



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي-

Université Larbi Ben M'hidi Oum El Bouaghi

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives

أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه ل-م-د في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: منهجية التدريب الرياضي

تخصص: تحضير ذهني

أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة
القدم صنف أكابر.
دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة الجهوية لعنابة

إشراف الأستاذ الدكتور:

بشير حسام

إعداد:

سعادنة ضياء الدين

أعضاء لجنة المناقشة:

جامعة العربي بن مهيدي _ أم البواقي _	رئيسا	الأستاذ الدكتور غنام نور الدين
جامعة العربي بن مهيدي _ أم البواقي _	مشرفا ومقررا	الأستاذ الدكتور بشير حسام
جامعة العربي بن مهيدي _ أم البواقي _	عضوا	الدكتور قلاتي يزيد
جامعة عبد الحميد مهري _ قسنطينة _	عضوا	الدكتور محيمدات رشيد
جامعة محمد شريف مساعدي _ سوق هراس _	عضوا	الدكتور عبدلي فاتح
جامعة محمد بوضياف _ المسيلة _	عضوا	الدكتور بن دقفل رشيد

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا طيبا مباركا ولك يارب على ماأنعمت علينا من قوة وصبر الذي وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا العمل المتواضع.

أتقدم بجزيل الشكر والإحترام إلى كل من ساهم بيد العون في إنجاز هذا البحث، ولا يسعني إلا أن أنحني إحتراما لتقديم الشكر الخالص إلى الأستاذ الدكتور " بشير حسام " الذي أشرف على هذا العمل وسهل لي الطريق على إجتياز العقبات و إنجاز هذا البحث، الذي لم يبخل علي بنصائحه القيمة، حيث وجهني حين الخطأ وشجعني حين الصواب، الذي منحني صبره رغم إرتباطاته الإدارية والعملية والعائلية فكان دائم الترحيب كلما طرقت بابه فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ بارك الله فيه. كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الذين رافقونا على مر المشوار الدراسي:

الأستاذ الدكتور سلامي عبد الرحيم

الأستاذ الدكتور غنام نور الدين

وإلى كل الأساتذة الكرام:

د.قلاتي يزيد، د.إيدير حسان، د.عبدلي فاتح، د.محميدات رشيد، بوطبية عمار، مرابط مسعود،

العزوطي علاء الدين، منصورى عبد الله

وعمال الإدارة:

الأخ زاكي، الأخ شفيق، الأخت نبيلة والأخت مليكة وكل بإسمه.

فألف شكر وتقدير لكل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة أم البواقي وجامعة قسنطينة وجزاهم الله ألف خير.

كما نتقدم بالشكر والإمتنان الخالص إلى كل طاقم ولاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة وشباب بلخير على مساعدتهم في إجراء الدراسة التطبيقية وتطبيق البرنامج والقياسات والإختبارات ونشكرمدرربي القسم الجهوي الأول لولاية عنابة على تزويدنا بالمعلومات وتشجيعي على القيام بهذا العمل. وفي الأخير أهدي هذا العمل إلى كل من منحني ولو حرفا واحدا في مشواري الدراسي والعلمي إلى جميع الأساتذة والمعلمين الذين درسوني طيلة مشواري.



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم



(قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

أيام مضت من عمري بدأتها بخطوة وها أنا

اليوم أقطف ثمار مسيرة أعوام كان هدفنا فيها واضحا وكنا نسعى في كل يوم لتحقيقه والوصول له
مهما كان صعبا.

وها نحن وصلنا وببيدنا شعلة علم وسنحرص كل الحرص عليها حتى لا تنتطفئ

ونشكر الله أولا وأخير على أن وفقنا وساعدنا على ذلك.

اهدي ثمرة هذا الجهد البسيط إلى القلب الحنون من كانت بجانبنا بكل المراحل التي مضت من تلذذت
بالمعاناة وكانت شمعه تحترق لتنتير دربنا

إلى أمي الغالية أطال الله عمرها

وإلى من غاب عنا بمشيئة الله والدي الحبيب رحمه الله وأسكنه فسيح جناته.

إلى واسطة العقد أختي العزيزة وإبنتها الكتكوت عبدو وإلى كل من أخي رستم، مروان، ونجيب وإلى
جميع أفراد العائلة.

إلى جميع الأصدقاء الأعراء

أيام جميله قضيناها نعيشها الآن لحظة... بلحظة ونشعر وكأنها شريط يمر بمخيلتنا من جديد عام
..وعام يوما.... ويوم

لمن أمسك ببيدنا وعلمنا حرفا ..حرفا ..سنهدي له نجاحنا اليوم إلى من كانوا سندا لنا

إلى من لهم الفضل بإرشادنا إلى طريق العلم والمعرفة إلى أساتذتنا الأفاضل كم نحن فخورون بكم

ضياء الدين



الملخص

يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته طبيعة وأهداف البحث، تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول في الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (2016-2017) صنف أكابر، حيث بلغ عدد الأندية (15) بمجموع 345 لاعب، وشملت عينة البحث لاعبي كل من نادي إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA) و نادي إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR) البالغ عددهم (34) لاعبا.

وبعد عملية تحكيم البرنامج المقترح من طرف الخبراء وجمع من الأساتذة المحكمين وبعد التأكد من صدق وثبات وموضوعية الأدوات العلمية والمقاييس المستخدمة في البحث، تم تطبيق المعالجات الإحصائية المناسبة لمعرفة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، ليتم بعدها عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصلت إلى إثبات صحة الفرضيات المقترحة في البحث، وتوصل الباحث للكثير من الاستنتاجات أبرزها:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مقياس الإستثارة الإنفعالية لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المهارات الذهنية لصالح القياس البعدي.
4. لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

العنوان	الصفحة
صفحة العنوان	
البسمة	أ
شكر وتقدير	ب
الإهداء	ج
الملخص باللغة العربية	د
الفهرس	هـ- ي
فهرس الجداول	ك- ل
فهرس الأشكال	م- ن
فهرس الملاحق	س

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

1- المقدمة	2
2- مشكلة البحث	5
3- فرضيات البحث	7
4- أهداف البحث	8
5- أهمية البحث	8
6- مصطلحات البحث	9
7- الدراسات السابقة والمماثلة	11
8- مناقشة الدراسات السابقة والمماثلة	29

الجانب النظري

الفصل الأول: الضغوط والقلق في المجال الرياضي

1- تمهيد	36
2- مفهوم الضغط	37
3- تعريف الضغط	38
4- الإتجاهات النظرية في تفسير الضغوط	38
1-4- نظرية تناذر التكيف	39
2-4- النظرية السلوكية	40

40	3-4- نظرية التقدير المعرفي
40	4-4- نظرية التحليل النفسي
41	4-5- نظرية موراي
41	4-6- نظرية سبيلبرجر
42	5- عناصر الضغط
42	6- مظاهر الضغوط
42	6-1- المظاهر الفسيولوجية الجسدية
43	6-2- المظاهر النفسية الإنفعالية
43	6-3- المظاهر المعرفية للضغط النفسي
45	6-4- المظاهر السلوكية للضغط النفسي
46	6-5- الأعراض النفس-جسدية للضغوط
46	7- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي
47	8- طرق وأساليب إدارة الضغوط
48	8-1- الأساليب المعرفية
48	8-2- التفريغ الإنفعالي
48	8-3- تغيير أسلوب الحياة
49	9- تحليل ظاهرة الضغوط والتوتر في الرياضة
49	9-1- الموقف التدريبي الضاغط
50	9-2- التقييم المعرفي للموقف التدريبي
50	10- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي
50	10-1- الضغوط الخارجية
51	11- القلق
51	11-1- مفهوم القلق
52	11-2- تعريف القلق
52	11-3- أنواع القلق لدى الرياضي
58	11-4- مصادر القلق المرتبط بالمنافسة
59	11-5- علاقة القلق بالضغط النفسي
60	12- إستراتيجية المواجهة
60	12-1- مفهوم المواجهة

- 61-12- تعريف المواجهة.....61
- 61-12- الفرق بين المواجهة والتكيف والمواجهة والدفاع.....61
- 62-12- وظائف إستراتيجية المواجهة.....62
- 63-12- تصنيف إستراتيجيات المواجهة.....63
- 63-12-5-1- تصنيف "Moss" و "Billings" (1981).....63
- 63-12-5-2- تصنيف "Fletcher" و "Suls" (1985).....63
- 63-12-5-3- تصنيف لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman) (1984).....63
- 65-..... خلاصة

الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي إلى التدريب الذهني

- 67-1- تمهيد.....67
- 68-2- تطور مفهوم التدريب الذهني.....68
- 69-3- تعريف التدريب الذهني.....69
- 70-4- النظريات المرتبطة بالتدريب الذهني.....70
- 70-1-4- نظرية الإستبصار الداخلي والتدريب الذهني.....70
- 70-2-4- نظرية الدافعية والتدريب الذهني.....70
- 71-3-4- النظرية الترابطية والتدريب الذهني.....71
- 71-4-4- نظرية التغذية الرجعية والتدريب الذهني.....71
- 71-4-5- نظرية الإنتباه الإنتقائي والتدريب العقلي.....71
- 71-4-6- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي.....71
- 72-5- مبادئ التدريب الذهني في الرياضة.....72
- 74-6- المهارات الذهنية.....74
- 75-1-6- مفهوم المهارة الذهنية.....75
- 76-2-6- تقنيات التدريب الذهني.....76
- 86-7- إستخدامات التدريب الذهني.....86
- 86-1-7- إكتساب وتنمية المهارات الحركية.....86
- 86-2-7- الإعداد للمنافسات.....86
- 87-3-7- قبل المنافسة مباشرة.....87
- 87-4-7- الأنشطة الرياضية ذات التكرار.....87
- 87-5-7- الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا.....87

- 7-6- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة 87
- 7-7- حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة 87
- خلاصة 88

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية في كرة القدم

- 1- تمهيد 90
- 2- مفهوم المنافسة الرياضية 91
- 3- مكونات العملية التنافسية 92
- 3-1- موقف المنافسة الموضوعي 92
- 3-2- موقف المنافسة الذاتي 93
- 3-3- الإستجابة 93
- 3-4- النتائج 93
- 4- أنواع المنافسات الرياضية 94
- 5- أهداف المنافسة الرياضية 95
- 6- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية 96
- 6-1- الجانب البدني (الدورة البدنية) 96
- 6-2- الجانب المعرفي 96
- 6-3- الجانب الإنفعالي 96
- 7- السلوكيات المتبعة لمرحلة ما قبل المنافسة 97
- 8- شروط ضبط العملية التنافسية 98
- 9- مكونات النظام التنافسي 99
- 10- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية 100
- 10-1- الخصائص السيكولوجية العاملة 100
- 10-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية 101
- 10-3- الخصائص السيكولوجية السلبية 101
- 11- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية 102
- 12- مظاهر الإنفعال التنافسي لدى الرياضي 104
- 13- تعريف كرة القدم 106
- 13-1- التعريف اللغوي 106
- 13-2- التعريف الإصطلاحي 106

106	13-3- التعريف الإجرائي.....
106	14- نشأتها وأماكن إنتشارها.....
108	15- قوانين كرة القدم.....
110	16- متطلبات لاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.....
110	16-1- الجوانب البدنية.....
110	16-2- الجانب النفسي والذهني.....
111	16-3- الجانب المهاري.....
111	17- خصائص كرة القدم.....
113	- خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للبحث

116	- تمهيد.....
117	1- منهج البحث.....
117	2- مجتمع البحث.....
117	3- عينة البحث.....
117	3-1- عينة البحث الأساسية.....
117	3-2- عينة الدراسة الإستطلاعية.....
118	3-3- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية).....
	3-4- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الذهنية والنفسية قيد الدراسة (قلق المنافسة الرياضية، المهارات العقلية (النفسية)، الإسترخاء العضلي).....
119	4- مجالات البحث.....
121	4-1- المجال البشري.....
121	4-2- المجال الزماني.....
121	4-3- المجال المكاني.....
122	5- الإجراءات الإدارية.....
122	6- أدوات البحث.....
	أ- أدوات إستعملت لتحديد تجانس العينة في بعض المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية) وتمثلت في ما يلي.....
122	ب- المقاييس المستخدمة في البحث.....

133	ج- البرنامج المقترح للتدريب الذهني.....
219	7- التجربة الإستطلاعية.....
219	7-1- التجربة الإستطلاعية الأولى.....
219	7-2- التجربة الإستطلاعية الثانية.....
220	8- التجربة الرئيسية.....
220	9- المعالجات الإحصائية.....
220	9-1- الإحصاء الوصفي.....
220	9-2- الإحصاء الإستدلالي.....
222	- خلاصة.....

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج

224	- تمهيد.....
225	1- عرض و مناقشة النتائج.....
225	1-1- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية.....
226	عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (20).....
230	1-2- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين.....
231	عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (21).....
234	1-3- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات الذهنية للرياضيين.....
235	عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (22).....
240	2- الخاتمة.....
242	3- الإستنتاجات.....
242	4- الإقتراحات والتوصيات.....

قائمة المصادر والمراجع.

الملاحق.

الملخص بالإنجليزية.

الملخص بالفرنسية.

ص	فهرس الجداول
117	الجدول رقم(01): توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة.
118	الجدول رقم(02): التصنيف النهائي لعينة البحث الإجمالية.
118	الجدول رقم(03): تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي) بمعامل الاختلاف (cv) (أقل من 30 %) (ن=16).
119	الجدول رقم(04): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية (ن=16).
120	الجدول رقم(05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الإلتواء لعينة البحث الأساسية في مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلي (Muscular tension Level Sheet) (ن=16).
121	الجدول رقم (06): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الإلتواء لعينة البحث الأساسية في المهارات العقلية (النفسية) (mental skills Questionnaire) (ن=16).
123	الجدول رقم (07): يبين الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لإستبيان الحديث الذاتي.
124	الجدول رقم (08): يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لإستبيان الحديث الذاتي.
125	الجدول رقم(09): يبين الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لبطاقة مستويات التوتر العضلي.
126	الجدول رقم (10): يوضح الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي.
127	الجدول رقم (11): صدق الإتساق الداخلي بين عبارات ومحاور المقياس.
127	الجدول رقم (12): صدق الإتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس.
128	الجدول رقم (13): معاملات ألفا كرونباك لأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية.
129	الجدول رقم (14): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الإستثارة الانفعالية.
130	الجدول رقم (15): بين ثبات مقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين.
131	الجدول رقم (16): صدق الإتساق الداخلي بين عبارات وأبعاد المقياس.
131	الجدول رقم(17): صدق الإتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس.
132	الجدول رقم (18): معاملات ألف كرونباك لأبعاد مقياس المهارات العقلية (النفسية).
139	الجدول رقم (19): التوزيع الزمني للوحدات والجلسات ونسبة كل محور للبرنامج.

225	الجدول رقم (20): الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية. (ن=16).
230	الجدول رقم (21): الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لمقياس الإستتارة الإنفعالية للرياضيين. (ن=16).
234	الجدول رقم (22): الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات الذهنية للرياضيين. (ن=16).

ص	فهرس الأشكال
39	الشكل رقم (01): يمثل تخطيط عام لنظرية سيلاي.
42	الشكل رقم (02): عناصر الضغوط.
44	الشكل رقم (03): يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب.
47	الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الرياضي.
57	الشكل رقم (05): يوضح التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك على أداء الرياضي.
75	الشكل رقم (06): هرم المهارات الذهنية الأساسية في الرياضة.
92	الشكل رقم (07): يوضح عناصر العملية التنافسية.
99	الشكل رقم (08): يوضح المكونات ذات العلاقة بالعملية التنافسية.
142	الشكل رقم (09): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعد الإسترخاء العضلي والذهني من المحور الأول.
173	الشكل رقم (10): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعد تدريب التصور قبل وبعد المنافسة من المحور الثاني.
192	الشكل رقم (11): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعدي وضع الأهداف والحديث الذاتي من المحور الثالث.
206	الشكل رقم (12): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعد تفعيل دوافع المواجهة من المحور الرابع.
209	الشكل رقم (13): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعدي حل المشكلات والإتصال من المحور الخامس.
217	الشكل رقم (14): يوضح نتائج الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية للاعب خط الدفاع.
217	الشكل رقم (15): يوضح نتائج الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية للاعب خط الوسط.
218	الشكل رقم (16): يوضح نتائج الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية للاعب خط الهجوم.
226	الشكل رقم (17): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية.

230	الشكل رقم (18): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقياس الإستثارة الانفعالية للرياضيين لعينة البحث الأساسية.
235	الشكل رقم (19): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقياس المهارات الذهنية للرياضيين لعينة البحث الأساسية.

فهرس الملاحق

الملحق رقم (01): قائمة حالة قلق المنافسة-2.
الملحق رقم(02): مقياس المهارات الذهنية.
الملحق رقم (03): مقياس الإستثارة الإنفعالية.
الملحق رقم(04): بطاقة مستويات التوتر العضلي.
الملحق رقم (05): إستبيان الحديث الذاتي.
الملحق رقم (06): إستمارة جمع المتغيرات الأولية.
الملحق رقم (07): برنامج الرابطة الجهوية لولاية عنابة – القسم الجهوي الأول أكابر- 2016-2017.
الملحق رقم (08): محتوى مقابلة المدربين لتقصي واقع التدريب الذهني في الرابطة الجهوية لولاية عنابة.
الملحق رقم (09): قائمة السادة الخبراء الذين تم إستطلاع رأيهم العلمي والميداني حول محتويات البرنامج المقترح.
الملحق رقم (10): إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين حول محتوى البرنامج المقترح.
الملحق رقم (11): قائمة عناصر الفريق المساعد في التطبيق.
الملحق رقم (12): كشف حضور وغياب اللاعبين خلال حصص البرنامج المقترح.
الملحق رقم (13): وثيقة طلب تسهيل مهمة موجهة إلى رئيس نادي إتحاد حمام الشلالة.
الملحق رقم (14): وثيقة طلب تسهيل مهمة موجهة إلى رئيس نادي شباب بلخير.
الملحق رقم (15): شبكة ملاحظة الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المنافسة.

الفصل التمهيدي: التعريف

بالبحر

1- مقدمة:

تشير الدراسات المهمة بالمجال الرياضي أن بلوغ المستوى المطلوب و المثالي للرياضي متعدد الأوجه و الجوانب والأبعاد، فهو يعتمد على عدة عوامل كالتحضير البدني، التكوين النفسي، الذهني، التقني والخططي بما يتماشى مع متطلبات المنافسة الرياضية وبالخصوص في الرياضة الجماعية نظرا لكثرة المتغيرات وتداخلها، فالفهم الجيد للعوامل النفسية والمحددات البدنية على حد سواء يسمح بتحقيق أفضل النتائج الرياضية، ومستوى الرياضي يعتمد بنسبة عالية على ظروف إعداده وتهيئته لمواجهة أعباء المنافسة المتعددة حتى يبلغ أدائه المستوى المطلوب.

كما يعتبر التدريب عملية تكيف الهدف منها بلوغ متطلبات المنافسة بشروطها، فالتدريب والمنافسة يتميزان بعلاقة التكامل فمن غير الممكن النجاح في المنافسة دون إحترام مرحلة التدريب حسب طبيعة المنافسة والنتائج المرجوة. (Weinek, 1997, p17)

فالعلمية التدريبية الحديثة تضم عدة أبعاد مما يجعلها تمتاز بالخصوصية والتعقيد حيث أن الجانب البدني، العصبي الفسيولوجي والمعرفي كل منها يشترك لتحقيق النتائج المراد بلوغها خلال المنافسة، والبحوث المهمة بمعالجة مجال الرياضة وكل أنواع التحضير وبناء الأشكال الجانبية لكل أنواع القياسات البدنية، المرفولوجية والذهنية تتفق على أن نجاح الرياضي يمر بثلاث محددات مرتبطة ببعضها البعض، التكيفات البدنية والجانب التقني ومعرفة المهارات الذهنية والقدرة على إستعمالها، إذ يهتم المحور المعرفي بكل ما هو ذهني خصوصا، كمساعدة الرياضي على مواجهة التوتر وتسيير الإنفعالات، أو توقع مجريات المنافسة، كل هذا له صلة بدراسة السمات الشخصية والدوافع الجوهرية والداخلية. (Géorges, 2013, p22)

وقبل سنوات قليلة إتفق الجميع على أن الجانب الذهني أحد العوامل التي تحدث الفارق خلال المنافسة، حيث يرى "فاينك Weinek" أن أهداف العملية التدريبية المنظمة والمبرمجة من الواجب أن تتضمن القدرات والمهارات والوضعيات المتعلقة بالجانب الذهني، فهذا الأخير يمثل محورا هاما في المجال الرياضي فتحويل إلى متغير فاصل في المنافسات الرياضية حيث تعتبر الإرادة، الدافعية، السيطرة على الذات، التركيز، والتوازن الانفعالي من مؤشرات الكفاءة النفسية مثل نظيراتها في الجانب البدني. (Weinek, 1997, p17)

كما يعتبر التدريب الذهني حسب "Sève" (2009) هو إستعمال الرياضي قبل المنافسة لتقنيات التحكم في القلق وتحسين الإنتباه ومختلف الطرائق المباشرة أو غير المباشرة والمناسبة لتحسين القدرات النفسية كالدافعية، الثقة في النفس وتحديد الأهداف، ويرى "Baert" (2007) أنه مجموعة التقنيات التي يتعلمها الرياضي ويطبقها بطريقة ذاتية لتحسين مجموع الصفات النفسية.

إذ أن التوتر والقلق يشغلان جزءا مهما في حياتنا ولا يقتصران على فئة معينة بل لدى جميع الأفراد، ومن الواجب الفهم أن التوتر يسمح لنا بالتكيف مع الحالات التي تحتوي على عوامل ضاغطة، وحسب "الوزاريس و فولكمان Luzarus et Folkman" (1984)، فالتوتر تفاعل بين الفرد ومحيطه الخارجي ويعمل على تغيير الإستجابات السلوكية للرياضي من الناحية النفسية مما يؤدي إلى إستجابات معرفية غير مكيفة ناتجة عن تقييم الذات من طرف اللاعب ينتج عنه ردود أفعال سلبية أو إيجابية تختلف من فرد لآخر. (Virginie, 2012, p12)

والأفراد الممارسون للرياضة الجماعية التنافسية في فرق تتطلع لبلوغ نتائج يواجهون الكثير من مصادر التوتر والقلق وبالخصوص في الجو التنافسي، ولأهمية هذا الجانب في مجال التدريب الرياضي ظهرت الكثير من الدراسات التي تناولت طرق وإستراتيجيات التحكم في التوتر والقلق التنافسي لدى الرياضي وكانت لها نتائج ايجابية على أداء الرياضي (Griffihs, Steel, Vaccaro, Allen et Karpman, 1985 ; Berger, Fridman, et Eaton, 1988 ; Greenspan et Feltz, 1989)

وبناء برامج للتدريب الذهني (الأنصاري 2005)، (شمعون 1983) وكذلك المتابعة النفسية لمختلف السمات الشخصية والإنفعالات كالقلق والتوتر خلال المنافسة والتدريب (Carta 2005)، وأثر الدورات التدريبية في مرحلة المنافسة على تطور مختلف المهارات الذهنية والدافعية ومستوى الضغوط (Guay 2014)، وإستعمال طرق الإسترخاء والتخيل البصري وإستراتيجيات وضع الأهداف لخفض مستوى التوتر (David Chéron 2005)، وتأثير برامج التدريب الذهني على قلق المنافسة (Rachael J.Poland 2007)، فكل الدراسات السالفة الذكر تدرس العلاقة بين الرياضي والمحيط التنافسي الذي يعد حالة خاصة تخلق توترات نفسية وبدنية وهي حالة من التهديد لما تحتويه من إمكانية الفشل محدثة بذلك مشكلات إدراكية ومهددة لذات الرياضي.

فمن خلال هذه الدراسات تبرز أهمية الجانب الذهني في مجال التدريب الرياضي لما يتميز به من فعالية في خلق التوازن الجسمي والإنفعالي وكذا تحسين المردود الحركي وبلوغ مستويات معتبرة من الأداء الرياضي في الكثير من الممارسات الرياضية، كما تهدف إلى تحسين المردود في المجال الرياضي.

لذلك تعتبر الإستجابات السلوكية والمعرفية خلال مرحلة المنافسة، من بين المحددات الفاصلة والتي تحول بين فشل الرياضي ونجاحه، مما يتيح له الفرصة لتقييم ذاته وتقييم المحيط الخارجي، فالتدريب الرياضي عملية متداخلة بين عدة عناصر لكل منها فعاليتها إذا كان الهدف الوصول إلى الفرد الرياضي المتكامل.

وبعد هذا إرتأينا أن نعتد في بحثنا على التقسيم التالي حيث إشتمل البحث المنجز على جانبين، إضافة إلى الفصل التمهيدي:

أولاً: الجانب النظري: الذي تكون من ثلاثة فصول.

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى دراسة ظاهرة الضغوط والقلق في المجال الرياضي وتحدثنا فيه عن مفهوم الضغوط والقلق بصفة عامة وأهم الإتجاهات النظرية في تفسيرها كما تطرقنا في هذا الفصل إلى طرق وأساليب إدارة التوتر والضغوط وتحليلها في المجال الرياضي، كما تحدثنا في هذا الفصل عن إستراتيجية المواجهة ومفهومها وتصنيفاتها.

أما الفصل الثاني: فتطرقنا فيه إلى الجانب المفاهيمي للتدريب الذهني، حيث درسنا تطور هذا المفهوم وقدمنا تعريفا موجزا له مع ذكر النظريات المرتبطة به، وذكرنا أهم مبادئ التدريب الذهني في المجال الرياضي وإستخداماته، كما تطرقنا إلى أهم المهارات الذهنية ومختلف التقنيات المستخدمة في التدريب والتحضير الذهني.

وبالنسبة للفصل الثالث: فقدمنا فيه لمحة نظرية موجزة عن المنافسة الرياضية في كرة القدم خصوصا حيث تطرقنا فيه إلى أهم مفاهيم المنافسة ومكونات العملية التنافسية وشروط ضبطها وأنواع المنافسات، كما تكلمنا عن مكونات النظام التنافسي ومختلف الخصائص السيكلولوجية للمنافسة الرياضية بربطها بكرة القدم.

ثانيا: الجانب التطبيقي: فتكون من فصلين.

الفصل الأول: تم ذكر الخطوات المنهجية المتبعة لتحقيق أهداف البحث والتأكد من فرضياته عن طريق ذكر المنهج والعينة التي تم إختيارها للبحث، وأدوات البحث وغير ذلك.
أما الفصل الثاني: فتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج للإجابة عن الفروض والتساؤلات.

وفي خاتمة البحث طرحنا رؤيتنا في نتائج البحث من خلال دراسة فرضيات البحث ومناقشتها بموضوعية وأمانة علمية، مستخلصين في الأخير إستنتاجات وتوصيات مناسبة.

2- مشكلة البحث:

إن كرة القدم رياضة تنافسية ذات طابع إنفعالي لما تحتويه من مواقف وأحداث ومثيرات ضاغطة تؤدي إلى إختلاف إستجابات اللاعبين لها حسب طرق الإعداد الشامل للمنافسة التي يرى "ماتيفيف Matviev" (1980) أنها النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة ذات إستعدادات معروفة وثابتة الدقة، كما يرى "ألدلمان Alderman" أنها صراع بين عدة أشخاص للوصول إلى الهدف أو النتيجة المنتظرة، أما فرنانداز فيقول: "أن المنافسة هي حالة يتواجد فيها إثنان أو عدد كبير من الأشخاص في صراع لأخذ الجزء الأكبر" (عزت محمود الكاشف، 1991، ص65)، وهي عبارة عن حالة خاصة تتميز بعدم معرفة النتيجة لذلك فهي تعد موقفا خارجيا مهددا لما تشمله من إحتماالية الفشل والهزيمة، والظهور في الموقف التنافسي الذي يعد كمسؤولية لبلوغ هدف الربح أمام الخصم ومختلف المتتبعين للحدث التنافسي مما يترتب عنه الشكوك وإنخفاض الثقة بالنفس التي تعد بالنسبة للرياضي من بين المعوقات النفسية في الموقف التنافسي. (Nicolas et Johan, 2004, p76)

ويضيف "ماير Myer" أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف الغير التنافسي من الناحية النفسية والفسيوولوجية، ومن خلال زيادة الدافعية للأفراد يبذلون جهدا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي لضمان عملية التأقلم النفسي والجسمي والمعرفي مع هذا الموقف، فالرياضة التنافسية بصفة عامة تولد سلوكا تنافسيا يمنح للفرد إمكانية تقييم ذاته بالنسبة لمحيطه، فالمنافسة الرياضية قبل كل شيء تعتبر إختبارا شخصيا. (Richard et Cox, 2005, p76)

لهذا فظاهرة "التوتر stress" و"القلق Anxiety" تشغل جزءا بالغ الأهمية في مجال التحضير النفسي والذهني، بإعتبارهما ردود أفعال نفسية وإنفعالية، من بين الظواهر التي تؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة بصفة واضحة، وأصبح يتوقف على طرق الإعداد للاعبين في المجال الرياضي، كأساليب مواجهة التوتر، وتحسين الكثير من المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي والانتباه والتركيز التي تحتويها عملية التحضير الذهني. (محمد حسن علاوي، 2002، ص259)

ففي مجال علم النفس الرياضي يعد "سبيلبرجر Spielberger" و"مارتنز Martens" من بين من تطرقت بحوثهم إلى الضغط النفسي ومختلف أنواع القلق، وفي الإطار المرجعي لنظرية سبيلبرجر (1972) يهتم بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة الضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها. (David, 2005, p19)

حيث يرى مارتنز (1982)، أحد أكبر المهتمين بالجانب النفسي للرياضي كقلق المنافسة الرياضية "Sport Competition Anxiety"، أنه هناك قلق السمة وقلق الحالة وأعتبر هذا الأخير إستجابة شعورية أو رد فعل وجداني لحالات المنافسة ومتطلباتها عن طريق التثبيط أو الضغط

فمن خلال هذا نستنتج أن القلق يشترك مع مصطلح التوتر Stress الذي يعتبر إستجابة العضوية للمثيرات الخارجية. (Nicolas et Johan, 2004, p165)

لذلك من المفروض أن تحتوي عمليات الإعداد والتحضير طرق خفض التوتر والقلق المرتبط بالمنافسة ويجب أن تهدف إلى تعبئة قدرات اللاعبين البدنية، المهارية والذهنية كذلك. و من المستلزم على واضعي البرامج التدريبية مراعاة أن تحتوي هذه البرامج طرق وأساليب التنمية العقلية للاعبين. وهذا ما يؤكد "سنجر Singer" (1980) وعزت محمود الكاشف (1991) في أن كفاءة الأداء تتطلب العامل البدني والمهاري والذهني. (ليبب الأنصاري، 2005، ص11)

ويعتبر التدريب على المهارات الذهنية جزءا مهما في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الإستراتيجية والموضوعية فالممارسة الرياضية تتطلب قدرا من الإستخدامات الذهنية (Khasky et Smith, 1999, p88)، ويرى "جي" مكس Jay Maikes (1987) أن الغرض من التدريب الذهني تقويم وتشخيص وتحسين المهارات والإتزان الإنفعالي والثقة والتركيز والإنتباه.

ومما لاحظته الباحثة خلال دراسة إستطلاعية أولية قام بها في الميدان لتقصي واقع التدريب والإهتمام بالجوانب النفسية والذهنية وذلك عن طريق المقابلة الشخصية لجمع المعلومات من المدربين القائمين على العملية التدريبية البالغ عددهم (15) مدرب لفرق الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي 2017/2016 والممتدة من 2016/10/10 إلى 2016/10/27، وبعد تحليل محتوى المقابلات التي أجريت إتضح أن نسبة (6,66 % أي مدرب واحد من مجموع 15 مدرب) فقط يولي مكانة للتدريب الذهني في خططها التدريبية على غرار الجوانب البدنية والمهارية والخطئية، وهي نسبة قليلة جدا وأقتصرت إستعمالاتهم في بعض الأحيان إلا على الإسترخاء فقط مما يدل أن الإهتمام بالجوانب النفسية والعقلية للاعبين يكاد ينعدم نوعا ما، ونسبة (86,7 % أي 13 مدرب من مجموع 15 مدرب) ممن إتفقوا على أهمية التدريب والتحضير الذهني والنفسي وأثر غيابه على مردودية الفرق في كل المستويات إلا أن ما يحول بين تطبيقهم للتدريب والتحضير الذهني وعدمه هو عدم إتقانهم لمهارات وتقنيات التدريب الذهني حيث أن نسبة (80 % أي 12 مدرب من مجموع 15 مدرب) أكدوا ذلك، كما أن نسبة (66,66 % أي 10 مدربين من مجموع 15 مدرب) يلاحظون الإنفعالات السلبية للاعبين خلال جميع مراحل المنافسة وخاصة الصعبة منها.

فالمراحل التدريبية لكرة القدم في الكثير من عمليات التدريب تركز بصفة كبيرة على الناحية البدنية والمهارية فقط مع غياب شبه كلي للجانب الذهني والنفسي، بالرغم أن التدريب الذهني لا يأخذ الوقت الأوفر، كما يغيب التخطيط لهذا الجانب وفق أسس منهجية ومرحلية علمية متبعة، أي أن

القصور كامن في الإسقاط الميداني للطرق والأساليب التي تولي أهمية لتحسين وتنمية الجانب الذهني للاعبين، والقلق والتوتر من بين العوامل التي تسيطر على الكثير من اللاعبين مما يمنعهم من الدخول في العملية التنافسية أو يؤخر ذلك، وهذا ما أكدته لبيب الأنصاري (2005)، ومحمد العربي شمعون (1983) وغيرهم من حيث فعالية التدريب الذهني في الإرتقاء بمستوى الأداء وخفض التوتر والإنفعال السلبي، ومن هنا تبرز معالم إشكالية البحث التي تهدف إلى بناء برنامج للتدريب الذهني لتحسين المهارات الذهنية لمواجهة توتر المنافسة الرياضية، إذ أن الكثير من الدراسات والبحوث السابقة تطرقت إلى بناء برامج التدريب الذهني لما تتيحه من إمكانية تحسين النتائج الرياضية.

• التساؤل العام:

هل لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

• التساؤلات الجزئية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مستوى قلق المنافسة الرياضية تعزى لتطبيق البرنامج المقترح؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مقياس الإستثارة الانفعالية تعزى لتطبيق البرنامج المقترح؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في بعض المهارات الذهنية تعزى لتطبيق البرنامج المقترح؟

3- فرضيات البحث:

• الفرضية العامة:

✓ لبرنامج التدريب الذهني المقترح أثر في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

• الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مستوى قلق المنافسة الرياضية تعزى لتطبيق البرنامج المقترح.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مقياس الإستثارة الانفعالية تعزى لتطبيق البرنامج المقترح.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق إتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في بعض المهارات الذهنية تعزى لتطبيق البرنامج المقترح.

4- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه برنامج مقترح للتدريب الذهني، لتنمية بعض المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم بغية خفض توتر وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال تقديم برنامج يقوم على أسس علمية، والتحقق من فعاليته حيث تتمحور أهداف البحث في ما يلي:

✓ إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الذهنية والنفسية للاعبين كرة القدم.

✓ التعرف على تأثير البرنامج على مستوى قلق وتوتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

✓ تنمية المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم.

✓ التعرف على مستوى الإعداد الذهني للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ الكشف عن مستوى القلق المتعلق بالمنافسة الرياضية أو المباراة بالنسبة للاعبين كرة القدم.

5- أهمية البحث:

إن من أولى المهمات الأساسية للعملية التدريبية هو شمولية التحضير للمنافسة والتدريب لها من الجانب البدني الخططي والتقني والجانب النفسي والذهني، لذلك تكمن أهمية هذا البحث في ما يجب إضافته لفئة لاعبي كرة القدم في المجال التدريبي من الجانب الذهني والنفسي والموضوع الذي نحن بصدد دراسته ألا وهو التحقق من تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، إذ تتحدد الأهمية في جانبين هما:

1-5- الأهمية النظرية:

يهتم هذا البحث بموضوع له أهمية من الجهة النظرية، حيث يلقي الضوء على ظاهرة الضغوط والتوتر لدى الرياضيين خلال التدريب والتنافس متطرقين بذلك إلى المفاهيم الأساسية والنظريات التي تطرقت إلى الضغوط والقلق وطرق وأساليب الحد منها وإستراتيجيات مواجهتها، كما أسهم هذا البحث من الجانب النظري في تحديد مبادئ التدريب والتحضير الذهني وتطرق إلى أهم الطرق والتقنيات والإستراتيجيات المعروفة والحديثة منها في عمليات التحضير والإهتمام بالجوانب الذهنية للاعبين وكذا مختلف المهارات وسبل إستعمالها، كما زودنا هذا البحث بماهية المنافسة وتطرق إلى دراسة مفهوم المنافسة من مختلف جوانبه وحددت متطلبات التنافس وجوانبه النفسية والذهنية، لهذا فهذا البحث في شقه النظري قد أسهم في إعطاء مقاربة نظرية عامة حول ما تقتضيه وتتطلبه الجوانب الذهنية والنفسية في رياضة تنافسية ككرة القدم.

2-5- الأهمية التطبيقية:

تتبع أهمية هذا البحث تطبيقيا في إعداد برنامج مقترح للتدريب الذهني لدى لاعبي كرة القدم وتأثيره على مواجهة التوتر التنافسي لديهم، وهذا ما كشفت عنه مختلف الدراسات السابقة والمشابهة

من أهمية برامج التدريب والتحضير الذهني في ما يخص المنافسة، كما تعد هذه الدراسة ذات أهمية في المجال التدريبي لما يظهر من نقص جلي في عمليات التدريب الذهني والنفسي في مختلف المراحل التدريبية.

وتخلص أهمية البحث في أنه إسهام علمي في إختبار أثر التدريب والتحضير الذهني على بعض المتغيرات النفسية للاعب كرة القدم.

هذا بالإضافة إلى أن البحث في حد ذاته يعطي إنعكاسا قويا لما يلزم بذله في الجانب التدريبي خاصة من حيث الناحية الذهنية والنفسية للاعبين، وهنا تكون ميزة الاستفادة التطبيقية للبحث، فضلا عن تقنين بعض المقاييس التي يستلزمها البحث وتعتبر بمثابة أدوات تطبيقية يستفيد منها الباحثون في عملية المتابعة والقياس المتعلقة بعلامات التوتر والضغوط في مراحل المنافسة والتدريب.

6- مصطلحات البحث:

6-1- التدريب الذهني:

يعرفه "مورجان Morgan" على أنه أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تعديل وتغيير السلوك وتعزيز التعلم. (Morgan, 1972, p94)

ويعتبر التدريب على المهارات الذهنية جزءا مهما في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الإستراتيجية والموضوعية فالممارسة الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية. (Khasky et Smith, 1999, p88)

6-2- المنافسة الرياضية:

موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي أو الفريق الرياضي إظهار أو إبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات وإستعدادات كنتيجة للتدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص29)

6-3- توتر المنافسة: Competitive Stress

هو إستجابة إنفعالية سلبية تحدث عندما يهدد تقدير الذات Self-esteem ويحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين متطلبات أداء المنافسة ومقدرته على الأداء الناجح لمواجهة هذه المتطلبات. (أسامة كامل راتب، 2007، ص278)

4-6- التوتر: Stress

هو إستجابة العضوية لمثيرات المحيط الخارجي مما يسمح للفرد بالتكيف مع تلك المثيرات أو الضواغط. (Nicolas et Johan, 2004, p166)

5-6- القلق: Anxiety

شعور ذاتي بالخوف أو التهديد، يلزمه أحيانا إرتفاع الإستثارة الفسيولوجية ولكنه يختلف عن الخوف.

ويختلف الخوف عن الإستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة إنفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك وإتجاه الانفعال، وهذا الأخير سلبي لأنه يصف أحاسيس سلبية غير سارة.

6-6- حالة قلق المنافسة: Competitive State Anxiety

يعني الإستجابة لموقف تنافسي معين، وتشابه أعراضها حالة القلق العام، إلا أنها تنشأ كإستجابة لمثيرات في موقف رياضي محدد.

وهو كذلك القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية والذي يعتبره الفرد مهددا له والإستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر وسوء العاقبة والتوتر الجسمي.

(محمد حسن علاوي، 2001، ص385)

7-6- حالة القلق المعرفي: Cognitive State Anxiety

يعني إدراك الرياضي للتهديد من خلال المشاعر والإنفعالات، مقابل الإستجابة الفسيولوجية لحالة القلق الجسمي، ويحدث هذا النوع من القلق عادة بسبب التوقع السلبي للنجاح، أو التقييم الذاتي السلبي. ومن المظاهر الشائعة لدى الرياضيين، التفكير السلبي، ضعف التركيز، تشتت الإنتباه. (أسامة كامل راتب، 2007، ص195)

8-6- حالة القلق الجسمي: Somatic state Anxiety

هو عدم مقدرة الرياضي السيطرة على مظاهر الإضطرابات الجسمية التي تنتابه قبل المنافسات وذلك من خلال زيادة التنفس والتوتر في العضلات وزيادة إفرازات العرق والنبض القلبي. (ليبيب الأنصاري، 2005، ص21)

9-6- القلق متعدد الأبعاد: Multidimensional Anxiety

يسمى بالقلق متعدد الأبعاد لأنه يشمل على الأقل بعدين، كالبعد المعرفي، البعد الجسمي لذلك يستعمل الباحثون عدة طرق لقياس القلق وقد تطرق إلى هذا المفهوم كل من "مارتنز Martens"، "فايلي Vaeley"، وسميث Smith (1983) وصمموا قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (Competition State-Inventory Anxiety CSAI-2). (Greg, 2012, p123)

10-6- الإستثارة الإنفعالية: The Emotional arouses

هي إستجابة الفرد للبيئة المحيطة به وتكون مرتبطة إرتباطا وثيقا بشدة السلوك، وتستخدم الإستثارة الإنفعالية للتعبير عن حالة الرياضي الإنفعالية قبل المنافسات. (أسامة كامل راتب، 1997، ص272)

11-6- كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منها من أحد عشرة لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس للمرمى، بغية الحصول على هدف (نقطة)، وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث يكون توقيت المباراة 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا إنتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (جميل ناصيف، 1986، ص50-52)

7- الدراسات السابقة والمشابهة:**1-7- دراسة كروكر Crocker، 1989:****"تقييم الضغط والتدريب على إدارته في ظروف المنافسة للكرة الطائرة"**

هدفت هذه الدراسة إلى:

1- تقييم مستوى الضغوط لدى لاعبي كرة الطائرة.

2- إدارة الضغوط على المستوى المعرفي والعاطفي. Stress management training

(S.M.T)

وشملت عينة الدراسة 21 عضو من فرق كرة الطائرة ذكور وإناث أقل من 17 سنة في بطولة كندا للكرة لدى الطائرة لدى الناشئين.

وإستخدم الباحث المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة، حيث قام الباحث بتقييم حالة القلق للاعبين خلال خمس مقابلات للبطولة الوطنية تماشيا مع تطبيق برنامج إدارة الضغوط.

وأسفرت نتائج الدراسة عن مايلي:

1- فريق المراقبة كان له مستوى عال من الضغوط على الصعيد العاطفي والمعرفي مقارنة

بالمجموعة التجريبية.

2- وكشفت النتائج الإحصائية بالنسبة للإناث أن العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة.

2-7- دراسة كوكس Cox، 1996:

"تأثير تدريب المهارات النفسية على قلق المنافسة ومستوى الأداء لدى الشباب المشاركين في برنامج الرياضات الوطنية"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على تأثير المهارات النفسية على قلق المنافسة الرياضية لدى الشباب المشاركين في برنامج الرياضات الوطنية.
 - 2- التعرف على تأثير تدريب المهارات النفسية على مستوى الأداء لدى الشباب المشاركين في برنامج الرياضات الوطنية.
- وشملت عينة البحث الشباب المشاركين في برنامج الرياضات الوطنية بأعمار 13-15 سنة، وقسمت لثلاث مجموعات إحداها ممارسة للكراتيه تعرضت لبرنامج تدريب المهارات النفسية (الاسترخاء، التصور، الانتباه، التركيز)
- وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بثلاث مجموعات بالقياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لمستويات القلق ومقارنتها.
- وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

1- لبرنامج تدريب المهارات النفسية أثر على إنخفاض مستويات القلق.

2- لبرنامج تدريب المهارات النفسية أثر في إرتفاع مستوى الأداء بشكل ملحوظ.

3-7- دراسة علياء عبد المنعم إبراهيم، 1999:

"تأثير تدريب الاسترخاء على التوتر النفسي لدى لاعبات الجودو"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على مستوى القدرة على الإسترخاء.
 - 2- التعرف على أثر التدريب الإسترخائي على خفض مستوى التوتر النفسي لدى لاعبات الجودو.
- وشملت عينة البحث 25 لاعبة من لاعبات نادي الزهور الرياضي من المرحلة السنية (15-17).

وإستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم القياس القبلي والبعدي على المجموعة التجريبية الواحدة اعتماداً على الوسائل والأدوات التالية:

أ- مقياس القدرة على الإسترخاء.

ب- مقياس القدرة على التصور الذهني.

ج- إختبار تركيز الانتباه.

د- مقياس درجة التوتر.

وإستغرق البرنامج ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا زمن الوحدة (20-30) دقيقة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- 1- برنامج التدريب الإسترخائي يساهم مساهمة فعالة في مساعدة أفراد العينة على خفض التوتر وزيادة التركيز وحسن التصرف.
- 2- زيادة الثقة في النفس مما يؤدي إلى شعور اللاعبة بأنها أفضل في حالاتها أثناء الأداء.

4-7- دراسة فولجام Fulgham، 1999:

"تطبيق برنامج لتدريب المهارات النفسية على لاعبي الكرة الطائرة في المدارس الثانوية"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على:
 - قلق المنافسة الرياضية.
 - الثقة بالنفس.
 - فعالية الأداء في المباريات.
- وإشتملت العينة على 11 لاعبة من منتخب الأنسات للكرة الطائرة بإحدى المدارس الثانوية. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينتين الضابطة والتجريبية اعتمادا على:
- أ- مقياس الثقة بالنفس لدى الرياضيين.
 - ب- مقياس قلق المنافسة الرياضية.
 - ج- برنامج تدريبات التصور العقلي ووضع الأهداف، الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية لمدة أربع أسابيع بواقع مرتين أسبوعيا. وتوصلت نتائج الدراسة إلى:
 - أدى البرنامج المقترح إلى:
 - 1- تحسين المهارات العقلية.
 - 2- زيادة الثقة بالنفس.
 - 3- خفض قلق المنافسة الرياضية.
 - 4- تحسين فعالية الأداء.

7-5- دراسة باسم محمد علي دحادحة، 2002:

"أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- إكتشاف مدى فعالية برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات على ضبط التوتر النفسي.
 - 2- إكتشاف مدى فعالية برنامج إرشادي جمعي في الإسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي.
- وتكونت عينة البحث من 30 طالبا من الصفين السابع والثامن أساسي حيث تم إختيار أفراد الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم على مقياس التوتر النفسي.
- ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الثلاثة: الأولى تجريبية تلقى أفرادها التدريب على برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات، والثانية تجريبية تلقى أفرادها التدريب على برنامج إرشادي جمعي في الإسترخاء العضلي، والثالثة ضابطة لم يتلقى أفرادها أي نوع من أنواع المعالجة. وأعتد الباحث على الأدوات الآتية:

- أ- مقياس التوتر النفسي.
- ب- برنامج إرشادي جمعي في حل المشكلات.
- ت- برنامج إرشادي جمعي في الإسترخاء العضلي.

وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في القياس المباشر والقياس المؤجل ولصالح المجموعتين التجريبيتين.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في القياس المباشر والقياس المؤجل فيما يتعلق بإنخفاض مستوى التوتر النفسي.

7-6- دراسة أسماء عبد الله محمد العطية، 2002:

"فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الأطفال

بمرحلة الطفولة المتأخرة"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات القلق لدى عينة من الأطفال بمرحلة الطفولة المتأخرة بدولة قطر.
- وإشتملت عينة البحث على (40) طفلة تراوحت أعمارهن الزمنية ما بين (9-12) سنة ممن حصلن على درجات مرتفعة على مقياس اضطرابات القلق المستخدمة في الدراسة.
- ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة بلغ عدد كل من العينتين (20) طفلة. وإعتمدت الباحثة على الأدوات الآتية:

- أ- إستمارة البيانات الأولية من إعداد الباحثة.
 ب- إستمارة رسم الرجل من تقنين فواد أبو حطب وآخرين (1979).
 ت- مقياس اضطرابات القلق للأطفال من إعداد الباحثة.
 ث- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحثة.
 ج- إختبار الكات الإسقاطي لبيلاك.
 وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- 1- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق.
 - 2- لا توجد فروق بين متوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياس البعدي مقارنة بمتوسطات درجاتهم في القياس القبلي على مقياس اضطرابات القلق. في حين وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أطفال المجموعة الضابطة لصالح أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي على مقياس اضطرابات القلق.
 - 3- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس اضطراب القلق.
 - 4- لا توجد فروق بين متوسطات أطفال المجموعة التجريبية في القياس البعدي ومتوسطات درجاتهم في القياس التتبعي على مقياس اضطراب القلق.
 - 5- وهذا دلالة على فعالية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض اضطرابات القلق لدى أطفال عينة الدراسة، وإستمرار تطبيق هذا البرنامج بعد تطبيقه لمدة شهر من المتابعة.
 - 6- أما بالنسبة لنتائج الدراسة الإكلينيكية فقد إتضح أن العوامل النفسية التي تكمن وراء إستمرار مستوى القلق لدى الحالتين الأعلى في مستوى اضطرابات القلق بعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي هي الضغوط والمشاكل الأسرية.
- 7-7- دراسة بوطبة مراد، 2003:

" تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية "

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على تأثير برنامج تدريب ذهني مبني على أسس علمية مطبق بطريقة مستمرة لمواجهة ضغط المنافسة الرياضية خلال البطولة والدوريات والكأس للاعبين كرة الطائرة الجزائريين ذوي المستوى العالي.
 - 2- التعرف على توجيه السلوكيات المسببة للضغوط السلبية للاعبين كرة الطائرة ذوي المستوى العالي خلال البطولة والدوريات والكأس.
 - 3- تدعيم وتسيير السلوك لمواجهة ضغوط المنافسة للتحكم في ردود الأفعال السلبية.
 - 4- الإعداد الذهني الأمثل للسلوكيات الإيجابية للاعبين كرة الطائرة لمواجهة ضغوط المنافسة وتحسين النتائج الرياضية.
- وإشتملت عينة البحث على (36) لاعب كرة طائرة في الشرق الجزائري وتمثلت في فريق قسنطينة (CAC) الذي أخذ كعينة تجريبية، وكل من فريق عنابة (SRA) و سكيكدة (WBS) كعينتين ضابطين.
- ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينات الثلاثة. حيث اعتمد الباحث على الأدوات الآتية:
- أ- الإستمارة المبنية على الشخصية المتوترة 'أ' ، 'ب' و 'ج' لكل من Friedmen et rosenman .
 - ب- تكيف المقابلة غير المباشرة لكل من Ciland و Mucchielli لصالح المدربين واللاعبين.
 - ت- تقويم تأثيرات التحضير الذهني من الجانب الكمي والكيفي.
- وإستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي X.
 - التباين S.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الاختلاف CV.
- وأسفرت نتائج الدراسة عن مايلي:
- 1- تأثيرات التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة في الفريق التجريبي مبني حسب صورة علمية عقلانية ومتواصلة قد حقق نتائج أفضل بالنسبة لفريقي المجموعة الضابطة نتيجة سيطرة الشخصية المتوترة "أ" التي أدت إلى الضعف الذهني بين المجموعة وداخل الفرق في هذه المدة.

2- كما أظهرت نتائج الدراسة أن فريق المجموعة التجريبية يواجه أحسن الإنفعالات الإيجابية والسلبية لتوتر المنافسة مقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- وقام الباحث بإقتراح أسلوب من التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة على أساس إستراتيجيات الدفاع والهجوم لتحقيق نتائج عالية في نخبة كرة الطائرة.

8-7- دراسة لبيب الأنصاري، 2005:

"أثر التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- تنمية المهارات العقلية للاعبات التايكواندو.
 - 2- خفض قلق المنافسة للاعبات التايكواندو.
 - 3- الإرتقاء بفعالية الأداء المهاري للاعبات التايكواندو.
- وشملت عينة البحث 23 لاعبة من لاعبات الدرجة الأولى بمنطقة الإسكندرية لرياضة التايكواندو والمسجلات بالنوادي الآتية (نادي الجيش- مركز شباب الشلالات- مركز شباب سموحة- نادي سموحة الأولمبي والاتحاد الإسكندري).

ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية إعتمادا على الأدوات الآتية:

أ- إختبارات تجانس العينة:

- لاختبار تجانس العينة من عدمها استخدمت الباحثة ما يلي:
- إختبار الذكاء للراشدين صورة (أ) لسامية الأنصاري.
 - قياس الطول Restemeter لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب (سم).
 - شريط قياس لقياس طول الرجل لأقرب (سم).
 - الميزان الطبي لقياس الوزن.
 - جهاز قياس سرعة رد الفعل للجسم كله.
- ب- أدوات خاصة بالقياسات القبلية والبعدي للمتغيرات العقلية قيد الدراسة:
- بطاقة مستوى التوتر العضلي لنديفر Ndifer.
 - مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز Martens (1982)، تعريب وتقنين محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996).
 - إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه لدورثي هاريس Dorthy horris وتعريب محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996) ومحمد العلاوي (1998).
 - إستبيان الحديث الذاتي لأمبري أر.أي. Embree,R,A (1996).

- قائمة حالة قلق المنافسة-2 (CSAI-2) لمارتنز وآخرون Martens (1990) تعريف أسامة كامل راتب (1995).
- ت- البرنامج الخاص بالتدريب العقلي.
- ج- أدوات خاصة بقياس فعالية الأداء المهاري.
- وتم استخدام الأدوات الإحصائية الآتية:
- الإنحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- معامل ألفا كرونباخ للثبات.
- معامل الارتباط.
- إختبار "ت" T-test.
- النسب المئوية.
- وأسفرت نتائج الدراسة على مايلي:
- 1- البرنامج المقترح ذو تأثير فعال على أهم المتغيرات العقلية والمهارية المرتبطة بفعالية الأداء المهاري ويتضح ذلك من:
- إنخفاض حدة التوتر العضلي.
- حقق الانتباه والحديث الذاتي معدل تغير مرتفع تأثرا بالبرنامج المقترح.
- 2- تزداد فعالية الأداء المهاري بتنمية المهارات العقلية الخاصة.
- 3- حقق البرنامج انخفاض لقلق المنافسة (القلق المعرفي- القلق البدني) وارتفاع الثقة بالنفس.
- 4- خفض قلق المنافسة أدى إلى تحسين فعالية الأداء المهاري.
- 7-9- دراسة دافيد David، 2005:
- "فعالية برنامج لتدريب مواجهة التوتر لدى الشباب الممارسين للسباحة في مستوى الهواة"
- هدفت هذه الدراسة إلى:
- 1- خفض مستوى التوتر لدى الشباب الممارسين لرياضة السباحة.
- 2- تعلم تقنيات تسيير التوتر.
- 3- تعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية تجاه الموقف التدريبي والتنافسي.
- وإشتملت عينة البحث على 21 سباح منهم 10 ذكور و 11 إناث يمارسون رياضة السباحة في النادي بانتظام لمدة تفوق 20 ساعة أسبوعيا.
- ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي لبعض المتغيرات اعتمادا على الأدوات التالية:

- أ- تحليل إستبيان تقدير الذات. Analyse de l'estime de soi.
- ب- مقياس القلق في المجال الرياضي. Echelle d'anxiété (IPAT).
- ج- إستبيان لقياس مستوى التوتر لدى الرياضيين.
- د- تقنيات مواجهة وتسيير التوتر في إطار البرنامج الذي خضع له اللاعبون لمدة 10 أشهر.
- وتوصلت نتائج الدراسة إلى:
- 1- إنخفاض مستوى القلق والتوتر لدى الرياضيين.
 - 2- إرتفاع نتائج تقدير الذات.
 - 3- تعلم تقنيات مواجهة وتسيير التوتر خلال التدريب والمنافسة.

10-7- دراسة راشال Rachael، 2007:

"أثر برنامج لتدريب المهارات الذهنية على قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- معرفة أثر تطبيق برنامج لتدريب المهارات الذهنية في خفض قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة السلة.
 - 2- تنمية وتحسين بعض المهارات الذهنية: التحكم في التنفس، الإسترخاء العضلي، التصور والتخيل البصري.
- وشملت عينة البحث الأساسية 17 لاعبة كرة سلة في المدرسة الثانوية بأعمار 14-18 سنة.
- ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لخمس لاعبات تعرضن للبرنامج إعتقاداً على:

أ- مقياس قلق المنافسة الرياضية. Sport competitive anxiety test (SCAT)

ب- برنامج تدريب المهارات الذهنية. Mental skill training program

وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- تبين من خلال النتائج أن العينة التجريبية التي خضعت للبرنامج 40 بالمائة من عناصر العينة تحصلوا على نتائج منخفضة في قلق المنافسة الرياضية و 60 بالمائة تحصلوا على نتائج متوسطة ولا توجد نتائج مرتفعة مما يدل على فعالية تدريب المهارات الذهنية في خفض قلق المنافسة.

7-11- دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان، 2007:

"أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن أثر الإسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين.
- وتكونت عينة البحث من (45) طالبا وهم الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس القلق ودرجات متدنية على مقياس الكفاءة الذاتية.
- ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم العينات الثلاثة حيث قسمت العينة عشوائيا إلى ثلاث مجموعات هي: المجموعة التجريبية الأولى التي تكونت من 15 طالبا تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على الإسترخاء بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. والمجموعة التجريبية الثانية التي تكونت من 15 طالبا تلقوا برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة كل جلسة 90 دقيقة. حيث إعتد الباحث على الأدوات الآتية:

أ- مقياس القلق.

ب- مقياس الكفاءة الذاتية.

ت- وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة في الإختبار البعدي والمتابعة في مستوى القلق والكفاءة الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبيتين.
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين في الإختبار البعدي في مستوى القلق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (حل المشكلات).
- 3- وتبين هذه النتائج فعالية برنامج الإسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر وإستمرارية أثرهما حتى بعد وقت التدريب.

7-12- دراسة عماد صالح عبد الحق، 2011:

"أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستك لطلبة كلية التربية الرياضية"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على أثر برنامج تدريبي عقلي مصاحب للتدريب المهاري في تحسين مستوى في بعض المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق.

وإشتملت عينة البحث على (36) طالبا من طلبة كلية التربية الرياضية ممن سجلوا في مساق جمباز (1).

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين التجريبية والضابطة إذ تكونت كل مجموعة من (18) طالب. وإعتمد الباحث على الأدوات الآتية:

أ- إختبارات المستوى المهاري في رياضة الجمناستك.

ب- برنامج التدريب العقلي.

وإستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية:

- للتعرف على نتائج الدراسة استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لحساب:
 - معدلات المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
 - إختبار (ت) لبيان الفرق بين القياس القبلي والبعدي.
 - إختبار (ت) لقياس الفرق في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- 1- استخدام التدريب العقلي أثر تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان المقابض في رياضة الجمناستك، وخاصة للمبتدئين.
- 2- استخدام التدريب التقليدي أثر تأثيرا ايجابيا في تعلم المهارات الأساسية على بساط الحركات الأرضية والمتوازيين وحصان الحلق في رياضة الجمناستك.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري في بعض المهارات الأساسية بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج التدريب الذهني العقلي المصاحب للتدريب المهاري.

7-13- دراسة رمزي سمير جابر، 2011:

"مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين.
- 2- الفروق في مستوى التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تبعا إلى متغيرات مركز اللعب والخبرة.

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي كرة السلة في فلسطين والبالغ عدد 130 لاعبا لسنة

2011.

وتمثلت العينة في 97 لاعبا للعام 2011، أي بنسبة 74,6 بالمائة من مجتمع الدراسة الأصلي.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك بإستخدام مقياس مصادر التوتر النفسي للاعبين.

وإستخدام الباحث الأدوات الإحصائية الآتية:

- المتوسطات الحسابية والأوزان النسبية لها.
- إختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين.
- تحليل التباين الأحادي.

وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

1- يتضح من نتائج الدراسة بأن مصادر التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين كانت منخفضة كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهات نظر اللاعبين في ضوء المتغيرات في التوتر النفسي لدى لاعبي كرة السلة في فلسطين تعزى إلى متغيري مركز اللعب و الخبرة في اللعب.

7-14- دراسة كايزي كوين، 2012:

"تأثيرات تدريب المهارات النفسية على مستوى القلق عند لاعبات كرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى:

1- معرفة تأثير تدريب المهارات النفسية المتمثلة في مهارتي تحديد الأهداف والتصور العقلي على مستويات القلق على مراحل مختلفة من الموسم الرياضي للقسم الأول لدى لاعبات كرة القدم.

وتمثلت عينة البحث في 21 لاعبة من فريق مركز كوناكتيكات الجامعي بسن يتراوح ما بين 17-22 سنة خلال الفترة التي تسبق الموسم.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة.

حيث يلتقون باستشاري في علم النفس الرياضي في المركز مرة كل أسبوعين بمعدل (30-60) دقيقة خارج أوقات الدراسة وذلك قصد تدريب المهارات المذكورة أعلاه.

وإستخدام الباحث الأدوات التالية:

- أ- المعلومات الشخصية.
- ب- إختبار الثقة بالنفس.
- ت- إختبار القلق في المجال الرياضي.

15-7- دراسة رافد عبد الأمير ناجي، 2012:

"تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية " الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه".
 - 2- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لكل من المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.
 - 3- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لكل من المهارات النفسية على مستوى الأداء الخططي للاعبي كرة القدم.
- وإشتملت عينة البحث على (30) لاعبا من نادي بابل للناشئين لعام 2010 من الفئة العمرية (15 سنة) وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية.
- ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين الضابطة والتجريبية. وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) أسابيع بواقع أربعة جلسات تدريبية في الأسبوع. وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:

- 1- البرنامج التدريبي ذو فعالية في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية " الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه".
- 2- للبرنامج تأثير إيجابي في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم.
- 3- حيث يوصي الباحث زيادة الإهتمام بتدريب المهارات النفسية أثناء التدريب على المهارات الأساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في كرة القدم ونظرا لدوره الفعال في تطوير الأداء عموما.

16-7- دراسة جبالي رضوان، 2013:

"فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية"
(دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي)

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- معرفة وتحديد مستويات الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم.
- 2- تقديم برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الحكام، يستند إلى التقنيات والأساليب الإرشادية للتدريب التحصيني ضد الضغط وتنفيذه لدى الحكام.
- 3- إبراز أثر البرنامج الإرشادي على الحكام في مواجهة الضغوط النفسية وقلق المنافسة.

4- معرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف بعض المتغيرات (السن، التخصص).
 وإشتملت عينة البحث على 80 حكم توزعت إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تتكون من 20 حكم في إختصاص الرابطة المحترفة و20 حكم في إختصاص الرابطة الهاوية.
 ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين الضابطة والتجريبية
 اعتماداً على الوسائل والأدوات التالية:

- أ- مقياس إدراك الضغط لليفنستين وآخرون.
 - ب- إختبار قلق المنافسة الرياضية.
 - ج- برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي.
- وإستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية:
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد مجموعتي البحث في كل متغير من متغيرات الدراسة.
 - إختبار T-test لقياس دلالة الفروق.
 - معامل الارتباط لبيرسون.
- وأسفرت نتائج الدراسة عن مايلي:

1- لا توجد فروق بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

2- توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي.

3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين عند حكام الرابطة المحترفة في درجة قلق المنافسة.

4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة.

5- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة.

6- تستمر فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الضغوط النفسية وقلق المنافسة بعد فترة المتابعة.

7- تختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف السن.

8- تختلف فعالية البرنامج الإرشادي باختلاف الإختصاص.

17-7- دراسة غاي Guay، 2014:

"أثر دورة تدريبية معمقة خلال مرحلة المنافسة على تطور المهارات الذهنية، الدافعية ومستوى التوتر لدى دراجي النخبة"

هدفت هذه الدراسة إلى:

معرفة أثر البرنامج المقترح خلال الدورة التدريبية على:

- تحسن المهارات الذهنية.
- الدافعية.
- مستوى التوتر.

وشملت عينة البحث 7 دراجين ذوي المستوى العالي في فريق كيبك Québec للدراجات الجبلية بأعمار (16-24) سنة، الذين خضعوا للبرنامج اليومي لمدة أربع أسابيع.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والتتبعي والبعدي لكل من المتغيرات التالية: الدافعية، مستوى التوتر والمهارات الذهنية. اعتماداً على الأدوات التالية:

1- مقياس أوتوا كأداة لتقييم المهارات الذهنية.

Ottawa Mantel Skills Assessment tool.(OMSAT)

2- مقياس الدافعية في المجال الرياضي.

Echelle du motivation dans le sport. (le EMS-28)

3- مقياس حالة قلق المنافسة.

Echelle d'état d'anxiété en compétition.

4- الشكل الجانبي للحالات المزاجية.

Profil of Mood States. (POMS)

5- دورة تدريبية معمقة خلال فترة المنافسة. (CEIPC)

وإستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط لبيرسون.

- الإنحراف المعياري.

- المتوسط الحسابي.

- تحليل التباين الكلي. ANOVA GLOBALE

- إختبار بوست هوك. Post-hoc

وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

- 1- أظهرت المهارات الذهنية تحسناً ملحوظاً تأثراً بالبرنامج.
 - 2- أدى البرنامج إلى تحسين الدافعية نحو الإتجاه الإيجابي.
 - 3- كما تم الحصول على نتائج غير معنوية إحصائياً في مستوى القلق المعرفي والجسمي.
- 18-7- دراسة علي حسين علي، 2015:**

"الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- التعرف على الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم.
 - 2- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم.
 - 3- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي بعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم.
 - 4- التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي لدى لاعبي كل مركز من مراكز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم) لبعض أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان بكرة القدم.
- وتكون مجتمع البحث من بعض أندية إقليم كردستان والمشاركين بدوري أندية الدرجة الممتازة للموسم 2014-2015.
- أما بخصوص العينة فقد قام الباحث بإختيار أندية (زيرفاني، دهوك، أربيل، أراوات، كركوك) كعينة والبالغ عددهم (80) لاعباً للأندية المذكورة.
- ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة اعتماداً على الوسائل الآتية:

أ- إستبيان الضغوط النفسية (لمؤيد عبد الرزاق حسو).

ب- إستبيان السلوك التنافسي (دورثي هاريس).

وإستخدام الباحث الأدوات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون.

- تحليل التباين الأحادي.
- وأسفرت نتائج الدراسة عن ما يلي:
- 1- أن المراكز الثلاثة (الدفاع، الوسط، الهجوم) هي متساوية من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضا يمتلكون سلوك تنافسي جيد.
- 2- ضرورة تواجد مدرب نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعب في الأندية قيد البحث.
- 3- إن مدربي الأندية قيد البحث إختاروا أسلوب المواجهة والتحدي للاعبين لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في أثناء مشاركتهم في المنافسات نتيجة الخبرة التي يمتلكونها ولذلك أظهرت النتائج علاقة معنوية بين الضغوط النفسية والسلوك التنافسي.
- 4- الحالة النفسية الجيدة التي يتميز بها اللاعب المهاجم تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية والتي تؤثر على سلوكه التنافسي بشكل إيجابي وأيضاً العكس.
- 5- اللاعبون الوسط دافعيتهم تكون أقل مقارنة بلاعبي الدفاع والهجوم مما يؤدي إلى انخفاض في مستوى سلوكهم التنافسي.

19-7- دراسة عادل بزيو، 2016:

"أثر الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال استخدام التدريب الذهني خلال مراحل التعلم الإيجابي في إدارة قلق وضغوط المنافسة عند لاعبي كرة القدم"

هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية " الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه" للتقليل من قلق المنافسة الرياضية.
- 2- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية "الإسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه"
- 3- التعرف على تأثير برنامج لتدريب المهارات النفسية على مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.
- 4- التعرف على مستوى الإعداد النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- 5- التعرف على مستوى حالة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم في النوادي الجزائرية. وتكون مجتمع البحث من لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الشرفي (فوج c) لسن (15-17 سنة) في الرابطة الولائية للموسم الرياضي (2014-2015).
- وإشتملت عينة البحث على (23) لاعبا، تم إستبعاد 7 لاعبي لغرض إجراء الدراسة الإستطلاعية وبذلك تصبح عينة البحث الفعلية 16 لاعبا.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج التجريبي بالمجموعتين الضابطة والتجريبية اعتماداً على الوسائل والأدوات التالية:

- أ- مقياس قلق المنافسة الرياضية " لمارتنز " وآخرين (CSAI) (1977،1982).
- ب- مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي " لمارتنز " وأعاد صورته العربية "أسامة كامل راتب" تحت عنوان مقياس التصور العقلي الرياضي. sport imagery scale.
- ت- مقياس تركيز الانتباه "لوينبرج و جولد" 1995 وقام بترجمته "أسامة كامل راتب"
- ث- مقياس القدرة على الإسترخاء.

وإستخدم الباحث الأدوات الإحصائية التالية:

- معدلات المتوسطات الحسابية للمجموعتين في القياسات القبلية والبعديّة.
 - معدلات الانحرافات المعيارية للمجموعتين في القياسات القبلية والبعديّة.
 - الإختبار الإحصائي "ت" (T.Test) للمجموعات المترابطة لمعرفة الفروق في نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة وحدة تأثير البرنامج على المجموعتين.
 - الإختبار الإحصائي "ت" (T.Test) للمجموعات المستقلة لمعرفة الفروق في نتائج المجموعتين.
 - معامل الارتباط (بيرسون).
 - معامل الإختلاف.
- وأسفرت نتائج الدراسة عن مايلي:

- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمستوى قلق المنافسة الرياضية ولصالح المجموعة التجريبية.
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى قلق المنافسة الرياضية لصالح القياس البعدي.
- 4- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المهارات النفسية قيد الدراسة لصالح القياس البعدي.
- 5- إن برنامج التدريب الذهني لبعض المهارات النفسية المستخدم أثر تأثيراً إيجابياً في خفض مستوى قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

8- مناقشة الدراسات السابقة والمثابرة:

من خلال عرض الدراسات السابقة والمثابرة المرتبطة بموضوع البحث والتي تطرقت لمتغيرات البحث، يمكن ذكر بعض النقاط والمراحل المشتركة مع البحث المنجز من حيث الأهداف والمنهج المستخدم والعينات المختارة وأدوات جمع ومعالجة البيانات والوسائل المستخدمة بالإضافة إلى أهم النتائج التي تم التوصل إليها:

8-1- من حيث الأهداف:

من حيث أهداف الدراسة التي تناولتها البحوث إتخذت عدة اتجاهات:

أولها دراسات تهدف إلى تأثير البرامج على عدة متغيرات نفسية وذهنية، كدراسة "كوكس Cox" (1996) التي هدفت إلى تأثير المهارات النفسية على قلق المنافسة، وهدفت دراسة "غاي Guay" (2014) إلى معرفة أثر البرنامج المقترح على تحسين المهارات الذهنية، وخفض مستوى التوتر وتحسين الدافعية، ودراسة "راشال Rachael" (2007) لأثر برنامج لتدريب المهارات الذهنية على قلق المنافسة، كما هدفت دراسة "دافيد David" (2005) إلى معرفة فعالية برنامج في خفض مستوى التوتر وتعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية تجاه الموقف التدريبي والتنافسي (بوطبة مراد 2003).

وهدفت بعض الدراسات إلى معرفة أثر التدريب العقلي على قلق المنافسة الرياضية كدراسة لبيب الأنصاري (2005)، بينما هدفت دراسة علياء المنعم إبراهيم (1999) إلى التعرف على مستوى الإسترخاء ومعرفة دور التدريب الإسترخائي على خفض التوتر النفسي لدى الرياضيين، أما دراسة "كروكر Crocker" (1989) فهدف إلى تقييم مستوى الضغط لدى لاعبي كرة الطائرة والقدرة على إدارته في ظروف المنافسة والتدريب.

وهدفت بعض الدراسات إلى تحسين المهارات النفسية وإستخدام أسلوب البرامج الإرشادية ومعرفة أثرها على بعض المتغيرات كقلق المنافسة الرياضية والثقة بالنفس وكذلك تحديد مستويات الضغوط ومواجهتها مثل دراسة (دحادحة 2002) دراسة (بزيو 2016) ودراسة "فولجهم Fulgham" (1999).

كما هدفت بعض الدراسات لخفض الضغوط وإضطرابات القلق لدى الطلبة والأطفال وحتى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال إستخدام أساليب الإسترخاء وحل المشكلات كدراسة (أبو سليمان 2007) و (جبالي رضوان 2013) ، ومنها من إعتد على التوجيه السلوكي المعرفي لمواجهة كل أنواع الإضطرابات المسببة للقلق والضغوط في الحياة الرياضية واليومية كدراسة (أسماء 2002).

وهدفت بعض الدراسات إلى بناء برامج التدريب العقلي لتحسين الجانب المهاري في بعض الرياضات وكذا الجانب الخططي في كل من رياضة الجمناستيك و كرة القدم كدراسة (ناجي 2012)، (عبد الحق 2017).

ومن أهداف البحوث والدراسات السابقة والمشابهة تمكن الباحث من اختيار الدراسة الحالية وتحديد أهدافها، حيث أراد الباحث أن يقوم بإضافة لتحسين المهارات الذهنية ومعرفة إسهامها في خفض التوتر والقلق نظرا للقصور الملاحظ والمتفق عليه في تنمية الجانب الذهني وبالأخص في رياضة كرة القدم، ومن هنا توصل الباحث إلى هدف الدراسة الحالية وهو التعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريب الذهني على توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

2-8- من حيث المنهج:

إستخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي نظرا لملائمته لمثل هذا النوع من الدراسات ولكن الإختلاف كان يكمن في التصميم حيث:

- تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي كدراسة "كروكر Crocker" (1989)، و"فولجهم Fulgham" (1999)، جبالي رضوان (2013)، بزيو (2016)، ناجي (2012)، عبد الحق (2011)، أسماء (2002).
- تصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي كدراسة لبيب الأنصاري (2005)، وعلياء المنعم إبراهيم (1999)، "غاي Guay" (2014)، كوين (2012)، "راشال Rachael" (2007)، ودراسة "دافيد David" (2005).
- تصميم المجموعات الثلاثة عن طريق القياس القبلي والبعدي كدراسة "كوكس Cox" (1996)، دحادحة (2002)، بوطبة (2003)، أبو سليمان (2007).
- كما توجد بعض الدراسات التي إستخدمت المنهج الوصفي مثل دراسة رمزي سمير جابر (2011)، علي حسين علي (2015).

وإستعان الباحث بهذه الدراسات لتحديد المنهج الملائم والمطابق حسب الأسس العلمية والتصميم التجريبي المناسب حيث تم إختيار المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي.

3-8- من حيث عينة البحث:

إنقسمت عينات البحث إلى عدة أقسام من حيث نوع الرياضة (فردية، جماعية) وكذلك من حيث الأفراد الممارسين (لاعبين- طلاب) بالإضافة إلى عينات أخرى.

- عينة لاعبين في الرياضات الفردية:
كدراسة لبيب الأنصاري (2005)، "كوكس Cox" (1999)، علياء المنعم إبراهيم (1999)، عبد الحق (2011) ودراسة "غاي Guay" (2014).
- عينة لاعبين في الرياضات الجماعية:
كدراسة "كروكر Crocker" (1989)، عادل بزيو (2016)، ناجي (2012)، كوين (2012)، ودراسة بوطبة مراد (2003).
- عينة متدرسين في الرياضات الجماعية:
كدراسة "راشال Racheal" (2007)، ودراسة "فولجهم Folgham" (1999).
- عينات أخرى:
كدراسة جبالي رضوان (2013) حيث إستهدفت دراسته على بعض حكام الرابطة المحترفة والرابطة الهوية في الجزائر.
وكل من دراسات دحادحة (2002)، العطية (2002) و أبو سليمان (2007).
وأسهمت هذه الدراسات في تحديد طريقة إختيار عينتي البحث من طرف الباحث وهي الطريقة العمدية.

4-8- من حيث محتوى البرنامج:

إشتملت معظم برامج الدراسات السابقة والمشابهة على مختلف أنواع الإسترخاء (الاسترخاء البدني، الإسترخاء العقلي، الإسترخاء المعرفي)، وكذلك التصور الذهني، وتركيز الإنتباه والحديث الذاتي كدراسة لبيب الأنصاري (2005)، كوكس (1996)، في حين تناولت دراسة علياء عبد المنعم إبراهيم (1999) التدريب الإسترخائي وخفض التوتر النفسي، وإستخدم "راشال Rachael" (2007) تدريب المهارات الذهنية (Mentel skill training program)، وإستخدم "دافيد David" (2005) التدريب على مواجهة التوتر، وهناك نوع آخر من الدراسات احتوى برنامجها على تحسين وتنمية المهارات النفسية كتحديد الأهداف والثقة بالنفس "فولجهم Folgham" (1999)، ونوع آخر من الدراسات اشتمل برنامجها على الارشاد النفسي والسلوكي المعرفي في خفض مستوى الضغوط والقلق وتحديد مدى فعاليته كدراسة جبالي رضوان (2013) و دحادحة (2002) وغيرها من الدراسات الأخرى.

ومن خلال مراجعة الباحث لمختلف البرامج المختلفة والمستخدمه في تنمية المهارات الذهنية وطرق مواجهة القلق والتوتر توصل إلى الطرق والأسس المنهجية والعلمية الصحيحة لبناء البرنامج محددًا بذلك إستراتيجية وطريقة ومختلف التقنيات المستخدمة لخفض التوتر التنافسي لدى الرياضيين.

8-5- من حيث الأدوات المستخدمة في الدراسات:

أ- الإختبارات والمقاييس:

استخدمت جل البحوث الإختبارات والمقاييس التالية:

بطاقة مستوى التوتر العضلي لنديفر Ndifer، مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي لمارتنز Martens (1982)، تعريب وتقنين محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996)، إختبار الشبكة لتركيز الإنتباه لدورثي هاريس Dorthy horris وتعريب محمد العربي وماجدة إسماعيل (1996) ومحمد العلوي (1998)، إستبيان الحديث الذاتي لأمبري أر.أي. Embree,R,A (1996)، قائمة حالة قلق المنافسة-2 (CSAI-2) لمارتنز وآخرون Martens (1990) تعريب أسامة كامل راتب (1995). مقياس القدرة على الإسترخاء، مقياس القدرة على التصور الذهني، إختبار تركيز الإنتباه، مقياس درجة التوتر، مقياس أوتواو كأداة لتقييم المهارات الذهنية، مقياس الدافعية في المجال الرياضي، الشكل الجانبي للحالات المزاجية، تحليل إستبيان تقدير الذات Analyse de l'estime de soi مقياس القلق في المجال الرياضي. Echelle d'anxiété (IPAT)، إستبيان لقياس مستوى التوتر لدى الرياضيين Questionnaire sur le stress chez les athlètes amateurs، مقياس الثقة بالنفس لدى الرياضيين، مقياس إدراك الضغط لليفنستين وآخرون.

وإستطاع الباحث من خلال ما سبق تحديد الإختبارات والمقاييس الملائمة للدراسة الحالية.

ب- الأدوات الإحصائية:

شملت البحوث على الوسائل الإحصائية التالية:

الإنحراف المعياري، المتوسط الحسابي، معامل ألفا كرونباك للثبات، معامل الارتباط، اختبار "ت" -T-test، النسب المئوية، معامل الارتباط لبيرسون، تحليل التباين الكلي ANOVA GLOBALE، إختبار بوست هوك Post-hoc.

8-6- أهمية الدراسات السابقة والمثابفة:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمثابفة في ما يلي:

- 1- مساعدة الباحث في تحديد الأهداف والمنهج المستخدم في الدراسة.
- 2- تحديد مجتمع وعينة البحث والإستفادة من البرامج وتحديد المدة المناسبة لتطبيق البرنامج.
- 3- الإستفادة من المراجع السابقة المستخدمة في هذه الدراسات وإطلاع أوسع لعدة طرق وتقنيات في التدريب الذهني.
- 4- كما إستفاد الباحث من حصيلة معرفية مرتبطة بالوسائل والأدوات والمعالجات الإحصائية التي يجب الإستعانة بها لدراسة المتغيرات التي تناولتها الدراسة.

5- كما كانت هذه الدراسات عوناً للباحث في كيفية صياغة ومعالجة مشكلة البحث القائم وإيجاد السبيل للإجابة عن التساؤلات المطروحة.

الجانبة النظري

الفصل الأول: الضغوط والقلق في

المجال الرياضي

1- تمهيد:

خضعت ظاهرة الضغوط والقلق إلى تفسيرات متباينة ومختلفة تبعا للعديد من المراحل الزمنية المتسلسلة من طرف الكثير من الباحثين في مختلف المجالات، إذ أريد بهذه التفسيرات الإجابة عن ماهية هذه الظاهرة من وجهة نظر علماء النفس والبيولوجيون وكذا من جانب فسيولوجي، فقد تم الخوض في أسبابها، مصادرها، ونتائجها على الإنسان وميكانزمات الإستجابة لها، فالإنسان بطبيعته أينما وجد وحل يتعرض إلى مختلف الضغوط ذات المصدر النفسي أو البيئي وكذا الإجتماعي.

والقلق والتوتر يعتبران أحد الإنفعالات الهامة ومن أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضي، ومن الممكن أن يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهود أو سلبيا بمثابة معوق للأداء.

مما جعل المهتمين بالمجال الرياضي يدرسون الظواهر السلوكية المصاحبة للأداء خلال المنافسة والتدريب من ضغوط وإنفعالات منهم "سبيلبرجر Speilberger"، "مارتينز Martens"، "فايلي Vealy"، "فولكمان Folkman" و "بيرتن Burton"، لذلك أختلف العلماء في شرح هذه المفاهيم لا سيما القلق والضغوط وأساليب علاجها والحلول المعتمدة لمواجهة آثارها السلبية من أجل الحصول على أحسن النتائج.

فالمجال الرياضي أو بالأحرى المنافسة والتدريب أصبحت ميدانا لا يستهان به كمسبب للضغوط والقلق والتوتر للممارسين ككل نظرا للتعقيدات الحالية التي بلغتها العملية التنافسية والتدريبية، فالتطور السريع للممارسة الرياضية فرض علينا الإحاطة بجميع سبل الحماية للممارسين الذين إتسعت رقعة ممارستهم للرياضة وخاصة كرة القدم.

ففي ظل الإتجاهات المتباينة لتحليل الميدان الرياضي من جانب التدريب والمنافسة وجب علينا في هذا البحث وفي هذا الفصل بالضبط تناول مفهوم معمق لظاهرة الضغوط والتوتر والقلق المتعلق بالرياضة والتطرق إلى تسلسلها النظري، وتحليل أعراضها ومظاهرها على الرياضي وطرق وسبل خفضها وتوجيهها، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى كل من القلق وأنواعه وكذا إستراتيجية المواجهة محاولة منا للإلمام بكل هذه المفاهيم وربطها وتحديد طبيعة العلاقة المشتركة بينها.

هادفين بذلك إلى إعطاء فكرة مبسطة عن هذا المفهوم المعقد نوعا ما وتحديد العلاقة الوثيقة بينه وبين المجال الرياضي ككل، ممهدين بذلك إلى الفصول الموالية في هذا البحث.

وقد تطرقنا بالضبط في هذا الفصل إلى شرح مفهوم الضغوط وتعريفها، وذكر الإتجاهات النظرية في تفسيرها وعناصرها ومظاهرها المختلفة، كما تطرقنا إلى نتائجها على الرياضي واللاعب، وطرق وأساليب مواجهتها كما قمنا بإعطاء تحليل موجز لها في المجال الرياضي.

2- مفهوم الضغط:

شهدت كلمة الضغط (stress) تطورا عبر فترات مستمرة من الزمن، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية Stringer وهي تعني شد أو ضيق أي الإحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف وهذا الإحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادلا، بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الإختناق الذي يعد مصدرا للقلق. (Jean, 1993, p03)

ونظرا لشيوع كلمة "الضغوط" في جميع نواحي الحياة فقد يتبادر إلى الذهن أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم، فقد أصبح محط اهتمام الباحثين في المجالات المختلفة مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه واستخدامه ودراسته.

وخلال القرنين الثامن والتاسع عشر أصبح يشير إلى القوة أو الضغط أو الإجهاد أو التوتر، ثم إستخدم المصطلح في العلوم الأخرى، خصوصا في علم النفس ليدل على الموقف الذي يكون فيه الفرد واقعا تحت إجهاد إنفعالي أو جسمي.

وبالرغم من تواجد هذه الكلمة منذ قرون إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن، حيث يقول الفيزيولوجي "كلود برنارد Claude Bernard": "أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي ولكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة ملائمة مع هذه التغيرات وأنه من المهم أن يحصل العضو على التكيف ويبدو أن هذا أول إعتراف بالنتائج المضرة الكامنة في عملية الإجهاد التي تؤدي بدورها إلى إخلال التوازن في الجهاز العضوي ككل. (عمار الطيب كشرود، 1995، ص103)

أما الفيزيولوجي الأمريكي "والتر كانون Walter Cannon" فهو من الأوائل الذين إستعملوا عبارة الضغط وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ Emergency reponse، أو رد الفعل العسكري Militaristic reponse بسبب إرتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة. وقد كشفت دراساته عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في إحتفاظه بحالة من الإلتزان الحيوي، أي القدرة على مواجهة المتغيرات التي تواجهه من المحيط أو البيئة الخارجية. (علي عسكر، 2000، ص34)

ويعتبر "هانز سيلاي Hans Selye" من أشهر الباحثين الذين إرتبطت أسمائهم بموضوع الضغوط ويعرف بأب الضغط. وقد ساهم في كتابة محاضرات وكتابات في تعريف الضغوط، خاصة في المجال البيولوجي والطبي، وكانت أفضل مساهمة له في موضوع الضغوط هو كتابه الذي أصدره عام 1956، وقد عرف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة. (عمار الطيب كشرود، 1995، ص403)

3- تعريف الضغط:**أولاً: التعريف اللغوي:**

الضغط -Stress-: مشتق من الفعل اللاتيني Stringers الذي يعني ضيق، شدة، ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreinder بمعنى شد ذراعه وجسمه مؤدياً إلى الإختناق الذي يسبب القلق.

ثانياً: التعريف الإصطلاحي:

يمكن تعريف الضغط من عدة زوايا نظراً لكونه عنصراً هاماً في العملية الوظيفية للإنسان، إذ أنه يشترك في كل تلك العناصر الوظيفية بيولوجية، نفسية وذهنية لذلك سنتطرق إلى التعاريف التالية:

أ- تعريف الضغط كمثير:

يعرفه "الوزاريس وكوهين Lazarus&cohen" على أنه: الأحداث التي تتحدى الفرد وتتطلب التكيف الفسيولوجي أو المعرفي أو السلوكي، فالضغط حالة تؤثر في الجوانب الإنفعالية للفرد وفي عملية تفكيره، مما يؤثر سلباً في سلوك الأفراد. (سيد يوسف جمعة، 2004، ص17)

ب- تعريف الضغط كاستجابة:

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط هو عبارة عن ردود أفعال بدنية أو نفسية أو سلوكية تصدر عن الفرد نتيجة التعرض لمثيرات أو مواقف معينة. ويعرفه "فونتانا Fontana" أنه حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18)

ج- تعريف الضغط كتفاعل بين الفرد والبيئة:

يرى أصحاب هذا الإتجاه أن الضغوط محصلة تفاعل بين الخصائص الذاتية للفرد مع الظروف البيئية المحيطة به، حيث يتبنى أصحاب هذا الإتجاه المنظور الشامل.

حيث يعرفه "غريث Greath" بأنه عبارة عن حالة تنتج عن التفاعل بين الفرد وبيئته بحيث تضع الفرد أمام مطالب أو عوائق أو فرص. (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005 ، ص22)

فمن خلال إستعراض المفاهيم والتعاريف المختلفة للضغط على أنها مثير أو إستجابة أو تفاعل بين الفرد والبيئة من الممكن إعطاء لمحة عن الضغوط والتوتر في الرياضة التنافسية حيث يعتبر حالة تصيب الفرد نتيجة عدم توافقه مع البيئة التنافسية، حيث يتعرض لمثيرات خارجية وبيئية تفوق طاقته التكيفية وينتج عنها مجموعة من الآثار النفسية والفسيولوجية والسلوكية.

4- الإتجاهات النظرية في تفسير الضغوط:

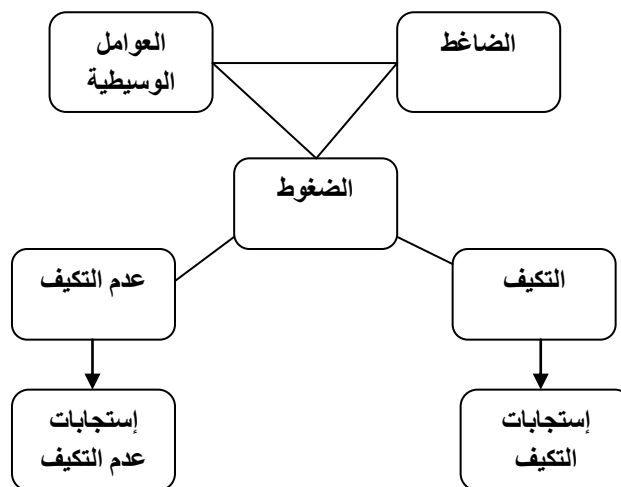
توجد العديد من النظريات التي تطرقت إلى تفسير الضغوط على عدة أسس وذلك ليتسنى لكل باحث أو دارس لظاهرة الضغوط والتوتر في مختلف المجالات الحياتية وبالأخص لدى الرياضي الممارس للنشاط التنافسي بإستمرار أن يسلك خلفية معينة لتفسيره لظاهرة الضغط.

1-4- نظرية تناذر التكيف:

التي تبناها البيولوجي الكندي الأصل "هانز سيلبي Hans Selye" (1907-1982)، حيث فسر الضغوط على أنها مجموعة من أعراض التكيف وهي تلك المجموعة من الأعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من أجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن والبيئة الضاغطة، وقد ساق هانز سيلبي توضيحات جادة لتأثيرات الضغط وإستخرج نموذجا لمجموعة الأعراض التكيفية العامة (G A S) General Adaptation Syndrome ليصف بها ردود أفعالنا تجاه المواقف الضاغطة وهو يحدد ثلاث مراحل في إستجاباتنا، وتتكون هذه الأعراض حسب سيلاي من ثلاث مراحل: (باهي مصطفى حسين وآخرون، 2015، ص275)

- أ- **مرحلة الإنذار: (The Alarm Reaction)** تمثل هذه المرحلة إستعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط والتوتر، حيث تظهر تغيرات وإستجابات نتيجة درجة التعرض للضاغط.
- ب- **مرحلة المقاومة: (The Stage of Resistance)** تمثل هذه المرحلة تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول إلى مستوى التكيف المطلوب والمقبول.
- ج- **مرحلة الإنهاك: (The Stage of Exhaustion)** وفيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية والمدخرة ويظهر التوتر والضغط الشديد أو الفشل الفسيولوجي وبالتالي يصبح الجسم غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثر.
- وترجع هذه النظرية عوامل الضغط إلى:

- **عوامل الضغط الجسدي:** مثل الحوادث المزعجة، والآلام الجسدية... الخ.
- **عوامل الضغط النفسي:** مثل القلق، الإنفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري.
- **عوامل الضغط الاجتماعية:** مثل الصراعات المهنية والعلاقات الإجتماعية السيئة و العزلة. (عبد الرحمان العيسوي، 1992، ص185)



الشكل رقم (01): يمثل تخطيط عام لنظرية سيلاي.

4-2- النظرية السلوكية:

توضح هذه النظرية أن أهم المحددات للخلل الوظيفي أو البيولوجي هو الإستجابة الخاصة للعضو للمواقف الإنفعالية، وقد أخذ أصحاب النظرية السلوكية بإستعمال مبدأ التدعيم والتغذية الرجعية لشرح تأثير العوامل السيكلوجية على العلل الجسمية.

حيث يعتبر "مارجرث Mergrath" أول من صاغ نموذجا في هذا المجال وأسماه نموذج العمليات، ويهتم النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء المواجهة أو إستجابة الفرد لمصدر ضاغط، ويرى بعض العلماء أن الموقف المجهد أو الضاغط يمر بأربعة مراحل على شكل حركة مغلقة. (لوكيا الهاشمي وآخرون، 2002، ص11)

- المرحلة (01): تربط بين أ و ب وتسمى مرحلة التقويم المعرفي.
- المرحلة (02): تربط بين ب و ج وتسمى بعملية إتخاذ القرار.
- المرحلة (03): تربط بين ج و د وتسمى بعملية الأداء.
- المرحلة (04): وتكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج.

4-3- نظرية التقدير المعرفي:

نشأت هذه النظرية نتيجة للإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد. وقد قدم النظرية "لازاروس Lazarus" حيث يقول: " أن تقديركم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف". كما يرى لازاروس وفولكمان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين وهما عملية التقدير (التقييم) الأولي والثانوي، وأن لكل منهما أهداف مختلفة فالتقييم الأولي يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير ومهدد ويمثل تحديا للفرد أم غير ذلك، فمن خلال عملية التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الحدث على أنه إيجابي أو ضاغط، وقد يكون التقييم الأولي للموقف سلبيا ويسبب ضررا وتهديدا وتحديا يتجاوز إمكانات الفرد ومصادر المواجه لديه، ومن الممكن تفسير هذا على أن العوامل الشخصية تلعب دورا هاما في درجة إدراك الفرد للعامل الضاغط وذلك حسب خبراته ومهاراته في التعامل مع المواقف المهددة وتحمل الضغوط، كما يتوقف على العوامل الموقفية فالفرد الذي يتلقى عامل تهديد أكبر يكون أكبر إدراكا للضغط. (عثمان فاروق، 2001، ص100.96)

4-4- نظرية التحليل النفسي:

إهتم المحللون النفسانيون بالاضطرابات السيكلوجية وقدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من الإضطرابات السيكلوسوماتية. وقدمت سنة

1950 بحوث في هذا الميدان ويرون بأن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب غير مرضية تعود إلى النظم والأجهزة الأخرى في الجسم.

وتصف نظرية التحليل النفسي إضطرابات فسيولوجية معينة ناتجة عن حالات إنفعالية معينة كارتفاع ضغط الدم، الصداع النصفي، الإلتهابات الجلدية، قرحة المعدة، قرحة القولون. (كامل محمد عويضة، 1996، ص91)

4-5- نظرية موراي:

إن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط يعتبرهما موراي مفهومان مركزيان ومتكافئان في تفسير السلوك الإنساني ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا، كما يلتقي كل من الضغط والحاجة في حوار دينامي يظهر في مفهوم "الثيما" والذي يعني به موراي وحدة كلية تفاعلية تتضمن الموقف، الحافز والحاجة، وفي هذه الأثناء قد يحدث أن ترتبط بعض الحاجات في إشباعها ببعض المواقف أو بعض الأشخاص وحينما يحدث ذلك فإنه يظهر مفهوم تكامل الحاجة الذي يعبر به موراي عن الإستعداد الموضوعي أي أنه حاجة إلى نوع معين من التفاعل مع شخص معين أو موضوع معين. ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

ضغط بيتا: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ضغط ألفا: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة. (الرشيدي هارون توفيق، 1999، ص57)

4-6- نظرية سبيلبرجر:

يرى سبيلبرجر أن القلق يعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان، قلق السمة وهو استعداد طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات السابقة، وقلق الحالة وهو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتتسبب الضغوط في قلق الحالة ولا يحدث ذلك مع قلق السمة، وقد ركز سبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط، وعرض تمييزا لكل من القلق، الضغوط والتهديد. على هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين قلق الحالة والضغط، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا.

وفي الإطار المرجعي للنظرية إهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة التي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت، إنكار، إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب، ويميز سبيلبرجر بين مفهوم القلق وبين مفهوم الضغط، فالقلق عملية إنفعالية معرفية تشير إلى تتابع

الإستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط. (عثمان فاروق، 2001، ص ص100.98)

5- عناصر الضغط:

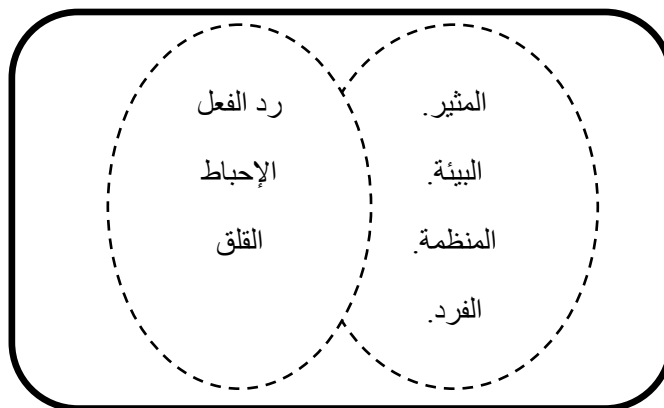
هناك عدة عناصر متداخلة للضغوط والتي حددها " سيزلاقي" و "والاس" في ثلاث عناصر أساسية هي: المثير، الإستجابة والتفاعل.

أولاً: عنصر المثير: يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط والتوتر، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد.

ثانياً: عنصر الإستجابة: يتمثل هذا العنصر في ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق والتوتر والإحباط.

ثالثاً: عنصر التفاعل: وهو التفاعل بين العناصر المثيرة والعوامل المستجيبة. (عبد الباقي صلاح الدين، 2004، ص337)

والشكل التالي يوضح عناصر الضغط.



الشكل رقم (02): عناصر الضغوط.

6- مظاهر الضغوط:

يتجلى الضغط في مظاهر عديدة من الممكن أن تكون فسيولوجية، إنفعالية وسلوكية أو مظاهر معرفية ويمكن تفصيلها كما يلي:

6-1- المظاهر الفسيولوجية الجسدية:

يضعف الضغط مناعة الجسم تجاه مقاومة الأمراض المختلفة، ويستجيب الفرد للمرض تبعاً للمناطق الأكثر استعداداً للإصابة بالمرض وبشكل مختلف من فرد لآخر وتتمثل الآثار الجسدية في المظاهر الآتية:

جفاف الفم، البلعوم، التعب والإنحطاط العام، إرتعاش عصبي، سرعة خفقان القلب، إسهال أو إمساك، تردد الحاجة للبول، ألم الرقبة، ألم أسفل الظهر، ألم أعلى الظهر، نوبات دوام، إضطراب المعدة والجهاز الهضمي، فقدان الشهية للطعام أو زيادة الشهية، ألم في أسفل الصدر، تشنج عضلات الجسم. ومظاهر أخرى كالسكري والربو والنوبات المتكررة للإلتهابات التناسلية كل هذه المظاهر تحصل نتيجة ضعف جهاز المناعة للجسم وبالتالي سهولة مهاجمة الأمراض الجسدية.

(Schafer, 1992, p112)

6-2- المظاهر النفسية الإنفعالية:

يؤدي عدم القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة للفرد إلى آثار مباشرة على حياة الفرد النفسية والإنفعالية، مما يؤدي إلى فشل التكيف مع المواقف المتعددة في الحياة بسبب حالة من التوتر تظهر في عدة أعراض وتتمثل هذه المظاهر في مايلي:

- أعراض القلق بأنواعه.
- الإكتئاب الذي قد يكون نتيجة ضغط مزمن غير معالج، وإضطرابات النوم.
- تناوب في المزاج، العدوانية، عدم الإستقرار العاطفي، الخوف من المستقبل وضعف الثقة والتوقع السلبي، الخوف من الفشل.

6-3- المظاهر المعرفية للضغط النفسي:

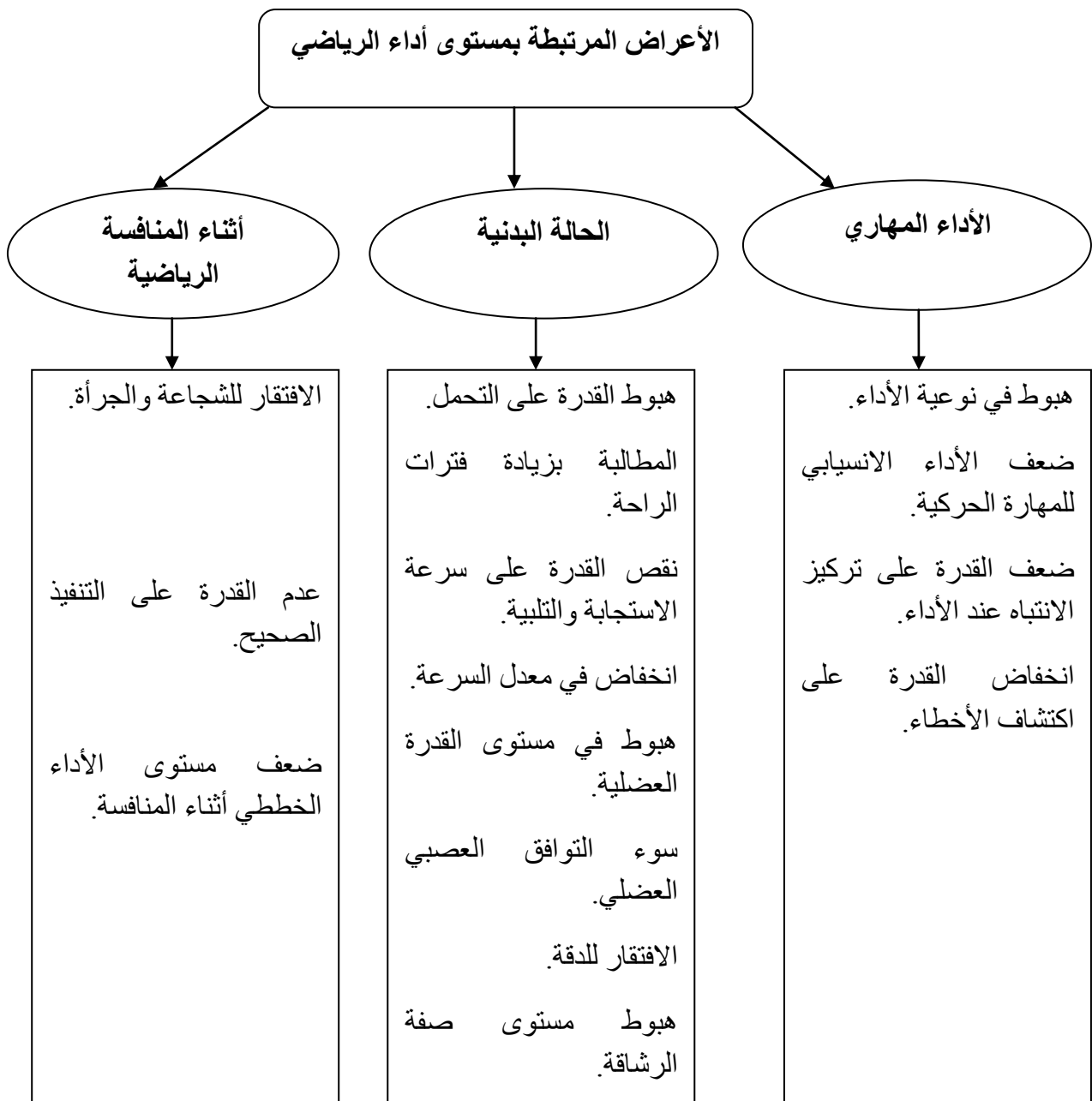
إن المواقف التي تولد التوتر تنتج أعراض تؤثر في التفكير والجانب الذهني للفرد ومن أهم هذه الأعراض:

- **ضعف التركيز:** إذ ينشغل الفرد المقبل على الموقف الضاغط وهذا ما يجعل قدرته على التركيز تقل في أي شيء أو في قضايا أخرى.
- **ضعف في الذاكرة:** يتسبب إنشغال الفرد في المواقف الضاغطة في تأثير سلبي في ذاكرته، فتضعف مهارة الذاكرة في أمور الحياة الأخرى، وينسى ما عليه فعله.
- **التفكير غير المنطقي:** يتغير نمط تفكير الفرد وطريقته بالقضايا الحياتية، وينشغل بتفكير لا عقلاني مما يؤدي به إلى تصرفات غير عقلانية نتيجة الخلل الواقع في عملية إتخاذ القرار، أي يحصل لديه تغير معرفي مؤقت أثناء مواجهة الموقف

الضاغط. (Schafer, 1992, p113)

وتسبب الضغوط في العديد من الإضطرابات المعرفية لدى الرياضي وأهمها النسيان، صعوبة التركيز، الصعوبة في إتخاذ القرارات و الإضطراب في التفكير، ضعف الذاكرة أو صعوبة إسترجاع الأحداث، إنخفاض الدافعية، إنجاز المهام بدرجة هامة من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة.

إلى ذلك نجد الإختلاط في التفكير، إنخفاض الكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقدان السيطرة، الإنتباه قصير المدى، حواجز ذهنية، حساسية زائدة تجاه النقد وإنخفاض كل من الوظائف المعرفية، إضافة إلى الآثار النفسية و الوظيفية (الفسولوجية) والآثار السلوكية والمعرفية التي تسببها المواقف الضاغطة لدى الرياضيين، هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب. وتشتمل هذه الآثار على التغيرات على مستوى الأداء المادي ومستوى القدرات أو صفات الرياضي، وكذلك مستواه أثناء المنافسة والمباراة ومن الممكن تلخيص هذه الآثار في الشكل التالي: (أسامة كامل راتب، 1997، ص172)



الشكل رقم (03): يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب.

4-6- المظاهر السلوكية للضغط النفسي:

يرى "شيفر" أن الكثير من الناس تظهر لديهم علامات الضغط بشكلها السلوكي أكثر من أشكالها الإنفعالية أو المعرفية، حيث يرى أن الإستجابات السلوكية للضغط النفسي تنقسم إلى قسمين:
أ- **مظاهر مباشرة:** وهي إنعكاسات طبيعية وفورية للتوتر والقلق الداخلي من الفرد المضغوط مثل:

- **حدة الطبع:** لا يستطيع الفرد تحمل أي موضوع ويكون التعامل معه صعباً، بسبب عدم موافقته على أي أمر، كما يكون صعب المزاج وسريع الغضب.
- **إرتجالية التصرف:** أي إنفعاله بالموضوع يسبق تفكيره، وهذا ما يجعله سريع التصرف مما قد يعود عليه بردة فعل سلبية من الآخرين.
- **الحديث أكثر من العادة:** ربما يلجأ الفرد إلى الحديث بالموضوع نفسه أو بموضوعات متعددة بشكل يجعل الآخرين يملون من سماعه أو مراقبته.
- **الجفل والخوف السريع:** يكون من السهل إخافته، حتى إنه يجفل لسماع صوت مرتفع أو غريب.
- **التمتمة والتلعثم في الحديث:** نتيجة التوتر والقلق، أو ربما الخوف الذي يعاني منه الفرد فهو يحدث نفسه بصوت غير مفهوم، أو أنه يرتبك خلال الحديث مع الآخرين فيتلعثم.
- **شدد الأسنان:** أو يمكن القول أنه يشد فكيه بطريقة تجعل أسنانه تصطك بقوة نتيجة التوتر الشديد الذي يعاني منه.
- **صعوبة الجلوس لفترة من الزمن:** فهو سريع الإنتقال من مكان إلى آخر، بسبب الملل الذي يصيبه من المكان نفسه ونتيجة عدم تركيزه على موضوع الجلسة.
- **التهجم اللفظي على شخص ما:** من السهل عليه مواجهة الآخرين بالشتائم أو المواجهة الكلامية غير اللائقة، حتى عندما يكون الموضوع لا يستدعي ذلك.
- **صعوبة بقائه بالحيوية نفسها طويلاً:** فيتبدل نشاطه تبديلاً دائماً من الحيوية والنشاط والحماس أحيانا إلى الكسل أو التعب بشكل أسرع من المعتاد.
- **الإنسحابية:** يتجنب الفرد المضغوط أحيانا أن يواجه أحداً وأن يتدخل لحل مشكلته بل يحاول أن يتجنب كل ما يخص موضوع مشكلته.

ب- مظاهر غير مباشرة:

إنها مظاهر تعكس زيادة سلوكيات معينة كطريقة يستعملها الفرد للتحرر من الألم الذهني والجسدي للضغط النفسي، وكما أن زيادة تكرار هذه السلوكيات قد تكون مؤشرا على زيادة مستوى الضغط النفسي مثل:

- **زيادة في التدخين:** يدخن تدخيناً شراً وأكثر مما كان يفعل سابقاً، أو يبدأ في التدخين نتيجة للمشكلة الضاغطة التي تواجهه.
- **الجوء إلى النوم.**
- **تكرار زيارة الطبيب لأسباب طبية.** (Schafer, 1992, p114)

6-5- الأعراض النفس-جسدية للضغوط:

تتولد الكثير من الأعراض السيكوسوماتية الناتجة عن المواقف الضاغطة بالنسبة للفرد ونذكر من ذلك:

أ- إضطرابات القلب: حيث يؤثر التوتر والضغط بصفة مباشرة على وتيرة النبض القلبي مما يثبت أن الإرتفاع النسبي للنبض القلبي ناتج عن الضغوط.

ب- القرحات: أظهرت الكثير من الدراسات ومن بينها (Nelson.2000) أثر الضغوط الواضح على الإضطرابات الهضمية وتشنجات القولون العصبي والتقرحات المعدية وتبين أن كل من يملكون هذه الأعراض لديهم حساسية عالية من المواقف الضاغطة في الحياة.

ت- آلام أسفل الظهر: أشارت بعض الدراسات أن الضغط النفسي سبب مباشر لآلام الظهر، الرقبة، الركبة، العنق والأكتاف.

ث- فرط التوتر: دعمت البحوث أن فكرة فرط التوتر ترتبط إرتباطاً مباشراً بالضغط الموقفي، كما يرتبط بعوامل إجتماعية، إضافة إلى عوامل شخصية تتعلق بإدراك الشخص للموقف الضاغط والمهدد.

ج- إرتفاع ضغط الدم والكليسترول: تساهم الضغوط بطريقة مباشرة في زيادة ضغط الدم وإرتفاع نسبة الكليسترول كإستجابات جسمية للمواقف الضاغطة. (لوكيا الهاشمي وآخرون، 2002، ص71)

7- نتائج الضغوط النفسية على الرياضي:

من بين النتائج المحتملة لزيادة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي بإختلاف مصادرها ما يلي:

- الإنسحاب الكلي:

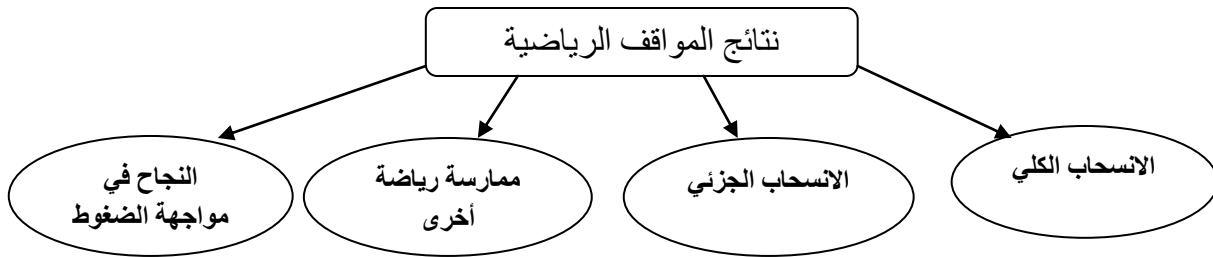
وهو أن يقوم الرياضي بترك الرياضة كلياً ويعتبرها مصدراً للقلق والتوتر النفسي وكخبرة عامة للفشل ومصدراً للإحباط الكلي.

- الإنسحاب الجزئي:

ويتخذ شكلين أحدهما ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الإستمرار في ممارسة نفس الرياضة إستجابة للضغوط الخارجية ولكن دون تفاعل إيجابي ودون إلتزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

- النجاح في مواجهة الضغوط:

ونجد ذلك واضحاً في إصرار الرياضي على معرفة نواحي النقص وتحول خبرة الفشل إلى طاقة نجاح وهنا يكمن دور المدرب المؤهل في معرفة أساليب الوقاية والنجاح.



الشكل رقم (04): يمثل النتائج المتوقعة للضغوط النفسية التي تواجه الرياضي.

(أسامة كامل راتب، 2001، ص400-401)

8- طرق وأساليب إدارة الضغوط:

لقد ساهمت جهود " لازاروس وفولكمان " في تطوير مفهوم إدارة الضغوط وذلك من خلال تعريفهما لعملية التعامل مع الضغوط بأنها: "الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والسيطرة وإدارة المطالب الداخلية والخارجية التي ينظر إليها كأوضاع ضاغطة"، وقد أوضحنا أن إستخدام كلمة إدارة في التعريف تعني التقليل من الضغط، كما تعني محاولات التحكم بالبيئة. (مریم، 2006، ص97)

وبالتالي فإن إدارة الضغوط هي أساليب أو إستراتيجيات أو برامج تقدم بأشكال مختلفة وبوسائل متعددة للأفراد المضغوطين فعلاً أو المعرضين للضغط، ومن ثم فهي تقتضي أن يتدرب هؤلاء الأفراد على كيفية إستخدامها للتخفيف أو التخلص من الآثار السلبية للضغوط. (سيد يوسف جمعة، 2004، ص79)

فالهدف من إدارة الضغط النفسي ليس خفضه بشكل كلي وتام، فلقد أظهرت البحوث والدراسات أن الانجاز والكفاءة تتحسن لدى الإنسان مع زيادة مستوى الضغط النفسي، إلا إذا أصبحت الضغوط ذات مستوى عال جدا. (دحادحة باسم محمد علي، 2002، ص33)

كما صنف لازاروس الإستراتيجيات التكيفية إلى مجموعتين إحداها تتعامل مع مصدر الضغط وتحاول تغييره عن طريق مجموعة من إجراءات سلوكية مباشرة الهدف منها تغيير الموقف المسبب واقعيا أو خياليا للضغط في حين تتعامل الثانية مع الضغط ذاته بهدف التخفيف من حدته أو القضاء عليه مؤقتا عن طريق مجموعة إجراءات سلوكية مهدئة وتصنف التقنيات المستخدمة في مواجهة الضغوط إلى ثلاث أنواع:

8-1- الأساليب المعرفية:

تدخل العمليات المعرفية أو الذهنية ضمن الأساليب التي يعتمد عليها الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساسا عن بعد ذهني أو معرفي، وتستند في ذلك على إفتراضين الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط والتوتر لايسبب في حد ذاته الإنزعاج بل نوعية رد الفعل والإستجابة من طرف الفرد هي التي تحدد النتيجة الإيجابية، من جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي وإعادة تقييمها الأمر الذي يسمح بتوفير الإمكانيات اللازمة لتجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة. (الشيخاني سمير، 2003، ص33)

8-2- التفريغ الإنفعالي:

من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للأندروفين والكورتيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء، كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهيار عصبي والميل للإنتحار.

8-3- تغيير أسلوب الحياة:

هناك العديد من الأساليب التي تساهم في التخفيف من التوتر الداخلي للفرد والتخلص من آثار الضغوط النفسية على الفرد ونذكر منها:

التدليك، الإسترخاء، العلاجات المائية، إتباع نظام غذائي صحي، الصلاة والقرآن، الوخز بالإبر، الإستماع للموسيقى، الدعم الإجتماعي، الدعم الإنفعالي، الدعم الوسائلي (الوسائل المادية والبشرية). (علي عسكر، 2000، ص67)

وتختلف طرق إدارة الضغوط من وجهة نظر "ولف ودریدن Wolfe & Dryden" (1996) بإختلاف مصادرها، فإذا كان الفرد يواجه مشكلات حالية فان التدخلات المبنية على طرق

حل المشكلات وطرق العلاج المعرفي السلوكي تكون أكثر فعالية في تأثيرها، أما إذا كانت المشكلات قد حلت عبر الوقت فإن الإرشاد غير المباشر والوسائل الوقائية يكونان في هذه الحالة أكثر نفعا وفائدة، ويعتبر تحديد الهدف من برنامج خفض التوتر والضغوط ذا أهمية قصوى وتتلخص تلك الأهداف فيما يلي:

- 1- أن يحل المرشد مشكلات المسترشد.
 - 2- أن يعدل في طريقة إستجابته للمواقف الضاغطة.
 - 3- أن يساعده على إعادة النظر في مصادر الضغوط.
 - 4- أن يساعده في تفسير طبيعة تلك المصادر.
- وتلك الأهداف تحتاج إلى سلسلة من المهارات، وفتيات للتدخل لمساعدة الأفراد في إدارة المواقف الضاغطة والتوترات الناجمة عنها ومن تلك الفتيات والطرق ذات الطابع الآلي في تطبيق البرامج التي تعتمد بصفة كبيرة عليها نذكر ما يلي:

- التدريب التحصيني ضد الضغط. Stress Inoculation Training
 - تدريب السلوك العقلاني الانفعالي. Rational Emotive Behavior Training
 - تدريب المهارات بالنموذج المتعدد. Multimodal Skills Training
 - التدريب على التوكيدية. Assertion Training
 - تعديل سلوك النمط "أ". Type "A" modification
 - التدريب على الإسترخاء. Relaxation training
 - إدارة نوعية الحياة. Life Style management and physical outlets
- (مسعودي، 2010، ص98)

9- تحليل ظاهرة الضغوط والتوتر في الرياضة:

قدم "سميث Smith" نموذجاً متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة التنافسية بالخصوص وقام بتعديل هذا النموذج كل من وينبورج وجولد، ونستعرض المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الضغط النفسي:

9-1- الموقف التدريبي الضاغط:

ويعني كيفية التعامل مع متطلبات التدريب بالنسبة لقدرات الرياضي، حيث من الملحوظ عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبروا الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح عرضة للإحترق الرياضي، على سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت

والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته، وأن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرب إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافأة. (أسامة كامل راتب، 2001، ص173)

9-2- التقييم المعرفي للموقف التدريبي:

يقصد بالتقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فانه يدرك آثار التدريب الزائد و عندما يستمر هذا الأخير لفترة طويلة وفي نفس الوقت فان الرياضي لا يحقق مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الوعي والإدراك بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف وضعف مقدرته على إنجاز المهام المطلوبة منه فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد. (أسامة كامل راتب، 2001، ص23)

10- مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي:

إن مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي تتعلق بالقلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الرياضي وما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات التدريب، وتبقى الخبرات السيكولوجية المصاحبة للأداء الرياضي وبالأخص في المنافسة من بين أهم الفواصل في تحسن الأداء والمردود الرياضي ومصادر المواقف الضاغطة للرياضي تدخل ضمن الأطر الأربعة التالية:

10-1- الضغوط الخارجية:

هي مختلف العوامل الخارجة عن النطاق الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل قدرة التدريب والمنافسات وهي كالاتي:

أ- نمط حياة الرياضي:

- تعاطي المشروبات الكحولية أو زيادة تعاطي المشروبات المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية غير المنتظمة.
- الحياة اليومية غير المنتظمة.
- الراحة الليلية غير الكافية.
- سوء التغذية.

ب- العوامل البيئية:

- مختلف النزاعات وعدم الإتفاق بين الزملاء في العمل أو في الدراسة.
- العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء والتهوية وغيرها من العوامل.
- زيادة الحمل العائلي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة والأولاد.
- عدم وجود مستقبل مهني واضح.

ح- ضغوط التدريب:

- سوء تشكيل حمل التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويق والمرح مما يسبب الملل.
- غياب التحضير الذهني والنفسي للاعب الذي يسمح له بمباشرة التدريب وأعباء المنافسة بطريقة مستمرة.
- إهمال مبادئ التدريب كالتدرج في الأحمال التدريبية و مبدأ الإستمرارية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص28.23)

11- القلق:**11-1- مفهوم القلق:**

القلق ظاهرة من الظواهر النفسية لما له من تأثير مباشر وواضح على النواحي الذهنية و الجسمية للاعبين في المواقف الرياضية المختلفة، حيث يذكر محمد حسن علاوي (2006) " أن القلق هو إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله"، كما يعتبر القلق المصاحب للمنافسة الرياضية من أهم الظواهر النفسية التي تواجه اللاعبين الرياضيين ويطلق عليه قلق المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي، 2006، ص379)

وقد شهدت الخمسينات من القرن الماضي محاولات العديد من الباحثين لقياس القلق، وكانت الصفة الغالبة لهذا النوع من المقاييس هي قياس القلق العام، ولم تصلح هذه المقاييس العامة في التوصل إلى تنبؤات مفيدة في مجال السلوك الإنساني، لذا بدأت المحاولات المبكرة لقياس القلق على أساس أنها ظاهرة نفسية متعددة الأبعاد خلال الستينات من هذا القرن عندما قدم "سبيلبرجر" (1966) إطاراً نظرياً يتضمن التفرقة بين حالات القلق المؤقت (اللحظي) (A- Momentary Anxiety) وسمات القلق الدائمة (Enduring Anxiety Traits (A-Traits)، حيث ساعد فيما بعد كل من سبيلبرجر وزملائه (1970) على تطوير قائمة حالة وسمة القلق، ومن ذلك محاولة "مارتنز" (1977) لقياس سمة قلق المنافسة، كما أن بحوث كل من "ساراسون Sarason" (1975) و"وين Wine" (1971) تمكنت من الوصول إلى مكونين أساسيين لحالة القلق هما: القلق المعرفي Cognitive Worry، والإستثارة الإنفعالية Emotional- Arousal. (أسامة كامل راتب، 2007، ص177)

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

النفسى، وإستعادة مقوماته بإستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. (محمد حسن علاوي، 2006، ص381)

وينتج القلق من عدم الكفاية أو القدرة على تحقيق الأهداف، أو التوقع السلبي للآداء التنافسي من ناحية الخصم أو من النواحي الأخرى، فالمدرّب والمؤطر الناجح هو الذي يتمكن من تحليل حالات القلق التي تنتاب اللاعبين قبيل إشتراكهم في المنافسات خاصة ذات الأهمية منها.

11-2- تعريف القلق:

يرى "ماي" أنه توجس يصطحبه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد، ويعرفه يونج بأنه رد فعل يقوم به الفرد حين يغزو عقله قوى غير معقولة من اللاشعور وتتنظر هذه التعاريف من الناحية الوجدانية التي ترى أن القلق حالة مؤلمة تتضمن خطراً موحها لجوهر الشخصية الذي يستدعي ظهور إستجابة حالة القلق. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص35)

يعرف "سيجموند فرويد" القلق على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الضيق والألم مما يؤدي إلى توتر أعصابه وإضطرابه، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بالنفس والتحكم في الأمور ويفقد القدرة على التركيز، ويبدو الشخص متوتر الأعصاب مضطرباً وتصاب القلق أعراض نفسية بدنية عديدة. (سيجموند فرويد، 1985، ص03)

11-3- أنواع القلق لدى الرياضي:

أ- القلق كسمة وكحالة: Trait-State Anxiety

في إطار الدراسات العاملية لكل من " كاتل cattel"، و"شاير shaeier" في الستينات أمكن التوصل إلى بعدين رئيسيين للقلق بعد ثابت يختلف مستواه من فرد لآخر، أي أن التباين والفروق تكون جوهرية بين الأفراد وهو ما أطلق عليه السمة Trait، وبعد آخر متقلب يختلف مستواه لدى نفس الفرد من موقف لآخر، أي أن التباين والفروق تكون جوهرية بين المواقف، وهو ما يطلق عليه الحالة State.

ودعمت دراسات "سبيلبرجر Spielberg" المفاهيم السابقة، وفي ضوء ذلك تم تعريف سمة القلق بأنها الفروق الفردية الثابتة نسبياً في الإستعداد للقلق والتي تميز بين الأفراد في نزعتهم نحو الإستجابة للمواقف المدركة على أنها مهددة لهم بدرجات مرتفعة الشدة من حالة القلق، كما أن حالة القلق تعزي إلى الإستجابة الإنفعالية التي تحدث للفرد عند إدراكه لموقف معين على أنه مهدد له بصرف النظر عن وجود أو غياب تهديد حقيقي (موضوعي)، ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت إلى آخر.

لذلك فسمة القلق نسبيا تختلف من شخص إلى آخر، شأنها في ذلك شأن كل السمات الشخصية، في حين نجد أن حالة القلق متقلبة أو متغيرة لدى الفرد الواحد، بحيث تزداد في مواقف الشدة والتهديد، وتنخفض في مواقف الهدوء والإسترخاء. (موسى كمال إبراهيم، 1978، ص44.40)

ب- قلق المنافسة الرياضية:

يقصد بقلق المنافسة الرياضية Sport Competition Anxiety القلق الناجم عن مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المباريات أو المنافسات الرياضية، وذلك بالمقارنة مع نوع القلق كسمة وكحالة- طبقا لمفهوم سبيلبرجر والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة والذي يعتبره الفرد مهددا له.

ويرى "مارتنز Martens" (1977) أن لقلق المنافسة الرياضية أهمية كبيرة لدى الرياضي كما يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة.

• سمة قلق المنافسة الرياضية: Competition Trait Anxiety

يعرف مارتنز سمة قلق المنافسة الرياضية على أنه ميل اللاعب إلى إدراك مواقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، والإستجابة لهذه المواقف بمشاعر توقع الخطر والتوتر كما أشار إلى أنه يمكن التنبؤ بأن اللاعب الذي يمتاز بدرجة عالية من سمة قلق المنافسة سوف يدرك موقف المنافسة الرياضية على أنها مهددة له، وبالتالي يشعر بدرجات أو مستويات عالية من القلق في موقف المنافسة الرياضية بالمقارنة باللاعب الذي يتميز بدرجة منخفضة من سمة قلق المنافسة.

• حالة قلق المنافسة الرياضية: Competition State Anxiety

إن مفهوم حالة قلق المنافسة الرياضية يتشابه مع مفهوم حالة القلق لدى سبيلبرجر في ما عدا أن المثير الذي يبعث على إستجابة القلق، هو دائما موقف أو حالة المنافسة (المباراة) الرياضية وقد قام مارتنز بإقتباس مقياس حالة القلق لسبيلبرجر وأدخل عليه بعض التعديلات ليتناسب مع مواقف المنافسة الرياضية، وأطلق عليه اسم "قائمة حالة قلق المنافسة" Competitive State Anxiety Inventory. ولهذه القائمة صور طبقت في البيئة العربية قام بتعريبها وتقنينها كل من "أسامة كامل راتب" وكذلك "محمد حسن علاوي".

وتنقسم حالة قلق المنافسة الرياضية إلى عدة حالات وأشار إلى ذلك "مرسلاف فانك M. Vanek" (1970) إلى وجود العديد من الحالات التي ترتبط بعضها ببعض وهذه الحالات هي:

أ- حالة قلق ما قبل المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق يوما أو يومين تقريبا قبل إشتراك اللاعب في المنافسة.

ب- حالة قلق بداية المنافسة:

وهي الحالة التي تستغرق الفترة الزمنية القصيرة (بضع ساعات أو دقائق قبل الإشتراك في المنافسة)، وتحدث عادة في حالة الإتصال المباشر مع جو أو بيئة المنافسة.

ت- حالة قلق المنافسة:

وهي الفترة التي يشترك فيها اللاعب في المنافسة، وما يحدث فيها من توترات كنتيجة لأحداث المنافسة الرياضية، وما يرتبط بها من مثيرات أو توترات أو أحداث.

ث- حالة قلق ما بعد المنافسة:

وهي الحالة التي تنتاب اللاعب بعد المنافسة مباشرة، وترتبط بعوامل الأداء في المنافسة الرياضية ونتائجها، وخاصة حالات الهزيمة وعدم تحقيق المستوى المتوقع. (ليبب الأنصاري، 2005، ص77.76.75)

• القلق متعدد الأبعاد: Multidimensional Anxiety

إهتم الكثير من الباحثين بقلق المنافسة (المباراة) الرياضية، إذا أخذنا بعين الإعتبار أن الرياضة التنافسية تحتوي على مواقف تحيط بها توترات شديدة غالباً، ترتبط بمثير القلق وتمثل موقفاً نوعياً في المجال الرياضي.

وعلى الرغم من أن هذا المنظور المتعدد الأبعاد للقلق تأخر ظهوره بصورة واضحة في معالجات وكتابات علم النفس الرياضي، إلا أن هذا المفهوم زاد الإهتمام به من قبل الباحثين في مجال القلق التنافسي، وقد تبنى هذا المفهوم كل من "مارتنز Martens"، و "بيرتون Burton"، و"فايلي Vealey" و"بمب Bump"، و"سميث Smith" (1983م). وقاموا بتصميم قائمة أبعاد قلق المباراة الرياضية (Competition State- Inventory Anxiety CSAI-2) وتقيس القائمة أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي:

- **القلق المعرفي:** ويقصد به التوقع السلبي لمستوى اللاعب، وإفتقاره للتركيز وتصور الفشل.
- **القلق البدني:** وهو إدراك الإستثارة الفسيولوجية ويتضمن أعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة.
- **الثقة بالنفس:** وهي البعد الإيجابي في مواجهة القلق.

وقد قام مارتنز وآخرون (1983)، بثلاث دراسات منفصلة للتأكد من صحة القائمة وإستقلالية الأبعاد السابقة، وصلاحيته لقياس حالة القلق التنافسي، وقد دلت النتائج إلى إستقلالية الأبعاد السابقة وصلاحيته لقياس حالة القلق التنافسي، وقد دعمت العديد من الدراسات في هذا المجال إستقلالية تلك الأبعاد، ومنها دراسات كل من "جوالد Gould" و"بيتلشكوف Petlichkoff"، و"وينبرج Weinberg" (1984) و"جونز Jones"، و"سوين Swain"، و"كال Cale" (1990) (1991)

وعلى تلك الأبعاد ذوي خصائص مؤقتة مثل دراسات جوالد وآخرون (1984) وجونز وآخرون (1991) ومارتنز وآخرون (1990) وعلى أنهم يؤديوا إلى أداء ونتائج مختلفة، مثل دراسة بيرتون (1998) و"جوالد وبينلشكوف وسيمونز Simons" و"فيفرا Vevera" (1987)، ودراسة جونز وكال (1989) ودراسة "بارفيت Parfitt" و"هاردي Hardy" (1993) وأن هناك إستجابات متداخلة بين تلك الأبعاد وهذا ما أشارت إليه كل الدراسات السابقة بالرغم من إستقلالية تلك الأبعاد، وفي إطار دعم التأييد لمفهوم القلق متعدد الأبعاد وصلاحيه القائمة التي وضعها "مارتنز وزملائه" والذين قاموا بتطوير القائمة (1990) حتى تصبح مناسبة لجميع الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة.

وقد صنف كلا من موريس Moris وليبرت Liebert (1967) القلق إلى بعدين هما القلق المعرفي والإثارة الانفعالية وقد دعم وجهة النظر السابقة السابقة الأبحاث التي قام بها كل من أندلر Endler (1978) وديفيدسون Davidson وشوارتز Shearts (1976) حيث توصلوا إلى مكونين رئيسيين للقلق هما القلق المعرفي والقلق الجسمي وجاءت نتائج التحليل العاملي مشيرة إلى وجود عامل ثالث أمكن تسميته بحالة الثقة بالنفس.

وتعتبر نظرية القلق المتعدد الأبعاد نظرية حديثة نسبيا في مجال تطبيقاتها على اللاعبين الرياضيين، إلا أن مؤشرات تطبيقاتها أظهرت ضرورة التمييز بين القلق المعرفي والقلق البدني من حيث أن لكل منهما مظاهره وأعراضه المختلفة كما يفترض تأثيرهما على أداء اللاعب بصورة مختلفة.

• أعراض القلق المتعدد الأبعاد:

Symptoms of Multidimensional Anxiety

يصاحب القلق مجموعة من الأعراض المعرفية والفسولوجية وأعراض سهولة الإنفعال ومفهوم قلق الإمتحان متعدد الأبعاد يقع بشكل عام في نفس النطاق الذي ذهبت إليه الكتابات الإكلينيكية ودراسات قياس حالة القلق والتي تنتج عنها فصل ردود الأفعال الخاصة بالقلق إلى ثلاث مكونات رئيسية هي:

- **المكون المعرفي:** وهو المكون الذهني للقلق الذي تسببه توقعات سلبية حيال النجاح أو التقييم الذاتي السلبي.
- **المكون البدني (الجسمي):** فهو المكون الفسيولوجي للقلق الذي يرتبط بشكل مباشر بحدوث التصاعد التلقائي (الإستثارة) في وظائف الجسم.
- أما سهولة الإنفعال فهي المكون العصبي لحالات النرفزة والإضطراب والتهيج الذي يشعر به الفرد وتتمثل في ردود أفعال المكونات السابقة في الأعراض أو المؤشرات التالية:

✓ **المؤشرات أو الأعراض المعرفية (العقلية): Cognitive Symptoms**

- الوعي الشعوري بإنفعالات غير سارة.
- التحدث عن أفكار مزعجة أو الإنشغال بها.
- الإنزعاج والهم والتشاؤم.
- عدم القدرة على التركيز، إذ قد يشعر الفرد بأنه نسي خبراته السابقة.
- تشتت الانتباه وشروذ الذهن، إذ قد نجد أن اللاعب ينظر إلى الفراغ أو نجده زائغ البصر، أو ينتقل ببصره من مكان لآخر ولا يكاد يستقر على حال.
- إنخفاض مستوى الإدراك والتفكير وزمن الرجوع.
- عدم القدرة على إتخاذ القرار.
- عدم القدرة التحكم والسيطرة وظهور أخطاء بدائية في الأداء.
- التوقع السلبي لمستوى الأداء وتصور الفشل ونتائجه.
- زيادة الإستعداد للإعتراف بالأخطاء الشائعة والميل للشعور بالذنب.

✓ الأعراض أو المؤشرات الفسيولوجية (الجسمية): Physiological Symptoms

ويمكن تصنيف الأعراض الجسمية على النحو التالي:

- أ- المؤشرات التنفسية والقلبية والأوعية الدموية:
 - إرتفاع ضغط الدم.
 - زيادة معدل النبض.
 - زيادة معدل التنفس.
- ب- مؤشرات بيوكيميائية:
 - إن التوتر الجسدي Physical Stress يكون مصحوبا بزيادة في مستويات الأدرنالين Adrenaline.
 - إن التوتر الذهني (المعرفي) Mental Stress يكون مصحوبا بزيادة مستويات النورأدرينالين Noradrenaline.
 - إن نسبة الأدرنالين و النور أدرينالين هي مؤشر جيد على وجود الإجهاد الإنفعالي Emotional Strain.
 - تغير في مستوى الأس الهيدروجيني لللعاب "PH" والذي يؤثر في زيادة حموضة اللعاب ونقص قلوبته.
 - بلازما عالية في الجلد مع زيادة إنسياب الدم في الجلد.
 - زيادة في حمض الهيبيوريك (أحماض بول).
- ت- مؤشرات كهروفسولوجية:

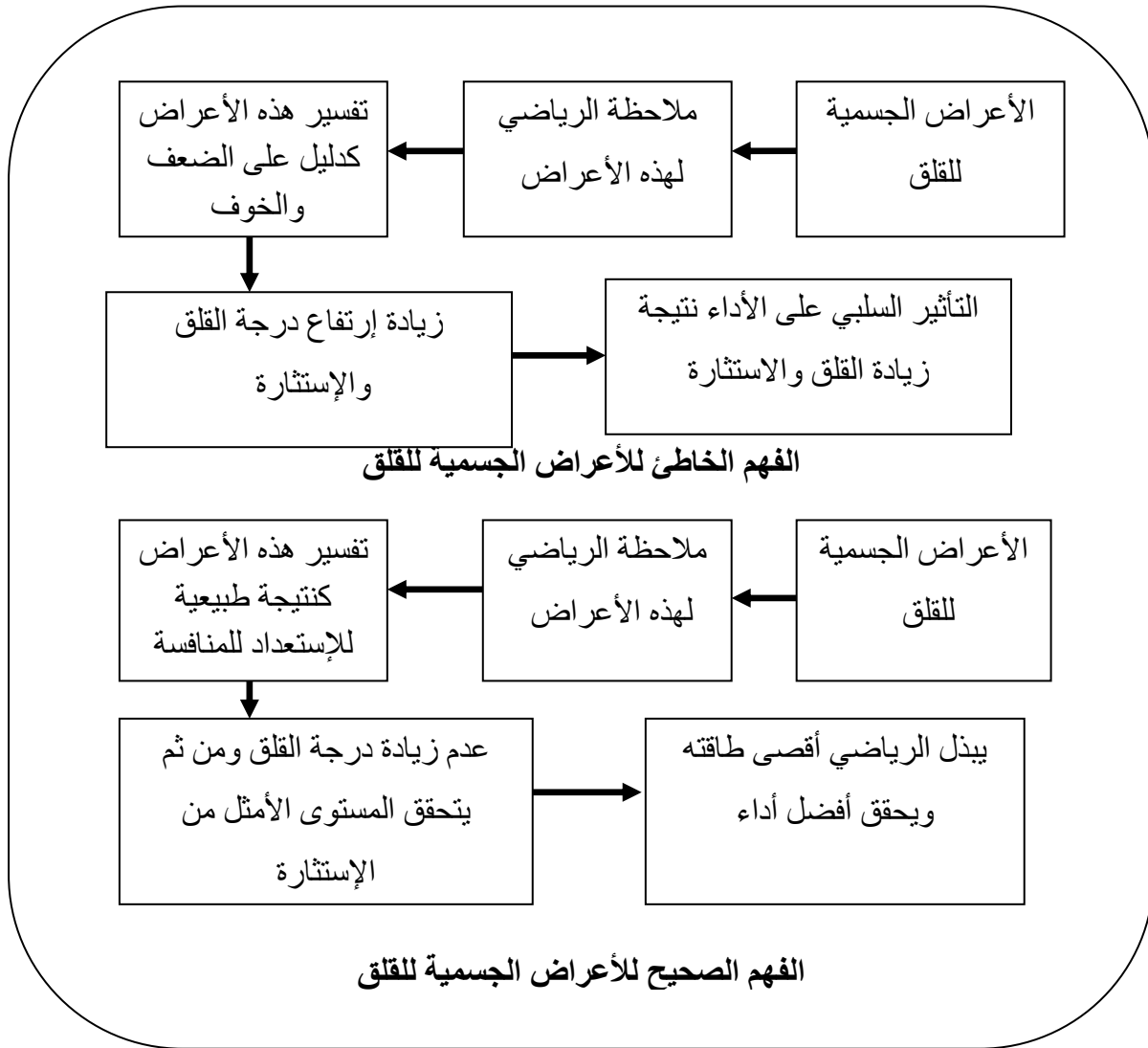
- زيادة نشاط الموجات المخية.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- زيادة النشاط الكهربائي لسطح الجلد.
- زيادة النشاط الكهربائي في العضلات.

والتي يمكن أن يرتبط بأحد الأنظمة الثلاثة في الجسم وهي:

النظام العضلي Muscular System والجهاز العصبي الأتونومي (اللاإرادي) Autonomic

Nervous System والجهاز العصبي المركزي. (ليبب الأنصاري، 2005، ص78-83)

والشكل أسفله يوضح التحليل والتفسير الصائب لمؤشرات القلق الجسمي:



الشكل رقم (05): يوضح التفسير الخاطئ والتفسير الصحيح للأعراض الجسمية للقلق وتأثير ذلك

على أداء الرياضي. (أسامة كامل راتب، 2007، ص194)

11-4- مصادر القلق المرتبط بالمنافسة:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر على مستوى أدائهم وبينما يستطيع البعض منهم السيطرة على درجة القلق فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبيا وخاصة أثناء المنافسة.

وإهتم الكثير من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين، وجاءت النتائج موضحة أن هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

أولاً: الخوف من الفشل:

تشير نتائج البحوث إلى أن الخوف من الفشل يعتبر السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، والخوف المباشر يأتي نتيجة الخوف من خسارة المباراة، أو فقدان بعض النقاط أثناء المنافسة والمسابقة، أو ضعف الأداء إلى غير ذلك... الخ والواقع أنه يشكل جزءاً من المشكلة نظراً إلى أن جميع هذه الأنواع من المخاوف تكون عادة نتيجة استعداد عميق بعدم الشعور بالأمان لدى الرياضي لمفهومه لذاته Self-concept أو تقديره لذاته Self-Esteem ويتضح ذلك عندما تسيطر على الرياضي بعض الأفكار السلبية مثل ما يلي:

- هذه المباراة تمثل أهمية كبيرة لإثبات شخصيتي.
- ماذا يقول الآخرون عندما أخسر المباراة.
- أنا لا أريد أن أخيب آمال مدربي إلى غير ذلك من أفكار سلبية تنتاب اللاعب خلال اشتراكه في المنافسات.

ولقد توصل الباحثون إلى وجود دافعين أساسيين للنجاح والتفوق وهما: دافع الخوف من الفشل Fear of Failure، ودافع الرغبة في النجاح Desire Succes والأشخاص الذين يسعون للتفوق خوفاً من الفشل يبذلون الجهد، ويؤدون على نحو جيد، نظراً لأن التفكير في الفشل يمثل شيئاً بغيضاً بالنسبة لهم، فهم يحاولون تجنب حدوث الفشل، أما الأشخاص الذين يسعون للتفوق، رغبة في النجاح فأنهم يبذلون الجهد لأنهم يعرفون فضل النجاح وكيف يمثل قيمة كبيرة بالنسبة لهم.

ثانياً: الخوف من عدم الكفاية:

يتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقصاً معيناً في إستعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابقة.

ويتركز هذا النوع من المخاوف في أن الرياضي يشعر بقصور أو خطأ محدد يؤدي إلى عدم رضاه على نفسه، ولقد أوضح الرياضيون الكثير من الأمثلة التي تبين الإحساس بعدم الكفاية ومن ذلك على سبيل المثال:

- عدم القدرة على التركيز.

- عدم القدرة على التعبئة النفسية.
- عدم الرغبة في الأداء.
- فقدان الكفاية البدنية.
- عدم الحصول على المقدار الملائم من الراحة.
- فقدان السيطرة على التوتر.

ثالثاً: فقدان السيطرة:

يتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفتقد السيطرة على الأحداث التي تميز المسابقة أو المنافسة التي يشترك فيها، وبأن الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية، والواقع أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الإنفعالية ومن ثم حالة قلق الرياضي قبل المنافسة.

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

أما العامل الثاني فيرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والإنفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، هذا ويتوقع زيادة القلق عندما تقل مقدرة الرياضي في السيطرة على كل العوامل الخارجية، والعوامل الداخلية لذلك يجب على المدرب استخدام كل الوسائل التي تسهم في تعويد الرياضي على المسائل والظروف المرتبطة بالمنافسة الهامة حيث أن ذلك يزيد من درجة السيطرة على المواقف ويقال من فرص زيادة القلق. (أسامة كامل راتب، 2007، ص189-192)

11-5- علاقة القلق بالضغط النفسي:

إن القلق ناتج لخوف معين، فإستجابات الخوف تنتج حالة القلق التي بدورها تبالغ في المطالب المدركة وقدرات المواجهة المدركة، ومن ثم يرتفع مستوى الضغط.

ويستخدم مصطلح الضغط بصورة مترادفة مع مصطلح القلق نظراً لأن مصطلح الضغط يقصد به حالة إنفعالية مؤلمة أو بغيضة يحاول اللاعب تجنبها وتؤثر على الأداء بصورة سلبية عن طريق التوتر العضلي الزائد عن الحد، فعندما يكون اللاعب خالياً من الضغط الإنفعالي أو من الضغط العصبي فإن كل تفكيره يكون مركزاً على العمل الذي يؤديه والعكس صحيح.

ينتج الضغط النفسي الذي يعانيه الرياضيون أثناء المشاركة في الرياضة التنافسية مجموعة من الإنفعالات الهدامة مثل القلق والخوف وإنفعالات أخرى.

حيث في حالة ما إن حصل على درجة عالية من القلق، فإنه ينزع بوجه عام إلى الإستجابة بالقلق للمواقف الضاغطة أكثر من غيره من الناس ويتوقف ذلك على مدى تفسيره للموقف الحاضر. لذلك نجد أن الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من سمة القلق يتميزون بحالة عالية من القلق

معظم الوقت وعليه فان سمة القلق تعني النظرة إلى العالم المليء بالعديد من المواقف المثيرة التي تدرك كشيء خطر أو مهدد كما أنها تعني الميل إلى الإستجابة لهذه التهديدات بحالة من القلق. يعتبر عبد العزيز عبد المجيد أن قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة أو التقييم الإجتماعي كموقف أكثر أو أقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا ويستثار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض.

وتتضمن إثارة حالة القلق سلسلة من الأحداث المتتابعة زمنيا يمكن أن تبدأ بمثير خارجي أو بمثير داخلي، وإذا قدر الموقف المثير من الناحية المعرفية أنه مهدد فإن حالة القلق تفيد كإشارة تبدأ لها سلسلة من السلوك لتجنب الموقف أو معالجته مباشرة، وقد تنشط حالة القلق العمليات الدفاعية المعرفية والحركية التي كان لها فعاليتها في الماضي في خفض حالات القلق وذلك بتعديل التقدير المعرفي للموقف الخطر والمهدد. (جبالي رضوان، 2013، ص ص76.77)

12- إستراتيجية المواجهة:

12-1- مفهوم المواجهة:

من الناحية اللغوية اختلفت تسميتها فهي في الأصل كلمة إنجليزية (Coping) وتعني بالغة الفرنسية faire-face ويقصد بها التسوية أو التعامل أي إستجابات تكيفية للتغيرات التي تحدث في البيئة المحيطة بالفرد.

وكلمة المواجهة في "المعجم الأساسي لعلم النفس" هي تلك الطريقة التي تتعامل مع وضعية ضاغطة والتحكم فيها وضبطها، وقد تكون عبارة عن إستجابة مباشرة كحذف مصدر التهديد والخطر، وقد تكون إستجابة مبسطة كتقليص الإدراك الخاص بالخطر مثل تفي الوضعية واللجوء إلى الأدوية، فالمواجهة قبل كل شيء هي ميكانيزمات من أصل نفسي تؤثر على إستجابات الجهاز العصبي والغددي.

ويرى البعض الآخر أن إستراتيجية المواجهة تشير إلى التوافق والتعامل مع المشكلات، أو التغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط، وتتضمن المواجهة مفهومين أساسيين هما:

أ- ميكانيزمات الدفاع (Mécanisme de Défense):

الذي تطور مع نهاية القرن 19 من طرف نظرية التحليل النفسي.

ب- التكيف (Adaptation):

الذي تطور مع النصف الثاني من القرن 19 معتمدا في ذلك على علم الطبائع والبيولوجيا وعلم النفس الحيوان، حيث تعد الدراسة التي قام بها "مورفي Murphy" (1962) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح المواجهة والإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة والخطرة بهدف السيطرة والتغلب عليها.

وإستعملت في اللغة العربية الكثير من المصطلحات كالمقاومة، المواجهة أو التعامل والتكيف فيما يفضل بعض الباحثين مصطلح استراتيجيات التوافق Stratégie d'ajustement. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص95)

12-2- تعريف المواجهة:

المواجهة حسب "لازاروس Lazurus" (1981) هي تلك الميكانزمات التي تمثل محصلة المجهودات التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع تغيرات البيئة الداخلية والخارجية وبذلك تختلف عن إستجابة الضغط لأنها تتغير حسب الوضعية.

أما المواجهة عند "فليشمان Fleshman" (1984) هي مجموع السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية.

أما لطفي الشربيني فيعرف المواجهة في معجم الطب النفسي Coping Behaviory بأنها مجموع الآليات التي يستخدمها الفرد للتوافق مع المواقف المختلفة. (الشربيني لطفي، 2003، ص35) أما التعريف الشامل الذي وضعه "لازاروس وفولكمان Lazarus&Folkman" (1984) أن المواجهة تشمل جهود الفرد المعرفية والسلوكية المتغيرة والغير النمطية الهادفة إلى الترجمة والتسيير والتحكم في المطالب الداخلية والخارجية والصراع الخاص بها الناتج عن التفاعل فرد- محيط الذي يتم تقييمه على أنه يتجاوز طاقات الفرد التكيفية، وينطلق هذا التعريف من ثلاث مبادئ رئيسية:

1- خاصية المواجهة تعتمد على أفكار الفرد والتي بإمكانها تحديد أنماط إستجاباته بحيث تكون قابلة للتغير والتطور.

2- المواجهة ترتبط بالموقف وتتأثر بتأثير خصائص الوضعية الضاغطة.

3- هذه الإستراتيجيات لاتصنف من قبل الفرد على أنها سلبية أو إيجابية وإنما تقاس بمقدار

نجاحها في معالجة متطلبات الموقف. (Swensen.J, 2004, p78)

12-3- الفرق بين المواجهة والتكيف والواجهة والدفاع:

أ- المواجهة والتكيف:

إن مفهوم المواجهة أخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، والتي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الإستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء والإستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (هجوم وهروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين بإعتبار أن العملية الدينامية التي تربط الضغط النفسي بالواجهة تعتبر جزء من ميكانزمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة.

وحدد "لازاروس وفولكمان Lazarus&Folkman" (1984) كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا يشمل كل الكائنات (علم النفس والبيولوجيا) وكما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط ردودا متكررة وآلية. بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي ومحدد يخص الإنسان ويختص بردود أفعاله تجاه المواقف البيئية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له ويستخدم جهود سلوكية ومعرفية واعية للسيطرة عليها. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص96-97)

ب- المواجهة وآليات الدفاع:

تم الحديث عن أساليب المواجهة باعتبارها في بعض الأحيان آليات دفاع نفسي *Mécanisme de défense* إذ يستطيع الفرد الإستجابة لعامل الضغط النفسي بطرق متعددة إلا أن آليات الدفاع لا واعية والهدف منها تخفيف القلق الذي يعاني منه الفرد في محاولاته لحل الصراعات الداخلية، بينما المواجهة تتطلب أساليب واعية في جزء منها، خاصة فيما يتعلق من علاقات عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات أن تتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي، أو من تهديدات المحيط ويفترض هنا أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات.

وتحتل المواجهة قمة الهرم حيث أن الشخص يواجه إذا استطاع ويدافع إذا كان مضطرا، وينهك ويتشتت إذا كان مجبرا على ذلك، من هنا يمكن القول أن استخدام المواجهة في أساليبها الواعية يسمح بتمييزها كأساليب مواجهة، أما عند استخدام أساليبها غير الواعية فهي تتطابق مع آليات الدفاع ويمكن تسميتها بآليات المواجهة. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص97)

12-4- وظائف إستراتيجية المواجهة:

قام العديد من الباحثين بتصنيف إستراتيجيات المواجهة كل حسب إنتمائه النظري وتصوره لمفهوم إستراتيجيات المواجهة وسيتم ذكر ثلاث وظائف:

أ- وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب ميكانيك (Mechanic):

يشير "ميكانيك Mechanic" (1974) الذي يتبنى النظرية الإجتماعية النفسية بأن لإستراتيجيات المواجهة ثلاث وظائف:

- 1- التعامل مع المتطلبات الإجتماعية والبيئية.
- 2- خلق الدافعية لمواجهة هذه المتطلبات.
- 3- الإحتفاظ بحالة التوازن النفسي بهدف توجيه الجهود والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.

ب- وظائف إستراتيجيات المواجهة حسب لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman):

كما تمثل المواجهة عند لازاروس وفولكمان سلوك موجه لتحقيق وظيفتين أساسيتين هما:

- 1- تعمل على معالجة المشكل، فيتم توجيه الموارد الفردية نحو حل المشكل المولد للضغط.
- 2- تعمل على تعديل الإنفعالات فيكون تقليص التوتر عن التهديد وخفض الضيق الإنفعالي.

(Lazarus et Folkman, 1984, p149)

ج- وظائف استراتيجيات المواجهة حسب برلين وسكولر (Pearlin&Schooler):

- 1- تغيير وإزالة الظروف التي تثير المشكل.
- 2- ضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة.
- 3- ضبط الضغط في حد ذاته قبل حدوثه. (جدوع عبد الحفيظ، 2014، ص100)

12-5- تصنيف إستراتيجيات المواجهة:

صنف العديد من الباحثين إستراتيجيات المواجهة طبقا لنتائج الدراسات التي أجريت على عينات كثيرة حيث تم إقتراح عدة تصنيفات للمواجهة:

12-5-1- تصنيف "Moss" و "Billings" (1981):

حيث يصنفان إستراتيجيات مواجهة الضغوط إلى إستراتيجيات مواجهة إقدامية وأخرى إجمامية، حيث أن إستراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكل ومحاولات سلوكية، وذلك بهدف حل المشكل بشكل مباشر، أما إستراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية، وذلك بهدف التحدي مع المواقف الضاغطة.

12-5-2- تصنيف "Fletcher" و "Suls" (1985):

قسم هذا التصنيف إستراتيجيات المواجهة إلى قسمين وهما:

• المواجهة التجنبية:

وهي إستراتيجيات سلبية وإستسلامية مثل التجنب والتهرب، والنفي والتقبل الطوعي.

• المواجهة اليقظة:

وهي إستراتيجيات يقظة منها البحث عن المعلومات ومخططات حل المشكل والدعم الإجتماعي.

12-5-3- تصنيف لازاروس وفولكمان (Lazarus&Folkman) (1984):**• المواجهة التي تركز على المشكل:**

تشير إلى المجهودات لتغيير الظروف الضاغطة الناتجة عن التفاعل فرد-بيئة، يعني التركيز على المشكل، وحسب "Schafer" (1992) فهي تشير لتلك الجهود التي يبذلها الفرد وهو يحاول التعامل الفعال مع عوامل الضغط النفسي، أو مع الموقف الضاغط مباشرة.

• **المواجهة التي تركز على الإنفعال:**

تشير هذه المواجهة إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الإنفعالي للضغط، فهي بذلك تشير إلى الجهودات لتقليص الإنفعالات السلبية التي تنشأ كاستجابة للتهديد. وتعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم إنفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الإنفعالي المركز على التعامل مع الخوف والغضب والشعور بالذنب وتتضمن المواجهة التي تركز على الإنفعال مواجهة سلوكية وإنفعالية، ومواجهة معرفية وإنفعالية.

إن الجهود الموجهة نحو ضبط الإستجابات الإنفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة قد تأخذ عدة أشكال، فقد اقترح لازاروس وفولكمان مجموعة من أساليب المواجهة الموجهة نحو تقليص الضيق الإنفعالي منها التجنب والتهرب، وإتخاذ مسافة وتغيير المعنى المعرفي للحدث للجانب الإيجابي، وتحمل المسؤولية وضبط الذات والدعم الاجتماعي. (طه حسين عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم ، 2006، ص97-102)

- خلاصة:

من خلال هذا العرض المفاهيمي التحليلي لظاهرة الضغوط والتوتر في المجال الرياضي، خلصنا إلى أنها تلك الإستجابات أو ردود الأفعال السلوكية والإنفعالية والفسولوجية تجاه المواقف التنافسية والتدريبية التي يستعملها الرياضي بغرض التكيف مع تلك المثيرات الخارجية المؤثرة أو المتفاعلة مع البنية الكلية له.

فمن خلال هذه النتيجة يتوضح جليا ضرورة الإهتمام بهذه الظاهرة في الميدان التدريبي في ظل الرؤية الحديثة للرياضي من الجانب البدني والنفسي والإنفعالي، إذ أن الإهتمام بالجوانب المعرفية والسلوكية يضمن سيرا حسنا إيجابيا للضغوط لا سلبيا.

ولذلك خلصنا من خلال هذا الفصل إلى أن شقا كبيرا من العمليات التدريبية والتنافسية يمثل في محتواه ضغوط وتوترات نتيجة الإستجابة للأحمال التدريبية سواء من الجانب البدني أو النفسي أو المثيرات الأخرى خلال المنافسة لذلك وجب علينا تحليل هذه الظاهرة وخلق سبل وطرق توجيهها ومواجهتها لضمان ممارسة تدريبية وتنافسية في إطارها السوي وتخدم التوجهات العامة للتدريب في حد ذاته.

الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي إلى التدريب الذهني

1- تمهيد:

أصبح المجال الرياضي أرضية خصبة لتطبيق القوانين العلمية المتعددة ودراسة الظواهر الإنسانية من عدة زوايا ذات صلة بالعلوم المختلفة، لذلك فالتطور الحاصل في هذا الميدان جاء نتيجة جهود علمية خصصت لدراسة الفرد الرياضي من جميع النواحي.

كما أن بلوغ الإنجازات الرياضية والمستويات العليا للأداء يتطلب منا وضع الرياضي ومحيطه العلائقي كمحور دراسة علمية تقوم على أسس نظرية محكمة، وبغض النظر عن الجانب البدني والجانب الفسيولوجي لدراسة تكيف الرياضي مع الأعباء والأحمال التدريبية، إتجه الكثيرون لوصف السلوك والإنفعال في مجال الرياضة وسبل الإرتقاء بالجانب الذهني.

فالدراسات الحديثة إتجهت إلى دراسة ما يسمى بالذهن أو العقل للوصول إلى طرق وتقنيات وإستراتيجيات الإعداد الذهني والتدريب على مهارات التصور لتعود بفعاليتها على الأداء الرياضي سواء الحركي و السلوكي أو الإنفعالي كالقلق والتوتر الناجم عن المنافسات الرياضية.

والتدريب الذهني من بين الأساليب المستعملة في عمليات التعلم الحركي، إضافة إلى الإعداد للمنافسات والإنجازات الرياضية العالية التي تتطلب قدرا من إستعمال المهارات النفسية والذهنية والتي من المفروض التدرّب عليها قبل الدخول في المنافسات.

ولهذا سننظر في هذا الفصل إلى النظريات والمفاهيم المرتبطة بالتدريب الذهني، ومختلف تعريفات العلماء والباحثين في هذا المجال والمهارات العقلية للرياضي بجميع أنواعها وكيفية تنميتها، كما سنسلط الضوء على المبادئ الأساسية الحديثة للتدريب الذهني في المجال الرياضي وكذا أهم التقنيات المستخدمة في التدريب الذهني في مختلف إتجاهاته الحركية أو النفسية، كما تطرقنا إلى إستخدامات التدريب الذهني في المجال التنافسي والتدريبي.

2- تطور مفهوم التدريب الذهني:

حسب الكثير من الدراسات من الملحوظ أن التدريب الذهني والإهتمام بالجانب العقلي كان محل بحث وتطبيق منذ القدم لما بلغه من تطور مفاهيمي من حيث طرقه وتقنياته إلى يومنا هذا، وتواصل الأخذ فيه من طرف العلماء والباحثين ليلبغ الكثير من المجالات لا سيما المجال الرياضي التنافسي.

حيث ظهرت أول إشارة للتدريب الذهني في المراجع في جنوب شرق آسيا والتي إستخدمت طرق التأمل Meditation في تطوير المهارات النفسية، كما شهد عام 1890 أول المحاولات في الربط بين الجانب الذهني ومستوى الأداء وذلك إعتقادا على الطريقة التأملية أكثر منها التحليلية، وقد تم الإشارة إلى وجود حركات خفيفة Tentative Movements تحدث أثناء التصور وأن الخبرة السابقة تسهل إستدعاء هذا التصور.

وكان كل من "جاكسون Jacobson" (1932)، "مورسون Morrison" (1934)، "شاو Shaw" (1939) أول من تطرقت بحوثهم إلى التدريب الذهني وكل أنواع التصور، إذ توصلت معظم نتائجهم إلى أن التدريب الذهني له تأثير ملحوظ على قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية والقدرة على تذكرها، وتعتبر دراسة "فاندال وآخرون Vandell et all" (1943) أول دراسة واقعية بين التدريب العقلي والأداء إلا أنه من غير الممكن الاعتماد على نتائج هذه الدراسة لغياب التحليل الإحصائي، إلى حين إستخدمت طريقة ما وراء التحليل Meta Analysis للحصول بعد ذلك على نتائج 98 دراسة أثبتت أن التدريب العقلي أحسن من عدمه كلية وأن تأثيره على العمليات المعرفية أكبر من المهارية منها لأنها تعتمد على القوة، والتدريب البدني ذو فعالية أكثر إذا كان مصاحبا للتدريب الذهني.

وقدم "ساج Sage" (1791) أربعة مفاهيم أساسية للتدريب الذهني وترتبط بفعاليتها وهي الدافعية، الإدراك الرمزي، الوحدات العصبية العضلية المشتركة في الأداء، والنظرية العصبية الفسيولوجية، كما أهتم التدريب الذهني بالجانب التنافسي إلى جانب عملية التعلم، للتعرف على المواقف التي يواجهها اللاعبون وزيادة ضغوط المنافسة حيث إختلفت أساليب الإعداد للمنافسة، وتضمنت إستراتيجيات مختلفة مثل: التصور، تركيز الإنتباه، الإستثارة، والثقة بالنفس، كدراسة "ماهوني وشيلتون Mahoney & Shelton" (1978)، وأهتم العلماء بما يسمى بالأسلوب المعرفي Cognitive Style الذي يتضمن كل من الإنتباه، الحديث الذاتي، التصور، والأفكار الإيجابية، حيث أصبح الإسترخاء أحد الخطوات الأساسية في التدريب العقلي لما له من دور في خفض القلق والتوتر.

(محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال، 1996، ص20-25)

وتواصلت عمليات التدريب الذهني في الانتشار وبلغت العديد من المجالات منها المجال الرياضي إذ أسهمت في اكتساب المهارات الحركية والإعداد للمنافسات بعمليات خفض القلق والتوتر، كما أمتد كذلك تطبيقه في المجال التربوي التعليمي لتنمية كل من مهارات الانتباه والتركيز وتعزيز الجانب المعرفي، وتواصلت الجهود في هذا المجال إلى أن بلغت المجال النفس فسيولوجي.

ومما سبق تظهر أهمية مجال التدريب الذهني بالخصوص في مجال الإعداد للمنافسات الرياضية ومواجهة الضغوط المتعلقة بالرياضي والتحكم في الإنفعالات وتعديل السلوك وذلك عن طريق استخدام التقنيات والإستراتيجيات ذات التأثير الإيجابي على المهارات الذهنية للرياضي والفرد.

3- تعريف التدريب الذهني:

إن فكرة التدريب الذهني ليست حديثة النشأة، فالتدريب الذهني يعود حتى إلى العصور القديمة لكن إعتبر من المجالات الحديثة نظرا لبداية استخدامه في العديد من المجالات منها المجال الرياضي وهذا في أواخر القرن التاسع عشر، نظرا لتطور المجال الرياضي ولكثرة متطلباته وزيادة عدد المشاركات التنافسية والدورات الرياضية العالمية والقارية والإقليمية والدولية، وإستخدام التدريب الذهني للتحكم في سلوك الفرد ومحاولة تعديله ومن أجل تنمية المهارات الذهنية لتحقيق أفضل النتائج خلال المنافسات الرياضية لهذا ظهرت الكثير من البحوث والدراسات تطرقت إلى تعريف التدريب الذهني نذكر منها:

عرفه "سوين Suinn" بأنه: تلك الإستراتيجيات التي تستخدم الطرق والمهارات النفسية والعقلية في محاولات تحسين الأداء.

أما "مورجان Morgan" فيرى أنه أحد طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تعديل وتغيير السلوك وتعزيز التعلم. (Morgan, 1972, p94)

ويعتبر التدريب على المهارات العقلية جزءا مهما في إعداد اللاعبين للدخول في المنافسات، فهو يتضمن كل أبعاد ومكونات المنافسة من حكام وملاعب وتأثيرات خارجية سواء الطقس أو الجمهور، فيجب على الرياضي القدرة على وضع الخطط الإستراتيجية والموضوعية، فالممارسة الرياضية تتطلب قدرا من الاستخدامات الذهنية. (Khasky&Smith, 1999, p88)

ويرى "جي مكس Jay Maikes" (1987) أنه لغرض تقويم وتشخيص وتحسين المهارات والإتزان الانفعالي والثقة والتركيز والإنتباه من الواجب إستخدام التصور والتدريب الذهني كوسيلة لبلوغ الإنتاج الحسي للحصول على النتائج المرجوة في المجال التنافسي الرياضي.

(Jay, 1987, P75)

كما يرى البعض من العلماء أن التدريب الذهني مرتبط فلسفيا بالحواس الموجودة في الدماغ، فنجد "نيدفر Nidffer" يرى بأنه إعادة تكوين وإسترجاع الخبرة في الدماغ، وعرفه "الوسيمي"

(1999) بأنه نوع من التدريب يهدف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الإسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات.

والتدريب الذهني الداخلي (MTI) Inner Mental Training يعرف بأنه تدريب ممنهج ومنظم، بعيد المدى، ويعتمد على مبدأ التدرج العقلي لتحسين الأداء ، لهذا فالتعريف السالفة الذكر إتخذت وجهات نظر متعددة لماهية التدريب الذهني، فمنهم من يرى أنه يستعمل لتحسين فعالية الأداء المهاري، والبعض الآخر يرى أنه يستعمل لتوجيه السلوك وتعديله إعتامادا على العمليات المعرفية السلوكية، وآخرون يجمعون أنه أحد الإستراتيجيات المستعملة في الإعداد للمنافسات عن تتابع وإستمرارية التدريب على المهارات العقلية.

حسب "Unestahl" (1986) إن الهدف من التدريب الذهني هو بلوغ الرياضي حالة التحكم في الأفكار النابعة من الذات والمحيط الخارجي، إنطلاقا من هذا التعريف نتمكن من القول أننا نتسلل إلى الجانب المعرفي الذي يعالج الإدراك ويدرس العمليات التي تسمح بإكتساب الوعي بالمتغيرات النابعة من المحيط الخارجي. (Unestahl, 1986, p04)

4- النظريات المرتبطة بالتدريب الذهني:

يرتكز التدريب الذهني على مجموعة من النظريات المثبتة علميا من طرف أهل الإختصاص بالإجماع على مدى صحتها ومدلولها العلمي والقواعد التي تبنى عليها هذه النظريات، وفي هذا الجزء سنتطرق لعرض أهمها والأكثر شيوعا في المجال الرياضي:

4-1- نظرية الاستبصار الداخلي والتدريب الذهني:

Insight Theory of Mental Training

علاقة التدريب الذهني بنظرية الإستبصار الداخلي تساهم في إتاحة الفرصة لتعديل السلوك النابع من داخل الفرد بغض النظر عن المهارة المراد تعلمها وإتقانها، ومن المعلوم أن بعض التصورات العقلية تبدو ضرورية قبل وأثناء تطوير الأداء من الداخل، وأثبتت البحوث والدراسات أهمية الخبرة السابقة في التدريب الذهني لما تتيحه هذه العملية من إتاحة الصورة الذهنية المتعلمة.

4-2- نظرية الدافعية والتدريب الذهني:

Motivation and Mental Training

إن الإختلاف في مستوى الدافعية يؤثر على مستوى الأداء بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا ما أثبتته البحوث والدراسات من وجهتي النظر التاليتين:

1- ترى أن الإنتباه للتعليمات اللفظية والنماذج يخلق إهتماما خاصا أو مستوى من الدافعية للفرد ونتيجة لذلك نتحصل على نتائج أفضل في المجموعة التجريبية بالنسبة للمجموعة الضابطة.

2- نرى أن المجموعة الخاضعة للتدريب الذهني أي مجموعة التجريب تشعر بالتميز والأخرى لا تشعر بشيء يدعم تأثير حدوث الإيحاء الكاذب.

4-3- النظرية الترابطية والتدريب الذهني:

A Connectional Theory of Mental Training

إن الإنقباضات العضلية الطفيفة التي تحدث نتيجة نظرية التغذية الرجعية في التدريب الذهني تلعب دورا مهما أيضا في النظرية المترابطة. حيث تكرار المثير في التدريب ينتج عنه ارتباط قوي بين المثير والإستجابة ولهذا فإن التكرار يؤدي إلى تطوير الأداء للمهارة التي سبق ممارستها ذهنيا.

4-4- نظرية التغذية الرجعية والتدريب الذهني:

A Feedback Theory of Mental training

إن المحاولة والخطأ ضرورة في إكتساب التعلم المهاري، حيث أن الخطأ في المحاولة الأولى يؤدي إلى إنتاج التوافق قبل بداية المحاولة الثانية ومن هذا يظهر بوضوح دور هذه النظرية في تطوير الأداء المهاري.

4-5- نظرية الإنتباه الإنتقائي والتدريب العقلي:

Selective Attention and Mental Training

تشير هذه النظرية إلى أحد أولويات الإهتمام في تعليم المهارة الحركية والإنتباه الإنتقائي Selective Attention حيث يتم توجيه إنتباه المتعلم إلى الأبعاد الهامة المراد تعلمها، وتبدو علاقة التدريب العقلي بهذه النظرية في قدرتها على مساعدة المتعلم في تركيز الإنتباه على إسترجاع الجوانب الهامة في المهارة بالإضافة إلى أن تكرار الممارسة يعمل على تعزيزها ويساهم أيضا في عدم نسيانها، حيث أن هذه النظرية تعمل على الإتقان المهاري بعد تمام عملية التعلم.

4-6- نظرية الإطار المرجعي الكلي للتدريب العقلي:

A Gross Framework Theory of Mental training

يعتبر لوثر رائد هذه النظرية التي ترى أنه من الواجب على المتعلم أن يكون قادرا على تكوين إطار عام للمهارة المراد تعلمها حتى يمكنه تطوير الأداء.

حيث أن الكثير من النظريات المفسرة للتدريب الذهني من طرف العلماء و الباحثين في المجال مثل "جاكبسون Jacobson"، "سيون suinn" وكل من "بيري وسكاكيت Perry&Sackett"، أجمعوا على وجود إتجاهين لتأثير التدريب الذهني:

أولاً: النظرية العضلية النفس عصبية:

في ضوء تفسير هذه النظرية يرى العلماء بأنه عند بعملية التصور للمهارة يحدث استثارة للعضلات المشاركة في هذه المهارة تؤدي إلى استثارة القيام عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية، وتواصلت البحوث في هذا المجال وأكد كل من جاكبسون وسيون من خلال استخدام الرسم الكهربائي للعضلات وجود إنقباضات عضلية أثناء التدريب الذهني.

ثانياً: نظرية التعلم الرمزي (النظرية المعرفية):

تبنى إفتراضات هذه النظرية على أنه يمكن بواسطة التدريب الذهني ووسائله إختيار الخطط المختلفة على مستوى الإدراك أو المعرفة وإمكانيات تصحيح الأخطاء وترجع أصول هذه النظرية إلى أعمال "بيري Perry" و"سكاكيت Sackett" وأطلق عليها دينس النظرية الرمزية الإدراكية فمرور الأبعاد المعرفية على الجهاز العصبي المركزي يؤدي إلى حدوث التطوير في الأداء. (لبيب الأنصاري، 2005، ص 35-39)

5- مبادئ التدريب الذهني في الرياضة:

إن عملية التدريب الذهني لدى الرياضي تخضع إلى معايير إختيار التمارين والحصص مثل نظيراتها في مختلف جوانب التدريب، فبرمجة التدريب الذهني تخضع لعدة مبادئ وإحترامها يضمن فعالية التدريب و تجنب الوقوع في الخطأ، وتحدد هذه المبادئ في ما يلي:

أولاً: الإختيار الجيد للتمرين (bien choisir l'exercice):

يحتوي الشق الأول لإختيار التمرين المناسب على ثلاث مبادئ أساسية تحدد معايير الإختيار للتمارين المناسبة من حيث الفهم والمحتوى وهي القواعد الأساسية للحصول على الإختيار الأمثل للتمارين:

1- تكييف التمارين حسب الحالة: (l'adaptation de l'exercice à la situation)

حيث يركز هذا المبدأ على ضرورة إختيار الوسائل ومحتويات الحصص التدريبية أو الإرشادية بمراعاة مستوى اللاعب أو الفرد المتدرب، حيث من الواجب تحديد التمارين بدقة تماشياً مع مستوى المتدربين.

2- مبدأ النوعية والدقة: (Principe de qualité et précision)

حيث يركز هذا المبدأ على ضرورة أن يكون التسلسل في منتهى الدقة، فالتدريب الذهني يركز على بناء الصور ذات النوعية لذلك من الواجب على المدرب في كل تمرين أن يؤكد على تكرار ذو نوعية. (Christian, 2016, p647)

3- مبدأ الفردية (Individualisation):

لكل فرد خصوصيات مختلفة عن الفرد الآخر في ردود أفعاله التكيفية أثناء مواجهة الحالات، في سلوكاته، في مدى إستيعابه وتقبله للتمارين، لهذا فعلى المدرب أن يحدد خصائص كل فرد حتى يتسنى له تكييف الحصة كما هو مطلوب.

ثانيا: الحجم المناسب للتمارين (Le bon volume de l'exercise):**4- مبدأ التحكم في جرعات حجم التمرين:****(Principe de Dosage du volume de l'exercise)**

إذا لم يراعي المدرب الأحمال المناسبة للتدريب الذهني وتكون ذات دقة، ولم يحترم الإنتظام والتنوع وفق المدة والزمن، يؤدي هذا بطريقة مباشرة إلى ما يسمى بالركود أو التوقف مما ينتج عنه إنخفاض في الدافعية والإنسحاب الكلي، حيث يجب أن نأخذ العناصر الآتية بعين الإعتبار:
حجم حمولة التدريب يتوقف على عدة عوامل مختلفة:

✓ زمن العمل (temps de travail) لكل تمرين يتكون من مجموعة من التكرارات لنفس الحالة.

✓ عدد المجموعات (nombre de séries) يجب أن يوضع بالترتيب حسب درجة الصعوبة.

✓ الشدة (l'intensité) تقاس حسب درجة التوتر الناتج عن العمل المقترح فعلى سبيل المثال فحصة الإسترخاء تكون أكثر شدة عن باقي الحصة.

5- مبدأ التخطيط وإنتظام التدريب الذهني :**(Principe de planification et de régularité de l'E.M)**

فالتدريب الذهني كباقي العمليات التدريبية والتعليمية ينتج عنه تكيفات سلبية إذا لم يحترم فيه مبدأ الإنتظام.

6- مبدأ التدرج في التدريب الذهني:**(Principe de Progressivité de L'E-M)**

التدريب الذهني كجميع أنواع التدريب يرتكز على مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب. (Christian, 2016, p648-450)

7- مبدأ التناوب بين الحمل والراحة وبين الجانب الذهني والبدني:

(Principe d'alternance charge /repos et mental /physique)

عند عملية تنظيم ووضع حمولات التدريب يجب الأخذ بعين الاعتبار الحمل والراحة وهذا التناوب يسمح للرياضي بتفادي الوقوع في التدريب الزائد وتفادي الإرهاق النفسي حيث من المستلزم إحترام الخطوات التالية:

✓ إحترام التناوب بين العمل والراحة.

✓ إحترام التناوب بين التدريب البدني والتدريب الذهني.

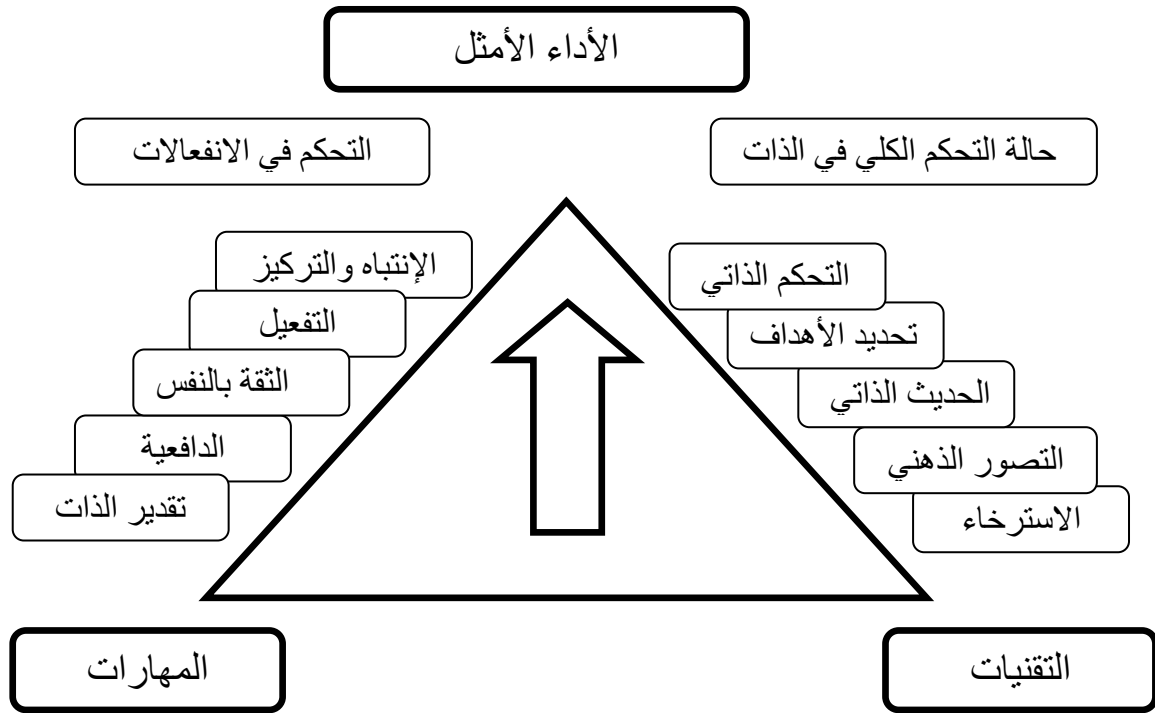
✓ إحترام التناوب بين التدريب البدني والتدريب الذهني والإختبارات.

ثالثا: مراقبة وتقييم النتائج: **(Le Contrôle et l'évaluation des résultats)**8- مبدأ التقييم: **(Principe d'évaluation)**

تخضع نتائج التدريب الذهني للتقييم الموضوعي والدوري والمرحلي كباقي العمليات التدريبية أو التعليمية. (Christian, 2016, p651)

6- المهارات الذهنية:

حسب "مانو Manno"، إن التدريب الرياضي هو عملية متداخلة تهدف إلى تنمية وتحسين الجانب النفسي والبدني للفرد أو الرياضي لبلوغ أعلى المستويات الرياضية. ويهدف التدريب الذهني إلى تعديل السلوك وتوجيه الأفكار والحالات والمواقف المختلفة خلال الممارسة الرياضية وتحسين المهارات العقلية في المجال الرياضي. لذلك فالمهارات العقلية تختلف لتشمل كل من التحكم في التنفس والإسترخاء ومهارات التصور Imagery skills، ومهارات الإنتباه Attention skills، لهذا سنتطرق إلى عرض المهارات العقلية الأساسية في المجال الرياضي.



الشكل رقم (06): هرم المهارات الذهنية الأساسية في الرياضة.

(Nicolas&Johan, 2004, p125)

1-6- مفهوم المهارة الذهنية:

المهارة الذهنية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلّم والمران و التدريب. فاللاعب الرياضي لن يستطيع إكتساب وتعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير والإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلّم هذه المهارات و تدربّ عليها إلى درجة الإتقان، و ينطبق ذلك على المهارات العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلّمها وتدرّب عليها.

و يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية في علم النفس الرياضي للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونّها تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التّدريب العقلي و الذي يقصد به التّطبيق المنهجي المنظّم للأساليب العلمية النفسية و العقلية للإرتقاء بمستوى أداء اللاعب الرياضي، و تدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو طبية أو برنامجًا علاجيًا سريعًا، و لكن برنامج تربوي و تعليمي منظّم و مقنّن، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لإكتساب و إتقان المهارات العقلية و التي تهدف بدورها للإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي. (محمد حسن علاوي،

2002، ص 192.194)

2-6- تقنيات التدريب الذهني:

أولاً: الإسترخاء:

1- تعريف الإسترخاء:

إن تعلم المهارات الأساسية يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة إسترخاء تام، أو هناك تناوب بين التعلم والإسترخاء وهذه حقيقة سواء بالتعلم أو بالتدريب الرياضي، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق المصاحب للمنافسة الرياضية.

والمحيط التنافسي الرياضي من الممكن أن يكون جوا ضاغظا ومولدا لكل أشكال التوترات والقلق، لهذا تستعمل مهارة الإسترخاء لمواجهة هذه التوترات والإنفعالات، ومن الواضح أن جميع الإنفعالات السلبية تؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة بصفة خاصة فالعامل الأول لمواجهة وتوجيه هذه الإنفعالات هو تعلم مهارة الإسترخاء والتحرر من الضغوط والتوترات وعملية التحكم في التنفس وتفعيل عملية التركيز الإيجابي. (Miller, 2003, pp52.56)

فحسب (Bousingen (1971) "الإسترخاء هو أحد التقنيات المستخدمة لهدف الوصول إلى حالة الراحة بطريقة فعالة وكذلك للاقتصاد في الجهد العصبي الناتج عن الجهد العام للفرد".

(Nicolas&Johan, 2004, p131)

وأشار شمعون سنة (1996) إلى تعريف الإسترخاء " أنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة العقلية والبدنية". (محمد العربي وعبد النبي، 1996، (44

ويعرف "Nash (1985) الإسترخاء بأنه قدرة الفرد على خفض توتره والتحكم في إنفعالاته وتوجيهها بطريقة إيجابية.

كما تعتبر مهارة الإسترخاء جزءا من التدريب على التصور العقلي، إذ من المفروض قبل أداء أي تمرين للتصور يجب أن يكون الرياضي في حالة إسترخاء تام (Martens(1987.

كما أورد روبرتس وآخرون (Rberts et al (1986) بأن إستخدام الإسترخاء يبني على أساس التوتر الموجود في الجسم.

ويضيف أسامة كامل راتب (2004) ، أن الإسترخاء هو إنسحاب الرياضي بطريقة عمدية ومؤقتة من النشاط الرياضي لما يسمح له بإعادة بناء الطاقات الكامنة البدنية ، العقلية أو الإنفعالية منها. (لبيب الأنصاري، 2005، ص43)

ويقصد بالإسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات، وهذا يعني فك أسر أو إطلاق سراح أي إنقباض أو توتر في العضلات أي الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص216)

ونظرا لأهمية الإسترخاء في مختلف عمليات التحضير الذهني والنفسي توجد عدة أنواع تطرق لها العلماء في هذا المجال، لذا يرى الباحث أن الإسترخاء من أهم التقنيات المستخدمة للإرتقاء بمستوى الرياضي من الناحية المعرفية والجسمية ومن أجل التحكم في الإنفعالات وتوجيهها كالتوتر والقلق المصاحب للمنافسة الرياضية.

2- الآثار الإيجابية للإسترخاء:

للإسترخاء فوائد متعددة الأبعاد في الجانب الرياضي وتشمل ثلاث جوانب، الجانب الفسيولوجي، الجانب البدني، والجانب النفسي.

أ- الجانب الفسيولوجي:

يساهم الإسترخاء بطريقة مباشرة في عمق وبتئي التنفس وأقل إستهلاك للأوكسجين ويعمل على خفض التوتر العضلي وتهدئة مجموعة الغدد الهرمونية الهامة.

2- كما يعمل على خفض ضربات القلب وخفض مستوى حامض اللاكتيك في الدم، وخفض موجات ألفا Alpha في المخ وتوافق أفضل بين بقية الموجات.

ب- الجانب البدني:

1- الحفاظ على الوزن الطبيعي والتخلص من الأرق.

2- الكشف عن التوتر العضلي والقدرة على الإسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي.

3- القدرة على العمل لساعات أطول وتأخير ظهور التعب وزيادة قدرة إحتمال الأجهزة الحيوية.

4- تطوير وظيفة الجهاز الهضمي وخفض نسبة حدوث الأمراض المعوية "الجلد- الجهاز التنفسي"

5- خفض نسبة الإصابة بأمراض القلب والحفاظ على الزيادة الطبيعية لضغط الدم.

ج- الجانب النفسي:

يلجأ المدربون في المجال الرياضي في عمليات التحضير النفسي والذهني إلى تقنيات الإسترخاء بكل أنواعها للوصول إلى الحالة النفسية المطلوبة قبل المنافسة وبعدها وخلالها، هذا ما يدل على فعالية هذه التقنية وما لها من فوائد في المجال الرياضي نذكر منها:

1- تطوير الثقة بالنفس وتقدير الذات وخفض القلق والتوتر المتعلق بالمنافسة الرياضية.

2- تحسين الصحة العقلية وتطوير الذاكرة ويعمل كذلك على زيادة الأداء التحصيلي والعمل بأقل مجهود ممكن والتوافق بين الجسم والعقل.

3- ممارسة إنفعالات إيجابية وعدم الإشتارة للإستجابات السلبية أو التأثر بالضغط العصبي والقلق الناجم عن ظروف المنافسة الرياضية.

4- كما يساهم في تطوير الإنتباه والتركيز. (محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال، 1996، 162-ص164)

3- التقنيات المستخدمة في الإسترخاء:

إن الهدف المشترك لتقنيات الإسترخاء هو الوصول بالفرد الرياضي لمواجهة التوتر والضغوط ومختلف أنواع القلق، حيث توجد تقنيتان متفق عليهما في مجال التدريب الذهني والتحضير النفسي للمنافسات الرياضية.

أولاً: الإسترخاء الذاتي لشولتز: Training autogène de Schultz

حسب شولتز Schultz ، حتى تظهر نتائج الإسترخاء الذاتي من المفروض أن تستغرق المدة ثلاث أشهر مع التكرار اليومي لهذه التقنية. (Nicolas&Johan, 2004, p148)

حيث أسست هذه التقنية من طرف العالم الألماني شولتز في بداية القرن التاسع عشر وقام بنشر أعماله سنة 1932، وفي سنة 1971 قام الطبيب السوفياتي أوداسكي Odessky بنشر تمارين يومية تساعد على التحكم في هذه التقنية والتي ساهمت في نجاح العديد من الرياضات.

ويعتبر الإسترخاء الذاتي صورة مختصرة للتدريب الإسترخائي التدريجي، وهو أسلوب يتم بسهولة ويمكن تعلمه ويعتمد بصفة أساسية على تعرف الرياضيين على مواضع التوتر للمجموعات العضلية بالجسم، ثم استخدام التنفس البطئ السهل وأثناء ذلك يتصور الرياضي خروج التوتر من الجسم من خلال الشهيق والزفير العميقين.

ثانياً: الإسترخاء التدريجي لجاكوبسون: La relaxation progressive de Jacobson

قام العالم ادموند جاكوبسون Edmund Jacobson بإستخدام هذه الطريقة سنة 1934 حيث تعتبر أول من إستخدم هذا النوع من الإسترخاء ولذلك حملت هذه التقنية إسمه وتعمل هذه الطريقة على خفض التوتر في العضلات بعد القيام بعمليات التمديد والتقليص على مستوى العضلات، وتسمح هذه التقنية بمعرفة الجسم وتكوين صورة ايجابية عنه، كما تسمح بالتحكم في الإنفعالات والطاقة.

كما أظهرت الكثير من الدراسات نتائج ايجابية لهذه التقنية في حالة التشنج والأمراض السيكوسوماتية. (Nicolas&Johan, 2004, p151)

ثالثاً: التحكم في التنفس:

التنفس يؤمن الكميات اللازمة من الأوكسجين والطاقة للسماح بنشاط العضوية، ومن بين تمارين التنفس التي نجدها في تقنيات الإسترخاء "اليوقا" Yoga حيث ثبت منذ القديم وجود علاقة بين التنفس والحالة الذهنية والإنفعالية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص278)

4- أنواع الاسترخاء:

أ- الإسترخاء العضلي:

ويتم عن طريق خفض التوتر في العضلات إلى حد يغيب فيه النشاط العضلي بنسبة كبيرة جدا وذلك عن طريق التناوب بين الإنقباض والانبساط، ويهدف هذا النوع من الإسترخاء إلى زيادة قدرة الرياضي على الإحتفاظ بالهدوء العصبي والإنفعالي، ويرى أسامة راتب (1995) أن الإسترخاء العضلي في المجال الرياضي ينقسم إلى:

- الإسترخاء التعاقبي Progressive Relaxation
- الإسترخاء الذاتي Self-Directed Relaxation
- الإسترخاء التخيلي Imagery Relaxation
- الإسترخاء خلال الجهد Relaxation Through Exertion
- الإسترخاء الموضعي Localized Relaxation
- إسترخاء النفس الواحد The one Breath Relaxation
- إسترخاء التغذية الرجعية الحيوية Biofeedback Relaxation

ب- الإسترخاء العقلي:

وهو المرحلة التي تسبق مرحلة التصور ويهدف كذلك إلى توجيه الانفعالات والتحكم في التوتر وينقسم إلى:

- الإستجابة للاسترخاء: **Relaxation Response** ومن بين أهداف هذه الطريقة تهدئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه وخفض التوتر في الجسم خاصة قبل المنافسة الرياضية.
- التحكم في التنفس: **Breath Control** التنفس هو المصدر الرئيسي للاسترخاء يعمل على التحكم في الضغوط والقلق التنافسي ويعتبر القلق من بين الأسباب التي تؤدي إلى اضطراب التنفس وعدم انتظامه.
- الإسترخاء المعرفي: **Cognitive Relaxation** تعتمد هذه الطريقة على عملية إيقاف الأفكار والحديث الذاتي الايجابي لتفادي التفكير السلبي في الأداء خلال المنافسة. (محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال، 1996، ص182)

ثانيا: التصور الذهني:

لكل فرد منا صورة في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بطريقة نظامية.

التصور والتكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل دون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة، وتعتمد هذه المهارة على استحضار الصور العقلية كما هي وتكوين صورة داخلية للأداء.

1- تعريف التصور الذهني:

" التصور هو عملية رمزية تسمح بتحسين الحقيقة والواقع عن طريق الخبرة الحسية." (Marielle Cadopi et Fabienne Longueville, 1998)

يرى كوسيلين (1995) أن التصور البصري Visual Imagery يشير إلى القدرة على تكوين تمثيلات عقلية لمظهر الأشياء ومعالجة تلك الأشياء في العقل. (Nicolas&Johan, 2004, P159) ويعرفه محمد محمود عبد النبي أنه قدرة الفرد على ربط المدركات ببعضها البعض، ويعرفه أحمد جمعة بأنه قدرة الفرد على أداء عقلية شبه حسية أو إدراكية، حيث يتم إعادة بناء وتشكيل قدراته الحسية وخبراته السابق تخزينها في الذاكرة، حيث يتم ذلك في غياب المدركات الحسية لإنتاج صورة عقلية قد تماثل نظائرها الحسية أو الإدراكية أو تختلف عنها. (رجاء محمود وآخرون، 2014، ص458)

ويرى Al و Feckenstein أنه: تمثيل بصري ساكن أو سلسلة متتابعة من الأطر التي تمتزج بين الأصوات والمشاعر والروائح.

ويؤكد أسامة كامل راتب (2000) أن التصور العقلي أشمل من التصور البصري فهو أكثر من رؤية فقط ولا يعتمد على حاسة البصر فحسب بل يستخدم الصور المشتركة في الأداء المهاري. (أسامة كامل راتب، 2000، ص115)

2- أهمية التصور الذهني في المجال الرياضي:

تطرقت الكثير من الدراسات السابقة إلى تطبيق التصور لفهم مدى فعاليته في الأداء المهاري والتنافسي وحتى التعليمي حيث ذكرت "الببيب الأنصاري" في دراستها أهمية التصور على النحو التالي:

- يساعد الرياضي على الوصول إلى أفضل ما لديه في التدريب والمنافسات.
- يساعد في إسترجاع كافة الخبرات السابقة لتحقيق الأهداف والتعامل مع الإستراتيجيات الموضوعية.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الأمثل قبل الدخول في المنافسات.
- إستبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة بالنفس وزيادة الدافعية وزيادة أنماط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف. (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2000، ص222)

ويذكر كل من رافع الزغلول وعماد الزغلول أن التصور العقلي يمكن أن يسهم في تسهيل الوظائف التالية:

- تخزين المعلومات بالذاكرة والإحتفاظ بها لفترة طويلة.
 - تذكر المعلومات وإسترجاعها بشكل أسرع.
 - ربط المعلومات معا بالذاكرة.
- وحدد Oliver خمس وظائف للتصور متمثلة فيما يلي:
- عمومية المعرفة Cognitive General، لتحسين الإستراتيجيات المستخدمة وزيادة التركيز على الأداء بشكل عام.
 - خصوصية المعرفة Cognitive Specific، وهي لزيادة التركيز على حركات معينة من المهارة.
 - تعميم الإثارة الدافعية Motivational General-Arousal، لتنظيم الإثارة والحفاظ على مستوى القلق- خاصة في المواقف التنافسية أو الضاغطة.
 - الوصول إلى مستوى التمكن من الدافعية العامة Motivational General Mastery، لزيادة الثقة بالنفس، والإحتفاظ باتجاه ايجابي نحو الأداء.
 - الدافعية النوعية Motivational specific، لتحديد أهدافهم من خلال رؤيتهم للنجاح. (رجاء محمود وآخرون، 2014، ص468)

3- أنواع التصور الذهني:

كما سبق ذكره يرى أسامة كامل راتب (2000)، أن التصور العقلي يشمل جميع الحواس إضافة إلى التصور البصري لإسترجاع الصور أو المدركات والخبرات التي سبق إدراكها. (أسامة كامل راتب، 2000، ص317)

أما الصور العقلية من الممكن أن تكون ذات طبيعة مختلفة تساهم في تنمية وتحسين عملية التصور لدى الرياضي بطرق مختلفة بصرية، سمعية، وحركية وهذا ما أكدته مونیکا وفرانك (Nicolas&Johan, 2004, p157). Monica et Frank

وأكد جاك بيرسون Jake Rearson (2001) أن التصور العقلي للإنفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام، لأن محاولة الرياضي إستخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في القلق أو التعب أو الألم تساعده أن يدرك ويفهم ويعي كيف ولماذا تؤثر الإنفعالات على أداء اللاعب.

وذهب كل من أسامة راتب (2000)، محمد العربي (2001)، محمد العلاوي (2001)، توم سيابورن و يون بارك وغيرهم إلى تقسيم التصور العقلي على النحو التالي:

أ- التصور الخارجي:

وهو الذي يرى فيه الرياضي نفسه كما لو كان يشاهد فلما سينمائيًا، لاسترجاع الجوانب المرتبطة بالأداء والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل.

ب- التصور الداخلي:

وهو عكس التصور الخارجي، واللاعب يستخدم هذا التصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإنفعالات وإجراء التقييم حتى يكون إتخاذ الإستجابات المناسبة في المستقبل.

ج- عدم التصور:

وهو عدم وجود أي نوع من أنواع التصور السالفة الذكر، حيث أن اللاعب يمارس الخبرات ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي لا أكثر. (ليبب الأنصاري، 2005، ص58-59)

ثالثًا: الحديث الذاتي:

تعتبر مهارة الحديث الذاتي من المهارات التي تعزز الثقة بالنفس وتثير الإحساس والإدراك في التحكم في المواقف المختلفة عن طريق إستبعاد التصورات والأفكار السلبية وتحويلها إلى أفكار إيجابية.

وطريقة تغيير الأفكار من الجوانب السلبية إلى الجوانب الإيجابية يحتاج إلى ما يطلق عليه " إيقاف التفكير" وهو تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية.

بما أن الموقف التنافسي يحتاج إلى التعبئة النفسية فمهارة الحديث الذاتي من بين الطرق المستعملة في التعبئة الذهنية للإستعداد للمنافسة لبلوغ أفضل أداء.

حيث تذكر "مونيكا أي فرانك Monica A.Frank" (2001) أن مهارة الحديث الذاتي تستعمل لتصحيح العادات السيئة وتعمل على تركيز الإنتباه وتزيد الثقة بالنفس.

(Monica, 2001, p22)

وتقوم هذه التقنية على فرضية أن الفرد يمكنه مواجهة المواقف الضاغطة والمشاكل والصعوبات التي تواجهه في الحياة إذا استطاع التخلص من الأحاديث الذاتية السلبية والإنهزامية التي يقولها لنفسه عن نفسه إزاء تعرضه للمواقف الضاغطة.

ويؤكد ماكينبوم الدور الذي تسهم به أحاديث الذات السلبية في حدوث الضغط والإضطراب الإنفعالي للفرد، فما يقوله الناس لأنفسهم يحدد الإستجابات السلوكية التي يقومون بها، وأفضل طريقة للتغلب على أحاديث الذات السلبية هو أن يكون الفرد على وعي بهذه الأفكار والأحاديث السلبية التي يرددها عن نفسه تجاه جميع المواقف خاصة عند مواجهة الموقف الذي يتسم بالتهديد والضرر لأن الإحساس بالضغط هو نتيجة مباشرة لما نقوله لأنفسنا، وعلى هذا يمكن القول أن أحاديث الذات السلبية

تجعل الفرد يشعر بعدم الكفاية والخوف عن تعرضه لمواجهة المواقف وتشجيع الفرد على تحدي ومواجهة الأحاديث الذاتية السلبية وإعادة صياغتها بطريقة إيجابية تعتبر فنية مفيدة في إدارة التوتر والقلق. (حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص16)

وتحتوي هذه التقنية على ثلاث مراحل:

أ- **الملاحظة الذاتية:** ويعمل المسترشد من خلالها على تحديد ما لديه من أحاديث سلبية ذاتية أو تخيلات غير واقعية ومناسبة، كما يركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية وما يتصل بعلاقاته الشخصية من سلوكيات.

ب- **توليد سلوكيات جديدة تتنافر مع السلوكيات القديمة:** يدرك المسترشد في هذه المرحلة أن ما يردده مع نفسه من أحاديث ذاتية يجب أن تعمل على توليد ردود أفعال جديدة تجاه الموقف المهدد، على أن يؤثر هذا الحديث الذاتي على الإنتباه والتقدير والاستجابات الفسيولوجية وإستثارة سلوكيات جديدة مما يؤثر على أبنية المسترشد المعرفية ويؤدي إلى تغيير سلوكيات المشكلة.

ج- **تطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير:** وتتضمن هذه المرحلة قيام المسترشد بسلوكيات المواجهة والأحاديث الذاتية بصفة يومية ولا يكفي التركيز على المهارات السلوكية فقط، بل يتم التركيز على أبنية معرفية جديدة ومن ثم يحدث تطور للجوانب المعرفية التي تتعلق بالتغيير. (عبد الله، 2000، 76)

رابعاً: **تحديد الأهداف:**

يرى كورنسبان Kornspan (2006) أنه إذا كان الهدف هو بلوغ نتائج فعالة في الإنجاز الرياضي فإن مهارة تحديد الأهداف من بين المهارات المهمة جداً للرياضي، حيث تختلف أنواع الأهداف لديه لبلوغ فعالية الأداء. (Kornspan, 2009, p44)

تحديد الأهداف هي عملية التخطيط الفردي، ويساعد الفرد على التركيز على التفاصيل المهمة خاصة في عملية التنافس الرياضي وتعبئة الجهود والقوى في الحالات والمواقف التنافسية والإستمرارية لبلوغ الأهداف، كما يعمل على تحسين الإستراتيجيات.

ولمناقشة وضع الأهداف يجب التطرق إلى ثلاثة عناصر مهمة وهي على النحو التالي:

أ- **التحكم في الأهداف (Control of Goals):** يفضل أن توضع الأهداف من منطلق الأداء وليس النتائج نظراً لأن الرياضي يتحكم في أدائه بشكل أكثر من السيطرة على نتائج المسابقة، فكما هو معروف أن نتائج المسابقة أو المنافسة تتأثر بكثير من العوامل منها الزملاء في الفريق أو خصائص المنافس والتحكيم والعوامل الموقفية الأخرى التي تحيط بالمنافسة.

ب- **درجة التحكم (السيطرة) في الأهداف (Degree of Control):** يتضح من النقطة السابقة أنه يفضل وضع أهداف ترتبط بالأداء عن وضع أهداف ترتبط بالنتائج نظراً لأن الأهداف التي ترتبط

بالأداء تكون تحت سيطرة الرياضي أكثر من الأهداف المرتبطة بالنتائج وغالبا ما تكون خارج سيطرة الرياضي نظرا لتأثرها بالعوامل الكثيرة الأخرى.

ج- قيمة الذات والإنجاز (Self-Worth and achievement): ينظر المجتمع عادة للشخص الذي يحقق المزيد من الإنجاز على أنه أكثر قيمة من غيره الذي يكون إنجازة أقل، وفي مجال الممارسة الرياضية يقاس الإنجاز عادة من خلال محك واحد وبسيط وهو المكسب، فالمكسب يعني النجاح و الخسارة بالطبع تعني الفشل، بمعنى آخر أن الأشخاص الذين يحققون النجاح لهم قيمة بينما هؤلاء الذين لا يحالفهم النجاح أي يخسرون المنافسة تكون قيمتهم أقل وهذا المعنى يكتسبه حتى النشئ الصغير من الرياضيين. (أسامة كامل راتب، 2007، ص235)

خامسا: النمذجة:

وتعتمد هذه التقنية على نظرية التعلم الاجتماعي عند "باندورا Bandura" ويمكن استخدامه في زيادة السلوك المرغوب فيه، وكذلك يمكن استخدامه في خفض السلوك الغير مرغوب فيه، وهو عملية تعلم تتضمن تغيير الفرد لسلوكه نتيجة لملاحظة وتقليد سلوك فرد آخر. (حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم، 2004، ص82)

وهناك عدة أنواع من النمذجة يمكن تلخيصها كالتالي:

1- النمذجة الحية: يقوم النموذج بتأدية السلوكات المستهدفة بوجود الشخص المراد تعليمه تلك السلوكات، وفي هذا النوع من النمذجة لا يطلب من الشخص تأدية سلوكات النموذج وإنما مجرد مراقبتها فقط.

2- النمذجة المصورة: أو ما يسمى أيضا بالنمذجة الرمزية، يقوم المراقب بمشاهدة سلوك النموذج من خلال الأفلام أو أي وسائل أخرى، فيمكن تقديمها من خلال المواد المكتوبة كالكتيبات، الملخصات، والأشرطة المسموعة والمرئية، أو السلايدات أو الصور.

3- النمذجة من خلال المشاركة: وخلافا للنوعين السابقين التي يقوم خلالها الفرد بمراقبة النموذج فقط، ففي هذا النوع يقوم الفرد بمراقبة نموذج حي أولا ثم يقوم بتأدية الإستجابة بمساعدة وتشجيع النموذج، وأخيرا فإنه يؤدي الإستجابة بمفرده.

4- النمذجة التخيلية: وتعتمد على أن يتخيل الفرد نماذج للسلوكات المرغوب فيها، أي جعل المسترشد يتخيل شخصا يؤدي السلوك المستهدف.

وتتضمن النمذجة عمليات أشار إليها "جيلفان و هارتمان Gelfand&Hartman" وهي:

✓ **الانتباه:** ويشير إلى فعالية الملاحظ في التركيز على ما يتم نمذجته، على سبيل المثال قد يكون من الصعب على المسترشد أن ينتبه إلى النموذج وهو يشعر بالقلق، ففي مثل هذه الحالات من المفروض تطبيق حالات الإسترخاء مع الفرد قبل القيام بعملية النمذجة.

✓ **الإحتفاظ:** يشير إلى التصنيف اللغوي أو الرمزي، التنظيم المعرفي، أو الإعادة الضمنية لما تم نمذجته أو تأديته، ويمكن للفرد أن يثري عمليات الإحتفاظ عن طريق ترتيب وعرض النماذج بتسلسل حيث تتضمن كل حلقة فيه مشهد محدد من النموذج الكلي، وبعد عرض النموذج فإن التلخيص لما تم تأديته من قبل الفرد قد يساعد أيضا على عملية الإحتفاظ.

✓ **الإعادة (التكرار):** وهي العملية الأخيرة التي تتضمنها النمذجة والتي تشير إلى قدرة الملاحظ على إعادة أو ممارسة السلوك الذي تم نمذجته.

✓ **الدافعية:** هي آخر العمليات التي تتضمنها إجراءات النمذجة ويمكن للمرشد أن يشجع الدافعية بأن يزود المسترشد بالإحساس (التبرير المنطقي) لإستخدام النمذجة، مثال ذلك: أن يوضح المرشد كيفية تطبيق الإجراء والفوائد التي يمكن أن يحصل عليها المسترشد لقاء ذلك، ويمكن أن تزداد الدافعية إذا قام المسترشد بأداء سلوك النموذج بنجاح، وهذا يمكن ترتيبه بواسطة التدريب على خطوات صغيرة ناجحة.

إن هذه العمليات الأربعة التي تتضمنها النمذجة: الإنباه، الإحتفاظ، الإعادة، والدافعية هي عمليات متداخلة وتعتمد على صفات النموذج وعلى عرض أو تقديم إجراءات النمذجة. (حسين طه عبد العظيم، 2004، ص84)

سادسا: حل المشكلات:

يعرف "هكس Hicks" المشكلة بأنها الموقف الذي يستدعي من متخذ القرار سواء كان فردا أو جماعة أو منظمة النظر في هذا الموقف كونه خارجا عن المألوف، ومن ثم التفكير في بديل أو عدد من البدائل أو الحلول للتعامل مع هذا الموقف وتنفيذها.

كما يذكر ماكينبوم وهيمل Meichenbaum&Himel أنه يمكن النظر إلى التكيف مع الضغوط النفسية كونه عملية حل المشكلات، حيث يجب على الفرد أن ينظر إلى الموقف الضاغط بأنه مشكلة تحتاج إلى حل بدلا من النظر إليه كونه مثيرا يجب أن يستجيب له أو تهديدا يحتاج إلى مهاجمته.

وير "الحيلة" أن مهارة حل المشكلات هي نشاط ذهني معرفي يسير في خطوات ذهنية معرفية مرتبطة ومنطقية في ذهن الفرد، ويستطيع أن يسير فيها بسرعة آلية، إذ ما تمت له السيطرة على كل عناصرها وخطواتها، بهدف الوصول إلى حالة إتزان معرفي وهو الفهم أو الحل أو التخلص من الضغط النفسي. (رجاء مريم، 2006، ص113-114)

وهناك عدة مراحل يجب إتباعها عند حل المشكلة ومواجهتها:

✓ **مرحلة إدراك وجود المشكلة:** وفيها يدرك الفرد بأن لديه مشكلة فمن المهم أن ينتبه إلى

مشاعره عندما يكون متوترا أو مضطربا فالمثير يعمل على زيادة القلق.

- ✓ **خفض الإثارة:** عن طريق التوقف عن التفكير التلقائي (قف وفكر قبل أن تتصرف)، فضبط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة، وفرط الإثارة يمكن أن يستثير سلوكيات غير مرغوبة لأنها تستطيع أن تقطع تسلسل حل المشكلة.
- ✓ **وضع صياغة للمشكلة:** من خلال التركيز على المطلوب عمله، وليس من خلال مسبب الإحباط وتقدير حجم المعلومات المتاحة، ثم عرض المشكلة بشكل يمكن حله إيجابيا وبهذا نحدد الهدف.
- ✓ **التفكير بطريقة الحل البديل:** يشير إلى السلوك العقلي المنتج لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة والإختيار من بينها.
- ✓ **التفكير بالعواقب:** فإذا فكر الفرد في عواقب الفعل الذي سيقوم به، سواء كان على نفسه أو على الآخرين أو الأشياء المحيطة به سيكف عن هذا الفعل.
- ✓ **مهارة التفكير العلمي:** وفيها يتم تقديم إجابات عن الأسئلة مثل: لماذا، كيف يمكن، الخ فهذه تعتبر مهارة.
- ✓ **تقييم النتائج:** من خلال النظر إلى السبب والنتيجة والعلاقة بينهما، التعلم من النتائج وهل وصلت إلى إختيار جيد أو لا، تجنب لوم الذات ومحاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدي، وتعلم القيمة الإستراتيجية لحل المشكلات. (مصطفى علي أحمد و علي محمد محمود، 2011، ص215-216)

7- إستخدامات التدريب الذهني:

يمكن استخدام التدريب الذهني في المجال الرياضي لأغراض عديدة و هي كما يلي:

7-1- إكتساب وتنمية المهارات الحركية:

يقدم التدريب الذهني في المرحلة الأولى من التعلم الحركي، الإطار الكلي للمهارة المطلوب تعلمها، و المعلومات المرتبطة بها. و في المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية و إتقان المهارات عن طريق التبادل مع الأداء الحركي، و في المرحلة الثالثة و هي الآلية، يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الإنتباه والتركيز على الأداء.

7-2- الإعداد للمنافسات:

التدريب الذهني أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في إستراتيجية المنافسات لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تهيئ اللاعب للأداء الجيد.

7-3- قبل المنافسة مباشرة:

يوضح "بارجو Barago" أن لاعبي المستويات العالية يؤدون التدريب العقلي قبل الإشتراك في المنافسات مباشرة لمدة أطول من اللاعبين الأقل مستوى من الأداء، و تستخدم في هذه المرحلة طرق الإسترخاء العضلي و العقلي لمساعدة اللاعب على التحكم قبل المنافسة مباشرة.

7-4- الأنشطة الرياضية ذات التكرار:

يستخدم التدريب الذهني عن طريق إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب قبل الدخول في الأنشطة التي تتسم طبيعة التنافس فيها بتكرار الأداء مرة بعد أخرى مثل الوثب العالي، الوثب الطويل و القفز بكل أنواعه.

7-5- الأنشطة الرياضية التي تستغرق وقتا طويلا:

يمكن إستخدام التدريب الذهني في مثل تلك الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل الماراتون، و ذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء، حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي.

7-6- الأنشطة الرياضية ذات الدوائر المغلقة:

يستخدم التدريب الذهني في الأنشطة التي يعرف اللاعب مسبقا قبل الدخول في المنافسات الأداء الحركي المطلوب منه بكافة التفاصيل مثل الجمباز و الغطس و التي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة أو القفزات.

لا يعني هذا التقسيم أنه لا يستخدم التدريب العقلي في الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية: كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد و الهوكي وغيرها. إذ يتم التركيز في التدريب العقلي لهذه الألعاب على الإعداد الخططي و تنفيذ المهام المطلوبة من الفريق لكل لاعب على حده.

7-7- حالات الإصابة والسفر والظروف الخاصة:

في الحالات التي تجبر عن الابتعاد عن التدريب سواء الإصابة أو السفر أو تلك الظروف التي تحول من عدم مواصلة التدريب مثل الأمطار و غيرها، يقدم التدريب العقلي الفرصة الكاملة للاستفادة من مثل هذه المواقف عن طريق التصور العقلي و استرجاع خطط اللعب و التدريب على المهارات العقلية. (محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال، 1996، ص22)

- خلاصة:

يعتبر التدريب الذهني في المجال الرياضي أحد السبل لتحسين المردود على المستوى الحركي والنفسي إذ يختلف في إستعماله من الرياضة الفردية إلى الجماعية ككرة القدم، حيث يمتاز بالخصوصية حسب الهدف المنشود، فتحسين المهارات الذهنية والعمل على إكتسابها يتطلب منا تطبيق تقنيات تمتاز بالنوعية وفقا للنشاط الممارس، في الرياضة الجماعية من غير الممكن إهمال الجانب العلائقي والجماعي للفريق لذلك وجب التأقلم وفقا لمتطلبات نوع الرياضة الممارسة.

حيث أن التدريب الذهني يحتوي على مهارات محددة من الممكن تطبيقها ميدانيا وذلك بإدراجها تحت طرق معينة ذات أهداف واضحة في الجانب السلوكي والمعرفي إذا كان الهدف منه تحسين الجوانب النفسية كخفض التوتر والضغط المتعلق بالمنافسة، على غرار الجانب الحركي الذي يستحسن تطبيق البعض من المهارات والتقنيات العقلية والذهنية في مراحل التعلم لتحقيق المردود الحركي الأمثل.

ولهذا خلصنا في هذا الفصل بنتيجة مفادها الدور المهم للإهتمام بالجوانب الذهنية والنفسية للاعب لما يحتله هذا الجانب من مكانة لا يستهان بها بموازاة الجانب البدني والتقني والخططي لضمان نجاح العملية التدريبية وبروز النتائج في المراحل التنافسية.

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

في كرة القدم

1- تمهيد:

إن دراسة المنافسة كظاهرة من الممكن أن يزودنا بالكثير من المعطيات التي بإستطاعتنا أخذها بعين الإعتبار للوصول إلى نتائج بناء على هذه المعطيات المنتقاة من ظاهرة التنافس الميداني من عدة جوانب كالجانب النفسي أو التربوي والإجتماعي والبدني بطبيعة الحال، فنظرتنا إلى المنافسة بطريقة تحليلية مبنية على أساليب قياس وملاحظة علمية دقيقة ومعقدة تمكننا في أغلب الأحيان من تحديد مسار العملية التدريبية ووضع تقييم دوري لسيرورة التعلم والتدريب.

لذلك خصصنا هذا الفصل بالضبط لتسليط الضوء على بعض المفاهيم الأساسية للمنافسة ودورها من الجانب السيكلوجي في رياضة كرة القدم، وتطرقنا كذلك إلى مكونات العملية التنافسية وكذا أنواع المنافسة وأهدافها من الجانب الإجتماعي والذهني وكل أنواع النمو، كما أجرينا تحليلا مبسطا للنظام التنافسي ومكوناته والعوامل المؤثرة فيه بربطها بكرة القدم في لمحة وجيزة عنها كميدان تطبيق شاسع لا يزال يتطلب منا الكثير من الجهود لتقنيته ووضعه في مساره الصحيح.

فالمنافسة مصطلح حاضر في جميع المجالات إذ ينظر إليه كإختبار أو إمتحان في المجال الدراسي والتربوي، وتحقيق نجاح من الجانب الإجتماعي، وجني الأرباح في الجانب الإقتصادي والمالي وغيرها من المجالات الأخرى في حياتنا اليومية، لذلك قمنا بإطلالة مبسطة على هذا المفهوم من جانب رياضة كرة القدم لما تمتاز به من خصائص تنافسية منذ بدايتها إلى يومنا هذا هادفين بذلك إلى إجراء نظرة مبسطة عليه.

2- مفهوم المنافسة الرياضية:

إن المنافسة الرياضية هي أحد العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء كانت منافسة داخلية مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو لمواجهة المنافس وجها لوجه بطريقة مباشرة أو المنافسة بطريقة غير مباشرة في مواجهة الآخرين كل في نطاقه. (محمد حسن علاوي، 2002، ص28)

وقد صدرت العديد من التعريفات للكثير من الباحثين في المجال الرياضي، حيث إتفق الجميع على أن المنافسة صراع بين الأفراد والمجموعات لبلوغ هدف مشترك أو الوصول إلى نتيجة معينة. (Weinek,1991,p15)

فكلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها تفقد الرياضة عامة وكرة القدم خاصة مميزاتها الخاصة، فالمنافسة هي البحث عن النصر أو الفوز في مقابلة رياضية كما يعرفها "Matveiev" ماتفييف: حيث يقول أنها النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة الدقة. (Matveiev,1998, p13)

ويرى "مورتون دويتش Deutch" (1969) والذي أشار أن المنافسة بصفة عامة هي: موقف تتوزع فيه المكافئات بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين، وهذا يعني أن مكافئة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافئة غير الفائز، أو المهزوم، وهي الميدالية الفضية ومن يليها يحصل على الميدالية البرونزية.

أما باقي المنافسين فلا يحصلون على أية ميداليات على الإطلاق، كما أن مورتون دويتش أشار إلى أن هدف كل منافس يختلف عن هدف المنافس الآخر ويتعارض معه ففي الرياضة مثلا يكون هدف اللاعب هو الفوز على منافسه، في حين يكون هدف المنافس أي اللاعب الآخر هو هزيمة اللاعب. وهذا التعريف الذي قدمه دويتش كان أساس المقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على العكس من التنافس، يقصد به أن المشاركون يقسمون المكافآت.

ويرى "ألدلمان Alderman" أنها صراع بين شخصين للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما، ويعرف المنافسة ككل وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للمكافئة وهذا متعلق بأداء الرياضي.

(Alderman R.B,1999, p13)

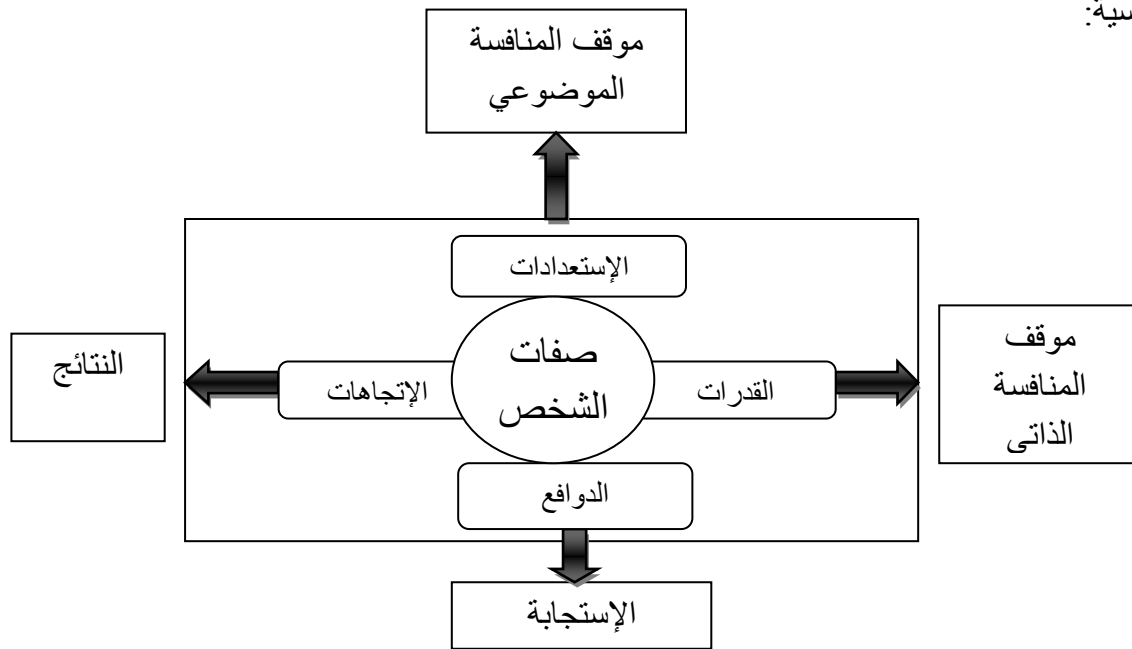
أما "مارتينز Martens" فيرى أنها حالة يقوم عليها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل على الحصول على الجائزة أو أكبر حصة منها وتحقيق مستوى عالي.

(محمد عادل، 1995، ص67)

وتلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى "Competition" وهي تعني "Which person compete activity in" أي أنشطة يتنافس فيها الفرد، يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهاريا أو معرفيا أو بدنيا ... الخ. (كمال وآخرون، 2002، ص345)

3- مكونات العملية التنافسية:

أشار "مارتنز Martens" (1994) أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فينبغي النظر إليها على أنه عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي، وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي لمحاكاة المقارنة، وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة، ويوضح المخطط التالي مكونات العملية التنافسية:



الشكل رقم (07): يوضح عناصر العملية التنافسية. (أسامة كامل راتب، 2007، ص163)

وتتكون العملية التنافسية من أربعة عناصر مرتبة كالاتي:

3-1- موقف المنافسة الموضوعي:

إن موقف التنافس الموضوعي يعد بمثابة الشرط الأول الضروري لبدء العملية التنافسية، فكما أشار مارتنز في تعريفه للمنافسة فإن الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء

لمستوى معين ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بهذه المقارنة، وعلى ذلك ففي حالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ. (محمد حسن علاوي، 2001، ص31)

فموقف المنافسة الموضوعي يعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة، ومستوى المنافس، والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، وبإختصار يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.

3-2- موقف المنافسة الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين العوامل مثل إستعدادات الفرد وإتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

ويتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما كقدرات اللاعب المدركة، ومدى ثقته في نفسه ودفاعيته، ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس، وغير ذلك من العوامل الشخصية، والفروق الفردية الأخرى، حيث أشارت ديانا جل 1990م أن السمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للعملية التنافسية وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي، وهو الذي يحدد إستجابة الفرد للمنافسة، فلاعب كرة القدم الذي يتميز بسمة تنافسية عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق إنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

3-3- الإستجابة:

تتحدد درجة إستجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن أن يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

- الإستجابات السلوكية: ومع ذلك الأداء الجيد أو السلوك العدواني.
- الإستجابات الفسيولوجية: ومع ذلك زيادة تعرق اليدين وغيرها من العلامات الجسمية كزيادة دقات نبض القلب.
- الإستجابات النفسية: ومع ذلك زيادة قلق الحالة، أو الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر والضيق. (أسامة كامل راتب، 2007، ص 164)

3-4- النتائج:

يتم تقييم نتائج المنافسة في ضوء محكين أساسيين هما: النجاح والفشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة إيجابية، بينما ينظر إلى الفشل على أنه نتيجة سلبية، مع ذلك فإن النجاح لا يعني بالضرورة

الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل فاللاعب قد يشعر بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه، كما قد يشعر اللاعب بالفشل بعد أدائه السيئ بالرغم من فوزه على نظيره. فالنجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد، بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والذاتي حتى يمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص32)

4- أنواع المنافسات الرياضية:

4-1- المنافسات التمهيدية (التحضيرية):

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة، ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً إختبارياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، وتجربة واجبات مهارية أو خطوية معينة كما يعتبر وسيلة للإعداد المتكامل.

4-2- المنافسات الإختيارية (المراقبة):

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالاتهم التحضيرية، ويستخدم هذا النوع من المنافسات لفرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على مواطن الضعف والقوة، ودراسة تركيبة النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

4-3- منافسة الإنتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفرق في المنافسات الرسمية، أو توزيع اللاعبين حسب طرق لعبهم في مراكز اللعب التي تليق بهم.

4-4- المنافسة الإقصائية:

هي المنافسة التي تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف مشاركين وتكوين فرق تشارك في المنافسة الرسمية تبعاً لقوانين معروفة من قبل.

4-5- المنافسة الرسمية (الرئيسية):

حسب "بالماطو Palmaatou" وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز ونيل المرتبة المشرفة، وإن المنافسات تشكل عنصراً لا بديل له من تكوين الرياضيين ولهذا السبب توصل المختصون إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم وإعتدوا منافسين ويجب إحترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة، كما يشترط في المنافسة الرئيسية تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الأنشطة البدنية الرياضية والمهارات الخطوية والجوانب الذهنية والنفسية. (أسامة كامل راتب، 2007، ص201)

5- أهداف المنافسة الرياضية:**1- تحقيق النمو البدني:**

حيث يتلخص ذلك في النقاط التالية:

- تنمية القدرات البدنية للرياضي الممارس (اللاعب التنافسي).
- تقوية العضلات والأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- تحقيق تحمل الأداء لكل المهارات كالسرعة، الرشاقة، القوة والمقاومة.
- تحقيق عامل النمو السليم.
- تحقيق مظاهر الصحة البدنية للرياضيين الممارسين.
- الوقاية من الأمراض للخضوع إلى المتابعة الطبية المستمرة.

2- تحقيق النمو الإجتماعي:

إن للمنافسة هدف إجتماعي يتمثل في خلق جو التعاون فكل فرد يقوم بدوره عن طريق مساهمته بما عنده بالتنازل عن بعض الحقوق في سبيل القدوة والمثل من أجل تحقيق هدف جماعي تعود فوائده على الجميع، ولا يتحقق التعاون إلا عن طريق الجماعة والتنافس فهو شكل من أشكال الكفاح الإجتماعي، فالمنافسات الرياضية المدرسية تجعل من الكفاح وسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الضرر به.

3- تحقيق النمو الذاتي:

إن للمنافسات الرياضية سواء في المجال التدريبي أو في إطار الرياضة المدرسية عملية تربوية خلقية نظرا لما يوفره النشاط التنافسي في سلوك أخلاقي وهذا بالنظر إلى حماسة المنافسة ومما يجري بها من إصطدام والهجوم والخوف من الهزيمة وفي كل هذا فالمنافسة من جهة أخرى تهتم بالتهدئة وذلك بتوضيح ما يجب القيام به أثناء المنافسة هذا ما يساعد الفرد على العمل الصالح والثقة والإخاء والروح الجماعية وتكوين الصداقات وروح التعاون والمسؤولية.

4- تحقيق النمو الذهني:

إن الآثار الإيجابية للمنافسات الرياضية تمس الكثير من الجوانب وخاصة الجانب الذهني والمعرفي، فهي تساعد على تحقيق معارف جديدة وآفاق أخرى في حياة اللاعب وإكتساب تفكير، بالإضافة إلى ما تنتجه من فرص إكتساب الخبرات والمعلومات المتعلقة بالبيئة المحلية والخارجية قد دلت الدراسات أن الممارسة الرياضية تساهم في تنمية العمليات العقلية بصفة عامة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص204)

6- العوامل المؤثرة في المنافسة الرياضية:

حسب ما يراه أسامة كامل راتب 1990م أنه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغيير خلال 24 ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى والجدير بالذكر أن التعميم الذي سبق ينطوي على اللعب وأداء الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه التفوق في الأداء مقارنة بالأوقات الأخرى لليوم، ومن ثم فإن وقوع المنافسة في التوقيت الملائم للاعب كلما توقع المزيد من تحسين الأداء وعلى ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم للأداء خلال فترته الإستعدادية الحرجة للأيام القليلة أو الساعات التي تسبق المنافسة وعندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب، فإن هناك ثلاثة جوانب تجدر مناقشتها وهي: الجانب البدني، الجانب المعرفي والجانب الإنفعالي.

6-1- الجانب البدني (الدورة البدنية):

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليها بالنسبة للاعب كرة القدم وتعكس مدى إستعداده البدني لتحقيق أفضل أداء، إنما بمثابة إحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط الملائم من الراحة والغذاء والإسترخاء، لذا يجب أن يتعرف كل من اللاعب والمدرّب على التوقيت الذي يلائم اللعب، بحيث يتوقف عن التدريب البدني ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له إستعادة طاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الإشتراك في المنافسة وهو يعاني التعب والإجهاد البدني.

6-2- الجانب المعرفي:

إن وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث الأهمية أن يرتاح اللاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة، وأيضا هذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب أن يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعلم بعض الخطط التي تتطلب قدرا كبيرا من التفكير والتركيز وإنما الأولى هو التركيز على النواحي المعرفية والخططية التي سبق أن إكتسبها اللاعب على نحو جديد.

ويمكن القول أن اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى تهدئة ذهنية مثل حاجاته إلى التهدئة البدنية، وإن إنشغاله في زيادة الفترة بزيادة جرعة العمل الفكري والذهني للاعب من حيث المهارات أو إكتساب الخطط الجديدة تعتبر نوع من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون والمساعدة للاعب.

6-3- الجانب الإنفعالي:

يتمثل الجانب الإنفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة أن هناك صفة مشتركة بين الدورات المعرفية والبدنية والإنفعالية تتمثل في حاجة اللاعب إلى

مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى، وإنما يميز الجانب الإنفعالي فترة راحة وتبدأ قبل الدورتين السابقتين وبأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أنه كلما قلت الإستثارة الإنفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود في إستثمار طاقاته الإنفعالية على نحو أفضل أثناء الجري، ومن الممكن أن يحدث تأثير الجوانب الثلاثة في آن واحد ولها تأثير متبادل. (أبو العلا عبد الفتاح، 1997، ص26)

7- السلوكيات المتبعة لمرحلة ما قبل المنافسة:

يؤكد أسامة كامل راتب 1990م أن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبيل المنافسة، يبدو في حرص اللاعب على إرتدائه زي معين أو زيارة مكان محدد، أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الإستفادة من ذلك بأنه لا يصبح لاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على السيطرة على حالته الإنفعالية قبل المنافسة، فالواقع أن هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه لتهيئته من الناحية البدنية والذهنية والإنفعالية وأمثلة هذه المؤشرات هي:

7-1- الزمن:

إن الوقت أو الزمن من المؤشرات إستخداما للاعب لأداء منافسة رياضية فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الواجبات خلال اليوم الذي يسبق المنافسة من حيث موعد وساعات النوم، وقت تناول الوجبات الغذائية ووقت زمان الإحماء.

7-2- النوم:

يصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللعب، فإنه من المهم أن يقضي اللاعب فترة زمنية معتبرة من النوم قبل المنافسة بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة.

7-3- الإنتقال من مكان المنافسة:

رغم تفاوت المسافات وتباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب أن يسلك سلوكا مستقرا يعمل كمؤشر جيد لتكيف التهيئة للمنافسة، وهو أن يصل إلى مكان المنافسة لفترة زمنية، ويستحسن أن تتراوح من ساعة ونصف وذلك قبل بداية المنافسة من أجل التأقلم مع المحيط بما فيه الميدان والجمهور والجو، كما تمكن هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالإجتماع الذي يسبق المنافسة بين الرياضيين والطاقم داخل غرفة الملابس.

7-4- الطعام:

يراعى أن يتناول الرياضي وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة ثلاثة ساعات قبل البداية، كما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة.

5-7- الإتصال مع الآخرين:

مما يميز سلوك الرياضي قبل المنافسة هو أن البعض يفضل التحدث مع الآخرين، والبعض يفضل الإنعزال والصمت، فمن الأفضل أن يتكيف الرياضي مع الشعور الإنفعالي قبيل المباراة الرياضية، وهذا الشعور بالطبع يختلف من فرد إلى آخر، ولكن الأهم أن يكون واضح المعالم بالنسبة للرياضي وليس نوع من الإضطراب في الأفكار والإنفعالات وعلى الرياضي أن يستعين بالمدرّب دائماً للتعرف على مثل هذه العوامل المرتبطة لتطوير أدائه نحو الأفضل. (أسامة كامل راتب، 1997، ص209-210)

6-7- الأداء التنافسي الرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي الرياضي محصلة لجميع العمليات البدنية و المهارية والخطوية والنفسية ولذلك فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فعاليته يعتبر من العمليات الهامة التي من الممكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي. ومن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا إمكانية التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلائم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العلمية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.

8- شروط ضبط العملية التنافسية:

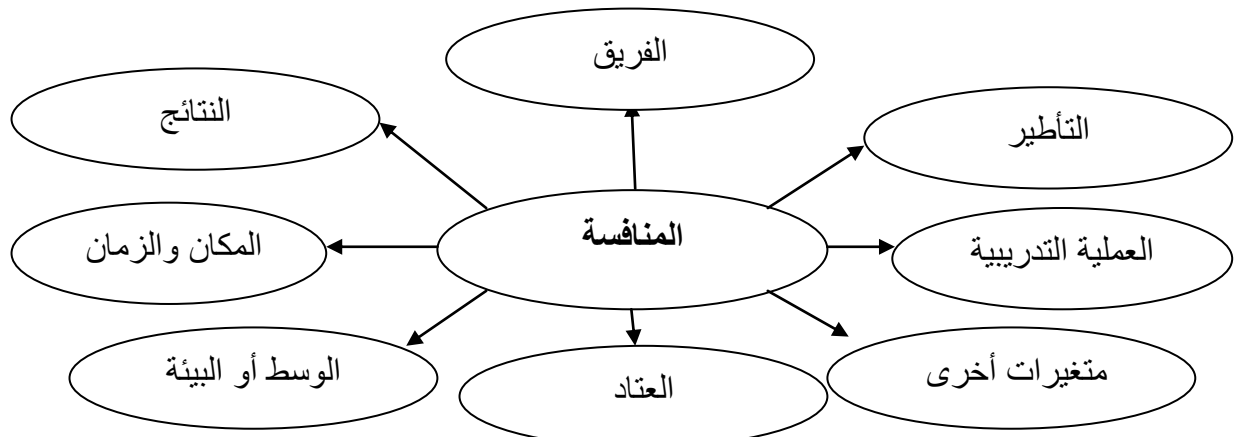
لقد شهدت السنوات الأخيرة تطورا ملحوظا في الإهتمام بالرياضة التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام إرتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا إرتفاع مستوى الأداء التقني الذي يساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، كما أدى إهتمام وسائل الإعلام المختلفة المقروءة والمسموعة والمرئية إلى إزدياد المساحة المخصصة لنشر الأخبار المختلفة للألعاب الرياضية في كل أنحاء العالم، وذلك بالقياس إلى المساحات التي كانت تستغلها من قبل، وفي سبيل تحقيق النصر والفوز والبطولة، نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية في السنوات الأخيرة عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف وظهور الشغب في الميادين التي إمتد تأثيرها إلى جماهير المشاهدين فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي والجمهور ورجال التشريع، وللإشارة إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية، تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية يهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين والقواعد المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيئة للخضوع للتنظيم القانوني ونظرا لكون ممارسة هذا النشاط تخضع لقوانين فنية محددة نابعة من الوسط الرياضي نفسه، وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية، ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية، وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة، كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة، أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة، نتيجة لخرق القواعد الفنية والقانونية. (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص02-03)

9- مكونات النظام التنافسي:

المعروف عن رياضة كرة القدم أنها كثيرة المتغيرات و تمتاز بإتساع دائرتها بالنسبة للرياضي الممارس لها والخاضع للمنافسة الرياضية الرسمية، فهذا يتطلب منه مهارات معرفية وذهنية وطاقة نفسية بغض النظر عن المتطلبات البدنية والتقنية والخطية، فهو يخضع إلى نظام ذو إيقاع مرتفع بالنسبة للفرد العادي، ولمواجهة أعباء الجوانب الأخرى إضافة إلى العملية التدريبية والتنافسية يخضع اللاعبون لنظام معين لضمان الإستمرارية بطريقة عادية، والشكل أسفله يوضح مكونات النظام التنافسي:



الشكل رقم (08): يوضح المكونات ذات العلاقة بالعملية التنافسية.

وأعتبر "بارلاباس perlebas" أن الرياضة بصفة عامة عبارة عن وضعيات حركية ذهنية يستعملها الرياضي في المواقف التنافسية.

ويرى أوشيني (Occhini et terreni, 2000) أن المنافسة هي عملية تعبر عن متطلبات الفرد وتخضع طبيعة التقييم فيها بالنسبة للمحيط، والآخرين ومع الفرد في حد ذاته.

وحسب "ماتفييف Matveiev" (1980) فالمنافسات ليست عملية تخضع فيها النتائج للتقييم فقط بل تعتبر عاملا هاما في تحسين المردود الرياضي، فالمنافسات تبقى وسيلة فعالة وناجعة لملاحظة التطورات والتغيرات على مستوى الأداء البدني والخططي والتقني والنفسي للاعب، فهي حالة تقييمية لعدة جوانب بالنسبة للفرد أو الرياضي على حد سواء.

ومن جانب آخر فالمنافسة الرياضية هي مجموعة من الحالات الخاصة والمعقدة وتمتاز بعدم معرفة النتائج فهي بذلك عملية تقييم شامل للرياضي، ولهذا تعد المنافسة من الناحية الذهنية والنفسية عاملا مهددا يحتمل النجاح أو الفشل، مما ينتج عن الموقف التنافسي من توترات واضطرابات في عملية الإدراك والتحليل المنطقي للمجريات ومواقف التهديد التي يواجهها الرياضي.

فهي في معظم الأحيان مصدر للكثير من المخاوف والإضطرابات والتوترات السلبية المختلفة الشدة وتعتبر هذه الأخيرة إستجابات عادية لموقف مجهول النتيجة وغير مدرك بالكامل. فالخوف من الفشل أو النجاح أو ما يسمى بإجبارية تحقيق النتائج أو التهديدات الخارجية المؤثرة على تقدير الذات والشكوك كلها مهددات للجانب النفس إنفعالي للرياضي.

فالمخاوف والتهديدات مبهمة التفسير من حيث النتيجة أو القدرة على الأداء من أكبر المسببات والمصادر الناتجة للقلق والتوتر التنافسي الذي بدوره يؤثر سلبا على جميع نواحي الأداء للرياضي ما لم يتم توجيهه نحو المسار الإيجابي، فمن وجهة نظر التحليل النفسي للعملية التنافسية فالقلق والتوتر التنافسي هما حالة شعورية سلبية تنتاب الجانب النفسي والجسمي مما يؤدي إلى إنخفاض الثقة بالنفس وضعف التقدير المعرفي للموقف وهذا يؤدي إلى نقص القدرات بما فيها الوظيفية والذهنية كالتركيز والإنتباه. (Nicolas&Johan, 2004, p77)

10- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية:

10-1- الخصائص السيكولوجية العاملة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والإنفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الإنتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الإجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.

10-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية:

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والإجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة. كما تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي. إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الإنفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الإنفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم. قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا إيجابيا أو سلبيا على أداء الرياضي وذلك تبعا لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء إشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على إكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة. (أحمد أمين فوزي ، 2003، ص212-213)

من أهم خصائص الحياة الإجتماعية للفرد أنها دائما تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل إحباط الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية إستخدامها في علاج كثير من إضطرابات الشخصية. (أحمد أمين فوزي ، 2003، ص214)

10-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الإستيعاب، الفلسفة التي تعتنقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يبالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الإجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحيانا يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقا للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات إنفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.

- غالبا ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب والتنافس أيضا، مما يشكل تهديدا لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.

- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي، نظرا لإرتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويحب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الإيجابية والسلبية لوضع أنسب الخطط وأساليب المنافسة والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو إتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهي حالة يتغلب فيها الإنفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالإرتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى إستخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو إجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص214-215)

11- المتغيرات المؤثرة في إنفعالات المنافسة الرياضية:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الإنفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الإنتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة إنفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والإستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

1-11- الضبط الإنفعالي:

إن اللاعب الذي يتمتع بالضبط الإنفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

2-11- المنافسات السابقة:

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي إشتراك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما إشتراك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.

3-11- الإستعداد للمنافسة:

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطئية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

4-11- مستوى المنافسة:

كلما إرتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى إرتفاع مستوى قدرته.

5-11- غموض المنافسة:

يؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

6-11- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الإنفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

7-11- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الإنفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالإنفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الإنفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.

8-11- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الإنفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالإنفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الإنفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

9-11- موقع المنافسة:

تختلف حدة الإنفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

10-11- إختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر إختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في إنفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الإصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمباز.

11-11- إختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر إختلاف مناخ عن مناخ التدريب في إنفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها إختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.

12-11- جمهور المشاهدين:

يؤثر على المشاهدين وإنتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف إنفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف إنفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا. (أحمد أمين فوزي ، 2003، ص215-223)

12- مظاهر الإنفعال التنافسي لدى الرياضي:

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الإنفعالية ولكن بعد إندماجه في التنافس يبدو في حالة إنفعالية مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الإنفعالية للاعب.

ومن هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل إتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة إنفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو إستبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الإنفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ✓ إرتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- ✓ عدم القدرة على الإلتزام بالخطة المتفق عليها.
- ✓ الإستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ✓ ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على إرتكابها في التدريب.
- ✓ فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- ✓ عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- ✓ الإعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- ✓ اللجوء للعنف عند الإلتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- ✓ التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الإنفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن إستخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا. (أحمد أمين فوزي، 2003، ص223-224)

13- تعريف كرة القدم:**1-13- التعريف اللغوي:**

كرة القدم "Foot-ball" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها لعبة ما يسمى عندهم بال "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم التي نحن بصدد التعرف عليها فيطلق عليها باسم "soccer".

2-13- التعريف الإصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، فهي رياضة جماعية تتكيف معها كل الشرائح الإجتماعية.

وقبل أن تصبح منظمة ومقننة كانت تمارس في الأماكن العمومية والمساحات الخضراء، فهي اللعبة الأكثر تلقائية وجاذبية على حد السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة تحويل كرة القدم إلى رياضة إنطلاقاً من قاعدة أساسية.

3-13- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منها من أحد عشرة لاعبا، يستعملون كرة منفوخة فوق أرض ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس للمرمى، بغية الحصول على هدف (نقطة)، وللتفوق على منافسه في إحراز النقاط. يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.

ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث يكون توقيت المباراة 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا إنتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين. (جميل ناصيف، 1986، ص50-52)

14- نشأتها وأماكن انتشارها:

كرة القدم من الألعاب القديمة جداً، وهي تمتاز بتاريخ طويل جداً، حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على إستقطاب الجماهير وجلب إهتمامهم.

عرفت اللعبة قديماً في الصين حوالي 3000 سنة قبل الميلاد وكان إسمها تشوسو Tsuchu، وبقيت مدة طويلة إلى أن نزلت ضمن برنامج التدريب العسكري حوالي العام 500 قبل الميلاد.

وعرفها الإغريق تحت إسم هاربيستم Harpastum، ثم مارسها الرومان عبر الإمبراطورية الشاسعة التي إمتدت عبر جميع أنحاء العالم المعروف آنذاك، وعن طريق روما إنتقلت اللعبة إلى بلاد الإنكليز فسحرت الشعب الإنكليزي الذي مارسها في الطرقات، والشوارع، والمدارس، والحدائق، مما أجبر بعض الملوك على محاربتها، ومنعها في أحيان كثيرة، لأنها شغلت الناس عن الفروسية وباقي الألعاب الرياضية.

وفي إيطاليا كانوا يلعبون كرة القدم تحت إسم كالسيو Calcio منذ العام 1410، ويقال أن الإشارات الواضحة لممارسة هذه اللعبة في إنكلترا على أثر موت حارس مرمى بشكل فجائي في إسكس بتاريخ 23 شباط 1580.

وفي منتصف القرن التاسع عشر تفرعت اللعبة: قسم يريد إستخدام اليد وقسم آخر لا يريد، فأدى ذلك إلى ظهور لعبتين إحداهما كرة القدم السائدة اليوم (soccer)، والثانية لعبة الروجي Flugper فأعتمدت المدن الإنكليزية أمثال كمبردج، وشفيلد، ولندن وغيرها وضع قوانين لعبة كرة القدم.

وفي عام 1863م تأسست في بريطانيا جمعية كرة القدم البريطانية وقد طور الإنكليز هذه اللعبة وإنتقلت خلال قرن من قارة إلى قارة أخرى، ومع ذلك فقد ظل الإنكليز زهاء 70 عاما حتى سنة 1930م سادة هذه اللعبة، يتغلبون على الفرق الأقل خبرة منهم، وبعد ذلك بدأت فرق أميركا اللاتينية تظهر تفوقها على الفرق البريطانية وغيرها. أقامت بريطانيا أول بطولة لكأس إنكلترا عام 1872م ومن ثم بطولة اللاعبين المحترفين عام 1885م.

وتأسس الإتحاد العالمي لكرة القدم عام 1904م في باريس بفرنسا تحت اسم F.I.F.A. وساهم رجال البحرية الإنكليز في إنتشار اللعبة في مستعمراتهم، كما عمل رجال الصناعة والتجارة دورا مهما في ذلك وحتى رجال الدين، وكذلك ساعدت على تأسيس الأندية التي تهتم وتمارس كرة القدم في العالم. فإنتقلت اللعبة إلى أستراليا وجنوبي إفريقيا والدول الإسكندنافية والهند وأمريكا اللاتينية، وخاصة الأرجنتين والبرازيل. ولا ننسى فضل هنغاريا في تنظيم اللعبة وإنتشارها فقد سميت ببلاد الكرة وتأسس إتحادها عام 1920.

واليوم هناك أكثر من 130 دولة أعضاء في الإتحاد العالمي لفرق كرة القدم FIFA التي تقوم بمراهنات أسبوعية لنتائج المباريات في كرة القدم لمعظم المدن الأوروبية تحت اسم "توتو TOTO"، تذهب إيراداتها الضخمة لصالح المتراهنين الفائزين، والمؤسسات الرياضية.

أما في الدول العربية، فإن كرة القدم تسير نحو الأفضل يوما بعد يوم. فقد أثرت عمليات نقل المباريات الدولية والأولمبية على التلفزيون، مما شجع على ممارسة هذه اللعبة وإنشاء الأندية

والملاعب الرياضية والتجهيزات بكل التقنيات الحديثة، فظهرت نجوم شابة في مختلف الأقطار العربية، ووصلت إلى مستويات عالية مرموقة.

وقد وصل عدد أعضاء الفيفا إلى حوالي 148 إتحادية تضم مختلف بلدان العالم المعروف وقد تم سن قانون كرة القدم في سبع عشرة مادة قانونية. (جميل ناصيف، 1993، ص342-343)

15- قوانين كرة القدم:

كما ذكرنا سابقاً أن كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية في المعمورة حيث مرت على العديد من التطورات والمراحل خلصت بما يسمى بكرة القدم الحديثة شملت 17 قانوناً متفقاً عليه من طرف الإتحادية العالمية لكرة القدم، حيث أن هذه القوانين ارتكزت على ثلاثة مبادئ أساسية جعلت من هذه اللعبة تمارس من طرف الجميع دون إستثناء وفي كل أقطار العالم، ويمكن تلخيص هذه المبادئ فيما يلي:

أ- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بالممارسة دون وجود خطر كالضرب أو الدفع حيث يعاقب عليها قانون اللعبة.

ب- السلامة:

وتعتبر السلامة مبدأً أساسياً في اللعبة وذلك للحفاظ على صحة وسلامة الممارسين لها مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها، ومختلف أنواع التجهيز للاعبين للتقليل من الإصابات وفتح المجال للممارسة.

ج- التسلية:

وهي فتح المجال للحد الأقصى من المتعة والممارسة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تساهم بدورها في التأثير على متعة اللعب لذلك فقد قاموا بوضع ضوابط خاصة وصارمة للسلوكيات الغير الرياضية، كما وضعوا مكافئة لسلوك الروح الرياضية للاعب الذي يمتاز بهذه السمة في الدورات والمنافسات. (سامي الصفار، 1982، ص29)

وللحفاظ على هذه المبادئ تم سن 17 قانوناً يسيّر مجريات اللعب والمنافسة داخل المستطيل الأزرق على تذكر على النحو التالي:

✓ ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

✓ الكرة: مكورة الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

- ✓ **تجهيز اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون في خطورة على نفسه أو على لاعب آخر.
- ✓ **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين يتشكل كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان و 7 لاعبين إحتياطيين في دكة البدلاء.
- ✓ **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- ✓ **مراقبوا الخطوط:** يعين للمباراة مراقبين للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويراقبا التسلل ويجهزان برايات من المؤسسة التي تحتضن المباراة.
- ✓ **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين 15د.
- ✓ **بداية اللعب:** يتقدر إختيار نصفي الملعب وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة إختيار إحدى ناحيتي اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
- ✓ **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما إجتازت الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.
- ✓ **التسلل:** يعتبر اللاعب متسلل إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة. (سامي الصفار، 1982، ص30)
- ✓ **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه بإستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - الوثب على الخصم.
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - دفع الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى في منطقة العمليات.
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا أعترض طريقه.
- ✓ **الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين:
 - مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
 - غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

✓ **ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

✓ **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

✓ **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

✓ **الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع. (حسن عبد الجواد، 1998، ص30)

16- متطلبات لاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية:

إن من بين أهم شروط نجاح اللاعب في رياضة كرة القدم أن يمتاز بخاصية التكامل في الكثير من الجوانب لضمان إستمرارية مشواره الرياضي، فهي رياضة تمتاز بنوع من التعقيد و التداخل في متطلباتها وشروط ممارستها فهي تحتاج إلى خصائص بدنية ومعرفة للجوانب الخطئية وإتقان مهاري وعامل نفسي وذهنى حيث لا يمكن الإستغناء عن أحد هذه الجوانب فكل منها يكمل الآخر ونذكر منها:

16-1- الجوانب البدنية:

إن المتطلبات البدنية من أهم الركائز الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من عمليات تحتاج الجهد البدني بمختلف أنواعه لمدة طوال زمن المباراة 90 دقيقة ومن الممكن أن يمتد أكثر، فالجري السريع والإستحواذ على الكرة وتغيير الإتجاه وكذا سرعة تبادل المراكز والوثب وغير ذلك من العمليات الحركية التي تحتاج مجهودا بدنيا معتبرا لدى لاعب كرة القدم.

لذلك يجب أن يتصف اللاعب بدرجة عالية من مستوى الكفاءة البدنية لتنفيذ ما تحتاجه المباراة من مهام خطئية ومهارية بفعالية، فالمنافسة في كرة القدم الحديثة أصبحت تتطلب جهودا بدنية أكبر لتلبية المعطيات الخطئية حيث أصبح حاليا من واجب الهجوم الإشتراك في الدفاع في حالة إستحواذ الفريق الخصم على الكرة، والعكس يشترط على الدفاع بالقيام بدور الدعامة في المرحلة الهجومية وهذا ما تقتضيه الفلسفة الحديثة لكرة القدم الشاملة.

16-2- الجانب النفسي والذهني:

يعتبر التحضير النفسي من بين أهم الجوانب الأساسية للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية مما يساعده على السيطرة على الضغوط والتوتر التنافسي مثل: الشجاعة والمثابرة و الثقة بالنفس والتعاون والإرادة والدافعية، ومن أهم المتطلبات التي أضحت قيد الدراسة الحالية لدى المهتمين بكرة القدم الجوانب الذهنية: كالتركيز والإنتباه والقدرة على التصور والإسترخاء لمواجهة أعباء المنافسة الرياضية.

16-3- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يتمكن من تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يتخذها في اللعب والسيطرة على مجريات المنافسة.

(قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، 1984، ص48)

17- خصائص كرة القدم:

إن كرة القدم رياضة تمتاز بتعدد وتداخل خصائصها وذلك لاتساع مكان لعبها وكثرة لاعبيها في الميدان حيث يلعب على ميدان كرة القدم 22 لاعبا، و14 لاعبا احتياطيا في كلتا الفريقين، وطاقتي لكل فريق، وعدد هائل من الجمهور في المشاهدة المباشرة وغير المباشرة (وراء الشاشة) ونذكر من خصائصها:

- الضمير الجماعي (روح الجماعة):

وهي أهم خاصية في الرياضة الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا، بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الإتصال المسموح بها مع الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل نسقا متكاملا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.

- التنافس:

بالنظر إلى وسائل كرة القدم فهي تحتاج إعطائها صيغة التنافسية إذ يبقى اللاعب طوال فترة التنافس في حركية دائمة لمراقبة الخصم وهذا ما يزيد حدة الإحتكاك والتنافسية في إطار مسموح به وتحدده القوانين.

- التغيير:

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير في خطط اللعب وتنوعها وعملية بنائها وهذا مرتبط في الكثير من الأحيان بالنتيجة والحالة التي يواجهها الفريق أي حسب النتيجة وطبيعة الخصم والمنافسة.

- الإستمرارية:

مما يزيد الإهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضة الفردية التي تجرى في شكل متباعد.

- الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم إرتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات اللاعب (الفردية)، إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم، وهذا ما يجعل كرة القدم تمتاز بالطابع التنافسي الخاص. (حسن عبد الجواد، 1998، ص44)

- خلاصة:

بعد هذه الدراسة الوصفية والتحليلية لبعض أسس ومفاهيم المنافسة ومبادئها وغير ذلك، توصلنا إلى أن المنافسة الرياضية وخاصة في كرة القدم هي ميدان مرتبط بالزمان والمكان وشروط معينة معروفة ومضبوطة إلى حد كبير يقوم فيها اللاعب باستخدام أقصى ما يملك من قدراته وإمكاناته البدنية والنفسية والذهنية لبلوغ الهدف المنشود حسب ما تقتضيه الحاجة الفردية أو الجماعية لذلك.

فالمنافسة تمتاز بخاصية التعقيد من الجانب النفسي والبدني لكرة القدم فهي تقتضي توفر متطلبات كثيرة لمواجهة المواقف الضاغطة والمسببة لعدم التوازن للبنية الكلية للاعب.

ولهذا فالتحضير للمنافسة يفرض علينا تطبيق مبدأ الشمولية في جميع الجوانب التي تمثل حلقة مغلقة لا تكتمل إلا بجمعها ولا بلوغ للأهداف المسطرة إلا بحضورها.

وتكمن أهمية دراسة المنافسة بطريقة تتبعية في مراقبة مستوى الفرد الرياضي الحقيقي وكذا إعادة بلورة الأهداف في حالة عدم بلوغها، كما تزودنا المنافسة إذا أمكن تحليلها بطريقة صحيحة بحقائق لا شك فيها في مستوى اللاعب البدني وتحمله النفسي والذهني لأعباء المنافسة فإذا وجد النقص كثف الجهد في التدريب لإستدراكه، أما إذا لوحظ المستوى المطلوب كثفت الجهود كذلك للمحافظة عليه، وفي الأخير المنافسة تزودنا بالمعايير الحقيقية ليس من جانب النتيجة فقط فهي الميدان الحقيقي للتقييم.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للبحث

- تمهيد:

يتم التركيز كثيرا على الجانب التطبيقي والإجراءات المنهجية في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس والكشف عن الطريق الذي سلكه الباحث للحصول على نتائجه بكل موضوعية ومصداقية، وهذا عن طريق إختيار المنهج الملائم والعينة المنتقاة لمباشرة القياسات والتحليل بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها وهنا تتجلى أهمية إختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات .

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية وإجراءاتها من حيث المنهج المناسب و عينة الدراسة وشرح الأدوات والوسائل المستعملة في البحث وتقنياتها والتطرق إلى محتويات البرنامج والبروتوكول التجريبي لجمع المعلومات وتحليل ذلك مع إبراز علاقتها بالفرضيات وكذا إبراز الوسائل الإحصائية المستعملة.

1- منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج التجريبي بإستخدام المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نظرا لملائمته طبيعة البحث.

2- مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول في الرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (2016- 2017) صنف أكابر، حيث بلغ عدد الأندية (15) بمجموع 345 لاعب.

3- عينة البحث:

تكونت عينة البحث من لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في القسم الجهوي الأول للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي (2016- 2017)، حيث تم توزيعها كآآتي:

1-3- عينة البحث الأساسية:

تمثلت في فريق إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA) حيث بلغ عددهم (23) لاعبا، وقام الباحث بإستبعاد (03) لاعبين من الفريق بسبب الإصابة وعدم الإنتظام في التدريب، كما تم أخذ (04) لاعبين بغرض إجراء الدراسة الإستطلاعية بالإضافة إلى (11) لاعب ينتمون إلى فريق إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)، وبذلك بلغت عينة البحث الأساسية (16) لاعبا.

2-3- عينة الدراسة الإستطلاعية:

تم إختيارها بالطريقة العشوائية والجدول رقم (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة.

جدول (01)**توزيع عينة الدراسة الإستطلاعية وفقا للأندية المختارة**

الرقم	إسم النادي	عدد اللاعبين
-1	إتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR)	(11) لاعب
-2	إتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA)	(04) لاعب

والجدول رقم (02) يوضح التصنيف النهائي لعينة البحث مع النسب المئوية لتوزيع العينة.

جدول (02)

التصنيف النهائي لعينة البحث الإجمالية

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	العينات
44,11 %	15	عينة الدراسة الإستطلاعية
08,82 %	03	اللاعبون المستبعدون
47,05 %	16	عينة الدراسة الأساسية
100 %	34	العدد الكلي

3-3- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية):

من أجل التحكم في المتغيرات الدخيلة التي تؤثر على نتائج التجربة ولتحقيق التجانس بين أفراد المجموعة قام الباحث بإستعمال الأسلوب الإحصائي معامل الإختلاف بين أفراد العينة في المتغيرات التي شملت " العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي" والجدول رقم (03) يوضح ذلك.

جدول (03)

تجانس عينة البحث في المتغيرات الأولية (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي)

بمعامل الإختلاف (cv) (أقل من 30 %) (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س ⁻	الانحراف المعياري ±ع	معامل الإلتواء	معامل الإختلاف
العمر الزمني	بالسنوات	23,687	1,447	-0,578	6,111 %
الطول	سم	178,75	4,905	0,609	2,744 %
الوزن	كجم	77,687	5,510	0,312	7,092 %
العمر التدريبي	بالسنوات	11,062	0,771	-0,112	6,977 %

يتضح من الجدول رقم (03) أن معاملات الإلتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) و قيم معامل الإختلاف أقل من 30 % في متغيرات (العمر الزمني، الطول، الوزن، العمر التدريبي)، مما يدل على إعتدالية التوزيع التكراري والتجانس بين أفراد عينة البحث الأساسية.

3-4- تجانس أفراد العينة في المتغيرات الذهنية والنفسية قيد الدراسة (قلق المنافسة الرياضية، المهارات العقلية (النفسية)، الإسترخاء العضلي):

قام الباحث بتوصيف عينة البحث الأساسية في متغيرات قلق المنافسة الرياضية، المهارات العقلية (النفسية)، الإسترخاء العضلي والجدول (04)، (05)، (06) توضح ذلك.

جدول (04)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الالتواء
حالة القلق المعرفي	درجة	20,375	0,5	20	0,571
حالة القلق الجسدي	درجة	23,625	1,5	23,5	0,0634
حالة الثقة بالنفس	درجة	16,375	1,024	16	0,809

يتضح من الجدول رقم (04) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية.

جدول (05)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث الأساسية في مقياس بطاقة مستويات التوتر العضلي (Muscular tension Level Sheet) (ن = 16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س ⁻	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الالتواء
الإسترخاء	درجة	4,812	1,108	4,5	1,759
	الإسترخاء العضلي للذراعين	4,062	0,997	4	0,781
	الإسترخاء العضلي للجذع	8,75	1,125	9	-1,042
	الإسترخاء العضلي للرجلين	25,75	1,064	26	-0,189
	الإسترخاء الكلي	43,375	2,093	43	0,375

يتضح من الجدول رقم (05) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في بطاقة مستويات التوتر العضلي.

جدول (06)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لعينة البحث الأساسية في المهارات العقلية (النفسية) (mental skills Questionnaire) (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي س-	الانحراف المعياري ±ع	الوسيط	معامل الالتواء
الحديث الذاتي	درجة	26,937	2,015	27,5	-0,907
القدرة على التصور	درجة	14,125	1,962	14	0,104
القدرة على الإسترخاء	درجة	14,562	1,787	14,5	0,523
القدرة على تركيز الانتباه	درجة	11,75	2,352	11,5	0,026
القدرة على مواجهة القلق	درجة	13,625	2,5	13	0,547
الثقة بالنفس	درجة	13,375	2,629	14	-0,266
دافعية الإنجاز	درجة	11,50	2,943	11	0,636

يتضح من الجدول رقم (06) أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (+3)، (-3) مما يثبت تجانس أفراد عينة البحث الأساسية في المهارات العقلية (النفسية).

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري:

لاعبى الأندية التي تنشط في القسم الجهوي الأول صنف أكابر للرابطة الجهوية لولاية عنابة للموسم الرياضي 2016/2017.

4-2- المجال الزمني:

من 2016/11/13 إلى غاية 2017/03/25.

4-3- المجال المكاني:

الملعب البلدي لدائرة حمام دباغ - ملحق سويداني بوجمعة ولاية - قامة -

5- الإجراءات الإدارية:

- تم مخاطبة كل من رئيس نادي اتحاد حمام الشلالة (I.HAMMAM CHELLALA) ورئيس نادي اتحاد بلخير (IRB.BELKHEIR) للرابطة الجهوية لولاية عنابة:
- بوثيقة طلب تسهيل مهمة الصادرة عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتاريخ 2016/11/03 والموجهة إلى رئيس نادي اتحاد حمام الشلالة وتم القبول والموافقة عن طريق الإمضاء والختم والمصادقة على الوثيقة. ملحق رقم (13)
 - وبوثيقة طلب تسهيل مهمة الصادرة عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بتاريخ 2016/11/03 والموجهة إلى رئيس نادي اتحاد بلخير وتم القبول بالموافقة عن طريق الإمضاء والختم والمصادقة على الوثيقة. ملحق رقم (14)

6- أدوات البحث:

تم تحليل محتوى العديد من المصادر ومسح الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة وهذا لتحديد الأدوات والوسائل التي تتناسب مع أهداف وطبيعة الدراسة الحالية ومن أجل الحصول على بيانات صحيحة ودقيقة حيث تمثلت هذه الأدوات في ما يلي:

أ- أدوات إستعملت لتحديد تجانس العينة في بعض المتغيرات الأولية (الوصفية والجسمية) وتمثلت في ما يلي:

- 1- جهاز قياس الطول لقياس طول الجسم الكلي (يقيس لأقرب سم).
- 2- الميزان الطبي لقياس الوزن (يقيس لأقرب 0.5 كغ).
- 3- إستمارة جمع البيانات المتعلقة بالعمر (بالسنوات). أنظر الملحق رقم (06)
- 4- إستمارة جمع البيانات المتعلقة بالعمر التدريبي (بالسنوات). أنظر الملحق رقم (06)

ب- المقاييس المستخدمة في البحث:

- 1- إستبيان الحديث الذاتي لأمبري. أ. رأي Embree. R.A (1996م) (ترجمة لبيب الأنصاري 2005م). أنظر ملحق رقم (05):

وضع هذا الإستبيان في الأصل من طرف "أمبري. أ. رأي Embree. R.A" سنة 1996 تحت عنوان "Belief in Self-Talk Questionnaire" حيث يهدف إلى تقييم اعتقاد المشاركين في فعالية الحديث الذاتي، ويتكون الإختبار من (8) عبارات، (4) من العبارات يشيرون إلى الحديث الذاتي الايجابي، و (4) عبارات يشيرون إلى الحديث الذاتي السلبي، والمقياس سداسي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة- أوافق بدرجة متوسطة- أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق بدرجة قليلة - لا أوافق بدرجة متوسطة- لا أوافق بدرجة كبيرة) بشدة من (0) إلى (5) حيث تتراوح الدرجة من (0) إلى (40) والدرجة الأكبر تشير إلى الحديث الذاتي الإيجابي، وقامت الباحثة لبيب الأنصاري بترجمة

مقياس الحديث الذاتي من اللغة الانجليزية إلى اللغة العربية وقامت بتطبيقه في صورته النهائية خلال الدراساتين الإستطلاعية والأساسية قيد البحث وقبل تطبيقه قام الباحث بتحديد صدق وثبات الإستبيان.

• تقنين إستبيان الحديث الذاتي:

صدق الإستبيان:

قام الباحث بإيجاد الصدق التمييزي بطريقة المجموعتين الطرفيتين عن طريق المقارنة الطرفية للربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة من الدراسة الإستطلاعية بعدد (04) لاعبين لكل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى التي تمثل 27% من أفراد العينة الإستطلاعية (ن=15) في كل طرف من طرفي التوزيع متناقضتين إحداهما تمثل المرتفعين في درجة المقياس والأخرى تمثل المنخفضين في نتائج المقياس والجدول رقم (07) يوضح ذلك.

جدول (07)

يبين الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لإستبيان الحديث الذاتي

قيمة "ت"	الربيع الأدنى (ن=04)		الربيع الأعلى (ن=04)		الإستبيان
	±ع	س ⁻	±ع	س ⁻	
16,26	2	17	1,63	38	الحديث الذاتي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية (02) = 2,920

يتضح من الجدول رقم (07) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستبيان الحديث الذاتي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,77) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,920 عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0,05) حيث أن إستبيان الحديث الذاتي يميز بين المستويات المختلفة وهذا ما يثبت الصدق التمييزي.

ثبات الإستبيان:

تم إيجاد ثبات إستبيان الحديث الذاتي بطريقة التجزئة النصفية بعد عرض فقرات الإستبيان على عينة من الدراسة الإستطلاعية بلغ قوامها (15)، حيث بلغت قيمة الارتباط للتجزئة النصفية (0,74) وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين جزئي المقياس وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف المقياس الأصلي ولتصحيح هذا الأثر تم إدخال الناتج إلى معادلة سبيرمان براون بلغت النتيجة (0,85) وهو معامل ثبات مقبول. والجدول رقم (08) يوضح ذلك.

الجدول (08)

يوضح الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاستبيان الحديث الذاتي

الاستبيان	قيمة ارتباط التجزئة النصفية	ناتج معادلة سبيرمان براون
الحديث الذاتي	0,74	0,85

2- بطاقة مستويات التوتر العضلي لنديفر (Nideffer 1985م):

(Muscular tension Level Sheet) وقام بإعدادها في صورتها العربية "محمد العربي" (1996م). الملحق رقم (04):

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي والإسترخاء في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للإستثارة المرتبط بالأداء الجيد تحت عنوان (Muscular tension Level Sheet) وقام بإعدادها في صورتها العربية "محمد العربي" (1996م) ويتكون المقياس من أربعة مجموعات تشمل على (عضلات الوجه والرقبة والفك - وعضلات الكتف والصدر والذراعين - وعضلات البطن والظهر - وعضلات الفخذ والساق) وذلك على مقياس متدرج من عشرة تدرجات مقسمة إلى ثلاثة أبعاد هي (2،1) استرخاء تام، (3،4،5،6،7،8) توتر متوسط، (9،10) توتر عالي، ويتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة.

• تقنين بطاقة مستويات التوتر العضلي:

صدق بطاقة مستويات التوتر العضلي:

قام الباحث بإيجاد الصدق التمييزي بطريقة المجموعتين المتطرفتين عن طريق المقارنة الطرفية للربيع الأعلى والربيع الأدنى على عينة من الدراسة الاستطلاعية بعدد (04) لاعبين لكل من الربيع الأعلى والربيع الأدنى التي تمثل 27% من أفراد العينة الاستطلاعية (ن=15) في كل طرف من طرفي التوزيع متناقضتين إحداهما تمثل المرتفعين في درجة المقياس والأخرى تمثل المنخفضين في نتائج المقياس والجدول رقم (09) يوضح ذلك.

جدول (09)

يبين الفروق بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى لبطاقة مستويات التوتر العضلي

قيمة "ت"	الربيع الأدنى (ن=04)		الربيع الأعلى (ن=04)		الاختبار
	ع±	س ⁻	ع±	س ⁻	
16,97	0,50	4,75	1,29	16,50	1- الاسترخاء العضلي للرأس
8	0,81	3,00	1,89	11,25	2- الاسترخاء العضلي للذراعين
9,98	0,50	8,25	2,70	22	3- الاسترخاء العضلي للجذع
3,70	2,50	22,75	0,57	27,50	4- الاسترخاء العضلي للرجلين
17,90	2,98	38,75	3,09	77,25	5- الاسترخاء العام

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ ودرجة حرية (02) = 2,920

يتضح من الجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر العضلي حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة لكل من الإسترخاء العضلي للرأس، الإسترخاء العضلي للذراعين، الإسترخاء العضلي للجذع، الإسترخاء العضلي للرجلين، الإسترخاء الكلي على التوالي: 16,97، 8، 9,98، 3,70، 17,90 وكلها قيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,920 عند درجة حرية (2) ومستوى دلالة (0,05) حيث أن بطاقة مستويات التوتر تميز بين المستويات المختلفة وهذا ما يثبت الصدق التمييزي.

ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي:

تم إيجاد ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلي بطريقة التجزئة النصفية بعد عرض فقرات الإستبيان على عينة من الدراسة الإستطلاعية بلغت (15) لاعبا، حيث بلغت قيمة الارتباط للتجزئة النصفية (0,70) وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين جزئي المقياس وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف المقياس الأصلي ولتصحيح هذا الأثر تم إدخال الناتج إلى معادلة سبيرمان براون بلغت النتيجة (0,82) وهو معامل ثبات مقبول. والجدول رقم (10) يوضح ذلك.

الجدول (10)

يوضح الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلي

الاستبيان	قيمة ارتباط التجزئة النصفية	نتائج معادلة سبيرمان براون
الإسترخاء	0,70	0,82

3- قائمة حالة قلق المنافسة- 2 (CSAI-2) لمارتنز وآخرون (1990) تعريب أسامة

كامل راتب (1995). أنظر الملحق رقم (01):

وقد صممها "رايدر مارتنز Martens وآخرون" (1990) وتتضمن القائمة ثلاث أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة الرياضية وهي: القلق المعرفي- القلق البدني- الثقة بالنفس وتتضمن القائمة 27 عبارة، والمقياس رباعي التدرج (دائما- أحيانا- بدرجة متوسطة- بدرجة كبيرة).

• تقنين قائمة حالة قلق المنافسة- 2 (CSAI-2):

قام الكثير من الباحثين بتقنين قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية بعد إعدادها في صورتها العربية تحت عدة عناوين من طرف محمد حسن العلاوي وأسامة كامل راتب، لذلك لجأ الباحث إلى إيجاد وتحديد صدق وثبات القائمة في البيئة التي أجري فيها البحث على مجموعة من اللاعبين ينتمون إلى عينة الدراسة الاستطلاعية.

صدق قائمة حالة قلق المنافسة:

تم إيجاد صدق الإتساق الداخلي للقائمة عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي يمثلها وبين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس، حيث تم تطبيق هذا المقياس على عينة من اللاعبين بلغت (15) من العينة الإستطلاعية والجدول رقم (11) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه.

جدول (11)

صدق الإتساق الداخلي بين عبارات ومحاور المقياس

البعد الثالث		البعد الثاني		البعد الأول	
معامل الارتباط "ر"	العبرة	معامل الارتباط "ر"	العبرة	معامل الارتباط "ر"	العبرة
0,74	-3	0,60	-2	0,65	-1
0,73	-6	0,72	-5	0,79	-4
0,64	-9	0,57	-8	0,69	-7
0,91	-12	0,65	-11	0,57	-10
0,65	-15	0,71	-14	0,65	-13
0,66	-18	0,80	-17	0,60	-16
0,91	-21	0,83	-20	0,79	-19
0,66	-24	0,62	-23	0,62	-22
0,81	-27	0,79	-26	0,55	-25

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 13 = (0,514)

يتضح من الجدول رقم (11) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي تنتمي إليه أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الإتساق الداخلي بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (12)

صدق الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس

معامل الارتباط "ر"	المحور
0,93	حالة القلق المعرفي
0,96	حالة القلق الجسدي
0,92	حالة الثقة بالنفس

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 13 = (0,514)

يتضح من الجدول رقم (12) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية البالغة (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الإتساق الداخلي بين أبعاد المقياس و المجموع الكلي.

ثبات قائمة حالة قلق المنافسة:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل "ألفا كرونباك" وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث تنتمي إلى عينة الدراسة الإستطلاعية والجدول رقم (13) التالي يوضح ذلك.

جدول (13)

معاملات ألفا كرونباك لأبعاد مقياس قلق المنافسة الرياضية

البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
ألفا كرونباك = 0,79	ألفا كرونباك = 0,76	ألفا كرونباك = 0,77

يتضح من الجدول رقم (13) أن معاملات ثبات الأبعاد الثلاثة عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس.

4- مقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين. أنظر الملحق رقم (03):

وضع هذا المقياس في الأصل كل من " دورثي ف هاريس Dorothy V.Harris" و "بيت ل. هاريس Bette L.Harris"، ويهدف المقياس إلى التعرف على درجة الإستثارة لدى الرياضيين في مواقف المنافسة الرياضية، والدرجة المرتفعة تشير إلى زيادة شدة التوتر والإستثارة، إضافة إلى ضعف مقدرة الرياضي على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المنافسة، ومن ثم الحاجة إلى إستخدام أساليب الإسترخاء الجسمي أو المعرفي. ويتضمن المقياس في صورته الأولية (50) عبارة يجيب عليها اللاعب على مقياس ثلاثي التدرج (دائماً- أحياناً- أبداً) وقد قام "محمد حسن علاوي" بإقتباس المقياس وتعريبه وإختصاره إلى (20) عبارة. تضمن المقياس عبارات إيجابية وأرقامها (2-3-6-8-10-11-12-13-17) وعند تصحيح هذه العبارات يتم منح درجاتها كما يأتي (3 دائماً، 2 أحياناً، 1 أبداً) وكما تضمن المقياس عبارات سلبية وأرقامها (1-4-5-7-9-14-15-16-18-19-20) وعند تصحيحها يتم منح درجاتها كما يأتي: (1 دائماً، 2 أحياناً، 3 أبداً). ولأجل إستخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الدرجات التي يحصل عليها كل لاعب في إجابته عن جميع فقرات المقياس، إذ تبلغ أعلى درجة للمقياس (60) وأقل درجة (20) فيما تبلغ درجة الحياد حاصل جمع درجات مقياس التقدير (1-2-3) وتقسيمها على (3) وضربها في عدد الفقرات وبذلك تبلغ درجة الحياد (40) درجة.

• تقنين مقياس الإستشارة الإنفعالية للرياضيين:

صدق مقياس الإستشارة الإنفعالية:

تم إيجاد صدق الإتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، حيث تم تطبيق هذا المقياس على عينة من اللاعبين بلغت (15) من العينة الإستطلاعية والجدول رقم (14) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (14)

معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الاستشارة الانفعالية

العبرة	معامل الارتباط "ر"	العبرة	معامل الارتباط "ر"
-1	0,53	-11	0,79
-2	0,60	-12	0,70
-3	0,65	-13	0,59
-4	0,72	-14	0,57
-5	0,82	-15	0,57
-6	0,61	-16	0,61
-7	0,54	-17	0,64
-8	0,83	-18	0,77
-9	0,62	-19	0,57
-10	0,81	-20	0,53

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 13 = (0,514)

يتضح من الجدول رقم (14) أن جميع معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية البالغة (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الإتساق الداخلي لمقياس الإستشارة الإنفعالية للرياضيين.

ثبات مقياس الإستشارة الإنفعالية للرياضيين:

قام الباحث بإيجاد ثبات مقياس الإستشارة بطريقة التجزئة النصفية بعد عرض فقرات الإستبيان على عينة من الدراسة الإستطلاعية بلغت (15) لاعبا وهذا يدل على وجود تماسك قوي بين جزئي

المقياس وهذه النتيجة مكافئة فقط لصورة واحدة من نصف المقياس الأصلي ولتصحيح هذا الأثر تم إدخال الناتج إلى معادلة سبيرمان براون بلغت النتيجة (0,94) وهو معامل ثبات مقبول. والجدول رقم (15) يوضح ذلك.

جدول (15)

بين ثبات مقياس الإستشارة الإنفعالية للرياضيين

الإستبيان	قيمة ارتباط التجزئة النصفية	ناتج معادلة سبيرمان براون
الإستشارة الانفعالية	0,88	0,94

يتضح من الجدول رقم (15) أن معامل الثبات عالي وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس.

5- مقياس المهارات العقلية (النفسية) (mental skills Questionnaire). أنظر

الملحق رقم (02):

ويسمى إستخبار المهارات العقلية العليا (mental skills Questionnaire) صممه كل من "ستيفان بل bull" و "جون ألبنسون Albinson" و "كريستوفر شامبروك shambrook" (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وهذا المقياس يقيس ست أبعاد هي (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز الرياضي) ويتضمن 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثل (4) عبارات يقوم اللاعب الإجابة على مقياس سداسي وقد قام "محمد حسن علاوي" بإعداده وتقريبه ويصحح هذا المقياس بإعطاء أوزان للإجابات الإيجابية منها (6.5.4.3.2.1) ويتم جمع درجات كل بعد على حدة وكلما إقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها (24) في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك خاصية لإكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية يقيسها هذا البعد.

صدق مقياس المهارات العقلية (النفسية):

تم إيجاد صدق الإتساق الداخلي للقائمة عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل عبارة والمحور الذي يمثلها وبين كل بعد والمجموع الكلي للمقياس، حيث تم تطبيق هذا المقياس على عينة من اللاعبين بلغت (15) من العينة الإستطلاعية والجدول رقم (16) يوضح معامل الارتباط بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (16)

صدق الإتساق الداخلي بين عبارات وأبعاد المقياس

دافعية الإنجاز		الثقة بالنفس		القدرة على مواجهة القلق		القدرة على التركيز		القدرة على الإسترخاء		القدرة على التصور	
العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"	العبارة	"ر"
0,57	-6	0,51	-5	0,60	-4	0,54	-3	0,60	-2	0,66	-1
0,58	-12	0,85	-11	0,82	-10	0,88	-9	0,82	-8	0,60	-7
0,93	-18	0,90	-17	0,76	-16	0,66	-15	0,59	-14	0,68	-13
0,93	-24	0,91	-23	0,76	-22	0,88	-21	0,82	-20	0,69	-14

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية = 13 = (0,514)

يتضح من الجدول رقم (16) أن معاملات الارتباط بين كل العبارات والأبعاد أكبر من قيمة "ر" الجدولية التي بلغت (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الاتساق الداخلي بين كل عبارة والبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (17)

صدق الإتساق الداخلي بين الأبعاد والمجموع الكلي للمقياس

دافعية الإنجاز	الثقة بالنفس	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الإسترخاء	القدرة على التصور	البعد
0,62	0,58	0,58	0,53	0,65	0,59	معامل الارتباط "ر"

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية = 13 = (0,514)

يتضح من الجدول رقم (17) أن جميع معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للمقياس أكبر من قيمة "ر" الجدولية البالغة (0,514) عند مستوى الدلالة (0,05) مما يعني الدلالة الإحصائية لمعاملات الارتباط وهذا بين صدق الإتساق الداخلي بين أبعاد المقياس و المجموع الكلي. ثبات مقياس المهارات العقلية (النفسية):

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات عن طريق حساب معامل "ألفا كرونباك" وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث تنتمي إلى عينة الدراسة الإستطلاعية والجدول رقم (18) يوضح ذلك.

جدول (18)

معاملات ألف كرونباك لأبعاد مقياس المهارات العقلية (النفسية)

الدرجة الكلية	دافعية الإنجاز	الثقة بالنفس	القدرة على مواجهة القلق	القدرة على التركيز	القدرة على الإسترخاء	القدرة على التصور	البعد
0,71	0,70	0,71	0,66	0,63	0,56	0,70	قيمة ألفا كرونباك

يتضح من الجدول رقم (18) أن معاملات ثبات الأبعاد عالية وتقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات المقياس.

ج- البرنامج المقترح للتدريب الذهني:

ج-1- التعريف بالبرنامج:

يعتبر برنامج التدريب الذهني خطوة هامة من الخطوات العلمية في مجال التدريب الرياضي وهو مزيج من الجوانب الآتية:

- الأهداف الخاصة والفرعية المطلوب تحقيقها.
- الإستراتيجية المعتمدة والتقنيات المستعملة في آلية التطبيق.
- التصميم البحثي الملائم لتحقيق الأهداف.
- محتويات البرنامج.
- الإجراءات التنظيمية والتدابير اللازمة لتطبيق البرنامج (مرحلة التنفيذ، الجدول الزمني، المكان، عينة اللاعبين المشاركين).
- مرحلة تنفيذ البرنامج.
- مرحلة التقييم (الأولى، التتبعي، البعدي).

ج-2- الإطار النظري والأسس العلمية للبرنامج:

تم بناء برنامج بأسلوب التدريب الذهني على بعض المهارات لمساعدة اللاعبين على مواجهة توتر المنافسة والضغوط الناتجة عن التدريب والمواقف التنافسية في المباريات والتعامل معها لتحقيق أفضل النتائج، حيث إتبع الباحث الخطوات التالية:

1- الإطلاع على الأدب النظري المتعلق بهذا الموضوع في البيئة الجزائرية والعربية والأجنبية كدراسة: علياء المنعم إبراهيم (1999)، عبد الحق (2011)، لبيب الأنصاري (2005)، عادل بزيو (2016)، ناجي (2012)، بوطبة مراد (2003)، جبالي رضوان (2013)، دحادحة (2002)، العطية (2002) و أبو سليمان (2007). ودراسات كل من Cox (1999)، Guay (2014)، Crocker (1989)، Racheal (2007)، Folgham (1999). كما اطلع الباحث على الكثير من الكتب ذات الصلة بالأهداف والموضوع.

2- الإطلاع على الدراسات التي إشمطت على برامج تم تطبيقها في الرياضة الجماعية وبالأخص كرة القدم والتي تهدف إلى التحضير الذهني والنفسي وتعديل السمات والسلوك والسيطرة على الإنفعالات كالضغوط والقلق التي تتعلق بالمنافسات الرياضية وذلك بهدف:

- تحديد المتطلبات النفسية والذهنية للاعب كرة القدم.
- تحديد المهارات الذهنية ذات الصلة بنوع الرياضة أي ما يحتاجه لاعب كرة القدم من الجانب الذهني.

- التعرف على المعايير العلمية لتقنين ووضع البرامج وما تحتويه البرامج من إستراتيجيات وطرق وأساليب وتقنيات.
- 3- تحديد الأهداف العامة والإجرائية للبرنامج وفقا للإمكانيات المادية والبشرية المتاحة والظروف السائدة مع مراعاة عاملي المكان والزمان.
- 4- التخطيط المنهجي للبرنامج حسب متطلبات نوع الرياضة والفئة المستهدفة وتقسيم البرنامج وفقا للمبادئ العلمية.
- 5- تحديد محتويات الحصص وعددها وأهدافها العامة والخاصة وموضوعاتها وتحديد المدة الزمنية ورتب التمرينات المستخدمة.
- 6- ضبط وقت الجلسات وبرمجتها حسب ما تقتضيه الأهداف العامة للبرنامج، إضافة إلى تحديد المدة الزمنية الكلية للبرنامج وعدد الحصص خلال الأسبوع.
- 7- توزيع البرنامج على الأساتذة ذوي الخبرة والمؤهلات العلمية والأكاديمية لجمع الملاحظات والعمل بها في آلية تطبيق وبناء البرنامج. أنظر الملحق رقم (10).
- 8- وأستند الباحث إلى إستراتيجية المواجهة (coping) بإستخدام الطرق التالية التي إرتكز عليها في التنفيذ:

- الطريقة السلوكية- المعرفية. La méthode cognitive- comportementale

- التدريب التحصيني ضد الضغط. Stress inoculation training (SIT)

- الطريقة النفس- تربوية. La méthode psycho- éducative

وتم تطبيق هذه الطرق وفقا لعدة مراحل وفق متطلبات العينة التجريبية كالتالي:

المرحلة الأولى: مرحلة تكوين المعارف والمفاهيم

وتتضمن هذه المرحلة كل من التدريب الإسترخائي والتصور الذهني وتهدف هذه المرحلة إلى تزويد أفراد المجموعة التجريبية للاعبين بتصور معرفي حول التوتر وأساس منطقي حول طرق المواجهة.

المرحلة الثانية: مرحلة إكتساب المهارات

وتهدف إلى تقديم مجموعة من المهارات الذهنية للقيام بالواجهة المعرفية والسلوكية اللازمة في مواقف المنافسة الضاغطة والتي تمتاز بالتوتر السلبي، حيث إشملت هذه المرحلة على كل من مهارات الحديث الذاتي ووضع الأهداف وتفعيل الدوافع نحو المواجهة الفعلية عن طريق الشحن الإيجابي لمواجهة المواقف التنافسية.

المرحلة الثالثة: مرحلة التطبيق

إن الهدف من هذه المرحلة هو تشجيع اللاعبين على تطبيق ما تعلموه من مهارات لمواجهة الضغوط والتوتر خلال الحصص التدريبية ونقلها إلى المواقف التنافسية، حيث تشتمل على أسلوب حل المشكلات وتقنيات تفعيل الإتصال.

ج-3- الشروط المتبعة لبناء البرنامج:

من أجل بناء البرنامج تم مراعاة العديد من الشروط التي ينبغي توافرها في برنامج التدريب الذهني لمواجهة التوتر والضغوط وهي كالتالي:

- التحليل:

عن طريق تحليل ما يلزم التدريب عليه، من خلال خلال تحديد المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجه اللاعبين خلال مراحل التنافس وكذا التدريب وتحديد الإستجابات الشخصية والجماعية التي يمكن وضعها لمواجهة الفعالة.

- التنوع والمرونة:

وهو من أهم الشروط لأي برنامج تدريبي حيث من المستلزم أن يكون متنوعا ومرنا، لأن الأسلوب الملائم لمواجهة الضغوط يختلف من موقف إلى آخر ومن وقت لآخر، ولهذا إحتوى البرنامج على مهارات متنوعة معرفية وسلوكية وكذا مهارات تخدم المجموعة بالنسبة للفريق المستهدف.

- التدرج:

حيث تم مراعاة مبدأ التدرج في البرنامج في المحاور والأبعاد ومن حيث مدة ووقت الحصة كما تم مراعاة التدرج في مختلف المهارات القاعدية للبرنامج.

- التعليمات المباشرة:

وهو أن يقدم التدريب في إطار تعليمات مباشرة على نحو عام ويندرج هذا في العملية التدريبية، ويتم تدريب اللاعبين وفق منطوق موجه نحو مواجهة الضغوط.

- إعطاء التغذية الراجعة:

وهو بالضبط ينحصر في إستجابات اللاعبين في مواجهة الضغوط والتوتر في المواقف التدريبية والمنافسة.

- التقييم:

حيث يخضع البرنامج إلى عملية التقييم المستمر، والتقييم الدوري والمرحلي لإعادة صياغة الأهداف في حالة وجود صعوبات مع إمكانية التعديل والتصحيح والتقويم.

- المشاركة الجماعية:

أي مشاركة اللاعبين والمدرّب في شكل جماعي في الحصص دون إستثناء ومنح فرص النقد وطرح التساؤلات للجميع.

- البساطة:

وذلك من خلال تبسيط محتوى البرنامج لقدرة اللاعبين على الإستيعاب والفهم.

- التنسيق:

وذلك من خلال التنسيق مع المدرّب والمسيرين الإداريين للفريق وفي بعض الأحيان مع الجمهور.

ج-4- أهداف البرنامج:

● الهدف العام:

يهدف إلى مساعدة اللاعبين في إتباع بعض الطرق الإيجابية في التعامل مع التوتر والقلق الناتج عن المنافسة والتدريب وكذا التكيف مع المواقف التنافسية.

● الأهداف الفرعية:

- إكتساب اللاعبين للمهارات وتقنيات في الجانب الذهني لتسيير الإنفعالات السلبية.
- القدرة على التعامل مع القلق والتوتر قبل وخلال وبعد الموقف التنافسي.
- تفعيل قدرات اللاعبين عن طريق مدخلات ذهنية تسمح بخلق التوازن النفس إنفعالي.
- العمل على إكتساب الإسترخاء في الحالات التي تحتوي المثيرات الضاغطة الخارجية والداخلية.
- الإستغلال الإيجابي لطاقت اللاعبين لمواجهة الظروف خلال التنافس والتدريب.
- بناء قاعدة معرفية وسلوكية للتعامل مع المشكلات التي تواجه الفريق في المنافسة والتدريب.

ج-5- مكونات البرنامج:

✓ إستغرق تطبيق البرنامج مدة 03 أشهر (12 أسبوع).

❖ المحور الأول: التدريب الاسترخائي

البعد الأول: الإسترخاء العضلي

التقنيات والطرق:

- 1- الإسترخاء التدريجي.
- 2- الاسترخاء المعرفي.
- 3- التحكم في التنفس.

أهداف البعد:

- تعريف اللاعبين بالتدريب الذهني وأهميته في المجال الرياضي والإعداد للمنافسات.
- خفض مستوى التوتر والقلق المتعلق بالمنافسة الرياضية.
- خلق التوازن الجسمي والانفعالي والتعرف على مواضع التوتر.
- الإحساس بالفرق بين وجود التوتر وعدم وجوده.
- زيادة التركيز نحو الذات والوعي الداخلي بالمشاعر والانفعالات.

❖ المحور الثاني: تدريب التصور الذهني

البعد الثاني: تدريب التصور قبل وبعد المنافسة

التقنيات والطرق:

- 1- التصور البصري والسمعي
- 2- النمذجة (modeling)
- 3- إستخلاص المعلومات (Débriefing)

أهداف البعد:

- تكوين صور ذهنية للمنافسات القادمة وكيفية التعامل مع ضغوط الموقف المنتظر.
- مراجعة أحداث المنافسة وتصحيح الأخطاء.
- إستثارة التوتر الايجابي.
- إكتساب السلوك التنافسي الإيجابي.

❖ المحور الثالث: المهارات الذهنية الخاصة

البعد الثالث: جلسات وضع الأهداف

التقنيات والطرق:

- 1- أهداف الأداء
- 2- أهداف التحدي

أهداف البعد:

- توجيه سلوك اللاعبين.
 - تنمية الدافع الفردي لبلوغ الهدف.
 - الإستمرارية في التدريب والالتزام.
 - توضيح التوقعات وجعل العملية التدريبية أكثر تحدياً.
- البعد الرابع: جلسات الحديث الذاتي**

التقنيات والطرق:

- 1- الحديث الذاتي المنتظم
- 2- الحديث الذاتي الإيجابي
- 3- إيقاف الأفكار السلبية

أهداف البعد:

- التخلص من الأفكار السلبية.
- تعزيز التفكير الايجابي.
- ❖ **المحور الرابع: الشحن الايجابي قبل الدخول للمنافسة**
- البعد الخامس: تفعيل دوافع مواجهة الموقف التنافسي**

التقنيات والطرق:

- 1- الخطاب التحفيزي
- 2- الخطاب الموجه

أهداف البعد:

- زيادة الدوافع لدى اللاعبين والتخلص من المخاوف.
- حل المشكلات التي تواجه اللاعبين.
- توجيه سلوك اللاعبين نحو التوقع الايجابي.

البعد الخامس: ديناميكية الجماعة

- 1- حل المشكلات
- 2- الاتصال

• المدة الزمنية للبرنامج:

حسب المراجع والدراسات السابقة فالبرنامج طبق في مدة زمنية معتبرة حيث بلغت هذه المدة (12) أسبوع بتطبيق بين (4)، (3) وحتى (02) وحدة خلال الأسبوع الواحد، وتم حصر زمن الوحدات بمدة تتراوح بين (10) و(15) دقيقة نظرا لوقت التطبيق المتاح على العينة المستهدفة، كما بلغ العدد الكلي لوحدات وجلسات البرنامج (42) حصة والجدول رقم (16) يوضح التوزيع الزمني للوحدات والجلسات ونسبة كل محور من محاور البرنامج المقترح.

جدول (19)

التوزيع الزمني للوحدات والجلسات ونسبة كل محور للبرنامج

النسبة المئوية للبعد	الزمن الكلي للمحور بالدقيقة	عدد الحصص أو الجلسات	الأسابيع	التقنيات والطرق المستعملة	البعد	المحور	
%25,16	190 دقيقة	04 حصص	01	الإسترخاء التدريجي	الإسترخاء الذهني والعضلي	التدريب الإسترخائي	المحور الأول:
		03 حصص	02	الإسترخاء المعرفي			
		03 حصص	03	التحكم في التنفس			
%25,16	190 دقيقة	02 حصص	04	التصور السمعي البصري	تدريب التصور قبل وبعد المنافسة	تدريب التصور الذهني	المحور الثاني:
		03 حصص	05	النمذجة modeling			
		03 حصص	05	إستخلاص المعلومات Débriefing			
%27,15	205 دقيقة	03 جلسات	07	أهداف تتعلق بالأداء	جلسات وضع الأهداف	المهارات الذهنية الخاصة	المحور الثالث

		03 جلسات	08	أهداف التحدي			
		03 جلسات	09	الحديث الذاتي الايجابي قبل الموقف التنافسي	الحديث الذاتي		
		03 جلسات	10	إيقاف الأفكار السلبية			
5,29%	40 دقيقة	02 حصص قبل التدريب والمنافسة	10	الخطاب التحفيزي	تفعيل دافع الانجاز	الشحن والتعبئة الإيجابية قبل الموقف التنافسي	المحور الرابع
		02 حصص قبل التدريب والمنافسة	10	الخطاب الموجه			
17,21%	130 دقيقة	04 جلسات	11	حل المشكلات	التماسك العلائقي	ديناميكية الجماعة	المحور الخامس
		04 جلسات	12	الاتصال	التماسك التقني		

كما إستعمل الباحث العديد من الأدوات في البحث تمثلت فيما يلي:

- المراجع باللغة العربية والفرنسية والإنجليزية.
- شبكة الأنترنت الدولية.
- الدراسات السابقة والمشابهة.

ج-6 - حصص البرنامج المقترح للتدريب الذهني:

❖ المحور الأول: التدريب الإسترخائي

البعد الأول: الإسترخاء العضلي والذهني.

التقنيات والطرق:

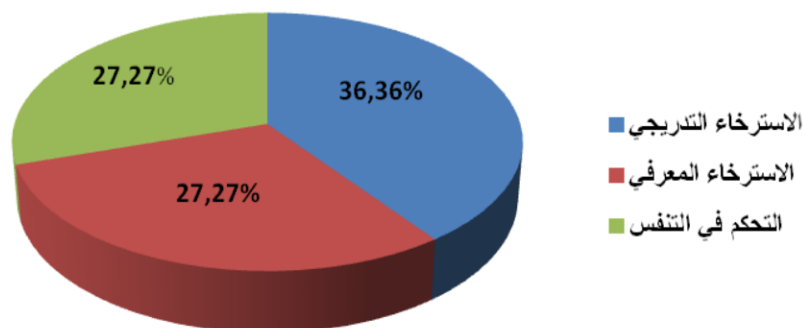
1- الإسترخاء التدريجي.

2- الإسترخاء المعرفي.

3- التحكم في التنفس.

أهداف البعد:

- تعريف اللاعبين بالتدريب الذهني وأهميته في المجال الرياضي والإعداد للمنافسات.
- خفض مستوى التوتر والقلق المتعلق بالمنافسة الرياضية.
- خلق التوازن الجسمي والانفعالي والتعرف على مواضع التوتر.
- الإحساس بالفرق بين وجود التوتر وعدم وجوده.
- زيادة التركيز نحو الذات والوعي الداخلي بالمشاعر والإنفعالات.



الشكل رقم (09): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعد الإسترخاء العضلي والذهني من المحور الأول.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

التمهيد والتعارف الأولى والتواصل المبني مع لاعبي الفريق (تنظيم واتصال)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
01	25 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-08

الوسائل المستخدمة	الفيئات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	المحاضرة	٥٥	- تحقيق التعارف بين اللاعبين والباحث وشرح المهمة الرئيسية.
أقلام وأوراق.	الحوار والمناقشة الجماعية.	٥٥	- تعريف اللاعبين بمفهوم التدريب الذهني وأهمية الاهتمام بالجوانب النفسية والذهنية على غرار الجانب البدني والتقني والخططي.
مطبوعة ورقية حول تقنيات مستعملة للتدريب الذهني ومفاهيم حول القلق والضغوط والتوتر.	الشرح الموجز بالصور.	٥٥	- التعرف بالبرنامج وأهدافه الرئيسية وأهميته في تحسين المهارات النفسية وخفض القلق والتوتر التنافسي.
		٥٥	- الشرح المفصل للبرنامج من حيث عدد وحداته التدريبية وجلساته، ومكان القيام بالتدريب والجلسات والزمن الفعلي لكل حصة.
		٥٥	- حث أفراد المجموعة على التصريح بمشكلاتهم في الفريق وما هي الطرق التي يلجؤون إليها لحلها.
		٥٥	- تشجيع أفراد الفريق على ضرورة حضور الوحدات التدريبية بانتظام وإقناعهم بمدى أهمية هذه العملية في مشوارهم الرياضي.
		٥٥	- تفسير حالات القلق والتوتر التي تنتابهم في الاشتراك في المنافسات المهمة خاصة في مرحلة ما قبل البداية عن طريق مقارنة نظرية وتسلية الضوء على أنواع الضغوط والمشكلات التي واجهت اللاعبين وبعض الرياضيين في منافسات ودورات ذات أهمية في حياتهم وكيف استطاعوا السيطرة عليها.
			- تقييم الحصة و الاتفاق على موعد الجلسة الموالية .

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

شرح أولى لمراحل مهارة الاسترخاء

رقم الوحدة	الزمان	المكان	التاريخ
02	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-09

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب. جهاز الإسقاط. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	الاسترخاء التدريجي. العمل بالورشات حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين. الحوار والمناقشة	5د 5د 10د	<ul style="list-style-type: none"> - مناقشة الهدف الأساسي للحصة وأهمية مهارة الاسترخاء في التحكم الذاتي والسيطرة على الانفعالات السلبية. - الشرح المفصل لكيفية تنفيذ مهارة الاسترخاء باستعمال مثال في شريط الفيديو. - توزيع الإرشادات للاسترخاء العضلي على اللاعبين. - تعليم اللاعبين الوضع الصحيح للاستعداد للاسترخاء: أ- <u>الاستعداد للاسترخاء:</u> <ul style="list-style-type: none"> - مكان هادئ وخال من الفوضى. - التخلص من الملابس الضيقة وعدم تقاطع الرجلين. - الوضعية الكلية للجسم(الاستلقاء على الظهر). - ملامسة الرأس للأرض والنظرة موجهة للأعلى. - العمود الفقري في الوضع المستقيم. - اليدين متباعدتان جانبا والكفين موجهين للأعلى. - والساقان متباعدان قليلا. - الشهيق العميق، الزفير البطيء وكن مسترخيا كل ما أمكن. (يتم تكرار هذه الوضعية والتدريب عليها لعدة مرات لتعلم الوضع الصحيح للاسترخاء) ب- <u>الاستيقاظ من الاسترخاء:</u> يتم مع مراعاة الخطوات

			<p>التالية:</p> <p>تنفس بعمق، حرك يديك، قم بتحريك القدمين، ثني ومد الذراعين، أثنى ومد الرجلين، قم بتحريك الرأس، افتح العينين، الشعور الكامل بالاستيقاظ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - تقييم الحصة. - مراقبة الحضور.
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تطبيق مبدئي لمهارة الاسترخاء التدريجي (العضلي)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
03	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-11

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	الاسترخاء	د2	- شرح هدف الحصة.
جهاز الاسقاط.	التدريجي.	د3	- مراقبة الحضور.
شريط الفيديو .		د5	- توزيع الإرشادات للاسترخاء العضلي على اللاعبين.
البساط المطاطي.	العمل بالورشات		- تذكير اللاعبين بالوضع الصحيح للاستعداد للاسترخاء:
	حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين.		<u>الاستعداد للاسترخاء:</u>
	الحوار والمناقشة.		- مكان هادئ وخال من الفوضى.
			- التخلص من الملابس الضيقة وعدم تقاطع الرجلين.
			- الوضعية الكلية للجسم(الاستلقاء على الظهر).
			- ملامسة الرأس للأرض والنظرة موجهة للأعلى.
			- العمود الفقري في الوضع المستقيم.
			- اليدين متباعدتان جانبا والكفين موجهين للأعلى.
			- والساقان متباعدان قليلا.
			- الشهيق العميق، الزفير البطئ وكن مسترخيا كل ما أمكن. (تكرار الوضع السابق عدة مرات)
		د10	الإرشاد حول تنظيم الانقباض والانبساط العضلي كالتالي:
			1- انقباض جميع المجموعات العضلية لمدة (5ث) إلا مجموعة عضلات الوجه.
			2- بسط جميع المجموعات وانقباض مجموعة عضلات الوجه المدة (3ث)
			(تكرار العملية ثلاث مرات)
			- الاستيقاظ من الاسترخاء مع مراعاة الخطوات التالية:

			<ul style="list-style-type: none"> - تنفس عميق. - تحريك اليدين. - تحريك القدمين. - ثني ومد الذراعين. - ثني ومد الرجلين. - تحريك الرأس. - فتح العينين. - الشعور الكامل بالاستيقاظ. - الميل إلى الجانب الأيمن. - ادفع بيدك إلى الأرض للوصول إلى وضع الجلوس الطويل. - ثني القدمين والوصول إلى وضع الجنو. - الوقوف من الاسترخاء . - تقييم الحصة. - مراقبة الحضور.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تطبيق مهارة الاسترخاء التدريجي (العضلي)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
04	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-15

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	الاسترخاء	د2	<ul style="list-style-type: none"> - شرح هدف الحصة. - مراقبة الحضور. <p>1- تدريب استرخاء الأطراف العلوية: (عضلات اليدين والذراعين والوجه والرقبة والكتفين)</p> <ul style="list-style-type: none"> - تمدد في وضع الاسترخاء الذي يريحك. - أغلق عينيك وبكل هدوء حاول التركيز والتفكير في فضائك الداخلي، اسمع نبض قلبك، ترصد تنفسك. (20ث) - تنفس بانتظام وبخفة وهدوء. - بهدوء تام شهيق ثم زفير - شهيق - زفير. - عند الشهيق إملأ بطنك بالهواء وعند الزفير حرره من كل الضغوط. - ضع يديك فوق بطنك لكي تحس بتنفسك ولاحظ هدوءه. - لاحظ أن صوت التنفس (شهيق) يختلف عن صوت التنفس (زفير)، وأعد الشهيق والزفير ثلاث مرات (شهيق-زفير) بهدوء تام لكي تشعر بتدفق الهواء في أنفك. - لاحظ وركز مع هدوء تنفسك. - لاحظ أن صوت التنفس للداخل (شهيق) يختلف عن التنفس للخارج (زفير). - أحسنتم، الآن أريد منكم التناوب بين الشهيق والزفير ثلاث مرات.
جهاز الإسقاط.	التدريجي.	د3	
شريط الفيديو.	العمل بالورشات		
البساط المطاطي.	حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين.		
	الحوار والمناقشة.		

- الآن اقبض أصابع يدك اليسرى وابسطها. (5ث)
- تنفس بهدوء وانتظام.
- الآن اقبض أصابع يدك اليسرى بانتظام. (5ث)
- لاحظ الانقباض في يدك وساعدك.
- ابسط قبضة يدك ودع أصابعك وساعدك في الاسترخاء.
- لاحظ الفرق بين الانقباض والانبساط.
- كرر هذا العمل مرة ثانية. (5ث) ثم استرخي.
- الآن أقبض قبضة يدك اليمنى بقوة. (5ث)
- اشعر بالانقباض في يدك وساعدك.
- أبسط قبضة يدك ودع أصابعك وساعدك في وضع الاسترخاء.
- كرر هذا مرة ثانية. (5ث)
- والآن أقبض كلتا القبضتين بقوة. (5ث)
- ابسطهما ثم لاحظ الاختلاف بين انقباض واسترخاء عضلاتك.
- أرفع الذراعين ومدهما للخارج أمامك.
- الآن قم بتشبيك اليدين وانقباضهما قدر الإمكان، حتى تشعر بالانقباض في الذراعين من أعلى ولكن بدون انقباض الساعدين والرسغين ولاحظ الانقباض في الذراعين من أعلى. (5ث)
- أخرج الزفير بهدوء وبخفة وأرخي ذراعيك ويديك تماما.
- لاحظ الفرق بين الانقباض والاسترخاء.
- لاحظ أن التوتر والتعب يخرجان من يديك، يحل مكانهما الإحساس بالاسترخاء.
- الآن خذ شهيقا عميقا وأحبسه ثم مدد ذراعيك

- إلى الأمام حتى تشعر بانقباض عضلات الذراعين. (5ث)
- أخرج الزفير واسترخي وضع ذراعيك في وضعهما المريح ولاحظ الشعور بالثقل الذي يتبع الاسترخاء.
- يمكنك الشعور بأن ذراعك اليمنى ثقيلة جدا بالنسبة لجسمك ولا يمكنك حملها لكن حاول حملها ببطء شديد.
- ثم قم بإرجاعها للوضع المريح.
- لاحظ الشعور بالثقل الذي يحدث لك مع الاسترخاء.
- لاحظ الراحة التي تشعر بها في الذراعين في استرخائهما.
- استرخاء وتناقل..... استرخاء وتناقل..... هدوء. (20ث)
- الآن ركز على وجهك.
- ارفع الحاجبين إلى الأعلى حتى تشعر بالتوتر والانقباض في جبهتك ثم استرخي تماما. (3ث)
- أغلق عينيك بشدة ولاحظ الانقباض في عضلات العينين واسترخي بدون فتح عينيك. (3ث)
- حافظ على عينيك مغلقة في الوضع الطبيعي لها.
- لاحظ الشعور بالاسترخاء في عينيك وجبهتك.
- اقبض عضلات الفكين عن طريق الضغط الكلي على الأسنان. (3ث)

		<ul style="list-style-type: none"> - لاحظ الانقباض في الفكين ثم أبسط عضلات الفكين وأشعر بالاسترخاء. - أقبض العضلات حول الفكين بالضغط الضيق للشفيتين معا. (3ث) - استرخ وباعد بين شفتيك بالتدرج. - اهدأ تماما وحاول الشعور بالاسترخاء الداخلي للوجه، العينين، الفكين والشفيتين. (5ث) - الآن ركز وفكر إلا في جهة الرأس. - قم الآن بأرجحة رأسك إلى الخلف حتى تنقبض عضلات الرقبة. - لاحظ الانقباض في عضلات الرقبة. (5ث) - الآن ادفع كتفيك إلى الأمام في اتجاه الأذنين بدون انقباض الذراعين واليدين ولاحظ الانقباض في كتفك ثم استرخي. (5ث) - أشعر الآن بالانقباض والانبساط. - تنفس بسهولة وانسيابية شهيق عميق ثم زفير.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		د1	<p>2- تدريب استرخاء عضلات الصدر والبطن والظهر:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اقبض عضلات الصدر بضم الكتفين للداخل..ثم استرخي. (5ث) - قم بتكرار هذا العمل مرة أخرى- انقباض... (5ث) ثم استرخاء. - الآن اقبض عضلات الظهر برفع منطقة الوسط عن الأرض للأمام. (5ث) - أبسط عضلات الظهر وأرجع إلى وضعك الطبيعي. - الآن خذ نفسا عميقا وأدفع عضلات بطنك إلى الخارج حتى تشعر بالانقباض أحبسه ثم أرخي وأبسط عضلات البطن وأخرج الزفير. (5ث) - خذ نفسا عميقا وأدفع للخارج عضلات بطنك ثم أرخي عضلاتك وتنفس زفير. (5ث) - لاحظ الشعور بالاسترخاء الذي يأتيك من عضلات البطن. - ابدأ التنفس من بطنك حتى تشعر أن صدرك مملوء بالهواء. - أخرج الزفير بهدوء وبطئ تام. (5ث) - الآن استمر في الاسترخاء وركز على التنفس. <p>3- تدريب استرخاء الأطراف السفلية: (الفخذ، الساق، القدم)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الآن ارجع انتباهك إلى الجزء السفلي لجسمك وبالضبط لعضلات الرجلين. - أقبض عضلات الإلية إلى الداخل أسترخي. (5ث)
		د5	

		<ul style="list-style-type: none"> - اضغط على كعب قدمك عكس الأرضية كلما كان بإمكانك وا قبض الفخذين ثم استرخي. (5ث) - كرر هذا مرة أخرى. (5ث) - ثم ادفع مشط قدميك معا قدر استطاعتك- ثم استرخي. (5ث) - الآن قم بثني مشط القدم اليمنى باتجاه الجسم وستشعر بالانقباض في عضلة سمانة الرجل.. استرخي (5ث) - وأعد ذلك مع الرجل اليسرى. (5ث) - قم بثني مشطي قدميك معا تجاه الجسم وستشعر بالانقباض في عضلة سمانة الرجل- ثم استرخي(5ث) - لاحظ الاسترخاء في عضلات الرجلين وتنفس بهدوء.(10ث) - حاول الشعور بالدفئ والتناقل في رجليك.(10) - دع الاسترخاء ينتشر في جسمك.(10) - الآن أقبض ساقيك بسحبهما نحو الجسم وبعد ذلك قم بإرجاعهما.(10ث) - ركز على ساقك اليمنى وأرفعها قليلا عن الأرض وقم بالضغط حتى تشعر بانقباض كل عضلات الساق وبعد ذلك استرخي وأرجع ساقك للأرض ولاحظ الدفئ الذي يلي ذلك والآن لاحظ الشعور بثقل الساق اليمنى وكرر ذلك مع الساق اليسرى.(10ث)
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - الآن أترك ساقيك بكل هدوء على سطح الأرض وتنفس بهدوء. - أشعر بثقل الساقين ودفنهما. (10ث) - الآن أنتم تشعرون بالهدوء والثقة. - أنتم في قمة الاسترخاء وقد تخلصتم من التوتر الذي كنتم تشعرون به. - هدوء....هدوء.....هدوء.. - اسمع صوت الموسيقى الهادئة. ولاحظ نفسك كيف تتخلص من التوتر الذي كنت تشعر به من قبل. (10ث) - الآن سوف نبدأ بالاستيقاظ - تنفس عميق. - تحريك اليدين. (10ث) - تحريك القدمين. - ثني ومد الذراعين. (10ث) - ثني ومد الرجلين. - تحريك الرأس. (10ث) - فتح العينين. - الشعور الكامل بالاستيقاظ. (10ث) - الميل إلى الجانب الأيمن. (10ث) - ادفع بيدك إلى الأرض للوصول إلى وضع الجلوس الطويل. (10ث) - ثني القدمين والوصول إلى وضع الجثو. (10ث) - الوقوف من الاسترخاء. (10ث) - تقييم الحصة. - مراقبة الحضور.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تطبيق الاسترخاء التدريجي (العضلي)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
05	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-16

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	الاسترخاء	د2	- شرح هدف الحصة.
جهاز الإسقاط.	التدريجي.	د3	- مراقبة الحضور.
شريط الفيديو.	العمل بالورشات		1- تدريب استرخاء الأطراف العلوية: (عضلات اليدين والذراعين والوجه والرقبة والكتفين)
البساط المطاطي.	حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين.		- تمدد في وضع الاسترخاء الذي يريحك.
	الحوار والمناقشة.		- أغلق عينيك وبكل هدوء حاول التركيز والتفكير في فضائك الداخلي، اسمع نبض قلبك، ترصد تنفسك. (20ث)
			- تنفس بانتظام وبخفة وهدوء.
			- بهدوء تام شهيق ثم زفير - شهيق - زفير.
			- عند الشهيق امأ بطنك بالهواء وعند الزفير حرره من كل الضغوط.
			- ضع يديك فوق بطنك لكي تحس بتنفسك ولاحظ هدوءه.
			- لاحظ أن صوت التنفس (شهيق) يختلف عن صوت التنفس (زفير)، وأعد الشهيق والزفير ثلاث مرات (شهيق-زفير) بهدوء تام لكي تشعر بتدفق الهواء في أنفك.
			- لاحظ وركز مع هدوء تنفسك.
			- لاحظ أن صوت التنفس للداخل (شهيق) يختلف عن التنفس للخارج (زفير).
			- أحسنتم، الآن أريد منكم التناوب بين الشهيق والزفير ثلاث مرات.

- الآن اقبض أصابع يدك اليسرى وابسطها. (5ث)
- تنفس بهدوء وانتظام.
- الآن اقبض أصابع يدك اليسرى بانتظام. (5ث)
- لاحظ الانقباض في يدك وساعدك.
- ابسط قبضة يدك ودع أصابعك وساعدك في الاسترخاء.
- لاحظ الفرق بين الانقباض والانبساط.
- كرر هذا العمل مرة ثانية. (5ث) ثم استرخي.
- الآن أقبض قبضة يدك اليمنى بقوة. (5ث)
- اشعر بالانقباض في يدك وساعدك.
- أبسط قبضة يدك ودع أصابعك وساعدك في وضع الاسترخاء.
- كرر هذا مرة ثانية. (5ث)
- والآن أقبض كلتا القبضتين بقوة. (5ث)
- ابسطهما ثم لاحظ الاختلاف بين انقباض واسترخاء عضلاتك.
- أرفع الذراعين ومدهما للخارج أمامك.
- الآن قم بتشبيك اليدين وانقباضهما قدر الإمكان، حتى تشعر بالانقباض في الذراعين من أعلى ولكن بدون انقباض الساعدين والرسغين ولاحظ الانقباض في الذراعين من أعلى. (5ث)
- أخرج الزفير بهدوء وبخفة وأرخي ذراعيك ويديك تماما.
- لاحظ الفرق بين الانقباض والاسترخاء.
- لاحظ أن التوتر والتعب يخرجان من يديك، يحل مكانهما الإحساس بالاسترخاء.
- الآن خذ شهيقا عميقا وأحبسه ثم مدد ذراعيك

- إلى الأمام حتى تشعر بانقباض عضلات الذراعين. (5ث)
- أخرج الزفير واسترخي وضع ذراعيك في وضعهما المريح ولاحظ الشعور بالثقل الذي يتبع الاسترخاء.
- يمكنك الشعور بأن ذراعك اليمنى ثقيلة جدا بالنسبة لجسمك ولا يمكنك حملها لكن حاول حملها ببطء شديد.
- ثم قم بإرجاعها للوضع المريح.
- لاحظ الشعور بالثقل الذي يحدث لك مع الاسترخاء.
- لاحظ الراحة التي تشعر بها في الذراعين في استرخائهما.
- استرخاء وتناقل..... استرخاء وتناقل..... هدوء. (20ث)
- الآن ركز على وجهك.
- ارفع الحاجبين إلى الأعلى حتى تشعر بالتوتر والانقباض في جبهتك ثم استرخي تماما. (3ث)
- أغلق عينيك بشدة ولاحظ الانقباض في عضلات العينين واسترخي بدون فتح عينيك. (3ث)
- حافظ على عينيك مغلقة في الوضع الطبيعي لها.
- لاحظ الشعور بالاسترخاء في عينيك وجبهتك.
- اقبض عضلات الفكين عن طريق الضغط الكلي على الأسنان. (3ث)

		<ul style="list-style-type: none"> - لاحظ الانقباض في الفكين ثم أبسط عضلات الفكين وأشعر بالاسترخاء. - أقبض العضلات حول الفكين بالضغط الضيق للشفيتين معاً. (3ث) - استرخ وبعاد بين شفتيك بالتدرج. - اهدأ تماماً وحاول الشعور بالاسترخاء الداخلي للوجه، العينين، الفكين والشفيتين. (5ث) - الآن ركز وفكر إلا في جهة الرأس. - قم الآن بأرجحة رأسك إلى الخلف حتى تنقبض عضلات الرقبة. - لاحظ الانقباض في عضلات الرقبة. (5ث) - الآن ادفع كتفيك إلى الأمام في اتجاه الأذنين بدون انقباض الذراعين واليدين ولاحظ الانقباض في كتفك ثم استرخي. (5ث) - أشعر الآن بالانقباض والانبساط. - تنفس بسهولة وانسيابية شهيق عميق ثم زفير.
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		د1	<p>4- تدريب استرخاء عضلات الصدر والبطن والظهر:</p> <ul style="list-style-type: none"> - اقبض عضلات الصدر بضم الكتفين للداخل..ثم استرخي. (5ث) - قم بتكرار هذا العمل مرة أخرى- انقباض... (5ث) ثم استرخاء. - الآن اقبض عضلات الظهر برفع منطقة الوسط عن الأرض للأمام. (5ث) - أبسط عضلات الظهر وأرجع إلى وضعك الطبيعي. - الآن خذ نفسا عميقا وأدفع عضلات بطنك إلى الخارج حتى تشعر بالانقباض أحبسه ثم أرخي وأبسط عضلات البطن وأخرج الزفير. (5ث) - خذ نفسا عميقا وأدفع للخارج عضلات بطنك ثم أرخي عضلاتك وتنفس زفير. (5ث) - لاحظ الشعور بالاسترخاء الذي يأتيك من عضلات البطن. - ابدأ التنفس من بطنك حتى تشعر أن صدرك مملوء بالهواء. - أخرج الزفير بهدوء وبطئ تام. (5ث) - الآن استمر في الاسترخاء وركز على التنفس. <p>5- تدريب استرخاء الأطراف السفلية: (الفخذ، الساق، القدم)</p> <ul style="list-style-type: none"> - الآن ارجع انتباهك إلى الجزء السفلي لجسمك وبالضبط لعضلات الرجلين. - أقبض عضلات الإلية إلى الداخل أسترخي. (5ث) - اضغط على كعب قدمك عكس الأرضية كلما كان بإمكانك واقبض الفخذين ثم استرخي.
		د5	

			<p>(5ث)</p> <ul style="list-style-type: none"> - كرر هذا مرة أخرى. (5ث) - ثم ادفع مشط قدميك معا قدر استطاعتك- ثم استرخي. (5ث) - الآن قم بثني مشط القدم اليمنى باتجاه الجسم وستشعر بالانقباض في عضلة سمانة الرجل.. استرخي (5ث) - وأعد ذلك مع الرجل اليسرى. (5ث) - قم بثني مشطي قدميك معا تجاه الجسم وستشعر بالانقباض في عضلة سمانة الرجل- ثم استرخي(5ث) - لاحظ الاسترخاء في عضلات الرجلين وتنفس بهدوء.(10ث) - حاول الشعور بالدفئ والتناقل في رجليك.(10) - دع الاسترخاء ينتشر في جسمك.(10) - الآن أقبض ساقيك بسحبهما نحو الجسم وبعد ذلك قم بإرجاعهما.(10ث) - ركز على ساقك اليمنى وأرفعها قليلا عن الأرض وقم بالضغط حتى تشعر بانقباض كل عضلات الساق وبعد ذلك استرخي وأرجع ساقك للأرض ولاحظ الدفئ الذي يلي ذلك والآن لاحظ الشعور بثقل الساق اليمنى وكرر ذلك مع الساق اليسرى.(10ث)
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			<ul style="list-style-type: none"> - الآن أترك ساقيك بكل هدوء على سطح الأرض وتنفس بهدوء. - أشعر بثقل الساقين ودفنهما. (10ث) - الآن أنتم تشعرون بالهدوء والثقة. - أنتم في قمة الاسترخاء وقد تخلصتم من التوتر الذي كنتم تشعرون به. - هدوء....هدوء.....هدوء.. - اسمع صوت الموسيقى الهادئة. ولاحظ نفسك كيف تتخلص من التوتر الذي كنت تشعر به من قبل. (10ث) - الآن سوف نبدأ بالاستيقاظ - تنفس عميق. - تحريك اليدين. (10ث) - تحريك القدمين. - ثني ومد الذراعين. (10ث) - ثني ومد الرجلين. - تحريك الرأس. (10ث) - فتح العينين. - الشعور الكامل بالاستيقاظ. (10ث) - الميل إلى الجانب الأيمن. (10ث) - ادفع بيدك إلى الأرض للوصول إلى وضع الجلوس الطويل. (10ث) - ثني القدمين والوصول إلى وضع الجثو. (10ث) - الوقوف من الاسترخاء. (10ث) - تقييم الحصة. - مراقبة الحضور.
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب التحكم في التنفس

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
06	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-18

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	الاسترخاء	د1	- شرح هدف الحصة.
جهاز الإسقاط.	التدريجي.	د2	- مراقبة عدد الحضور.
شريط الفيديو .		د2	- تكوين الورشات.
البساط المطاطي.	العمل بالورشات	د5	أولاً: تدريب الاسترخاء التدريجي: (العضلي)
	حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين.		- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين)
			- تدريب استرخاء عضلات الطرف السفلي للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم)
	الحوار والمناقشة.	د3	ثانياً: تدريب التحكم في التنفس:
	التنفس الطبيعي.		- ركز مع تنفسك الطبيعي دون إحداث أي تغيير في وتيرة الشهيق والزفير. (10ث)
			- الآن ركز مع تناوب الشهيق والزفير. (5ث)
	التنفس		- تنفس الآن من بطنك بهدوء وانتظام بين الشهيق والزفير. (5ث)
	الديناميكي.		- اجعل بطنك يمتلئ بالهواء وأرفع ببطئ صدرك وكتفيك وأرجعهما إلى الحالة الطبيعية خلال الشهيق. (5ث)
	التنفس		- حافظ على هدوء تنفسك ولاحظ ذلك الشعور بالاسترخاء والهدوء. (10ث)
	الاسترخائي.		- تنفس بهدوء تام.
			- تنفس من بطنك بهدوء تام وبانتظام.
			- خذ شهيقاً بهدوء في (5ث)

		د2	<ul style="list-style-type: none"> - واحتفظ به لمدة (5ث)، ثم قم بزفير لمدة (5ث) - كرر هذا (5مرات). - أملئ بطنك بالهواء بهدوء واتركها تطرد الهواء. (5ث) - كرر هذا مرة أخرى.(5ث) - أنت تتنفس بانتظام وهدوء وخفة. - لاحظ الشعور بالهدوء بعد عملية التنفس. - حافظ على هدوء تنفسك. - الآن تنفس تنفسا حرا وركز مع الهواء الداخل إلى جسمك. - اسحب هواء كثيرا من أنفك لكن بسرعة نوعا ما لمدة (5ث) - قم بإخراج الهواء في زفير طويل وهادئ تماما. (5ث) - الآن ارجع إلى تنفسك الطبيعي الهادئ.(5ث) - الآن أنت تشعر بذلك التنفس الهادئ والهدوء والاسترخاء. - حافظ على هدوء تنفسك.(10ث) - تقييم الحصة.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب التحكم في التنفس

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
07	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-24

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب. الماسح الضوئي. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	الاسترخاء التدريجي. العمل بالورشات حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين.	د1 د2 د2 د5	- شرح هدف الحصة. - مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات. أولاً: تدريب الاسترخاء التدريجي: (العضلي) - تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين) - تدريب استرخاء عضلات الطرف السفلي للجسم (الالية، الفخذ، الساق، القدم)
	الحوار والمناقشة. التنفس الطبيعي. التنفس الديناميكي. التنفس الاسترخائي.	د3	ثانياً: تدريب التحكم في التنفس: - ركز مع تنفسك الطبيعي دون إحداث أي تغيير في وتيرة الشهيق والزفير.(10ث) - الآن ركز مع تناوب الشهيق والزفير.(5ث) - تنفس الآن من بطنك بهدوء وانتظام بين الشهيق والزفير.(5ث) - اجعل بطنك يمتلئ بالهواء وأرفع ببطئ صدرك وكتفك وأرجعهما إلى الحالة الطبيعية خلال الشهيق.(5ث) - حافظ على هدوء تنفسك ولاحظ ذلك الشعور بالاسترخاء والهدوء.(10ث) - تنفس بهدوء تام. - تنفس من بطنك بهدوء تام وبانتظام. - خذ شهيقاً بهدوء في (5ث)

		د2	<ul style="list-style-type: none"> - واحتفظ به لمدة (5ث)، ثم قم بزفير لمدة (5ث) - كرر هذا (5مرات). - أملئ بطنك بالهواء بهدوء واتركها تطرد الهواء. (5ث) - كرر هذا مرة أخرى.(5ث) - أنت تتنفس بانتظام وهدوء وخفة. - لاحظ الشعور بالهدوء بعد عملية التنفس. - حافظ على هدوء تنفسك. - الآن تنفس تنفسا حرا وركز مع الهواء الداخل إلى جسمك. - اسحب هواء كثيرا من أنفك لكن بسرعة نوعا ما لمدة (5ث) - قم بإخراج الهواء في زفير طويل وهادئ تماما. (5ث) - الآن ارجع إلى تنفسك الطبيعي الهادئ.(5ث) - الآن أنت تشعر بذلك التنفس الهادئ والهدوء والاسترخاء. - حافظ على هدوء تنفسك.(10ث) - تقييم الحصة.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب التحكم في التنفس

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
08	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-26

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب. الماسح الضوئي. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	الاسترخاء التدريجي. العمل بالورشات حيث: تحتوي كل ورشة على أربعة لاعبين.	د1 د2 د2 د5	- شرح هدف الحصة. - مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات. أولاً: تدريب الاسترخاء التدريجي: (العضلي) - تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين) - تدريب استرخاء عضلات الطرف السفلي للجسم (الالية، الفخذ، الساق، القدم)
	الحوار والمناقشة. التنفس الطبيعي. التنفس الديناميكي. التنفس الاسترخائي.	د3	ثانياً: تدريب التحكم في التنفس: - ركز مع تنفسك الطبيعي دون إحداث أي تغيير في وتيرة الشهيق والزفير.(10ث) - الآن ركز مع تناوب الشهيق والزفير.(5ث) - تنفس الآن من بطنك بهدوء وانتظام بين الشهيق والزفير.(5ث) - اجعل بطنك يمتلئ بالهواء وأرفع ببطئ صدرك وكتفك وأرجعهما إلى الحالة الطبيعية خلال الشهيق.(5ث) - حافظ على هدوء تنفسك ولاحظ ذلك الشعور بالاسترخاء والهدوء.(10ث) - تنفس بهدوء تام. - تنفس من بطنك بهدوء تام وبانتظام. - خذ شهيقاً بهدوء في (5ث)

		<ul style="list-style-type: none"> - واحتفظ به لمدة (5ث)، ثم قم بزفير لمدة (5ث) - كرر هذا (5مرات). - أملئ بطنك بالهواء بهدوء واتركها تطرد الهواء. (5ث) - كرر هذا مرة أخرى.(5ث) - أنت تتنفس بانتظام وهدوء وخفة. - لاحظ الشعور بالهدوء بعد عملية التنفس. - حافظ على هدوء تنفسك. - الآن تنفس تنفسا حرا وركز مع الهواء الداخل إلى جسمك. - اسحب هواء كثيرا من أنفك لكن بسرعة نوعا ما لمدة (5ث) - قم بإخراج الهواء في زفير طويل وهادئ تماما. (5ث) - الآن ارجع إلى تنفسك الطبيعي الهادئ.(5ث) - الآن أنت تشعر بذلك التنفس الهادئ والهدوء والاسترخاء. - حافظ على هدوء تنفسك.(10ث) - يراعى في تطبيق التحكم في التنفس ما يلي: - شهيق عميق من الأنف وتنفس من البطن والحجاب الحاجز وليس الصدر، ثم ترك الهواء ينتشر في منتصف الجزء العلوي والصدر على أن يتم ذلك بطريقة سهلة واسترخاء مع ضغط البطن كاملا عند الشهيق. - يتم دفع الزفير ببطئ من خلال الفم من خلال الاسترخاء الكامل مع الاستمرار في الزفير. - تقييم الحصة.
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب الاسترخاء المعرفي

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
09	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-27

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
. جهاز الحاسوب. جهاز الإسقاط. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	المحاضرة الحوار والمناقشة الجماعية. الشرح الموجز بالصور.	5د 5د 3د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح هدف الحصة. - مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات. 1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين) 2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الالية، الفخذ، الساق، القدم) 3- تدريب التحكم في التنفس: <ul style="list-style-type: none"> - ركز مع تنفسك الطبيعي دون إحداث أي تغيير في وتيرة الشهيق والزفير.(10ث) - الآن ركز مع تناوب الشهيق والزفير.(5ث) - تنفس الآن من بطنك بهدوء وانتظام بين الشهيق والزفير.(5ث) - اجعل بطنك يمتلئ بالهواء وأرفع ببطئ صدرك وكتفيك وأرجعهما إلى الحالة الطبيعية خلال الشهيق.(5ث) - حافظ على هدوء تنفسك ولاحظ ذلك الشعور بالاسترخاء والهدوء.(10ث) - تنفس بهدوء تام. - تنفس من بطنك بهدوء تام وبانتظام. خذ شهيقا بهدوء في (5ث)

		<p>د7</p>	<ul style="list-style-type: none"> - واحتفظ به لمدة (5ث)، ثم قم بزفير لمدة (5ث) - كرر هذا (5مرات). - أملئ بطنك بالهواء بهدوء واطرکها تطرد الهواء. (5ث) - كرر هذا مرة أخرى.(5ث) - أنت تتنفس بانتظام وهدوء وخفة. - لاحظ الشعور بالهدوء بعد عملية التنفس. - حافظ على هدوء تنفسك. - الآن تنفس تنفسا حرا وركز مع الهواء الداخل إلى جسمك. - اسحب هواء كثيرا من أنفك لكن بسرعة نوعا ما لمدة (5ث) - قم بإخراج الهواء في زفير طويل وهادئ تماما. (5ث) - الآن ارجع إلى تنفسك الطبيعي الهادئ.(5ث) - الآن أنت تشعر بذلك التنفس الهادئ والهدوء والاسترخاء. حافظ على هدوء تنفسك.(10ث) 4- التدريب الإيحائي: - الآن تصور أنك تقف أمام الملعب لإجراء المنافسة. - لاحظ شكل ولون الملعب. - تقدم الآن للدخول إلى الملعب. - الآن في كل خطوة تتقدمها قم بشهيق معها ثم زفير. - حاول أن تحافظ على هدوءك واسترخائك في كل خطوة تخطوها.
--	--	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<ul style="list-style-type: none"> - أنت الآن هادئ تماما ومسترخ، حافظ على ذلك الإحساس بالاسترخاء. - أنا أتكلم معك الآن: أنت في وضع مريح جدا وحالة هادئة من الاسترخاء العميق تخيل أنك في ملعب ذو العشب الأخضر لوحدك تماما تداعب الكرة البيضاء بهدوء. - ثم تركلها بقوة صوب المرمى من بعيد وتلاحقها أينما كانت، أنت الآن تسمع صوت ضربك وقذفك للكرة بقوة وهو يترددك عليك، ركز وأسمع صوت جريك بتمعن، حاول سماع دقائق قلبك تنبض نتيجة جريك وراء تلك الكرة. - أنت الآن تستلقي فوق أرضية الملعب وتحتضن الكرة وقدمك يلامسان الأرض. - أنت في وضع مريح وهادئ. - أنت مسترخ لتتخلص من تعبك وتوترك وتحافظ على هدوئك. - سينتهي تعبك وتتجدد قوتك وأنت في وضع الاسترخاء التام. - الآن خذ نفسا عميقا من داخلك وحاول الاحتفاظ به. - الآن شهيق... زفير. - الآن سوف نبدأ في الاستيقاظ. - تقييم الحصة.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب الاسترخاء المعرفي

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
10	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-30

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب. جهاز الإسقاط. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	المحاضرة الحوار والمناقشة الجماعية. الشرح الموجز بالصور.	5د 5د 3د 7د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح هدف الحصة. - مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات. 1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين) 2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الالية، الفخذ، الساق، القدم) 3- تدريب التحكم في التنفس. 4- تدريب الاسترخاء المعرفي (الإيحاءات) - تقييم الحصة.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب الاسترخاء المعرفي

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
11	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-01-31

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب. جهاز الإسقاط. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	المحاضرة الحوار والمناقشة الجماعية. الشرح الموجز بالصور.	5د 5د 3د 7د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح هدف الحصة. - مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات. 1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين) 2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الالية، الفخذ، الساق، القدم) 3- تدريب التحكم في التنفس. 4- تدريب الاسترخاء المعرفي (الإيحاءات) - تقييم الحصة.

❖ المحور الثاني: تدريب التصور الذهني

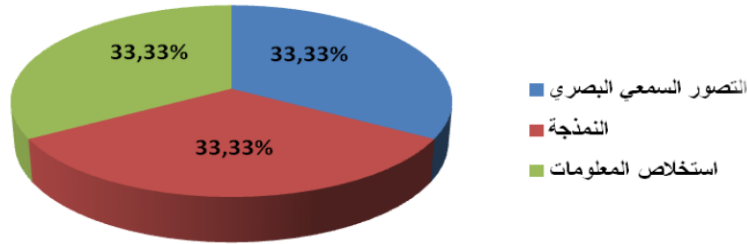
البعد الثاني: تدريب التصور قبل وبعد المنافسة

التقنيات والطرق:

- 1- التصور البصري والسمعي
- 2- النمذجة (modeling)
- 3- إستخلاص المعلومات (Débriefing)

أهداف البعد:

- تكوين صور ذهنية للمنافسات القادمة وكيفية التعامل مع ضغوط الموقف المنتظر.
- مراجعة أحداث المنافسة وتصحيح الأخطاء.
- إستثارة التوتر الايجابي.
- إكتساب السلوك التنافسي الإيجابي.



الشكل رقم (10): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعد تدريب التصور قبل وبعد المنافسة من المحور الثاني.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب تمهيدي للتصور الذهني

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
12	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-06

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب. جهاز الإسقاط. شريط الفيديو . البساط المطاطي.	الحوار والمناقشة الجماعية. الشرح الموجز بالصور. العمل بالورشات (4 لاعبين في كل ورشة)	5د 5د 3د	<ul style="list-style-type: none"> - شرح هدف الحصة: توضيح مفهوم مهارة التصور الذهني في المجال الرياضي واستعمالاته وأهميته. - مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات. 1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين) 2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم) 3- تدريب التحكم في التنفس. 4- تدريبات وضوح الصور: - حافظ على وضع الاسترخاء والهدوء. - واصل الحفاظ على وضعك المريح وتنفس بهدوء تام، تنفس ببطء وبهدوء.(10ث) - الآن أنت على مقربة من بداية المنافسة، مع زملائك في غرفة تبديل الملابس. - أنت الآن تدخل إلى الملعب لتواجه الفريق الآخر. - أنت تسمع صوت الجمهور المشجع.(10ث) - لاحظ مدربك في دكة البدلاء ينتظر منك الكثير.

		<ul style="list-style-type: none"> - لاحظ زملائك بالزي الأحمر متحمسون للفوز مصممون على الفوز.(10ث) - الآن استرخ وتنفس بهدوء تام يجب أن تصل إلى وضع الاسترخاء التام، أنت تسترخي أكثر فأكثر، جيد حافظ على إحساسك بالاسترخاء. - جيد أنت الآن في وضع مريح جدا.(10ث) - الآن يجب أن تضع يديك فوق بطنك. - الآن أريد منك أن تتصور شاشة بيضاء أمامك يوجد عليها دائرة زرقاء داكنة اللون.(10ث) - تصور أن تلك الدائرة تتوسع لتحتل تدريجيا كل الجزء الأبيض، ثم تحول اللون إلى الأحمر تدريجيا، لاحظ جيدا ذلك اللون الأحمر يشبه كثيرا بدلة الفريق والزي الذي يرتديه زملائك.(20ث) - إن التعليمات التي استقبلتها خزنت في ذهنك وهذا دلالة على ذكائك وفطنتك. - حافظ على الإحساس بالهدوء التام.(10ث) - ستبقى هادئا كثيرا حتى بعد استيقاظك وستشعر بالاسترخاء والراحة.(10ث) - لاحظ كيف ازدادت ثقتك بنفسك لاحظ كيف أنك تشعر بيقظة أكثر، لاحظ وضوح سمعك ورؤيتك.(10ث) - الآن خذ نفسا عميقا.(10ث) - تناوب بين الشهيق والزفير ببطء شديد.(10ث)
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		د3 د4	<p>- الآن سوف نبدأ بالاستيقاظ.(5ث)</p> <p>تنفس بعمق، حرك يديك، قم بتحريك القدمين، ثني ومد الذراعين، أثنى ومد الرجلين، قم بتحريك الرأس، افتح العينين، الشعور الكامل بالاستيقاظ. (10ث)</p> <p>- تقييم الحصة.</p> <p>- فتح باب الحوار والمناقشة حول الحصة.</p>
--	--	----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب التصور الذهني وتكوين الصورة الذهنية

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
13	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-08

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	الحوار والمناقشة	د2	- مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات.
جهاز الإسقاط.	الجماعية.	د2	1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين)
شريط الفيديو .	الشرح الموجز	د2	2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم)
البساط المطاطي.	بالصور.	د1	3- تدريب التحكم في التنفس.
	العمل بالورشات	د3	4- تدريبات وضوح الصور.
	(4 لاعبين في كل ورشة)	د3	5- تدريب تكوين الصور الذهنية: - حافظ على وضعية الاسترخاء المريحة.(5ث) - خذ نفسا عميقا وأغمض عينك وحاول الشعور بتنفسك.(5ث) - تنفس ببطئ وبهدوء.(5ث) - لاحظ زيادة استرخائك في جميع أنحاء جسمك. - الآن تصور نفسك أمام الملعب لا حظ حدود الملعب الواسعة.(5ث) - تصور نفسك تقف وحدك في منتصف الملعب. - تحرك ببطئ شديد نحو المرمى وأحرص على التناوب بين الشهيق والزفير.(5ث) - كلما اقتربت أنت تتعمق في وضع الاسترخاء.

			<ul style="list-style-type: none"> - أنت تدخل بعمق شديد في وضع الاسترخاء، حافظ على هذا الإحساس بالاسترخاء.(5ث) - أحسنت، الآن أنت في وضع مريح وهادئ. - الآن ركز انتباهك إلى داخلك العميق وحاول فصل نفسك عن كل شيء.(5ث) - الآن يمكنك أن تتخيل المكان الهادئ والمريح الذي تفضله.(5ث) - الآن تصور أن الملعب شاشة خضراء كبيرة أمامك.(5ث) - أنظر إلى نقطة مركز الملعب البيضاء.(5ث) - تصور أن لونها الأبيض يتسع ليشمل دائرة المنتصف كاملة.(5ث) - تغير لون الدائرة تدريجيا من الأبيض إلى اللون الأصفر.(5ث) - واصل تغيير الألوان وصولا إلى اللون الأسود الداكن.(5ث) - بعد ذلك العودة إلى اللون الطبيعي الأبيض ومن ثم الحجم الطبيعي للنقطة.(5ث) - حافظ على هذا الإحساس بالهدوء بعد استيقاظك.(5ث) - الآن أنت تشعر بالاسترخاء والراحة التامة. - الآن حاول التركيز مع ما يدور حولك وسماع الأصوات في الخارج لاحظ أنك أصبحت أكثر يقظة من السابق وأن ثقتك بنفسك تزداد شيئا فشيئا.(5ث)
	د1		<ul style="list-style-type: none"> - الآن وضعية الاستيقاظ.
	د1		<ul style="list-style-type: none"> - تقييم الحصة.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تدريب التصور الذهني والتحكم الانفعالي الموجه

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
14	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-09

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
جهاز الحاسوب.	الحوار والمناقشة	د2	- مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات.
جهاز الإسقاط.	الجماعية.	د2	1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين)
شريط الفيديو.	الشرح الموجز	د2	2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم)
البساط المطاطي.	بالصور.	د1	3- تدريب التحكم في التنفس.
	العمل بالورشات	د4	4- تدريبات التحكم: - تصور نفسك أحد المواقف التنافسية التي تتميز بدرجة عالية من الانفعال والتوتر السلبي وفقدان السيطرة وانخفاض الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز في حالة الخسارة.(20ث) - أعد تصور تلك المواقف الخاصة بالقلق والتوتر والشعور بالضعف أمام الفريق المنافس.(10ث) - يجب أن تؤكد على هذه الصور من داخل ذهنك. - تصور الآن ارتكابك لأحد الأخطاء التي كلفت الفريق هدفا كاملا.(10ث) - أنظر إلى الجمهور يلقي باللوم عليك ويفقد ثقته فيك.(10ث) - حتى زملائك لا يفهمون موقفك نهائيا.(10ث) - لاحظ نفسك تكلف فريقك الخسارة كلها.(10ث)
	(4 لاعبين في كل ورشة)		

		<p>د2 د2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - أنت الآن منزعج وقلق ومتوتر. - حاول الحفاظ على هدوئك تماما.(10ث) - يجب أن تحافظ على هدوئك حتى في حالات الضغط والتوتر والقلق السلبي في المواقف التنافسية. (10ث) - أنت الآن هادئ تماما. - حافظ على هذا الإحساس بالهدوء بعد استيقاظك.(10ث) - الآن تنفس بعمق وهدوء.(10ث) - لاحظ الشعور بالهدوء بعد عملية التنفس. - حافظ على هدوء تنفسك.(10ث) - الآن تنفس تنفسا حرا وركز مع الهواء الداخل إلى جسمك.(10ث) - اسحب هواء كثيرا من أنفك لكن بسرعة نوعا ما لمدة (5ث) - قم بإخراج الهواء في زفير طويل وهادئ تماما.(5ث) - الآن ارجع إلى تنفسك الطبيعي الهادئ.(5ث) - الآن أنت تشعر بذلك التنفس الهادئ والهدوء والاسترخاء. - حافظ على هدوء تنفسك.(10ث) - الآن سوف نبدأ بالاستيقاظ. - تنفس وحاول الحفاظ على هدوئك. - افتح عينيك وحافظ على وضعية الجلوس. - تقييم الحصصة. - فتح باب الحوار والمناقشة.
--	--	------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

نمذجة السلوك التنافسي الإيجابي

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
17،16	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-15 2017-02-16

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى الجلسة
جهاز الحاسوب. جهاز الإسقاط. شريط الفيديو.	الحوار والمناقشة الجماعية. النمذجة الحية باستعمال شريط الفيديو والصور.	د2 د1 د2 د8	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم التحية للاعبين. - شرح هدف الحصة. - مراقبة الحضور. - يجلس اللاعبون في شكل نصف دائري على شكل ورشة كبيرة. - تذكير في ما يخص الحصة الفارطة. • عرض نماذج السلوك التنافسي الإيجابي: <u>قبل الدخول في المنافسة:</u> عرض صور حول سلوكيات أكبر الفرق واللاعبين قبل بداية المنافسة. تحليلها وإعطاء أسباب القيام بها وفوائدها على المنافسة والمباراة. (تماسك الجماعة، التركيز، توزيع المهام) <u>خلال المنافسة:</u> عرض نماذج التعامل مع بعض التدخلات خلال المواقف الحرجة المنافسة: - نماذج تعامل اللاعبين الإيجابي في حالات التدخل العدواني من اللاعب الخصم. - سلوكيات دعم الزملاء في حالة ارتكاب الخطأ الدفاعي أو الهجومي. - السلوكيات الإيجابية في حالة قرارات الحكام. - تعامل اللاعبين مع توجيهات المدرب.

		د7	<ul style="list-style-type: none"> - نموذج التفاعل الإيجابي مع الجمهور. - بعد المنافسة: - السلوكيات الإيجابية بعد نهاية المباراة في حالة الربح. - ردود الأفعال الإيجابية في حالة الخسارة. - التعامل مع لاعبي الفريق الخصم بعد نهاية المباراة. - تحليل ومناقشة النماذج. - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

التحليل واستخلاص المعلومات (Debriefing)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
18	25 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-18

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. جهاز الإسقاط. الحاسوب. أقلام وأوراق. الاستمارة.	والحوار والمناقشة الجماعية. التحليل الموجز للمناقشة. (Debriefing (sommaire العمل بورشة موحدة. (16 لاعب)	3د	<ul style="list-style-type: none"> - المرحلة الأولى: مرحلة تمهيدية (accueil et présentation) - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. <p>الإجراءات:</p> <p>1- في القاعة مع توفر الهدوء والشروط اللازمة، للوصول إلى الثقة المتبادلة وتحفيز الحوار بين اللاعبين والباحث.</p> <p>2- الجلوس في ورشة جماعية بطريقة دائرية، يحتل الباحث وسط الدائرة للتنشيط و التسيير والتنظيم.</p>
		3د	<p>3- يقوم الباحث بطرح الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل أنتم مستعدون لبدء جلسة اليوم للتكلم عن مجريات المقابلة الفارطة؟ - هل أنتم مستعدون للمناقشة والحوار؟ (وهذا لفهم انطباعات اللاعبين)
		4د	<p>4- يقوم كل لاعب من اللاعبين بتقديم نفسه بسرعة حيث يقوم بذكر ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - الاسم واللقب (أو اسم الاستعارة الذي يعرف به في الفريق وسط زملائه)

		د8	<p>- العمر، مركز اللعب في الفريق (دفاع، وسط ميدان، هجوم).</p> <p>- المرحلة الثانية: مرحلة الإدراك النفسي- المعرفي للمنافسة</p> <p>الهدف الرئيسي لهذه المرحلة جعل اللاعبين يتقاسمون خبرتهم النفسية والمعرفية تجاه المواقف التنافسية.</p> <p>- الإجراءات:</p> <p>- يقوم الباحث بتشجيع اللاعبين على التعريف بحالاتهم النفسية في المراحل التالية: (قبل المنافسة، خلال المنافسة، بعد المنافسة) حيث يحدد اللاعبين الخبرة الانفعالية والنفسية التي عاشوها وفقا للاستمارة (دون كتابة الاسم) التالية التي قام الباحث بتوزيعها:</p>
--	--	----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

قبل المنافسة	كنت أخشى الخسارة	مشوش الذهن	أشعر بالمسؤولية	خائف، قلبي يخفق وأريد التبول	لا أبا لي	مستعد للمواجهة
خلال المنافسة	فقد التركيز	لم أسيطر على أعصابي	أشك في قدرتي البدنية	لم أستطع المواصلة	كنت قلقا كثيرا	كنت أرغب في المواصلة وعدم الخروج
بعد المنافسة	كنت هادئ	كنت راض على أدائي	لا أريد التنافس مرة أخرى	كنت أنتظر حصة الاستئناف	أعاتب نفسي على أدائي	غاضب من زملائي

		د2	<ul style="list-style-type: none"> - يتم ملاً الاستمارة بوضع علامة × أمام العبارة الملائمة بعد الشرح. - ويمكن لأي لاعب إضافة أي حالة شعر بها. - يقوم الباحث بجمع الاستثمارات وتحليل محتواها وعرض تحليلها على اللاعبين. - والهدف من ذلك معرفة أن ردود الأفعال لكل لاعب حالة عادية والكل شاركه نفس الانفعالات والشعور. - مشاركة الخبرة المعرفية لمظاهر السلوك التنافسي للاعبين عن طريق الشرح الموجز وبتوضيح الأمثلة. <p style="text-align: center;">المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. <p style="text-align: center;">تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تجنب الدخول في التفاصيل والحرص على الموضوعية في التحليل. - الحرص على المشاركة الجماعية. - التركيز على السلوكيات التكيفية التي قام بها أفراد المجموعة في الموقف التنافسي. - تلي هذه الحصة المنافسة مباشرة بيوم لمعايشة انفعالات الموقف التنافسي على المستوى الذهني.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

التحليل واستخلاص المعلومات (Débriefing)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
19	25 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-20

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. شاشة عرض. الحاسوب. أقلام وأوراق.	والحوار والمناقشة الجماعية. التحليل الموجز للمنافسة. (Debriefing formal) العمل بورشة موحدة. (16 لاعب)	3د	<ul style="list-style-type: none"> - المرحلة الأولى: مرحلة تمهيدية (accueil et présentation) - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تنشيط وتفعيل الحوار من الناحية المعرفية. - المرحلة الثانية: مرحلة الإدراك النفسي- المعرفي للمنافسة. - الإجراءات:
		1د	<ul style="list-style-type: none"> - في القاعة مع توفر الهدوء والشروط اللازمة، للوصول إلى الثقة المتبادلة وتحفيز الحوار بين اللاعبين والباحث.
		1د	<ul style="list-style-type: none"> - الجلوس في ورشة جماعية بطريقة دائرية، يحتل الباحث وسط الدائرة للتنشيط والتسيير والتنظيم. - بالترتيب يقوم كل لاعب من اللاعبين بتنظيم
		15د	<ul style="list-style-type: none"> من الباحث للحوار بمايلي: 1- شرح إحساساته وانفعالاته من الناحية الوجدانية والانفعالية لحالات القلق والتوتر التي تعرض لها في المواقف التنافسية.

		د5	<ul style="list-style-type: none"> - كيف كان رد فعل كل لاعب تجاه مواجهة هذا الموقف. - وهل الخبرات الانفعالية للقلق التي عاشوها تؤثر سلبيًا على مشوارهم التدريبي والتنافسي. المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. تعليمات: - السماح للمشاركين بالتعبير عن معاشهم النفسي والانفعالي عن طريق توجيه الحوار. - السماح للمشاركين بأخذ قسط من الراحة إذا وجدت مؤشرات شحنة انفعالية سلبية. - تحفيز المشاركين على الإصغاء. - مراقبة التعبيرات غير اللفظية.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

التحليل واستخلاص المعلومات (Debriefing)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
20	25 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-22

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. شاشة عرض. الحاسوب. أقلام وأوراق. الاستمارة.	والحوار والمناقشة الجماعية. التحليل الموجز للمناقشة. (Debriefing (sommaire العمل بورشة موحدة. (16 لاعب)	3د 15د	<ul style="list-style-type: none"> - المرحلة الأولى: مرحلة تمهيدية (accueil et présentation) - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تنشيط وتفعيل الحوار من الناحية المعرفية. - المرحلة الثانية: مرحلة المعاش النفسي الانفعالي للمنافسة. - في القاعة مع توفر الهدوء والشروط اللازمة، للوصول إلى الثقة المتبادلة وتحفيز الحوار بين اللاعبين والباحث. - الجلوس في ورشة جماعية بطريقة دائرية، يحتل الباحث وسط الدائرة للتنشيط والتسيير والتنظيم. - يقوم الباحث بعرض تحليل موجز حول المنافسة الفارطة للسلوكيات التي تدل على التوتر والانفعالات السلبية في حوصلة شاملة للفريق ككل بموضوعية. - يحث الباحث اللاعبين على الانتباه والتركيز لأهمية المعطيات التي استخلصها وفقا لشبكة ملاحظة المباراة التالية:

السلوكيات غير اللائقة بعد نهاية المباراة.	عدد الإشارات (الشفوية، بطاقة صفراء، بطاقة حمراء)	المشاحنات والملاسنات مع حكام المقابلات	ردود الأفعال السلبية تجاه الزلاء والمدرب	عدد المخالفات المرتكبة	السلوكيات العدوانية المسجلة تجاه الفريق المنافس	رقم المقابلة
						01
						02
						03
						04

		د5	<p>المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم الباحث بوصف وشرح أعراض التوتر السلبية والقلق غير المعتادة. - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات. <p>تعليمات:</p> <ul style="list-style-type: none"> - تتشكل عناصر التوضيح من اللغة العربية. - تجنب إعادة تفعيل الانفعال السلبي. - الإبقاء على مبدأ المشاركة الجماعية.
--	--	----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

❖ المحور الثالث: المهارات الذهنية الخاصة

البعد الثالث: جلسات وضع الأهداف

التقنيات والطرق:

1- أهداف الأداء

2- أهداف التحدي

أهداف البعد:

- توجيه سلوك اللاعبين.
- تنمية الدافع الفردي لبلوغ الهدف.
- الاستمرارية في التدريب والالتزام.
- توضيح التوقعات وجعل العملية التدريبية أكثر تحدياً.

البعد الرابع: جلسات الحديث الذاتي

التقنيات والطرق:

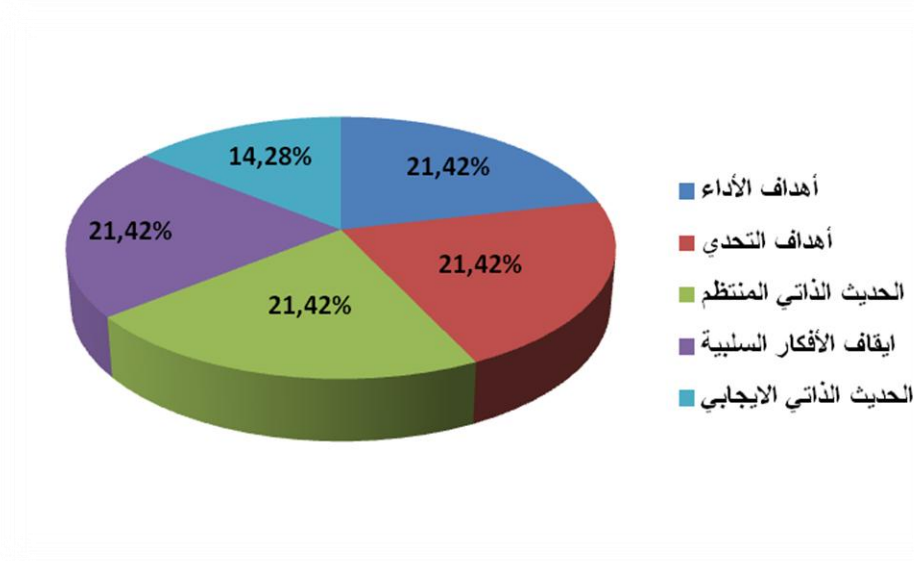
1- الحديث الذاتي المنتظم

2- الحديث الذاتي الايجابي

3- إيقاف الأفكار السلبية

أهداف البعد:

- التخلص من الأفكار السلبية، والبناء المعرفي الجديد للموقف التنافسي.
- تعزيز التفكير الايجابي وإعادة تكوين المفاهيم.



الشكل رقم (11): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعدي وضع الأهداف والحديث الذاتي من المحور الثالث.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

التعرف على أهداف الأداء للاعبين

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
21	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-24

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. أقلام وأوراق. الاستمارة.	والحوار والمناقشة الجماعية. العمل بورشة موحدة. (16 لاعب) التحفيز. الواجب المنزلي.	2د 3د 10د	<p>المرحلة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تطبيق مهارة الاسترخاء <p>المرحلة الثانية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - يقوم الباحث بشرح بناء الأهداف ومدى أهميتها في تحقيق نتائج رياضية مع استعمال عرض توضيحي لبعض اللاعبين الذين حققوا أهداف ونتائج باهرة في رياضات فردية وجماعية حيث أعطى الباحث الأمثلة التالية: (شريط فيديو عن نجاح السباح الأمريكي فليس و تحقيقه المعجزات مع الشرح الموجز) (شريط فيديو للاعب كرة القدم جيمي فاردي وتحقيق أهدافه والوصول إلى نتائج جبارة) - يقوم الباحث بتوزيع الاستمارة التالية على اللاعبين ليسجلوا فيها أهدافهم لمناقشتها في الجلسة المقبلة: (على شكل واجب منزلي)

الاسم:

اللقب:

العمر:

منصب اللعب في الفريق:

أجب عن الأسئلة التالية باختصار:

- 1- ماهي الأهداف التي سطرها فريقكم مع المدرب في بداية الموسم؟
- 2- ماهي أهدافك على المستوى الشخصي في مشوارك الكروي؟
- 3- هل تريد تطوير قدراتك البدنية أكثر مما عليه؟
- 4- هل تلاحظ أن أهدافك تتحقق في مشوارك الرياضي؟
- 5- هل التدريب المستمر يحقق أهدافك على المستوى التقني و المهاري؟

ملاحظة:

في حالة وجود أهداف أخرى يمكنك التصريح بها.

المرحلة الثالثة:

د5

- فتح باب الحوار والمناقشة.
- تقييم الحصة.
- التعقيب والملاحظات.
- التأكيد على ضرورة انجاز الواجب المنزلي.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تقييم أهداف اللاعبين

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
22	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-02-25

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. أقلام وأوراق لتسجيل الملاحظات.	المحاضرة. الحوار والمناقشة الجماعية.	5د 8د 2د	<p>المرحلة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تطبيق مهارة الاسترخاء. <p>المرحلة الثانية: تقييم الواجب المنزلي</p> <ul style="list-style-type: none"> - تطرق الباحث إلى النقاط التالية من خلال تقييم أهداف اللاعبين. - تحسيس اللاعبين بضرورة التركيز على الأهداف القريبة لتحقيق الهدف البعيد المدى. - ضرورة الالتزام في التدريب لتحقيق الأهداف بطريقة مستمرة. - الاهتمام بالأهداف الفردية مع ضرورة عدم إهمال الهدف الرئيسي للفريق ككل. <p>المرحلة النهائية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تنمية واقعية الأهداف

التاريخ	المكان	الزمن	رقم الوحدة
2017-02-28	القاعة الرياضية	15 دقيقة	23

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. أقلام وأوراق لتسجيل الملاحظات.	المحاضرة. الحوار والمناقشة الجماعية.	5د	<p>المرحلة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تطبيق مهارة الاسترخاء.
		8د	<p>المرحلة الثانية: وضع أهداف واقعية</p> <ul style="list-style-type: none"> - بعد تحليل الباحث لإمكانيات الفريق بالتشاور مع المسيرين والمدرّب. - قام الباحث بشرح أهداف الأسبوع التدريبي للاعبين. - مناقشة الأهداف مع اللاعبين وفتح المجال للمناقشة وإبداء الآراء. - شرح مرحلية الأهداف انطلاقاً من تخطيط التدريب:
		2د	<ul style="list-style-type: none"> - مراعاة تحقيق هدف الحصة. - وهدف الأسبوع التدريبي <p>المرحلة النهائية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تفعيل أهداف الأداء التدريبي

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
24	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-01

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. أقلام وأوراق لتسجيل الملاحظات.	المحاضرة. الحوار والمناقشة الجماعية. الواجب المنزلي.	5د	المرحلة الأولى: - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تطبيق مهارة الاسترخاء.
		8د	المرحلة الثانية: وضع أهداف للأداء - قام الباحث بإعادة شرح أهمية بناء الأهداف في كرة القدم. - حث الباحث اللاعبين بالحرص على تقييم أدائهم وعدم الاهتمام إلا بالنتيجة. - كلف اللاعبين بوضع 03 أهداف لثلاثة حصص تدريبية. - وذلك لتقييمها وملاحظتها.
		2د	المرحلة النهائية: - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

الالتزام نحو تحقيق الهدف

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
26،25	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-03 2017-03-06

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي للجلوس وطاولات. أقلام وأوراق لتسجيل الملاحظات.	المحاضرة. الحوار والمناقشة الجماعية.	5د 8د 2د	<p>المرحلة الأولى:</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور. - كلمة ترحيبية. - شرح هدف الحصة ومحتواها وشكلها. - تطبيق مهارة الاسترخاء. <p>المرحلة الثانية: الالتزام في تحقيق الأهداف</p> <ul style="list-style-type: none"> - قام الباحث بإعادة شرح أهمية بناء الأهداف في كرة القدم ومشاركة مدرب الفريق في شرح الأهداف للاعبين حيث تم مراعاة ما يلي: - الفروق الفردية للاعبين. - حيث تم التركيز على الأهداف الفردية وذلك بقيام المدرب بشرح ذلك. - حث الباحث اللاعبين بالحرص على تقييم أدائهم وعدم الاهتمام إلا بالنتيجة. - شرح توضيحي للأهداف التي قام اللاعبون بوضعها الحصة الفارطة. <p>المرحلة النهائية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

الحديث الذاتي المنتظم

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
28،27	15 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-07 2017-03-08

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
بساط مطاطي.	تنظيم الحوار الداخلي.	د1	- مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات.
	الشرح الموجز.	د2	1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين)
	العمل بالورشات.	د3	2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم)، التحكم في التنفس.
		د2	3- شرح نظري لمفهوم الحديث الذاتي.
			- حاول أن تتذكر أحد المنافسات التي تميزت بالضغط وكان أداء الفريق دون المستوى وتحت تأثير الهزيمة.
		د5	- حاول أن تتذكر المواقف التي كنت تعاني فيها من التوتر والقلق في تلك المنافسة، حيث كانت تضايقتك قرارات الحكم ولم تكن راض على أدائك أمام الجمهور، لقد كنت خائفا ومتضايقا وقلقا من الهزيمة قبل مباشرة لعبك.
			- لقد أدبت مباراة سيئة جدا وحقت نتيجة غير مرضية لك ولفريقك بسبب قلقك وتوترك.
			- كنتم تواصلون الوقوع في الخطأ بالرغم من تعليمات مدربكم المستمرة خلال المنافسة وبين الأشواط.
			- لاحظ كيف كان التوتر يزداد في جسمك.

- كنت غير واثق في قدراتك بالرغم من تدريبك الجيد وإعدادك المستمر للمنافسة.
- كان فريقك يضيع الفرص باستمرار، تضيع الكرة ولا يستطيعون الاستحواذ عليها.
- ضعف أدائك بسبب الخسارة وانخفضت ثقتكم في أنفسكم.
- تشتت تركيزكم وأصبحتم تفكرون بشكل سلبي.
- ويزداد التوتر والقلق وتضعف إرادتكم في رد الهزيمة عن فريقكم، وخيبتكم من جمهوركم ومدرّبكم.
- الآن خذ نفسا عميقا إلى داخل صدرك، وأخرج الزفير بعمق شديد وبطء.
- اهدأ تماما وتنفس بانتظام.
- والآن أوقف التفكير في تلك المنافسة، وتذكر أداء فريقك الجيد في المنافسات الأخرى.
- اختر منافسة مرت وقم بتذكرها.
- أنظر إلى ثقتك في تلك المنافسة حيث كان أدائك ممتازا مع زملائك.
- وكنتم تتحكمون في المباراة بشكل جيد، ومدرّبكم وجمهوركم راض على أدائكم بشكل جيد.
- تذكر حماسك ورغبتك في مواصلة التنافس بقوة.
- حافظ على هذا الشعور بالثقة والحماس.
- بإمكانك الانتقال بهذا الشعور لمواجهة الموقف التنافسي المقبل.
- تذكر أدائك الجيد قبل الدخول في المنافسة

		د2	<p>القادمة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - الآن استعد للاستيقاظ. - المرحلة النهائية: - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

الحديث الذاتي (إيقاف الأفكار السلبية)

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
30،29	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-09 2017-03-11

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
بساط مطاطي.	تنظيم الحوار الداخلي.	د1	- مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات.
	الشرح الموجز.	د2	1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين)
	العمل بالورشات.	د3	2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم)، التحكم في التنفس.
		د12	3- تدريب الحديث الذاتي: - الآن استمعوا لي فأنتم في وضع مريح وفي استرخاء تام. - الآن قوموا بتصور أحد المنافسات التي اشركتم فيها ولم تقوموا بأداء جيد وفشلتم في المباراة. - قوموا بالحوار بداخلكم وحدثوا أنفسكم لماذا فشلتم في المباراة؟ - هل أحسستم بأن الفريق المنافس قوي ويتحكم في المباراة؟ - هل كان الفريق المنافس أكثر تنظيماً في الملعب؟ - هل محاولتكم في التهديف كانت ضعيفة وشعرتم بأن الفريق الخصم يسيطر عليكم؟ - هل ارتكبتم الكثير من الأخطاء التي كلفتكم الخسارة؟ - هل كنتم قلقين من المباراة أو خائفون من

		د2	<p>المنافسة أو من الفريق؟</p> <ul style="list-style-type: none"> - هل شعرتم بأنكم فقدتم التركيز في المباراة؟ - الآن أريد من كل فرد منكم أن يقوم بالحوار الذاتي مع التركيز جيدا ويردد العبارات التالية: - أنا لن أفشل في المباراة القادمة لأنني لاجمهوري ومدربي مدى قدراتي. - لدي قدرات مهارية وبدنية معتبرة. - أستطيع أن أبذل أقصى جهدي في التدريب والمنافسة. - أستطيع القيام بالدور الذي كلفني به المدرب في المباراة. - سوف أستغل الوقت جيدا وأركز مع تعليمات مدربي. - سأنتبه إلى عدم ارتكابي للأخطاء. - سأشجع زملائي وأكون سندا لهم. - الآن أنت مسترخ تماما وتشعر بالهدوء ومستعد للذهاب للتدريب. - حاول دوما إزالة الأفكار السلبية من ذهنك وثق في قدراتك. - الآن افتح عينيك وخذ نفسا عميقا جدا ثم أخرج الزفير. - سنبدأ بالاستيقاظ. - المرحلة النهائية: - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.
--	--	----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

الحديث الذاتي الايجابي قبيل المنافسة

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
32,31	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-12 2017-03-13

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
بساط مطاطي.	تنظيم الحوار الداخلي.	د1	- مراقبة عدد الحضور. - تكوين الورشات.
	الشرح الموجز.	د2	1- تدريب استرخاء عضلات الطرف العلوي للجسم (الوجه، الكتفين، الرقبة والذراعين)
	العمل بالورشات.	د3	2- تدريب استرخاء عضلات الأطراف السفلية للجسم (الإلية، الفخذ، الساق، القدم)، التحكم في التنفس.
		د12	3- تدريب الحديث الذاتي: - أنت في وضع مريح وهادئ وفي حالة استرخاء وتركيز عميق. - الآن تصور لحظات استعدادك للمنافسة. - الآن قم بالحوار الداخلي مع نفسك مع التركيز أن لديك قدرات مهارية عالية وردد معي: - أنا أملك القدرة التامة لمواجهة منافسي. - وأنا على يقين بأنني سأقوم بدوري على أكمل وجه. - سأطبق تعليمات المدرب وسأقوم بمساعدة أفراد فريقي لتحقيق الفوز. - لن أفقد تركيزي إذا واجهت أخطاء كثيرة سأحاول تداركها. - إذا كان فريقي متفوقا في النتيجة سأحاول الحفاظ عليها بالقيام بدوري في مركز لعبي. - إذا كان فريقي خاسرا سأواجه الخسارة ولن أفقد

			<p>تركيزي أبدا حتى نهاية المباراة.</p> <ul style="list-style-type: none"> - لن أستهين بقدرات الفريق الخصم مهما كانت النتيجة وسأواصل اللعب حتى نهاية المباراة. - إذا فقد أحد زملائي تركيزه وسيطرته سأشجعه مهما ارتكب من أخطاء. - سأتدرب بجدية لتحقيق أفضل النتائج في المنافسات القادمة. - سأواجه خصمي وأستخدم كل مهاراتي لتطبيق خطة المدرب. - لن أكثرث إذا انتقدني أحد زملائي. - لن أتفاعل مع الجمهور إذا ارتكبت أحد الأخطاء. - الآن أنتم هادئون تماما وثقون في قدراتكم، وفعلا أنتم تمتلكون قدرات هائلة. - أنتم تشعرون بطاقتكم وما يمكنكم تقديمه لزملائكم. - الآن تنفس بعمق وبهدوء. - الآن سوف نقوم بالاستيقاظ. - المرحلة النهائية: - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

❖ المحور الرابع: الشحن الايجابي قبل الدخول للمنافسة

البعد الخامس: تفعيل دوافع مواجهة الموقف التنافسي

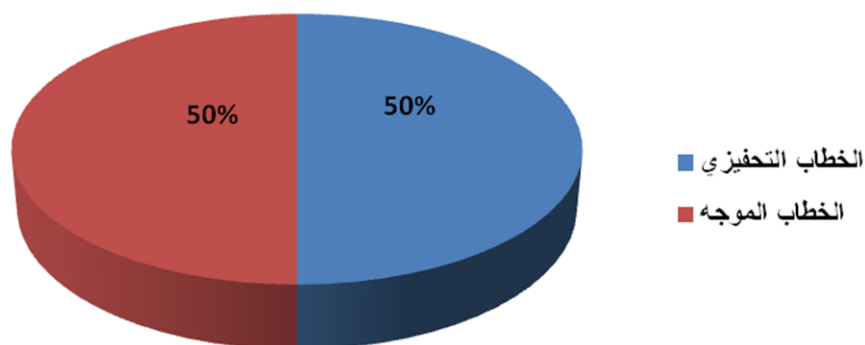
التقنيات والطرق:

1- الخطاب التحفيزي

2- الخطاب الموجه

أهداف البعد:

- زيادة الدوافع لدى اللاعبين والتخلص من المخاوف.
- توجيه سلوك اللاعبين نحو التوقع الايجابي.



الشكل رقم (12): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعد تفعيل دوافع المواجهة من المحور الرابع.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

التحفيز لمواجهة المواقف التنافسية والتدريبية

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
36,35	10 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-18 2017-03-19

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
الإشارات الإيحائية.	الحوار والمناقشة الجماعية. التعزيز السلبي.	د1 د2 د5 د2	<ul style="list-style-type: none"> - كلمة ترحيبية. - مراقبة عدد الحضور. - التحفيز السلبي: - مخاطبة اللاعبين وتذكيرهم بضرورة تحقيق النتائج. - تحسيس اللاعبين بمسئولياتهم أمام الجمهور. - تذكير اللاعبين بمسؤولية تطبيق تعليمات المدرب. - حث اللاعبين على ضرورة تجنب الخسارة في المباريات. - فتح باب الحوار والمناقشة.

❖ المحور الخامس: ديناميكية الجماعة

البعد السادس: التماسك العلائقي

التقنيات والطرق:

1- حل المشكلات

أهداف البعد:

- مساعدة اللاعبين على صياغة المشكلات.
- تحليل المشكلات وصياغتها في شكل أهداف.

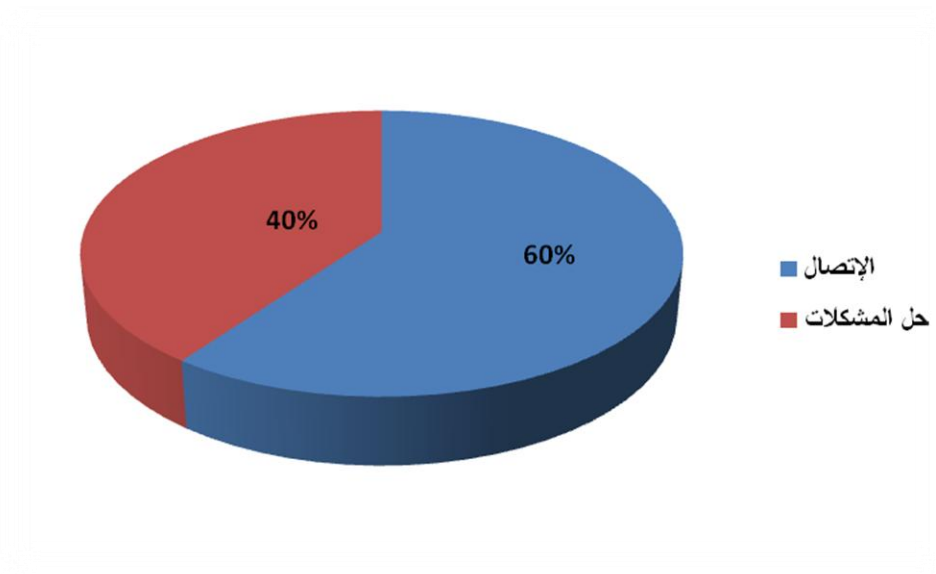
البعد السابع: التماسك التقني

التقنيات والطرق:

2- الإتصال

أهداف البعد:

- العمل على تعزيز تماسك المجموعة.
- توزيع الأدوار لبلوغ الهدف العام.



الشكل رقم (13): يوضح النسبة المئوية لمكونات بعدي حل المشكلات والإتصال من المحور الخامس.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تحديد ووصف المشكلات المتعلقة باللاعبين

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
38,37	20 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-20 2017-03-21

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
الإستمارة	الحوار والمناقشة الجماعية. المحاضرة. الواجب المنزلي.	د5	<p>المرحلة الأولى: المرحلة التمهيدية (accueil et présentation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور - كلمة ترحيبية - شرح هدف الحصة
		د5	<p>المرحلة الثانية: مرحلة إدراك وجود المشكل.</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراعاة توفير الهدوء في القاعة. - الجلوس في ورشة دائرية جماعية. - يقدم الباحث شرح موجز حول نوع المشكلات التي تعاني منها الفرق من حيث الجوانب العلائقية: <ul style="list-style-type: none"> 1- العلاقة بين المدرب واللاعب. 2- العلاقة بين اللاعبين. 3- مدى تقبل قرارات المدرب. 4- العامل التحفيزي للإدارة والمسيريين. 5- ظاهرة الإندفاعية للاعب في حل المشاكل. 6- إتخاذ القرار الصائب ودوره في تدعيم حل المشكل لدى الفريق.
		د5	<p>المرحلة الثالثة: مرحلة إدراك المشكلات</p> <p>يقوم الباحث بتوزيع الإستمارة أسفله على اللاعبين في شكل واجب منزلي لتحديد طبيعة ونوع المشاكل التي يعاني منها اللاعب مع مراعاة عدم كتابة الإسم أو أي إشارة.</p>

المشكل	شرح طبيعة المشكل	أعاني منه	لا أعاني منه	طريقة الحل
مع المدرب				
الزملاء في الفريق				
الإدارة والمسيرين				
الجمهور				
مشاكل أخرى				

المرحلة الرابعة: المرحلة النهائية (5د)

- فتح باب الحوار والمناقشة.
- تقييم الحصة.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

صياغة الحلول والأهداف

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
40	10 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-23

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
الماسح الضوئي. جهاز الحاسوب.	الحوار والمناقشة الجماعية. المحاضرة. الواجب المنزلي.	د2	<p>المرحلة الأولى: المرحلة التمهيدية (accueil et présentation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور - كلمة ترحيبية - شرح هدف الحصة
		د4	<p>المرحلة الثانية: وضع صياغة للمشكلات</p> <p>بإستعمال أسلوب المحاضرة وبحضور عناصر الفريق ككل يقوم الباحث بصياغة المشكلات المتعددة كالتالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> - عرض تسلسلي للمشكلات الموجودة بإختصار. - التركيز على المطلوب عمله من خلال كل مشكلة. - عرض تحليلي للمعلومات المتاحة. - عرض المشكلة في شكل إيجابي يمكن حله. - صياغة المشكلات في شكل أهداف يمكن بلوغها (قابلة للملاحظة والقياس) - إقتراح الحلول البديلة مع التنبيه حول التفكير بالعواقب. - تقييم النتائج. <p>المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.

هدف الحصة التدريبية (الجلسة)

تفعيل الإتصال

رقم الوحدة	الزمن	المكان	التاريخ
41	10 دقيقة	القاعة الرياضية	2017-03-25

الوسائل المستخدمة	الفنيات المستخدمة	الوقت	الأهداف وشرح محتوى التدريب
كراسي وطاولات	الحوار والمناقشة الجماعية. المحاضرة. الواجب المنزلي.	د2	<p>المرحلة الأولى: المرحلة التمهيدية</p> <p>(accueil et présentation)</p> <ul style="list-style-type: none"> - مراقبة الحضور - كلمة ترحيبية - شرح هدف الحصة
		د4	<p>المرحلة الثانية: الجلوس في ورشة على شكل</p> <p>دائري مع عناصر الفريق وإفتتاح ورشة عن طريق التعليمات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> - إعطاء الفرصة لكل لاعب من الفريق لإلقاء الكلمة حول: - المنافسة الفرطة والقادمة (من الجانب التقني والأدوار داخل الفريق) - رأيه بصفة عامة حول الفريق والزملاء.
		د4	<p>المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.

		4د	<p>المرحلة الثالثة: المرحلة النهائية</p> <ul style="list-style-type: none"> - فتح باب الحوار والمناقشة. - تقييم الحصة. - التعقيب والملاحظات.
--	--	----	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ج-7- عملية تقييم ومتابعة مردود حصص البرنامج:

إن تقييم البرامج عملية مهمة جداً، تكشف عن مدى فعالية البرنامج ومدى نجاحه أو فشله في تحقيق أهدافه، وتكون عملية تقييم البرنامج عملية مستمرة منذ البدء في تنفيذ البرنامج وخلال الحصص وبعدها. (رياض نايل العاسمي، 2012، ص262)

قام الباحث بعملية متابعة مردود الحصص التدريبية إستناداً إلى مبدأ التقييم الذي من المستلزم أن يخضع له برنامج التدريب الذهني، وذلك للسماح للباحث بالقيام بإمكانية التصحيح والتعديل وإعادة التطبيق في حالة ما إذا لوحظ نقص من النفاضة، وتم تطبيق عملية التقييم الدوري المتزامن مع مرحلة المنافسة لكونها البيئة والميدان الذي يعطينا نتائج موضوعية وذات مصداقية حول إستجابات أفراد العينة الخاضعة للبرنامج لمحتواه وحصصه.

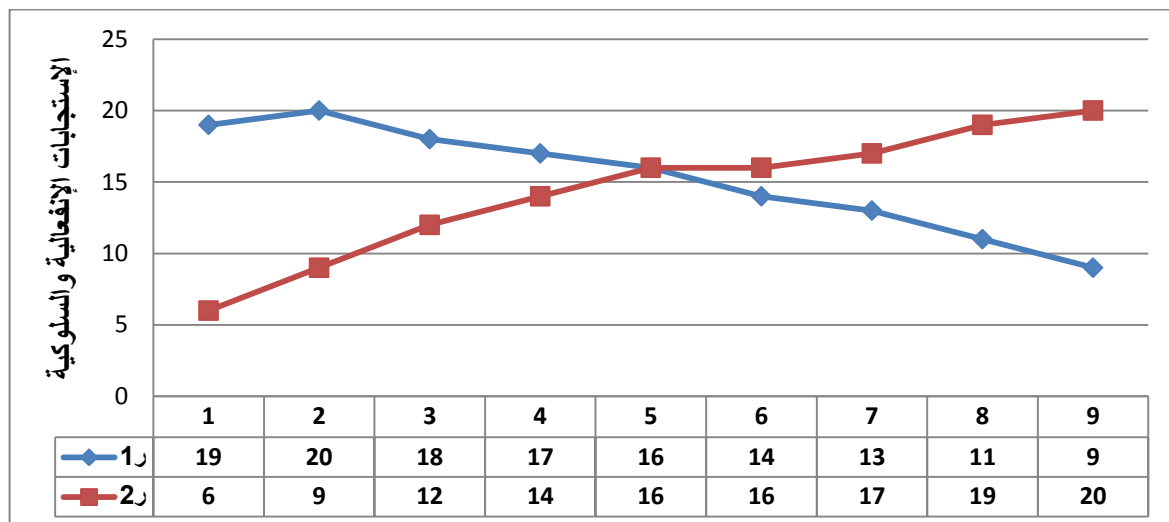
حيث قام الباحث بالخطوات التالية:

أولاً: الإطلاع على المراجع لتحديد وإختيار الإنفعالات وردود الأفعال السلوكية السلبية والإيجابية الدالة على كفاءة اللاعب وحسن تحضيره وتدريبه في الجانب النفسي والذهني من عدمها أو نقصها.

ثانياً: إعداد شبكة الملاحظة وفق سلم تقييمي. أنظر الملحق رقم (15)، وذلك لإمكانية ملاحظة وتدوين مختلف ردود الأفعال تحت تأثير التنافس حسب خطوط اللعب (دفاع، وسط، هجوم).

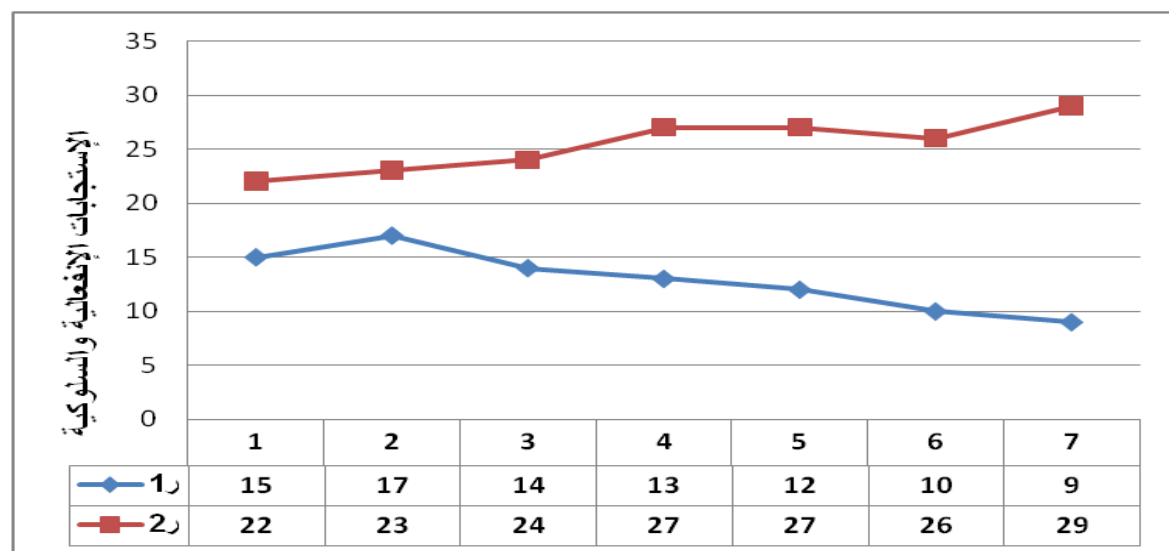
ثالثاً: تحليل نتائج شبكة الملاحظة لكل منافسة والتعليق عليها والشكل البياني أسفله يوضح نتائج التقييم الكلي للإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية والإيجابية منها تجاه الموقف التنافسي.

رابعاً: أخذت الإستجابات الإنفعالية والسلوكية كمعايير إما إيجابية أو سلبية عن مستوى التوتر والسلوك التنافسي الإيجابي أو السلبي للاعبين خلال التنافس.



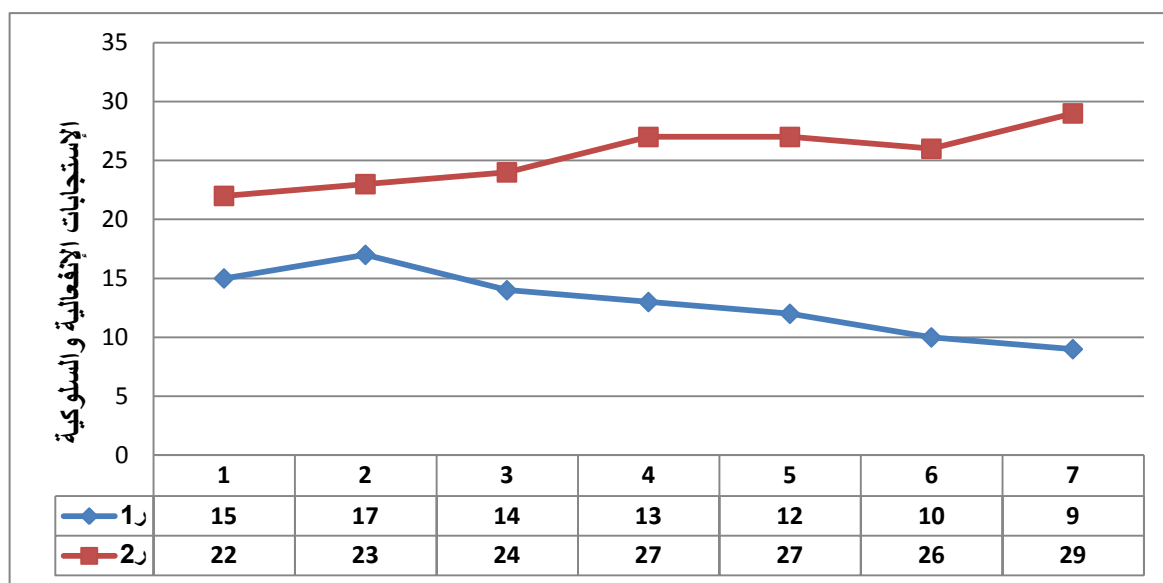
شكل رقم (14): يوضح نتائج متابعة الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية لخط الدفاع.

نلاحظ من خلال الشكل البياني إرتفاع اللإستجابات الإنفعالية والسلوكية السلبية خلال الأربعة منافسات الأولى بالنسبة لخط الدفاع، في حين أن إنخفاض الإستجابات الإنفعالية الإيجابية واضح مع الإرتفاع التدريجي الملحوظ خلال الأربعة منافسات الأولى، بينما تتساوى الإستجابات في المنافسة الخامسة حيث بلغت (16) ، وتستمر الإستجابات السلبية في الإنخفاض في كل من المنافسة 6،7، و 8 إلى غاية بلوغها العدد (9) في المنافسة رقم 09. وعلى عكس ذلك فالإستجابات الإيجابية ملحوظة الإرتفاع إلى غاية بلوغها العدد 20 خلال المنافسة رقم 09.



شكل رقم (15): يوضح نتائج متابعة الإستجابات الإنفعالية والسلوكية خلال المواقف التنافسية لخط الوسط.

نلاحظ من خلال الشكل البياني إرتفاعا سلبيا معتبرا للإستجابات الموقفية التنافسية على مستوى خط الوسط مقارنة بخط الدفاع والهجوم وهذا الإرتفاع طبيعي في السلوك التنافسي نتيجة تراكم المهام بين الدفاع والهجوم، حيث بلغت أقصى قيمة للإستجابات السلبية (21) وأدنى قيمة هي (12)، في حين تبقى الإستجابات الإيجابية ثابتة مع زيادة طفيفة نوعا ما في المنافسات الخمس الأولى وهذا نتيجة الضغوط الواقعة على اللاعبين في إزدواجية المهام بين الدفاع والهجوم، إلى غاية بلوغ التوازن بين الإستجابات السلبية والإيجابية في المنافسة السادسة مع إرتفاع معتبر للإستجابات الإيجابية في المنافسة السابعة وباقي المنافسات.



شكل رقم (16): يوضح نتائج متابعة الإستجابات الإيجابية والسلوكية خلال المواقف

التنافسية لخط الهجوم.

نلاحظ من خلال الشكل البياني إرتفاعا مبدئيا للإستجابات الإيجابية والتي إتسمت بالثبات ثم إتخذت في التصاعد من المنافسة الثالثة إلى غاية المنافسة السابعة حيث بلغت قيمتها (29)، على غرار النقص الملحوظ في الإستجابات السلبية التي إتخذت منحى الإنخفاض المتواصل إلى غاية بلوغها (09)، وهذا طبيعي بالنسبة للمهمة الهجومية إذ أنها منخفضة الضغط والتوتر مقارنة بوسط الميدان والهجوم إلا في الحالات الإستثنائية.

7- التجربة الإستطلاعية:

إن التجربة الإستطلاعية هي قاعدة ممهدة للتجربة الأساسية المراد القيام بها، وذلك حتى يتسنى للباحث إكتساب نظرة جيدة للعمل حيث قسمت التجربة الإستطلاعية وفقاً للمراحل التالية:

1-7- التجربة الإستطلاعية الأولى:

والممتدة من 2016/10/10 إلى 2016/10/27 وتمت هذه التجربة بعد تحديد موضوع الدراسة مباشرة إذ إتسمت بخرجة ميدانية للتأكد من مدى إمكانية بلورة الموضوع ميدانياً، حيث تم مقابلة جميع مدربي الفرق البالغ عددهم (15) مدرب لتقصي وتحليل ما يلي:

- مستوى التدريب الذهني والإهتمام بالجوانب السلوكية والمعرفية للاعبين.
- مدى معرفة وإستعمال المدربين لطرق وأنواع التحضير النفسي والذهني.
- مستويات الضغوط والقلق المتعلق بالتدريب والمنافسات بالنسبة للاعبين.

2-7- التجربة الإستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة قوامها (15) لاعب لا ينتمون إلى عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2016/11/13 إلى غاية 2017/12/25 بملحق سويداني بوجمعة بولاية قالمة، وهدفت هذه الدراسة إلى:

- إختبار الأدوات التي سيتم تطبيقها خلال الدراسة الأساسية عن طريق إيجاد صدق وثبات المقاييس المستخدمة في البحث والتأكد من موضوعيتها.
- التعرف على المدة المستغرقة وظروف تطبيق المقاييس التي ستستعمل في التجربة الرئيسية ومدى إستجابة عينة المختبرين لها.
- تحديد الزمان والمكان المناسب لتطبيق أدوات الدراسة.
- تجريب بعض الوحدات التدريبية لتحديد الإرشادات اللازمة للتطبيق ومعرفة المدة المستغرقة ومدى جاهزية مكان التطبيق وفريق العمل وإستجابة المبحوثين.
- حيث إمتدت مدة تطبيق الوحدات التجريبية للبرنامج من 2016/12/20 إلى غاية 2016/12/25 وقد أسفر هذا التطبيق عن:

- ضرورة ضبط رتم الوحدات وزمنها بما يتناسب مع عينة المبحوثين.
- ضرورة ضبط مكان التطبيق حيث تم تخصيص القاعة الرياضية بالملحق سويداني بوجمعة للتطبيق نظراً لتوفرها على الشروط الملائمة لتطبيق مثل هذه البرامج.
- تحديد وضبط التوزيع الملائم لتطبيق وحدات البرنامج وفقاً لضرورة ترتيبها على النحو التالي (قبل التدريب، قبل المنافسة، بعد المنافسة)

8- التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية بعد تقنين المقاييس والتأكد من صلاحيتها للتطبيق وفقا للمعاملات العلمية لها، وتحديد المدة الزمنية المدة الزمنية لتطبيق وحدات البرنامج على العينة المستهدفة وضبط النقائص التي واجهها الباحث خلال التطبيق الأولي للتجربة الإستطلاعية، حيث تم تطبيق التجربة الرئيسية في الفترة الممتدة من 2017/01/01 إلى غاية 2017/03/25، وإتبع الباحث الخطوات التالية وفقا لما تمليه منهجية البحث العلمي:

أولاً: القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة في المتغيرات قيد الدراسة في الفترة الممتدة من 2017/01/02 إلى غاية 2017/01/06.

ثانياً: تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح على عينة الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 2017/01/08 إلى غاية 2017/03/25.

ثالثاً: القياسات البعديّة:

تم إجراء القياسات البعديّة في المتغيرات قيد الدراسة في الفترة الممتدة من 2017/03/26 إلى غاية 2017/03/28.

9- المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ذات الإصدار الثالث والعشرون (23) (SPSS V.23.00) للإستعانة به في تحديد المعاملات والقيم الإحصائية الآتية:

9-1- الإحصاء الوصفي:

- المتوسط الحسابي.
- الإنحراف المعياري.
- النسب المئوية.
- التكرارات.
- معامل الإلتواء.
- معامل الإختلاف.

9-2- الإحصاء الإستدلالي:

- (ت) تستيودنت.
- معامل الإرتباط بيرسون.

- معامل الثبات ألفا كرونباك.

- خلاصة:

بعد تحديد الإجراءات الميدانية المتبعة في البحث من منهج وعينات مختارة ووسائل جمع البيانات ومقاييس مستخدمة ومقننة بأساليب إحصائية ملائمة، وبعد الكشف عن الأسس والمبادئ العلمية والميدانية التي إرتكز عليها البرنامج في هذا البحث، كما تطرقنا إلى كل التجارب الإستطلاعية. وذلك للإلمام بمنهجية ملائمة ومتطلبات البحث وأهدافه.

فكل هذه الإجراءات الميدانية أجريت للإحاطة بمعطيات ذات موضوعية ومصداقية إلى حد ما لمساعدة الباحث على ضمان السيرورة الحسنة لعمله الميداني وفق خلفية نظرية ومنهجية صحيحة. ليتسنى للباحث تحليل النتائج المتحصل عليها تحليلا منطقيًا دقيقًا، لإسدال الستار عن صحة أو نفي الفروض المقترحة في الفصل الموالي.

ويبقى الإجراء الميداني يتسم بالنسبية خاصة في هذا النوع من البحوث في هذا المجال، فصعوبة التحكم في أدوات القياس والنتائج المنتقاة من الميدان تفرض على الباحث أن يتسم بالمرونة لتجاوز العقبات الميدانية وذلك ليفرض منهجه العلمي على الظاهرة أو المشكلة المراد دراستها، فيتبع بذلك ترتيبًا منهجيًا معينًا يعد العمود الفقري لبحثه.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة

النتائج

- تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري وبناء خلفية نظرية معرفية حول ما يتطلبه البحث الحالي مما يجعلنا نسير في المسار الصحيح للإجابة عن فروض البحث وتحقيق أهدافه، وبعد تحديد منهجية البحث بما تحتويه من منهج مستعمل وعينة منتقاة وفق منهجية صحيحة ووسائل وأدوات ومعالجات إحصائية سنحاول في هذا الفصل الإلمام بالموضوع بالدراسة الميدانية حتى نعطي المنهجية العلمية، بتحليل نتائج المقارنات المتمحورة أساساً على الفرضيات التي قمنا بتحديدتها و الخاصة أولاً بمستوى القلق التنافسي لدى اللاعبين، ثانياً مقارنة النتائج القبلية و البعدية للإستثارة الإنفعالية عند المجموعة التجريبية، و أخيراً مقارنة نتائج مستوى النتائج القبلية والبعدية في المهارات الذهنية للمجموعة التجريبية، بعد التجربة.

كما إنتهجتنا طريقة تحليل و مناقشة النتائج حتى نعرف مدى مصداقية الفرضيات إلى أن نصل للإستنتاج العام لهذا البحث.

1- عرض و مناقشة النتائج:

في ضوء التحليل الإحصائي المستخدم من قبل الباحث لإختبار فروض البحث ظهرت لدينا مجموعة من النتائج سوف نتناولها تباعاً وكما يأتي:

1-1- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:
الفرضية الأولى:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مستوى قلق المنافسة الرياضية.

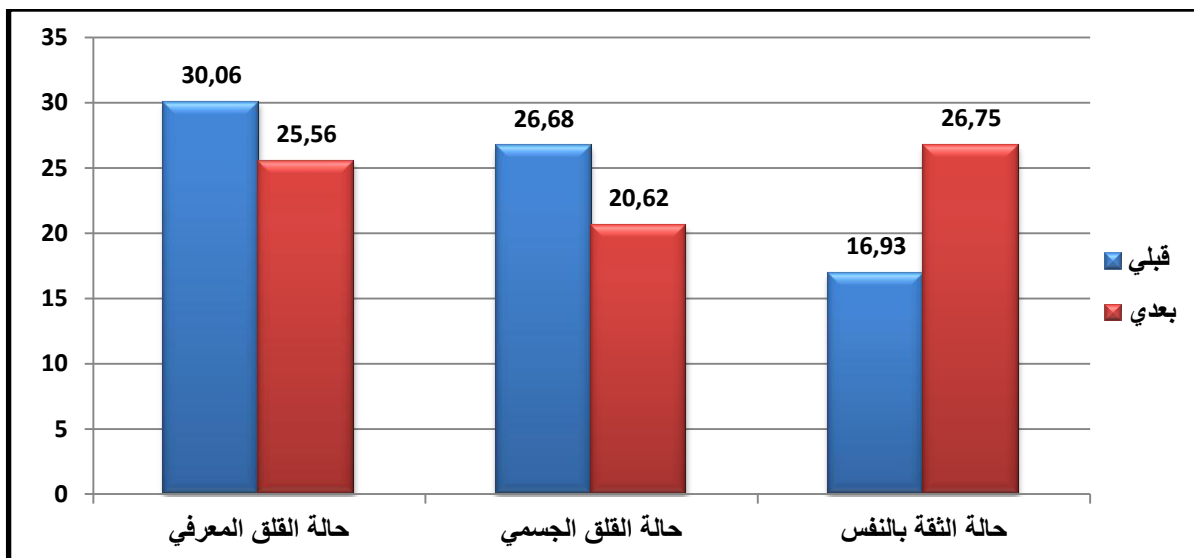
للتحقق من صحة الفرضية الأولى قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق إختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية - 2 (CSAI-2) وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (20):

جدول (20)

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية. (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة الفرق %
		±ع	-س	±ع	-س			
حالة القلق المعرفي	درجة	±ع 1,730	-س 30,06	±ع 2,159	-س 25,56	10,27	معنوي	14,97
حالة القلق الجسمي	درجة	±ع 1,662	-س 26,68	±ع 2,276	-س 20,62	10,70	معنوي	22,71
حالة الثقة بالنفس	درجة	±ع 1,481	-س 16,93	±ع 3,587	-س 26,75	-12,39	معنوي	58

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية = 15 = 2,131



شكل رقم (17): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لأبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية لعينة البحث الأساسية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (20):

يتضح من الجدول رقم (20) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في أبعاد مقياس حالة قلق المنافسة الرياضية:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير حالة الثقة بالنفس حيث بلغ المتوسط الحسابي 16,93 بالنسبة للإختبار القبلي و 26,75 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 12,39 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير حالة القلق الجسدي حيث بلغ المتوسط الحسابي 26,68 للإختبار القبلي و 20,62 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10,70 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير حالة القلق المعرفي حيث بلغ المتوسط الحسابي 30,06 للإختبار القبلي و 25,56 للإختبار البعدي.
- كما أوضحت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10,27 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.

- وأظهرت النتائج كذلك ارتفاع معدلات التغيير في القياسات البعدية عن القبلية في أبعاد القلق المعرفي والقلق الجسمي، حيث بلغت نسبة التغيير على التوالي 14,97% - 71,22%، وارتفاع نسبة التغيير لحالة الثقة بالنفس 58% لدى عينة البحث الأساسية. وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لحالة قلق المنافسة الرياضية (حالة القلق المعرفي، حالة القلق الجسمي، حالة الثقة بالنفس) بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالآتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور التدريب الذهني في خفض توتر وقلق المنافسة الرياضية حيث إحتوى البرنامج على التدريبات الإسترخائية بنسبة 25,16% من مجمل البرنامج مما يدل على التأثير الإيجابي على حالات القلق والتوتر التي تواجه اللاعبين خلال الدخول في المنافسة الرياضية، وهذا يدل على أهمية ودور التدريب والتحضير الذهني والتدريب الإسترخائي في التقليل من الضغوط والتوتر الذي يواجهه اللاعبون في فرق تتطلع إلى النجاح.

وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب (2004) أن الإهتمام بالجانب الذهني للاعب وكذا النفسي يؤدي إلى خفض القلق المعرفي والجسمي ويعد التدريب الإسترخائي من أهم الطرق التي تؤدي إلى خفض التوتر وتساعد على مواجهة الضغوط وحالات القلق. (أسامة كامل راتب، 2004، ص647) وهذا يدل على أن البرنامج المطبق على المجموعة التجريبية للاعبين قد أثر تأثيراً إيجابياً، وبالتالي أكسبهم القدرة على مواجهة الضغوط والقلق الناجم عن مواقف المنافسة، ويمكن تفسير ذلك على أنه من خلال تطبيق الإسترخاء العضلي يكسب اللاعب القدرة على التحكم في التنفس وكذلك صرف الشد المتواجد في العضلات وبذلك يخفف في الإفرازات من بينها الكورتيزول حيث يعد هذا الأخير ذو علاقة مباشرة مع التوتر، كما يعمل الإسترخاء المعرفي على تكوين المفاهيم وإعادة ترتيب المعلومات مما ينتج عنه تعديل في الإستجابات المعرفية تجاه المواقف التنافسية وهذا ما أكده كل من "فونتاني Fontani.G"، "مارتيلي Martili.D"، "لوبو Loupo.D"، "كاميلي Camili.S"، "مافيي Maffei.D"، "بولدوري Polidori.F" (1998)، وهذا ما يؤكد "بترك جي بيرد j.bird Patrick" (1993) أن تدريبات الإسترخاء والتحكم في التنفس وطرق وتقنيات وضع الأهداف والحديث الذاتي لها دور كبير في التقدم في العملية التنافسية. (patrick, 1993, p116)

إذ يعمل الإسترخاء على خفض التراكمات والتوترات لتسهيل المهمة والواجب الحركي للاعب، وكذلك يؤدي إلى تعديل الإستجابات الموقفية خاصة منها ذات الشدة العالية وفي مراحل التعب البدني أو الإجهاد الذي ينتج عنه ما يسمى بالتعب الذهني، وينتج الإسترخاء إستجابات موقفية وحالات أقل قلقاً على المستوى الجسمي والمعرفي، كما يعد الإسترخاء من بين تقنيات تعزيز الذات التي تؤدي

إلى ردود أفعال سوية تجاه الموقف التنافسي مصحوبة بعمليات ذهنية تتمثل في تنظيم وترتيب المعلومات وإيجاد إجابات للمراحل الغامضة من المنافسة. (Christian, 2016, p133) وتؤكد "السكانف Le Scanff" في هذا الصدد أن غياب التحكم والمواجهة ينجم عنه إرتفاع في مستوى التوتر، حيث إذا ما قل الجانب المعرفي لمواجهة الحالة أو الموقف يؤدي إلى تدني القدرة على التحكم وينتج عنه إرتفاع في ردود الأفعال السلبية على المستوى المعرفي والسلوكي والإنفعالي. (Le scanff, 1999, p18)

كما أوضحت دراسة كل من علياء المنعم (1999)، لبيب الأنصاري (2005)، باسم محمد علي دحادحة (2002)، أن برامج التحضير والتدريب الذهني التي تتضمن التدريب الإسترخائي تساهم بدورها في خفض التوتر وحالات القلق المتعلقة بالمنافسة الرياضية.

كما توصل الباحث إلى إرتفاع ملحوظ في مستوى حالة الثقة بالنفس وهذا ما دلت عليه نسبة التغير البالغة (58 %)، وهذا الإرتفاع في مستوى الثقة بالنفس يعد عاملا إيجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية، وهذا ما أثبتته دراسة "كوكس وآخرين Cox et all" (1996) أن اللاعبين الذين يتميزون بمستوى عال من الثقة بالنفس يؤدي بهم هذا بدوره إلى خلق تأثير إيجابي على حالة القلق المعرفي وحالة القلق البدني. (لبيب الأنصاري، 2005، ص309)

وطبيعة البيئة التنافسية في الرياضة مرتبطة بالربح والخسارة في جميع المواقف، وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة حالات القلق المعرفي والجسمي بالإضافة إلى إنخفاض مستوى الثقة بالنفس خاصة في الرياضات ذات الإحتكاك المباشر مما يتطلب من المدربين التدخل لتحسين الجوانب الذهنية والنفسية تجاه هذه المثيرات. (أسامة كامل راتب، 1997، ص93.92)

وهذا ما أكده "مارتنز Martens" (1982) حيث يرى أن القلق التنافسي هو إستجابة للحالات والمواقف التنافسية من الممكن أن تكون كتهديدات خارجية، لذلك من المفروض التدخل على المستوى الذهني والنفسى للرياضي لتعديل هذه الإستجابات (Nicolas et Johan, 2004, P76)، وهذا ما يؤكد "كاووس Kaus" (1980) إلى ضرورة مساهمة المدرب في تعديل مستوى القلق المناسب وذلك عن طريق التهدئة بإستعمال التقنيات الإسترخائية والتدريب على المهارات الذهنية ليكتسب الرياضي إستجابات متزنة تجاه الموقف التنافسي. (أسامة كامل راتب، 2007، ص203)

وهذا ما أكده "كريستيان تارجات Christian Target" (2006) أن التوترات والتراكمات اليومية للاعب بالإضافة إلى المواقف التدريبية والتنافسية من بين عوامل اللاتوازن الإنفعالي والذهني، وهذه التوترات تنتج عنها حالات القلق بأنواعها لتتحول بذلك إلى توترات عضلية كمؤشرات للقلق الجسمي، لذلك يجب إستعمال الطرق الإسترخائية. (Christian, 2016, pp119.118)

ويتجه "سبيلبرغر Spiel-Berger" (1972) أن الإهتمام بالجوانب النفسية والذهنية للرياضي يسهم بدوره في تحسين الأداء للرياضي والفريق، من حيث تحمل شدة الحمل التدريبي والمواقف التنافسية المولدة للتوتر النفسي، فالمنافسة تقتضي تعزيز طرق المواجهة والتوجيه الأمثل للإتجاهات الرياضية والرفع من مستوى الدافعية وتحسين طرق الإتصال بين أفراد الفريق، وتستخدم هذه التقنيات لتخفيف القلق التنافسي الذي يظهر على الرياضي والذي يؤدي بدوره إلى إنخفاض مستواه. (بكيل الصوفي، 1994، ص113)

والقلق في المجال الرياضي يقتضي تعزيز إستراتيجيات المواجهة حيث أكد "دافيد David" (2005) على فعالية برنامج تدريب مواجهة التوتر لدى الرياضيين عن طريق تعلم تقنيات تسيير التوتر و تعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية تجاه الموقف التنافسي والتدريبي وأكد ذلك دراسة "كايزي كوين" (2012) حيث توصلت نتائج هذه الدراسة إلى إنخفاض مستوى القلق نتيجة تدريب المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

وأكدت "مارجا وانونن Marja Oinonen" أن الطرق المستعملة لمواجهة توتر المنافسة تركز على إستعمال التقنيات الذهنية. (بوطبة مراد، 2003، ص70)

أما الطرق السلوكية والمعرفية فتساهم بطريقة إيجابية وفعالة في خفض كل أنواع إضطرابات القلق والتوتر وكذا السيطرة على كل أنواع الضغوط الناجمة عن الحياة اليومية وهذا ما أكدته دراسة "أسماء عبد الله محمد العطية" (2002).

وأكد "محمد علي دحادحة" (2002) في دراسته أن البرامج التدريبية التي تحتوي على الإسترخاء العضلي والمعرفي وتقنيات حل المشكلات والإتصال تساهم بفعالية كبيرة في عملية ضبط التوتر النفسي والقلق الموقفي.

ومما سبق يتضح أن إخضاع عينة البحث إلى برنامج التدريب الذهني الذي يشتمل على إستراتيجيات المواجهة والطرق المعرفية والسلوكية ويحتوي على تقنيات الإسترخاء أدى إلى خفض حالات القلق المعرفي والبدني وتدعيم الثقة بالنفس تجاه الموقف التنافسي، وهذا ما يحقق الفرضية الأولى.

1-2- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين:
الفرضية الثانية:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة (ذكور- أكابر) في مقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين.

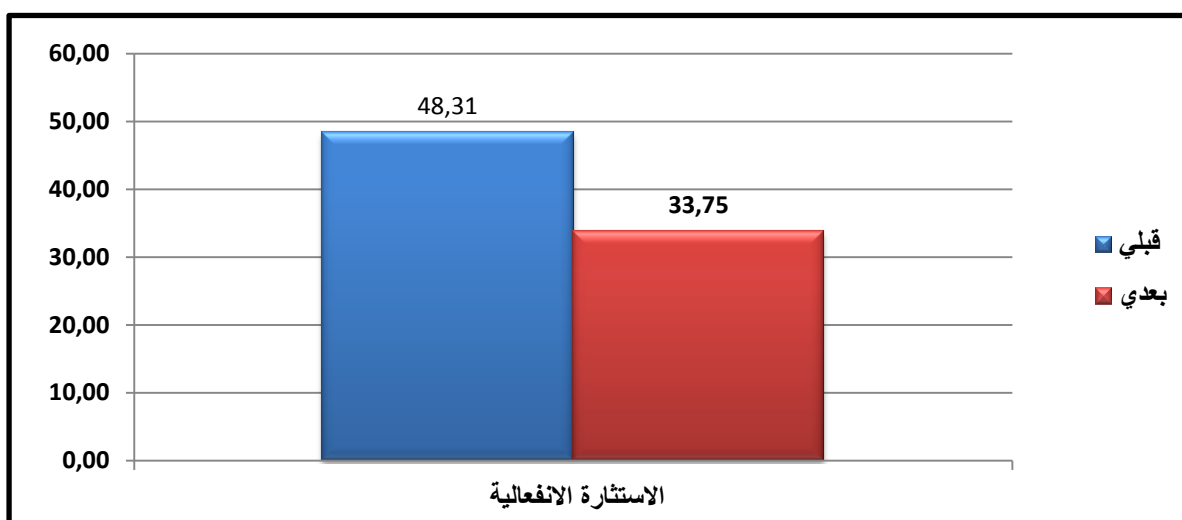
للتحقق من صحة الفرضية الثانية قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق إختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس الإستثارة الإنفعالية وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (21):

جدول (21)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية لمقياس الاستثارة الانفعالية للرياضيين. (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفرق	نسبة الفرق %
		س ⁻	ع [±]	س ⁻	ع [±]			
الاستثارة الإنفعالية	درجة	48,31	4,22	33,75	3,376	13,483	معنوي	30,13

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية $15 = 16 - 1$



شكل رقم (18): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين لعينة البحث الأساسية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (21):

يتضح من الجدول رقم (21) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين:

- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في متغير الإستثارة الإنفعالية حيث بلغ المتوسط الحسابي 48,31 بالنسبة للإختبار القبلي و 33,75 للإختبار البعدي.

- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 13,483 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.

- وأظهرت النتائج كذلك ارتفاع معدلات التغير في القياسات البعدية عن القبلية في متغير الإستثارة الإنفعالية، حيث بلغت نسبة التغير 13,30.

وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس الإستثارة الإنفعالية للرياضيين بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كآلاتي:

يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور التدريب الذهني في توجيه الإستثارة الإنفعالية حيث يحتوي البرنامج تقنيات التحكم والسيطرة وتوجيه السلوك السلبي تجاه المواقف التنافسية والتدريبية للاعبين حيث تضمن تدريب التصور قبل وبعد المنافسة ومثل هذا المحور نسبة 17,64% من مكونات البرنامج حيث أثرت تقنيات التصور الذهني في إستثارة التوتر الإيجابي وساهمت النمذجة في إكتساب السلوك التنافسي الإيجابي.

كما كان من أهداف البرنامج المقترح تدريب اللاعبين على تقنيات الحديث الذاتي ووضع الأهداف وذلك لتغيير المفاهيم الخاطئة حول المواقف التنافسية والتدريبية.

حيث إكتسب اللاعبون المهارات التي يستطيعون من خلالها مجابهة المواقف الضاغطة من خلال تغيير السلوك الظاهر تجاه الموقف التنافسي و التأثير في عمليات التفكير، وهذا ما مكن من تعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية وخاصة منها الإنفعالية، ويتفق مع ما توصلت إليه "بومجان نادية" (2016)، إذ يرى ميكينوم أن التخلص من التوتر والقلق يكون مرهوناً بالتخلص من الأحاديث الذاتية السلبية وإستبدالها بأحاديث إيجابية تجاه المواقف الضاغطة وتعديل التفكير من خلال ضبط الأحاديث الداخلية وما يقوله الفرد لنفسه يؤدي إلى تعديل إنفعالاته وسلوكه. (نادية، 2016، ص326)

كما يمكن تفسير النتائج المتحصل عليها أن البرنامج ومحتواه من إستخلاص المعلومات منح اللاعبين فرصة للتنفيس الإنفعالي من خلال المناقشة والحوار الجماعي ووجود جو ومنح فرص المشاركة للجميع، حيث إكتسب اللاعبون سمة ضبط الذات والمقدرة على التحكم في السلوك خلال

مواقف الإستثارة العالية، وساهم البرنامج في التقليل من أعراض الإرتباك والفشل والخوف والتوتر. (الحوري، 2017، ص46)

كما أكد "كريستوف أندري Christophe André" في رأيه للإنفعالات في الجانب الرياضي بصفة عامة يعتمد على مكونات ذهنية واعية وغير واعية، لذلك فالتصور البصري والحسي والإنفعالي من بين المكونات الأساسية للتدريب الذهني بغية التحكم الإنفعالي، وأكد المختص في علم النفس الرياضي "جيم تايلور Jim Taylor" في قوله: (من يفقد التحكم الإنفعالي يخسر المنافسة)، إذ يحتل الجانب الإنفعالي أعلى هرم القدرات الواجب توفرها لبلوغ النتائج. (Christian, 2016, p172)

وأعرب الكثير من الباحثين في المجال الرياضي على أن استخدام إستراتيجيات المواجهة مؤكداً لدى الرياضي، حيث تستعمل الإستراتيجيات التي تركز على المشكل والإنفعالات على حد سواء، فعند مواجهة الرياضي للمواقف التنافسية وجب علينا تعزيز المواجهة بإستعمال الطرق المعرفية تحسين الجوانب الذهنية، وهذا ما أكدته كل من (Gauld, Eklund&Jakbson, 1992, 1993; Gauld&Udry, Tuffey&Loehr, 1996; Crocker&Laak, 1997; Dale, 2000)

كما أن عملية إيقاف الأفكار السلبية والحديث الذاتي المنتظم تساهم بفعالية في عملية التحكم الإنفعالي، وتؤدي إلى تعليم اللاعب على التحكم والسيطرة على أفكاره وذهنه وهو ما تهدف إليه المهارات النفسية وهذا ما أكدته أسامة كامل راتب حيث يقول أن: ((الأداء والتحكم في إنفعالات الرياضي وتوجيه سلوكه ضروري في المواقف التنافسية التي تتميز بالإستثارة الإنفعالية القوية في المواقف الضاغطة)). (الحوري، 2017، ص198)

ويؤكد أسامة كامل راتب أن عملية التدريب الذهني التي تحتوي على تقنيات التصور وتنظيم الأفكار معرفياً ينتج عنها إستجابات سلوكية تدل على التكيف الإيجابي تجاه المواقف بالنسبة للرياضيين، كما ينتج عنها إستثارة مثلى تجاه التدريب والمنافسة حيث يقول: " فالمدرب الناجح يعد ماهرًا في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر لاعبيه في أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح". (أسامة كامل راتب، 1995، ص125)

إذ تشير "الغريري" (2005) في هذا الصدد إلى أن الحالة النفسية الجيدة التي يتميز بها اللاعب تجعله أكثر قدرة في تحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية فهو يتذكر الأحداث والإنفعالات السارة التي مرت عليه في أثناء نجاحه في عمل ما والتي تؤثر على سلوكه التنافسي بشكل إيجابي وبالعكس فالحالة النفسية السيئة تذكره بالأحداث والإنفعالات السلبية والفاشلة التي مر بها وعندها ستؤثر على سلوكه التنافسي بشكل سلبي ويتحقق هذا بالتدريب على مختلف المهارات الذهنية كالتصور والحديث الذاتي والإسترخاء، وان التوقعات الإيجابية للاعبين نحو قدراتهم وقابليتهم كان لها الدور الكبير في سلوكهم الإيجابي في المنافسات، إذ أن ثقة اللاعبين العالية بهذه القدرات أدى إلى أن

يتعاملوا مع مواقف المنافسة المختلفة بإيجابية عالية. (الغريري وفاء تركي مزعل، 2005، ص114-115)

فالإثارة الجيدة تبدد كل التوتر والقلق الذي يرافق المنافسات حيث أن معدل الإثارة الأمثل يؤدي إلى السلوك والأداء الفعال. (علي محمد مطوع، 1977، ص107)

وهذا ما إتفقت معه كل من دراسة "غاي Guay" في خفض مستوى الإستثارة السلبية والتوتر، و دراسة "دافيد David" (2005) لفعالية برنامج تدريبي لمواجهة التوتر لدى الشباب الممارسين للسباحة.

كما إتفقت هذه النتائج مع دراسة "سيامو بيدرو فيرناندز Simao Pedro Fernandes" (2005)، إذ توصل إلى التحكم الإنفعالي الأمثل والتوتر الإيجابي تجاه الموقف التنافسي لدى لاعبي كرة القدم بتطبيقه برنامج تدريب ذهني يحتوي في مضمونه على تدريب مهارات التصور الذهني و الحديث الذاتي وتوجيه الأفكار وبعض الطرق المعرفية السلوكية الأخرى. (فيرناندز، 2013، ص119)

كما أكد كل من "كوكس Cox" (2002)، "كار Carr" (2004)، "سنيديار ولوبيز Snyder & Lopez" (2005)، أن إعتقاد النموذج السلوكي المعرفي المتضمن تقنيات الحديث الذاتي، وضع الأهداف، التصور الذهني يساهم بفعالية في توجيه السلوك الإيجابي وتعديل الإستثارة. (Michael & Golby, 2006, p05)

أشار "طارق بدر الدين" (2005) أنه لكي يكون للحديث الذاتي فعالية يجب مراجعة اللاعب أفكاره السلبية وإعادة صياغتها وإحلال أفكار إيجابية مكانها وهذا يحتاج إلى التأمل والتدريب. (طارق محمد بدر الدين، 2005، ص45)

وأكدت دراسة "بوطبة مراد" (2003) حول "تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية"، عن طريق برنامج للتحضير الذهني مفاده توجيه السلوكات وتكييفها إيجابيا تجاه المواقف التنافسية وتدعيم وتسيير السلوك حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على أن فريق المجموعة التجريبية تميز بالإتزان الإنفعالي و أكتسب الإنفعالات الإيجابية لتوتر المواقف التنافسية.

وعزز محمد العربي (2001) ذلك في إشارته إلى أن الإسترخاء هو العامل المشترك في جميع برامج التدريب والتحضير الذهني لما له من أهمية في خفض حدة التوتر والقلق وتهيئة المناخ النفسي والهدوء العصبي لتحقيق أفضل النتائج. (محمد العربي شمعون، 1999، ص222)

ومما سبق يتأكد أن تطبيق برنامج التدريب الذهني الذي يشتمل على تقنيات التصور والنمذجة و الحديث الذاتي وتنظيم الأفكار يساهم بفعالية في خلق التوازن النفس إنفعالي وبلوغ المستوى الأمثل للإستثارة، وهذا ما يحقق الفرضية الثانية.

1-3- عرض نتائج الإختبار القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات الذهنية للرياضيين:

الفرضية الثالثة:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى لاعبي فريق اتحاد حمام الشلالة

(ذكور- أكابر) في مقياس المهارات الذهنية للرياضيين.

للتحقق من صحة الفرضية الثالثة قام الباحث بإيجاد المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث الأساسية، حيث تم تطبيق إختبار (ت) T-test لإيجاد دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمقياس المهارات الذهنية وتحديد نسبة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي وهذا ما يوضحه الجدول رقم (22):

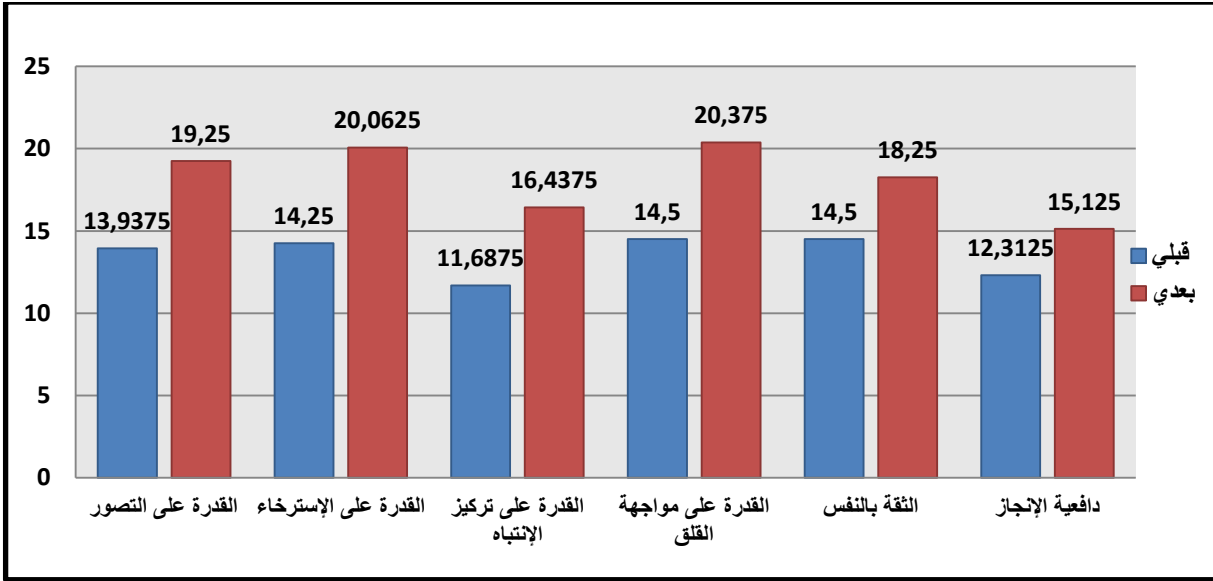
جدول (22)

الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقياس المهارات الذهنية

للرياضيين. (ن=16)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة الفرق %
		س-	±ع	س-	±ع			
القدرة على التصور	درجة	13,93	1,84	19,25	1,48	10,33	معنوي	38,19
القدرة على الإسترخاء	درجة	14,25	1,98	20,06	2,17	11,04	معنوي	40,77
القدرة على تركيز الإنتباه	درجة	11,68	2,67	16,43	2,58	7,98	معنوي	40,66
القدرة على مواجهة القلق	درجة	14,5	2,52	20,37	1,45	9,71	معنوي	40,48
الثقة بالنفس	درجة	14,5	1,63	18,25	1,48	7,83	معنوي	25,86
دافعية الإنجاز	درجة	12,31	2,67	15,12	1,78	5,05	معنوي	22,82

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $\alpha \geq 0,05$ ودرجة حرية = 15 = 2,131



شكل رقم (19): يوضح متوسط القياس القبلي والبعدي لمقاييس المهارات الذهنية للرياضيين لعينة البحث الأساسية.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (22):

يتضح من الجدول رقم (22) الذي يبين الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مقاييس المهارات الذهنية للرياضيين:

- 1- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على التصور حيث بلغ المتوسط الحسابي 13,93 بالنسبة للإختبار القبلي و 19,25 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 10,33 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
- 2- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على الإسترخاء حيث بلغ المتوسط الحسابي 14,25 بالنسبة للإختبار القبلي و 20,06 للإختبار البعدي.
- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 11,04 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
- 3- وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على تركيز الإنتباه حيث بلغ المتوسط الحسابي 11,68 بالنسبة للإختبار القبلي و 16,43 للإختبار البعدي.

- كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7,98 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
 - 4- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في مهارة القدرة على مواجهة القلق حيث بلغ المتوسط الحسابي 14,5 بالنسبة للإختبار القبلي و 20,37 للإختبار البعدي.
 - كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 9,71 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
 - 5- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في الثقة بالنفس حيث بلغ المتوسط الحسابي 14,5 بالنسبة للإختبار القبلي و 18,25 للإختبار البعدي.
 - كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 7,83 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
 - 6- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في دافعية الإنجاز حيث بلغ المتوسط الحسابي 12,31 بالنسبة للإختبار القبلي و 15,12 للإختبار البعدي.
 - كما أسفرت نتائج إختبار (ت) عن وجود فروق جوهرية بين نتائج الإختبار القبلي والبعدي بحيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5,05 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة 2,131 عند مستوى دلالة $0,05 \geq \alpha$ ودرجة حرية 15.
 - كما أوضحت النتائج إرتفاع في نسبة التغير للمهارات الذهنية على التوالي (القدرة على التصور، القدرة على الإسترخاء، القدرة على تركيز الإنتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز) والبالغة على التوالي (38,19%، 40,77%، 40,66%، 40,48%، 25,86%، 22,82%)
- وبعد الحصول على الفروق من المعالجة الإحصائية لمقياس المهارات الذهنية للرياضيين بين القياس القبلي والبعدي لأفراد العينة التجريبية، أمكن للباحث تفسيرها كالاتي:
- يرجع الباحث هذه الفروق الدالة إحصائياً إلى دور برنامج التدريب الذهني الذي إشتمل على جميع هذه المهارات، بما فيها تفعيل الدوافع حيث مثل هذا البعد نسبة 5,29% من مكونات البرنامج المقترح.
- فالفروق الملاحظة في مهارة التصور الذهني تؤكد مدى فعالية البرنامج في تحسين هذه المهارة، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "Hassan Sadaghi" (2010) حول التدريب الذهني لدى

لاعبي كرة القدم إذ توصلت النتائج إلى ارتفاع ملحوظ في مهارة التصور لدى اللاعبين، حيث أكدت دراسات كل من (Gammage, Hall&Rodgers, 2000) و (Vealy&Greenleaf, 2001) إمكانية تحسين مهارة التصور الذهني وإكتسابها عن طريق التدريب عليها وفقاً لبرنامج تدريبي، وما لها من دور في تعديل السلوك التنافسي للاعبين. (Hassan, 2010, p82)

كما أكد "جاك بيرسون Jake Pearson" (2001) أن التدريب على التصور الذهني بصورة صحيحة يساعد على التحكم في القلق والتصرف في الأحداث المفاجئة وتطوير الأداء المهاري في الرياضة. (Jake, 2001, p80)

وأتفقت هذه النتائج مع دراسة "راشال Rachael" (2007)، حيث تحصل على ارتفاع في مستوى درجات قياس مهارة التصور الذهني لدى اللاعبين بعد إخضاعهم لبرنامج التدريب الذهني لمواجهة القلق التنافسي.

أكد محمد حسن علاوي (2001) أن التدريب المستمر يجعل صاحبه تحسن ملحوظ في مهارة التصور الذهني التي تكسب اللاعب القدرة على تصور درجة الإنفعال التي تتناسب مع طبيعة الأداء المهاري والمواقف الضاغطة في المنافسة، كما أشار إلى أن التصور الذهني يتطلب استخدام كل الحواس لإسترجاع المدركات والصور والأفكار التي سبق للفرد إدراكها. (محمد حسن علاوي، 1992، ص249)

أما بالنسبة لمهارة القدرة على الإسترخاء فالفرق بين القياس القبلي والبعدي واضح وجلي في نتائج القياسين حيث بلغت نسبة التغير 40,77% وهي أكبر القيم مما يدل على نجاح اللاعبين في إكتساب هذه المهارة، نظراً للإستعمالات المتكررة لتقنيات الإسترخاء وكونه الرابط بين جميع المراحل في تنفيذ البرنامج.

ويتفق هذا مع دراسة "جبالي رضوان" (2013)، ودراسة "بهجت عبد المجيد أبو سليمان" (2007) حيث ظهرت الفروق في تحسن مهارات القدرة على الإسترخاء بعد تطبيق البرنامج.

ويؤكد أسامة كامل راتب (2000) أن الإسترخاء التعاقبي والمعرفي تحقق إكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة، وتقنيات التحكم في التنفس تؤدي إلى إكتساب مهارة الإسترخاء للرياضيين. (أسامة كامل راتب، 2000، ص27)

وتوصلت نتائج دراسة "غاي Guay" (2014) بعد تطبيق دورة معمقة للتدريب الذهني إلى تحسن في المهارات الذهنية بما فيها التصور، الإسترخاء، الحديث الذاتي كما أكد ذلك "هان وآخرون Han et all" (2011) في دراسة حول لاعبي النخبة في كرة القدم أن القدرة على مواجهة المواقف الضاغطة مرتبطة بتعزيز طرق الإسترخاء المعرفي والعضلي.

ويضيف محمد العربي شمعون (2001) في هذا الصدد مؤكداً أن الإسترخاء يساعد على خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر، وأن تدريبات الإسترخاء تساعد بدورها على تنمية وتنشيط عمليات الإدراكية والتصور الذهني، وزيادة القدرة على العمل لفترات طويلة بالإضافة إلى العديد من الفوائد البدنية والنفسية التي يمكن أن تتحقق مع تنمية القدرة على الإسترخاء. (محمد حسن علاوي، 1992، ص159)

وأشار "فايلي Vealy" (2007) إلى ضرورة إكتساب تقنيات الإسترخاء لتحسين اللاعبين تجاه الضغوط التي يواجهونها في كل عمليات التنافس والتي تنتج نوعاً من التوتر الجسمي يتغير مجراه ما إذا أحتوى البرنامج على التقنيات الإسترخائية إلى تنظيم الطاقة في الجسم. (Hassan, 2010, p83)

أما مهارة القدرة على تركيز الانتباه فتحصلنا على فروق لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث هذه الفروق إلى فعالية البرنامج في تحسين المهارة.

وهذا ما أشار إليه كل من "محمود عنان" (1995) و "أسامة راتب" (2001) إلى أهمية تطوير مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالأداء حيث يعمل على تعبئة الطاقة النفسية التي تساعد على تعبئة قواه البدنية والإنفعالية والعقلية على نحو أفضل وتجنب الأفكار السلبية مصدر التوتر. (عنان محمود عبد الفتاح، 1995، ص219)

وتكمن أهمية مهارة تركيز الانتباه في أنها تعزز علاقة اللاعب بكل مجريات اللعب والمنافسة، كما يولد تركيز اللاعب أو الفريق ككل إلى إستجابة المواجهة لمقاومة المكونات الداخلية والخارجية التي تخل بالمنافسة والتي تؤثر سلباً على فعالية اللاعب خلال المباراة. (Nicolas et Johan, 2004, p183)

ويشير "لاندرز Landers" (1982) إلى أن التدريب على البرامج التي تحتوي مهارة الانتباه يساعد الفرد على إدراك البيئة المحيطة به، وعندما يركز اللاعب إنتباهه على شيء محدد من البيئة الخارجية التي يواجهها فإن ذلك يعني أنه أصبح في مرحلة معتبرة من الإدراك. (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2015، ص237)

إنفقت هذه النتائج مع دراسة "عادل بزيو" (2016) حول فعالية التدريب الذهني في تنمية بعض المهارات الذهنية، ودراسة "رافد الأمير ناجي" (2012) حول إمكانية تحسين المهارات الذهنية من خلال التدريب عليها.

كما لوحظ إرتفاع في مستوى الثقة بالنفس على المقياس بين القياس القبلي والبعدي نتيجة تلقينهم لوحدات البرنامج.

وهذا ما أقره كل من "جونس وهاردي Jones&Hardy" في نتائج مقابلات ل (63) رياضي في رياضات مختلفة أن (90%) منهم ممن كانوا يخضعون للتدريب والتحضير الذهني والنفسي تحصلوا على أحسن النتائج في مستوى الثقة بالنفس نتيجة ممارستهم الحديث الذاتي الإيجابي وتفعيل دوافعهم نحو الإنجاز الأمثل. (علي عكلة سليمان، 2017، ص86)

وتم الحصول على نتائج إيجابية في مستوى دافعية الإنجاز بين القياسين القبلي والبعدي. وهذا ما تحصل عليه وأكدته كل من "مارتنز وآخرون Martens et al (1990)"، و"هاردي Hardy" (1996) أنه من الواجب الخضوع إلى برامج التدريب على المهارات الذهنية وذلك لتنمية دوافع الرياضيين نحو تحقيق النتائج المرجوة. (Amanda, 2014,p15)

وهذا ما يؤكد "غاي Guay" (2014) حول التدريب المعمق للمهارات الذهنية ودورها في تنمية الدافعية، وهذا ما يحقق الفرضية الثالثة.

خلاصة:

إن عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها في البحوث والدراسات يعد من أهم الخطوات في ميدان البحث العلمي، لذلك يستلزم على أي باحث يقوم بإنجاز بحث علمي أن يحترم هذه الخطوة الهامة.

تمكنا في هذا الفصل من الإجابة على فروض البحث، بعد عرض نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة للمتغيرات قيد الدراسة وذلك في جداول وأشكال بيانية لتوضيح النتائج المتحصل عليها وطرق معالجتها إحصائياً.

كما تطرقنا إلى تحليل النتائج المتحصل عليها وفق ما تملّيه الترجمة الإحصائية، وتطرقنا بعد ذلك إلى تفسير النتائج بواسطة الإستدلال بالمراجع ذات الصلة بموضوع الدراسة والبحوث المهمة بنفس المجال وكذا الإستعانة بالبحوث الميدانية والدراسات السابقة والمشابهة، فقورنت النتائج المتحصل عليها مما سبق ذكره لتأكيد صحة الفرضيات من عدمها.

خاتمة عامة:

إنطلق هذا البحث من مشكلة استخدام التدريب الذهني والإهتمام بالجوانب النفسية للاعبين وأثره في مواجهة وخفض التوتر المتعلق بالمنافسة الرياضية لما تتيحه هذه الأخير من إمكانية التقييم الموضوعي مقارنة بالمواقف الأخرى.

إن العملية التدريبية كما ذكرنا سابقا تمتاز بالشمولية وتطغى عليها خاصية التكامل لتحقيق النتائج أو للوصول إلى إمكانية التكوين الصحيح والفعال للاعب والرياضي بصفة عامة، فغياب أو وجود قصور في أحد الجوانب يظهر جليا إما بالتذبذب وعدم الثبات أو بالتقهقر في النتائج، فالجانب البدني، المهاري، التقني والخططي في حاجة ماسة إلى توجيه ذهني لتجسيد فعاليتها وبلوغ أهدافها ميدانيا لأن الجانب الذهني يعتبر أساسا لا يستهان به في المنظومة الكروية بجميع مستوياتها.

فالتدريب والتحضير الذهني يحتاج إلى عناية خاصة بضرورة موازية للجوانب البدنية والأخرى، ومن الضروري إخضاعه تحت مجهر البحث والتحليل من طرف المختصين في المجال التدريبي الرياضي، وذلك بالقيام ببحوث علمية وعملية ميدانية تثبت أهميتها بتسليط الضوء على هذا الميدان.

فمن خلال بحثنا البسيط تيقنا أن تسليط الضوء على الجانب الذهني للاعبين لا مفر منه، إذ لا يتوقف التدريب الذهني فقط على مراحل التعلم الحركي والجانب التقني والخططي، بل يعد المرافق الدائم للعملية التدريبية من بدايتها لضمان تفاعل الرياضي أو اللاعب مع أهداف ومرامي التدريب، في غضون مرحلة نحن بأمس الحاجة فيها لتبني فلسفة كروية مجزأة تسمح لنا بملاحظة مردودها في الجانب الرياضي، الإقتصادي، الإجتماعي، النفسي والتربوي فشمولية التدريب في حد ذاته تقتضي منا كباحثين وكمدرسين بناء ذهنية اللاعب في المراحل القاعدية لضمان مخرج نوعي يسمح لنا بمواكبة التطور الحاصل في هذا الميدان.

فالتحكم في تقنيات وطرق التدريب الذهني يتطلب كفاءة عملية عالية للمدرب ليتمكن من توجيهه لتعديل السلوك والسيطرة على الإنفعالات أو التعلم الحركي أو المرافقة الذهنية والنفسية بعد الإصابة، فهذا النوع من التدريب يؤدي بالفرد إلى التحكم في الكثير من المواقف في مجالات كثيرة، وهذا تأكيد لما ينص عليه الكثير من الباحثين أنه يجب التعامل مع الفرد وخاصة الرياضي على أنه وحدة بيولوجية ونفسية إجتماعية وهذا في الوقت الذي يعرف فيه علم النفس الرياضي تطورا كبيرا من خلال دراسات متعددة ومتنوعة.

إن برنامج التدريب الذهني أدى إلى تعديل الإستجابات السلوكية والمعرفية تجاه المواقف التنافسية للاعبين، وهذا بعد التأكد من التحسن الملحوظ في المتغيرات قيد الدراسة وهذه النتائج تبقى

في حدود العينة المدروسة، إلا أنها من الممكن أن تكون مؤشرا إيجابيا لدراسات أخرى لضمان الإستمرارية في هذا النوع من الأبحاث لإثراء المجال التدريبي.

ما حفزنا على مواصلة هذا البحث هو إعراب المدربين بالدرجة الأولى عن النقص الملحوظ في الجانب النفسي والذهني لمرافقة لاعبيهم في مراحل التدريب، وتقبل اللاعبين فكرة دعمهم نفسيا وذهنيا لتعزيز مواجهة الضغوط والتوتر السلبي وتدعيم تماسك الفريق والإتصال، فالمجال مفتوح لدراسات مستقبلية في هذا الميدان.

فالبلدان الأجنبية المتطورة فتحت المجال لإثراء الجانب الذهني في جميع الميادين وهذا يعد سرا من أسرار نجاحهم ولهذا فعلى الباحثين والعاملين في المجال التدريبي تقبل فكرة البحث والمشاركة الفعالة بين رجل الميدان والباحث الأكاديمي بالتنسيق للنهوض بثتى الميادين في بلادنا.

الإستنتاجات:

في ضوء حدود العينة وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

1- بعد تطبيق البرنامج أسفرت النتائج إلى إنخفاض حالة قلق المنافسة في بعدي (حالة القلق المعرفي وحالة القلق الجسمي).

2- أثر البرنامج على حالة الثقة بالنفس حيث أدى إلى إرتفاعها.

3- حقق البرنامج إنخفاض في مستوى الإشتارة الإنفعالية للاعبين.

4- إرتفاع في مستوى مهارة القدرة على التصور وذلك تأثرا بوحدة البرنامج المقترح.

5- أكدت النتائج تحسن في القدرة على الإسترخاء والقدرة على تركيز الإنتباه للاعبين نتيجة تطبيق البرنامج.

6- تحسن ملحوظ في مستوى دافعية الإنجاز لما أتاحه البرنامج من إهتمام بهذه الجوانب.

7- مما سبق نستنتج أن البرنامج المقترح له تأثير فعال في مواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

الإقتراحات التوصيات:

إنطلاقا من النتائج التي توصل إليها الباحث بعد إتباع خطوات وإجراءات هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1- تطبيق مثل هذه البرامج على نطاق أوسع في رياضة كرة القدم لما لها من تأثير إيجابي على السلوك التنافسي للاعبين وتنمية المهارات النفسية والذهنية.

2- ضرورة دمج التدريب الذهني والتحصير النفسي للاعبين في خطط وبرامج التدريب لجميع الفرق على جميع المستويات لما تقتضيه الضرورة في هذه الآونة لتكوين اللاعب من جميع الجوانب الذهنية والبدنية والخطبية والمهارية.

3- ضرورة تطبيق تقنيات التدريب الذهني والتحصير النفسي وفقا للمبادئ العلمية والمنهجية من مستوى التكوين القاعدي إلى المستوى العالي.

4- إدراج برامج تكوينية في مقررات تكوين المدربين بما تقتضيه المتطلبات الميدانية في ما يخص طرق تنمية الجوانب الذهنية وتحسين المهارات النفسية للاعبين.

5- تطبيق المزيد من الدراسات في هذا الجانب في رياضة كرة القدم وتكييف أدوات قياس ذات صدق و قابلية تطبيق أكثر ميدانيا.

6- الإهتمام بالجانب الإنفعالي للاعبين نظرا لكثرة المتغيرات وزيادة حدة التنافس في جميع المستويات.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: باللغة العربية:

1. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
3. أسامة كامل راتب: احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
4. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
5. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، ط2، دار الإشعاع الفكري العربي، القاهرة، 1997.
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي (المفاهيم وتطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
7. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة " المفاهيم- التطبيقات" الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
8. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة- المفاهيم والتطبيقات-، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007.
9. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة - ضغوط التدريب - الإحتراف الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1997.
10. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة- ضغوط التدريب- الاحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
11. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، ط1، الصفاة، 1996.
12. باهي مصطفى حسين وآخرون: أصول علم نفس الرياضة، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، 2015.
13. بكيل الصوفي: إنعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر 03، 2006.
14. جبالي رضوان: فعالية أساليب الإسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية (دراسة تجريبية لفعالية برنامج إرشادي)، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2013.

15. جدو عبد الحفيظ: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، جامعة سطيف -02-، 2014.
16. جميل ناصيف: موسوعة الألعاب الرياضية المفصلة، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1993.
17. حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، 1998.
18. حسين طه عبد العظيم و حسين سلامة عبد العظيم: إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، عمان، 2006.
19. حسين طه عبد العظيم: الإرشاد النفسي، ط1، دار الفكر، عمان، 2004.
20. د. يونس محمد: دراسة ظاهرة الشغب في المنافسة الرياضية- المجلس الأعلى للشباب- القاهرة، 1987.
21. دمصطفى حسين باهي ود. إبراهيم ربيع شحاتة ود. عمرو أحمد فؤاد ود. هند عبد الفتاح سالم: أصول علم نفس الرياضة، ط1، مركز الكتاب الحديث للنشر، القاهرة، 2015.
22. دحادحة باسم محمد علي: أثر التدريب على حل المشكلات والإسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الإسكندرية، 2002.
23. رجاء محمود وعاصم عبد المجيد و محمد عاطف: التصور العقلي من منظور علم النفس، معهد الدراسات والبحوث التربوية (مجلة العلوم التربوية عدد:3)، جامعة القاهرة، 2014، ص458.
24. رجاء مريم: فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات إدارة الضغوط النفسية المهنية لدى العاملات في مهنة التمريض، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، 2006.
25. الرشيدى هارون توفيق: الضغوط النفسية طبيعتها- نظرياتها، دار النهضة المصرية، مصر، 1999.
26. رياض نايل العاسمي: المبادئ العامة لعلم النفس الإرشادي، ط1، دار الشروق، عمان، 2012.
27. سامي الصفار: كرة القدم، ط2، الجزء الأول، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، جامعة الموصل، 1982.
28. سامي الصفار: كرة القدم، ط2، الجزء الأول، دار الكتب للطباعة والنشر، العراق، جامعة الموصل، 1982.

29. سيجموند فرويد: الكف- العرض والقلق، ترجمة نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1985.
30. سيد يوسف جمعة: إدارة الضغوط، ط1، القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، 2007.
31. سيد يوسف جمعة: إدارة ضغوط العمل- نموذج التدريب والممارسة، ايتراك الطباعة والنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2004.
32. الشربيني لطفي: الطب النفسي ومشكلات الحياة، ط1، دار النهضة العربية، لبنان، بيروت، 2003.
33. الشيخاني سمير: الضغط النفسي، ط1، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، 2003.
34. طارق محمد بدر الدين: الرعاية النفسية للناشئ الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2005.
35. طه حسين عبد العظيم وحسين سلامة عبد العظيم: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط1، دار الفكر، الأردن، 2006.
36. عبد الباقي صلاح الدين: السلوك الفعال في المنظمات، الدار الجامعية، 2004، الإسكندرية، مصر، 2004.
37. عبد الرحمان العيسوي: في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
38. عبد الرحمان، عيساوي: سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980.
39. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005.
40. عثمان فاروق: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
41. عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين. دار الفكر الغربي، القاهرة، 1991.
42. علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليبها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
43. علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر، 2000.
44. علي عكلة سليمان: علم النفس الرياضي- رؤية معاصرة -، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2017.
45. علي محمد مطاوع: سيكولوجية المنافسات، ج1، مطبعة جريدة السفير، مصر، 1977.

46. **عمار الطيب كشرود:** علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونظريات، ط1، دار الكتاب الوطنية، بنغازي، ليبيا، 1995.
47. **عنان محمود عبد الفتاح:** سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق والتجريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
48. **الغريري وفاء تركي مزعل:** الفاعلية الذاتية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الدوري الممتاز والنخبة بكرة اليد في العراق، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2005.
49. **قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار،** مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق، 1984.
50. **كامل محمد عويضة:** علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، بيروت، 1996.
51. **كمال الدين عبد الرحمان درويش و قدرى سيد مرسى و عماد الدين عباس أبو زيد:** القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2002.
52. **ليبيب الأنصاري:** أثر التدريب العقلي في خفض قلق المنافسة الرياضية، رسالة دكتوراه، منشورة، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2005.
53. **لوكيا الهاشمي وآخرون:** الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 60، 2002.
54. **محمد العربي شمعون و عبد النبي الجمال:** التدريب العقلي في التنس، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
55. **محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل:** اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
56. **محمد العربي شمعون:** علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
57. **محمد حسن علاوي:** علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، دون طبعة، 2002.
58. **محمد حسن علاوي:** سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، ط1، دار الكتاب والنشر، القاهرة، 1998.
59. **محمد حسن علاوي:** سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، 2002.
60. **محمد حسن علاوي:** سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط07، دار المعارف، القاهرة، 1992.

61. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2002.
62. محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
63. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2006.
64. محمد عادل: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، ط1، دار النهضة العربية، 1995.
65. المصحف الشريف.
66. مصطفى علي أحمد و علي محمد محمود: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، ط1، دار الزهراء، الرياض، 2011.
67. موسى كمال إبراهيم: القلق وعلاقته بالشخصية في مراحل المراهقة (دراسة تجريبية) دار النهضة العربية، القاهرة، 1978.
68. موفق مجيد المولي: الإعداد الوظيفي في كرة القدم، دار الفكر العربي، بغداد، 1999.
69. نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.

ثانياً: باللغة الأجنبية:

70. **Alain Michel:** *foot-ball les systèmes de jeu, Edition Chiron, 2^{ème} édition, paris 1998.*
71. **Alderman R.B:** *Manuel de la psychologie du sport, édition VIGOT, Paris,1999.*
72. **Amanda A.Truelove:** *Mental toughness Training Intervention For Collegiate Track And Field Athletes, The University Of Western Ontario, 2014.*
73. **Christian Target:** *la bible de la préparation mental (de la théorie à la pratique), amphora, paris, 2016.*
74. **David Chéron:** *Gestion Du Stress Chez Des Athlètes Amateur En Natation, Québec, 2005.*
75. **Géorges Cazorla:** *La Bible De La Préparation Physique, Amphora, Juillet, 2013.*
76. **Greg Décamps:** *Psychologie Du Sport Et de la performance, Deboeck, Paris, 2012.*
77. **Hassan Sadaghi:** *The Mental Skills Training Of University Soccer Player, International Education Studies, University Of Putra Malasya, 2010.*
78. **Jake pearson:** *Psychological Skills Training for Taekwon-do Competition, September 2001.*
79. **Jay Makes:** *Basketball Fundamentals a complete Mental Training Guide, Leisure press 1987.*
80. **Jean, Benjamin Stora:** *Le stress. Que sais-je? Ed Dahleb. 1993.*
81. **Jurgen Weinek:** *Manuel d'entraînement,4^{ème} édition ,Vigot, Paris, 1991.*
82. **Khasky, A. D. and Smith, J. C:** *Stress, relaxation states and creativity, Perceptual and Motor Skills (2), 1999.*

83. **Khasky, A.D. and Smith, J.C:** *Stress- Relaxation States And Creativity, Perceptual And Motor Skills*, 88(2), 1999.
84. **Kornspan, A:** *Fundamentals of Sport and Exercise Psychology, Human Kinetics.USA, 2009.*
85. **Lazarus (R.S) & Folkman (S):** *psychological stress and the coping process, MC Graw, Hill New York, 1984.*
86. **Le Scanff.C:** *Une Approche Multidimensionnelle De La Gestion du Stress, In La Gestion du Stress, Entraînement Et Compétition, Revue EPS, 1999.*
87. **L-E Uneståhl:** *Mental Skills for sport and life, Leisure press, 1986.*
88. **Matveiev:** *généralité des compétition sportives,1998,p :13*
89. **Michael Shared and Jim Golby:** *Effect Of Psychological Skills Training Program On Swimming Performance And Psychological Development, Usep-2006-267;24, West Virginia University, 2006.*
90. **Miller, S:** *Hockey Tough. Human Kinetics. USA, 2003.*
91. **Monica A, Frank:** *Performance Enhancement in the Martial Arts, Review Exercise&Sport psychology, 2001.*
92. **Morgan, w :** *Engogenic aids and muscular performance, New York, Academic pres, 1972.*
93. **Mourad Boutaba :** *stress et préparation mentale, Office Des Publications Universitaires, Alger, 2003.*
94. **Mr Richard et H.Cox:** *Psychologie Du sport, De Boeck supérieur, Paris, 2005.*
95. **Nicolas Raimbault, Johan Pion:** *La préparation Mentale En Sport Collectifs, Chiron, Paris,2004.*
96. **Nicolas Raimbault, Johan Pion:** *La préparation mentale en sport collectifs, Edition Chiron, Paris,2004.*
97. **Nor bertSillamy:** *Dictionnaire De La psychologie, Librairie Larousse, Canada, 1989.*

- 98. Schafer,Walt:** *Stress Management For Wellness, Harcourt Brace Jovanovich College Publisher, 1992.*
- 99. Simao Pedro Fernandes:** *Psychological Skills Training In Portuguese Professional Soccer: Reality Or Utopia,University Porto, 2013.*
- 100. Spurlock. J:** *How Stress Affects The Body, Bublication WC Heathbook, 2002.*
- 101. Swensen.J, Graziani.P:** *Le stress, Emotions Et Stratégies D'adaptation, Nathan, Paris, 2004.*
- 102. Virginie Devilliers:** *La préparation Mentale Des interprètes, Université lille, 2013.*
- 103. Weinek Jurgen:** *Manuel d'entrainement, Physiologie de la Performance Sportive Et De Son Développement Dans L'entrainement De L'enfant Et De L'adolescent, Traduit Par, Portman Michel, Handschuh Robert, Etoré Jeanne, 4^{ème} édition, Vigot, Paris, 1997.*

الملاحق

ملحق رقم (01):

قائمة حالة قلق المنافسة-2

إعداد: مارتينز وآخرون

تعريب: أسامة كامل راتب

عزيزي اللاعب:

تحية طيبة

تهدف أسئلة هذا المقياس إلى التعرف على حالة القلق الذي يشعر به اللاعب قبل المنافسة

الرياضية أو المباراة.

لذا يرجى منك قراءة هذه الأسئلة جيدا.

ستجد أمام كل عبارة أربعة اختيارات : "دائما" ، "أحيانا" ، "بدرجة متوسطة" ، "بدرجة كبيرة".

والمطلوب:

وضع دائرة حول الرقم الذي يتفق مع ماتشعر به

x لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

الباحث: سعادنة ضياء الدين

إستبانة تقييم الذات

إعداد: مارتينز وآخرون

تعريب: أسامة كامل راتب

العبارة	دائما	أحيانا	درجة متوسطة	درجة كبيرة
1- أنا مهتم بهذه المنافسة.	1	2	3	4
2- أشعر بالعصبية.	1	2	3	4
3- أشعر بالهدوء.	1	2	3	4
4- أشك في قدراتي.	1	2	3	4
5- أشعر بالنرفزة.	1	2	3	4
6- أشعر بالراحة.	1	2	3	4
7- أخشى من عدم استطاعتي الأداء الجيد في هذه المنافسة.	1	2	3	4
8- أشعر أن جسمي متوتر.	1	2	3	4
9- أخشى الخسارة (الهزيمة).	1	2	3	4
10- أشعر بالثقة في النفس.	1	2	3	4
11- أشعر بتقلص في معدتي.	1	2	3	4
12- أشعر باطمئنان.	1	2	3	4
13- أخشى من الأداء الجيد تحت ضغط المنافسة.	1	2	3	4
14- أشعر أن جسمي مسترخ.	1	2	3	4
15- لدي القدرة على مواجهة التحدي	1	2	3	4
16- أخشى من ضعف مستوى أدائي.	1	2	3	4
17- قلبي ينبض يديق بسرعة.	1	2	3	4

4	3	2	1	18- أنا واثق من أدائي الجيد.
4	3	2	1	19- أهتم بتحقيق أهدافي.
4	3	2	1	20- أشعر بهبوط في معدتي.
4	3	2	1	21- أشعر بالاسترخاء الذهني.
4	3	2	1	22- أخشى عدم رضا الآخرين على أدائي.
4	3	2	1	23- أشعر ببرودة اليدين.
4	3	2	1	24- أشعر بالثقة لاستطاعتي تحقيق أهدافي.
4	3	2	1	25- أخشى فقدان قدرتي على التركيز.
4	3	2	1	26- أشعر أن جسمي مشدود.
4	3	2	1	27- أثق في الوصول إلى هدف تحت ضغط المنافسة.

تسجيل درجات حالة قلق المنافسة (2)

تتضمن القائمة 27 عبارة بواقع 9 عبارات لكل مقياس فرعي (حالة القلق المعرفي- حالة القلق الجسمي- حالة الثقة بالنفس) ويتراوح مدى الدرجات لكل مقياس فرعي بين 9، 36 درجة، حيث تعني الدرجة 9 أقل مستوى، والدرجة 36 أعلى مستوى، ويعكس ارتفاع الدرجة زيادة حالة القلق المعرفي أو حالة القلق الجسمي أو حالة الثقة بالنفس، ولا تحسب درجة كلية للقائمة. (والعبارات الخاصة بكل مقياس فرعي موضحة بمفتاح التصحيح)

وتجدر الإشارة إلى أنه إذا ترك أحد المجيبين عبارة واحدة من العبارات التسع لكل مقياس فرعي دون إجابة، فإنه يمكن الحصول على الدرجة الكلية لهذا المقياس الفرعي، بحساب المتوسط الحسابي لدرجات الثمان عبارات التي أجاب عليها، وضرب قيمة هذا المتوسط في 9، ثم نقرب نتائج الضرب إلى العدد الصحيح التالي مباشرة، ليكون هذا العدد الصحيح هو مقدار الدرجة.

أما في حالة ترك الإجابة عن عبارتين أو أكثر في مقياس فرعي فنستبعد ورقة الإجابة لهذا المقياس الفرعي.

مفتاح تصحيح قائمة حالة قلق المنافسة (2)

المقاييس المعرفية	رقم العبارة بالقائمة	دائما	أحيانا	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
حالة القلق المعرفي	1	1	2	3	4
	4	1	2	3	4
	7	1	2	3	4
	10	1	2	3	4
	13	1	2	3	4
	16	1	2	3	4
	19	1	2	3	4
	22	1	2	3	4
	25	1	2	3	4
	حالة القلق الجسدي	2	1	2	3
5		1	2	3	4
8		1	2	3	4
11		1	2	3	4
14		1	2	3	4
17		1	2	3	4
20		1	2	3	4
23		1	2	3	4
26		1	2	3	4
حالة الثقة بالنفس		3	1	2	3
	6	1	2	3	4
	9	1	2	3	4
	12	1	2	3	4
	15	1	2	3	4
	18	1	2	3	4
	21	1	2	3	4
	24	1	2	3	4
	27	1	2	3	4

ملحق رقم (02):

مقياس المهارات الذهنية

عزيزي اللاعب:

تحية طيبة

تهدف أسئلة هذا المقياس إلى التعرف على مستوى بعض المهارات الذهنية.

لذا يرجى منك قراءة هذه الأسئلة جيدا.

ستجد ستة درجات (1-2-3-4-5-6) أمام كل عبارة.

والمطلوب:

وضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن حالتك.

x لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

الباحث: سعادنة ضياء الدين

الدرجة						العبارات	ت
6	5	4	3	2	1	أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.	1
6	5	4	3	2	1	أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة من المباراة.	2
6	5	4	3	2	1	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي.	3
6	5	4	3	2	1	أشعر غالباً باحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك فيها.	4
6	5	4	3	2	1	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.	5
6	5	4	3	2	1	قبل اشتراكي في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد.	6
6	5	4	3	2	1	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً.	7
6	5	4	3	2	1	عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.	8
6	5	4	3	2	1	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.	9
6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الإجابة في اللعب أثناء المباراة.	10
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.	11
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الإشتراك في المباريات الحساسة والهامة.	12
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.	13
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على إسترخاء عضلاتي قبل إشتراك في المنافسة.	14
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدانتي للقدرة على تركيز الإنتباه في بعض أوقات المباراة.	15
6	5	4	3	2	1	عندما أشارك في منافسة فإنني أشعر بالمزيد من القلق.	16
6	5	4	3	2	1	طول فترة المنافسة أستطيع الإحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي.	17
6	5	4	3	2	1	أستطيع دائماً إستثارة حماسي بنفسني أثناء المباراة.	18
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	19
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة وإسترخاء نفسي بسرعة قبل إشتراك في منافسة رياضية.	20
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب.	21
6	5	4	3	2	1	ينتابني الإنزعاج عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.	22
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.	23
6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طوال فترة المنافسة.	24

ملحق رقم (03):

مقياس الإستشارة الإنفعالية

قائمة سلوك المنافسة

تعريب وإقتباس: محمد حسن علاوي

إعداد: دورثي ف هاريس

بيت ل. هاريس

الاسم:

التاريخ:

التعليمات: ضع دائرة حول الرقم الذي تختاره ويصف حالتك بدقة. أجب على كل عبارة بصدق وفي ضوء ما تشعر به عامة و ينطبق عليك.

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
-1	ينخفض مستوى أدائي في المنافسة التي يشاهدها بعض الأشخاص المهمين.			
-2	عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة فإنني لا أجد صعوبة في استعادة تركيز إنتباهي.			
-3	تزداد ثقتي في نفسي كلما أقترب موعد المنافسة.			
-4	أعاتب نفسي عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة.			
-5	عندما ينقذني مدربي أو احد زملائي أثناء المنافسة فإنني أجد صعوبة في تركيز إنتباهي طوال الفترة الباقية من المنافسة.			
-6	تظهر قدراتي العالية بصورة واضحة أثناء المواقف الحساسة في المنافسة.			
-7	في المنافسات الهامة أشعر بالقلق من عدم قدرتي على الأداء بصورة جيدة.			
-8	قبل إشتراك في المنافسة لا احتاج للمزيد من الوقت لكي أستعد نفسياً و ذهنياً.			
-9	ينتابني القلق الشديد قبل إشتراك في منافسة هامة.			
-10	عندما تسوء الأمور في المنافسة فإن ذلك لا يسبب لي الإرتباك أو القلق.			
-11	أدائي في المنافسة الرياضية أفضل بكثير من أدائي أثناء التدريب.			
-12	أثناء المنافسة عندما أعتقد أن الحكم قد أخطأ في بعض قراراته بالنسبة لي أو لزملائي فإنني لا أنفعل.			

			13- بعد إنتهاء المنافسة أستطيع أن أتذكر كل ما حدث في المنافسة.
			14- أخشى من إحتمال إصابتي أثناء إشتراكى في المنافسة.
			15- أحاول تجنب التفكير في المنافسة القادمة لأن ذلك يسبب لي المزيد من الضيق.
			16- قبل إشتراكى في المنافسة أشعر بأنى كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل.
			17- مستوى أدائى ثابت فى المنافسات وفى حدود قدراتى.
			18- بعد انتهاء المنافسة أشعر بأنى كنت أستطيع الأداء بصورة أفضل.
			19- أجد متعة أثناء التدريب بدرجة أكبر منها أثناء المنافسة.
			20- أرتكب بعض الأخطاء فى اللحظات الحساسة فى المنافسة.

ملحق رقم (04):

بطاقة مستويات التوتر العضلي

Muscular tension Level Sheet

إعداد: محمد العربي- ماجدة إسماعيل

عزيزي اللاعب:

تهدف هذه البطاقة إلى التعرف على مستويات التوتر العضلي في المجموعات العضلية كوسيلة للتعرف على المستوى الأمثل للإستثارة المرتبط بالأداء الجيد.

والمطلوب:

- تسجيل درجة التوتر كما تشعر بها لحظة القيام بملئ هذه البطاقة.
- وضع علامة (x) في المربع الذي تجده يتناسب مع توتر هذه العضلات.
- أمامك ثلاث مستويات من التوتر العضلي:
 - ✓ أرقام (1،2) إسترخاء تام.
 - ✓ أرقام (3،8) توتر متوسط.
 - ✓ أرقام (9،10) توتر عالي.
- القيام بهذا العمل في التدريب والمنافسات.
- القيام بهذا العمل وفقا للعوامل المختلفة مثل (بداية ونهاية المنافسة، مهارات مختلفة، مواقف مختلفة، منافسات مختلفة)
- مقارنة النتائج وربطها بمستوى الأداء حتى التوصل إلى تحديد مستوى الإثارة المطلوب، والتدريب في محاولة لتحقيقه.

ملحق رقم (05):

إستبيان الحديث الذاتي

Belief in Self-Talk Questionnaire

إعداد: أميري. أر.أي Embree. R.A (1996م) (ترجمة لبيب الأنصاري 2005م)

الإسم:..... التاريخ:.....

م	العبارة	(0) لا أوافق بدرجة كبيرة	(1) لا أوافق بدرجة متوسطة	(2) لا أوافق بدرجة قليلة	(3) أوافق بدرجة قليلة	(4) أوافق بدرجة متوسطة	(5) أوافق بدرجة كبيرة
1	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني في التركيز أثناء المنافسة.						
2	أعتقد أن أفكاري السلبية تفقدني القدرة على تعبئة قدراتي الذاتية أثناء الأداء.						
3	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني على تصور أدائي الجيد.						
4	أعتقد أن أفكاري السلبية تعمل على تشتت انتباهي.						
5	أعتقد أن قدراتي الذاتية في إنجاز المنافسة تساعدني على تحسين أدائي.						
6	أعتقد أن أفكاري السلبية تزيد من حدة قلق المنافسة والتوتر أثناء الأداء.						
7	أعتقد أن أفكاري الإيجابية تساعدني على الإسترخاء للأداء بصورة جيدة أثناء المنافسة.						
8	أعتقد أن فقدان الثقة بقدراتي يؤدي إلى الأداء السيئ أثناء المنافسة.						

ملحق رقم (07):

CALENDRIER DU CHAMPIONNAT SENIORS REGIONALE I --- SAISON: 2016 / 2017---

(SOUS TOUTES RESERVES)

RENCONTRES										JRN						
1 ^{ère}	CRBOZ EXEMPT	JMSS	NRBC	CRBH MRBBM	ESSA	ORBGB	ORBBA	CSHL	NRBEK	IRBB	IHC	USB	NRBEO	NRBB	16 ^{ème}	
2 ^{ème}	NRBC CRBOZ	MRBBM	JMSS	ORBGB CRBH	CSHL	ESSA	IRBB	ORBBA	USB	NRBEK	NRBB	IHC	EXEMPT	NRBEO	17 ^{ème}	
3 ^{ème}	CRBOZ MRBBM	JMSS	ORBGB	CRBH CSHL	ESSA	IRBB	ORBBA	USB	NRBEK	NRBB	IHC	NRBEO	EXEMPT	NRBC	18 ^{ème}	
4 ^{ème}	ORBGB CRBOZ	CSHL	JMSS	IRBB CRBH	USB	ESSA	NRBB	ORBBA	NRBEO	NRBEK	IHC	EXEMPT	MRBBM	NRBC	19 ^{ème}	
5 ^{ème}	CRBOZ CSHL	JMSS	IRBB	CRBH USB	ESSA	NRBB	ORBBA	NRBEO	NRBEK	IHC	EXEMPT	MRBBM	NRBC	ORBGB	20 ^{ème}	
6 ^{ème}	IRBB CRBOZ	USB	JMSS	NRBB CRBH	NRBEO	ESSA	IHC	ORBBA	NRBEK	EXEMPT	CSHL	NRBC	ORBGB	MRBBM	21 ^{ème}	
7 ^{ème}	CRBOZ USB	JMSS	NRBB	CRBH NRBEO	ESSA	IHC	ORBBA	NRBEK	NRBC	IRBB	MRBBM	CSHL	EXEMPT	ORBGB	22 ^{ème}	
8 ^{ème}	NRBB CRBOZ	NRBEO	JMSS	IHC CRBH	NRBEK	ESSA	ORBBA	EXEMPT	USB	NRBC	IRBB	MRBBM	CSHL	ORBGB	23 ^{ème}	
9 ^{ème}	CRBOZ NRBEO	JMSS	IHC	CRBH NRBEK	ESSA	ORBBA	EXEMPT	CSHL	NRBC	NRBB	MRBBM	USB	ORBGB	IRBB	24 ^{ème}	
10 ^{ème}	IHC CRBOZ	NRBEK	JMSS	ORBBA CRBH	ESSA	EXEMPT	NRBEO	NRBC	NRBB	MRBBM	USB	ORBGB	IRBB	CSHL	25 ^{ème}	
11 ^{ème}	CRBOZ NRBEK	JMSS	ORBBA	CRBH ESSA	EXEMPT	IRBB	NRBC	IHC	MRBBM	NRBEO	ORBGB	NRBB	CSHL	USB	26 ^{ème}	
12 ^{ème}	ORBBA CRBOZ	ESSA	JMSS	CRBH EXEMPT	NRBEK	NRBC	IHC	MRBBM	NRBEO	ORBGB	NRBB	CSHL	USB	IRBB	27 ^{ème}	
13 ^{ème}	CRBOZ ESSA	JMSS	CRBH	EXEMPT	USB	NRBC	ORBBA	MRBBM	NRBEK	IHC	CSHL	NRBEO	IRBB	NRBB	28 ^{ème}	
14 ^{ème}	CRBH CRBOZ	JMSS	EXEMPT	ESSA	NRBC	ORBBA	MRBBM	NRBEK	ORBGB	IHC	CSHL	NRBEO	IRBB	USB	29 ^{ème}	
15 ^{ème}	CRBOZ JMSS	NRBC	CRBH	MRBBM	ESSA	ORBGB	ORBBA	CSHL	NRBEK	IRBB	IHC	USB	NRBEO	EXEMPT	NRBB	30 ^{ème}

- 1 - CRB. HELIOPOLIS 4- ORB.BOUMAHRA 7- US.BOUKHADRA 10- ES.S.AHRAS 13 - NR.B.CHREA
 2 - EXEMPT 5- I.HAMMAM CHELLALA 8 - CRB.O. ZENATI 11- NRBE. OGLA 14 - MRB.BEN M'HIDI
 3 - CS.H.LOULOU 6- ORB.G.BOUSBA 9 - JM. S. SALEM 12- NEB.BOUCHEGOUF 15 - NR.B.E.
 KALA 16-IRB.BELKHEIR

ملحق رقم (08):

محتوى مقابلة المدربين لتقصي واقع التدريب الذهني في الرابطة الجهوية لولاية عنابة



جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

محتوى مقابلة المدربين:

المدرّب الفاضل الفاضل:

"تحية طيبة"، أما بعد:

نظرا لما تتمتعون به من خبرة ميدانية في مجال تدريب كرة القدم، أردنا الإطلاع على واقع تطبيق طرق وتقنيات التدريب الذهني والنفسي للاعبين ومدى أهميته مقارنة بالجوانب الأخرى (البدني، المهاري، الخططي) من خلال إجراء هذه المقابلة معكم، والتي سنقوم من خلالها بطرح مجموعة من التساؤلات نرجو منكم الإجابة عنها إنطلاقا من الواقع المعاش في الميدان:

المطلوب:

نرجو منكم الإصغاء جيدا للأسئلة والإجابة عليها بما يتوافق والميدان، وشكرا

المعلومات الشخصية:

الإسم واللقب	الشهادة المتحصل عليها في ميدان التدريب	عدد سنوات التدريب	معلومات أخرى

طبيعة الإجابات		أسئلة المقابلة	الرقم	
لا	نعم	هل تحتوي برامجكم التدريبية على طرق وتقنيات التدريب والتحضير الذهني والنفسي؟	01	
	الإسترخاء	إذا كانت الإجابة بنعم ما هي المهارات التي تستعملونها إستنادا إلى الإختيارات الآتية؟	02	
	التصور الذهني			
	الحديث الذاتي			
	مواجهة الضغوط			
	البناء المعرفي للمواقف			
	الإتصال			
	دافعية الإنجاز			
	مهارات أخرى			
إجابة أخرى	لا	نعم	هل تتفق أن الإهتمام بالتدريب الذهني وإدراجه ضمن برامج التدريب يؤثر إيجابيا على مستوى الفريق؟	03
	عدم تقبل اللاعبين لمثل أنواع هذا التدريب	إختر واحدا من الأسباب التي تعرفل تطبيق تقنيات التدريب الذهني لدى لاعبيكم.	04	
	وجود قصر من جهتكم في هذا المجال			
	ترون أن الإمكانيات غير متاحة لذلك			
	أسباب أخرى			
لا	نعم	هل تتقبل المساعدة في ما يخص الجانب الذهني للاعبك؟	05	
لا	نعم	هل تلاحظون الإنفعالات السلبية للاعبكم خلال المنافسات؟	06	
	القلق	ما هي الإنفعالات التي تلاحظونها على لاعبيكم إنطلاقا من الإختيارات التالية؟	07	
	العدوانية			
	تدني دافعية الإنجاز			

	اللامبالاة		
	إنخفاض التركيز		
	ردود الأفعال السلبية تجاه الزملاء		
	ردود الأفعال السلبية تجاه حكم المباراة		
	ردود الأفعال السلبية تجاه عناصر الفريق الخصم		
	لا يطبق التوجيهات على الميدان		
	ملاحظات أخرى		
لا	نعم	هل تلاحظون إنفعالات التوتر والقلق لدى لاعبيكم قبل الإشتراك في المنافسة؟	08
لا	نعم	هل تناقشون أخطاء المباريات مع لاعبيكم؟	09
	الإتصال		
	حل المشكلات	ما هي الطرق التي تستعملونها لتنمية تماسك الفريق؟	10
	طرق أخرى		

ملحق رقم (09):

قائمة السادة الخبراء الذين تم إستطلاع رأيهم العلمي والميداني حول محتويات البرنامج المقترح

الإختصاص	الكلية أو المعهد	الجامعة	المؤهل العلمي	الإسم واللقب
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة عبد الحميد مهري (قسنطينة) (02)	أستاذ دكتور	1- سلامي عبد الرحيم
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة محمد الشريف مساعدي (سوق أهراس)	أستاذ محاضر صنف (أ)	2- عبدلي فاتح
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة محمد بوضياف (المسيلة)	أستاذ دكتور	4- عمرو زهير
علوم التربية	كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإجتماعية	جامعة 08 ماي 1945 (قالمة)	أستاذ محاضر صنف (أ)	5- مشطر حسين
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة محمد بوضياف (المسيلة)	أستاذ محاضر صنف (أ)	6- مرنيذ أمنة
نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية	معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية	جامعة عبد الحميد مهري (قسنطينة) (02)	أستاذ دكتور	7- أحمد حيمود

ملحق رقم (10):

إستمارة إستطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين حول محتوى البرنامج المقترح



جامعة العربي بن مهدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

إستبيان آراء الخبراء حول محتوى البرنامج:

إلى الأستاذ الفاضل:

"تحية طيبة"، أما بعد:

في إطار التحضير لنيل شهادة الدكتوراه ل-م-د (L-M-D) في شعبة منهجية التدريب،

وإختصاص التحضير الذهني:

يجري الباحث بحثا بعنوان:

أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة

القدم.

دراسة ميدانية ببعض نوادي الرابطة الجهوية لولاية عنابة

إشراف: د. بشير حسام

إعداد: سعادنة ضياء الدين

وطبقا لما تقتضيه متطلبات البحث من تحديد محتويات برنامج التدريب الذهني من ناحية الطرق والتقنيات التي يمكن إستخدامها لتحقيق الأهداف المرجوة، وبعد الإطلاع على الأدب النظري والدراسات السابقة والمثابرة لدراستنا الحالية وضع الباحث بين أيديكم محتويات البرنامج الذي إقترحه نظرا لما تتمتعون به من كفاءة ودراية في هذا المجال يرجى تقديمكم بتحكيم البرنامج المقترح في أقرب الأجال والذي يتماشى مع الأسس العلمية والمنهجية والإختصاص الرياضي وعينة البحث.

من فضلكم، التقدم بوضع التوجيهات وإرشادات تصحيح الأخطاء وإضافة ما ترونه مناسبة

من جميع النواحي في خانة الملاحظات أسفله.

حيث هدف هذا البحث إلى:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على الأثر الذي يمكن أن يحدثه برنامج مقترح للتدريب الذهني، لتنمية بعض المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم بغية خفض توتر وقلق المنافسة الرياضية وذلك من خلال تقديم برنامج يقوم على أسس علمية، والتحقق من فعاليته حيث تتمحور أهداف البحث في ما يلي:

✓ إعداد برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الذهنية والنفسية للاعبين كرة القدم.
✓ التعرف على تأثير البرنامج على مستوى قلق وتوتر المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم.

✓ تنمية المهارات الذهنية للاعبين كرة القدم.

✓ التعرف على مستوى الإعداد الذهني للمنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

✓ الكشف عن مستوى القلق المتعلق بالمنافسة الرياضية أو المباراة بالنسبة للاعبين كرة القدم.

كما أرجو منكم ملاءمة البيانات الشخصية الموجودة في الجدول أسفله، وفي الأخير لا يفوتنا أن

نتقدم لكم بالشكر والعرفان على تعاونكم وتفهمكم،،،

البيانات الشخصية:

الإختصاص	الكلية أو المعهد	الجامعة والبلد	المؤهل العلمي	الإسم واللقب

جدول التقييم:

الملاحظات	الحكم		الموضوع	مجال التقييم
	غير مناسب	مناسب		
			عنوان البرنامج	01
			أهداف البرنامج	02
			محتوى البرنامج	03
			المدة الزمنية للبرنامج	04
			الطرق والتقنيات المتبعة	05
			التدرج في الوحدات	06
			رتم الوحدات	07

ملحق رقم (11):

عناصر الفريق المساعد في التطبيق

سنوات الخبرة في التدريب	الشهادة المتحصل عليها	اللقب	الإسم
04 سنوات	ماستر 02 علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - شهادة CAF(c) في كرة القدم - ليسانس تدريب رياضي إختصاص كرة القدم	عداوي	بدر الدين
10 سنوات	- شهادة CAF(c) في كرة القدم	فواغلة	محمد



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أم البواقي : 03 نوفمبر 2016

من السيد : مدير معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيد : رئيس نادي حمام الدباغ

- لكرة القدم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلب تسهيل المهام للطالب الباحث :

الإسم: ضياء الدين

اللقب: سعادنة

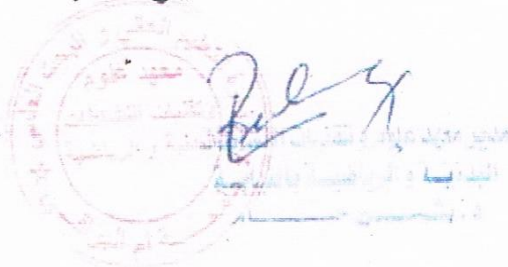
المولود في: 08 أكتوبر 1991 ب : الركنية ولاية: قالمة

من أجل جمع البيانات وإجراء الدراسات التطبيقية بفريقكم المحترم في إطار

التحضير أطروحة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

مدير المعهد



رئيس النادي
صالح شايب



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



أم البواقي : 03 نوفمبر 2016

من السيد : مدير معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيد : رئيس نادي شباب بلخير

- كرة القدم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلب تسهيل المهام للطالب الباحث :

الإسم: ضياء الدين

اللقب: سعادنة

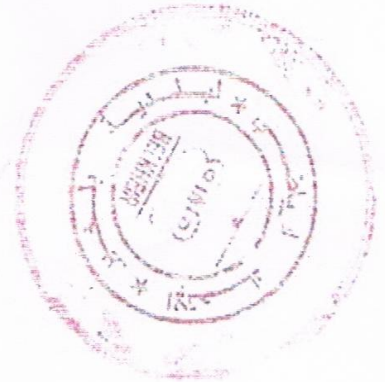
المولود (ة) في: 08 أكتوبر 1991 ب: الركنية ولاية: قالمة

من أجل جمع البيانات وإجراء الدراسات التطبيقية بفريقكم المحترم في

إطار التحضير أطروحة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

مدير المعهد



الإنفعالات والسلوكيات السلبية	الإنفعالات والسلوكيات الإيجابية
<p>1- إرتباك في الأداء الحركي.</p> <p>2- عدم الإلتزام بالخطية.</p> <p>3- الإستجابة الحركية الحادة.</p> <p>4- كثرة الأخطاء الفنية.</p>	<p>1- التوازن الحركي.</p> <p>2- الإلتزام الخططي.</p> <p>3- المرونة الحركية.</p> <p>4- قلة الأخطاء الفنية.</p>
(أحمد أمين فوزي، 2003، ص223).	
<p>5- التشتت. (désorganisation)</p> <p>6- الذعر. (panique)</p> <p>7- إنعدام الذكاء في المواقف. (absence d'intelligence)</p> <p>8- الدخول في الصراع. (conflit)</p> <p>9- عدم تحمل المسؤولية. (dépendance)</p> <p>10- فقدان السيطرة. (perte de contrôle)</p> <p>11- العصبية. (énervement)</p> <p>12- العدوانية. (agressivité)</p> <p>13- الملاسنة مع الزملاء.</p> <p>14- عدم الإستجابة لتوجيهات المدرب.</p> <p>15- الإحتجاج المفرط على قرارات الحكم.</p>	<p>5- التوازن. (équilibre)</p> <p>6- الهدوء. (stabilité)</p> <p>7- الإنضباط الخططي. (discipline tactique)</p> <p>8- الإستقرار الإنفعالي.</p> <p>9- التفاعل مع المجموعة. (sociabilité)</p> <p>10- التدخلات الموفقة.</p> <p>(synchronisation)</p> <p>11- التحكم. (controle)</p> <p>12- الإصرار. (assurance)</p> <p>13- الفعالية.</p> <p>14- الذكاء الخططي.</p> <p>15- تشجيع الزملاء.</p> <p>16- الإلتزام بتوجيهات المدرب. (1)</p>

¹- Landers ,D : Arousal Attention And Skilled Performance, Further Consideration, 1982, PP: 224- 247

المخطاآة

Résumé:

Cette recherche a pour but de connaître l'impact du programme d'entraînement mental proposé face au stress de compétition sportive chez les footballeurs de catégorie senior.

Le chercheur a utilisé l'approche expérimentale du plan d'expérience post-tribal test pour l'unique échantillon comme une méthode adaptée pour l'étude et à ses objectifs. La population de la recherche est composée de quinze (15) clubs inclus un nombre de (345) joueurs de la première ligue régionale d'Annaba pour la saison sportive (2016-2017).

Cette catégorie de joueurs sur laquelle cette étude a été réalisée est d'un nombre de (34) joueurs de l'équipe (I, HAMMAM CHELLALA) et (IRB, BELKHEIR).

Après le choix des professeurs et des experts consistant le contenu du programme proposé, après avoir montré la validité et la fiabilité et l'objectivité des instruments scientifiques utilisés, Pour cela, des tests ont été appliqués pour ces joueurs.

Le chercheur a appliqué les traitements statistiques appropriés pour voir l'importance des différences entre les deux tests.

Après la visualisation, l'analyse et la discussion des résultats de valider les hypothèses proposées dans cette étude, de toute évidence, il montre que:

- 1- Il existe des différences significatives entre les mesures initiales et finales au niveau d'anxiété compétitive pour la dernière mesure.
- 2- Il existe des différences significatives entre les mesures initiale et finale au niveau d'excitation émotionnelle pour la dernière mesure.
- 3- Il existe des différences significatives entre les mesures initiales et finales au niveau des habilités mentales pour la dernière mesure.
- 4- Le programme d'entraînement mental proposé a un effet positif face au stress de compétition sportive chez les footballeurs de catégorie sénior.

Abstract:

This research aims to identify the effect of a proposed mental training program to counter the stress of sport competition among football players.

The researcher used the experimental method to design the one sample by means of pre-and post measurement for its relevance to the nature and objectives of the research. The researcher identified the research population which was the players of some clubs in the region of “annaba” and were participating in the first region league clubs for the season 2016-2017.

The sample included 34 players active in (IRB, BELKHEIR) and (I, HAMMAM CHELLALA) clubs.

After the arbitration of the program proposed by experts, and a collection of professors, the arbitrators, and after ascertaining the validity, reliability and objectivity of the scientific instruments and measurements, used in the research were applied the appropriate statistical treatments to determine the mechanism of the differences between the pre-and post measurement, after which the presentation, analysis and discussion of the result that come to prove the validity of hypotheses proposed in the research. The researcher reached many conclusions, notably:

- 1-** There were statistically significant differences between the pre-and post experimental measurements of the experimental group in the level of sport competition anxiety in favor of post measurements.
- 2-** There are statistically significant differences between the pre-and post experimental measurements of the experimental group on the emotional arouses scale in favor of the post measurement.
- 3-** There is statistically significant differences between the pre-and post experimental measurements of the experimental group in some mental skills in favor of the post measurement.
- 4-** The proposed training program had an impact in coping with stress of sport competition among football players.