراتيجية تشمل مختلف المقاربات الأخرى¹.

المطلب الثالث: المتطلبات الحالية لرياضية كرة القدم

لقد شكل تطور كبير في مختلف الرياضات مع مرور السنوات. يظهر هذا التطور خاصة في الرياضات التي تسمح بالقياس السهل للنتائج المسجلة كألعاب القوى، السباحة ... من أجل توضيح هذا الإثبات سوف نقوم بتفحص الجدول الموالي الذي يوضح التطور المسجل في منافسات الجري، السباحة والرمي وذلك باحتساب مرحلة من 1924 إلى 1948 من جهة والمرحلة الممتدة من 1948 إلى 1972 من جهة أخرى، معنى مرحلتين ذات 24 سنة لكل واحدة.

¹ فرهاني، 1992، ص 26

حيث تمثل النتائج المبينة في الجدول معدل الرياضيين المتحصلين على ميداليات خلال الألعاب الأولمبية.

الاختصاص	باريس 1924	لندن 1948	ميونخ 1972
10000 متر	03 "04 31	5 "33 30"	6 "39 27"
رمي المطرقة	51 م	54.69م	74.39م
السباحة 1500 م	1 "52 20"	0 "31 19"	1 "16 00"

جدول رقم (01): التطورات المحققة من 1924 الى 1972 حسب بالفي 1989، ص5

تبين نتائج الجدول أن التطورات المحققة بين 1948 و1972 أكبر بثلاثة إلى ستة مرات من التطور المحقق بين 1924 و1948، حيث يمكن ملاحظة هذا التطور في كل الرياضات التي تلعب فيها اللياقة البدنية والقوة العضلية دورا حاسما مثل رفع الأثقال ...

لقد طرأت تغيرات معتبرة أيضا في ميدان كرة القدم، حيث ارتفع إيقاع اللعب، حيث أصبح يتميز بحركة مستمرة كما ارتفعت كمية المسافات المقطوعة بسرعة مرتفعة. يرجع التغيير إلى استعمال المدربين لطرق تدريب جديدة خاصة برياضة كرة القدم، نتجت أساسا عن الأبحاث العلمية المختلفة في هذا المجال، ومن التجربة الشخصية للمدرب¹.

1-الإرتفاع في كمية الحركة:

لقد بينت الأبحاث التي أجريت بالمعهد المحري للتربية البدنية منذ 1947 الإرتفاع في كمية الحركة المسجلة أثناء مقابلات كرة القدم. لقد قام بعض أعضاء المعهد المحري للتربية البدنية بقياس كمية الحركة والمسافة المقطوعة من قبل كبار اللاعبين الذين كانوا ينشطون في البطولة المجرية فوجدوا أن معدل المسافات المقطوعة بإيقاع مرتفع خلال المقابلة مسجلة كالآتي: جري بسرعة مرتفعة لمسافة مقدرة ب 900 حقوق الملكية الصناعية خلال 70 لقطة. كما تابع خبراء معهد التربية البدنية والفيدرالية المجرية لكرة القدم التطورات المسجلة في كرة القدم خلال السبعينات وبداية الثمانينات، حيث سجلوا نتائج اللاعبين الكبار والموزعة كالآتي: جري بسرعة مرتفعة المسافة مقدرة ب 2000م خلال 140 لقطة. تبين النتائج المذكورة من قبل أن اللاعبين

¹ Palfai J : méthodes d'entraînement modernes en football,Ed Vigots,Paris,1983,P5

قد حققوا تطورا بنسبة 100 % على مستوى المسافات المقطوعة بسرعة مرتفعة، دون احتساب الزيادة التي تظهر أكثر على مستوى المسافة الإجمالية المقطوعة أثناء المقابلة.

لقد بينت الدراسات أن اللاعبين يقومون ب 300 إلى 350 تحرك أثناء المقابلة بإيقاعات مختلفة، حوالي 140 منها منجزة بإيقاع مرتفع. أما المسافة الإجمالية المقطوعة خلال المقابلة فإما تتراوح بين 6000 إلى 8000 م. يجب الإشارة إلى أن الجري بإيقاع منخفض جدا (كل م ا يمكن احتسابه كمشي) لم يتم احتسابه، ينبغي أيضا الإشارة إلى الارتفاع في المدة الزمنية المخصصة للتدريب عند المستوى والاحتفاظ به لأطول مدة ممكنة، الشيء الذي يمثل ضغطا متواصلا على اللاعب م ن كل الجوانب (البدنية والنفسية)¹.

2- التغيرات التقنية والتكتيكية:

لقد أدت الزيادة في كمية الحركات المنجزة بإيقاع مرتفع إلى تغيرات عميقة على مس توى اللعب، حيث أصبح من الضروري على اللاعبين استعمال مهارات فنية مكيفة مع اللعب السريع. يجب استبدال المراوغة، مراقبة الكرة في وضعية ثابتة والمغالطة بدون هدف بالتمريرات التي ترفع من إيقاع اللعب، التمريرات الطويلة، الفذف المفاجئ نحو المرمى، كما نلاحظ أيضا ارتفاع عدد الصراعات الثنائية من أجل الاستحواذ على الكرة.

لقد حدثت تغيرات داخل نظام اللعب، ففي الوقت الحالي يشارك جميع اللاعبين في المهمة الدفاعية والهجومية، كما نلاحظ أيضا الانتقال السريع من الوضعية الدفاعية إلى الهجومية والعكس صحيح. كما اعتبر " بالفي " أن «اللعب في وسط الميدان يملك أهمية كبيرة، كون أن الهجمات تبدأ غالبا من هذه المنطقة.» عنصر آخر عرف اهتمام كبير خ لال السنوات الأخيرة يتمثل في التناوب الإيقاعي خلال نفس المقابلة، عن طريق الرفع المفاجئ للإيقاع أو تخفيضه فردية وجماعية. كما أصبحت الفرق بحاجة للاعبين بإمكانهم إنجاز كل أنواع المهام دون استعداد مسبق.

تتضمن الفرق الحالية على فرديات ذات الصفات الإنسانية والعملية الكبيرة، يقوم هؤلاء بإرشاد زملائهم، تنظيم النشاطات في منطقة معينة من اللعب، تشجيع الزملاء من أجل تجاوز الصعوبات. يجب أساساً تنمية قدرات التقدير عند اللاعبين، حتى يتمكنوا من الاستغلال

¹ Palfai J, opcit, 1983, P15

المباشر للفرص المتاحة أثناء اللعب. يجب تعليمهم التصرف بالاستعانة بكل ما استوعبوه خلال كل مراحل التدريب والتعلم، واستعمال القدرات الفكرية أثناء إنجاز اللقطات. يتميز اللاعبون الحاليون لكرة القدم باستقلالية كبيرة مقارنة بأسلافهم، حيث ينبغي عليهم التصرف بحرية والتكيف مع ظروف الوضع، الشيء الذي يتطلب تحضيراً تقنياً وتكتيكياً، بتجربة خاصة باللعب، صنف إلى ذلك مداومة بدنية ونفسية عالية المستوى.

المطلب الرابع: أهمية العوامل النفسية

لا أحد ينكر أهمية ومكانة العوامل النفسية في التألق الرياضي خاصة في الرياضات التنافسية العالية المستوى، أين يتعرض الرياضي إلى شتى أنواع الضغوطات النفسية والبدنية الناتجة عن حمولات التدريب المرتفعة، المقابلات القوية والمحيط النفسي-الاجتماعي. إن الرياضي مطالب دوماً بتحقيق أحسن أداء، الشيء الذي يفرض عليه تجنيد طاقة كبيرة على كل المستويات، بعيداً عن التحسن البدني والتقني، توجد عوامل أخرى تتمثل في العوامل النفسية، إنها أكثر غموضاً وصعوبةً للتحديد، لكنها غالباً ما تكون سبباً في ترجيح الكفة خاصة عند التقاء فريقين من نفس المستوى.

يمكن القول إن التأثير الإيجابي على الظروف النفسية والتحضير النفسي تعد من أهم المهام والصعوبة في آن واحد بالنسبة للمدرب. وفكرة المدرب الفرنسي "هيدالغو" الذي يرى أن «المشاكل الأكثر أهمية والتي ينبغي التحكم فيها، هي تلك المتعلقة بالجانب النفسي والعقلاني»

تلعب الصفات النفسية دوراً بارزاً في كرة القدم، فلا يمكن للاعب أن يحتفظ بمستواه الأمثل إلا إذا كان يملك الصفات النفسية الضرورية لذلك. فهو مستعد دائماً لتقديم المزيد من التضحيات سواء على مستوى التدريب أو النمط المعيشي، كما أنه يبذل مجهودات معتبرة للتغلب على المعاناة التي تصادفه في المقابلات الرسمية، فالمدرب إذن له مهمة التنشيط النفسي للاعبين، "فايير" و"دونسين" (1986)، وهي الفكرة التي دافع عنها الكثير من المؤلفين من بينهم "كراني" (1970)، "روشال"

من البديهي أنه لا يمكن التوصل إلى بعض النتائج الرياضية دون مساندة نفسية مهمة، لكننا نتقاجئ عندما نلاحظ أن هذا الميدان لم يعالج بالصرامة اللازمة في الجزائر، حيث تعطي الأهمية الكبرى لشعور المدرب الذي يحدد ما يجب قوله أو فعله، فهل يكفي الحدس والتجربة

للتحكم في المشاكل التي تصادف الرياضي؟ دون محاولة تجاهل أهمية التجربة والحدس، فإننا على قناعة تامة بضرورة مقاربة أكثر دقة وشمولية للعوامل النفسية للأداء عند لاعبي كرة القدم، من أجل الاقتراب من الدقة وتجنب التعثر المفاجئ، الذي يرجع إلى إهمال بعض المعطيات التي تبدو وكأنها غير مهمة¹.

¹ Crevoiser J : football psychologie, la dynamique de l'équipe, Ed chiron sport,Paris ,1985,P145

المبحث الثاني: المنافسة

سوف نوضح في هذا المبحث مفهوم المنافسة وأليتها اضافة الى ذلك مركبات وضعية المنافسة مع التطرق الى الانفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية.

المطلب الأول: مفهوم المنافسة وأليتها

1- مفهوم المنافسة

لقد عرف "مورتن دوتش" المنافسة على أنها: «وضعية يتم فيها تقسيم الجوائز بطريقة غير متساوية بين المشاركين»، فالأهداف حسب هذا التعريف مرتبطة بصفة سلبية، لأنه إذا توصل أحدهم إلى الهدف فإن الآخر لن يمكن له تحقيق ذلك، ففي المجال الرياضي، إذا تمكن أحد الفريقين من الفوز فإن الآخر ينهزم حتما¹.

فالمنافسة عبارة عن صراع بين أشخاص أو مجموعة أشخاص للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة». من خلال ما سبق ذكره يمكن اعتبار المنافسة بمثابة وضعية يتم فيها تقسيم عوامل التشريط الإيجابي (الأموال، الفوز...) نسبة إلى سلوك المتصارعين ونوعية أدائهم، بمعنى آخر فإن المنافسة عبارة عن وضعية صراع بين إثنين أو عدد أكبر من أجل الحصول على الجائزة كلها أو الجزء الأكبر منها تبعا لمستوى أدائهم².

لقد اقترح "مارتنس" مقارنة أخرى، مقارنة أخرى للمنافسة تركز أساسا على التقييم الاجتماعي. لقد استعمل هذا النموذج خاصة كإطار لدراسة وضعية المنافسة الرياضية، مع الأخذ بعين الاعتبار التأثيرات الاجتماعية المختلفة التي تشترط السلوك الإنساني. يسمح فهم هذه التأثيرات بتنظيم إطار النشاطات الرياضية بشكل يسمح بالتطور الشخصي لجميع المشاركين. لذا فإن هذه المقاربة تعد الأكثر أهمية من مقارنة الجوائز لفهم آلية المنافسة الرياضية³.

2- آلية المنافسة الرياضية:

يرى "مارتنس" أن المنافسة ليست مجرد حدث معزول، بل عبارة عن آلية تشمل على عدة مراحل، حيث يتموقع الفرد في مركز الآلية، الشيء الذي يجعله يؤثر على العلاقة بين مختلف

¹ Weinek J : **manuel d'entraînement**, Ed Vigot, Paris, 1997, P116

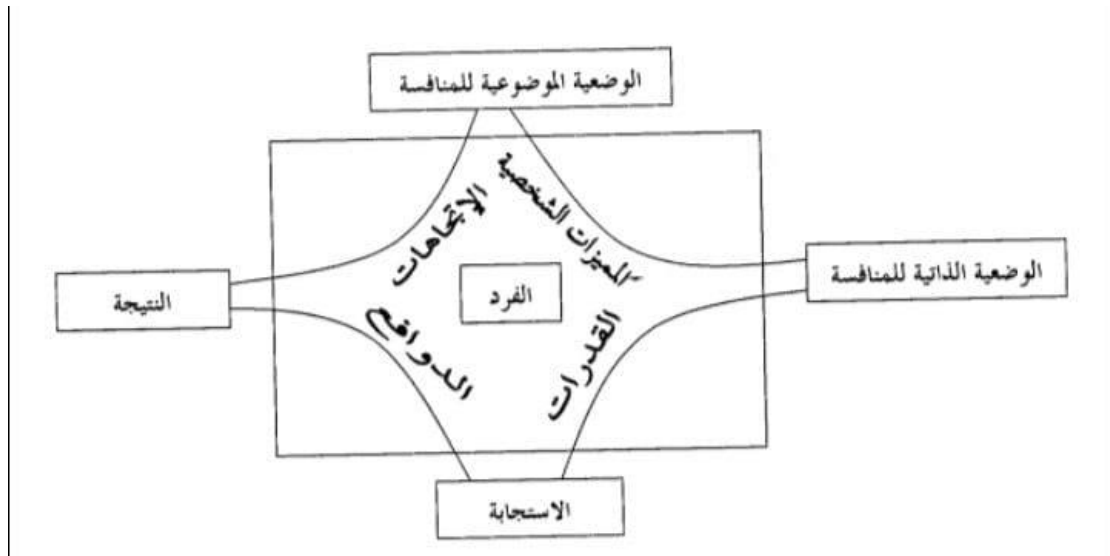
² Alderman R : **manuel de psychologie du sport**, Vigots, Paris, 1980, P95

³ Weinberg et Gould, opcit, 1997,116

المراحل. تمثل المميزات الفردية (كالتجربة، الدافعية، الاتجاهات ...) عوامل بإمكانها التأثير على المنافسة. تعتبر المنافسة آلية كالأليات الاجتماعية الأخرى حيث تتعرض كل مرحلة من مراحلها إلى تأثير المراحل الأخرى، بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة.

إن فهم آلية المنافسة يسمح للمدرب بتنظيم نشاطه بصفة تحفز إمكانية الارتقاء الشخصي للرياضي كإنسان، والاستفادة القصوى من النشاط الرياضي الممارس. كما يسمح هذا الفهم بالتحكم بمختلف تأثيرات البيئة الخارجية، حتى لا تظهر كعوامل مفاجئة تقسد الجهود التي بذلها الرياضي في التحضير وكذا التخطيط المسطر من طرف المدرب.

الشكل رقم 07 يوضح الوضعية الموضوعية للمنافسة



مراحل آلية المنافسة:

- **الوضعية الموضوعية للمنافسة:** إنطلاقاً من نظرية التقييم الاجتماعي، تم وضع تعريف الوضعية الموضوعية للمنافسة، يحتوي على معيار للمقارنة وشخص آخر على الأقل. يمكن لهذا المعيار أن يكون مستوى الأداء السابق، النتيجة المثلى المسجلة أو نتيجة سجلها شخص آخر، إن العامل الأساسي الذي يتميز بين وضعية المنافسة ووضعية المقارنة هو أن الفرد قادر على تقييم المردود كونه على دراية بمعيار المقارنة. يرى بعض المؤلفين أن حضور شخص ليس ضروري حتى يكون الفرد في وضعية منافسة. لكن من دون حضور شخص آخر لتقييم آلية المنافسة، يمكن اعتبار أغلبية الوضعيات بمثابة منافسة، كيف يمكن معرفة إذا ما كان الفرد يسعى إلى تحقيق نتيجة معينة؟ لذا فإن

حضور ش خص آخر يسمح بتحديد ثوابت المنافسة. تعتبر هذه النظرة مهمة لأنها تسمح بتحديد المنافسة بطريقة موضوعية.

- **الوضعية الذاتية للمنافسة:** سواء تواجدنا في وضعية منافسة بصفة إرادية أو بفعل الظروف، فإنه يجب علينا القيام بنوع من التقييم. تتمثل هذه المرحلة في الكيفية التي يدرك ويقيم الفرد من خلالها الوضعية الموضوعية للمنافسة. يمكن لعوامل كالدافاعية، القدرات، أهمية المنافسة والخصم عن عيين أن تأثر على الحكم الذي يصدره الفرد حول المنافسة. تظهر الأشخاص التي تملك مستويات مرتفعة من الرغبة على التنافس، نزعة قوية للبحث عن وضعيات المنافسة ودافعية أكبر على النجاح، مقارنة بالأشخاص التي تملك مستويات متدنية من الرغبة على التنافس حيث لا تسمح سمة الشخصية للتنافس لوحدها من تحديد سلوك الفرد في وضعية المنافسة، نظرا لوجود متغيرات أخرى مرتبطة بالوضعية في حد ذاتها (المدرّب، الزملاء، ...)، والتي تؤثر بقوة على السلوك. كما تظهر التوجهات المختلفة للرياضي على إدراكه الذاتي للوضعية الموضوعية للمنافسة، مما يبرز أهمية أخذها بعين الاعتبار عند تحضير البرامج التدريبية
- **الاستجابة:** يمثل إختيار الإجابة المرحلة الثالثة من آلية المنافسة، حيث تأخذ الإجابة لحمايتها إذا ما كان القرار هو عدم الدخول في منافسة. يتموقع قرار المشاركة في المنافسة على مستويات عديدة السلوكية، الفيزيولوجية أو النفسية)، فمثلا من وجهة النظر السلوكية، يمكن اختيار منافس قوي ميخ أجل التحسن، أو اختيار منافس ضعيف للتأكد من الفوز أو اختيار منافس من نفس المستوى ح يني تصبح المنافسة بمثابة تحدي. أما على المستوى الفيزيولوجي، يمكن تسجيل إرتفاع عدد نبضات القلب، إرتفاع مستوى الأدرينالين، زيادة ضغط الدم حيث كما يمكن للعديد من العوامل النفسية كالدافاعية، الثقة بالنفس أن تؤثر على الاستجابة. مما يبين أهمية التحضير النفسي الذي يسمح بتطوير القدرات النفسية موازاة مع القدرات البدنية، كونها كثيرا ما تكون العنصر الفاصل بين متنافسين في الظروف الصعبة.
- **النتيجة:** تنتج المرحلة الأخيرة من آلية المنافسة بين الاستجابة الرياضية ومعايير المقارنة. تظهر النتائج إيجابية أو سلبية على العموم، يربط أغلبية الناس النتائج الإيجابية والنتائج

السلبية بالانهزام. لكن إدراك الرياضي للنتيجة أهم من النتيجة الموضوعية، لأن الإدراك هو الذي يعطي المعنى للأشياء، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار الهزيمة في مقابلة كرة القدم على أنها نتيجة إيجابية، في حالة ما إذا تمكن الفريق من تقديم مستوى جيد من الأداء، الذي يسمح بالتعبير على قدرات معتبرة والتقاؤل بنتائج جيدة في المستقبل حيث لا يظهر الإحساس بالفوز والهزيمة بصفة معزولة، إنما يتداخل في آلية ويؤثر على المنافسات المستقبلية من خلال آلية إعادة المعلومات والتقييم الذاتي، لذا ينبغي على المدرب أن يساعد الرياضيين على تبني وجهات نظر إيجابية بالنسبة للمنافسة القادمة. كما يمكن للمدرب التدخل من خلال تعديل القوانين أثناء الحصة التدريبية على كيفية إدراك الفوز والخسارة.

3- هل المنافسة جيدة أم سيئة؟ :

يمثل خلق المنافسة القوة الحية في الرياضة الحالية، غالباً ما نسمع عبارات خاصة بالمنافسة مفادها أن "المنافسة تسمح بتقديم أحسن ما نملكه"، "دون منافسة لا يمكن تحقيق أي م ردود"، "إن التواجد في وضعية منافسة هو السعي وراء الفوز". هناك الكثير ممن يعتقدون أن الفوز هو التغلب على الآخر، فهم يتبنون فكرة تتمثل في "الفوز لا غير". إن هذه الطريقة في التفكير تمثل نموذج الحيلة في المجتمعات المتقدمة.

تؤدي الأهمية المولاة للفوز إلى الغش في بعض الأحيان، والأمثلة في هذا المجال كثيرة يمك ن ذكر اللجوء إلى المواد المنشطة للرفع من الأداء. إن الآثار السلبية المحتملة للمنافسية لا تعني أن المنافسية وتعني أن المنافسة سيئة أو أن تكون سبباً لهذه الآثار السلبية. فهناك الكثير من الحالات أن يكون للمنافسة آثار إيجابية ونتائج مشجعة، حيث استعملت المنافسة من قبل الرياضيين الكبار كدافعية من أجل تحسين قدراتهم. دائماً في نفس الفكرة، لقد نقل لنا كل من "وينبرق" و"قولد" بعض ما كتبه "ميشنير" عن المنافسة قائلاً: «أنا من أنصار المنافسة الشريفة، أحبها وأبحث عنها لأنها تمكّني من التحسن. لقد عشت في عالم يتميز بالتنافس القاسي ولم أتراجع، أعيش دائماً في عالم مماثل وأجد الحياة مملّة من دون هذا التحدي». إن المنافسة في حد ذاتها ليست جيدة ولا سلبية، ليست استراتيجية للرفع من المردود ولا استراتيجية مدمرة، بل

أنها تمثل بكل بساطة آلية. إن كيفية إدراك المنافسة هي التي تعطي لها الصبغة الإيجابية أو السلبية¹.

المطلب الثاني: مركبات وضعية المنافسة

يعيش الإنسان المعاصر حياة مليئة بالمنافسة، والتي تمثل في الغالب إحدى قواعد الحياة الاقتصادية، الاجتماعية، المهنية والسياسية. تمثل الرياضة من دون شك الميدان الذي يوفر الكثير من المنافسة، لهذا ارتأينا ضرورة إعطاء بعض التوضيحات عن مركبات وضعية المنافسة، حتى يتسنى لنا الفهم الجيد لهذا الموضوع من أجل تقديم يد المساعدة الممكنة للرياضي.

1-المنافسة كصراع:

يمثل الصراع آلية اجتماعية تبين وتدعم الاختلافات المدركة والحقيقية بين الأفراد، كما أن تخفف في نفس الوقت من كل ما يربط بينهم. عندما تخرج المنافسة عن إطار القوانين التي يجب احترامها من قبل المشاركين، فإنه ينتج عن ذلك ظهور صراعات مفتوحة وكثيرا ما تظهر الصراعات العنيفة بين المشاركين عند محاولة استخدام المنافسة لإبراز التفوق الإيديولوجي، العنصري والثقافي.

تحمل فلسفة "الفوز مهما كانت الوسيلة والثلثن" في طياتها رغبة مخالفة القوانين. سيسبب الصراع في ظهور الحقد وإرادة التدمير. إن دعم الصراع على التنافس الشريف يضع النظام الاجتماعي في خطر، لذا فلا مجال للصراعات الخارجة عن القانون في الميدان الرياضي. ينبغي على المدرب تعزيز الاتجاهات الإيجابية عند الرياضي، حتى يتمكن من الاستفادة من المنافسة، التي تمثل ميدان لتقييم وتحسين قدراته. يجب على المدرب ألا يولي قيمة إيجابية كبيرة للفوز ولا قيمة سلبية كبيرة للهزيمة، كما أنه لا ينبغي عليه تقديم الخصم على أنه عدو وحاجز يجب القضاء عليه. يسمح الإدراك الجيد للمنافسة من التحسن الشخصي للرياضي، لذا فإنه يجب التدخل على الجانب المعرفي بالدرجة الأولى².

¹ Weinberg et Gould, opcit, 1997,116

² Alderman, opcit, 1980, P130

2-المنافسة ككبت:

عندما يتصارع شخصان أو فريقان من أجل الحصول على نفس الجائزة، فإن المنهزم يتعرض للكبت، يرى البعض أن المنافسة تسبب الكبت حتى بالنسبة للفائز، بسبب تصدي الخصم إلى محاولات الوصول إلى الهدف. يبلغ الكبت ذروته عند التقاء خصمين متكافئين في القوة». لذا يمكن اعتبار الرياضة التنافسية على أنها تتواجد في جو من الكبت الفردي والجماعي، ينبغي التحكم فيه، يرتبط الكبت بطريقة غير مباشرة مع المنافسة الرياضية، حيث يمكن أن يتولد من التدريب الشاق أو من نمط الحياة الاجتماعية للرياضي. يترجم الكبت إلى غضب وعدوانية في إطار اللعب. يعتبر الكبت الذي تسببه الهزيمة صدمة تعمل على رفع درجة الكبت في المنافسات المستقبلية.

إذا اعتبرنا أن الكبت مرتبط وموجه نحو الهدف، فإن هذا ينطبق على المنافسة الرياضية. إن المنافسة في حد ذاتها ليست مضرّة، فالسوء يرجع إلى كيفية إدراكها وكيفية استعمال نظام القيم الذي يتبعها. فبدلاً من أن يكون هدف المشاركين هو البحث عن تجاوز الذات والتنافس، فإنه حول ومن طرف أشخاص بعيدين عن الميدان الرياضي.

لقد أدى الاستغلال الذي تشهده الرياضة من قبل وسائل الإعلام، رجال الأعمال والأنظمة السياسية إلى تشويه القيم الإيجابية للمنافسة. لقد كانت ولا تزال الروح الرياضية، إحترام القوانين والخصم، مجموعة من القيم يراها أغلبية الرياضيين في أنفسهم، رغم محاولة بعض المؤسسات الخارجية فرض مبدأ "الفوز بأي ثمن". يرى الرياضي أن المنافسة أكبر بكثير من السيطرة على الخصم أو الفوز، فهي تسمح له بتقييم قدراته، التحفيز على العمل والتحسين، التحقيق الذاتي ... الخ.

المطلب الرابع: الإنفعالات التي تنجم عن المنافسة الرياضية

يتطلب الأداء الرياضي أثناء المنافسة استعداداً نفسياً و فيزيولوجياً محكماً، يمكن الرياضي من التحكم في السلوك والانفعالات. تفرض المنافسة والأهمية المولاة للفوز ضغوطات نفسية و فيزيولوجية، كثيراً ما تؤدي بالرياضي إلى عدم التكيف. يمكن إدراك الانفعالات الناتجة عن المنافسة الرياضية من خلال ثلاثة مركبات تتمثل في التغيرات الفيزيولوجية، الوضعية الذاتية

للمنافسة والتغيرات السلوكية. لقد اعتبر البعض أن الجانب العاطفي للمنافسة يظهر بطرق مختلفة:

- **الانفعال:** شعور يظهر فجأة في الوضعيات الصعبة.
 - **القلق:** يترجم بالشعور بعدم الأمان تحت شكلين أساسيين هما الكبح وسرعة الغضب.
 - **التوتر:** يؤثر على الجهاز العصبي، الذي يؤثر بدوره على درجة اليقظة، مما يؤدي إلى عدم تكيف نفسي -فيزيولوجي
 - **الخوف:** عندما يكون الخطر أثناء المنافسة، فإن الخوف يحل محل القلق.
 - **الضجر:** حالة انفعالية ناتجة عن الشعور الغامض بالخطر، مما يؤدي إلى اختلال السلوك، الانقباض العاطفي والخوف من المسؤولية.
 - **العدوانية:** صفة موجودة عند كل إنسان، تسمح بالمنافسة بإخراجها بطرق مقبولة اجتماعيا، لكن هذا لا يمنع من حدوث تجاوزات في بعض الأحيان¹.
- ينجم التألق الرياضي عن القدرات وكذا القابليات الحركية المكتسبة، لكن التألق مرتبط أيضا بالعوامل النفسية، مما أدى إلى ظهور تقنيات نفسية كثيرة تكمل الطرق التقليدية للتدريب. يمثل التحضير النفسي آلية تكوين وتطوير الصفات الشخصية الهامة في الرياضات تتدخل السوفولوجيا في المجال الرياضي كتقنية للضبط الانفعالي، وسيلة لتعزيز الشخصية وأداة فعالة لتسيير البعد الذهني للمنافسة².

¹ Chazaud P : **sciences Humaines**, Ed Vigot, Paris1994, P117

² Pia M : **préparation physique et mental du sportif**,Ed Amphora,Paris,1997,P83

المبحث الثالث : التحضير النفسي الرياضي

من خلال هذا المبحث سوف نتطرق للتحضير النفسي من خلال تبيان مفهومه وكذلك الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة، كذلك التحضير النفسي والضبط النفسي مع التطرق الى التحضير النفسي للنمط المعيشي العام والتدريب الصارم.

المطلب الأول: مفاهيم حول التحضير النفسي

I- مفهوم التحضير النفسي

يمثل التحضير النفسي جزءا من التحضير الشامل للنشاط الرياضي، أين يمكن تمييز ثلاثة مكونات: علم النفس التشخيصي، التحضير النفسي للرياضيين ومراقبة حالة الرياضيين في ظروف الحصص التدريبية والمنافسة. يمثل التحضير النفسي آلية تأثير على النمو الرباطي وتكوينه، حيث تم الحصص التدريبية والمنافسة.

يمثل التحضير النفسي آلية تأثير على النمو الرياضي وتكوينه، حيث تمى المعلومات من الوسط البيئي إلى الرياضي. بينما يمثل علم النفس التشخيصي عملية يتم من خلالها انتقال المعلومات من الرياضي إلى النفساني، المدرب أو مسيري الفريق. ترتبط المرحلة الثانية والثالثة من الدعم النفسي ارتباطا وثيقا فيما بينهما، لكن الفرق يتمثل في أن التحضير النفسي يمثل آلية تكوين وتنمية الصفات الشخصية الهامة في الرياضة التنافسية، بينما يهتم ضبط السلوك الرياضي بخلق حالات ملائمة للتدريب والمنافسة.

يشمل التحضير النفسي على عناصر كثيرة: كتربية الإرادة وهو عنصر تحدث عنه الباحثون السوفيات سابقة من بينهم "ماتيفاف" (1983)، الرفع من مستوى الدافعية وأيضا تحسين مقاومة التعب والألم ... تمثل هذه العناصر هدفا نسعى إلى تحقيقه من خلال تدريب طويل المدى، بينما وضعت تقنيات نفسية تطبق على المدى القصير كتقنيات ضبط اليقظة.

إن الأفكار المرتبطة بالتحضير النفسي، كما تظهر في الوقت الحالي، لا تنطبق فقط على التحضير للمنافسة، وإنما التحضير النفسي عبارة عن آلية تدريب مكثفة وطويلة المدى، تهدف

إلى تحكم الرياضي في أفكاره، تحركاته والقدرة على تعديلها، تركز على فكرة أنه مادام يمكن تنمية القوة العضلية بالتدريب فإنه يمكن تنمية القوة النفسية عن طريق التدريب النفسي والذهني¹

2-قاعدة التحضير النفسي:

مثل لحظات الانتظار التي تسبق المنافسة عوامل تؤثر سلبا على الأداء عند بعض الرياضيين. كثيرا ما نسمع للمدربين يتحدثون عن عوامل أخرى، بعيدة عن الإطار التقني -التكتيكي، تتمثل في:

✓ نقص التركيز،

✓ البداية السيئة للمنافسة

✓ التعب البدني والعصبي بعد المنافسة

لا تعني هذه الوضعية أن أغلبية الرياضيين ضعفاء من الناحية الانفعالية، إنما تخبرنا عن الأهمية الكبيرة التي تكتسبها هذه الوضعيات في نظر الرياضيين. سنحاول التعرض للمشاكل التي تسبب الاضطرابات دون محاولة الربط بينهما بطريقة أو بأخرى. رغم وجود عامل مشترك واحد على الأقل بين هذه المشاكل الناتجة عن المحيط. إن الحياة اليومية مليئة بشتى أنواع القلق، فلما لا نعتبرها وسائل تدفعنا للتدريب؟، لئلا نقوم بتقوية يومية للجانب النفسي. إن التدريب النفسي يمكن الرياضيين من الاستجابة بفاعلية عند بروز المشاكل الناتجة عن الوضعيات الصعبة للتدريب أو المنافسة.

تتمثل قاعدة التحضير النفسي في محافظة الرياضة على شخصه وشخصيته والقدرة على الاحتفاظ بإمكانياته في كل الظروف، الشيء الذي يتطلب تدريبا صارما ومستمرًا يسمح بالتوصل إلى التحكم في الوضعيات التي تشكل ضغطا، مع التركيز في ذلك على عنصر مهم يتمثل في شخصية الرياضي².

3-أهداف التحضير النفسي:

أن الهدف العام للتحضير النفسي هو تعليم الفرد كيفية التكفل بنفسه، حل مشاكله بنفسه، أن يكون كائن مسؤول تجاه نفسه و المجتمع، أن يستمد قواه من أعماق نفسه، الوصول إلى التوافق

¹ Rioux et Coll, opcit, 1983, P146

² Fernandez, opcit, 1982, P30

النفسي - البدني، أن يكون إنسانا بمعنى الكلمة من أجل تحقيق هذا الهدف العام يجب تمكين الرياضي من التحكم في جسده حتى يحقق ارتقاء شخصية، إحترام العالم النفسي لكل فرد مع تعزيز بنية الشخصية، تمكين الرياضي من توجيه عدوانيته بطريقة إيجابية، تمكين الرياضي من التحكم في قدراته وعدم الانهيار النفسي، السماح للرياضي بالتمالك أثناء المنافسة والاحتفاظ بهدوئه أو استرجاعه خلال مدة قصيرة، تمكين الرياضي من تحسين مخططه الجسدي، تمكين الرياضي من منافسة الرياضيين ذوي المستوى العالي، تقديمه تقنيات سهلة الإدراك بغض النظر عن مستواه العالمي، تحفيز الرياضي على التدريب، السماح للرياضي بالتحكم في مستوى تنشيطه، تنمية إرادة الرياضي مع الأخذ بعين الاعتبار لديناميكية شخصيته ،

تحسين العلاقة بين المدرب والرياضي والعلاقة بين أفراد نفس الفريق وأخيرا تمكين الرياضي من التكيف مع الوضعيات ومواجهة الصعوبات التي تنجم عن المنافسة بطريقة عقلانية¹.

المطلب الثاني: الآليات المستخدمة من طرف الرياضي للتحضير النفسي للمنافسة

يجد الرياضي نفسه وحيدا أمام الأداء الذي حضر من أجله ينبغي عليه تحسيد عمل المدرب، الشيء الذي يعرضه إلى ضغط كبير. فالرياضي يحضر نفسه في مثل هذه الظروف اعتمادا على وسائل مختلفة يرى فيها الفعالية. يمكن للمشاهد الذي لن يسبق له ممارسة رياضة تنافسية أن يعتبر س لوك الرياضي قبل المنافسة غريب، كون كل رياضي يملك حركات و أساليب خاصة به تساعده على تثبيت تحضيره. يرى "قوربينوف" (1980)، تبعا لما ذكره "ريو" (1983) أن الحركات الروتينية التي يقوم بها الرياضي قبل المنافسة تساعده على التحضير النفسي، و هذا من خلال القناعة الذاتية بضرورة هذه الحركات.

يمكن تفسير هذه السلوكات على المستوى النفسي بفعل أن الإنسان يطور ميكانزمات دفاعية أمام الوضعيات التي يعتبرها مصدرا للتوتر، من بينها الطقوس التي تستخدم للتخفيف من مستوى القلق

يحاول الرياضي إقناع نفسه بفعالية هذه التصرفات، كونه يقوم بكل ما يمكن القيام به في مثل هذه الوضعيات، لكن غالبا ما يفاجي الرياضي عندما يلاحظ أن التوتر لا زال قائما، فمحاولة إقناع النفس غير كافية دائما لمراقبة التغيرات الإنفعالية، مما يدفعه بالاستجداد بالمدرّب الذي

¹ Fernandez,opcit,1982,P31

يقوم بتشجيع الرياضي بعبارات و حركات مختلفة. يقوم الرياضي في بعض الأحيان محادثة نفسه بهدف التحفيز الذاتي، كما يقوم أحيانا أخرى بالتصور الذهن، التنفس العميق، التعزيز اللفظي، الحركات الروتينية و الطقوس التي يعتبرها مجموعة من الآليات التي تساعده على التحضير النفسي للمنافسة الرياضية¹.

1- إسهام المدرب في تحضير الرياضي من الناحية النفسية :

عندما يكون الرياضي على أتم الاستعداد، حيث تكون العلاقات التي تربط أعضاء الفريق مثالية، فإنه غالبا ما يتوقف تدخل المدرب على بعض الكلمات التشجيعية بينما إذا ش عر المدرب بصعوبة المنافسة فإنه يتدخل بكيفيتين : تتمثل الأولى في العقلية و الثانية في الانفعالية.

تظهر العقلية عندما يشرح المدرب كيفية دخول المنافسة، كيفية مواجهة الخصم و التحدث مع اللاعبين مع التركيز على النصائح الأخيرة لكل لاعب. بينما تتجلى الانفعالية عندما يختار المدرب الكلمات المناسبة لكل لاعب، عندما يتحدث عن ألوان الفريق، عندما يختار أمثلة للمقارنة الاجتماعية . إن الطرق كثيرة خاصة في الرياضات الجماعية.

إن وضعية عدم التوازن التي يعيشها اللاعب قبل المنافسة تجعله ضعيفا، مما يفتح المجال للتأويلات مختلفة كأن نقول أن اللاعب قلق أو انفعالي، أما إذا لم يكن اللاعب قلق ولا انفعالي فإننا كثيرا ما نسند ذلك إلى الحظ أو أن الرياضي لم يكن في يومه كما لو أنه لا يمكن فعل أي ش يء نظريات الإسناد.

يحاول المدرب أن يقضي على هذا الضعف من اجل السماح للاعبين برفع مردودهم لكن للأسف هناك في بعض الأحيان قوى تحرك وضعية عدم التوازن النفسي- الفيزيولوجي في اتجاه التشريط، يؤدي إلى تجاوزات تترجم بفقدان التحكم الذاتي أثناء المنافسة، مما يؤدي إلى التعثر ومن الصعب أن تحمل كل المسؤولية للمدرب في وسط تقل فيه مصادر المعلومات المتعلقة بالتحضير النفسي خاصة في الجزائر، الشيء الذي يدفع إلى الاستعانة بمختصين نفسانيين في الميدان الرياضي².

¹ Fernandez,opcit,1982,P21

² Thomas R et Alaphilipe D : **les attitudes** ,Ed PUF,Paris,1983,P33

2- الاستعانة بالمختصين النفسانيين في التحضير النفسي للاعبين :

تعتبر تقنية المراقبة الفكرية أول تقنية استعملت من أجل السماح للرياضي بالتحكم الذاتي قبلي المنافسة و عدم فقدان إمكانياته أثناء المنافسة. إن هذه التقنية لوحدها غير كافية، مما أدى إلى البحث عن تقنيات أخرى. فبدلاً من الطلب من المخ أن يقوم بمراقبة الجسم، يمكن تعلم تقنيات تسمح بضبط مراقبة تغيرات هذا الأخير، و التي تنتج من جراء التحضير للمنافسة، حتى نترك حرية أكبر للعقل يستعملها الرياضي في حل المشاكل التي يفرضها الخصم. يمكن تعلم هذه التقنيات من خلال الاسترخاء، السوفولوجية، التأمل التوافقي، اليوجا يتعلم الرياضي من خلال هذه التقنيات كيفية الغاء الشعور بالتعبية، و أن يستمد قواه من أعماق نفسه، مما يرفع لديه من قيمة المنافسة نظراً لتمتعته باستقلالية فردية، يجد الرياضي نفسه وحيداً أمام المنافسة، لكن الأمر لم يعد يتعلق بوحدة القلق و إنما

يلاحظ المدرب أن كل شيء مرتبط بالعقل، مما يجعله يفكر في الاستعانة بمختصين نفسانيين لمعالجة المشاكل الانفعالية و تعلم تقنيات الضبط النفسي حتى يجد الرياضي رغبة أكبر في الممارسة. كثيراً ما تكون هذه التجارب ظرفية، منه يجب فتح المجال أمام تحارب أخرى مدعمة أكثر و مدروسة على المدى الطويل، ونحن نعلم حاجة اللاعبين الجزائريين إليها، حتى تمكنهم من الارتقاء الشخصي الذي يؤثر بدوره إيجاباً على الأداء

المطلب الثالث : التحضير النفسي و الضبط النفسي

إن المدرب الجيد ليس الذي يعلم الرياضيين فحسب، بل هو الذي يساعدهم في أول الأمر على التربية الذاتية بواسطة آليات الضبط. إن التحكم في تقنيات الضبط الذاتي يمثل آلية مركبة ذات مستويات عدة، بحيث هناك تقنيات بسيطة و أخرى مركبة تتطلب متابعة مستمرة.

يرى النفساني الرياضي الروسي "قوربينوف" انه يمكن تقسيم تقنيات الضبط الذاتي إلى أربعة مجموعات اعتماداً تفكير الرياضي في العالم المادي الذي يحيط به، الأنا الفيزيقي، الأنا الذهني و الأنا الاجتماعي.

- المجموعة الأولى : تتضمن تقنيات بسيطة تصرف الانتباه و إعادة توجيهه بحددة، الهدف منها هو إبعاد الشعور عن الوضعيات التي تسبب صدمات نفسية، فمن أجل

تخفيف التأثير السلبي للأفكار المثيرة قبل المنافسة يجب تركيز الانتباه حول نشاطات مسلية.

- **المجموعة الثانية :** تتضمن التقنيات التي تركز على التفكير الرياضي في الأنا الفيزيقي، و تحتوي على عدد من التقنيات الخاصة مثل : مراقبة وضبط حالة تقلص العضلات على مستوى الوجه، مراقبة ضبط الشد العضلي للجسم بفضل التدريب على الإرخاء العميق للجسم، تتم عملية الاسترخاء بتحسين الإحساس بدرجة التقلص من خلال سلسلة من التقلصات و الإرخاء أو بواسطة إحياءات ذاتية. كما يمكن استعمال تقنيات ضبط و مراقبة التنفس، كون التنفس العميق و المنظم وسيلة فعالة لمواجهة الضغط العصبي و الخوف قبل المنافسة.
- **المجموعة الثالثة :** تتمثل في الإحياء الذاتي الذي يستند على التفكير الرياضي بالأنا الذهني. تمثل إعادة خلق و الاحتفاظ بأحداث ماضية مريحة تقنية فعالة للضبط الذاتي في الحالات الانفعالية. تكون تقنيات الإحياء الذاتي أكثر فعالية عند استعمالها مع تقنيات النفسية أخرى، يتم الإحياء بتكرار عبلوات بسيطة. يمثل الإحياء الذاتي تقنية صعبة و فعالة في آن واحد، تسمح بتجنب عجز الحالة النفسية.
- **المجموعة الرابعة :** تركز هذه التقنيات على التفكير الرياضي في الأنا الاجتماعي. كثيرا ما يلجأ الرياضي إلى الضبط من خلال بريحة أهداف تتناسب مع إمكانياته، و كذا إنجازها عند الإحساس حالة انفعالية مناسبة. إن الشرود عن تأثير المحيط و تخفيف الحساسية تجاه الوضعية خاصة عند غياب التشجيع و تصور وضعيات تنافسية ملائمة بغض النظر عن النتيجة، تعد نموذج لتقنيات هذه المجموعة¹.

المطلب الرابع: التحضير النفسي للنمط المعيشي العام و التدريب الصارم

قبل تحضير الرياضي للوضعيات المعقدة و الانفعالات القوية للمنافسة ، يجب تحضيره على سنوات من العمل الصعب، يعجز الكثير من الرياضيين على بلوغ التحكم نظرا لعدم تحضيرهم

¹ Rochal S,opcit,1979,P150

نفسيا النمط الحياة و التدريب الصارم. يشمل هذا الجزء من التحضير على مهمتين أساسيتين، هذا حسب "قوربينوف" (1980) و تتمثل المهمتين في :

• **التحفيز على التدريب الرياضي** : يقتضي التحفيز على التدريب إقناع الرياضي بأنه يملك إمكانيات واسعة، الرغبة في تسطير أهداف هامة، تكوين اتجاهات مستقرة من أجل النجاح، ترقية روح و تقاليد الفريق، تنظيم مسدروس للتصرفات الجماعية أثناء التدريب، تنمية الطموح الرياضي، التحدث الجماعي في أهداف الحصص التدريبية اللاحقة، الاستعمال العقلاني للعقوبات و المكافآت، تنظيم علاقات حسنة بين أفراد الفريق الواحد، استعمال أمثلة مقنعة للاعبين كبار و الأمثلة الشخصية للمدرب¹.

• **تكوين اتجاهات ملائمة للتدريب** : يتعلق الأمر أولا باتجاه الرياضي نحو المجهودات التي يبذلها خلال التدريب. رغم التحضير الوظيفي الجيد لتحمل الصعوبات التي يفرضها التدريب، فإنه كثيرا ما يجد الرياضي نفسه غير مستعد من الناحية النفسية. يظهر عدم القدرة على مقاومة الحمولات على شكل الخوف من عدم الاستطاعة على تقديم بجهود، الخوف من عدم استرجاع قواه بعد الجهود من أجل التدريب محددة أو المشاركة في منافسة، مثل مواجهة مثل هذه الظواهر والشك الذي يراود اللاعب خلال التدريب جزءا هاما من التحضير النفسي، كون الشك يولد القلق و التوتر².

2- إتجاهات الرياضي نحو التغيرات ناتجة عن ارتفاع الضغط النفسي - العصبي :

مثل اتجاهات الرياضي نحو التغيرات الناتجة عن ارتفاع درجة الضغط النفسي - العصبي وحها هامة من سلوك الرياضي، يتطلب تكويننا خاصا يسمح له بفهم سلوكه و انفعالاته أثناء التدريب و المنافسة، الاقتناع بضرورة التحكم و تجاوز هذه الوضعيات، لأنه لا يمكن تحسين الأداء إلا بعد التحكم و تجاوز هذه الحالات كما لا يجب أن ننسى في هذا الإطار مختلف الوسائل النفسية و البيداغوجية التي تسعى إلى التغلب على الأرق. إن التنظيم المحكم للحياة الرياضية خلال التدريب هو الذي يحدد برودة الأعصاب وهدوء الرياضي أثناء المنافسة.

¹ Rochal S, opcit, 1979, P150

² Weinberg et gould, opcit, 1997, P97

يتضح من خلال ما سبق ذكره أن التحضير النفسي الرياضي للمنافسة هو التحضير النفسي العام، حيث تتمثل المهمة الأساسية له في تنمية القدرة على التكيف النفسي للفرد من خلال تكوين و تنمية الصفات الشخصية الأكثر أهمية في الميدان الرياضي¹.

¹ Bakker FC et Ciol : **psychologie et pratique sportive** ,Vigot,Paris,1996 ,P156

خلاصة الفصل :

يتطلب التحضير الكامل للاعب في كرة القدم الحديثة التمعن في مختلف الميادين الخاصة، و التي تساهم بكيفية أو بأخرى في رفع من إمكانيات النجاح في المنافسة. يمثل الجانب النفس إحدى الميادين المعترف بها منذ العديد من السنوات على أنه عنصر هام تحقيق أحسن الأداء، رغم أن التحكم فيه يبقى صعب التحقيق. كثيرا ما نقرأ في الجرائد و المجالات الرياضية الأجنبية والمحلية ربورتاجات تصف خسارة فريق مرشح بالفوز ، وهذا استنادا إلى العوامل النفسية بالدرجة الأولى مثل نقص الإستعداد النفسي للاعبين ، نقص التركيز ، الزيادة في الإستثارة أو الخمول ورغم أن هذه التفسيرات غالبا ما تكون صحيحة ، لكنها لا تستطيع التصدي للشبح التنفسي ذو الطابع السلبي الذي يطوف فوق المنافسة.

لا ينبغي لدور علم النفس الرياضي أن يقتصر على تفسير الأحداث الماضية ، وإنما يجب أن يشمل ترسيخ طرق ووسائل تسمح بخلق حالات نفسية مثلي عند الرياضي، وهذا أمام المهمة المخولة له. إنه من الصعب تحضير فوز على تفسيره «، لقد قدم علم النفس الرياضي خدمات جليلة للرياضيين تسمح له بالتربية الذاتية ، الضبط الذاتي ، تكوين اتجاهات نفسية إيجابية للتدريب و المنافسة ، تمكين الرياضي من التكيف و مواجهة صعوبات المنافسة ، الوصول إلى التوافق النفسي البدني - وهذا بالارتكاز على قاعدة أساسية تتمثل في شخصية الفرد كما ينبغي للإشارة إن مثل هذا التدريب يتطلب متابعة مستمرة ومدروسة بصفة عقلانية ، خاصة و نحن نعلم الأزمة التي تتخبط فيها الكرة الجزائرية .لقد ذكر كريفوازي سبعة مبادئ ، ستة من بينها تم إثباتها في الدراسات الخاصة لعلم النفس الرياضي.

الفصل الرابع

تمهيد :

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

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

المبحث الأول : الاطار العام للدراسة

تعد الدراسة الاستطلاعية الاولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الالمام بجوانب دراسته الميدانية . بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- ✓ التعرف على المكان ومدى امكانية إجراء الدراسة (بعض أندية المدية)
- ✓ التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها
- ✓ تحديد العينة ومعرفة الاجواء المحيطة بها
- ✓ التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة)
- ✓ التقييم للمستوي المعرفي لأفراد العينة ، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة

المطلب الأول : المنهج المتبع في الدراسة و أدوات البحث المستعملة

أولاً- تعريف المنهج العلمي

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

ثانياً- تعريف المنهج المتبع في الدراسة

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسيما من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها¹.

لذا اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية ، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتطويرها

¹ رضا جعبوط، أساليب المنهجية للبحث العلمي، سنة 1991، ص19

كميا عن طريق جمع المعلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي . 2003.ص122) ¹.

كما يرى محمد زيان " إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلا دقيقا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة ².

ويشاطره هويتني "الذي يعتبرها دراسة لحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الاحداث أو مجموعة من الاوضاع ³.

بيانات الدراسة

اعتمد الطالب في جمع البيانات اللازمة لهذه الدراسة على نوعين من البيانات وهي كما يلي
البيانات الثانوية وهي تمثل بيانات الجانب النظري من الدراسة، حيث قام الطالب حسب استطاعته وما توفرت له من وسائل بمراجعة الدراسات السابقة والأدبيات المنشورة في مجال تقنيات الاسترخاء والتوتر النفسي في تسيير المنافسة الرياضية وتمثلت هذه البيانات في مجموعة الكتب العربية والأجنبية والدراسات المنشورة.

البيانات الأولية هي بيانات الجانب التطبيقي من الدراسة، والتي تم تجميعها لاختبار فرضيات الدراسة، لذلك فقد قام الطالب بجمع البيانات الأولية عن طريق أسلوب الاستقصاء وذلك بعد تصميم وتطوير أداء الدراسة، ثم توزيع الاستبيانات على عينة الدراسة، لمعرفة اجابتهم حول مدى أساليب الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية

ثالثا - أدوات جمع البيانات والمعلومات

نجاح أي بحث يقوم أساسا على دقة البيانات المتحصل عليها والموظفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الادوات المسخرة لجمع البيانات والمعلومات باختيار أدقها وأنسبها للمنهج

¹ علاوي رحيم، طرق المنهجية، 2003.ص122

² علاوي رحيم ، مرجع سبق ذكره،ص188

³ منير سعدون ، أساليب الاحصائية،2002.ص78.

المستخدم في الدراسة "وتعتبر الاداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث والمبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات وتستدعي دراستنا استخدام أداة الاستبيان".

المطلب الثاني : مجتمع وعينة الدراسة

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختيار للعينة المتمثلة تمثيلا دقيقا لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها¹.

تكون مجتمع الدراسة من 40 لاعب صنف (أوسط) من مجتمع الدراسة موزعة على 2 اندية الناشطة في القسم الثاني هواة (نوادي عين الدفلى)

وتم اختيار عينة غرضية متكونة من 40 لاعب صنف (أوسط) من مجتمع الدراسة موزعة على الاندية السالفة الذكر .

المطلب الثالث :مجالات البحث و متغيراتها

أولاً- مجالات الدراسة

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

- **المجال المكاني :** أي المنطقة التي يجرى فيها البحث (بعض أندية ولاية عين الدفلى)
- **المجال البشري :** أي الافراد التي أجريت عليهم الدراسة المتكونة من 40 لاعب موزعة على الاندية المذكورة اعلاه من مجتمع الدراسة
- **المجال الزمني :** أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني (من 11 جانفي 2020 إلى 10 مارس 2020)

¹ زيان محمد عمر، البحث العلمي، مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.1993.ص.182

ثانيا -متغيرات الدراسة

هذه الدراسة تحت عنوان أساليب الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية وبالتالي نحاول من خلالها دراسة تبيان أساليب الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي أثناء المنافسة الرياضية في الجزائر

- **المتغير المستقل :** وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع ، حيث يكون هو السبب في الدراسة و المتمثل في تقنيات الاسترخاء والتوتر النفسي
- **المتغير التابع :** هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله والمتمثل في المنافسة الرياضية للرياضي لاعب كرة القدم¹.

المطلب الرابع : اعداد الاستبيان وطرق توزيعه

لغرض اجراء هذه الدراسة فقد تم بناء استبيان، ثم تحميله على ورق عادي وهذا يخص التسليم المباشر، وقد

كان الاستبيان باللغة العربية مراعاة لبيئة اللاعبين التي تعتمد غالبا على لغة العربية للتواصل وقد تضمن الاستبيان توضيحا لموضوع الدراسة وأهميتها وأهدافها، كما تضمن الاستبيان أيضا على 22 سؤال بعد التحكيم، عن طريق تقسيمه لأربعة محاور للاختبار فرضيات الأربعة للدراسة

طرق توزيع الاستبيان

اعتمد الطالب في توزيع الاستبيان على طريقة التسليم المباشر من اليد الى اليد في غالب الأحيان أو الاستعانة ببعض الأقارب والأصدقاء

¹ سوزان، توجهات الحديثة للبحث العلمي، بغداد، 1999، ص45

المبحث الثاني : النتائج الوصفية للدراسة

المطلب الأول : صدق وثبات المحاور وتجانسها

أولاً- صدق الاستبيان

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الاداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلا الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك ؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الاداة التي يريد استعمالها وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك، وقيل توزيع الاستبيان فقد تم عرضه على عدد من الاساتذة الأكاديميين المتخصصين في مجال التدريب ومنهجية البحث العلمي والاحصاء في جامعة الجلفة وذلك بغرض تحكيم قائمة الاستبيان والتأكد من سلامة بنائها من مختلف الجوانب خاصة من حيث

✓ دقة صياغة الأسئلة وتحديد مدى السلامة في صياغة العبارات ووضوحها

✓ مدى شمولية الاستمارة

✓ توزيع خيارات الاجابة لضمان ملائمتها لهدف الدراسة

✓ الوقوف على مشكلة التصميم والمنهجية

وقد تمحورت معظم الملاحظات في ما يلي

✓ حذف بعض الأسئلة واعادة صياغتها لعدم الوضوحها

✓ اضافة بعض الأسئلة التي هي على صلة وثيقة بموضوع الدراسة

✓ اختيار سلم ليكارت الثلاثي

• صدق الاتساق الداخلي : استبيان التوجيه والإرشاد النفسي

لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي :

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة من الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، وتستخدم هذه الوسيلة الاحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون¹ .

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

السؤال	معامل الارتباط	Sig (المعنوية)	(مستوى)	النتيجة
1-تساهم عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية	0.748	0.01		دال
2-يساعدك الاسترخاء على التوصل إلى الراحة النفسية	0.762	0.01		دال
3- الشعور بالاحساس بالطمأنينة والسعادة من خلال الاسترخاء	0.793	0.01		دال
4-ساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة	0.818	0.01		دال
5-يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة	0.706	0.01		دال

من خلال تحليل الجدول رقم (2) نجد أن جمع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01 إلى 0.05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0.5 وهذا ما يثبت ان هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد .

¹سمارة، أساليب الاحصائية للبحث العلمي، 1989، ص145

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

دال	0.05	0.501	6-يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تنمية روح المنافسة
دال	0.05	0.752	7-يساعدك الاسترخاء على التحكم في الافكار التي تسبق المنافسة
دال	0.01	0.854	8-يمكنك الايحاء الذاتي بعد الاسترخاء من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي
دال	0.05	0.867	9-الاسترخاء يزيد من مردودية روح الفريق
دال	0.05	0.739	10-تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية ايجابية عند الرياضي

من خلال تحليل الجدول رقم (3) نجد ان جميع معاملات الارتباط للبنود دالة احصائيا عند مستوي دلالة (0.01 الى 0.05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0.5 وهذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد .

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

دال	0.01	0.674	11- الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة
دال	0.01	0.714	12- يمكنك الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني
دال	0.01	0.687	13- يساعدك الاسترخاء على تحسين العمل الفكري - الحركي خلال المنافسة
دال	0.01	0.745	14- يساعدك الاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة
دال	0.01	0.609	15- يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة

من خلال تحليل الجدول رقم (4) نجد ان جميع معاملات الارتباط للبند دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01 الى 0.05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0.5 وهذا ما يثبت ان هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد .

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

دال	0.05	0.752	16- الاسترخاء يساعدك على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة
دال	0.05	0.630	17- الاسترخاء يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة
دال	0.01	0.704	18- يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس ،النشاط القلبي) خلال المنافسة
دال	0.05	0.759	19- يساعدك الاسترخاء على تحسين الاحساس بدرجة الشد العضلي
دال	0.05	0.634	20- علمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العصبية
دال	0.05	0.857	21- علمك الاسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للاداء
دال	0.05	0.746	22- يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل واثناء المنافسة

من خلال تحليل الجدول رقم (5) نجد ان جميع معاملات الارتباط للبنود دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01 الى 0.05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0.5 وهذا ما يثبت ان هذا البعد يتمتع بصدق واتساق داخلي جيد .

ثانيا- ثبات الاستبيان

بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة واعتمادها بشكلها النهائي :

الثبات : هو لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد نفسهم فانه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة اخرى ويمكن ان يقصد به الاستقرار أي انه لو اعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فانه يعطي شيئاً من الاستقرار في النتائج ، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لاجرائه أي بين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس او اتساقه¹ .

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

اسم الاستبيان	معامل الثبات
تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة	0.874

نلاحظ من خلال الجدول ان معامل الثبات بالنسبة لاستبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة وصل الى (0.874) وهو معامل ثابت ومقبول

المطلب الثاني : اجراءات التطبيق الميداني

بعد تحديد اسئلة الاستثمارات وصياغتها بالشكل الاخير قمنا بفرزها وتفرغ بياناتها وتحليل نتائج الاسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان ، ولقد قمنا بوضع جداول لهذه الاسئلة تحتوي على عدد الاجابات وتكرارها وفي الاخير نقوم بالاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة

¹ (عبدالمجيد.1999.ص429)

الاساليب الاحصائية :

بعد عملية جمع البيانات والمعلومات المتعلقة بمتغيرات الدراسة، تم تفرغها ببرنامج الرزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية قصد معالجتها احصائيا، والذي تم استخدام العديد من الأساليب والمقاييس الاحصائية هي :

-1 إختبار بيرسون:

يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للتلاميذ والأساتذة وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية والمشاهدة والتكرارات المتوقعة، ويرمز لها بالرمز كا² :

$$\frac{\sum (\text{التكرار المتوقع} - \text{التكرارالمشاهد})^2}{\text{التكرار المتوقع}} = \text{كا}^2$$

-2 درجة الحرية: هي مجموعة الحالات في مجموعة ناقص واحد ويرمز لها بالرمز 1...1

$$DF=N-1$$

N عدد الفئات

إختبار التوزيع الطبيعي : يتم تطبيق هذا الإختبار لمعرفة هل البيانات تتبع توزيع الطبيعي أو لا وهو إختبار ضروري في حالة إختبار الفرضيات

-3 إختبار الفرضيات : من خلال استخدام الإختبار الاحصائي لعينة واحدة لإختبار الفرضيات

-4 برنامج التحليل الاحصائي : (spss v23)

المبحث الثالث : التحليل والمعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة الميدانية

المطلب الأول : عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

التذكير بالفرضية العامة :

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

أولاً- عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

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

طريقة حساب المتوسط الحسابي للتقنيات الاسترخاء :

✓ نعطي درجات مختلفة لكل اختيار من الاختيارات الممكنة في الاستبيان

جدول (7) يوضح إجابات اللاعبين لاستبيان تقنيات الاسترخاء

درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	دال إحصائياً	5.991	3.51

تحليل و مناقشة:

يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن ليس هناك تأثير ذات دالة إحصائية وهذا لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (df= 02) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (3.51) وهي بذلك أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.991) .

ومنه نستنتج أن أغلب اللاعبين يرون أن لتقنيات الاسترخاء اهمية كبيرة في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية لها أهمية.

المطلب الثاني: عرض ومناقشة الفرضيات الجزئية

أولاً-الفرضية الجزئية الأولى

التذكير بالفرضية الجزئية الأولى :

➤ تساعد تقنيات الاسترخاء من ضبط التوتر النفسي

جدول (8) يوضح إجابات اللاعبين للمحور الأول لتقنيات الاسترخاء

درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
1	0.05	دال إحصائيا	3.841	4

تحليل و مناقشة

يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن هناك تأثير ذات دالة إحصائية وهذا لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (df= 01) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (4) وهي بذلك أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت قيمتها (3.841).
➤ ومنه نستنتج أن ممارسة تقنيات الاسترخاء تساعد من ضبط التوتر النفسي

ثانياً- الفرضية الجزئية الثانية

تساعد تقنيات الاسترخاء على تطوير الاتجاهات الايجابية

جدول (9) يوضح إجابات اللاعبين للمحور الثاني للتقنيات الاسترخاء

درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
1	0.05	دال إحصائيا	3.841	1

يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن ليس هناك تأثير ذات دالة إحصائية وهذا لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (df= 01) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (1) وهي بذلك أصغر من قيمة كا² المجدولة والتي بلغت قيمتها (3.841) .

ونستنتج ان تقنيات الاسترخاء تساعد على تطوير الاتجاهات الايجابية ، أي ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت

ثالثا- الفرضية الجزئية الثالثة

التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة :

➤ يمثل الاسترخاء العامل المشترك في كل تحضير ذهني

جدول (10) يوضح إجابات اللاعبين للمحور الثالث لتقنيات الاسترخاء

درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
2	0.05	دال إحصائيا	5.991	0.49

تحليل و مناقشة:

يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن ليس هناك تأثير ذات دالة إحصائية وهذا لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (df= 02) ، حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (0.49) وهي بذلك أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (5.991) .

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

رابعا- الفرضية الجزئية الرابعة :

التذكير بالفرضية الجزئية الرابعة :

➤ يساعد التدريب على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية

جدول (11) يوضح إجابات اللاعبين لمحور الرابع للتقنيات الاسترخاء

درجة الحرية	مستوى الدالة	الدالة الإحصائية	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
1	0.05	دال إحصائيا	3.841	1

تحليل و مناقشة:

يتضح لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول أن ليس هناك تأثير ذات دالة إحصائية وهذا لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) وبدرجة حرية (df= 01) حيث بلغت قيمة كا² المحسوبة (1) وهي بذلك أصغر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت قيمتها (3.841) .

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

خامسا - مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات :

1- مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول رقم (8) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمجموع درجات استبيان تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة في الجدول رقم (8) فكانت النتائج كالتالي : المتوسط الحسابي = 30.61 وبنسبة 69.56 % وهذه النتائج تؤكد ان اندية ولاية المدية تتلقى تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة بصفة جيدة من طرف المدربين وهذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية العامة وظهر مدلولها ان لتقنيات الاسترخاء اهمية كبيرة في تفسير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة وفي الدراسة التالي :

5- الدراسة الاولى :

دراسة (م.روي.1980) حسب (ريو.1982.ص191)

المطلب الثالث : مناقشة الفرضيات الجزئية

أولاً- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (9) تبين لنا أن اللاعبين يتحكمون في ضبط التوتر النفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الاولى واستنادا للجانب النظري لتوضيح كالتالي : يمثل الاسترخاء تقنية تسمح بالوصول الى التحكم في القدرات النفسية، عن طريق المرور بالضبط الجسدي، يعتبر الضغط العضلي مؤشرا جيدا للتوتر النفسي والقلق، ففي حالات التوتر نلاحظ تقلصات عضلية خاصة تكمش عضلات الجبهة¹.

¹ بوزنقن.1996.ص125

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

ثانيا- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (10) تبين لنا أن اللاعبين لديهم تحضير ذهني جيد هذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية وظهرت أنها تتميز الانفعالات عن الاشكال الاخرى من النشاطات العصبية بفعل الاعتراف الذاتي كونها يمكن ان تكون مسرة او غير مسرة، يمكن اعتبار الانفعال على انه استجابة لمثير حقيقي او تخيلي بسبب تغيرات حشائية وعضلية عند الفرد مما يؤدي الى سلوكات لاحقة يمكن ادراك الانفعالات في الميدان الرياضي وفق ثلاث مركبات : تتمثل الاولى في التجربة الذاتية التي نملكها عن الوضعية (الشعور بالحزن، الخوف...)، تظهر الثانية من خلال التغيرات الفيزيولوجية اما المركبة الثالثة والأخيرة فإنها تظهر من خلال ملاحظة السلوك الشخصي والاجتماعي، من هنا تتجلى اهمية التعرف على الانفعالات المختلفة والتغيرات النفسية - الفيزيولوجية والمعرفية التي تسببها، حتى نتمكن من مساعدة الرياضي على مواجهتها، الشيء الذي يقوي فيه الشعور بالرغبة في الممارسة وتحسين الاداء¹.

ثالثا- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (11) تبين لنا أن اللاعبين يمتلكون تحضير ذهني وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة :

يندرج الاسترخاء ضمن التقنيات النفسية التي تساعد على تعديل السلوك ، لقد استعملت الكثير من التقنيات الاسترخائية لمواجهة التوتر النفسي ومراقبة القلق ، يرتكز الاسترخاء على مبادئ عدة كاهمية التنفس ، ... ومن بين المبادئ الاساسية نجد حالة التقلص العضلي ، والتي تتبع بضغط نفسي داخلي عكس ذلك فان الاسترخاء العضلي يستلزم استراحة نفسية حسب، تعد

¹ لا بوري. 1971. ص 21

تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الانسان ، وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية ، بمساعدة اساليب نفسية خاصة بها¹.

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

رابعا-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجدول رقم (12) تأكد لنا صحة الفرضية الجزئية الرابعة وظهرت تعتبر تقنيات الاسترخاء بمثابة تدريب يرمي الى التحكم في بعض الوظائف الفيزيولوجية للجسم ومن تم التحكم في بعض الاليات الذهنية، لا يمكن تعلم اية تقنية عصبية-عضلية او تقنية-فيزيولوجية إلا في اطار قواعد واضحة نظمتها لنا مختلف المدارس، اذ ينبغي على الفرد ان يضمن للمعالج امكانية التدريب المنتظم لان التدرج المنتظم ضروري كون ان التغيرات العصبية-الحشائية العنيفة قد تسبب حوادث ذات خطورة متفاوتة، لا يمكن التوصل الى نتيجة إلا بعد مدة معينة من التدريب والتي تمتد على اربعة اسابيع على الاقل

¹ بوزقن.1996.ص124

خلاصة :

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من اجل ضبط الاجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة ، وكذا توضيح اهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها ، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها ، بالإضافة الى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال المكاني والزمني ، كما اننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة ، كل هذه الاجراءات تعمل على جمع المعلومات في احسن الظروف وعرضها في احسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول الى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على ايجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو اهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث انه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد اضع الى ذلك فانه يحدد الاطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث ان يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الاخير يمكن القول ان الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات اثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في اثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول الى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى امكانية تعميمها .

كما تمكنا من اعطاء القيمة العلمية لنتائج افراد العينة وكذا مناقشتها وتحليلها لمعرفة اهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية والخروج باستنتاج لكل فرضية من فرضيات الدراسة .

خاتمة

خاتمة

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

لقد سمحت مختلف الدراسات بتوفير بنك من المعلومات تسمح للمدرب بمساعدة اللاعب في نشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، لأن الهدف الرئيسي من كل تحضير هو مساعدته على التكفل بنفسه، ويمثل علم النفس ميداناً هاماً بالنسبة لكل مدرب كونه يساعده للوصول إلى الدقة في التفسيرات كما أنه يساعده في خلق جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاتها، فالتحضير النفسي غالباً ما يحدد الفارق عندما يتعلق الأمر بالمنافسة، فلا بد لكل تحضير بدني أن يتبع بتحضير ذهني يمكن الرياضي من المحافظة على كل إمكانياته في الوضعيات المشحونة، كما أن العوامل النفسية هي التي تحدد مدى قدرة الفرد على التقرب من حدوده المطلقة تسمح لنا مثل هذه الدراسات بالتطرق إلى بعض العوامل التي يمكن لها أن تساهم بما فيه الكفاية في رفع مستوى التحكم الرياضي (تقني، بدني، تكتيكي، نفسي) وبالتالي تحقيق الهدف الذي يطمح إليه كل من يهتم بالميدان الرياضي في الجزائر. تأتي هذه الدراسة التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بميدان الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي أندية عين الدفلى في كرة القدم من أجل البحث عن الكيفية التي تتدخل من خلالها التقنيات الاسترخائية للتخفيف وضبط الانفعالات التنافسية، الشيء الذي يسمح بالتحكم والامتياز في الأداء وتحقيق سعادة الفرد.

أخيرا يمكن القول أن التقدم في أي مجال من مجالات الحياة رهين بمدى الاهتمام بالبحوث العملية، والتي تعد بمثابة مفاتيح لحل المشكلات القائمة وهي تأتي على شكل اقتراحات مبنية على أساس معلومات يتوصل إليها الباحث بعد عمل صارم وشاق.

أولا-استنتاجات عامة:

في حدود طبيعة الدراسة ومجالاتها في جانبيها النظري والتطبيقي ، وفي ضوء الفرضيات والمنهج المتبع ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات والنتائج المحققة نستنتج ما يلي :

✓ ان التقنيات الاسترخائية تسمح للاعب بالتوصل الى الراحة العضلية والنفسية
✓ ان التقنيات الاسترخائية تسمح للاعب بتنمية اتجاهات نفسية بالنسبة للتدريب والمنافسة

✓ ان التقنيات الاسترخائية تعد قاعدة اساسية للتحضير الذهني للمنافسة
✓ ان عملية التدريب على التقنيات الاسترخائية بصفة خاصة والتقنيات النفسية الاخرى تمثل دعما ومكملا لتقنيات التدريب (التدريب البدني ، التقني - التكتيكي)

✓ ان التقنيات الاسترخائية تساعد على ضبط وتعديل الانفعالات التي تظهر جراء الاستعداد لدخول المنافسة

ثانيا-الاقتراحات:

على ضوء الدراسة الحالية ونتائجها ومن اجل الاستفادة منها اكثر في مجال التوجيه والارشاد النفسي وبالتالي اثناء مجال الممارسة الرياضية في بلادنا امكن لنا ان نقدم التوصيات والاقتراحات التالية :

✓ ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين خاصة عند الفئات الصغرى في مختلف الرياضات وخاصة في كرة القدم
✓ ادراج الاختبارات النفسية في عملية انتقاء اللاعبين
✓ ضرورة وضع طبيب نفسي متخصص لكل فريق لمتابعة الحالة النفسية لكل اللاعبين

- ✓ يجب الاهتمام بوضع برنامج التدريب المناسب والتخطيط الرياضي الذكي مع اتخاذ الاساليب والطرق والمناهج العلمية في عملية الاسترخاء من اجل تنمية القدرات والمهارات وتحقيق التوافق الرياضي وتشجيع الرياضيين على النقد الموضوعي والتفكير الابتكاري
- ✓ ضرورة وضع معايير ومقاييس يجب توفرها عند المدربين كالمستوى التعليمي والشهادات التأهيلية
- ✓ مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل دخول المنافسة من خلال مقاييس نفسية خاصة
- ✓ بناء برامج للتحضير النفسي نسبة لشخصية اللاعب كونها تمثل القاعدة الاساسية لذلك
- ✓ ادراج الاسترخاء ضمن البرامج السنوية العامة للتدريب، يساعد اللاعب على تنمية التحكم من اجل الارتقاء في مستوى الاداء

ثالثا - الافاق المستقبلية للدراسة :

في ضوء ما اسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية واستكمالها لها ، نرى امكانية القيام بدراسة اخرى في مجال تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة عند بعض لاعبي عين الدفلى في كرة القدم

ومما تثيره الدراسة من بحوث بإمكانها ان تكون محورا لدراسات مستقبلية ما يلي :

- ✓ تقنيات الاسترخاء والتعلم النفسي - الحركي عند اللاعبين الناشئين لكرة القدم
- ✓ دراسة العلاقة بين التدريب على التقنيات الاسترخائية وتكيف اللاعب لكرة القدم مع حمولات التدريب والمنافسة
- ✓ تقنيات الضبط النفسي والتكفل الذاتي عند لاعب كرة القدم
- ✓ التقنيات النفسية الاستنتاجية (استرخاء وتصور ذهني) والتحكم السلوكي الذاتي عند اللاعب الجزائري
- ✓ التقنيات النفسية الفيزيولوجية كدعم لتقنيات النفسية المعرفية بهدف تحسين الاداء الحركي عند اللاعب الجزائري.

مراجع

- المراجع العربية:

أولاً: الكتب:

1. أحمد محمد عبد الخالق، الصدمة النفسية، دار الفكرة العربي ، القاهرة ، 1997.
2. أسامة كامل تراب ، علم النفس الرياضي ، المفاهيم و التطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 .
3. أسامة كمال راتب ، التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 .
4. أمين أحمد فوزي ، علم النفس الرياضي ، الفنية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، 1992 .
5. رضا جعبوط، أساليب المنهجية للبحث العلمي، سنة 1991.
6. زيان محمد عمر ، البحث العلمي، مناهجه وتقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.1993.
7. سمارة، أساليب الاحصائية للبحث العلمي،1989.
8. سوزان، توجهات الحديثة للبحث العلمي، بغداد، 1999.
9. علاوي رحيم، طرق المنهجية، 2003.
10. كيتك ينان ، السيطرة على الضغوط النفسية ، الدار للعلوم ، القاهرة ،1999.
11. منير سعدون ، أساليب الاحصائية،2002.

ثانياً: التشريعات والقوانين

12. وزارة الشباب والرياضة، القانون 89-03، قانون التربية البدنية والرياضة، الجزائر 1989
13. وزارة الشباب والرياضة، القانون 95-09، قانون المتعلق بتوحيد المنظومة الوطنية للتربية

البدنية والرياضة، الجزائر ، 1995

- مراجع أجنبية

1. BOUSINGEN R D : la Relaxion ,Ed Dahlab, Alger ,1996,.
2. Alderman R : manuel de psychologie du sport, Vigots, Paris, 1980.
3. Bakker FC et Ciol : psychologie et pratique sportive ,Vigot,Paris,1996 .
4. Bourdieu : le sens pratique,Ed Minit,Paris,1980.
5. Brth O : lacoheion des groupes sportifs in Grehaigne J.F ,1985,
L'organisation de jeu football,Ed Actio,France,1992.
6. Chazaud P : sciences Humaines, Ed Vigot, Paris1994, P117

7. Crevoiser J : football psychologie, la dynamique de l'équipe, Ed chiron sport,Paris ,1985,.
8. Deleplace R : **la recherche sur la spécialisation sportive-actes des colloques la recherche en Staps**, Nice, 1983.
9. Fernandez L : **Sophologie et compétition sportive** , Ed Vigot , Paris, 1982.
- 10.Gratty M : **les motivations** , Ed vigot, Paris,1970.
- 11.Grehaigne JF : **Organisation du jeu en football**, Ed Actio, France, 1992.
- 12.Laborit H : **L'agressivité détournée**, Ed UGE , Paris,1991.
- 13.Leplat J : **L'acquisition des habilités mentales**, Ed PUF, Paris, 1981.
- 14.Leveque : **psychologie du sport**, Ed Revue,EPS ,Paris,1996.
- 15.Lindsay PH ET Norman DA : **Traitement de l'information et comportement humain**,Ed Vigot,Paris 1980
- 16.Metzeler J : **fondements théoriques et pratique d'une d'enseignement des sports collectifs**, Ed Vigot,Paris, 1987.
- 17.Missoum G , **Psychologie des groupes sprtifs** , Ed Vigot, Paris , 1983.
- 18.Palfai J : **méthodes d'entraînement modernes en football**,Ed Vigots,Paris,1983.
- 19.Palfai J : **Méthodes d'entraînement modernes en Football**, Ed Broodcoorens, Belgique, .
- 20.Perror-Pierre : **Sophrologie et performance sportive, Ed Amphora** , Paris,1997.
- 21.Pia M : **préparation physique et mental du sportif**,Ed Amphora,Paris,1997.
- 22.Pia M : **Préparation physique et mentale du sportif**, Ed Amphora, Paris , 1997.
- 23.Rioux G et Coll : **Compétition Sportive et Psychologie**, Ed Chiron, Paris ,1983.
- 24.Roy M : **la regulation psycho-tonique**, In Rioux G. et Coll : *compétition sportive et psychologie*, Ed chiron , paris ,1983 .
- 25.Schultz J H : **le trainingautogène**, Ed PUF, Paris ,1974.
- 26.Thill E : **La motivation du sportif**, Ed Vigot, Paris ,1980.
- 27.Thomas R et Alaphilipe D : **les attutudes** ,Ed PUF,Paris,1983,.
- 28.Thomas R et Coll : **la relation au sein des APS** , Ed Vigot, Paris,1983.
- 29.Thomas R et Coll : **Psychologie de sport de haut niveau, Ed PUF**, Paris , 1987.
- 30.Thomas R et Coll : **Psychologie du sport de haut niveau**, Ed PUF, Paris, 1987
- 31.Thomas R : **La réussite sportive** , Ed PUF , Paris , 1975.
- 32.Thomas R : **Préparation psychologique du sportif**, Ed vigot , Paris,1991.
- 33.Weineck : **Biologie du sport** , Ed Vigot, Paris , 1998.

34. Weinek J : manuel d'entrainement, Ed Vigot, Paris, 1997.
35. Weiss U : Qu'est-ce que la relaxation, Ed Macolin ,Suisse ,1989.
36. Weuneck J : Manuel d'entrainement, Ed Vigot ,Paris,1997.

الملاحق

نادرا	احيانا	غالبا	السؤال
			1-تساهم عملية الاسترخاء على الشعور بالراحة العضلية
			2-يساعدك الاسترخاء على التوصل إلى الراحة النفسية
			3- الشعور بالاحساس بالطمأنينة والسعادة من خلال الاسترخاء
			4-ساعدك الاسترخاء على الشعور بالاستقلالية خلال المنافسة
			5-يوفر لك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة
			6-يمكن للاسترخاء أن يساعد اللاعب على تنمية روح المنافسة
			7-يساعدك الاسترخاء على التحكم في الافكار التي تسبق المنافسة
			8-يمكنك الايحاء الذاتي بعد الاسترخاء من تنمية الثقة بالنفس والتقدير الذاتي
			9-الاسترخاء يزيد من مردودية روح الفريق
			10-تشعر ان التدريب على الاسترخاء ينمي قدرات نفسية ايجابية عند الرياضي
			11- الاسترخاء يساعدك على تنمية التركيز والانتباه خلال المنافسة
			12-يمكنك الاسترخاء من تحسن القدرة على التصور الذهني
			13-يساعدك الاسترخاء على تحسين العمل الفكري - الحركي خلال المنافسة
			14-يساعدك الاسترخاء على التحكم وتسيير الطاقة الذهنية خلال المنافسة
			15-يساعدك الاسترخاء على التحضير الذهني للمنافسة
			16- الاسترخاء يساعدك على التحكم في الانفعالات خلال المنافسة
			17-الاسترخاء يساعد اللاعب في اليقظة خلال المنافسة
			18-يساعدك الاسترخاء على ضبط بعض الوظائف الفيزيولوجية (التنفس ،النشاط القلبي) خلال المنافسة
			19-يساعدك الاسترخاء على تحسين الاحساس بدرجة الشد العضلي
			20-علمك الاسترخاء اكتشاف الجسم من خلال التقلصات العصبية
			21-علمك الاسترخاء التعرف على الحالة النفسية المثلى للاداء
			22-يمكن للاسترخاء ان يساعد اللاعب على تعديل الحالة النفسية قبل واثاء المنافسة