

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العربي بن مهيدي / أم البواقي
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية والرياضية
تخصص التحضير الذهني

أطروحة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه في الطور الثالث في علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية

أثر برنامج تدريب عقلي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي

كرة القدم

(دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة لكرة القدم الناشطة في القسم الجهوي الأول رابطة باتنة صف أكابر)

رئيس لجنة المناقشة: الدكتور بشير حسام

إعداد الطالب الباحث:

المشرف والمقرر: الدكتور ايدير حسان

صغيري بلال

عضو لجنة المناقشة: الدكتور محييدات رشيد

عضو لجنة المناقشة: الدكتور مرابط مسعود

عضو لجنة المناقشة: الدكتور مهدي عز الدين

عضو لجنة المناقشة: الدكتور فايد عبد الرزاق

السنة الجامعية: 2018 - 2019



شكر و عرفان

قال تعالى:

(وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ)

سورة إبراهيم آية (07) صدق الله العظيم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

(من لا يشكر الناس لا يشكر الله)

نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعانا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل.

نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف * **إيدير حسان** *

الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا من قريب أو من

بعيد من الأساتذة والطلبة الزملاء ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة .

و نتقدم بالشكر للأسرة الكريمة والوالدين الكرميين

و كل الإخوة و الأخوات و لكل الأصدقاء

و الأحبة و الزملاء.

بلال

أختي

إلى من قال فيهما المولى عز وجل (وبالوالدين إحسانا) إلى النور الذي أضاء
دربي وجلا السعادة رمزا يحمله قلبي إلى رجائي في شدي وعزائي إلى من كرس
حياتهما في سبيل إيمادي وإسعادي إلى من تعبأ في حياتهما من أجل تربيتي
وتعليمي سأظل أعتز بهما مدى الحياة إلى القلبين اللذين لا يعرفان إلا
الحب والعطاء إلى أول كلمة نطقها لساني إلى رمز العطف والحنان (أمي) إلى
الذي لبس ثوب التعب والبسني ثوب الراحة والهناء إليك العزيز، (أبي) إلى من
أحبهم حبا جما إلى مندي إخوتيو أخواتي العزيزات .

والى كل العائلة والأصدقاء والأحباب أمدي عملي هذا

أثر برنامج تدريب عقلي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية لآندية ولاية المسيلة لكرة القدم الناشطة في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة صف أكابر)

إعداد الطالب: صغيري بلال

إشراف الدكتور: إيدير حسان

الملخص:

يهدف البحث الحالي للكشف عن أثر برنامج للتدريب العقلي لمهاري (الاسترخاء والتصور العقلي) في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، و ذلك من خلال إجراء مقارنة بين مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة باستخدام المنهج التجريبي.

وفي هذا البحث تم اختيار عينة مكونة من 48 لاعب كرة قدم توزعت على مجموعتين متساويتين، ثم تم القياس باستخدام مقياس إدراك الضغط، من أجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه.

وبعد جمع المعطيات وإجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية، تم توصل الباحث إلى عدد من النتائج كانت كالاتي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة، والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي.
- للتدريب العقلي اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

The impact of mental training in reducing the psychological stresses at football players.

(A field study of the clubs of the state of M'sila for the football active in the first regional section of Batna Association)

Prepared by: Sgehiri Bilal.

Under the Supervising of :Dr. Idir Hacene

Summary:

The current research aims to detecting the effect of a mental training program for the both of skills (Relaxation & mental perception) in reducing the psychological stresses at football players, by comparing the experimental group and the qualified group using the experimental method.

In this study, a sample of 48 football players was selected, divided into two equal groups. Then carried out using the pressure gauge to answer the research questions and try to achieve its hypotheses and objectives.

After collecting the data and conducting analyzes and statistical treatments, the researcher reached a number of results were as follows:

- There were no statistically significant differences between the results of the tribal and remote measures of the control group in the degree of psychological pressure.
- There are statistically significant differences between the results of the tribal and posttest

measurements of the experimental group in the degree of psychological stress.

- There are statistically significant differences between the results of the control groups, and the experimental period in the degree of psychological pressure.
- The mental training has a positive effect in reducing of psychological pressure at football players.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	
	شكر و تقدير
	إهداء
	ملخص الدراسة
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
أ	مقدمة

الجانب النظري

الفصل التمهيدي:

5	الكلمات الدالة في الدراسة	1
7	إشكالية	2
8	أهداف الدراسة	3
9	أهمية الدراسة	4
9	فرضيات الدراسة	5
9	الدراسات السابقة والمشابهة	6

الفصل الأول : التدريب العقلي

18	تمهيد	
19	مفهوم المهارة العقلية	1
19	تحديد المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة	2
20	نبذة عن التدريب العقلي	3
26	مفهوم التدريب العقلي	4
26	تعريف التدريب العقلي	5

27	أهمية التدريب العقلي	6
29	أهداف التدريب العقلي	7
29	أنواع التدريب العقلي	8
30	مراحل التدريب العقلي	9
31	أساسيات وشروط التدريب العقلي	10
33	مبادئ التدريب العقلي	11
34	محتويات التدريب العقلي	12
34	العوامل المؤثرة في التدريب العقلي	13
35	متطلبات التدريب العقلي	14
36	تقنيات التدريب العقلي	15
41	استخدامات التدريب العقلي	16
42	الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي	17
44	خلاصة	

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

46	تمهيد	
47	نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط	1
48	تعريف الضغوط	2
49	مراحل عملية الضغط	3
51	تعريف الضغوط النفسية	4
51	أنواع الضغوط النفسية	5
53	نظريات الضغوط النفسية	6
56	نماذج الضغوط النفسية	7
58	علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى	8
59	الضغوط النفسية في المجال الرياضي	9
60	تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة	10
61	مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي	11
63	آثار الضغوط النفسية	12
65	نتائج الضغوط النفسية على الرياضي	13

66	أساليب ادارة الضغوط انفسية	14
67	خلاصة	

الفصل الثالث: كرة القدم

69	تمهيد	
70	تعريف كرة القدم	1
71	نبذة تاريخية عن كرة القدم	2
70	أهم المحطات في تاريخ كرة القدم	3
72	تطور كرة القدم الجزائرية	4
73	قواعد اللعبة	5
77	قوانين اللعبة	6
81	المهارات الأساسية لكرة القدم	7
86	الصفات البدنية والنفسية للاعبي كرة القدم	8
88	الإعداد البدني والنفسي للاعبي كرة القدم	9
91	خطط وطرق اللعب في كرة القدم	10
95	أشهر الدوريات العالمية	11
97	مفاهيم ومصطلحات	12
97	برنامج التدريب العقلي للاعبي كرة القدم	13
99	خلاصة	

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة

102	تمهيد	
103	منهج الدراسة	1
103	مجتمع و عينة الدراسة	2
104	متغيرات الدراسة	3
105	أدوات جمع البيانات والمعلومات	4
107	الدراسة الاستطلاعية	5
109	التصميم التجريبي المستخدم	6

110	مجالات الدراسة	7
110	المعالجة الإحصائية	8
111	خلاصة	
الفصل الثاني: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها		
113	تمهيد	
114	عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية	1
122	عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بفرضيات الدراسة	2
126	مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات	3
128	استنتاجات	4
129	اقتراحات	5
	خاتمة	
	المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة	
	الملاحق	

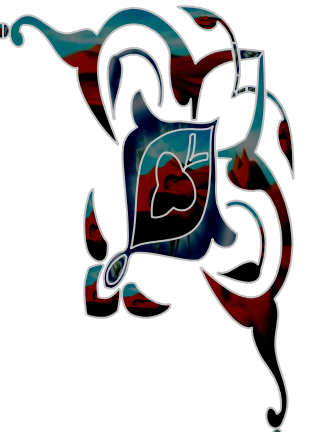
قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
104	تجانس عينة البحث	01
106	معامل ثبات الاختبار المستعمل في البحث	02
107	معامل صدق الاختبارات المستعملة في البحث	03
108	نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط	04
114	درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	05
116	درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	06
118	درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي	07
120	درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي	08
122	نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	09
123	نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	10
124	نتائج الاختبارين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي	11

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
20	العلاقات الإرتباطية والتفاعلية بين المهارات النفسية الخمس	01
50	مراحل عملية الضغط النفسي	02
54	تخطيط عام لنظرية سيلى	03
56	نظرية التقدير المعرفي للضغط	04
57	نموذج مارشال للضغط	05
57	نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغط	06
65	الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب	07
109	تأثير المتغير المستقل على التابع	08
115	درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة قبلها	09
117	درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي	10
119	درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي	11
121	درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي	12
123	نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة	13
124	نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية	14
125	نتائج الاختبارين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي	15

مقدمه



لقد ألهم الله سبحانه وتعالى عباده غاية وهدف في حياتهم وهي طمأنينة النفس، وهذه الطمأنينة لن تتحقق إلا باتباع ما أمر الله أن يتبع، فقد حدد لنا القرآن والسنة الصراط الذي يجب أن نتخذه حتى نعيش سعادة، فقد أعطى حقوقا وواجبات من حيث العبادات والمعاملات والتصرفات، والضغوط النفسية مرتبطة ارتباطا موثوقا بطمأنينة النفس، فما نتعرض إليه كلنا وبلا استثناء يوميا من ضغوط نفسية خارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة والأمور المالية والأزمات المتعددة،...، وضغوط داخلية عضوية منها ونفسية تنتج عن أخطائنا السلوكية، فهي تؤثر على حالتنا النفسية والذهنية.

يعتبر الضغط النفسي من أهم الاضطرابات النفسية التي تواجه الفرد لما له من انعكاسات عديدة على حياته اليومية، فأصبحت معاناة الإنسان المعاصر من الضغط مشكلة لدى معظم الناس، وقد لوحظ أن بعض الأفراد يستطيعون أن يستوعبوا ويقاوموا المتغيرات الضاغطة ويتجاوزون أزماتهم في حين أن البعض الآخر يفشل وينهار، لذا اعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية لها انعكاساتها النفسية ويسبب أن نواتج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية وهي من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية واجتماعية ومهنية واقتصادية. (ابراهيم علي ربيع، 2002، ص47)

وهو من الميادين التي اهتم بها علماء علم النفس في المجال الرياضي، إذ يعد التقدم الذي وصلت إليه الرياضة في القرن الحالي انعكاسا لمدى الاهتمام بالرياضة في العالم سواء كان بالنسبة للاعبين أم المدربين، وقد يكون من أبرز جوانب الاهتمام بالرياضة هو الجانب النفسي له، إذ يتعرض الرياضي للعديد من الضغوط النفسية والاجتماعية سواء في فترات المنافسة أم فترات التدريب ومنه تأثر على أداءه الرياضي والمهني.

رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية الشعبية التنافسية والتي لها إقبال كبير نظرا لبعثتها وفتياتها في آن واحد، ولقد تطورت رياضة كرة القدم كثيرا حيث أخذت في السنوات الأخيرة حيزا كبيرا من المنافسة العالمية والإقليمية وعرفت مشاركة مختلف دول المعمورة، كما عرفت أبعادا سياسية واقتصادية كبيرة فأصبح من اللازم ومن الضروري التحضير لهذه اللقاءات من جميع النواحي البدنية التقنية والنفسية، الأمر الذي أدى إلى ظهور بعض الاضطرابات لدى اللاعبين والمتمثلة في الضغوط النفسية والاجتماعية سواء نتجت عن المنافسات والتدريب الزائد أو عن ضواغط الحياة اليومية، مما قد انعكس على الأداء في مختلف اللقاءات والمنافسات، ومهما كانت مصادر هذه الضغوط فإن هؤلاء اللاعبين يحتاجون إلى عناية نفسية تجعلهم يواجهون هذه الضغوط دون أن تأثر عليهم بالسلب سواء من طرف الاتحاديات والفدراليات أو من طرف الجماهير. (جباري رضوان، 2013، ص02)

وللتقليل من هذه الضغوط النفسية والحد منها عمد علماء النفس الإرشادي إلى مجموعة من الأساليب من بينها تدريب المهارات العقلية للتعامل مع هذا الضغط النفسي، منها التدريب العقلي حيث يعتبر هذا الأسلوب من أهم الإستراتيجيات التي تتعامل بفاعلية مع الضغط والتوتر النفسي. (محمد العربي شمعون والجمال عبد النبي، 1996، ص 219)

لقد زاد إهتمام الأخصائيين في علم النفس الرياضي والباحثين والمدربين الرياضيين بالتدريب العقلي نظرا لأهميته في الإرتقاء بسرعة تعلم المهارات الحركية والقدرات الخططية، وكذلك أهميته في الإعداد النفسي للاعبين سواء الإعداد النفسي الطويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى قبيل المنافسات الرياضية مباشرة.

وبعد إدراج التدريب العقلي في مجال التربية البدنية والرياضية والتخصص في مجال علم النفس الرياضي والإهتمام بالجانب العقلي وإجراء الدراسات والبحوث خلال العشرين العام الماضية اتضح أن هناك أنواع أخرى كالتدريب تعمل على المساهمة في الوصول إلى الإنجازات الرياضية، وأن التركيز على الجانب البدني والمهاري فقط، وإغفال الجوانب الهامة الأخرى في التدريب الرياضي يمثل قصورا في إعداد فرقنا القومية حيث تتم المنافسة، مع مجموعة من اللاعبين يتم إعدادها بأنواع أخرى من التدريب شائعة الإستخدام منذ فترة طويلة أظهرت فاعليتها وأكدت أهميتها، وساهمت بقدر كبير في تحقيق التفوق وتحطيم الأرقام القياسية.

وقد يظن البعض أن موضوع التدريب العقلي من الموضوعات الحديثة التي أثارت العلماء في مجال علم النفس الرياضي، ولكن الواقع يؤكد أن الإهتمام يرجع إلى أوائل القرن التاسع عشر، وأنه بدأ استخدامه مع بداية الأربعينيات وانتشر بصورة كبيرة في أوائل السبعينيات بعد أن تم التحقيق علميا من فاعليته في الوصول إلى التفوق الرياضي ولكن حتى يومنا هذا لم يبدأ تطبيقه بصورة كلية في المجال الرياضي.

ومن لاعبي كرة القدم الجزائريين من لديهم إمكانيات بدنية كبيرة، تجعلهم قادرين على تحقيق إنجازات محلية ولما لا قارية وعالمية، الأمر الذي أدى بنا إلى وضع احتمالات عديدة منها تأثير الضغوط النفسية على اللاعبين كونهم يحضرون بدنيا وتقنيا كما ينبغي، فقمنا باقتراح برنامج تدريب عقلي وتم تطبيقه على عينة من اللاعبين، وفي نفس الوقت تركنا مجموعة أخرى من اللاعبين كمجموعة ضابطة تتدرب تدريبا عاديا، بحيث قمنا بتطبيق مقياس إدراك الضغط على المجموعتين قبل البدء في تطبيق البرنامج ثم مباشرة بعد الانتهاء من تطبيقه

من أجل تحقيق ذلك قمنا بتقسيم الدراسة إلى قسمين الجانب، النظري وتناولنا فيه الفصل التمهيدي وثلاثة فصول نظرية، في الفصل الأول تناولنا التدريب العقلي أما الفصل الثاني فخصص للضغوط النفسية، وتناولنا في الفصل الثالث كرة القدم.

أما القسم الثاني الخاص بالجانب التطبيقي تطرقنا في فصله الأول إلى الإجراءات الميدانية للدراسة، حيث قمنا بتقديم منهجية البحث من خلال الدراسة الميدانية وكذا مجالات وأدوات البحث والتعريف بالعينات، وخصصنا فصل ثاني لعرض وتحليل ومناقشة النتائج، وفي الأخير قمنا بإنهاء هذا البحث باقتراحات مع فتح آفاق جديدة للبحث في هذا الموضوع.



الجانب النظري

الفصل التمهيدي



1. الكلمات الدالة في الدراسة:

1.1 التدريب الرياضي:

التعريف الاصطلاحي: هو من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح والفيزيولوجيا وعلم الميكانيكا... إلخ)، والعلوم الإنسانية (كعلم النفس وعلم التربية... إلخ)، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه. (محمد حسن علاوي، 1994، ص36)

التعريف الإجرائي: عملية تربوية مخططة مبنية على الأسس العلمية والقواعد التربوية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي الممارس وذلك بتنمية قدرات الفرد البدنية ومهاراته الحركية وإمكاناته الخططية وقدراته العقلية وكذلك زيادة الدوافع النفسية وتطوير سماته الشخصية والإرادية.

2.1 التدريب العقلي:

التعريف الاصطلاحي: عرف **Morgan** مرجان التدريب العقلي كأحدث طرق التدريب المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم، أما **Singer** فيقول أن التدريب العقلي هو تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً. (أسامة كامل راتب، 2000، ص78)

التعريف الإجرائي: التدريب العقلي هو جزء هام ومكمل للتدريب البدني والحركي يتضمن تعليم و تدريب المهارات النفسية والعقلية مثل تدريب الاسترخاء والتصور العقلي والانتباه والإدراك وغير ذلك من التدريبات المرتبطة بالعمليات العقلية العليا والتي لا يؤدي فيها اللاعب غالباً أداء حركي عقلي والتي تتضمن العديد من الطرق والوسائل لمحاولة التحكم في السلوك العقلي والحركي للاعب كرة القدم والتي تسهم في التقليل والتحكم في القلق والضغط النفسية.

3.1 الاسترخاء:

التعريف الاصطلاحي: عبارة عن تقنية فيزيولوجية تهدف إلى تفعيل الاستراحة وتحاول في نفس الوقت تربية اقتصاد الطاقة العصبية البدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، ويسمح بتنمية قدرات الفرد على الضغط العضلي من أجل تحقيق التوازن الذهني. (مرينز آمنة، 2011، ص24)

التعريف الإجرائي: الاسترخاء حالة من توقف النشاط العضلي و الذهني، كلما استطاع الرياضي أن يوقف كل أنشطته العضلية، لتسترخي العضلات تماماً، ولا يكون فيها أي درجة من الانقباض والتوتر، حقق شعوراً أكثر بالراحة الجسمانية،

وعندما يستطيع أن يبعد تماما عن عقله كل الأفكار، ويتجنب كل الانفعالات والمشاعر الباعثة على التوتر العصبي فإنه يحقق الاسترخاء الذهني، وبالتالي التقليل من الاضطرابات النفسية والحد من الضغط النفسي.

4.1 التصور العقلي:

التعريف الاصطلاحي: التصور هو لب عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ويبدأ بالأجزاء ثم بالكليات والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ، أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (عبد الستار جبار الصمد، 2000، ص197)

التعريف الإجرائي: التصور العقلي عملية عقلية تهدف إلى أخذ صورة عن الأداء المثالي أو الحالة النفسية المثالية بعيدا عن القلق والتوتر والضغط النفسية، فعندما يتصور الرياضي أداء حركي أو حالة نفسية مثالية فإنه لا يتصورها خارج كيانه أو أمام عينيه وإنما يتصوره في داخله ضمن مكان وزمان محددين في عقله

5.1 الضغوط النفسية:

التعريف الاصطلاحي: عرف (مك جراث1988) الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية- النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص196)

التعريف الإجرائي: هي مزيج من عوامل مهمة وهي : البيئة الخارجية التي يعيش فيها الرياضي والمشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الرياضي والاستجابات الجسمية الفسيولوجية الصادرة عنه بالإضافة إلى مجموعة من المثيرات المصاحبة للرياضي خلال التدريب والمنافسة الرياضية، لتظهر بذلك الضغوط النفسية عند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة، لتنتج بدورها حالات القلق والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته.

6.1 كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ". (رومي جميل، 1986، ص50-52)

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعبا، فوق ميدان مستطيل الشكل تلعب بواسطة كرة منفوخة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، بالإضافة إلى احتساب الوقت الضائع، البسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

2. إشكالية:

يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها اللاعب نظرًا لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله من الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى اللاعب". (أسامة كامل راتب، 2000، ص182)

ويقصد بالضغوط في المجال الرياضي " تلك الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين اللاعب وكل من المدرب الرياضي والإداري الرياضي و جماهير المتفرجين في المنافسات الرياضية وخاصة من المتعصبين ووسائل الإعلام الرياضي وغيرهم ممن لهم علاقة بالمحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقة من انتقاد أو دكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها.(محمد حسن علاوي، 1998، ص39)

كما تقع الفرق الرياضية غالباً تحت وطأة الضغوط النفسية وخاصة خلال فترة المنافسات وربما يعود ذلك إلى أسباب كثيرة منها (آنية) أو متراكمة كنتيجة لخبرات سابقة لبطولات أخرى اشتركت فيها هذه الفرق وساهمت في زيادة حجم تأثيرات هذه الضغوط في الجانب النفسي لأعضاء الفريق والتي تؤدي بدورها إلى انخفاض مستوى الأداء في المنافسات الرياضية، وتباين الضغوط النفسية وفقاً للأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في الإعداد النفسي الفردي والجماعي للفريق ومدى خبرته الشخصية في هذا المجال وكذلك تعتمد على القدرات المعرفية والإدراكية والتقويمية في تشخيص مواطن الخلل وتحديد الظروف المحتملة والمساهمة في عملية الإصابة بالضغط النفسي، وتقع على المدرب مسؤولية إضافية في اختيار الأساليب الأكثر ملائمة للتعامل مع الضغوط وخاصة عند تخطيط التدريب مروراً بالتداخل مع جزئيات الوحدة التدريبية الواحدة ضمن البرنامج التدريبي. (ثامر محمود ذنون الحمداني، 2002، ص53)

وقد عمد علماء النفس الإرشادي إلى مجموعة من الأساليب للتعامل مع هذه المشكلة، منها التحضير الذهني 'فقد عرفته (الوسيمي 1999) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء 'وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعدادات للمنافسات ويرى (شمعون والجمال 1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني "انه يهدف إلي تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة". (محمد العربي شمعون والجمال عبد النبي، 1996، ص 218)

وللتخفيف من آثار الضغوط النفسية وإدارتها ضاعف الباحثون من جهدهم قصد إيجاد طرق وأساليب عديدة تسمح للرياضيين بالتكيف والتحكم في انعكاسات الضغوط النفسية، ومن بين هذه الأساليب أسلوب التدريب العقلي، إذ أن الهدف منه هو تدريب العقل على السيطرة على العمليات الحيوية والسيطرة على التفكير لكي يصل اللاعب إلى درجة عالية من الهدوء والتحكم في النفس والجسم.

من أجل ذلك قمنا في هذا المشروع باقتراح برنامج تدريب عقلي مبني على الاسترخاء والتصور العقلي وذلك للتعامل والخفض من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم، وعليه برزت مشكلة الدراسة في السؤال العام التالي:

- هل لبرنامج التدريب العقلي المبني على (الاسترخاء والتصور العقلي) أثر في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟.

ومن التساؤل العام اندرجت تحته الأسئلة الجزئية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي؟ .
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي؟ .

3. أهداف الدراسة:

في ضوء الإطار المرجعي لمشكلة البحث وأهميته وضع الباحث مجموعة من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها كالتالي:

- معرفة وتحديد مستويات الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- تقديم برنامج تدريب عقلي مبني على مهارات الاسترخاء والتصور العقلي يعمل على خفض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم
- إبراز اثر برنامج التدريب العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدي لاعبي كرة القدم.
- إبراز اثر مهارة الاسترخاء في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز اثر التصور العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعامل والخفض من الضغوط النفسية للفئة التجريبية قيد الدراسة
- الوصول بلاعبي كرة القدم في الفئة المدروسة للحالة النفسية المثلى بعيدا عن الضغوط النفسية.

4. أهمية الدراسة:

أصبح الضغط النفسي مشكلة عويصة بالنسبة للرياضي إذ يترتب عليه آثار سلبية في ما يتعلق بأدائه المهاري والتقني، وتتجلى أهمية هذه الدراسة في الشريحة المدروسة وفي حيوية الظاهرة التي تصدى لها البحث بجانبها العقلي، فقد أكدت الدراسات والبحوث أن الرياضيون يتعرضون لضغوط تؤثر على أدائهم وبالتالي على نتائج مختلف المنافسات، وعليه فقد أصبح هناك حاجة ملحة للقيام بإجراءات لمواجهةها وتقديم المساعدة للاعبين لتحقيق أكبر قدر من التكيف والالتزان النفسي لتقديم أحسن أداء في مختلف اللقاءات.

إلقاء المزيد من الضوء على مفهوم التدريب العقلي من حيث نشأته وتطوره وخلفيته النظرية.

تهدف هذه الدراسة إلى تعزيز الدراسات في مجال علم النفس الرياضي وذلك من خلال دراسة أحد المفاهيم الأساسية وهي التدريب العقلي وربطه بالضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

5. فرضيات الدراسة:

1.5 الفرضية العامة: للتدريب العقلي أثر إيجابي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

2.5 الفرضيات الجزئية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي بالتقليل من الضغط النفسي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالتقليل من الضغط النفسي .

6. الدراسات السابقة:

1.6 الدراسات العربية:

❖ الدراسة الأولى: دراسة أسامة عبد الظاهر الأصفر 1990: مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين، عينة الدراسة: تكونت العينة من 430 رياضي ناشئ يمثلون أنشطة رياضية متنوعة.

أدوات الدراسة: واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية الذي قام بإعداده وتصميمه كل من (أسامة كامل راتب، إبراهيم خليفة وأسامة الأصغر) الذي يحتوي على خمس محاور للضغوط النفسية،
نتائج الدراسة: أظهرت نتائج هذه الدراسة أنه توجد مصادر متعددة من الضغوط النفسية لدي الرياضيين الناشئين وقد اختلفت هذه المصادر في درجة أهميتها وشدتها وذلك على أفراد العينة على النحو التالي: ضغوط نفسية مرتبطة بالجهاز الفني والإداري و الجمهور وأعضاء الفريق، ضغوط نفسية مرتبطة بواجبات و أعمال التدريب الرياضي، ضغوط نفسية مرتبطة بالتنافس الرياضي (قبل-أثناء-بعد) المنافس ضغوط نفسية مرتبطة بمتطلبات الناشئ (الدراسة- إدارة الوقت- متطلبات الحياة الأخرى)، ضغوط نفسية مرتبطة باتجاهات الأسرة نحو الرياضة.

❖ **الدراسة الثانية:** دراسة سهير أسامة المدلل 1991 : أثر الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات على المشاركة الصفية:

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء فاعلية برنامج إرشاد جماعي لتدريب طالبات الصف الثامن الأساسي في إحدى مدارس عمان على استخدام أسلوب الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات معا أو كل على حدى لخفض الخوف من المشاركة الصفية.

عينة الدراسة: تكونت العينة 40 طالبة من الحاصلات على أدنى الدرجات على مقياس المشاركة الصفية من اصل 200 طالبة قدم لهن الاختبار، وقد وزع أفراد العينة عشوائيا وبالتساوي على أربع مجموعات: ثلاث منها تجريبية والرابعة ضابطة .

أدوات الدراسة: حيث خضع أفراد المجموعة التجريبية الأولى لبرنامج إرشاد جماعي للتدريب على الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات، والمجموعة التجريبية الثانية خضعت لبرنامج إرشاد جماعي للتدريب على الاسترخاء العضلي فقط، والمجموعة التجريبية الثالثة خضعت لبرنامج إرشاد جماعي للتدريب على توكيد الذات فقط، و المجموعة الرابعة الضابطة التي لم تخضع لأي نوع من أنواع التدريب، وقد امتد البرنامج مدة تسعة أسابيع بمعدل لقاء واحد كل أسبوع.

نتائج الدراسة: وقد أظهر تحليل المقارنات المخطط لها المتعامدة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية الأولى والتي خضعت للاسترخاء العضلي وتوكيد الذات معا وبين المجموعة الضابطة، وبين المجموعة التجريبية الثانية التي خضعت للاسترخاء العضلي فقط والمجموعة الضابطة وكذلك بين المجموعة التجريبية الثالثة والتي خضعت لتوكيد الذات فقط والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الأول والاختبار البعدي الثاني أيضا كما جاء في فرضية الدراسة.
 وقد خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده أن برنامج الإرشاد الجماعي للتدريب على الاسترخاء العضلي وتوكيد الذات ذو فعالية إجمالا في معالجة حالات ضعف المشاركة الصفية.

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة إكيوان مراد 2002: حول تقنيات الاسترخاء و تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم:

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية ودور تقنيات الاسترخاء في تسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين.

عينة الدراسة: تكونت عينة البحث من (26) لاعبا في كرة القدم صنف الآمال، أدوات الدراسة: حيث قام الباحث بتدريبهم على التقنيات الاسترخائية ووزع عليهم استبيان للإجابة عليه، كما قام بتمرير شبكة تقييم ذاتي في شكل اختبار إسقاطين واستعمل مقياس نفسي (اختبار قائمة سلوك المنافسة). نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى أن لتقنيات الاسترخاء تأثيرا إيجابيا على كل المركبات الدافعية للحالة البدنية العامة، وأن التدريب المتواصل والمنظم على تقنيات الاسترخاء أثر إيجابيا على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية.

❖ الدراسة الرابعة: دراسة إبراهيم ربيع 2002: علاقة الضغوط النفسية ببغض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى

ناشئ كرة القدم

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها ببغض الجوانب الدافعية والانفعالية لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا

منهج الدراسة: استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح

عينة الدراسة: اشتملت العينة على (150) ناشئ لكرة القدم تحت (18) سنة، وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية. أدوات الدراسة: استعمل مقياس الضغوط النفسية للرياضيين، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي ومقياس الطموح ومقياس القلق كحالة ومقياس السلوك العدواني .

نتائج الدراسة: كانت من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الضغوط النفسية والدافع للانجاز ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الضغوط النفسية والقلق كحالة لدى الناشئين، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى ناشئ كرة القدم بمحافظة المنيا.

❖ الدراسة الخامسة: دراسة بوطبة مراد 2003: تأثير التحضير الذهني في مواجهة ضغط المنافسة لدى لاعبي

كرة الطائرة للمستوى العالي الجزائري أثناء المنافسات الرياضية.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي ذهني في مواجهة ضغط المنافسة الرياضية خلال البطولة الكأس الجزائرية.

عينة الدراسة: تكونت العينة من مجموعة تجريبية متمثلة في فريق CAC قسنطينة التي خضع لاعبيه إلى برنامج التدريب الذهني ومجموعة ثانية ضابطة متكونة من فريق SRA عنابة وفريق WBS سكيكدة اللذان خضعا فقط إلى برنامج تدريب رياضي.

أدوات الدراسة: كانت الطرق والوسائل المستعملة الاستمارة المبنية على اختبار الشخصية المتوترة "أ"، "ب"، و"ج" Friedmenetrosenman مع تكيف المقابلة غير المباشرة لـ Mucchielli, Ciland لصالح المدربين واللاعبين وجرى التقييم لتأثيرات التحضير الذهني من الجانب الكمي والكيفي.

نتائج الدراسة: بينت النتائج أن تأثير التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية في الفريق التجريبي مبني حسب صورة علمية عقلانية ومتواصلة وقد حقق نتائج أحسن بالنسبة لفريقي المجموعة الضابطة نتيجة سيطرة الشخصية المتوترة "أ" التي أدت إلى الضعف الذهني داخل المجموعة وبين الفرق وهذا في المدة، الشدة، ونوعية الانفعالات حسب المنافسات الرياضية، كما بينت نتائج دراسة الجانب أن الاختلافات وخصوصيات فريق المجموعة التجريبية يواجه أحسن الانفعالات السلبية و الايجابية لتوتر المنافسة مقارنة بالمجموعة الضابطة ، و في الأخير قامت الدراسة باقتراح نمط من التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة على أساس استراتيجيات في الدفاع والهجوم لتحقيق نتائج عالية في نجبة كرة الطائرة الجزائرية.

❖ **الدراسة السادسة:** دراسة بهجت عبد المجيد أبو سليمان 2007: أثر الاسترخاء و التدريب على حل

المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين:

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة على الكشف عن أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 45 طالبا وهم الذين حصلوا على الدرجات على مقياس القلق ودرجات متدنية على مقياس الكفاءة الذاتية، وتم إجراء الدراسة خلال الفصل الثاني من العام 2006، واستمر برنامج الاسترخاء لمدة ثمانية أسابيع وبرنامج حل المشكلات لمدة ثمانية أسابيع، وقد قسمت عينة الدراسة عشوائيا على ثلاث مجموعات هي المجموعة التجريبية الأولى والتي تكونت من 15 طالبا تلقوا برنامج إرشادي جمعي للتدريب على مهارات حل المشكلات، بمعدل جلسة واحدة أسبوعيا مدة 90د.

أدوات الدراسة: برنامج الاسترخاء وبرنامج حل المشكلات

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي والمتابعة في مستوي القلق والكفاءة الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبتين، كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين على الاختبار البعدي في مستوي القلق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (حل المشكلات)، فيحين لم يثبت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين على اختبار المتابعة في مستوى القلق و الكفاءة الذاتية.

وتبين هذه النتائج فاعلية برنامج الاسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر واستمرارية أثرهما حتى بعد توقف التدريب.

❖ **الدراسة السابعة:** دراسة مرينز آمنة: حول أثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي على

خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر 03، الجزائر. 2011

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية ودور مهاري الاسترخاء والتصور العقلي في التحضير النفسي الرياضي.

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة تتكون من (14) لاعبا وتم الحصر الشامل للمجتمع الأصلي

منهج الدراسة: باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين (الضابطة و التجريبية)

ادوات الدراسة: مقياس السلوك العدواني واستبيان موجه للاعبين كأداتين للدراسة،

نتائج الدراسة: تم التوصل إلى أن التدريب المنتظم والمقنن على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي وأن تدريب مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم، وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني أثناء المنافسة.

❖ **الدراسة الثامنة:** دراسة ديسي يحي الحبيب رضوان 2011: حول دراسة مهارة الاسترخاء في مواجهة الضغوط

النفسية عند مدربي الكرة الطائرة:

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى معرف العلاقة بين كمية المعلومات المتوفرة لدى المدربين حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (20) مدربا.

أدوات الدراسة: وقد استعمل مقياسا لقياس الضغوط النفسية عند المدربين واستبيان لمعرفة كمية المعلومات المتوفرة لديهم حول مهارة الاسترخاء.

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى أن مدربي الكرة الطائرة يتعرضون لمستوى ضغط نفسي مرتفع، وأنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة باللاعبين والفريق الرياضي ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط، وتوجد علاقة ارتباطية طردية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط المرتبطة بوسائل الإعلام والمشجعين ونقص المعلومات الكافية يزيد من تلك الضغوط، وأنه توجد علاقة ارتباطية طردية بين المعلومات الكافية حول مهارة الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية بحيث توفر المعلومات ينقص من الضغوط النفسية ونقص المعلومات الكافية يزيد من الضغوط النفسية.

❖ **الدراسة التاسعة:** دراسة جبالي رضوان (2013): تحت عنوان فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط

النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية" بجامعة الجزائر.

أهداف الدراسة: هدفت الالدراسة إلى شرح مفهوم الضغط النفسي والتعرف على مصادر الضغوط الكشف عن دور برنامج إرشادي للاسترخاء العضلي في تخفيض الضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية، دراسة علاقة بعض المتغيرات (السن والاختصاص) بالضغط النفسي وقلق المنافسة الرياضية لدى حكام كرة القدم.

منهج الدراسة: تبعا لأهداف البحث اعتمد الباحث على المنهج التجريبي،

مجتمع وعينة الدراسة: تمثل المجتمع الدراسي في هذا البحث في الحكام الناشطين في الرابطة المحترفة ومثلهم في الرابطة الهاوية قدرت حجم العينة ب 80 حكم وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث الأدوات التالية (مقياس إدارة الضغط من طرف ليفنستين- اختبار قلق المنافس الرياضية من طرف مارتنز- برنامج الإرشاد الجمعي باستخدام الاسترخاء العضلي) وقد استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية (spss) وذلك لحساب كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t-test) لقياس دلالة الفروق.

نتائج الدراسة: كانت ابرز نتائج الدراسة:توجد فروق بين القياسين القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درج الضغط النفسي، توجد فروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي، لا توجد

فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة المحترفة التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة عكس المجموعة الضابطة، تختلف فاعلية البرنامج الإرشادي باختلاف السن والاختصاص.

❖ **الدراسة العاشرة:** دراسة محمد عبد العاطي: حول "الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي لدى الرياضيين".

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الرياضيين .
عينة الدراسة: وتكونت العينة من 216 لاعبا يمثلون أنشطة رياضية متنوعة.

أدوات الدراسة: واستخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية والاحتراق النفسي الذي قام بإعداده وتصميمه.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة نتائج التحليل ان هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط والاحتراق النفسي التي تواجه الرياضيين و هي: الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب، الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات و المساندة الاجتماعية من الاستجابة، الضغوط المرتبطة بنتائج المنافسة، الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والانفعالية، الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة، الضغوط المرتبطة بحمل التدريب، الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت.

❖ **الدراسة الحادي عشر:** دراسة إسماعيل سعود العون ومنصور نزال الزبون وهيثم القاضي: دور النشاط الرياضي

الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى التعرف على دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية.

مجتمع وعينة الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية، اختار الباحثون (99) طالبا وطالبة بطريقة العينة القصدية، ولأغراض الدراسة قام الباحثون

أدوات الدراسة: استعمل الباحث استبيان كأداة لجمع البيانات والمعلومات وتكونت من (20) فقرة، وبعد جمع البيانات و تفرغها تمت معالجتها باستخدام أساليب التحليل الوصفي.

نتائج الدراسة: أظهرت الدراسة النتائج التالية: أن دور النشاط الرياضي الموجه في الحد من الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في البادية الشمالية جاء مرتفعا، فضلا عن عدم وجود فروق تعزى إلى متغير النوع الاجتماعي.

2.6 الدراسات الأجنبية:

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة كروكر Croker 1989 لتقييم الضغط والتدريب على إدارته في ظروف المنافسة

للكرة الطائرة:

أهداف الدراسة: هدفت الدراسة إلى تقييم إدارة الضغط على المستوى المعرفي والعاطفي وهذا في ظروف المنافسة.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 21 عضو من فرق الكرة الطائرة ذكور وإناث أقل من 19 Alberta في بطولة كندا للكرة الطائرة عند الناشئين، وقسمت العينة إلى فريقين تجريبي وفريق ضابط، تمثلت الدراسة في قياس حالة القلق للاعبين خلال 5 مباريات للبطولة الوطنية.

نتائج الدراسة: تبين النتائج أن الفريق الضابط كان عند مستوى منخفض من الإعياء البدني والمعرفي مقارنة بالفريق التجريبي، أما بالنسبة لفريق الإناث التجريبي من الوجهة الإحصائية كان أحسن من الفريق الضابط.

❖ الدراسة الثانية: دراسة تارا Tara وجيري Gary و كينث Kenneth 1991: حول مصادر وأسباب

الضغوط النفسية لدى الرياضيين المستوى العالي لرياضة التزلج على الجليد:

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضي ذو المستوى العالي في رياضة التزلج على الجليد.

عينة الدراسة: تكونت العينة من 26 لاعبا ولاعبة .

أدوات الدراسة: من خلال استخدام أدوات البحث المتعددة (المقابلة الشخصية، واستبيان تحديد مصادر الضغوط)، نتائج الدراسة: التوصل إلى مجموعة من مصادر الضغوط التي تواجه رياضي النخبة و هي: ضغوط التدريب الزائد والمنافسة الرياضية، العلاقات السلبية مع الآخرين، الخصائص الشخصية للرياضيين.

3.6 التعليق عن الدراسات السابقة:

لقد تناولت البحوث والدراسات المذكورة أعلاه سواء العربية منها والأجنبية موضوع التدريب العقلي والضغط النفسي من كل جوانبه ماله وما عليه، وقد ساعدت هذه الدراسات على أخذ تصور واضح عن الموضوع قيد الدراسة، وقد استلهم منها الباحث الكثير في وضع تصوره حول اعتماد التدريب العقلي باستخدام بعض المهارات العقلية كالاسترخاء والتصور العقلي للتقليل من الضغوطات التي تعيق لاعب كرة القدم في الوصول إلى الاداء الامثل خلال التدريب والمنافسة والوصول بع غلى المستويات العليا وتحقيق الانجازات والبطولات، خاصة تلك الدراسات التي طلقت في العالم العربي، حيث التشابه الواضح في الخصائص المميزة للاعبين، وتبقى هذه الدراسات سندا قويا للوصول لبدايل نابعة من تجارب سابقة، تجعل الباحث يستفيد من الأخطاء وينتبه للتهديدات المختلفة التي قد تعترض سبيل تجسيده لمشروعهم وما يمكن استخلاصه من الدراسات السابقة هو أن: مشكلة الضغوط النفسية مازالت تارق كاهل الرياضة والرياضي في الجزائر والعالم العربي، وأن لاعبي كرة القدم لا يلقون العناية الكافية من شتى جوانب الاعداد رغم جهود العلماء والباحثين الكبيرة في البحث عن سبل التخلص من معيقات الانجاز الرياضي.

4.6 مناقشة الدراسات السابقة:

في الدراسة الاولى في هذه الدراسة كان بالإمكان ان يقوم الباحث بتحديد كل تخصص بمصادر الضغوط وكذا الضغوط التي يتعرض لها كل ناشئ وفق رياضته التخصصية، وفي الدراسة الثانية كانت النتائج واضحة إلا انه كان من الممكن

اختيار عينة أكبر من ذلك للحصول على نتائج أكثر دقة، في الدراسة الثالثة و الدراسة الرابعة كان من الممكن ان تكون العينة المدروسة في فئة عمرية أكبر وكانت النتائج واضحة إلا انه كان من الممكن اختيار عينة أكبر من ذلك للحصول على نتائج أكثر دقة، أما الدراسة الخامسة تمحورت الدراسة في أندية الناشطة في شرق الجزائر وأهمل باقي الاندية الناشطة في الشمال وجنوب والغرب، أما في الدراسة السادسة لم يتم تحديد الفئة العمرية للطلبة وتم التركيز على طلبة الصف العاشر و اهمال بقية الصفوف، وفي الدراسة السابعة كانت الدراسة بالحصص الشامل للاعبين النادي أي انها حصرت الدراسة في نادي واحد وبالتالي لا يمكن تعميم نتائج الدراسة، اما في الدراسة الثامنة كانت عبارة عن معرفة العلاقة بين كمية المعلومات المتوفرة حول مهارة الاسترخاء لمواجهة الضغط النفسي كانت دراسة وصفية كان من الممكن ان يستعمل المنهج التجريبي الذي يصبح لمثل هذه الدراسات، و في الدراسة العاشرة كان بالإمكان ان يقوم الباحث بتحديد كل تخصص بمصادر الضغوط وكذا الضغوط التي يتعرض لها كل رياضي وفق رياضته التخصصية، اما في الدراسة الحادي عشر تركزت الدراسة على طابة المرحلة الأساسية العليا في البداية الشمالية مهملا المراحل الأخرى .

من خلال عرض مختلف الدراسات توصل الباحث الى تحديد مشكلة الدراسة وتحديد الهدف العام من هذه الدراسة الذي هو الحد أو على الأقل التقليل من الضغوط النفسية المتراكمة على كاهل لاعب كرة القدم كما في دراسة ديسي يحي الحبيب ودراسة جبالي رضوان ودراسة اسماعيل سعدون ومنصور النزال، وتوصلنا الى مصادر الضغوط النفسية من خلال دراسة تارا وجيري ودراسة اسامة عبد الظاهر، حيث توصلنا الى أن لتدريب المهارات العقلية (الاسترخاء والتصور العقلي) دور كبير وفعال في تسيير والتعامل مع هذه الضغوط والتعامل مع الاضطرابات النفسية الاخرى كالقلق والسلوك العدواني كما في دراسة كل من مرينز آمنة ودراسة جبالي رضوان ودراسة إكيوان مراد ودراسة بهجة عبد المجيد حيث توصلوا أن للاسترخاء والتصور العقلي دور كبير للقضاء على مشكلة الضغوط النفسية، كما توصلنا غلى وضع الفروض المناسبة، وتوصلنا إلى أن المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات هو المنهج التجريبي وتوصانا الى كيفية اختيار العينة المناسبة والوسائل والوسائل الإحصائية التي تخدم الموضوع قيد الدراسة.

الفصل الأول:

التدريب العقلي



تمهيد:

إنّ المشكلة الكبرى التي تواجه رياضي اليوم، هي حاجته إلى إعداد عقلي جيد، حيث لا تكفي الموهبة وحدها ولا قدرته الفنيّة، ولا لياقته البدنية لكي يتفوّق رياضيا، إنّّه بحاجة إلى القوة العقلية والإيمان بالذات وبالقدرة على التركيز في لحظات الشدة و الحرج.

وما يبيّن أهمية الجانب العقلي في أيّامنا في المجال الرياضي، تلك المكانة السامية والمنزلة الهامة التي يشغلها في وسائل الإعلام والصحف والمجلات الرياضية وأحاديث المربين والمدربين والرياضيين، فالجميع يؤكّدون أهمية الجانب العقلي في المنافسة.

التدريب العقلي من أهم عناصر التدريب وهو عنوان الفصل الأول الذي نفتح به الجانب النظري، حيث سنتطرق إليه بالتفصيل لأنّه يرتبط ارتباطا كبيرا مع الدراسة الميدانية لهذا البحث.

1. مفهوم المهارة العقلية:

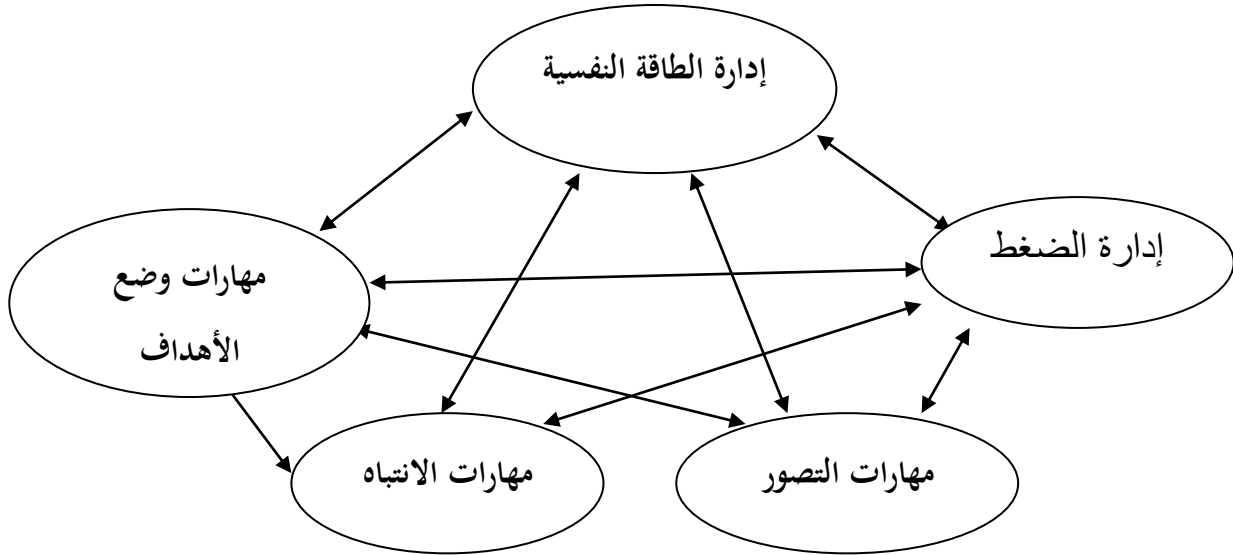
المهارة العقلية عبارة عن قدرة يمكن تعلّمها وإتقانها عن طريق التعلّم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلّم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير والإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلّم هذه المهارات وتدرّب عليها إلى درجة الإتقان، وينطبق ذلك على المهارات العقلية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلّمها وتدرّب عليها. (محمد حسن علاوي، 2002، ص192)

يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية في علم النفس الرياضي للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونّها تعليم وتدريب المهارات العقلية في إطار عملية التدريب العقلي والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية والعقلية للارتقاء بمستوى أداء الرياضي، وتدريب المهارات العقلية للاعبين الرياضيين ليس وصفة سحرية أو طبية أو برنامجاً علاجياً سريعاً، ولكن برنامج تربوي وتعليمي منظم ومقنن، يهدف لمساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب وإتقان المهارات العقلية والتي تهدف بدورها للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص194)

2. تحديد المهارات العقلية المرتبطة بالرياضة:

أشار "محمد حسن علاوي" إلى أن العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أشاروا إلى وجود عدد كبير من المهارات النفسية، العقلية أو المعرفية المرتبطة بالرياضة، إلا أنّ هؤلاء الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتحديد أنواع هذه المهارات. (COX RICHARD. H), 2005. p 245)

من بين أبرز التّماذج التي حاولت تحديد المهارات النفسية العقلية المرتبطة بالرياضة، النموذج الذي قدمه راينر مارتنز (1987) والذي أشار فيه إلى أنّ البرنامج الأساسي لتدريب المهارات العقلية ينبغي أن يتضمن ما يلي: مهارات التصور، إدارة الطاقة النفسية، إدارة الضغط، مهارات الانتباه، مهارات وضع الأهداف. أشار مارتنز إلى وجود درجة كبيرة من الترابط والتفاعل بين هذه المهارات الخمس بعضها البعض الآخر كما يوضحها الشكل رقم (1).



شكل رقم (01): يمثل العلاقات الإرتباطية والتفاعلية بين المهارات النفسية الخمس عن: راينر مارتنز Martens (1987). (محمد حسن علاوي، 2002، ص 194)

3. نبذة عن التدريب العقلي:

ظهرت أول إشارة في المراجع إلى تطبيق التدريب العقلي في جنوب شرق آسيا مع سموراي (samurai) في طبقة المحاربين الأرستقراطية الطريقة اليابانية. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح 1997، ص 33)

وشهد عام 1890 أولى المحاولات في الربط بين التدريب العقلي والأداء وكانت ذات طبيعة تأملية أكثر منها اعتمادا على التحليل وهدفت إلى التحكم في التصور والاسترجاع العقلي وأصدرت واشبورن (washburn) أول كتاب عن مظاهر التصور في الحركة عام 1916. (عبد المقصود، 1991 ص 80).

وقد تمت الإشارة إلى وجود حركات خفيفة (tentative movement) تحدث أثناء التصور وأن الخبرة السابقة تسهل استدعاء هذا التصور، وزاد الاهتمام للتصور العقلي وأبعاده وتم التوصل إلى أن النبضات من المستقبلات البصرية والسمعية والأعضاء الحسية تدخل في أجزاء معينة من المخ وتستخدم المعلومات عن هذه المستقبلات المتعددة مع التغذية الرجعية لتعزيز استكمال الصورة ومن المعتقد أن هناك مركزا متكاملا في الجهاز العصبي المركزي وظيفته استقبال جميع المثيرات الحسية والعمل على تقييمها وتقويمها وإرسالها إلى الأماكن المناسبة في المخ لعمل الاستجابات اللازمة، وأن الصورة العقلية التي تتكون خلال التدريب العقلي تتسبب في بعض الاستجابات العقلية الفيزيولوجية وقد وضعت بعض المسلمات منها عمليات التفكير ينتج عنها انقباضات في المجموعات العضلية المستخدمة لإنتاج الحركة التي يتم تصورها وأن الأداء البدني يتضمن درجات من الارتباط بالنشاط العقلي.

وتبع ذلك التوصل إلى أن هذه الاستجابات العضلية يمكن قياسها، ففي 1930 قام فريمان (free mann) بإجراء بحث لإثبات صحة الفرض القائم بوجود انقباضات عضلية خفيفة أثناء النشاط العقلي. (محمد أنور محمد الشرفاوي، 1992، ص 60)

وتعتبر دراسة جاكسون (jacabson) 1932 أول إشارة علمية إلى وجود النشاط العضلي أثناء التصور من خلال استخدام جهاز الرسم الكهربائي للعضلات (electrography). (حسن علاوي، 1997، ص 67)

وعلى الرغم من أهمية هذه النتائج إلا أنها لم تعطي الإجابة على التساؤل إلى أي مدى يمكن للتصور العقلي تطوير المهارات الحركية؟

رغم أنها أضافت حقيقة علمية في أن الانقباضات العضلية ترتبط بالحركات التي تم استرجاعها فقط وأن فيزيولوجية النشاط العقلي ليست قاصرة على الدوائر المغلقة في المخ، ولكن الإشارة في ذلك أن المجموعات العضلية أيضا في هذا النشاط وقد ساهمت مؤلفات (مورسون Morrison) 1939 و (شاو Shaw) 1934 في دعم هذه النتائج وإلقاء الضوء على أهمية التدريب العقلي مما أدى إلى ظهور العديد من البحوث التي استخدمت التصميم التجريبي لأربع مجموعات تضم تدريبا بدنيا وتدريبيا بدنيا عقليا و مجموعة ضابطة وحساب الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية إلى جانب العمل على ضبط المتغيرات بهدف التعرف على التأثير في تطوير مستوى الأداء وباستعراض الدراسات نجد أن العديد منها ساند العلاقات بين التدريب العقلي والأداء ولكن مجموعة أخفقت في إيجاد أي فاعلية، وبدأ استخدام بعض الطرق الكهربائية والكيميائية والجراحية، وقد أشارت نتائج البحوث إلى تدعيم الجهاز العصبي المركزي في عملية تعلم المهارات والتأكيد على التحكم الحسي للاستجابات الحركية ودور الإدراك في هذه الاستجابة، و تم تقديم مجموعة من النظريات المرتبطة بالعمليات التي يساهم فيها التدريب العقلي في عملية التعلم، ومنها نظرية الإطار المرجعي العام، نظرية الانتباه الانتقائي، نظرية التغذية الرجعية، النظرية الدافعية، نظرية (لانج lang's theory) ونظرية التعلم الرمزي وقد افترض أن تأثير التدريب العقلي يرجع إلى قدرة الجهاز العصبي على تسجيل الأنماط الحركية والحسية وقدرتها على التذكر وإعادة تنظيم الصور ولذلك فإن التدريب العقلي قد يؤدي إلى نفس التغيرات في الجهاز العصبي المركزي، مثل تلك الناتجة من الأداء البدني ويتطلب الأمر مزيدا من دراسة المدخل النظري إلى وظائف الجهاز العصبي وعلاقته بالتدريب العقلي والتعلم، وتعتبر دراسة (فاندل وأخرون vandellet al thille iet 1943) أول دراسة واقعية بين التدريب العقلي والأداء. (thill edgar et Fleurance p,1998age 60)

فقد تم عزل تأثير التدريب العقلي في تعلم المهارة الحركية من خلال تصميم تجريبي يضم ثلاث مجموعات، الأولى الأداء البدني في اليوم الأول واليوم الأخير فقط، والتدريب العقلي من اليوم الثاني حتى اليوم الأخير من البرنامج، وأوضحت النتائج دعم فاعلية التدريب العقلي وعلى الرغم من أن هذه الدراسة قدمت الأساس التدريبي لمجموعة من الدراسات إلا أنه لا يمكن الاعتماد على نتائجها لغياب التحليل الإحصائي وبدأ التركيز على الجانب الإحصائي لدراسة

فاعلية التدريب العقلي، واستخدام أسلوب ما وراء التحليل meta analysis للوقوف على تقدير حجم التأثير وتمت معالجة نتائج دراسة أوضحت أن التدريب العقلي أفضل من عدم التدريب كلية، وأن التأثير على المهارات المعرفية أكبر من المهارات الحركية أو تلك التي تتطلب استخدام القوة، وأن التدريب العقلي المتبادل مع التدريب أكثر فاعلية من تطبيق كل منها بصورة منفردة.

واستمرت البحوث في اختبارات تأثير التدريب العقلي على تعلم وأداء المهارات الحركية بنفس الأسلوب السابق ولكنها أضافت شروطاً جديدة ومختلفة في تشكيل المجموعات، إلى جانب بداية استخدام المحاكاة واسترجاع حركات الجسم في التعبير عن المهارة المطلوب تصورها.

وتم الاهتمام بالتعرف على تأثير سرعة التصور على فاعلية التدريب العقلي، وافترض بأن السرعة البطيئة في الاسترجاع slowmotion rehearsal قد تساهم في مزيد من الفعالية من خلال خبرة الأفراد في التصور، ولكن ظهرت النتائج على عكس الافتراض وزاد الاتجاه نحو تجريب الجمع بين أكثر من بعد في المجموعة، ومن هذه التصميمات، اختيار مجموعات مختلفة من التركيبات بين العقلي والبدني وتأثرها على المهارات المعرفية الحركية ودعمت النتائج التأثير الإيجابي للتدريب العقلي على المهارات المعرفية عن الحركية وأقترح (أوكسندين 1968oxendine) استخدام ثلاث طرق عملية لتدريب العقل. (Édith Perreaut-pierre, 1997, page 33)

الطريقة الأولى: تتعلق بتوقيت استخدام التدريب العقلي.

الطريقة الثانية: تتضمن التدريب العقلي بين فترات التدريب.

الطريقة الثالثة: استرجاع إستراتيجية المنافسة ويتم ذلك بين المنافسات أوفي أثناء المنافسة الواحدة إذا سمحت طبيعتها بذلك وقدم (ساج sage) 1971 أربعة مفاهيم ترتبط بفاعلية التدريب العقلي وهي:

الدافعية motivation الإدراك الرمزي symbolic preceptions الوحدات العصبية الفيزيولوجية

neuro physiological theory وقدمت هذه المفاهيم الكثير للموضوعات المرتبطة بالتدريب العقلي، واهتم التدريب العقلي بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين وزيادة ضغوط المنافسة وتقارب برامج الإعداد البدني والمهاري، والسباق بين الدول في إحراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الأولمبية، واختلف أسلوب تناول الدراسات في الإعداد للمنافسات لأنها توظف الاستخدام قبل الأداء مباشرة وتتضمن عدداً من الإستراتيجيات للإعداد العقلي مثل التصور العقلي، مهارات تركيز الانتباه والإستتارة وممارسة الثقة في النفس. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص 70)

ونشرت أول دراسة في هذا المجال بواسطة (شيلتون، وماهوني shelton et mahoney) 1978 عن إستراتيجيات الإعداد للمنافسات لدى لاعبي رفع الأثقال، وقد تمت الإشارة إلى استخدام إستراتيجيات اللاعبين، وهذا التصميم يمكن أن يقدم الدليل على أن بعض أشكال الإعداد العقلي تؤثر في الأداء، ولكن من جهة أخرى لا يوضح أيهما بالتأثير الإيجابي، وللتغلب على هذه المشكلة ظهرت العديد من الدراسات التي حدد فيها الباحثون إستراتيجية التصور الخاصة قبل ممارسة المهارة وأستخدم أسلوب غلق العينين وتصور الأداء ثم المحاولات العملية بعد ذلك، ولكن لم يحدث تطبيق أي نوع من الاختبارات لتقييم الخبرات التصورية، وبالتالي يصبح من الصعب التعرف على ما تم تصوره وقد وجد أن الكثير من اللاعبين استخدام التصور العقلي، الاستشارة في الإعداد العقلي في المنافسات.

وقد أثارت الدراسات حول إستراتيجيات الإعداد للمنافسات العديد من التساؤلات أكثر من الوصول إلى إجابات محددة، على الرغم من وجود أدلة توضح كيفية تأثير هذه الإستراتيجيات على الأداء وكذلك فإن بعض الدراسات أخفقت في الوصول إلى علاقة إيجابية بين التصور العقلي والأداء والسبب في ذلك ليس واضحاً فالمتغيرات كثيرة ومتشابهة.

واهتم العلماء بعد ذلك بالمقارنة بين اللاعبين المتفوقين وغير المتفوقين للتعرف على أهم الخصائص العقلية المرتبطة بالتفوق في المجال الرياضي، وزاد الاهتمام حول ما يسمى بالأسلوب المعرفي للاعب cognitive style والذي يتضمن مجالات مثل الأفكار، الأحلام، تركيز الانتباه واستخدام التصور، وغيره.

وقد أشارت الدراسات إلى أن اللاعبين المتفوقين أفضل من أقرانهم للاشتراك في مثل هذه العمليات العقلية مثل الأحلام، استخدام التصور الداخلي، إستراتيجية التغلب على المشاكل، وعلى الرغم من أن هذه الدراسات كانت متناقضة في بعض الأحيان ويصعب إعطاء رأى قاطع في مجموع نتائجها إلا أن البعض أشار إلى أن اللاعب المتفوق لديه قدرة أوضح على التصور في حين أشار البعض الآخر إلى عدم وجود علاقة بين التفوق ودرجة وضوح التصور (امين الخولي ومحمود عبد الفتاح عنان، 1998، ص 44).

وفي تقييم مجموع هذه الدراسات نجد أن نقطة الضعف في التصميم الإحصائي هي استخدام معامل الارتباط في المقارنة بين المتفوقين وغير المتفوقين، وعليه نفترض وجود علاقة إيجابية بين التصور العقلي وتطوير الأداء، فإن حدود المنهجية لمثل هذا التصميم لا توضح أسباب هذه العلاقة، وكيف أن استخدام التصور العقلي يؤدي إلى تطوير الأداء ومازال هناك الكثير غير المعروف عن كيفية استخدام اللاعبين للتصور العقلي في الأداء الرياضي، لأن معظم الدراسات ركزت على اللاعبين المتفوقين فقط والتي تكاد الفروق بينهما إلى حد كبير، وليس واضحاً ما إذا كان هناك فروق واسعة بين المتفوقين وغير المتفوقين في المجال الرياضي، ويتطلب الأمر تفهم أنواع العمليات المعرفية التي تستخدم من قبل اللاعبين على جميع المستويات الرياضية وأصبح الاسترخاء (relaxation) يمثل إحدى الخطوات الأساسية في التدريب العقلي، وانتشر استخدام هذه الطريقة كمدخل نحو مزيد من الفاعلية، وظهرت البرامج المختلفة التي تناسب هذه الطريقة

كمدخل نحو مزيد من الفاعلية، وظهرت كافة البرامج التي تناسب كافة الظروف، وتعددت إلى درجة كبيرة، فهناك الاسترخاء العضلي والعقلي، والاسترخاء التخيلي والاسترخاء التعاقبي واسترخاء التغذية الرجعية، والاسترخاء خلال الجهد وغيرها، وقد أشارت الدراسات إلى أهميتها في التدريب العقلي إلى جانب دورها في العمل على خفض التوتر والقلق، وبدأ استخدام الإيحاء بصورة مكثفة هدفت في البداية إلى المساعدة على الوصول إلى الاسترخاء العقلي بعد الوصول إلى حالة الاسترخاء العضلي وتطورت بعد ذلك لتلعب دوراً في الإعداد للمنافسات، واسترجاع الخبرات الإيجابية السابقة، وأصبحت أبعاد برامج التدريب العقلي.

ومع انتشار الاسترخاء والإيحاء ظهرت أهمية الموسيقى المصاحبة، وبدأت دراسة هذه الظاهرة بصفة موضوعية خاصة بظروف التعميم، والتوزيع على المختارة للخبرات السلبية لبعض اللاعبين مما يؤدي إلى التأثير على مستوى الأداء.

وبدأ باستخدام الموسيقى الكلاسيكية، وفي روسيا تمت الاستعانة بالموسيقى الخاصة بالكنيسة وأوضحت الدراسات أهمية التوزيع الموسيقي وفق لدرجة الاستثارة المطلوبة والهدف من البرنامج، وتم وضع بعض التوصيات في هذا الصدد، من أهمها أن تكون الموسيقى نابعة من التراث القومي، وتترك بعض البرامج للاعب واختيار وتحديد الموسيقى التي تتماشى مع تحقيق الأهداف، ويزداد الاتجاه في الوقت الحالي إلى وضع الموسيقى في ضوء الدراسات التحليلية للنشاط الكهربائي للمخ، وهذا الأسلوب غاية في التعقيد وباهض التكاليف حيث الإعداد الفردي لكل لاعب على حدى.

وقد صاحب انتشار برامج الاسترخاء والإيحاء وجود الشرائط الصوتية، التي تتضمن الموسيقى والكلمات الإيجابية للوصول إلى درجة من الاسترخاء العضلي والعقلي، وبعد انتشار التدريب العقلي، وظهر أهمية التدريب على المهارات العقلية ودورها في تطوير الأداء، انتشرت بعض الوسائل لتلبية احتياجات اللاعبين النفسية للإعداد للمنافسات، من بينها التصور العقلي، تركيز الانتباه، العزل، التفكير الإيجابي، وغيرها واستمر الباحثون في الدراسات التطبيقية للتعرف على تأثير هذه الوسائل.

ومن واقع الدور الذي يقوم به التدريب العقلي في الإعداد للمنافسات بدأ الاتجاه نحو تحديد الخصائص المميزة للأداء المثالي، وماهي المتطلبات العقلية لتحقيق الأهداف، وظهرت مصطلحات مثل حالة الأداء المثالية (I.P.S)ideal performance state وفي مقابلها حلة البديل للوعي altered state of consciousness، ودخل التدريب العقلي ميدانياً جديداً ساهمت الدراسات في تطويره والوصول بالأداء إلى درجات من الإتقان الفائق ومع بداية السبعينيات ونتيجة لما سبق ظهر أول برنامج متكامل للتدريب العقلي الداخلي الإعداد العقلي الداخلي وتطبيقات أخرى (امين الخولي ومحمود عبد الفتاح عنان، 1998، ص 45)

واشتمل على العديد من المكونات: الاسترخاء العضلي، والعقلي، التأمل، تركيز الانتباه، التدريب الدافعي، وضع الأهداف برجة الأهداف، حل المشكلات، تنمية الاتجاهات، وغيرها.

وظهرت بعد ذلك العديد من البرامج أمثال (سيركونال Connolly) و(جابر ون Gabaron) و(برافيتز privatz). (أسامة كامل راتب، 1997، ص35)

ووضعت مبادئ للتطبيق وتحدد الأهداف في تنظيم التوتر العضلي والعقلي وتعديل وتغيير الأفكار والاتجاهات السلبية إلى إيجابية، واستخدام الخبرات السابقة للوصول إلى حالة الأداء المثالية، وتطبيق المهارات العقلية في تطوير الأداء في المنافسة، وعلى الرغم من اتفاق هذه البرامج في الكثير من المكونات إلا أن هناك اختلافا واضحا بين واضعي البرامج، فالبعض يركز على الإيحاء الذاتي والآخر يدعم الوعي بالجس ، وثالث يؤكد على الاسترخاء العميق، وتميزت هذه البرامج بأنه تم تقييمها واختبارها من طرف العديد من الباحثين والعلماء إلى جانب بعض الهيئات العالمية، واهتمت مجموعة من الباحثين بدراسة الفروق بين هذه البرامج، وفي منتصف الثمانينات تعدى عدد هذه البرامج المئة برنامج، وصحب هذه الزيادة العددية وجود برامج متخصصة لنشاط رياضي معين، في الرماية والجمباز، كرة القدم والتنس، وغيرها وتم استخدام شرائط الفيديو في التطبيقات لهذه البرامج.

ومع زيادة فاعلية هذه البرامج وانتشار تطبيقها بدأ الاهتمام بالناشئين وإعدادهم في هذا المجال، واهتم العلماء بالتعرف على العلاقات بين طرق التدريب العقلي والمراحل السنوية المختلفة، وظهرت القوائم التي توضح كيفية التعامل مع الناشئين والبرامج المناسبة لهم والإعداد الطويل المدى وتميزت بداية التسعينات بتكوين أول جمعية دولية للتدريب العقلي في (1991) تم اختيار (اوننتال) أول رئيس لها وهو صاحب أكثر برامج للتدريب العقلي شيوعا وانتخاب (تيري اورليك) من جامعة أوتارة في كندا رئيسا لهذه الجمعية في دورتها الحالية، وبدأت أوجه التعاون المشترك بين الدول في مجال التدريب العقلي بين السويد وروسيا في مشروع برنامج مشترك. (سامي عبد القوي ، 1995، ص64)

ومع التقدم التكنولوجي ظهرت مجموعة من الأدوات والوسائل البسيطة التركيب سهلة الاستخدام يمكن نقلها، رخيصة التكاليف تعمل على القياسات التشخيصية وتساهم في تنظيم التوتر، وبدأ استخدام الحاسب الآلي في الكثير من العمليات المرتبطة بالأعداد، ولكن أهم ما يميز الفترة الحالية هو زيادة الاهتمام بالجانب النفسي في التدريب العقلي، والتركيز على النشاط الكهربائي في المخ والاستفادة من الدراسات حول وظائف نصفي المخ، ومع ظهور جهاز المسح المغناطيسي واستخدامه في المجال الطبي وقدرته على إعطاء كافة التفاصيل بالصورة الدقيقة عن وظائف المخ ترجى حاليا الاستفادة من هذه التكنولوجيا في المجال الرياضي للتعرف على أفضل العوامل المؤثرة في التفوق الرياضي، وبعد انتشار التدريب العقلي في مجال اكتساب المهارات الحركية والإعداد للمنافسات بدأ التطبيق، في المجال التربوي في المدارس والجامعات وتعتبر السويد وأستراليا من أولى الدول التي استخدمت هذا النوع من التدريب داخل درس التربية البدنية والرياضية. (محمد انور محمد الشرفاوي، 1992، ص80)

واستخدم بعد ذلك في مجال الرياضة للحميع وخاصة أندية التمرينات البدنية حيث أن البعد الثاني من تعريف التدريب العقلي يتضمن تطوير الصحة العامة وتعددت الآن المجالات في الاستخدام وخاصة المجال الطبي الذي اهتم بدور

التدريب العقلي في التغلب على الألم وخاصة مع الحالات المزمنة، وكذلك الدخول في النوم وظهرت العديد من البرامج في هذا الإطار ومن المجالات الأخرى الفنون والعمل ومزال العمل جاريا للتعرف على خبايا العقل البشري لتجنيده كافة طاقاته لخدمة الإنسان.

4. مفهوم التدريب العقلي:

مر التدريب العقلي بمراحل متعددة، حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي وكان أول من استخدم هذا المصطلح (سكاكيت scakett) في 1935 وتعديل بعد ذلك بواسطة (موريسيت morriset) في 1936 إلى التدريب المطلق. (محمد عبد الفتاح عنان، 1995، ص60)

ثم إلى التدريب التصوري عن طريق (بيري perry) 1939 واستمر هذا المسمى حتى 1964 إلى أن عدله (اجيسترون egstron)، إلى التصور العقلي وأخيرا تحول إلى التدريب العقلي. (محمد عبد الفتاح عنان، 1995، ص100)

واستخدم مصطلح التدريب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم والتغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني، إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة، والتدريب المنتظم للمهارات العقلية والاتجاهات، والإستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية، والإستراتيجيات التي تبنى على الحالة العقلية، يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية، ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال:

(مرجان morgan): إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.
(david yukelson, 1993, p68)

(فيدلي vedlld): استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.

(roberts weinberg, 1995 p 80)

5. تعريف التدريب العقلي:

هناك عدّة تعاريف للتدريب العقلي منها تلك التي وُجدت في مرجع ل محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال وهي كالاتية:

- يعرف أونشتاهل Unestahl التدريب العقلي بأنه نظام متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، إذ يخدم بعدين أساسيين وهما الوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وتطوير الصحة العامة.
- يرى روشال Rushall بأنه إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم وتركيز الانتباه.

- في حين يرى مورجان Morgane بأنه إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم. (شمعون محمد العربي، والجمال عبد النبي، 1996، ص13)

- يعرف سنجر التدريب العقلي بأنه تكرار مهارة بكل تفاصيلها دون رؤيتها حركياً. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 78)

- أما نيدفر(1979) فإنه يعرف التدريب العقلي بأنه بمثابة تكرار أداء دون حركة ظاهرة، قد قام بها الرياضي من قبل أو هو مقبل على القيام بها في المستقبل. (LALAOUI BELKACEME, 1997 p 70)

يتفق العديد من الباحثين منهم فولكمار Volkmar في أعماله سنة 1972، فوهرر Fuhrer في 1975 وبيك Beck عام 1977، على مفهوم التدريب العقلي أنه تعلم أو إتقان أداء حركي بتمثيل ذهني حاد، دون الأداء الحقيقي للحركة. (أفروجن نبيل، 2007، ص19)

من خلال هذه التعاريف الأخيرة يمكننا القول بأن التدريب العقلي هو تكرار مهارات حركية عقليا دون الأداء الحقيقي لها، بحيث سبق أداءها أو يحضّر الرياضي نفسه للقيام بها في المستقبل، و هذا قصد الوصول إلى المستويات الرياضية العالية.

6. أهمية التدريب العقلي:

يمثل التدريب العقلي إحدى الحلقات الجوهرية في الإعداد للمنافسات وهو جزء مهم من التدريب الرياضي لأن الإنجازات الرياضية تتطلب قدرًا كبيرًا من الاستخدامات العقلية وإصدار القرارات، ويجب أن يمتلك اللاعب القدرة على تطبيق الخطط الموضوعية وتحليل أداء المنافس، وحتى يتمكن اللاعب من القيام بذلك فعليه تطوير إمكانياته العقلية.

يمكن أن يساهم التدريب العقلي في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب، وفي بعض الأحيان يكون هو الفاصل في النجاح و التفوق الرياضي. (محمد حسن علاوي ، 2002، ص193).

كما يساهم التدريب العقلي في اكتساب و تنمية المهارات الحركية عن طريق المشاركة في تطوير المهارات العقلية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي حيث أنه عند التصور العقلي للمهارة تحدث استثارة عصبية خفيفة تكون كافية لحدوث التغذية الرجعية الحسية التي يمكن استخدامها في تصحيح المهارة عند محاولة الأداء في المرات الموالية. (شمعون محمد العربي، 1996، ص14)

يعتبر التدريب العقلي أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي، والمساهمة في الشعور بمزيد من الثقة في النفس، والتركيز على الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل للأداء وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضّر بالأداء من خلال المشاعر السلبية التي تقلل من فرص النجاح.

زيادة على ذلك فإن التدريب العقلي له أهمية أخرى، كونه عند وصول اللاعب إلى درجة من التمكن يعمل على زيادة قدرته على التنبؤ، وقد تعدى هذا النوع من التدريب حدود المجال الرياضي إلى أبعاد أخرى من مجالات الحياة العادية كالعمل، الصحة، الطب، الفنون وغيرها، ويرجع ذلك إلى أهميته في المساعدة على تعلم المهارات، التحكم في الضغط العصبي وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة. (شمعون محمد العربي، 1996، ص15)

يعتمد هذا التدريب على النظريات العلمية ونتائج البحوث وتوصل إلى مجموعة من الأدوات والأجهزة التي تعمل على القياس الموضوعي والتي يمكن الاعتماد عليها في تشخيص الحالة العقلية للاعبين، وأدى الاهتمام إلى انتشار العديد من البرامج الموضوعية التي تم تطبيقها على أعداد كبيرة من اللاعبين من أنشطة رياضية مختلفة ثم تقييمها على فترات طويلة وصلت في بعض البرامج إلى 15 سنة وتم تأكيد فاعليتها من جهات علمية متعددة، ويقدم التدريب العقلي إجراءات ووسائل معرفية تعمل على إمداد اللاعبين بالطرق المناسبة التي تساهم في التحكم في الأفكار، وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى أفضل، ويساعد في زيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم مع الاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى وضع تصور عقلي أفضل للأداء الجيد.

ويساهم التدريب العقلي في تطوير مستوى المهارة حيث أنه عندما يتم التصور العقلي بطريقة صحيحة يعمل ذلك على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد على الأداء الصحيح في المرة التالية للأداء، ويعتبر هذا النوع من التدريب أحد العوامل للحصول على التحكم الذاتي وتركيز الانتباه إلى جانب التحكم الانفعالي والثقة في النفس.

وعلى الرغم من أن التدريب العقلي بدأ في المجال الرياضي، إلا أنه تعدى حدود هذا المجال إلى أبعاد مختلفة من الحياة حتى أن المؤتمر الدولي عن التدريب العقلي والتفوق، الذي انعقد في (أوتاوا) كندا 1955 يتضمن 5 مجالات هي: الفنون، العمل، الصحة، التأهيل، التعليم، ورفاهية الحياة بالإضافة إلى المجال الرياضي، ويعكس الاهتمام في الجانب الطبي الأهمية البالغة للتدريب العقلي، حيث يستخدم الآن بصورة مكثفة في تحمل الألم من خلال البرامج التي تم وضعها في هذا الاتجاه والتي تطبقها بعض المستشفيات في الخارج والتي أشارت النتائج إلى خفض معدلات استخدام أدوية

المسكنات بدرجة كبيرة، فضلا عن البرامج الأخرى المرتبطة بالمساعدة على النوم، وزيادة الكفاح من أجل البقاء مع حالات الأمراض المزمنة. (السيد عبد المقصود، 1997، ص62)

وترجع أهمية التدريب العقلي إلى إمكانية مساهمته في تعلم مهارات التحكم في الضغط العصبي، وتقدير الذات والاتجاه الإيجابي نحو الحياة، والتي لها التأثير الأبقى من الأداء البدني حيث أن اللياقة البدنية تقل بعد اعتزال المجال الرياضي، بينما التدريب العقلي يمكن أن يؤدي إلى لياقة عقلية تستمر لمدة أطول.

7. أهداف التدريب العقلي :

- زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير وتنمية المهارات العقلية المرتبطة.
- زيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي.
- إزالة العوائق أمام التطوير العام للأداء.
- استبعاد الأسباب المرتبطة بتدهور مستوى الأداء.
- زيادة الاستفادة من التدريب البدني من خلال:

أ - تطوير نوعية ونظام التدريب.

ب - تطوير القدرة على الراحة واستعادة الشفاء من الفترات التدريبية.

- تطوير أداء المهارات العقلية والأعداد للمنافسات.
- تطوير وتنمية الشخصية.
- تطوير الصحة العامة. (محمد العربي شمعون، 1996، ص 90)

8. أنواع التدريب العقلي:

يمكن تقسيم التدريب العقلي إلى:

أ. التصور العقلي.

ب. الانتباه.

- انتقاء الانتباه.

- تركيز الانتباه.

- توزيع الانتباه.

- تحويل الانتباه.

ج. التدريب العقلي غير المباشر: ويتضمن ما يلي:

- قراءة الوصف الفني للمهارة.

- مشاهدة الأفلام والدوائر.

- الاستماع إلى الوصف الفني للمهارة.

- مشاهدة نماذج الأداء.
- الحديث عن المهارة من اللاعب.
- كتابة التعليمات.
- الدمج بين الوسائل السمعية والبصرية.
- تركيبات أخرى.

وتقدم هذه الأنواع تسهيلات مختلفة ومتنوعة للارتقاء بمستوى الأداء ويرجع اختيار النوع إلى عدة ظروف، ترتبط بالهدف المراد تحقيقه ويتم اختيارها بحيث تناسب ظروف كل لاعب على حدى. (محمد العربي شمعون، 1996، ص 65)

9. مراحل التدريب العقلي:

التدريب العقلي يمر بعدة مراحل، يقوم بتدوينها واينبرج Weinberg وآخرون، وأخرى يذكرها شمعون والجمال في مرجعهما، و هي كالتالي:

1.9 المراحل حسب واينبرج Weinberg : أشار واينبرج وجولد (Weinberg et Gould 1995)

ووليامس Williams (1986) إلى أن هناك ثلاث مراحل أساسية للتدريب العقلي " و هي كالتالي:

1.1.9 مرحلة تقديم المهارة العقلية: نظرًا أنّ العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية ومعرفة لأهمية

تدريب المهارات العقلية وأثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين، لذا فيجب تقديم المهارة العقلية.

2.1.9 مرحلة التعلم والاكساب: في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات العقلية

مع تقديم نماذج لأداء صحيح حتى يمكن للاعبين تقليد هذه النماذج. و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو بصورة جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة.

3.1.9 مرحلة الإتقان: الهدف الأساسي من هذه المرحلة يكمن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات العقلية بصورة

دقيقة وبدون بذل المزيد من الجهد ومحاولة ربط هذه المهارات العقلية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب وخاصة في المنافسة الرياضية. (علاوي محمد حسن ، 2002، ص 206)

2.9 المراحل حسب شمعون: يختصر شمعون والجمال بدورهما، مراحل التدريب العقلي في النقاط التالية:

1.2.9 مرحلة الأعداد العقلي: تهدف هذه المرحلة إلى تعليم الاسترخاء العضلي والعقلي، لأن الاسترخاء ضروري

للقيام بالتدريب العقلي.

2.2.9 مرحلة التدريب على الطرق العقلية: تهدف هذه المرحلة إلى تعلّم النّظم البديلة للتحكم الذاتي، طرق التوجيه

الذاتي، التكوين الذاتي، وطرق التصور العقلي التي لها تأثير في ارتباطها بحالة بديل الوعي.

2.9. مرحلة تدريب القوى العقلية: تهدف إلى دمج المهارات العقلية في المرحلة الأولى والثانية وتطبيقها في مجالات مثل الدفاعية، الاستجابة الانفعالية، الاتجاهات والتركيز وغيرها. (محمد العربي شمعون، والجمال عبد النبي، 1996، ص20).

10. أساسيات وشروط التدريب العقلي:

لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية أو الإعداد للمنافسات هناك بعض الشروط الواجب توفيرها، في هذا الصدد يذكر تايلور Taylor بأنه يجب أن تكون علاقة ثقة بين الأخصائي النفسي الذي يطبق التدريب العقلي والرياضيين

يجب الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للرياضيين، لأن المعنيين بتحضير المنافسات الرياضية يواجهون درجات مختلفة من الدفاعية، التركيز، الثقة في النفس... الخ، فالذين لديهم درجة منخفضة لهذه المهارات العقلية، عوضاً أن يستفيدوا من التدريب العقلي للتحضير الجيد فإن ذلك يخلق عندهم بعض من الملل وبالتالي يوم المنافسة لا يمكنهم إظهار قدراتهم الحقيقية، التفاعل الموجود بين الشخصية الخاصة لكل رياضي والحالات التي يواجهونها، يؤدي إلى استجابات مختلفة من رياضي للآخر.

يبدو أنه من الأولويات القيام بتشخيص نقاط القوة و النقاط التي يمكن تطويرها عند كل رياضي حتى نصل إلى إستراتيجيات التدريب العقلي المناسب، تايلور Taylor يقترح الأخذ بعين الاعتبار النقاط التالية في تطبيق التدريب العقلي:

- المتطلبات البدنية للرياضة الممارسة إن كانت الرياضة لاهوائية أو مداومة.
- درجة دقة تقنيات الرياضة الممارسة.
- مدة المنافسة.

● نوع التخطيط، قصير المدى أم طويل المدى.. (THILL EDGAR et FLEURENCE PHILIPPE, 1998, p 7)

بالإضافة إلى ما ذكرناه نضيف الشروط التالية لنجاح التدريب العقلي: (شمعون محمد العربي، والجمال عبد النبي، 1996، ص16)

1.10 الاتجاه الإيجابي: يتضمن توقع نتائج إيجابية بعد تطبيق برنامج للتدريب العقلي واقتناع اللاعب بأهمية التدريب لعقلي والدور الذي يمكن أن يلعبه في تطوير المهارات العقلية وبالتالي الارتقاء في المستوى.

2.10 الذكاء: تتطلب المستويات الرياضية التنافسية درجة عالية من الذكاء وفقاً لما أكدته بييري Perry من أن التدريب العقلي أكثر نفعاً للاعبين ذوي الذكاء المرتفع، حيث له أهمية في إصدار القرارات في فترة وجيزة وتحت ضغوط التنافس.

3.10 الخبرة السابقة: تمثل أحد الأبعاد الأساسية المؤثرة في تحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي، فقد لاحظ شرام Schram (1967) أنّ النشاط العضلي يكون في أعلى مستوياته عندما يعتمد التدريب العقلي على خبرة سابقة، ويعتبر جاكوبسون Jakobson (1930) أول من أشار إلى تأثير الخبرة السابقة على فاعلية التدريب العقلي.

4.10 الأداء الصحيح: يعتبر أحد الشروط الواجب العمل به، حيث أن التصور العقلي السلبي يزيد من الميل إلى الوقوع في نفس الأخطاء، وبدلاً من أن يكون التدريب العقلي عاملاً مساعداً على تطوير الأداء يصبح عاملاً في تثبيت الأخطاء وبالتالي الفشل في الأداء، والأداء الصحيح هو أحد الدعامات التي يبنى عليها التدريب العقلي، حيث يعمل على تعميق العلاقة بين المثير والاستجابة ويتم بذلك دعم الأداء وبالتالي تحقيق أفضل النتائج والوصول إلى الأهداف.

5.10 الإحساس والإيقاع الحركي: يجب أن يكون التدريب العقلي في نفس السرعة والإيقاع الحركي للمهارات المراد تعلمها حيث يوضح فيوجيتا Fuigita أنه عند أداء مهارة تحت ظروف مختلفة في السرعة يحدث اختلاف في الأنماط العصبية المشتركة في الأداء، هذا إلى جانب أهمية التأكد على الإحساس الحركي حيث أن ذلك يساهم في إيجاد المثيرات التي تعمل على التحكم في الحركة.

6.10 الانتظام في التدريب: أشار كل من ستارت Start (1960) ولوبكي Luebke (1967) إلى أن الانتظام في التدريب العقلي يساعد على تطوير الأداء وأنّ تتابع فترات التدريب يساهم في زيادة فاعلية التدريب العقلي.

7.10 جو التدريب: كلما كان التدريب العقلي في نفس الجو المحيط بظروف الأنشطة الرياضية من أدوات وأجهزة كلما ساعد ذلك على استكمال كافة الأبعاد في التصور العقلي عند إعادة الاسترجاع وخاصةً تلك التي تتعلق بالوصول إلى الحالة الانفعالية المثالية للأداء.

8.10 مستوى من اللياقة البدنية: قد يبدو هذا الشرط بعيداً عن الموضوع، ولكن أكدت دراسات كل من وايتلي Whitely (1962) ودويل Doyle (1968) أنّ اللاعب الذي يمتلك قدرة عضلية عالية يستفيد من التدريب العقلي أكثر من اللاعب ذو القدرة العضلية المحدودة. مما يدعم أهمية هذا الشرط لتحقيق أفضل عائد من التدريب العقلي.

9.10 المهارة المطلوبة: يشترط أن تؤدي المهارة المراد تطويرها أو مجموعة الحركات أو المقطع المتكرر من النشاط بصورة كلية وتامة مثلما يحدث في الظروف الطبيعية حتى يتمكن اللاعب من الوصول إلى الإدراك الكلي للأداء.

11. مبادئ التدريب العقلي :

– استخدام العقل كبديل للجهد البدني الإرادي: يهدف التدريب العقلي إلى تعليم اللاعب كيفية إيجاد طرق جديدة بديلة للتحكم، حيث أن الطريقة العادية من خلال استخدام العضلات، وتوظيف كافة الجهود، يصعب أن تؤدي وظيفتها في بعض الأحيان، وتوضح الفرق بين الجهد البدني إلى النهاية لتحقيق الهدف.

الطريقة الثانية، تصور عقلي عن عدو المسافة بطريقة جيدة، واسترجاع عدو المسافة بسرعة، وإصدار القرارات للعضلات المشاركة في الأداء، و ترك الأمر بعد ذلك للجسم، مع ملاحظة انسياب الخطوات وسرعتها أثناء العدو.

النموذج الثاني: مقاومة ثني الذراع من مفصل الكوع بواسطة زميل.

الطريقة الأولى : مقاومة ثني الذراع من خلال بذل أقصى جهد لمنع حدوث هذا الثني.

الطريقة الثانية: تصور عقلي أن الذراع عبارة عن عارضة من الحديد مثبتة في حائط، والمطلوب هو المقارنة بين بذل الجهد في الطريقتين وحساب العائد من هذه التجارب، واستخدام التحكم في التصور العقلي كبديل لبذل الجهد البدني. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص62)

– ينظر التدريب العقلي إلى المهارات العقلية: بنفس الطريقة التي ينظر بها إلى المهارات البدنية، و يمكن توضيح هذا المبدأ من خلال تعرض إلى فلسفة المهارات العقلية والتي يمكن إنجازها فيما يلي:

- إن التطور والنمو الإنساني يتم من خلال إدارة عوامل مدربة في العقل الإنساني.
- إن نموذج النمو الرياضي يبدأ بالتصور العقلي لأهداف وواجبات الأداء.
- إن النموذج الرياضي ينظر إلى الإنسان كدافع للمستقبل أكثر من نتيجة للماضي.
- إن حالة الأداء المثالية وحالة الاستشفاء المثالية وحالة الواقعية المثالية يمكن الوصول إليها والمحافظة عليها وتطويرها، بواسطة الإيحاء عندما يصعب اختبار الواقعية.
- إن مبادئ المستويات الرياضية العالية والصحة العامة يمكن التعرف عليها والتحكم فيها وتطويرها. (السيد عبد المقصود، 97، ص 87)

ويركز هذا المبدأ على أهمية المهارات العقلية ودورها في الوصول إلى حالة الأداء المثالية، وإمكانية تكويرها بواسطة الطرق المختلفة في التدريب العقلي وأنه يجب النظر في تركيز الانتباه والتصور العقلي والاسترجاع العقلي، ووضع أهداف التحكم في التوتر وإعادة التكوين المعرفي وعزل الأفكار السلبية، وإعادة التكوين الذاتي وغيرها من المهارات العقلية بنفس المستوى والاهتمام الذي يعطي لعناصر اللياقة البدنية من قوة، مرونة ورشاقة، سرعة وغيرها من المهارات البدنية، لأن كلا

منها بالإضافة إلى عوامل أخرى، تساهم في الوصول إلى تحقيق الإنجاز، وأن إغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة بعيدة.

12. محتويات التدريب العقلي:

يرى (جايرون gauron) أن محتوى التدريب العقلي يتضمن:

- التدريب الجيد على الاسترخاء.
- استرجاع النواحي الفنية.
- التعرف على البروفيل الانفعالي للاعب.
- التدريب على تركيز الانتباه.
- التصور الحركي العقلي.
- استرجاع الخبرات الناجحة.
- التدريب على عزل التفكير.

هذا إلى جانب أنه يضيف بعلم مهمين وهما: أهمية وجود خطة إستراتيجية إلى جانب حلول لبعض المشكلات المتوقعة. (سامي عبد القوى ، 1995 ، ص70)

13. العوامل المؤثرة في التدريب العقلي:

تتداخل مجموعة من العوامل لكي تؤثر على فاعلية التدريب العقلي، وقد ازداد اهتمام الباحثين بدراسة هذه العوامل حتى يمكن التحكم في العائد منه ومحاولة ضبط الظروف المحيطة وتوفير أفضل الفرص لتحقيق التفوق، من بين هذه العوامل ما يلي:

1.13 العوامل المرتبطة بالتدريب:

- توزيع فترات التدريب.
- طول فترة التدريب.
- نوع التدريب العقلي.
- دوام فترات التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة التعليمية.
- نوع المهارة.
- ميكانيكية الأداء.

2.13 العوامل المرتبطة بتعليمات الأداء:

- إستراتيجية التعليمات.
- كيفية إصدار التعليمات.

➤ إعداد اللاعب للتدريب العقلي.

3.13 العوامل المرتبطة بخصائص الأداء:

➤ اختلاف الخصائص المرتبطة بالأنشطة الرياضية.

➤ نوع التصور العقلي المرتبط بالنشاط الرياضي. (محمد العربي شمعون ، و الجمال عبد النبي، 1996، ص19)

4.13 العوامل المرتبطة بخصائص اللاعبين:

➤ الأشكال الحسية.

➤ درجة الوضوح والقدرة على التحكم في التصور العقلي.

➤ مستوى الأداء.

➤ درجة

➤ الاستثارة.

➤ نوع الجنس.

(محمد العربي شمعون ، و الجمال عبد النبي، 1996، ص19)

14. متطلبات التدريب العقلي :

تنقسم متطلبات التدريب العقلي إلى متطلبات شخصية و متطلبات عامة:

1.14 متطلبات شخصية:

- اتجاه إيجابي نحو التدريب العقلي.
 - إعطاء الفرص لصفاء العقل و الهدوء.
 - الوصول إلى الاسترخاء مع عدم استخدام القوة.
 - عدم التأثر بالعوامل الخارجية.
 - تجاهل الأفكار المتضاربة التي قد تطرأ على العقل.
 - التحلي بالصبر و ترك الأمور تحدث بطريقة طبيعية.
- العودة إلى الحالة العقلية العادية في حالة حدوث بعض الجنوح من العقل.

2.14 متطلبات عامة:

يفضل أن يتم التدريب العقلي في ظروف تتضمن:

- جو هادئ.
 - مكان مناسب.
 - انخفاض في الإضاءة.
 - المصاحبة بالموسيقى.
 - تحديد توقيت منتظم دون مقاطعة.
- التخلص من كل ما يحيط بالجسم مثل رباط العنق والساعات والأحذية والحزم. (شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، 1996، ص21)

15. تقنيات التدريب العقلي:

1.15 تقنيات الاسترخاء: يقصد بالاسترخاء عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات، هذا يعني (فك أسر) أو (إطلاق سراح) أي انقباض أو توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماما أو الوصول إلى درجة الصفر تقريبا في النشاط العضلي. (محمد حسن علاوي ، 2002، ص221)

كما أشار عبد الستار إبراهيم إلى أن الاسترخاء يعني التوقف الكامل لكل الانقباض والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. (إبراهيم عبد الستار ، 1988 ص 114)

والاسترخاء العضلي بهذا المفهوم مهارة عقلية لا بد أن تعلم وتُكتسب مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية ومن بين تقنيات تدريبها ما يلي:

1.1.15 الاسترخاء الذاتي لشولتز SHULTZ :Training Autogène de

أسس الاسترخاء البدني والعقلي سهلة التعلم، وهذا لا يستغرق إلا بعض الوقت كل يوم، باستطاعة أي إنسان ممارستها إلا الأصغر سنا، مدة كل حصة تتراوح بين سبعة وعشرة دقائق وهناك من يستعملها خلال دقيقتين فقط وهذا ما يكفي للحصول على نتائج إيجابية عاجلا أم آجلا.

أسست تقنية الاسترخاء الذاتي من طرف الدكتور شولتز SHULTZ في بداية القرن التاسع عشر بحيث قام بنشر أعماله عام 1932، أما في سنة 1971 الطبيب السوفياتي أوداسكي ODESSKY قام بنشر نموذج تمارين يومية تسمح بالتحكم في هذه التقنية التي ساهمت في نجاح العديد من الرياضيين خاصة ممارسي الرقص الكلاسيكي والشطرنج التي كانت رياضات مشهورة آنذاك.

يقول (أداسكي) أن "تدريباتنا تنمي قدرات تحكم الوعي على مختلف السيرورات الفيزيولوجية مثل: الهضم، التنفس، الجهاز الدوراني ويساعد على التغلب عن الإحساسات. (OSTRANDER (SHEILA) ET SCHROEDER (LYNN), 1982, P 178.)

الممارسة المنتظمة لهذه التقنية تؤدي للتوازن العقلي، البدني وخاصة التوافق بين الحركات، والتحكم في هذه التقنية يعتبر بسيطاً أو وسيلة سهلة وقوية تسمح لحوض مختلف النشاطات لأحسن ما يؤديه البدن، استلهمت هذه التقنية من التنويم المغناطيسي، ويعتبر كل حالة إرهاق، تعب أو قلق يتبع بتقلص عضلي، وإذا تركنا الجسم يرتاح ويسترخي تخنفي الأعراض، هذه التقنية الإجمالية، المنتظمة، الصارمة والتطويرية بفضل مجموعة من التمرينات الدقيقة التي تسمح باكتساب الاسترخاء تدريجياً وإلغاء التوتر الغير مجدي وتطمح إلى خلق صورة عقلية للارتقاء.

تمارس هذه التقنية في غرفة هادئة ذات إنارة خفيفة ودرجة حرارة معتدلة، يكون فيها الرياضي جالساً أو ممتداً.

2.1.15 الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن La relaxation progressive de Jacobson:

وقعت هذه التقنية من طرف جاكوبسن Jacobson خلال سنوات 1930، إذ يعتبر أن كل توتر يفرق بتقلص عضلي واسترخاء العضلات ينتج عنه الاسترخاء العقلي، وذلك بمتابعة التمرن، حتى يقضي الرياضي على التشدد العضلي ومقاومة التوتر الناتج عن الحالات الصعبة، في هذه التقنية يقوم الرياضي بتقلصات عضلية ثم استرخائها، بعدها يركز على الإحساس الجيد والتغير الحاصل، في الواقع هو خلق حالة الإحساس بالراحة وهذا الوعي يطرأ بطريقة منهجية وتدرجية على كل أعضاء الجسم، تمارس هذه التقنية في مكان هادئ ذو حرارة معتدلة ولطيفة وفي وضعية مريحة. (إكيوان مراد، 2002، ص44).

التقنية تعتمد على أي فرضية أو اقتراح مختلف عن التدريب الذاتي، في غالبية الأحيان تقترن بتقنيات أخرى كالتصور العقلي والتحكم في التنفس، وباختلافها عن التدريب الذاتي فإنها تحتاج إلى عدة أسابيع من التدريب، فالاسترخاء التدريجي يدرس في بعض الوقت فقط بحيث يسهل التحكم فيه. (DURAND DE BOUSINGEN, 1961, P 29)

2.15 تقنيات التأمل والتفكير: Les techniques de méditation:

1.2.15 اليوغا Le yoga: ظهورها راجع للقرن الخامس قبل الميلاد ويسجل في إطار مفهوم الكون والبحث عن تلاشي الذات (NIRVANA) وهذه الممارسة المنفردة تستوجب القيام بتمارين للتحكم والسيطرة على الجسم والروح معاً، بالنسبة للرياضي فإن اليوغا يساعده على الهدوء والتحكم في الجسم وتنمية الثقة في النفس.

(THOMAS RAYMOND, 1994 P 78)

2.2.15 الزان: أصل هذه الكلمة صيني بحيث أُخذت من Su Sanskrit Dhyana الذي أعطى كلمة Tch'an يعني Zen باللغة اليابانية، ومعنى هذه الكلمة هو التأمل والتفكير بغير هدف معين وهذا باستعمال التركيز، وليس باستطاعتنا تحديدها أو حصرها في مفهوم معين ولا يمكن التفكير في فهمها لأنها تخص ممارسة تعلمنا أن نكون في تركيز كامل للقطعة المعاشة في الحاضر فقط، وهذا لأي عمل أو حركة للحياة اليومية. يعتبر الزان أن التقلص ظاهرة طبيعية أما التصلب (Crispation) فهي ظاهرة غير طبيعية.

3.2.15 التنويم المغناطيسي ل إريكسون L'hypnose Ericksonienne: معروفة منذ العصور القديمة، أقتبسها لعصرنا الطبيب إريكسون Erickson ، جعل التنويم المغناطيسي كنافذة تطل على الروح لتسمح عبر تداعي الأفكار إلى تبديل بعض السلوكات الفردية وجعلها مناسبة لحالة معينة.

حسب ج.قورين فإن التنويم المغناطيسي طابع ذو نشاط ببيكولوجي يكون فيه الرياضي، وبفضل تدخل شخص آخر أن يتجرد من العالم المحيط به ويبقى على علاقة بمرافقه، وهذا الانفصال عن الواقع هو الذي يسمح بنوع من الاسترخاء الذي يعالج حالة خاصة، وهذا الطابع المنفرد للسير يظهر إمكانيات إضافية جديدة وهي تأثير الروح بالجسد أو عمل بيكولوجي على مستوى اللاشعور.

يعتبر التنويم المغناطيسي كحالة نوم اصطناعية تظهر عن طريق الإيحاء، المعنى فيها يكون في حالة وعي ولكن وعي متغيرة أي خاصة. (WEINECK (JÜRGEN), 2001, p 471)

4.2.15 الصفرولوجيا La sophrologie: الاسترخاء الديناميكي يعطيني لياقة بدنية جيدة لممارسة الترحلق على الثلج، إنني أجازف أكثر لأنني أثق في قدراتي وأيضاً أركز جيداً منذ البداية وليس لدي تخوف من الناس أو من الكاميرات ولا من الكرونومتر، أو حتى من السقوط.

(OSTRANDER SHEILA ET SCHROEDER LYNN, 1982, P 161)

هذا ما أكدته مترحلة أوروبية محترفة مستعملة لتقنية الصفرولوجيا Sophrologie، اخترعها أ.كيسيدو A.Caycedo في أواخر الخمسينات، وكلمة Sophrologie إغريقية الأصل حيث:

« Sos » : تتجاوب مع كلمة الانسجام.

« Phren » : تعني الروح، الشعور.

« Logos » : تعني علم، دراسة.

بمعنى علم الروح المنسجم أو دراسة انسجام الشعور، وهي مأخوذة من التنويم المغناطيسي لكنها تركز على عدة مذاهب فلسفية خاصة المشرقية منها، إنها فلسفة الحياة الإيجابية وتعتبر كخلاصة لأحدث البحوث وأقدم التقاليد لكي نستخلص طريقة متماشية مع ثقافتنا ومجتمعاتنا، وهذه التقنية وسيلتها الخاصة حيث تسمح بالانتقال من حالة وعي عادي إلى حالة وعي صفروني Sophronisation ثم الاسترخاء، كما تندمج إليها تقنيات أخرى كالاسترخاء الذاتي واليوغا، وتعتمد في بعض الأحيان على التنويم المغناطيسي وكذا الاسترخاء أو التصور العقلي.

تعتمد هذه التقنية بإدخال الشخص في حالة نوم-وعي وذلك بخلق في اللاشعور ذكريات وهمية إيجابية والتي تأخذ موضعها، بالنسبة ل كيسيديو فإن الشعور منقسم إلى ثلاثة حالات: الحالة المرضية Pathologique، حالة الوعي الطبيعي وحالة الوعي الصفروني Sophronique وقال أيضا أنه هناك مستويات مختلفة لليقظة (Vigilance) وهي: اليقظة والانتباه (حالة تفكير)، اليقظة وعدم الاهتمام، مستوى الصفروني (Sophroliminal) وهو مستوى الشعور الهائج المتوقع بين اليقظة والنوم، النوم، اللاوعي (coma) وأخيرا الموت، إذن فالمستويات وحالات الوعي شيئين مختلفين، فالوعي باستطاعته لعيش بعدة مستويات والهدف من هذه الطريقة هو الوصول إلى المستوى الصفروني Sophroliminal. (FERNANDEZ LUIS, 1986, P 47)

5.2.15 تقنية البرمجة العصبية اللغوية Programmation Neuro Linguistique: أبرز المراجع التي تناولت هذه التقنية و تحدثت عنها بالتفصيل هو مرجع ل قي ميسوم Guy Missoum، إذ تكلم عن استعمال هذه التقنية في شتى الميادين في المؤسسة، التعليم، الصحة، السياسة وخاصة الرياضة، ذكر معنى هذه التقنية كما يلي: (MISSOUM (GUY), 1996, P 06)

➤ **البرمجة (P) Programmation Neuro Linguistique (PNL):** تستعمل القياس بين العقل والكمبيوتر، بمعنى الذاكرة ومفهوم البرمجة، أفعالنا تتبع مراحل برمجة قريبة من تلك الموجودة في جهاز الكمبيوتر، كلمة البرمجة إذن تتناسب مع كفاءتنا للإنتاج وإعادة الإنتاج في تطبيق البرامج السلوكية.

➤ **العصبية Neuropsychologie (N):** تعتمد على الاكتشافات الحديثة والأخيرة في علم الأعصاب: أعصاب الدماغ (Neurologie du cerveau) والتخصص الوظيفي للنصف الدماغ (Hémisphères cérébraux) كلمة عصبية Neuro توافق الإدراك الحسي، تحدد حالتنا الداخلية على مستوى الأعصاب وحالتنا الانفعالية، إذ يرتبط مباشرة بانفعالاتنا وردود الأفعال التي تنتج عنها.

➤ **اللغوية Linguistique (L):** هذا المفهوم يرتبط بوسائل الاتصال الإنسانية أي بالسلوك البسيكولوجي حيث يتعلق بالسلوكيات الخارجية التي نعبر بها كوسيلة للاتصال.

البرمجة العصبية اللغوية تقنية أمريكية اخترعت من طرف ريتشارد بندلر Bandler Richard مختص في العلوم اللغوية (linguiste) وجون قريندر Jhon gtinder مختص في الإعلام الآلي (informaticien) خلال السبعينات، تركزت هذه التقنية على عدة مناهج منها المقاربة البسيكولوجية ل إريكسون Erickson، التحليل النظامي والأعمال الخاصة باللسانيات والاتصال، هذا ما أسفر عن ثوابت موجودة في كل اتصال فعال، وعليه يسمح بإعداد نماذج من الممكن إدراكها وتطبيقها. (THOMAS RAYMOND, 1994 P 103)

3.15 تقنيات التحضير العقلي:

1.3.15 الطريقة السلوكية المعرفية Congnitivo-Comportementale: ظهرت هذه الطريقة خلال الخمسينات في الولايات المتحدة الأمريكية، لا تبحث عن أسباب سلوك غير مألوف لكن تعمل على تصحيحه وهذا بما يحدث هنا والآن بدون عودة إلى الوراء، هذه العملية تزيل الأفكار والشعور السلبي الذي يسبب اضطراب للفرد.

ستجدون فيما يلي بعض التقنيات الخاصة بالرياضي:

➤ **تقنية الفصل والدمج Dissociation – Association:** تستعمل من قبل رياضيين لديهم منافسة طويلة لا تحتاج إلى يقظة كبيرة مثلا في سباق المراتون.

➤ **تقنية الفصل La Dissociation:** قليلة التطور، الرياضي يبذل مجهودا كبيرا لكي لا يفكر في المنافسة وصعوباتها، يركز ذهنه على المميزات الخارجية للمنافسة أو على مميزات خاصة بها لكن في إطار مختلف عن طبيعتها كما يوضح ذلك مورقان وبولوك Morgan et pollok (1977) في مثال لعداء يتصور خلال سباقه بأنه يركض في كل خطوة من خطواته على صورة يتخيلها لمنافسه. (THOMAS RAYMOND, 1994, P 91)

➤ **تقنية الدمج L'association:** التركيز يكون على التنفس، تقلصات العضلات وأحاسيس الجسم، وهذه التقنية تسمح للرياضي أن يتجاوز حدوده الفيزيولوجية.

هناك تقنية وسيطية ل دمج- فصل (L'association – Dissociation) وهي الأكثر تطبيقا، أي بمعنى الغناء الداخلي (Une mélopée) التي تسمح بالإبقاء والمحافظة على الإيقاع الحركي للجسم (عداء المسافات الطويلة، دراج).

➤ **تقنية تسيير الأهداف Gestion des buts:** تستعمل هذه التقنية من أجل التفاؤل بالنتيجة، يحدد من خلالها الرياضي إطار خاص يمكنه من تحقيق نتيجة أحسن، تعتمد أولا على تحديد الهدف الذي يصبو إليه بوضوح، لا يهم أن تكون الأهداف كبيرة أو صغيرة بل واقعية و يمكن تحقيقها، كما يمكن الطلب من الرياضي تمثيل هذه الأهداف على شكل صور عقلية. (THOMAS RAYMOND, 1994, P 91)

➤ **تقنية إلقاح التوتر Inoculation du stress:** هذه التقنية تشبه تقنية التلقيح، نلقح مرض ما(حالة التوتر) لخلق مضادات حيوية(إنشاء إستراتيجيات) تكون قادرة على حماية الفرد من القلق الشديد وحالة التوتر الشديدة التي يعيشها خاصة الرياضي، إذ يتم تعويده على جرعات شديدة التوتر حتى يبحث ويعمل على إيجاد إستراتيجيات مناسبة للاسترخاء، ومن ثم يتم التحقق من صحة نجاح الإستراتيجية المختارة لحالة معينة.

2.3.15 تقنيات التصور العقلي والتكرار العقلي: لكل فرد منا صور في رأسه، البعض منا يستعملها بطريقة عفوية أما الرياضيون فيستعملونها بصورة نظامية، التصور والتكرار العقلي يتميزان بالتكرار الرمزي أي في العقل بدون تحريك أي عضو من الجسم بحيث الدماغ لا يميز بين التطبيق العقلي أو البدني للحركة. (محمد أحمد علي منصر، 2003، ص83).

16. استخدامات التدريب العقلي:

هناك العديد من أوجه استخدام التدريب العقلي في المجال الرياضي، نوضح فيما يلي المتداول منها:

- **اكتساب و تنمية المهارات الحركية:** يساهم التدريب العقلي في المساعدة على تعلم واكتساب المهارات الحركية بالمشاركة في تنمية المهارات العقلية، وكذلك في مراحل التعلم الحركي، حيث في المرحلة الأولى يقدم الإطار الكلي للمهارة المراد تعلمها و المعلومات المرتبطة بها، وفي المرحلة الثانية يساعد من خلال التصور العقلي على تنمية وإتقان المهارة من خلال تبادل مع الأداء الحركي، وفي المرحلة الثالثة وهي الآلية، يساهم الإعداد العقلي في عزل كافة مشتتات الانتباه والتركيز على الأداء.

- **الإعداد للمنافسات القادمة:** يمثل التدريب العقلي أحد الأبعاد الهامة الإجرائية في إستراتيجية البطولة لأنه يتضمن الأنماط الحركية التي تعد اللاعب للأداء الجيد، وتحمل المهام الملقاة على عاتقه بطريقة أفضل، ووضع الاستراتيجيات المسبقة والتي تتناول كافة المواقف المتوقعة وطرق التعامل معها.

- **قبل المنافسات مباشرة:** غالبا ما يكون اللاعب في حالة انفعالية غير مستقرة ويتطلب الأمر الوصول إلى المستوى الأمثل من الاستثارة وتركيز الانتباه وعزل التفكير ويستخدم التدريب العقلي في هذه المرحلة طرق الاسترخاء العضلي والعقلي والإيحاء في مساعدة اللاعب على التحكم في تركيز الانتباه.

- **الأنشطة الرياضية ذات التكرار:** يستخدم التدريب العقلي في الأنشطة الرياضية التي تتسم بطبيعة التنافس فيها و بتكرار الأداء مرة بعد مرة، مثل الوثب العالي والطويل والرمي والقفز بالزانة في ألعاب القوى والرمية، يتم في هذا المجال أداء مجموعة من إعادة التصور العقلي للأداء المطلوب، قبل الدخول في كل مرة توالي الاستمرار في المنافسة ويجب التخطيط للبرامج، ضمن الاستراتيجيات العامة للإعادة العقلي للمنافسة.

-الأنشطة التي تستغرق وقتا طويلا: يستخدم التدريب العقلي في مثل هذه الأنشطة التي يستمر فيها الأداء لفترات طويلة مثل المارطون، سباحة المسافات الطويلة، والدراجات، التجديف، وذلك عن طريق التصور العقلي لجزء من الأداء حيث يصعب استرجاع الأداء الكلي ويتم التخطيط المبكر لاستخدام التصور العقلي لمواقف معينة في النشاط مثل البداية، أو أماكن معينة أو نهاية السباق.

-الأنشطة ذات الدوائر المغلقة: وينطلق ذلك على الأنشطة التي يعرف فيها اللاعب مقدما الدخول في منافسة الأداء الحركي المطلوب منه لكافة التفاصيل مثل: الجمباز، الغطس، والتي تسمح طبيعتها بأداء التدريب العقلي بين الأجهزة والقفزات، ولا يعني هذا التقسيم عدم استخدام التدريب العقلي في الأنشطة ذات الدوائر المفتوحة مثل الألعاب الجماعية، كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، والهوكي، وغيرها التي تغير فيها المواقف والتي يتم التركيز في التدريب العقلي على الإعداد الخططي وتنفيذ المهام المطلوبة من الفريق.

-حالات الإصابة والسفر: في حالات الإصابة والسفر أثناء التوقف عن التدريب أو حتى في الأوقات التي يتم فيها الذهاب إلى التدريب وتحول الظروف مثل الأمطار وغيرها من مزاوله التدريب، يكون الوقت مناسب، للتدريب العقلي على مهارة أو سلسلة من المهارات تؤدي متتابعة أو استرجاع خطط اللعب والتدريب على المهارات العقلية. (شمعون محمد العربي، الجمال عبد النبي، 1996، ص21)

17. الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي:

بطريقة مرادفة لمصطلح التصور Mental training تم استخدام مصطلح التدريب العقلي العقلي في علم النفس الرياضي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما حيث أن التصور العقلي يرجع إلى العمليات العقلية وقد وصفه (هيل 1985(heil بأنه نمط التفكير. (محمد العربي شمعون، 96 ، ص80)

وأكد علماء النفس في المجال المعرفي على الوظيفة المعرفية للتصور، في حين أن التدريب العقلي مصطلح وصفي يمثل الاستراتيجيات التي يستخدم بها التصور العقلي في محاولة لتطوير الأداء الرياضي، ويمكن أن يتضمن من العمليات داخل هذا الأسلوب من التدريب كما أوضحت (سيون suinn) 1983 على سبيل المثال فإن التدريب العقلي (محمد أنور محمد الشرقاوي، 1992 ، ص70).

ويمكن أن نشير إلى أن الخطوة الرابعة في محتوى التدريب العقلي في المثال السابق هي التي تمثل التصور العقلي للمهارة في حين أن التدريب العقلي قد يتضمن أبعاد أخرى ولهذا كان التصور العقلي يمثل الوسيلة التي من خلالها، يتم إنجاز أهداف التدريب العقلي ولزيد من التوضيح بين التدريب العقلي والتصور العقلي نضرب المثال التالي : لاعب تنس يتعلم

مهارة إرسال جديدة(الإرسال الساحق)و يؤدي تصورا لهذه المهارة يوميا قبل الأداء الفعلي للمهارة، أو لاعب غطس يقوم بتصوير أداء القفزة وهو مستعد على سلم القفز وقبل الأداء مباشرة في البطولة ونجد في كلتا الحالتين أن

المهارة قد تم استرجاعها من خلال التصور العقلي، في غياب الأداء الحركي أو النشاط ولكن هناك اختلاف في توقيت استخدام المهارة، فالمثال الأول وهو لاعب التنس، يعكس ما يسمى بالتدريب العقلي لاكتساب المهارات الحركية والهدف منه تقوية الاستجابة الجديدة لاكتساب المهارة للمتعلم، أما المثال الثاني فهو يمثل استخدام التدريب العقلي تحت ما يسمى بالإعداد للمنافسات والهدف منه تعزيز الأداء في المستقبل لمهارة تم اكتسابها وإتقانها، أي أن التصور العقلي إحدى الوسائل التي يستخدمها التدريب العقلي في اتجاهين اكتساب المهارات والأعداد للمنافسات.

وتجد الإشارة أيضا إلى أن التصور العقلي تم استخدامه في المجال الرياضي ضمن محتوى طرق أخرى مثل الاسترخاء، التأمل، التحكم في الحالة المزاجية، أي التصور قبل الاسترجاع العقلي لها، وتضيف أيضا أنه في حالة النجاح، في تثبيت الصورة يصعب التحكم في سلسلة من الصور، ومعظم الأنشطة الرياضية تتضمن المواقف الديناميكية المتغيرة، وهنا يعمل التدريب العقلي كإستراتيجية لاستخدام هذه الصور العقل إلا أن بعض اللاعبين على المستوى العالي يفصلون تماما، بين المصطلحين فعندما يطلب على سبيل المثال من لاعب محترف في كرة السلة استرجاع الرمية الحرة فهو يستدعي عملية التصويب، ولكن عندما يطلب منه استخدام التدريب العقلي فهو يتصور نفسه حقيقة يقوم بالتصويت، وهذا الفصل يرجع إلى إستراتيجيات استخدام التدريب العقلي في التصوير العقلي في الأداء وفي النهاية نجد أن هذا الموضوع غاية في الصعوبة وهي يلقي الاهتمام بين الباحثين، ولكن الفصل يحتاج إلى مزيد من الدراسة والبحث بالدليل الموضوعي، حتى يمكن لهذا المجال أن يحقق الهدف منه، ويشير (بارو barrow) 1971 إلى أن التدريب العقلي يختلف عن التصور العقلي ولا يمكن اعتبارها شيء واحد، فالتصوير العقلي من وجهة نظره هو تذكر الصور من خلال الخبرة السابقة، ويرجع في الحقيقة إلى حركات الفرد وتصوره عنها، أما التدريب العقلي فهو الاسترجاع العقلي أو إعادة مشاهدة رموز الأداء السابقة والتركيز هنا على الحركة وليس على العائد منها مثل الاتجاه والدقة أو المسافة (محمود عبد الفتاح عنان 1995، ص 65)

خلاصة :

بعد أن تعرضنا لموضوع التدريب العقلي بالتفصيل في هذا الفصل، يمكننا القول بأنه جزء لا يتجزأ من التدريب الرياضي، وله دور هام في التحضير الشامل والمتكامل للرياضي إلى جانب التحضيرات الأخرى، التقنية، التكتيكية، البدنية والمعرفية.

إن أهم نقطة وأكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا لمختلف نقاط هذا الفصل هو أنه يمكن تدريب المهارات العقلية كما تدرّب المهارات التقنية، التكتيكية و البدنية. فلها برجة خاصة بها، طويلة و قصيرة المدى كما لديها تقنياتها الخاصة و وسائلها للتدريب عليها. و ليكون التدريب العقلي أكثر فعالية يجب أن يتخلل الحصص التدريبية.



الفصل الثاني:
الضغوط النفسية

تمهيد:

الدارس لموضوع الاضطرابات النفسية يجد عددا من الصعوبات في تعريفها، وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي، إذ قد تختلف معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى، أو من نمط من أنماط السلوك الانفعالي إلى نمط آخر، أو في صعوبة قياس الاضطراب الانفعالي وارتباطه بعدد من الإعاقات الأخرى العقلية والسمعية والبصرية، وصعوبات التعلم.

ومن الاضطرابات النفسية اليوم القلق الذي يعتبر سمة العصر وأحد ملامحه، بل إنه يقال على هذا العصر بأنه عصر القلق، ويذهب البعض إلى القول بأننا لا نستطيع الجزم بصحة هذا الرأي لأنه في الأزمنة السابقة عانى الناس الجوع والمرض والحروب، وكوارث مختلفة تجعلهم معرضين للقلق كما نحن الآن، ولكن تعقيد الحضارة وسرعة التغير الاجتماعي، وصعوبة التكيف مع هذا التقدم الحضاري السريع، وصعوبة تحقيق الرغبات الذاتية وضعف القيم الدينية والخلقية مع التطلعات الإيديولوجية، خلق الصراع والقلق عند الكثيرين من الأفراد، مما يجعل الضغط النفسي هو محور الحديث الطبي في الأمراض النفسية والعقلية، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للضغط حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص منه، وتعطي معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة الضغط النفسي مكانة كبيرة في نظامها النظري، وفي دراستها للشخصية والسلوك في حالات السواء والانحراف وفي المستويات العمرية المختلفة، فالضغط حقيقة من حقائق الوجود الإنساني.

1. نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغط:

أشار لومسدان (1982CF lumsden) أنه قد استعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات: المشقة والضيق والحزن، وقد طرح الطبيب (ابن سينا) فيما مضمن نظرية الشدة قبل (هانس سيلبي) بعدة قرون، وذلك عن طريق التجربة التي قام بها حول الجمل والذئب، وقد أشار بأن الاستمرار في مرحلة التعب والإرهاق يؤدي إلى الموت. (محمد احمد النابلسي، 1991، ص260).

كما أن الضغط هي كلمة شعبية كثيرة الاستعمال وأصل الكلمة Stress لاتيني، حيث كانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرق الانجليز للدلالة على الشؤم، الصعوبات، الألم العميق. (قصير، 2012 ص 19).

ويضيف كوكس (t, Cox) " أن كلمة الضغط لها تاريخ عميق ويمكن أن يكون أصلها من الكلمة اللاتينية stringer وقد استعملت منذ القدم من طرف الشاعر الانجليزي (Roppert Mannyng, 1303) في قصيدته (Handlyng Synne)، ومن القرن الرابع عشر فما فوق استعملت في الأدب الانجليزي بأشكال مختلفة. (Cox. T. 1986. p2)

أما في القرن التاسع عشر دخل هذا المفهوم في المجال الطبي، أين اعتبر كقاعدة أساسية للاضطرابات الصحية، ويظهر لنا ذلك من خلال ما كتبه (هنكل Hinkle, 1977) نقلا عن (ويليام أوسلر William Osler) حول الاضطرابات الصحية التي يتعرض لها الرجل.

وفي بداية الثلاثينات، وبالضبط سنة 1932 استعمل الباحث (Wilar Cannon) مصطلح الضغط في دراسته لفيزيولوجيا الانفعالات، واعتبر الضغط على أنه اضطراب في التوازن الجسدي الذي ينشأ تحت تأثير ظروف معينة، كالتعرض للبرد، نقص الأكسجين، انخفاض سكر الدم. (جان بنجامين ستورا، 1977، ص 4)

ثم جاء بعده (هانس سيلبي Hans Selye 1935) الذي يعتبر أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص13).

بعدها وفي فترة الأربعينيات والخمسينيات، اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميداني علم النفس وعلم الاجتماع، إذ قام علماء الاجتماع أمثال (بانيك Panics)، (ريبوت Ripots) باستعمال مصطلح الضغط على المستوى الاجتماعي لشرح نسبة الانتحار والجريمة وأمراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال (فرويد Freud) ونظرياته، ثم في أعمال من

تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى "ضغط سيكولوجي". (ارزوق.ف ، 1997، ص30)

2. تعريف الضغوط : "Stress"

الضغط (stress): كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني ضيق على، ضغط، شد، أو ثقل. (جان بنجامين ستورا ، 1997 ، ص 04)

ولم يظهر هذا المصطلح عند كتاب أوربا إلا في القرن الرابع عشر ميلادي عندما وصفوا احد الأشخاص بأنه كان تحت الضغوط الشديدة مما يترتب عليه بقاءه بطيء نمو أوجه الصلاح لديه. (جان بنجامين ستورا ، 1997 ، ص 26)

كما وصف هو كس (1976 Hooks) ظاهرة في العلوم الطبيعية تشير إلى وجود حمل أو ضغط فيزيائي يسبب إجهادا فيزيائيا لمادة معينة. (احمد محمد عبد الخالق ، 1998 ، ص 20)

وقد استخدمت كلمة stress في القرن السابع عشر للتعبير عن العذاب والمحن والضجر والمصائب، وهي نتائج لقسوة الحياة التي يعبر عنها بكلمة واحدة، وحدث منذ القرن الثامن عشر تطور دلالي، إذ جرى الانتقال من النتيجة الانفعالية للضغط (stress) إلى سببه الأساسي أي، القوة، الضغط، الثقل الذي ينتج توترا أو تشوها للمادة، وهكذا نستنتج أن كلمه stress يرافقها غالبا strain أي إجهاد وعناء. (قصير محمد، 2012، ص16)

ويعرف جرينبيرج (1984 Grenberg) الضغوط بأنها: رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية و الصراعات والأحداث الضاغطة .

تعد ظاهرة الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدا، وبالرغم من الكتابات الكثيرة في هذا الموضوع، كالتى أجريت منذ 1950 حتى يكمننا هذا حيث تعد المقالات الأساسية كالمعممة كالكتب في الوقت الحاضر بالآلاف، غير أن هذه الجهود التي بذلت في أبحاث جبارة لم تؤدي إلى توضيح مفهوم الضغوط النفسية. (جان بنجامين ستورا ، 1997 ، ص 04)

والذي لا تزال تكتفه قدر كبير من الغموض شأنه شأن الكثير من المفاهيم السيكولوجية والتربوية، هذا الاختلاف ليس فقط في تعريف مصطلح وإنما لحق الاختلاف أيضا المصطلحات البديلة التي تستخدم في المواقف المختلفة. (الموسوي حسن، 1998، ص17)

ويؤكد ميلز (1982 mills) أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدره الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (عويد سلطان المشعان، 2001 ، ص71)

وقد أشار محمود عنان (1995) إلى أن الضغط (stress) يحدث عندما يدرك الفرد قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة إنجاز الهدف، بينما يعرف الضغط فسيولوجيا بدرجة التنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي. (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، ص 698)

ويعرف معجم علم النفس الضغط على " أنه توتر و صراع وحاله من التوتر النفسي الشديد". (فاخر عاقل، 1971، ص 121).

نستنتج مما سبق أن الضغط عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل والظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه الفرد، كما هو عبارة عن محاولة جسم الإنسان التكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن التوازن الجسمي كالعقلي.

3. مراحل عملية الضغط :

يعتبر هانز سيللي أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الاجتهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد وتؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

ووفقا للنموذج البسيط الذي اقترحه (مك جراث) فإن الضغط النفسي من أربعة مراحل متداخلة، هي على النحو التالي:

- متطلبات البيئة.
- إدراك المتطلبات .
- نتائج السلوك.
- الاستجابة للضغط. (أسامة كامل، 2000، ص196)

1.3 المطلب البيئي: في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل أستاذ التربية البدنية و الرياضية، وقد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية، كما هو الحال أثناء درس التربية البدنية والرياضية الذي يتطلب من الأستاذ بذل أقصى جهد بدني، إتقان أداء مهارات حركية، قدرات خطافية، القدرة على ضبط النفس، وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

2.3 إدراك المطلب البيئي: يختلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لأدراك البيئية، إذ أن الأساتذة لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة وبنفس الدرجة فقد يشعر أستاذ ما بقدراته وإمكاناته على الوفاء بهذه المطالب، في حين قد يشعر بعض الأساتذة الآخرين عند مواجهة متطلبات التدريس بالتهديد لإدراكه من عدم قدرتهم على تحقيق هذه المطالب أو الوفاء بها. (شمة محمد آل خليفة، 1999، ص 18-19)

وتلعب سمة القلق دورا كبيرا في هذا المجال، إذ أن الأستاذ الذي يتميز بدرجة مرتفعة من سمة القلق يميل إلى إدراك زيادة المطالب على أنها مهددة له، وذلك على العكس من الأستاذ الذي يتميز بسمة القلق المنخفض.

3.3 الاستجابة للضغط: هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك المطالب البيئية كالمطالب المرتبطة بتدريس مادة التربية البدنية والرياضة فإذا كان الإدراك مهددا لأستاذ التربية البدنية والرياضية فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية، أو تكون تنشيط فيسيولوجي مرتفع، بالإضافة إلى حدوث بعض المتغيرات الأخرى كزيادة التوتر العضلي وعدم القدرة على الانتباه والتركيز وفقد الثقة بالنفس.

4.3 النتائج السلوكية: في إطار استجابة الأستاذ للضغوط وإدراكه بأنها مهددة فقد يتأثر أداء الأستاذ في التدريس بصورة سلبية، وعلى العكس من ذلك إذا كان إدراك الأستاذ للمطالب الواقعة على كاهله من تدريس مادة التربية البدنية والرياضية بأنها غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء الأستاذ بصورة إيجابية، هذا بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك الأستاذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء التدريس إلى تعبئة أستاذ التربية البدنية والرياضية وتخفيفه، وبالتالي يتأثر بصورة إيجابية. (شمة محمد آل خليفة، 1999، ص 18-19)

والشكل التالي يوضح المراحل الأربعة السابقة:



الشكل رقم (02) : يمثل مراحل عملية الضغط النفسي. (أسامة كامل راتب، 2000، ص 197)

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

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

- تظهر عملية الضغط النفسي أهمية كيف يدرك الفرد الموقف، وذلك يعتبر شيئاً مهماً لأن الأفراد لا يدركون المواقف والأحداث على نحو مماثل .
- عندما ننظر إلى الضغوط النفسية كعملية يعني أننا لا نتعامل معها كمظهر انفعالي جيد أو سيء، وإنما نتعامل معها كنتائج لأحداث تقود إلى أفعال أو سلوك معين قد يمثل الشكل الإيجابي أو السلبي أو حتى الحيادي وفقاً للسلوك الناتج عن استجابة الفرد. (أسامة كامل ، 2000، ص198)

4. تعريف الضغوط النفسية:

عرف (هانز سيلبي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية. (هارون توفيق الرشيدي ، 1999، ص17)

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

ويعرف كوكس (Cox) ومكاي (Mackay)، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفيسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح (كاندler Candler) أن الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية. (هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص20)

5. أنواع الضغوط:

الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط النفسي لتكون له الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز لنفسه، وفي حالة الغياب الكلي للضغط يتسم سلوك الفرد باللامبالاة، وحيث إن الضغط النفسي لا يحدث من فراغ، فهناك مصادر ومسببات لهذا الضغط، وهذه الأخيرة لها جانبان: جانب إيجابي Eustress، وجانب سلبي Distress، وبين هذين الجانبين نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي، Optimal من الصحة البدنية و النفسية.

وهذا يماثل ما بينته الدراسات النفسية بان هناك مستوى أمثل من الاستثارة الحسية يساهم بصورة إيجابية في مشاعر الفرد و يمكنه من القيام بما هو مطلوب منه بدرجة عالية من الكفاءة، ومما سبق يمكن تقسيم الضغوط النفسية إلى قسمين هما:

1.5. الضغط النفسي الإيجابي: وهو بصورة عامة يمثل قدرة الفرد على التحكم في مصادر الضغط النفسي، وهو كذلك عبارة عن التغيرات التي تفيده نمو الفرد وتطوره، وهذا النوع من الضغط النفسي يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس، ويدفع الفرد إلى العمل بشكل منتج.

2.5. الضغط النفسي السلبي: وهو عبارة عن التوتر والشدة التي يواجهها الفرد في العمل، أو المنزل، أو في العلاقات الاجتماعية...، وكذا الحمل الزائد أو المنخفض من الضغوط التي تؤثر سلبا على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم وغيره...

وخلاصة القول أن الحدود الفاصلة بين الجانب الإيجابي والجانب السلبي هي النقطة التي يحدث فيها النمو الشخصي ويعرف هذا الحيز بنقطة الخبرة المثالية والإنتاجية **Point of Optimal Experience and Proeductivity**. (علي عسكر، 2000، ص 33-34)

6. نظريات الضغوط النفسية: (Theories De Stress Psychologique)

تعتبر النظريات من الوسائل الهامة التي تساعدنا الهامة التي تساعدنا على معرفة وتوضيح العلاقات الموجودة بين الأشياء أو الظواهر المختلفة، وهذا يعني أنها تفترض شرح أو تفسير عملية يستدل عليها من السلوك الظاهر، أننا نرى بعض الأحداث ونحاول أن نفهم مغزى هذه الأحداث (تفسيرها)، وذلك بافتراض أن هناك أشياء أو عمليات معينة إذا وقعت فإن الأحداث أو الظاهرة التي نلاحظها سوف تحدث. (سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي، 2000، ص 11)

وقد اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات كل منها.

فنظرية (سيلبي) تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما (سبيلجر) اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط، أما (موراي) فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما (لازاروس) فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط ومن هنا كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98)

وهو ما يتضح في الطرح التالي:

1.6 نظرية هانز سيلبي (Hans Selye) :

توصل عالم الغدد الصماء (هانز سيلبي Hans Selye) عام 1936 إلى أن هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ بها أسمائها الأعراض العامة للتكيف (Général Adaptation Syndrome). (هيجان عبد الرحمان بن أحمد، 1998، ص15)

وللبحث عن مصطلح يلخص هذا المفهوم أفضل تلخيص أتجه (هانس سيلبي) إلى العلوم الفيزيائية واستعار مصطلح الضغط (Stress) ليصف استجابة الجسم لمطلب ما، وكان من الضروري عندئذ أن يضع مصطلح آخر يصف هذا المطلب، لذا فقد ابتكر مصطلح الضاغطة وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطال على الفرد، ويتسبب في إثارة السلوك وتحريكه، فالضواغط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل، والضواغط الشديدة ينتج عنها ردود أفعال زائدة

كان (هانز سيلبي) بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً، وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على أساس استجابته لبيئته الضاغطة، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط)، ويعتبر (سيلبي) أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغط عالمية، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة. (فاروق السيد عثمان 2001ص98)

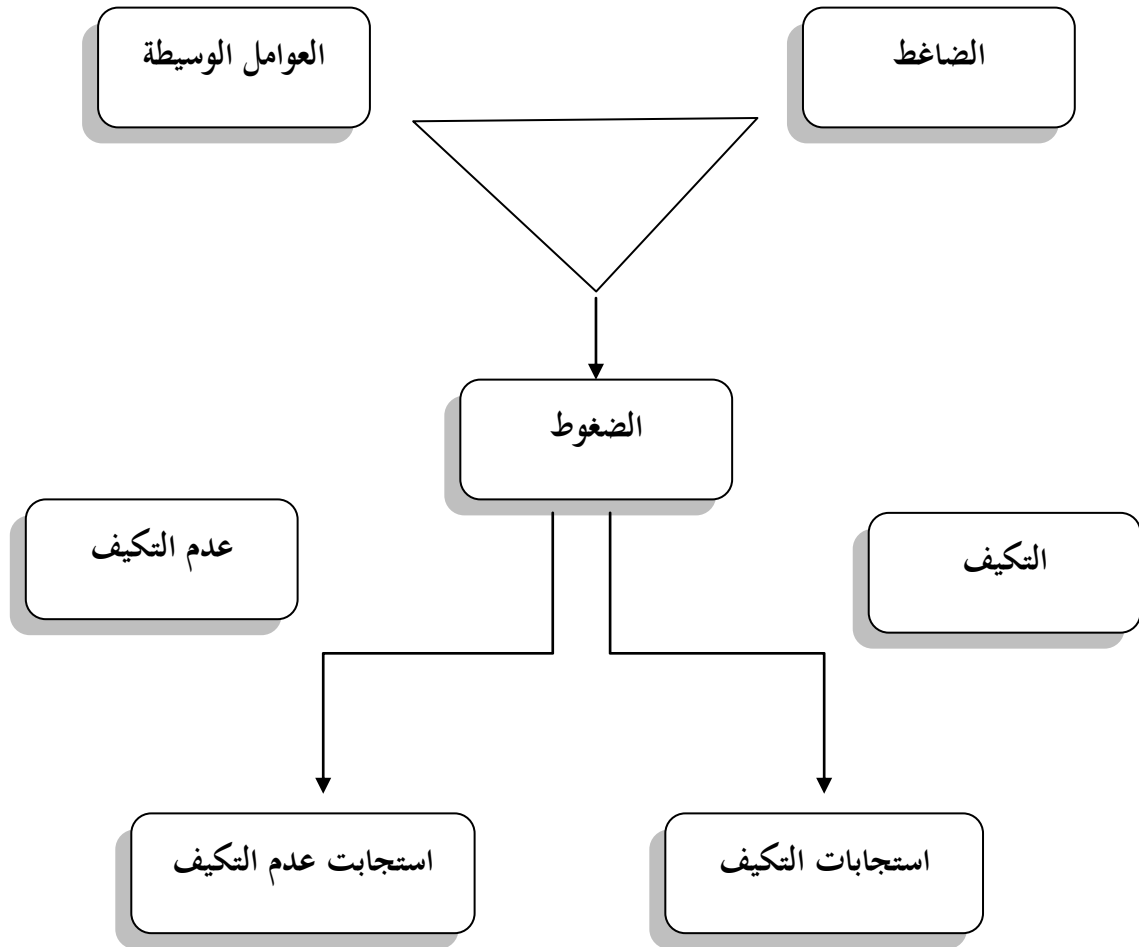
واقترض (سيلبي) أن هناك ثلاث مراحل هامة يمكن أن تفسر استجابة الفرد للضغط أطلق عليها مصطلح: أعراض التكيف العام (G.A.S)، وهذه المراحل هي:

1.1.6 مرحلة الإنذار (Alarme Réaction): وفي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط.

2.1.6 مرحلة المقاومة (Résistance): وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاوله استعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة.

3.1.6 الإنهاك (Exhaustion): وفي هذه المرحلة يحدث استنزاف قوي لآليات التكيف في جسم الإنسان، وتصبح غير قادرة على المقاومة، وبذلك يحدث الإنهاك، وبإستمرار حدوث الإنهاك فإن ذلك يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم، (محمد حسن علاوي، 1998، ص20)

و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي:



شكل رقم (03): يمثل تخطيط عام لنظرية سيلبي (فاروق السيد عثمان، 2001، ص99)

2.6 نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية (سبيلبرجر) في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة (Trait Anxiety) والقلق كحالة (State Anxiety)، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية، أما قلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفى يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً، وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم (سبيلبرجر) بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت- إنكار- إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب.

ويميز (سيلبرجر) بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط، أما الضغط فيشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 99-100)

3.6 نظرية موراي:

يعتبر (موراي) أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة و الجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو شخصي يسهل أو يعوق جهودات الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز (موراي) بين نوعين من الضغوطات هما:

- أ- **ضغط بيتا Beta Stress:** ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ب- **ضغط ألفا Alpha Stress:** ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي .

ويوضح (موراي) أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا)، ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100)

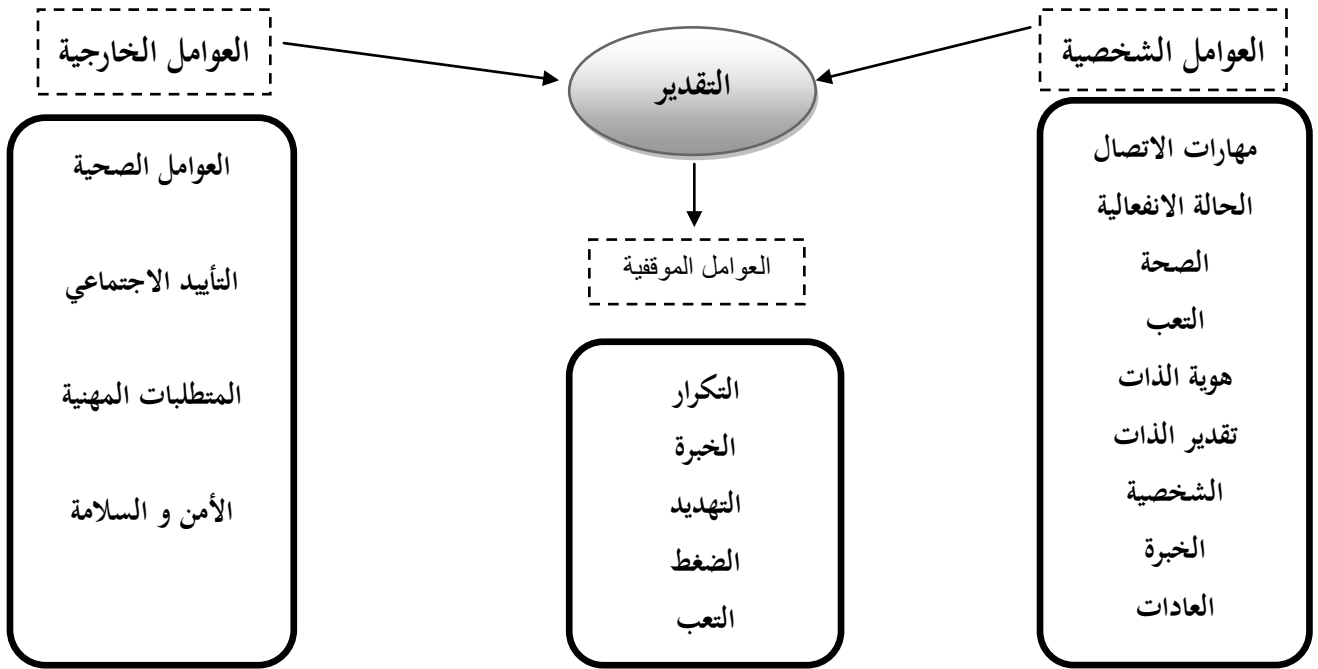
4.6 نظرية التقدير المعرفي: Lazarus 1970

نشأت هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف، ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، العوامل المتصلة بالموقف نفسه. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 101)

وتعرف نظرية التقدير المعرفي للضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

المرحلة الأولى: تحديد و معرفة بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف و يمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



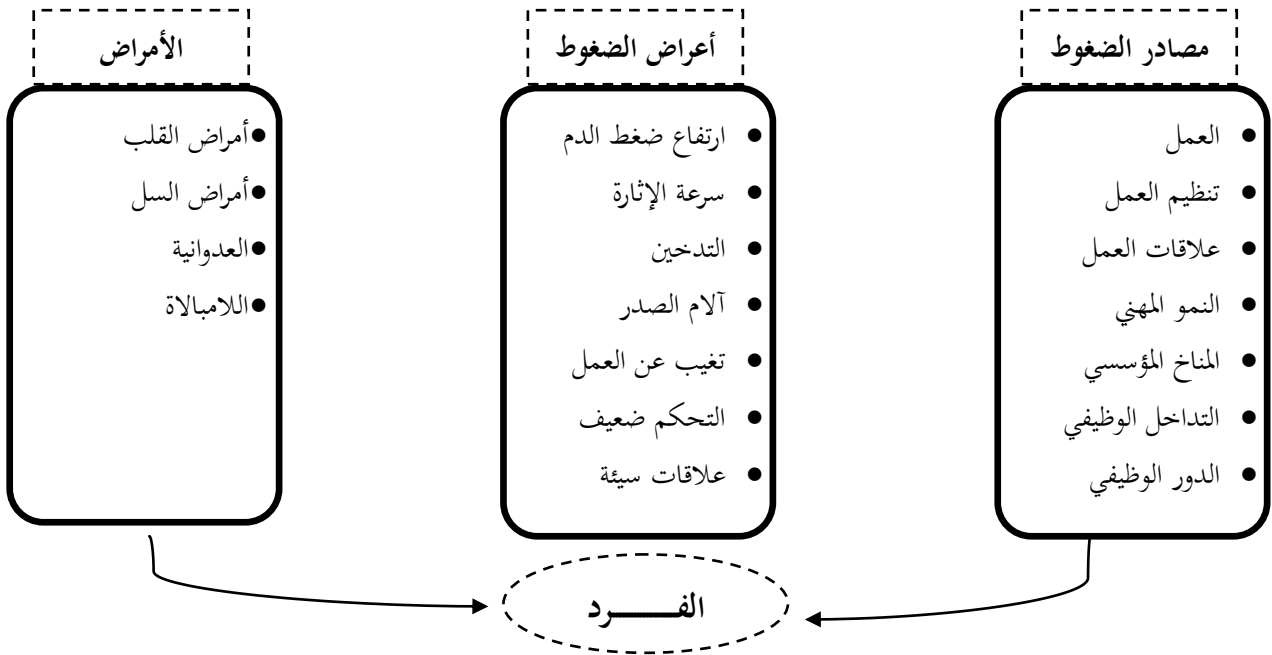
الشكل رقم (04) : يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط.

يتضح من الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغظاً لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيراً عوامل البيئة الاجتماعية كالتغير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص101)

7. نماذج الضغوط النفسية:

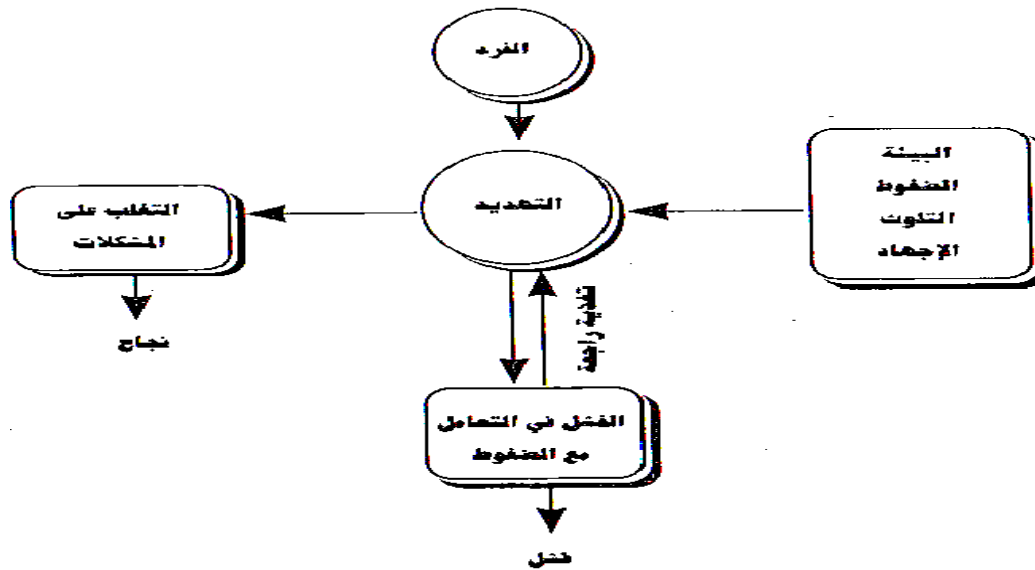
الضغوط على الفرد، ومنها من درس علاقة الإدارة وضغوط العمل، وفيما يلي عرض موجز لهذه النماذج.

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



الشكل رقم (05): يمثل نموذج مارشال للضغوط

2.7. نموذج كوبر: يوضح (كوبر) أسباب الضغوط على الفرد، ويذكر أن بيئة الفرد تعتبر مصدرا للضغوط مما يؤدي إلى وجود تهديد لحاجة من حاجات الفرد أو الشكل خطرا يهدد الفرد وأهدافه في الحياة فيشعر بحالة الضغط، ويحاول استخدام بعض الإستراتيجيات للتوافق مع الموقف، وإذا لم ينجح في التغلب على المشكلات واستمرت الضغوط لفترات طويلة، فإنها تؤدي إلى بعض الأمراض مثل أمراض القلب، والأمراض العقلية، كما تؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب، وانخفاض تقدير الذات، ويمكن رصد نموذج كوبر في الشكل التالي:



الشكل رقم (06): يمثل نموذج كوبر يوضح بيئة الفرد كنموذج للضغوط.

3.7. نموذج هب Hebb: لقد اهتم هب بدراسة العلاقة بين الأداء بدور المدير والمتطلبات الملقاة على عاتقه من ضغوطات العمل، وفي النظرية أكد هب أن العمل ذا المتطلبات القليلة يؤدي إلى العمل حيث أن الزيادة في المتطلبات تعتبر من الحوافز والمنشطات، ولكن هذه المتطلبات لو زادت على قدرة الفرد على التركيز وتقل قدرته على الأداء بوجه عام، وقد تؤدي الزيادة المستمرة في المتطلبات والزائدة على قدرات الفرد إلى التعب وفقدان الرغبة في الأداء ككل، وبالتالي تؤدي إلى الإنهاك النفسي وما يتبعه من أعراض كالانطواء والإثارة لأنفه الأسباب، وعدم القدرة على الأداء.

4.7. تعقيب على النماذج السابقة:

يتضح من النماذج السابقة أن إدراك الفرد للضغوط يتأثر بعدة عوامل منها :

- أ- **متغيرات الشخصية:** وتتمثل في قدرات الفرد على الوفاء بمتطلبات البيئة (المهنة- الأسرة) ومهارات التعامل مع المواقف وحاجات الفرد وسماته الشخصية وخبراته الماضية والحالة الانفعالية للفرد.
- ب- **متغيرات بيئة العمل:** وتتمثل في زيادة أعباء العمل، صراع الدور وغموض الدور، عدم الرضا الوظيفي، العلاقات الإنسانية داخل البيئة، بيئة العمل الطبيعية والنواحي الاجتماعية والاقتصادية، التغير الاجتماعي مع الزملاء و الرؤساء.

ج- **متغيرات الموقف الضاغط:** وتتمثل في شدة الموقف الضاغط وحدائته ومدى تهديده لحاجات الفرد وأهمية هذه الحاجات. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص102-105)

8. علاقة الضغوط النفسية بالضغوط الأخرى:

تشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي التي تبني عليه بقية الضغوط الأخرى، وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية ضغوط العمل (المهنية)، الضغوط الاقتصادية، الضغوط الأسرية، الضغوط الدراسية، الضغوط العاطفية.

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حيث شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد، وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما استفحل هذا الإحساس لدى العامل في عمله، فسوف تكون النتائج: التأثير على كمية الإنتاج، أو نوعيته، أو ساعات العمل، مما يؤدي إلى تدهور صحة العامل الجسدية والنفسية، و من أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلا عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائيا.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي و التفاعل بين أفراد المجتمع، فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج و يعد خروجاً عن العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على ربة الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر وتفتت معايير الضبط و نتج عنه تفكك الأسرة إذا ما احتل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت. (بن التومي عدل الناصر، 2007، ص46)

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابة للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من داخلها المادي كنفقات الدارسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية التعليمية.

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني، فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصاصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات، فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية، وفي تعاملاته، وفي عمله أيضاً، إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله، كما تشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان دائماً عن حلول لها. (بن التومي عدل الناصر، 2007، ص47)

9. الضغوط النفسية في المجال الرياضي:

يلاحظ في المجال الرياضي أن هناك العديد من المثيرات الضاغطة التي يصادفها الرياضي نظراً لتنوع المطالب التي ينبغي عليه الوفاء بها مثل الإنجاز العالي واكتساب المهارات الحركية، والقدرات الخططية والاستعداد البدني والنفسي للمنافسة الرياضية والتحكم الانفعالي وإدراك وتذكر المسؤوليات الملقاة على عاتقه والتفاعل الجيد مع الآخرين وما يرتبط بذلك كله مع الخوف من الفشل أو الهزيمة والخوف من الإصابة والقلق والتوتر والاستثارة التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وغير ذلك من العوامل التي تسهم في رفع مستوى الضغوط لدى الرياضي. (أسامة كامل راتب ، 2000، ص182)

وقد أشار علاوي إلى الضغوط النفسية في المجال الرياضي بأنها تعني الضغوط المرتبطة بالعلاقات المتشابكة والمركبة بين كل من اللاعب والمدرّب والإداري والجماهير ووسائل الإعلام وغيرهم ممن تربطهم مع اللاعبين العديد من العلاقات في المحيط الرياضي وما قد يرتبط بنوعية هذه العلاقات من انتقاد أو عدم التقدير الكافي أو عدم التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق مستوى طموحات مغالى فيها. (محمد حسن علاوي ، 1998، ص39)

10. تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة:

قدم (سميث) نموذجاً متكاملًا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق الرياضي في المجال الرياضي وقام بتعديل هذا النموذج كل من (وينبورج و جولد)، ونستعرض فيما يلي المكونات الأربعة لتحليل ظاهرة الاحتراق في الرياضة:

1.10. الموقف التدريبي (الضاغط): يعني الموقف التدريبي كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حديث يتوقع 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 أكثر عرضة لحدوث الاحتراق، فعلى سبيل المثال عندما يشعر الرياضي أن الوقت والجهد ومستوى المهارة يزيد عن قدراته، وأن هناك صعوبات كبيرة في التعامل مع المدرّب، إضافة إلى الضغوط النفسية الناتجة عن أهمية المكسب وقيمة المكافأة. (أسامة كامل راتب ، 1997 ص17)

2.10. التقييم المعرفي للموقف التدريبي: يعني التقييم المعرفي كيف يفسر أو يدرك الرياضي الموقف، فعندما تزيد متطلبات التدريب أو المنافسة عن قدرات الرياضي فإنه يدرك آثار التدريب الزائد وعندما يحدث أن يستمر التدريب الزائد لفترة طويلة وفي نفس الوقت لا يحقق الرياضي مستوى التقدم المنشود، أو حتى يحافظ على مستوى الأداء السابق فإنه يزداد لديه الإدراك والوعي بالنتائج السلبية للتدريب الزائد ومن ثم يشعر بعدم سيطرته وتحكمه في الموقف، وضعف مقدرته علة إنجاز المهام المطلوبة منه، فضلا عن الإحساس بعدم قيمة بذل الجهد. (جباري رضوان ، 2013، ص61)

3.10. الاستجابات الفسيولوجية للموقف الضاغط: عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد، أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهدد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في انخفاض الكفاءة البدنية، وزيادة القابلية للإثارة وزيادة التعب، إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية مثل الرغبة في التوقف عن التدريب، والقلق، وضعف الثقة، ومن ثم يصبح الموقف لأي ممارسة الرياضة مصدر للتوتر والضغوط السلبية وليس مصدرا للاستمتاع والشعور بالرضا كما يجب أن تكون. (أسامة كامل راتب، 1997 ص174)

4.10. النتائج السلوكية: يتضمن الجزء الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث الاحتراق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء والسلوك الجامد، والاتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين، وأخيرا الانسحاب .

وتجدر الإشارة إلى نتائج السلوك الرياضي من ضغوط التدريب يتأثر إلى درجة كبيرة بخصائص الشخصية وطبيعة النظام الدافعي الذي يتميز به، حيث انه يلاحظ أن بعض الرياضيين يستطيعون مواجهة هذه الضغوط، ومن ثم التكيف واستكمال رحلة التدريب الرياضي، بينما يفشل البعض الآخر في مواجهة هذه الضغوط واستكمال التدريب. (محمد حسن علاوي، 1998، ص405)

11. مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي:

إن مصادر الضغوط عند الرياضيين تتعلق بالقلق حول الأداء وتطور قدرات الرياضيين وما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت وإمكانات للتدريب وبما يثار نحو المهوبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء، وحديثاً أصبحت الإصابة التي تلحق بالرياضي-خاصة رياضي النخبة- بمختلف أسبابها ودرجاتها وتأثيراتها والخبرات السيكولوجية المصاحبة لها تمثل مصادر ضغوط المهنة بالنسبة للرياضيين، ومصادر الضغوط النفسية أربع أقسام:

1.11 الضغوط الخارجية: هي مختلف العوامل الخارجية عن نطاق النشاط الرياضي والتي تسهم في زيادة احتمالات عدم قدرة اللاعب على تحمل جهد التدريب والمنافسات وهي كالاتي:

أ- نمط حياة الرياضي:

- تعاطي المشروبات الكحولية وزيادة تعاطي المواد المنبهة.
- أساليب الحياة الصحية الغير منتظمة.
- الحياة اليومية الغير منتظمة.
- الراحة الليلية الغير كافية.
- سوء التغذية.

ب- العوامل البيئية:

- النزاع والمشاحنة و عدم الاتفاق مع الرؤساء أو الزملاء في العمل أو الدراسة.
- العلاقة البيئية المرتبطة بالمسكن كالضوضاء أو نقص الدفء أو التهوية و غيرها من العوامل.
- زيادة الحمل الغذائي كالتوتر بالنسبة للوالدين أو الزوجة أو الأولاد مثلاً.
- عدم وجود مستقبل مهني واضح.
- استنفاد طاقة كبيرة للكفاح ضد أعداء الرياضة سواء في المجال العائلي أو في مجال العمل أو الدراسة. (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص25)

2.11 ضغوط التدريب: تتجلى فيما يلي:

- سوء تشكيل حمل التدريب وكذلك التدريب على وتيرة واحدة دون إدخال عوامل التغيير والتشويش والمرح والترويح.
- عدم الالتزام بالتوقيت الصحيح لتكرار الحمل أي تكرار الحمل قبل فترة التعويض الزائد.
- عدم القدرة على تشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع طريقة التدريب المستخدمة.
- الإجبار على تعلم مهارات حركية معقدة دون التمهيد لذلك لاكتساب اللاعب الاستعداد البدني و العقلي للأداء.
- بدأ التدريب الرياضي في سن مبكرة جدا (التخصص الرياضي المبكر للأطفال) الارتفاع بحمل التدريب الرياضي وعدم الالتزام بمبدأ الحمل التموجي الذي تتبادل فيه مستويات الحمل المختلفة.
- عند محاولة المدرب تعدي أقصى قدرة اللاعب مما يؤدي إلى المزيد من الضغوط على بعض اللاعبين الرياضيين الذين لا يتسمون بالثقة في النفس وفاعلية الذات ودافعية الإنجاز والتنافسية.
- إهمال مبدأ التدرج في حمل التدريب الرياضي عقب فترة طويلة من الراحة أو عقب فترة إصابة اللاعب.

3.11. ضغوط المنافسة: إن موقف الحكم أثناء المنافسة في الدورات الدولية يختلف عن الباربات العادية ضمن البطولة الوطنية، كما أن المنافسة العالمي أكثر مصدر لإثارة الضغوط من المنافسة على المستوى الدولي أو القاري، كما ثبت في دراسة (لوي) أن معدل ضربات القلب كان أعلى منه في المواقف ذات الأهمية ذات الأهمية لدى لاعبي كرة السلة مقارنة بموقف آخر أقل أهمية. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 27)

4.11. ضغوط المدرب أو الإداري الرياضي: وهي تتجلى فيما يلي:

- شعور الرياضي بتحيز المدرب أو الإداري للاعبين آخرين، أو إحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لا يعطيه الفرصة الكاملة لإظهار قدراته في المنافسة الرياضية.
- الحرمان من بعض المكافآت والحوافز لأسباب تبدو للاعب غير منطقية أو غير عادلة.
- مطالبة المدرب أو الإداري الرياضي للاعب بتحقيق متطلبات تفوق قدراته واستطاعته.
- دكتاتورية المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي بالنسبة للاعب وعدم اعتبار مقترحات وأراء اللاعب وإحساس اللاعب بأن المدرب الرياضي لا يقوم بتوجيهه وإرشاده، بل يقوم دائما بعقابه.
- إحساس اللاعب الرياضي بعدم كفاءة المدرب الرياضي أو عدم قدرته على الارتقاء بمستوى اللاعب، أو الشعور بضعف شخصيته وعدم قدرته على اتخاذ القرارات أو أن قراراته نابعة من تسلط الآخرين عليه.
- عدم قدرة المدرب الرياضي على النظر للاعب على أنه إنسان له العديد من المطالب ولديه الكثير من الأعباء، وبذلك يغفل العوامل الأخرى المرتبطة باللاعب الرياضي من حيث أنه إنسان له حاجات ودوافع و عالية التزامات ومسؤوليات. (محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص 26-27)

12. آثار الضغوط النفسية:

آثار الضغوط النفسية تتلخص في: الآثار النفسية، الآثار الفيسيولوجية، الآثار المعرفية والآثار السلوكية.

1.12. الآثار النفسية: يمكن حصر الآثار التي تظهر على الرياضي كنتيجة للضغوط النفسية على النحو التالي:

- ارتفاع درجة التوتر والاستثارة والقلق وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات .
- زيادة الميل للشجار والمشاحنة.
- ضعف الرابطة والصلة بين المدرب واللاعب الرياضي أو بين اللاعب وبقية الزملاء في الفريق وضعف التفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- هبوط مستوى الثقة بالنفس
- زيادة الحساسية عند النقد.
- الخوف من الاشتراك في المنافسات، أو الخوف من الفشل.
- انخفاض و هبوط الروح المعنوية و قوة الإرادة والشعور بالاكنتاب.
- ضعف الدافعية وهبوط الحماس
- عدم الاستقرار الداخلي والإحساس بالضيق. التقدير السلبي للذات والتقدير السلبي للآخرين. (محمد حسن علاوي، 1998، ص30)

كما أجمعت البحوث والدراسات النفسية على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في اضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي، ولأن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد للغضب والخوف والحزن والشعور بالاكنتاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصعد الهوية والميل للاغتراب. (الموسوي حسن، 1998، ص124)

2.12. الآثار الوظيفية: إن إفراز هرمون الأدرينالين وزيادة مستويات الكولسترول هي نتيجة للضغوط النفسية التي تحدث

تغيرات جسمانية، وقد تؤدي إلى أمراض القلب مثل ارتفاع ضغط الدم وإلى تغيرات في الدم والبول كما يؤكد الأطباء.

وإن بعض الأمراض مثل الاضطرابات النفسية وأمراض الأوعية الدموية والأمراض الخاصة بالشعب الهوائية والسل وغيرها من الأمراض هي نتيجة للضغوط، بالإضافة إلى ذلك فإن الضغوط يمكن أن تضر بجهاز المناعة لدى الإنسان الذي بدوره يجعله أكثر عرضة للأمراض المعدية والأمراض الفيروسية وهذا حسب ما يقوله سيلبي. (اعتدال معروف، 2001، ص24)

3.12. الآثار السلوكية: يمكن تلخيص أهم الأعراض فيما يلي:

- تغيب مزمن عن العمل.

- الإحجام على الآخرين.
- العلاقات الوظيفية المتوترة.
- تناول الطعام بسرعة.
- التحدث بسرعة أو ببطء عن المعتاد. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص34)

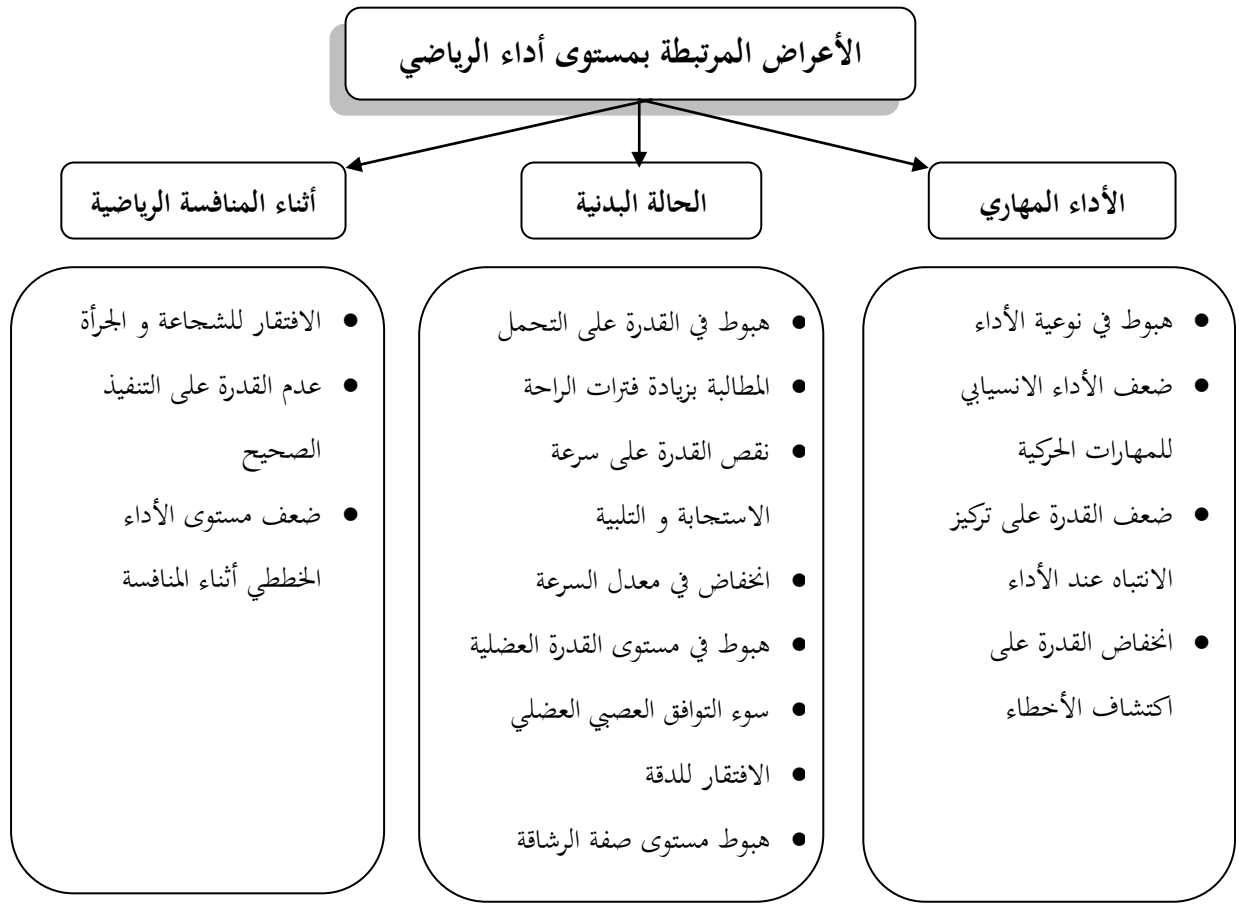
كما تعتبر الآثار السلوكية للضغط أكثر وضوحاً من الآثار الفسيولوجية والنفسية، حيث تمثل وسيلة من الوسائل التي ينفس بها الرياضي عن نفسه من الضغوط التي يعاني منها، و تتمثل الاضطرابات السلوكية للضغط النفسي في:

- الغياب و التأخر عن الحصص التدريبية.
- الأرق.
- الإفراط في النوم.
- فقدان الشهية او الإفراط في الاكل.
- الاعتداء على زملاء أو الأشياء.
- الشكوى.
- التغير في طريقة المشي و الجلوس واضطرابات الكلام. (لطفى محمد راشد، 1992، ص129)

4.12. الآثار المعرفية: تتسبب الضغوط في العديد من الاضطرابات المعرفية لدى الناشئ الرياضي وأهمها النسيان، صعوبة في التركيز، الصعوبة في اتخاذ القرارات، الاضطراب في التفكير، ضعف أو صعوبة استرجاع الأحداث، انخفاض الدافعية، إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ، تزايد عدد الأخطاء، إصدار أحكام غير صائبة.

إلى ذلك نجد الاحتلاط في التفكير، انخفاض الكفاءة الشخصية، الخوف المتزايد من فقد السيطرة، الانتباه قصير المدى، حواجز ذهنية وحساسية زائد تجاه النقد وانخفاض كل من الوظائف المعرفية. (موسى اللوزي، 1999، ص205)

إضافة إلى الآثار النفسية والوظيفية (الفسيولوجية) والآثار السلوكية والآثار المعرفية التي تسببها الضغوط لدي الرياضيين، هناك آثار مرتبطة بمستوى قدرات اللاعب، وتشتمل هذه الآثار على التغيرات على المستوى الأداء المهاري ومستوى القدرات أو الصفات للرياضي، وكذلك مستواه أثناء المنافسة الرياضية (المباراة). (محمد حسن علاوي، 1998، ص31)



الشكل رقم(07): يمثل الأعراض المرتبطة بمستوى قدرات اللاعب

13. نتائج الضغوط النفسية على الرياضي:

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

1.13. الانسحاب الكلي: وهو أن يترك الرياضي الناشئ الرياضية كلياً ويعتبر الرياضة خبره فشل ومصدراً للإحباط والتوتر النفسي.

2.13. الانسحاب الجزئي: ويتخذ شكلين أحدهما ترك الرياضة التي يمارسها وممارسة رياضة أخرى، أو الاستمرار في ممارسة نفس الرياضة استجابة للضغوط الخارجية ولكن دون تفاعل إيجابي ودون التزام وحماس، ومن ثم يستمر هبوط المستوى.

3.13. النجاح في مواجهة الضغوط: ونجد ذلك واضحاً في إصرار الرياضي على معرفة نواحي النقص وتحول خبرة الفشل إلى طاقة النجاح، وهنا يكمن دور المدرب الرياضي المؤهل الذي يعرف أساليب الوقاية والعلاج. (أسامة كامل راتب، 2001، ص400)

14. أساليب ادارة الضغوط انفسية:

إن العرف على أساليب إدارة الضغوط النفسية يعتبر ذا أهمية كبيرة للفرد وذلك لأنه يشارك بدور فعال في خفض الضغوط لديه وتحسين الأداء في العمل وتحسين جودة و نوعية الحياة لديه وتحقيق قدر ملائم من التوافق الجسمي والنفسي، ويمكن تصنيف أساليب إدارة الضغوط إلى:

أ. **الأساليب السلوكية:** وتتضمن التدريب على الاسترخاء والدعابة والتدريب على الاستجابات التوكيدية، والبروفة السلوكية والتدريب على إدارة الوقت و تعديل أسلوب الحياة لدى الفرد.

ب. **الأساليب المعرفية:** وتتضمن التخيل ووقف الأفكار وأحاديث الذات والتدريب على حل المشكلات.

ج. **الأساليب الجسمية والفسولوجية:** وتتضمن التمرينات الجسمية واليوجا و التغذية والتأمل.

د. **الاساليب الوجودية:** وتتضمن البحث عن المعنى والهدف في الحياة وكذلك التفاؤل والرجوع إلى الدين، وذلك لما ينطوي عليه العامل الديني من اهمية في تحقيق الشعور بالأمن و الطمانينة النفسية للأفراد، إذ يعد اللجوء إلى الدين والعودة إلى الله وطلب العونمن الطرق الفعالة في مواجهة الأزمات والضغوط في الحياة.(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص146)

خلاصة :

مما سبق يتضح أن الرياضي تقع على عاتقه أعباء كثيرة يتأثر بها نفسياً، وهذه الأعباء تؤدي إلى وقوعه تحت وطأة ضغوط نفسية كبيرة، وتمكن خطورة استمرار تلك الضغوط في آثارها السلبية التي من أبرزها الاحتراق النفسي Psychological Burnout، والتي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقلة الدافعية وفقدان القدرة على الابتكار في العمل، القيام بالواجبات بصورة آلية، أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، مما يؤدي إلى إنهك الفرد وقلة كفاءته، ويعمل على زيادة الآثار السلبية على حياته الشخصية. (ليلي إبراهيم عثمان ، 1987، ص12)

ومن استعراض ما سبق من نظريات للضغوط نجد انه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومنظورات مختلفة، وهذا راجع لاختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلق منها، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعاً من تكامل الجهود المعينة على أوسع للضغوط واستخلاص مفهوم شامل لها.

(فهانز سيلبي) ينظر إلى الضغوط على أنها من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، ويؤدي إلى الأعراض المرضية الجسمية، أما (سبيلبرجر) فيتخذ من قلق الحالة عامل نفسي أسراري للتعرف على وجود الضغط، أما (موراي) فيفسر الضغط من خلال الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد، أما (لازروس) فيفسر الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه.

كما تطرقنا كذلك في هذا الفصل إلى تحليل ظاهرة الضغوط النفسية في الرياضة وكذلك مصادر الضغوط النفسية، لا تعتبر النتائج والآثار السابق ذكرها في هذا الفصل شاملة، قد تكون هناك آثار ونتائج أخرى لم تكشف عنها الدراسات والبحوث بعد، وبجدر التنبيه هنا كذلك إلى أن هذه الأعراض تظهر مع استمرار الضغوط التي تتجاوز طاقة الفرد الكيفية، كما لا تظهر جميعها في وقت واحد ولا لدى جميع الأشخاص .

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنضمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

1. تعريف كرة القدم:

التعريف اللغوي: كرة القدم Foot Ball هي كلمة لاتينية، وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوتبول) ما يسمى عندهم بالرقي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والمتداولة تسمى Soccer. (خالد محمد الحشوش، 2013، ص133)

التعريف الاصطلاحي: تعرف كرة القدم بأنها مواجهة جماعية بين فريقين في فضاء محدد، نلاحظ عند اقتراب الكرة من المرمى أن اللاعبين يحاولون إبعادها ووحده حارس المرمى من له إمكانية لمس الكرة بيديه، حيث تلعب الكرة بالقدم والرأس... ماعدا اليدين. (Erick Mombaerts, 1999, p13)

التعريف الإجرائي: هي لعبة جماعية تُلعب بين فريقين يتكون كل منهما من أحد عشر لاعباً وغرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد، وأن يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إحراز هدف، ويجوز الجري بالكرة وتمريها بالقدمين والرأس وأي جزء من الجسم باستثناء اليدين (لا تنطبق على حارس المرمى) وذلك وفق الأحكام المنصوص عليها في القانون. (صحي أحمد قبلان، نايف مفضي الجبور، 2014، ص237)

2. نبذة تاريخية عن كرة القدم:

تحظى رياضة كرة القدم باهتمام كبير على المستويين المحلي والدولي وهي من الأنشطة الرياضية ذات المواقف الكثيرة والمتغيرة، وتباين وتتعدد طبيعة وظروف المنافسة بها، فضلاً عن احتوائها على مهارات فنية متعددة. (بدر دويكات، رائد حسين، 2014، ص2429)

وهي من الألعاب القديمة التي مارستها الشعوب عبر المراحل التاريخية وكانت تمارس بطريقة عشوائية دون نظام خاص بها، ويلعبها عدد كبير من الأفراد ولم تحدد لها قواعد ثابتة ووقت محدد ولا عدد معين من اللاعبين ولا مواصفات خاصة بالكرة أو تحديد قياسات معينة للملعب بل كان الناس يلعبونها كيفما أرادوا باليدين والرجلين واستخدام العصي في دحرجتها أو إيقافها وكان يصاحب لعبها أعمال عنف ووحشية وتلعب داخل المناطق الشعبية والساحات العامة وكانت تحدث بعض المشاكل من جرّاء ذلك ممّا حمل الملوك الإنجليز على تحريمها. (ظافر أحمد هاشم، 2010، ص21)

ولعلّ السر في الانتشار الواسع للعبة كرة القدم دون غيرها من الألعاب أنها رياضة سهلة، وقواعدها مفهومة، وأن مبارياتها تتم في جو احتفالي يبعث على البهجة. (رمضان ياسين، 2008، ص260)

وكرة القدم، كما نعرفها اليوم، ولدت في أواخر القرن 19، ولكن أصلها الحقيقي ضاع في عتمة الوقت. في كل الحضارات البشرية تركت الكرة أثراً لا يُمحى وهناك آثار تشهد بذلك من قبل الصينيين قبل المصريين من العهد الفرعوني، كما وجدت في المقابر كرات مغطاة بالجلد. (Jean-Philippe Rethacker, Jacques Thibert, 2012, p15)

وفي عام 1823 زهر مستر (وليم اليس) الطالب بكلية "رجي" وعرض عدة اقتراحات لتنظيم اللعبة، وقد أدى ذلك إلى ظهور لعبة الرجبي.

ومنذ ذلك الحين ظهر تضارب بين لعبة الرجبي ولعبة كرة القدم، التي كانت معروفة بأسلوب التنافس على ضرب الكرة بالقدم دون حملها في ذلك الوقت، وفي عام 1830 تم التفريق بين اللعبتين الرجبي وكرة القدم. (مفتي ابراهيم، 2011، ص14-15)

ووضعت أول مواصفات لكرة القدم في عام 1863 من قبل الاتحاد الإنجليزي لكرة القدم لتكون من الجلد المتضخمة، مع أغشية جلدية للمساعدة في الحفاظ على الشكل الكروي لكرة القدم. (تري محمد الوحش، رامي إحسان ورديان، 2015، ص31)

3. أهم المحطات في تاريخ كرة القدم:

توجد عدة محطات في تاريخ كرة القدم ويمكن إيجاز أهمها فيما يلي:

- 1710: ظهور اللعبة في المدارس الإنجليزية.
- 1857: تأسيس نادي "شيفيلد" كأقدم نادي في العالم.
- 1862: وضعت أول قوانين لكرة القدم.
- 1867: وضع مبدأ التسلل (الشروود).
- 1872: تقنين حجم ومواصفات محددة للكرة.
- 1875: تعويض الشريط الذي كان يحدد علو المرمى بقضيب عرضي (ما يُعرف بالعارضة).
- 1878: حكم بريطاني يستعمل لأول مرة الصفارة في التحكيم.
- 1885: وضع تشريعات الاحتراف.
- 1891: ظهور ضربة الجزاء.
- 1900: أول دورة أولمبية (باريس).
- 1904: نشأة الجامعة الدولية لكرة القدم (بدأت بسبع دول).
- 1912: أصبح بإمكان الحراس استعمال أيديهم داخل المربع.
- 1927: أصبح الهدف من الزاوية (الركنية) مباشرة جائزاً.
- 1929: تقرر تنظيم مباريات كأس العالم كل أربع سنوات مثل الألعاب الأولمبية.
- 1930: تنظيم أول مباريات لكأس العالم في أوروغواي.
- 1992: تنظيم أول مباريات لكأس العالم النسائية في الصين. (ناجح محمد ذيابات، 2013، ص14)

4. تطور كرة القدم الجزائرية:

تمتد الجذور التاريخية لكرة القدم الجزائرية منذ الاحتلال الفرنسي ويقسم المختصون مراحل تطورها إلى أربع فترات رئيسية تبدأ من 1895 إلى يومنا هذا، وهي:

المرحلة الأولى (1895-1962): لقد كانت أول انطلاقة مع تأسيس أول فريق سنة 1895 تحت اسم "طليلة الحياة في الهواء الكبير" وبعده تم ظهور الفرق الرسمية كمولودية الجزائر والنادي الرياضي لقسنطينة ونادي معسكر... وظهرت الفرق لجمع الجزائريين لخلق تكتل لمواجهة الاستعمار وكانت كرة القدم وسيلة لزرع روح النضال والتضحية لرفض الاستعمار وكان خير دليل على ذلك المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي (سانت أوجبين) والتي على إثرها تم اعتقال الكثير من الجزائريين بسبب الاشتباكات العنيفة التي وقعت آنذاك في سنة 1956، وفي هذه الحالة أمر القادة الثوريون بإعلان تجميد هذا النشاط الرياضي في 11 مارس 1956 تجنبا للخسائر البشرية وفي 18 أبريل 1958 تم تأسيس فريق جبهة التحرير الوطني.

المرحلة الثانية (1962-1976): لقد عرفت هذه المرحلة أي بعد الاستقلال وفي 31 أكتوبر 1962 تنظيم أول دورة كروية وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة ولقد شاركت في هذه الدورة الأندية المغاربية وهي: الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي الرياضي من تونس واتحاد طرابلس من ليبيا.

بعد ذلك نظمت أول بطولة جمهورية لكرة القدم خلال الموسم (1962-1963) وكذلك نظمت أول كأس جمهورية في سنة 1963 وأول مقابلة للفريق الوطني سنة 1963 كانت ضد الفريق البلغاري، وكانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية في سبتمبر 1964 وأول تتويج للفريق الوطني كان بميدالية ألعاب البحر الأبيض المتوسط سنة 1975 وكان أول فوز للأندية لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.

المرحلة الثالثة (1976-1990): تتميز هذه المرحلة بنوع من التنظيم وهذا بإصدار الأمر 79-81 المؤرخ في 10 أكتوبر 1976 الخاص بالإصلاح الرياضي والاهتمام بإنشاء المنشآت الرياضية والمعاهد التكنولوجية وتعتبر أسلوب التأطير ففي هذه المرحلة عرفت الأندية الانضمام إلى المؤسسات العمومية الاقتصادية الكبرى وكذلك دمج الأندية الرياضية بالمجالس الشعبية وهذا لفرض التمويل المالي للأندية.

ولقد عرفت كرة القدم الجزائرية في هذه المرحلة الكثير من الانتصارات والإنجازات وهذا بمحصول المنتخب الوطني على الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية عام 1978، والتي أقيمت بالجزائر، حيث فاز المنتخب على نظيره النيجيري بنتيجة (1-0)، وبعد ذلك وفي عام 1979 حاز المنتخب الوطني على الميدالية البرونزية في ألعاب البحر الأبيض المتوسط بيوغسلافيا، كما وصل المنتخب إلى الدور النهائي في كأس إفريقيا بنيجريا سنة 1980 ولعب الدور الربع النهائي في

الألعاب الأولمبية في موسكو ثم تأهل الفريق الوطني إلى مونديال إسبانيا سنة 1982 حيث فاز على المنتخب الألماني بنتيجة (2-1) في مقابلة تاريخية.

وكذلك تأهل المنتخب الوطني إلى مونديال مكسيكو سنة 1986م، كما كان للأندية بصمات في هذه المرحلة كتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية سنة 1976 وفوز شبيبة القبائل بالكأسين الإفريقيتين للأندية وهذا خلال سنتي 1981 و1990 وكذلك بالكأس الممتازة سنة 1983 وأحرز وفاق سطيف كأس الأندية الإفريقية البطلية سنة 1988 وحاز على الكأس الأفروآسيوية عام 1989.

المرحلة الرابعة (1990- يومنا هذا): هذه المرحلة عرفت حصول الفريق الوطني على كأس إفريقيا للأمم والتي نظمت بالجزائر سنة 1990 ودار النهائي بين نيجيريا والجزائر وفازت الجزائر بنتيجة (1-0) من إمضاء اللاعب الوجاني، بعد هذا التتويج عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا كبيرا بسلسلة متتالية من الانهزامات في الدورات التصفاوية لكأس إفريقيا للأمم وكأس العالم وهذا بانهزام المنتخب الوطني في الدورة الثامنة عشر لكأس إفريقيا أمام كوت ديفوار، ثم إقصاؤه من تصفيات الدورة التاسعة عشر لكأس إفريقيا للأمم بتونس سنة 1994، ثم غياب الفريق الوطني في كأس إفريقيا بمصر سنة 2006 وفي غانا سنة 2008 كما تميزت هذه المرحلة بغياب الفريق الوطني في مونديال 1990، 1994، 1998، 2002، 2006 على التوالي.

وبالرغم مما تميزت به كرة القدم الجزائرية منذ سنة 1990 من تدني في المستوى إلا أنه على مستوى الأندية تحصلت بين فترة وأخرى على تتويجات عربية وإفريقية كتتويج شبيبة القبائل سنة 1995 بكأس الكؤوس الإفريقية لسنة (2000، 2001، 2002) على التوالي، كما كانت التتويجات بالكؤوس العربية لكل من: مولودية وهران، وداد تلمسان و وفاق سطيف للكأس العربية للأندية البطلية سنة 2007، 2008 بصيغتها الجديدة، وشهدت نتائج المنتخب الوطني لسنة 2009 عودة قوية بالتأهل إلى كأس إفريقيا بأنغولا 2010 وكأس العالم بجنوب إفريقيا في جوان 2010 لأول مرة بعد 24 سنة وبعد غياب على الساحة الإفريقية والعالمية، وهذا خلال التصفيات المزدوجة المؤهلة لكأس إفريقيا والمونديال في المجموعة الثانية بعد الفوز على المنتخب المصري في مقابلة تاريخية بملعب أم درمان في السودان وفي مقابلة فاصلة سجل فيها عنتر يحيى الهدف الوحيد في هذه المقابلة. (عميس الهادي، كمال رعاش، 2012، ص 97-99)

5. قواعد اللعبة:

يلعب كرة القدم 11 لاعبا على كل جانب من جانبي الملعب مع لاعبين احتياطيين كحد أقصى، ووفقاً لقواعد المنافسة يمكن اختيار هذين اللاعبين الاحتياطيين من بين مجموعة لا تزيد على خمسة لاعبين محددتين، ولا يجوز عودة اللاعب الذي حلّ محله بديل في اللعب إلى الملعب مرة أخرى.

تستغرق المباراة 90 دقيقة مقسّمة إلى نصفين تفصل بينهما فترة استراحة لمدة خمس عشرة دقيقة، ويتعين على الحكم إضافة وقت بسبب التوقف أثناء اللعب إلى نهاية كل شوط، ويتضمن هذا التوقف تلك الدقائق التي تحدث عند تبديل اللاعبين، والإصابات والتضييع المتعمّد للوقت، ويمكن الاتفاق على فترات لعب أقصر في بعض مستويات اللعب التي تتضمن لاعبين ممن تقل أعمارهم عن ستة عشر عاماً واللاعبات من النساء، وفي بعض المسابقات يمكن لعب فترتين إضافيتين مدة كل منهما 15 دقيقة بعد انتهاء التسعين دقيقة في محاولة لكسر التعادل.

ويعتبر اللعب مستمراً طوال وقت المباراة إلا إذا أوقف الحكم المباراة أو قضى بأن الكرة قد تجاوزت بكاملها خط المرمى أو خط التماس، ولكي يحتسب الهدف لا بد أن تعبر الكرة بالكامل خط المرمى بين القائمين العموديين، ويفوز بالمباراة الفريق الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف وتكون النتيجة تعادلاً إذا تساوى الفريقان في عدد الأهداف عند نهاية المباراة، أو إذا أخفق كلاهما في إحراز أهداف.

بدء اللعب يجوز لرئيس الفريق (الكابتن) الذي يكسب القرعة أن يختار إما المرمى الذي يدافع عنه أو القيام بضربة البداية (بدء المباراة)، وعند بدء المباراة يجب أن يكون جميع اللاعبين في وسط الملعب المخصّص لهم.

وتستأنف المباراة بنفس الطريقة التي بدأت بها بعد إحراز هدف، ويقوم بأداء ضربة البداية الفريق المضاد للفريق الذي أحرز الهدف، وعند بداية الشوط الثاني تكون ضربة البداية للفريق الذي لم يحم بضربة البداية في أول المباراة، ويقوم الفريقان بتبادل نصفي الملعب بعد نهاية نصف الوقت.

يحكم المباراة حكم واحد بمساعدة مراقبين للخطوط (مساعدين للحكم)، وحكم رابع يقوم بمراقبة المباراة فنياً، يتحرك الحكم في الملعب ذهاباً وإياباً باتجاه قطري لمراقبة اللعب، ولهذا يجب أن يكون لائقاً بدنياً بالقدر الذي يمكنه من متابعة اللعب السريع الحركة، ويستخدم الحكم صفارة لبدء اللعب أو إيقافه، كما يستخدم إشارات يده لبيان قراراته، ويحتفظ الحكم ببطاقات ملونة لتوضيح الجزاءات التي يوقعها على اللاعبين، وتدل البطاقة الصفراء على توجيه إنذار رسمي، وتوضّح البطاقة الحمراء أنّ اللاعب المخالف قد طُرد وعليه ترك أرض الملعب.

يعاقب الحكم على مخالفات قواعد اللعب بمنح ضربة حرة للفريق الآخر، ففي حالة اللعب المخالف يجب على الحكم أن يقرر ما إذا كانت المخالفة انتهاكاً متعمّداً للقوانين أم لا، ويجب على الحكم أيضاً أن يمتنع عن إيقاف اللعب عند ارتكاب مخالفة، في الحالات التي يقتنع فيها أن بأن الفريق المخطئ سوف يحقق ميزة عند إيقاف اللعب، ومع ذلك، فإنه ليس من حق الحكم السماح للعب بالاستمرار، ثم يصفّر بعد ذلك محتسباً المخالفة، ويجب على الحكم أن يتخذ قراره بشكل فوري.

وبالإضافة إلى أنه يتعين على الحكم فرض قواعد اللعبة فهو يقوم أيضاً بتسجيل عدد أهداف المباراة، كما أنه يراقب الوقت وبذلك يصبح هو مؤقت المباراة.

أما مساعد الحكم (رجل الخط) فعليه أن يسير متابعاً للخط الجانبي وخط المرمى؛ ويقتصر عمله الأساسي على رفع العلم كلما خرجت الكرة من الملعب (رميات التماس، والضربات الركنية)، ويشير مساعد الحكم إلى الفريق الذي يحق له أن يعيد الكرة مرة أخرى إلى الملعب، كذلك على مساعد الحكم أن يحظر الحكم إذا كان هناك فريق يريد أن يشرك لاعباً بديلاً في المباراة، ويعمل رجلاً الخطوط على مساعدة الحكم في السيطرة على المباراة، ولفت نظره إلى أية مخالفات لقواعد اللعبة لم يتنبه لها، أو عندما يصبح أحد اللاعبين في موضع تسلل.

استئناف اللعب، يستأنف اللعب بعد خروج الكرة من الملعب؛ إما بركلة أو ضربة زاوية، أو رمية جانبية، أو إسقاط للكرة، أما الركلة فإنها تتم عندما تتجاوز الكرة خط المرمى، وتتم الرمية عندما تخرج الكرة من أحد جانبي الملعب، كذلك فإن الحكم باستطاعته أن يمنح ركلة ضد اللاعب الذي يرتكب خطأ، وليس للاعب الذي يركل الكرة ضد الفريق الآخر أو يرمي رمية جانبية الحق أن يلعب الكرة مرة ثانية حتى يلمسها لاعب آخر، وإذا أوقف الحكم المباراة لأي سبب آخر كعلاج أحد اللاعبين المصابين مثلاً، فإنّ عليه أن يقوم بإسقاط الكرة بين لاعبين خصمين متواجهين وذلك لاستئناف اللعب مرة أخرى.

الركلات الحرة تمنح بعد مخالفة أحد الفريقين، وقد تكون هذه الركلات الحرة مباشرة وقد تكون غير مباشرة حسب المخالفة، ويحق للاعب أن يسدد هدفاً من ضربة حرة مباشرة، وعندما تكون الكرة خارج منطقة جزاء الخصم مباشرة فإنها توفر فرصاً طيبة لإحراز هدف، ويجوز للاعبين المنافسين أن يشكّلوا حائط صد لتغطية أحد جوانب المرمى في حين يقوم حارس المرمى بتغطية الجزء الباقي منه.

أما في الضربة الحرة غير المباشرة فيجب أن تلمس الكرة أحد اللاعبين أو أن يلمسها لاعب آخر قبل إحراز الهدف، ويجب لعب الضربة الحرة من مكان وقوع المخالفة، وعندما يلعب اللاعب ضربة حرة فإنّه لا يجوز لأي لاعب من الفريق المنافس أن يقف على مدى يقل عن 9,15م (10 ياردة) من موضع الكرة.

ضربة الجزاء ضربة حرة مباشرة يمنحها الحكم بسبب ارتكاب مخالفة في منطقة الجزاء؛ مثل قيام اللاعب بمخالفة متعمّدة أو بإمسك الكرة في منطقة الجزاء الخاصة بفريقه، ويصوّب أحد لاعبي الفريق الآخر ضربة حرة على المرمى من نقطة الجزاء، ويجب على جميع اللاعبين الآخرين باستثناء حارس المرمى واللاعب المسدد أن يكونوا خارج منطقة الجزاء، ويجب على حارس المرمى أن يقف على خط المرمى مع عدم تحريك قدميه حتى تتم الضربة.

الضربة الركنية يمنحها الحكم للفريق المهاجم عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أعضاء الفريق المدافع هو آخر من لمسها قبل خروجها، ويجب أن تتم الضربة من داخل ربع الدائرة المرسومة عند أقرب قائم راية ركنية، ويجب ألا يوجد أي لاعب من الفريق الخصم على مسافة أقل من 9,15م من الكرة، ويمكن إحراز هدف مباشر من الضربة الركنية.

ضربة المرمى يمنحها الحكم للفريق المدافع عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط المرمى، ويكون أحد أفراد الفريق المهاجم آخر من لمسها قبل خروجها، وتؤدي الضربة من داخل منطقة المرمى في الجانب الأقرب لناحية خروج الكرة من الملعب، ولا يجوز وجود أي لاعب من الفريق الخصم داخل منطقة الجزاء عند أداء ضربة المرمى.

رميات التماس يمنحها الحكم عندما تخرج الكرة من الملعب متجاوزة خط التماس، ويكون أحد لاعبي الفريق المضاد آخر لاعب لمس الكرة قبل خروجها، وتنقذ الرمية من النقطة التي عبرت فيها الكرة الخط، ويجب على الرامي أن يستخدم كلتا يديه لرمي الكرة من الخلف فوق رأسه، ويجب على اللاعب مواجهة الملعب كما يجب أن يضع جزءاً من كلتا قدميه على خط التماس أو خلفه، وإذا رمى اللاعب الكرة بطريقة غير صحيحة أو رماها من مكان خطأ تُعطى الرمية إلى الفريق الخصم، ولا يمكن للاعب أن يجرز هدفاً من رمية تماس مباشرة.

إسقاط الكرة، عندما يضطر الحكم إلى إيقاف اللعب مؤقتاً لأي سبب غير الأسباب التي تؤدي لمنح ضربة أو رمية، فإنّه يستأنف اللعب بإسقاط الكرة بين لاعبين من الفريقين المتنافسين، ويقوم الحكم بإسقاط الكرة في الموضع الذي كانت فيه عند إيقاف اللعب، ولا يجوز للاعبين اللعب بالكرة إلا بعد أن تلمس الكرة الأرض.

المخالفات وسوء السلوك، يعاقب الحكم اللاعب الذي ارتكب خطأً بمنح الفريق الآخر ضربة حرة أو ضربة جزاء (ضربة حرة مسددة إلى المرمى)، ويجوز أيضاً أن ينذر الحكم اللاعب المخالف أو يطرده في حالات الأخطاء الجسيمة.

على اللاعب ألا يعرقل الخصم أو يعترضه أو يمسكه أو يضربه أم يشب عليه أو يبصق عليه، ويجوز للاعب أن يدفع بكتفه الخصم دفعا خفيفاً في كتفه ولكن ليس بطريقة عنيفة أو خطيرة أو من الخلف (إلا إذا تم اعتراضه)، ويجب على اللاعب ألا يلمس الكرة بيديه أو ذراعيه باستثناء حارس المرمى في أثناء وجوده في منطقة الجزاء، ويتم معاقبة جميع اللاعبين الذين يرتكبون هذه المخالفات بمنح ضربة حرة مباشرة للفريق الخصم أو بمنح ضربة جزاء إذا ما وقعت المخالفة في منطقة جزاء اللاعب المخالف.

يمنح الحكم ضربة حرة غير مباشرة ضد اللاعب الذي يُقدم على اللعب الخطر أو يقوم بالاعتراض أو بدفع الخصم عندما لا تكون الكرة على مسافة قريبة للعبها، أو مهاجمة حارس المرمى بطريقة فيها تحامل عليه، ويجوز منح ضربة حرة غير مباشرة ضد حارس المرمى لتضييعه الوقت متعمداً، أو لمخالفته قاعدة الخطوات الأربع، وطبقاً لهذه القاعدة لا يحق لحارس المرمى بمجرد إمساكه للكرة بين يديه أن يسير بها أكثر من أربع خطوات قبل أن يلعبها مرة أخرى، ولا يحق له بمجرد إطلاقها أن يلعبها باليد مرة ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر من فريقه خارج منطقة الجزاء أو لاعب من الفريق الخصم، ويعاقب الحكم اللاعب المتسلل بمنح الفريق الخصم ضربة حرة غير مباشرة أيضاً.

يُنذر الحكم (يشهر بطاقة صفراء) اللاعب إذا أصرّ على مخالفة القوانين أو إذا تصرف بشكل غير لائق أو اعترض أو دخل أو خرج من أرض الملعب دون إذن من الحكم، ويجوز طرد اللاعب من الملعب لتكراره ارتكاب المخالفة أو

لارتكابه مخالفة أكثر خطورة، ويقوم الحكم بطرد اللاعب إذا سلك مسلكاً خشناً أو بصق على منافس له، أو ارتكب مخالفة خطيرة أثناء اللعب، أو استخدم لغة بذيئة، ولا يجوز للاعب المطرود (الذي أشهر له الحكم البطاقة الحمراء) أن يعود للمباراة ولا أن يحل محله بديل، ويطرد الحكم اللاعب من الملعب تلقائياً إذا ارتكب مخالفة ثانية يستحق عليها الإنذار.

التسلل، يُعتبر اللاعب في وضع المتسلل إذا كان في اللحظة التي يلعب فيها زميله الكرة، موجوداً في نصف ملعب الخصم في وضع أقرب إلى خط المرمى من الكرة ذاتها، ولا يعتبر متسللاً إذا كان على نفس مستوى لاعبين على الأقل من فريق الخصم، أو كان هذان اللاعبان أقرب منه بالنسبة لخط المرمى، ولا يعاقب الحكم اللاعب لتسلله إلا إذا لعب الكرة بعد الصافرة، أو إذا رأى الحكم أن اللاعب يتدخل في اللعب، أو يسعى لاكتساب فائدة بوجوده في هذا الموضع. (محمود أبو نعيم، 2013، ص 14-23)

6. قوانين اللعبة:

تتمثل في 17 مادة يمكن إيجاز أهم ما ورد بها كما يلي:

1.6 ميدان اللعب: الملعب يجب أن يكون مستطيلاً، طوله ينبغي أن يتراوح بين 90 و 120 متر وعرضه ما بين 45 و 90 متر، للمباريات العالمية، يجب أن يكون طوله بين 100 و 110 متر وبعرض يتراوح بين 64 و 75 متر، الميدان وأسطح اللعب يجب أن تكون محددة بخطوط لا يتجاوز عرضها 12 سنتيمتر. (Nicolas Bompard, 2012, p17)

2.6 الكرة:

- يجب أن تكون الكرة:
- مستديرة؛
- مصنعة من مادة ملائمة؛
- لا يتعدى محيط دائرة الكرة 70 سنتيمتر (28 بوصة) ولا يقل عن 68 (27 بوصة)؛
- لا يزيد وزنها عن 450 غرام (16 أوقية) ولا يقل عن 410 غرام (14 أوقية) عند توقيت بدء المباراة؛
- أن يكون الضغط الجوي مساوياً لـ 0,6-1,1 ضغط جوي عند سطح البحر (8,5 رطل/بوصة مربعة-15,6 رطل/بوصة مربعة).
- يجب أن تحمل كافة الكرات المستخدمة في مباريات ضمن مسابقة رسمية يتم تنظيمها تحت إشراف الفيفا أو الاتحادات القارية إحدى علامات الجودة التالية: معايير الجودة الدولية، معايير الفيفا للجودة، معايير الفيفا للجودة برو.

- تشير كل علامة جودة بأنه قد تم اختبار الكرة رسمياً وتفي بالمتطلبات الفنية الخاصة بعلامة الجودة هذه والتي تعد إضافة على الحد الأدنى من المواصفات الموضحة في القانون (02) ويجب أن تكون معتمدة من قبل مجلس الاتحاد الدولي لكرة القدم IFAB.

3.6 اللاعبين: تقام المباراة بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشرة لاعبا كحد أقصى، يجب أن يكون أحدهم حارس مرمى، لا يجوز بدء المباراة أو استمرارها في حال أنّ أياً من الفريقين يتألف من أقل من سبعة لاعبين.

في حال أنّ فريق يتألف من أقل من سبعة لاعبين نظراً لأنّ واحداً أو أكثر من هؤلاء اللاعبين قد تركوا ميدان اللعب متعمدين، لا يعد الحكم ملزماً بإيقاف اللعب مع منح مبدأ إتاحة الفرصة، ولكن لا يجوز استئناف اللعب في حال أنّ الكرة خارج اللعب وأحد الفريقين أقل من سبعة لاعبين كحد أدنى، عدد البدلاء، خمسة بدلاء كحد أقصى يمكن أن تستخدم في أي مباراة تقام ضمن مسابقة رسمية.

4.6 معدات اللاعبين: يجب على اللاعب عدم استخدام معدات أو ارتداء أي شيء يشكل خطورة، أيضاً غير مسموح باستخدام الشريط اللاصق لتغطية هذه المجوهرات.

وتتألف المعدات الإلزامية للاعب من الأغراض التالية المنفصلة: قميص ذو أكمام، سروال، جوارب، واقي الساقين، أحذية، ويجوز لحارس المرمى ارتداء سروال بدلة رياضية. (هاني بلان، على الطريقي، 2017، ص 43، 47، 55)

5.6 الحكام: إنّ الحكم هو المسؤول الرئيسي في تنظيم سير المباريات من خلال تطبيق قوانين اللعبة وهذا ما يُحمّله مجموعة من المتطلبات العقلية والذهنية من خلال الانتباه واتخاذ القرارات المناسبة، وهو مطالب بأن يكون حاسماً وصارماً ويقدر مجريات المباراة بشكل ملائم وهذا الأمر يشمل الحكام المساعدين أيضاً. (أمين خزعل عبد، 2014، ص 142)

يقوم الحكم بإطلاق الصافرة عند قيام أحد اللاعبين بارتكاب خطأ ويمنح بطاقة إمّا صفراء أو حمراء وذلك حسب شدة المخالفة. (Darren Tulett, 2013, p11)

6.6 الحكام الآخرون: يجوز تعيين حكام آخرين بالمباراة (حكّمين مساعدين، الحكم الرابع، حكّمين مساعدين إضافيين، حكم مساعد احتياطي) يقومون بمساعدة الحكم في السيطرة على مجريات المباراة وفقاً لقوانين اللعبة ولكن يتم اتخاذ القرار النهائي دائماً من قبل الحكم. (هاني بلان، على الطريقي، 2017، ص 69)

7.6 مدة المباراة: مدة المباراة شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، إلّا إذا اتفق الطرفان على خلاف ذلك تبعاً لما يأتي:

- يضاف الوقت الضائع إلى كل شوط بسبب الحادث أو لأي سبب آخر، ويترك أمر تقرير ذلك إلى الحكم؛

- يمدد الوقت ليسمح بتنفيذ ضربة الجزاء سواء كان تنفيذها عند نهاية الوقت المحدد لأي من الشوطين أو بعد انتهائه مباشرة؛
- إذا استمر التعادل يمدد شوطين إضافيين مدة كل منهما 15 دقيقة، ويجب أن لا تتجاوز الاستراحة بين الشوطين الإضافيين 05 دقائق إلا بموافقة الحكم. (صباحي قبالن وآخرون، 2011، ص 223-224)

8.6 ابتداء واستئناف اللعب: يبدأ كل شوط من المباراة وكذلك كل شوط من الوقت الإضافي بركلة البداية بالإضافة إلى استئناف اللعب بعد إحراز هدف، وتعد الركلات الحرة (المباشرة وغير المباشرة) وركلات الجزاء ورميات التماس وركلات المرمى والركلات الركنية استئنافات أخرى للعب، ويمثل إسقاط الكرة استئنافاً للعب عندما يقوم الحكم بإيقاف اللعب، وفي حال حدوث مخالفة أثناء تواجد الكرة خارج اللعب، هذا لا يؤثر على كيفية استئناف اللعب. (هاني بلان، على الطريقي، 2017، ص 81)

9.6 الكرة داخل وخارج اللعب:

- **الكرة خارج اللعب:** تعتبر الكرة خارج اللعب عندما:
 - تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء.
 - عندما يوقف الحكم اللعب.
- **الكرة في اللعب:** تعتبر الكرة في اللعب في كافة الأوقات الأخرى بما في ذلك الحالات التالية:
 - إذا ارتدت من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وبقيت داخل ميدان اللعب.
 - إذا ارتدت من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكونان داخل ميدان اللعب.
 - لمس الكرة من قبل شخص ليس بلاعب.
 - إذا لمست الكرة وهي في اللعب الحكم أو الحكم المساعد الذي كان داخل ميدان اللعب مؤقتاً فإنّ اللعب يستمر لأن الحكم والحكم المساعد جزء من المباراة.
 - إذا لمست الكرة وهي في اللعب بديلاً أو لاعباً مستبدلاً وهو في الميدان فيتعين على الحكم إيقاف المباراة واستئناف اللعب بركلة حرة غير مباشرة ضد فريق اللاعب البديل أو المستبدل من مكان وجود الكرة عندما تم إيقاف اللعب.
 - إذا لمست الكرة وهي في اللعب شخصاً آخر داخل ميدان اللعب فيتعين على الحكم إيقاف المباراة واستئناف اللعب بإسقاط الكرة من مكان وجودها عندما تم إيقاف اللعب إلا إذا كان توقف اللعب داخل منطقة المرمى في هذه الحالة يتم إسقاط الكرة على خط منطقة المرمى الموازي لخط المرمى للنقطة الأقرب لمكان الكرة عند إيقاف اللعب. (عصام ناجح أبو شهاب، محمود حسني الأطرش، 2016، ص 81-82)

10.6 تحديد نتيجة المباراة: يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى بين قائمي المرمى وتحت العارضة، شريطة عدم ارتكاب أي مخالفة أو انتهاك لقوانين اللعبة من قبل الفريق الذي أحرز الهدف.

في حال قيام الحكم باحتساب الهدف قبل أن تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى، يتم استئناف اللعب بإسقاط الكرة، ويعد الفريق الذي أحرز أكبر عدد من الأهداف هو الفائز، أما في حال عدم قيام كلا الفريقين بإحراز أهداف أو إحراز عدد متساوي من الأهداف تنتهي المباراة بالتعادل. (هاني بلان، على الطريقي، 2017، ص87)

11.6 التسلل: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب إلى خط هدف خصمه في اللحظة التي تلعب فيها الكرة إلا:

- إذا كان في نصف الملعب الخاص به؛
- إذا وجد خصمان (لاعبان من الفريق المضاد بمن فيهم حارس المرمى) أقرب لخط هدفهما منه؛
- إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها لاعب من الفريق الخصم؛
- إذا تسلّم الكرة مباشرة من ضربة هدف، أو ضربة زاوية، أو رمية جانبية أو عندما يسقط الحكم الكرة. (صبيحي أحمد قبلان، نضال أحمد الغفري، 2009، ص168)

12.6 الأخطاء وسوء السلوك: يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة أو غير المباشرة أو ركلات الجزاء فقط بموجب الأخطاء وسوء السلوك التي تم ارتكابها عندما تكون الكرة في اللعب، وتوجد مخالفات تستوجب إنذاراً وأخرى تستوجب الطرد.

13.6 الركلات الحرة: يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة لصالح الفريق المنافس للاعب ارتكب مخالفة أو خطأ.

يتم تنفيذ الركلات الحرة من نفس مكان وقوع المخالفة باستثناء:

- يتم تنفيذ الركلات الحرة غير المباشرة لصالح الفريق المهاجم داخل منطقة مرمى الفريق المنافس من أقرب نقطة لخط منطقة المرمى والذي يتوازى مع خط المرمى.
- يتم تنفيذ الركلات الحرة داخل منطقة المرمى لصالح الفريق المدافع من أي مكان بهذه المنطقة.
- يتم تنفيذ الركلات الحرة الخاصة بارتكاب مخالفات تتضمن دخول اللاعب أو معاودته الدخول أو مغادرته ميدان اللعب بدون إذن من مكان وجود الكرة لحظة توقف اللعب. مع ذلك، في حال مغادرة اللاعب لميدان اللعب كجزء من اللعب ويقوم بارتكاب مخالفة ضد لاعب آخر، يتم استئناف اللعب باحتساب ركلة حرة يتم تنفيذها من أقرب خط لمكان وقوع المخالفة، فيما يتعلق بالمخالفات التي تستوجب ركلة حرة مباشرة، يتم احتساب ركلة جزاء في حال ارتكاب المخالفة داخل منطقة جزاء اللاعب المخالف.

14.6 ركلة الجزاء: يتم احتساب ركلة الجزاء في حال ارتكاب لاعب مخالفة تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة ضمن منطقة جزاءه أو خارج ميدان اللعب كجزء من اللعب، ويمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة الجزاء.

15.6 رمية التماس: يتم احتساب رمية التماس إلى الفريق المنافس لآخر لاعب لمس الكرة عند تجاوز الكرة بكاملها لخط التماس سواء في الهواء أو على الأرض.

ليس بالإمكان إحراز هدف مباشرة من رمية التماس:

- في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق المنافس - يتم احتساب ركلة مرمى.
- في حال دخول الكرة إلى مرمى الفريق منفذ رمية التماس - يتم احتساب ركلة ركنية.

16.6 ركلة المرمى: يتم احتساب ركلة المرمى عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى سواء في الهواء أو على الأرض بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المهاجم ولم يتم إحراز هدف.

يجوز إحراز هدف مباشرة من ركلة المرمى، لكن فقط في مرمى الفريق المنافس. في حال دخول الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق القائم بتنفيذ ركلة المرمى، يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس في حال أن الكرة غادرت منطقة الجزاء.

17.6 الركلة الركنية: يتم احتساب الركلة الركنية عند تجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى سواء في الهواء أو على الأرض بعد أن يكون آخر من لمسها لاعب من الفريق المدافع ولم يتم إحراز هدف.

يجوز إحراز هدف مباشرة من الركلة الركنية، لكن فقط في مرمى الفريق المنافس. في حال دخول الكرة مباشرة إلى مرمى الفريق القائم بتنفيذ الركلة الركنية، يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس. (هاني بلان، علي الطريقي، 2017، ص97، 125)

7. المهارات الأساسية لكرة القدم:

إنّ نجاح الأداء الحركي للاعب خلال المباراة يتوقف على درجة ومستوى ثبات واستقرار المهارات الحركية الأساسية لديه ومدى إتقانه لها مهما تغيرت الظروف ومواقف اللعب. (مرسلي العربي، مقدس مولاي إدريس، 2015، ص871) وتنقسم المهارات الأساسية لكرة القدم إلى مهارات أساسية بالكرة ومهارات أساسية بدون كرة، وهي كالتالي:

1.7 المهارات الأساسية بالكرة:

❖ المهاجمة:

يبدأ الهجوم من لحظة استحواذ أحد اللاعبين على الكرة من الخصم، ثم الانتقال بشكل منتظم إلى منطقة جزاء الخصم، ومحاولة تسجيل هدف (هاشم ياسر حسن، 2009، ص15)، وفي بعض الأحيان تستخدم هذه المهارة في إيجاد الطرق المناسبة في تشتيت الكرة من بين أقدام المهاجم المنافس أو قطع الكرة قبل أن تصل للمنافس وحسب قانون اللعبة في عمليات قطع الكرة والمهاجمة في الطرق المختلفة سواء كانت باستخدام القوة أو المكاتفة أو الزحلقة. (غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، 2013، ص178)

❖ مهارات حارس المرمى:

هناك العديد من المهارات الخاصة بحارس مرمى كرة القدم والتي اتفق الخبراء على أنّ إتقان حارس المرمى لتلك المهارات هو الأساس في الوصول إلى المستويات العالية، ومن أهم تلك المهارات:

- مهارة التحرك لسد الزوايا؛
- مهارة ركلة المرمى؛
- مهارة إمساك الكرات؛
- مهارة ضرب الكرة بالقبضة؛
- مهارة تمرير الكرة باليد.
- مهارة إبعاد الكرات الجانبية أو العالية؛
- مهارة الارتقاء لصد الكرات؛

(حسن ابراهيم علي، 2007، ص58)

❖ الدحرجة (الجري بالكرة):

هناك نوعان من الجري بالكرة:

○ **الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي:** ومنه يتخذ الجسم وضع غير متصلب بشكل عام في معظم الأجزاء، ثم تتقدم الساق التي ستدفع الكرة للأمام مشنية في مفصل الركبة، على أن يستدير مفصل القدم للداخل قليلاً، حتى يستطيع دفع الكرة بوجه القدم الخارجي، وتتحرك الذراعان كما في وضع الجري العادي، لحفظ اتزان الجسم، ويميل الجذع قليلاً للأمام.

○ **الجري بالكرة بوجه القدم الداخلي:** يستخدم المهاجم هذا النوع عندما يكون هناك مدافع يحاول استخلاص الكرة منه، ويتم ذلك بنفس طريقة الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي، باستثناء أن يستدير مفصل القدم للخارج قليلاً، لدفع الكرة بوجه القدم الداخلي. (محمد سلمان فياض الخزاعله، وصفي محمد فرحان الخزاعله، 2009، ص507)

❖ التمرير:

التمرير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب). (Bernard Turpin, 2002,p88)

وتعد هذه المهارة واحدة من المهارات المهمة والأكثر استخداماً طوال زمن المباراة، وهي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب والفريق الذي يتمكن لاعبه من إجادتها بشكل دقيق وسريع والانتقال باتجاه هدف الخصم تكون فرصته أكبر في تحقيق نتائج جيدة في المباراة. (رعد حسين حمزة، 2005، 136)

ومهارة التمرير تسمح للفريق بـ:

- الاحتفاظ بالكرة؛
- إعداد هجمات (التمريرات القصيرة)؛
- القيام بهجوم مضاد (تمريرات طويلة). (françois Gll, Christian Seguin, 2001, p78)

❖ التهديد:

إنّ إدخال الكرة إلى مرمى المنافس هو الهدف النهائي في لعبة كرة القدم، لذا فإن كل الحركات والمهارات التي يقوم بها اللاعبون يجب أن تخدم هذا الهدف لتحقيق الفوز على المنافس.

لذا تُعد مهارة التهديد من أهم المهارات التي عن طريقها تحسم نتائج المباريات، وكل شيء يفعله اللاعبون داخل الملعب يصب في اتجاه خلق فرصة مناسبة للتهديد، فالتهديد أحد وسائل الهجوم الفردي والذي يتطلب من اللاعب القدرة على التركيز ومهارة فنية عالية في الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم، وتأتي فرصة التهديد دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعي بين اللاعبين.

والتهديد بالقدم هو أفضل وأقوى وأسرع أنواع التهديد سواء في أثناء ضرب الكرة الثابتة أو المتحركة، وعند التهديد يجب على اللاعب أن يجمع بين السرعة والدقة معاً، وكلما كان اللاعب ذا خبرة جيدة كلما كانت له القدرة على إرسال كرات قوية وفي المكان المناسب، أمّا اللاعب ذو الخبرة القليلة فإنه يميل إلى التهديد القوي على حساب الدقة، لذا فإن السرعة والدقة والتهديد لهما أهمية متساوية، ولكن عندما يكون التهديد من منطقة بعيدة يجب أن يزيد السرعة بينما تزيد أهمية الدقة عند التهديد من مسافة قريبة من المرمى.

ويمكن للاعب أثناء التهديد استخدام التمويه أو الخداع كأن ينظر إلى اتجاه غير حقيقي ثم يسدد الكرة إلى الاتجاه الآخر، ومن حيث ارتفاع الكرة عند التهديد، فالكرات المنخفضة هي الأفضل لأنها الأسرع كما أن الكرة التي تضرب

الأرض أو تمشي فوقها معرضة لتغيير اتجاهها خاصة إذا كانت الأرض غير مستوية وبالتالي يصعب على حارس المرمى تقديرها بدقة، إلى جانب الخطورة التي تصاحب التهديد عندما تكون الأرض منزلقة، ومن مزايا الكرات المنخفضة أيضا أن الارتقاء على الأرض أصعب على حارس المرمى من الوثب أو التحرك إلى الجانبين، ومن الأفضل أن تسدد الكرة بحيث تضرب على الأرض أمام الحارس بمسافة (3-5) قدم، ويستحسن من ناحية الاتجاه أن تسدد إلى الزاوية الضعيفة لحارس المرمى أي الناحية التي يصعب الارتقاء نحوها. (فرات جبار سعد الله، هه فال خورشيد الزهاوي، 2011، ص206-208)

إنّ نجاح التهديد يمثل ترجمة حقيقية لجهود اللاعبين ضمن تفاعلية لمختلف عناصر الإعداد، وعليه يجب عدم التفريط بفرصة التهديد، والمطلوب هو العمل بجدية ومثابرة وبتخطيط موضوعي من قبل المدربين لتطوير قدرات اللاعبين الهجومية ضمن الوحدات التدريبية باستخدام أساليب تدريبية متعددة وبدرجات صعوبة متباينة لزيادة إحساس اللاعبين بالتهديد فضلاً عن وجوب تشابه ظروف التدريب مع واقع المنافسات وظروفها لزيادة تكيف اللاعبين مع هذه المعطيات، مع التأكيد على ضبط والارتفاع بمستوى عناصر النجاح لمهارة التهديد من: قوة، سرعة ودقة. (فاضل دحام المياحي، 2016، ص57)

والدقة هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي. (نبيل أحمد عبد أحمد، 2012، ص527)

❖ الخداع:

هو فن التخلص من اللاعب الخصم ومحاولة خداعه، وعدم تمكين لاعبي الفريق الخصم في محاولاتهم للتخلص من المدافعين المنافسين ووصولهم إلى مرمى الفريق الآخر، فمن الملاحظ أنّ الخداع يعطي للاعبين المهاجمين أفضلية للحصول على المساحة في الملعب، إذ يتمكن فيها من التصرف الخططي السليم، وإنّ ذلك يأتي من كون الخداع مرتبط بذكاء اللاعب وسرعة رد الفعل، وحسن اختيار اللحظة المناسبة والتوقيت المضبوط مع السيطرة التامة على الكرة وبأقل فترة ممكنة، وهو يتيح للاعب تفوقاً على اللاعب الخصم واحتفاظه بالكرة والذي يتطلب ذلك من اللاعب أن تكون حركته متقنة وغير واضحة للاعب المنافس، الأمر الذي يجعل اللاعب يستجيب استجابة خاطئة بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية، فيقوم اللاعب بتنفيذ الحركة المطلوبة وهناك عدة طرق للخداع لا بد على اللاعب أن يتقنها جميعاً من أجل استخدامها في مختلف مواقف اللعب وحسب قدراته البدنية والفنية التي تتطلب ذلك. (يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو حيط، 2012، ص104)

❖ السيطرة على الكرة:

في مباراة كرة القدم، يفقد الفريق الكرة في المتوسط ما بين 210 إلى 260 مرة؛ مضيفين إلى ذلك التمريرات التي لم تحوّل إلى أهداف. (Claude Doucet, 2002, p10)

لذا تعد مهارة السيطرة على الكرة من المهارات الأساسية والمهمة جدًا في لعبة كرة القدم، إذ أنّ إتقانها يمثل الخطوة الأولى لنجاح اللاعب، وأن اللاعب مهما تطورت إمكانياته في المهارات الأخرى لا يعد واصلا إلى مرحلة متقدمة جدًا إذا لم يتقن السيطرة على الكرة حيث أنّها مفتاح نجاح التمرير والدرجحة والتهديف وحالات أخرى تحدث أثناء المباراة، وتعد أيضًا من العوامل الفنية الرئيسية لتنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية لأن السيطرة على الكرة تعطي اللاعب حرية التصرف في اللعب وفي جميع المواقف ويتطلب من اللاعب القدرة العالية في التحكم في أجزاء جسمه عدا اليدين للسيطرة على الكرة من الحركة فهي تجعله يسلب الفرصة على الخصم في قطع الكرة منه فضلا عن أنّه يكسب الوقت. (فرات جبار سعد الله، حسام سعيد المؤمن، 2005، ص 67)

2.7 المهارات الأساسية بدون كرة: ونذكر أهمها:

❖ القفز:

يعتبر القفز من النواحي المهمة للاعب كرة القدم نظرا لكثرة استخدامه في اللعب، وخاصة في ضرب الكرة بالرأس، وفي القفز لاجتياز الخصم أو لإبعاد كرة من منطقة المرمى، ولا بد من ارتباط القفز بالتوقيت الصحيح لضرب الكرة، فالقفز السليم وتوقيت مضبوط يؤدي إلى إنجاز جيد وقد يكون سبباً في فوز الفريق في حالة إحراز هدف أو في إنقاذ الفريق من خسارة محتمة عن طريق قطع وإبعاد وصول الكرة بالوقت المناسب وتنفيذ الهدف المطلوب مما يتطلب التدريب المستمر على القفز وتطوير مقدرة اللاعب في القفز، وذلك لأنّ قوة القفز عند اللاعب تنمو بشكل بطيء الأمر الذي يدعو إلى التأكيد على تمارين القفز من قفز لأعلى ما يمكن من الثبات ومن الحركة. (يوسف لازم كماش، 2016، ص 27)

❖ الجري وتغيير الاتجاه:

كرة القدم لعبة جماعية سريعة الإقطاع وتمتاز بالتحول السريع من الدفاع إلى الهجوم والعكس طوال زمن المباراة وهذا الأمر يستدعي من اللاعبين إجادة الجري والتدريب عليه.

والجري بدون كرة للاعب كرة القدم يكون بخطوات قصيرة لكي يحتفظ بتوازنه باستمرار مع القدرة على تغيير الاتجاه بسهولة، وتختلف المسافة التي يتحرك فيها اللاعب بالجري بدون كرة سواء الجري بأقصى سرعة أو سرعة متوسطة لمسافات تتراوح ما بين 05-30م ويكون غالبا هذا التحرك لتلك المسافة بغرض اللحاق بالكرة والوصول إليها قبل أن تصبح في متناول الخصم.

ولما كانت المسافة التي يقطعها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة تتراوح ما بين 05-07 كم وقد تستغرق مدة الجري أحيانا حوالي 06 دقائق دون توقف فإنّ ذلك يستدعي من اللاعب أن ينظم نفسه على خطوات الجري وكيفية استنشاقه للأكسجين وتنظيم عملية التنفس، ويجب على اللاعب أيضا أن يراعي قصر وسرعة خطواته أثناء الجري مع انثناء خفيف في الركبة بدون تصلب وخفض مركز ثقل الجسم حتى يكون قريبا من الأرض إلى حد ما، مع تحريك الذراعين بجوار الجسم

وبذلك يمكن للاعب أن يحافظ على اتزانه أثناء الجري مع القدرة على تغيير الاتجاه في أي لحظة يريدتها اللاعب وبالسعة المطلوبة. (مقاق كمال، 2013، ص85)

8. الصفات البدنية والنفسية للاعب كرة القدم:

1.8 الصفات البدنية: تتمثل الصفات البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم فيما يلي:

⊗ حارس المرمى:

- قوة الارتقاء العالي؛
- سرعة رد الفعل؛
- قوة الرمي والركل؛...
- القوة الانفجارية؛
- التحمل الخاص؛
- التوافق العام؛

⊗ المدافعون الجانبيون ولاعبو الأجنحة:

- القوة الانفجارية؛
- السرعة القصوى؛
- التحمل الخاص؛
- تحمل السرعة؛...
- القوة الخاصة؛

⊗ لاعبو الدفاع والهجوم المركزيون:

- التحمل الخاص؛
- السرعة القصوى؛
- تحمل السرعة؛
- القوة الخاصة؛
- قوة الركض السريع؛
- القوة الانفجارية؛

⊗ لاعبو الوسط:

- السرعة القصوى؛
- القوة الخاصة؛
- التحمل الخاص؛
- تحمل السرعة؛... (موفق مجيد المولى، 2010، ص25-26)

2.8. بالصفات النفسية:

من أهم الصفات النفسية التي لا بد وأن يتمتع بها لاعب كرة القدم هي كالاتي:

الإرادة والمثابرة وقوة العزيمة: حيث إن اللاعب صاحب الإرادة الضعيفة قد يضعف وينهار وتضطرب مستوياته الحقيقية أمام المواقف الحدية التي تشهدها مباريات كرة القدم ومنها: (حساسية وأهمية المباراة، قوة المنافس وخشونته، تكرار

الفشل، التحكيم السيئ المتحيز والمستفز، أخطاء الزملاء الكبيرة والمتكررة، ضياع الفرص السهلة، صراخ الجمهور واستهجانته، بؤادر الخسارة، تقدم المنافسين بعدد من الأهداف التي لا يمكن في واقع الأمر معادلتها في ظروف اعتيادية وغيرها)، وعلى العكس من ذلك اللاعب ذو الإرادة القوية الذي يتمكن من الثبات ويستطيع تجاوز ذلك من أجل تنفيذ ما يتطلبه الموقف.

التصميم والكفاح من أجل الفوز: وهذه الصفات تعني استمرارية اللاعبين بالحركة المطلوبة وبالشكل الصحيح والتوقيت السليم وعدم اليأس أو الاستسلام وبذل الجهد من أجل الفوز والإصرار من أجل التعادل مع الفريق المنافس بل والفوز عليه عندما يجرز هدفا ضدهم وأن لا تسبب المواقف الصعبة والحرجة في المباراة انكساراً في نفسياتهم، ولذلك فللوصول إلى المجد الرياضي يكافح اللاعبون وعلى المدرب أن يقتنع بأن الكفاح من أجل تحقيق مثل هذه الطموحات أمرًا مشروعًا للاعبين يمكن أن يستند عليه في بعض المباريات الصعبة وعليه تنميته عند لاعبيه.

الشجاعة والقدرة على الحسم: حيث يحتاج اللاعبون صفة الشجاعة في مواجهة المنافسين الأقوياء وعدم التخوف من ذلك وفي مقاومتهم للتعب ومواجهة المواقف الصعبة والحرجة والانقضاض على المنافس للاستحواذ على الكرة وفي غير ذلك، كما أن القدرة على الحسم صفة لا غنى عنها للاعب كرة القدم لتقرير مصير محاولاتهم الهجومية أو الدفاعية وإعطاء القرار الصحيح المناسب مع حالات اللعب المختلفة دون تردد أو خوف من فشل هذا القرار لتحقيق المطلوب وعلى المدرب أن يربي هذه الصفة باهتمام عند اللاعبين كل حسب وظيفته في ملعب المباراة.

الثقة بالنفس: حيث لا بد أن تكون نظرة اللاعبين إلى أنفسهم بثقة عالية لكي يستطيعوا مواجهة المنافسين، كما لا بد وأن ينظر جميع اللاعبين إلى بعضهم البعض بثقة بالغة تساعد في تكاتفهم والتجاوز عن الهفوات التي قد يقع فيها بعضهم فضلًا عن تبادل هذه الثقة مع مدرب الفريق ليكونوا جميعًا كتلة واحدة تثق بنفسها في التغلب على الصعاب ومواجهة كبار الفرق بتحدي كبير، بل والتفوق عليها.

الطاعة والاحترام: من أهم النواحي التربوية التي لها الأثر البالغ في الحالات النفسية التي تسيطر على اللاعب في كرة القدم وعلى زملائه في الفريق هو مدى طاعته واحترامه لخطة المدرب وتوجيهاته ولزملائه اللاعبين وسط الميدان.

التعاون والإيثار: كرة القدم تتصف بكونها لعبة جماعية لذا فهي لا بد أن تكتف على التعاون بين أفراد الفريق من أجل تحقيق الأهداف المرسومة، وأي خطة مهما كانت بسيطة لا يمكن أن يكتب لها النجاح دون وجود التعاون بين اللاعبين، أمّا الإيثار فيعني عدم التصرف بأنانية في اللعب والاعتماد فقط على القدرات الذاتية لأنّها مهما بلغت من مستوى فلن تضاهي مستوى فريقا من اللاعبين يتعاونون في لعب الكرة ولتحقيق أهدافهم في المباراة.

الإبداع: وهو عملية إيجاد الحلول الابتكارية الأصلية للمشكلات العلمية أو العملية (الفنية والخططية)، ، لذا فهو من الصفات المهمة لدى لاعبي كرة القدم، فالشخصية المبتكرة تتميز دائما بالمرونة والاستقلالية والتفتح وبأنها تسعى دائما

إلى الاهتمام بالأفكار الصعبة والحلول غير المطروقة، وتكمن أهمية صفة الإبداع في كون مميزات اللعبة لا تستقر على حالة واحدة ولا تسير المباراة بوتيرة واحدة وإنما هي في تبدل مستمر وتغير دائم قد يكون مفاجئاً (للاعب والمدرب).

الذكاء: والذكاء لا يعني الإبداع فهو صفة أخرى لا بد للاعب كرة القدم أن يتميزوا بها، فالذكاء هو عامل عام يشمل جميع الأعمال التي يقوم بها اللاعب في كرة القدم وهو مجموع قابليات اللاعب للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع طبيعة المباراة، فنحن إذن نسمي لاعباً معيناً بأنه ذكي إذا كانت لديه القابلية الجيدة والاستعداد الكبير لتعلم مفردات عناصر اللعبة ولديه القدرة العالية على استخدام ما تعلمه أثناء التدريب في حل المشكلات التي تواجهه أثناء المباراة.

وهناك الكثير من الصفات النفسية التي يحتاج لها لاعبو كرة القدم ومنها أيضاً الشعور بانتمائه لفريقه الرياضي الذي يلعب له وتماسك جماعته وطبيعة العلاقات الاجتماعية (السوسيو مترية) التي تربط اللاعب بزملائه وبالفريق التدريبي المشرف عليه وعدم المساومة والاتزان الانفعالي وغيرها من الصفات الإيجابية لأي فرد للإبداع في مجال اختصاصه. (عامر سعيد جاسم الخيكاني، 2011، ص 146-148)

9. الإعداد البدني والنفسي للاعب كرة القدم:

1.9 الإعداد البدني بكرة القدم:

يعد الإعداد البدني واحد من أهم متطلبات الإعداد الرياضي والتي تتجه نحو تطوير النوعيات الحركية مثل: القوة، السرعة التحمل، المرونة، قابلية التوافق الحركي... وأن مستوى تطوير هذه النوعيات يتم خلال القسم التحضيري للاعبين والذي يكون ضمن قياسات موضوعية موحدة بمساعدة الاختبارات المقننة (غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن، 2013، ص 76)،

وينقسم الإعداد البدني للاعب كرة القدم إلى نوعين هما:

- إعداد بدني عام؛
- إعداد بدني خاص.

✘ **الإعداد البدني العام:** يُقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب الكرة لمحاكاة عبء الجهود البدني الواقع على كاهله.

✘ **الإعداد البدني الخاص:** ويهدف إلى إعداد اللاعب بدنياً ووظيفياً بما يتماشى مع متطلبات ومواقف الأداء في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة الأداء المثالية) الفورمة الرياضية (وذلك عن طريق تنمية الصفات البدنية الضرورية للأداء التنافسي في كرة القدم والعمل على دوام تطويرها لأقصى مدى على أن يأخذ الإعداد البدني شكل الأداء الحديث في كرة القدم.

وعموماً فإنّ الإعداد البدني العام والخاص للاعب كرة القدم لا ينفصلان بل يكمل كل منهما الآخر وخلال فترة الإعداد نبدأ بمرحلة الإعداد البدني العام وذلك لتحقيق الهدف منه وهو اللياقة البدنية العامة وبعد ذلك يتم الإعداد البدني الخاص (من خلال مرحلتَي الإعداد الخاص والإعداد للمباريات) لتحقيق اللياقة البدنية الخاصة بلاعب كرة القدم.

ولقد تعددت تعاريف اللياقة البدنية فهي بمفهومها البسيط (قدرة اللاعب على الأداء بأعلى كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أي أعباء إضافية على القلب والرئتين والعضلات)، وهي عبارة عن ظاهرة تحتوي على عناصر عديدة مثل العناصر الصحية، الفسيولوجية، التشريحية، البيولوجية، العقلية، الذهنية، النفسية، العاطفية، الروحية وعناصر بدنية حركية وأخرى جسمية، وهذه بطبيعة الحال تختلف بين مراحل العمر المختلفة، وأيضاً من فرد لآخر ودرجة استجابته وتكيفه للمجهود والبيئة المحيطة به.

تعتمد درجة اللياقة البدنية على الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني وعلى الأنشطة البدنية التي يمارسها حالياً أو فيما مضى وهي مؤشر لما حصل عليه اللاعب من تدريبات منذ أن كان عمره 06 سنوات.

وعن أهمية اللياقة للاعب كرة القدم يقول "بيليه" أنّ التطور الذي لحق بكرة القدم حديثاً وخاصةً منذ عام 1970 ناتج عن الاهتمام بتوفير اللياقة البدنية الفائقة للاعبين، وهي لم تكن عنصراً جيداً، إلا أنّها أصبحت أكثر وجوباً بعد الكرة الجماعية الشاملة الحديثة. (مهني حامد عبد القادر، عمر محمد علي، 2013، ص 153-154)

ويتم تحديد القدرات البدنية للاعب، والتي تتجلى في الملعب عن طريق الأداء، من خلال قدرة هذا الأخير على إنتاج الطاقة وفقاً لعمليات التحول الكيميائية الهوائية واللاهوائية في نظامه العضلي. (Drissi Bouzid, 2009, p16)

2.9 الإعداد النفسي بكرة القدم:

على المدرب في لحظة قيامه بالتحضير النفسي الرياضي وتطوير الصفات النفسية بالشكل المستمر أن يتذكر باستمرار الأسس المعنوية والعقلية للصفات النفسية، إنّ العملية التدريبية هي الأساس في تحسين وتطوير الصفات النفسية وبناء وإعداد الرياضي لمواجهة الصعوبات والمواقف المختلفة في مباريات كرة القدم، والمنافسات تعد جانباً مهماً للمدرب للكشف عن نقاط القوة والضعف بالنسبة للاعبين والفريق فضلاً عن تنمية وصقل السمات النفسية لما لها من أهمية للاعبين.

وعلى سبيل المثال أنّ اللاعب المدافع يجب أن يبدأ المباراة وهو مصمم أن تكون بدايته ناجحة في اللحظة الأولى لمقابلته الخصم، إذ يُعدّ نجاحه في الانقضاض على الكرة والسيطرة عليها أو إبعادها من بين أقدام الخصم دافعاً وتزويد من ثقته بنفسه وفشله في ذلك قد يولد لديه أداء ضعيف ومرتبك وعليه أن يلعب بعزم وشجاعة وتصميم وقوة إرادة ومعنويات عالية وأن يستخدم كل ما بوسعه لمواجهة المهاجم (موفق أسعد محمود، 2008، ص 231).

أما حارس المرمى فهو يواجه صعوبات عديدة حيث يتوجب عليه إيقاف هجمات الخصم بمنع مرور الكرات التي تصوب نحو الهدف من مسافات مختلفة مع سرعات ومسارات مختلفة للكرة تخضع لطبيعة الضربة، وكثيراً ما يطلق على حارس المرمى بأنه نصف الفريق لذا الفريق الذي يمتلك حارس مرمى ذو مواصفات وإمكانيات جيدة يبعث الثقة في نفوس اللاعبين ويزيد من عزيمتهم ومعنوياتهم، وعليه يجب أن يعد إعداداً متكاملًا من جميع النواحي ويخضع إلى تدريبات خاصة حتى يصل إلى المستوى الذي يؤهله في الدفاع عن مرماه، فهو يشغل أهم مركز في اللعب وهو العمود الفقري وصمام أمان الفريق، وحارس المرمى يتميز عن غيره من اللاعبين ببعض المواصفات التي يتطلبها موقعه منها الطول والنمط الجسمي المناسب فضلاً عن تمتعه بالصفات البدنية والمهارية، المقدرة الخططية والحالة المعنوية والنفسية.

يجب أن يكون حارس المرمى شجاعاً يقظاً ذو إرادة صلبة وثقة عالية بالنفس ويمتاز بالصبر والتحمل والقدرة على التفكير وحسن التصرف وأن يتمتع بانتباه عالي وتوافق عضلي عصبي لكي يتمكن من القيام بواجباته بشكل صحيح، لأنّ مواقف اللعب والحالات المتجددة والمتغيرة خلال سير المباراة تجعل اللاعب يغير موقفه بين لحظة وأخرى تبعاً لحركة اللاعبين والكرة لذلك يتطلب أن يمتاز حارس المرمى بتلك المواصفات التي تساعده على تنفيذ واجباته.

نظراً لتعدد الواجبات التي تقع ضمن مسؤوليات حارس المرمى، وعليه يجب أن يكون إعداداه خاصاً من الناحية النفسية وذلك لاختلاف أدائه عن بقية اللاعبين فضلاً عن المسؤولية الكبيرة التي تقع على عاتقه.

إنّ الإعداد النفسي الصحيح لحارس المرمى يرفع من مستوى الانتباه والتركيز والدقة والتوافق وسرعة الاستجابة لديه إلى جانب الشجاعة والثقة بالنفس والتصميم والإرادة والعزم... الخ، وعلى سبيل المثال إنّ مظاهر الانتباه (الحدة، الثبات، التحويل، التركيز، التوزيع، الحجم)، لها أهمية كبيرة بالنسبة إلى حارس المرمى لأنّ ظروف ومجريات اللعب غير ثابتة بل متغيرة دائماً وباستمرار (حركة الخصم، حركة اللاعب الزميل، حركة واتجاه الكرة)، لذلك يجب أن يمتاز حارس المرمى بسمة تحويل الانتباه لأنه يقوم بأداء حركات ومهارات مختلفة ويجول انتباهه من حالة إلى أخرى وبسرعة وبحدة عالية.

فعلى سبيل المثال يقوم حارس المرمى بتحويل انتباهه باتجاه سير الكرة حتى يتمكن من تضيق الزوايا التي تأتي منها، وهذا يعتمد على مدى تمتعه بتوافق عضلي عصبي بين العين والأطراف السفلى وبين العين واليد لكي يتمكن من أداء الحركة المطلوبة للوصول إلى الكرة ومسكها أو إبعادها، إنّ هذا التوافق يعتمد أيضاً على مدى سرعة الاستجابة الحركية لحارس المرمى لأنّ وصول المثير إلى الدماغ عن طريق الأجهزة العصبية أو الاستجابة لها برد فعل حركي سريع أي تنفيذ الأداء بفترة قصيرة يساعد على تنفيذ الواجب الحركي المطلوب.

إنّ توزيع الانتباه يعد من العمليات العقلية المهمة بالنسبة إلى لاعبي كرة القدم بشكل عام وحراس المرمى بشكل خاص، وهو بهذا يوزع انتباهه على الكرة والمتفرجين واللاعبين والحكم والملاعب في وقت واحد. (موفق أسعد محمود، 2011، ص228-229)

10. طرق وخطط اللعب في كرة القدم:

1.10 طرق اللعب:

يقصد بطرق اللعب ذلك التشكيل الذي يتخذه اللاعبون في الملعب بما يسمح لهم بالاستخدام الأمثل لإمكاناتهم البدنية والمهارية والخططية لتنفيذ الواجبات الدفاعية والهجومية في ساحة الملعب ومن خلال أداء متزن، وبمعنى آخر تعني تنظيم قوة الدفاع مع تحديد موقف لكل لاعب في الملعب يطلق عليه مركز حتى يستطيعوا أداء المهام المكلفين بها بصورة فعالة. (غازي صالح محمود، 2013، ص 207)

وبحکم أنّ كرة القدم تعتبر اللعبة الشعبية الأولى لمعظم الأقطار مرت بمراحل تطور متعددة من جميع الجوانب القانونية منها والفنية وأصبحت تتجدد عبر كل منافسة قارية ودولية، ومن المعروف أن تطور طرق اللعب مرتبط بكأس العالم والذي يعتبر مناسبة لظهور أحدث طرق اللعب. (محمد حسب الله إدريس، أحمد آدم أحمد، 2014، ص 152)

أولاً: الطرق الدفاعية: وتتضمن ثلاثة أنواع:

أ. دفاع الرجل لرجل: وفي هذا النوع يتحرك كل لاعب مع لاعب من الفريق الخصم حيث أنّ المدافع يقوم برصد تحركات اللاعب الخصم ويقوم بالحيلولة دون الحركة بحرية والاستحواذ على الكرة وتشكيل الهجمات على المرمى، وتعتبر هذه الطريقة من الطرق التي تحتاج إلى متطلبات بدنية عالية من السرعة والرشاقة وتستخدم مثل هذه الطريقة في الحالات التي يكون فيها المستوى الفني والبدني للفرق متقارب أو متشابه إلى حد ما أو في الحالات التي يريد فيها الفريق حسم نتيجة المباراة لصالحه بحيث يمنع تحركات الفريق الآخر ومنعه من الاستحواذ على الكرة.

وعند تطبيق هذه الطريقة لا بد أن تكون بدايتها عملية استكشاف للاعبين الفريق المنافس من حيث سرعتهم ومهاراتهم الفردية سواء الدفاعية أو الهجومية، بحيث أن اللاعب المدافع يجب أن يراقب اللاعب الذي يجاربه من حيث الصفات البدنية والفنية، ومن ميزات هذه الطريقة أنها تجعل الفريق الخصم في وضع نفسي (الشعور بالمراقبة) مما يربك اللاعب إلا أنّ ضعف بعض اللاعبين قد يجعل من الصعب تطبيقها كما أن طريقة اللعب التي يطبقها الفريق المهاجم هي التي تتحكم بتحركات ولعب الفريق المدافع وتعتبر هذه الطريقة هي الأساس في تطبيق طريقة الظهر الثالث.

ب. دفاع المنطقة: تعتمد طريقة الدفاع هذه على أن يقوم كل لاعب في الفريق بالدفاع عن منطقة معينة، بحيث يراقب أي لاعب يتحرك فيها حيث يبقى اللاعب يقطاً ومراقباً لتحركات الكرة لأن دخول الكرة إلى منطقتهم يعني تحرك اللاعبين فيها، ومن ميزات هذه الطريقة أنها تجعل التهديد عن بعد إجبارياً على الفريق خاصة عندما يكون اللاعبون على درجة عالية من إتقان هذا النوع من الدفاع كذلك تهيئ توفر إمكانية الرد الفعال لمقاومة الهجوم المفاجئ والسريع، كذلك فهي وسيلة لبناء الهجوم المعاكس، ومن ميزات أيضاً إمكانية تغطية الضعف الذي قد يحدث عند بعض اللاعبين ويمكن استخدامها في حالة نقص عدد اللاعبين أما نقاط الضعف في هذه الطريقة فتكمن في أنها تضيف عبئاً إضافياً على

اللاعب وخاصة المهاجمين حيث أنهم مسئولون عن المناطق الموكلة إليهم وكذلك يكون عليهم واجبات هجومية، إضافة إلى أنّ بعض المهاجمين والذين لا يكونوا مشتركين في اللعب يكونوا فالتين من المراقبة، ويمكن استخدام مثل هذه الطريقة في الحالة التي لا يكون أفراد الفريق المنافس على مستوى عالي في التهديد على الرمي من بعد.

ج.الدفاع المختلط: يمكن الجمع بين مزايا دفاع الرجل لرجل ودفاع المنطقة ويحدد نوع الدفاع المستخدم من خلال وجود الكرة، فإذا كانت بعيدة عن المرمى يمكن استخدام دفاع المنطقة، أما إذا كانت الكرة قريبة من المرمى فلا بد من استخدام دفاع الرجل لرجل، ومن ميزات هذه الطريقة أنّها تجعل اللاعب في حالة تيقظ ذهني ومراقبة لأحداث المباراة والاستعداد لجميع الظروف نظراً لأنّه لا يعرف بالتحديد ما يقوم به اللاعب المنافس.

وهناك العديد من طرق الدفاع المختلفة إلا أنّ أكثر الطرق استخداماً هي التي تطرقنا لها، ومن الطرق الأخرى طريقة خط التسلل والتي تعتمد على إيقاع الفريق المنافس في مصيدة التسلل وأنّه مهما اختلفت طريقة الدفاع المستخدمة فهي تتطلب المراقبة اليقظة للكرة وحركات اللاعبين عند الفريق المنافس والاستعداد لأي هجمة مباغتة أو حركات أخرى.

ثانياً: الطرق الهجومية

تنطوي هذه الطرق في العادة على مبادرات هجومية من شأنها الوصول إلى مرمى الفريق المنافس من أجل إبراز الأهداف، وهناك العديد من طرق الهجوم حيث سميت هذه الطرق باسم المركز الفاعل فيها أو باسم البلد الذي وجدت فيه وستتطرق إلى بعض الطرق البسيطة.

أ.طريقة الظهر الثالث: تعتبر هذه الطريقة من أقدم الطرق الهجومية وهي طريقة هجوم ايطالية وفي هذه الطريقة يتخذ أفراد الفريق الواحد أماكنهم في أربعة خطوط بحيث يكون الخط الأول مكون من ثلاثة مدافعين والثاني من مدافعين متقدمين والثالث من لاعبين بين خطي الهجوم وخط الدفاع والرابع من ثلاثة مهاجمين على النحو التالي:

الخط الأول: ظهر أيمن - قلب الدفاع - ظهر أيسر.

الخط الثاني: دفاع أيمن - دفاع أيسر.

الخط الثالث: مساعد هجوم أيمن - مساعد هجوم أيسر.

الخط الرابع: جناح أيمن - قلب الهجوم - جناح أيسر.

ومن ميزات هذه الطريقة أنّها تجعل أعضاء الفريق الواحد في إمكانية الاتصال وكذلك فهي تربط الهجوم والدفاع بلاعبين الخط الثاني والثالث.

ب. طريقة قلب الدفاع المتقدم: جاءت هذه الطريقة بعد طريقة الظهر الثالث حيث أدخلت التعديلات عليها لسد الثغرات في طريقة الظهر الثالث وهي طريقة إنجليزية وتعتبر طريقة قديمة أيضاً، وتنطوي هذه الطريقة على توزيع لاعبي الفريق على أربعة خطوط داخل ملعب الفريق حيث يتكون الخط الأول من ظهيرين أيمن وأيسر، والخط الثاني من ثلاثة لاعبي دفاع أيمن ووسط وأيسر والخط الثالث لاعبي هجوم مساعدين بين الخط الثاني والخط الرابع على اليمين واليسار وأما الخط الرابع فيتكون من ثلاثة لاعبي هجوم جناح أيمن وجناح أيسر بالإضافة إلى قلب الهجوم وذلك على النحو التالي:

الخط الأول: الظهر الأيمن- الظهر الأيسر.

الخط الثاني: الدفاع الأيمن- قلب الدفاع- الدفاع الأيسر.

الخط الثالث: مساعد هجوم أيمن- مساعد هجوم أيسر.

الخط الرابع: جناح أيمن- قلب الهجوم- جناح أيسر.

وإذا ما أمعنا النظر بالطريقتين السابقتين نجد أنّهما متشابهتان والفرق بينهما يتضمن تقدم قلب الدفاع من الخط الأول إلى الخط الثاني وهذه الطريقة تعمل على تعزيز عمليات الهجوم للفريق إضافة إلى أنّها تحد من هجمات الفريق المنافس نظراً للكثافة العددية في الخطين الثاني والثالث.

إنّ أي طريقة كانت لا يمكن للفريق أن يستفيد منها ويتميز عن الفريق المنافس إلا إذا التزم أفراد الفريق في مواقعهم ومارسوا المهام الموكلة إليهم طبقاً لمهام المراكز التي يشغلونها. (ابراهيم محمد المحاسنة، 2016، ص 180-183)

2.10 خطط اللعب:

هي مجموعة من الأعمال والإجراءات التي ينفذها الفريق من أجل تحقيق نتيجة إيجابية كتحقيق الفوز أو الحفاظ على النتيجة بالطرق المناسبة. (نبيل منصوري وآخرون، 2017، ص 20)

ويتم اختيار خطط اللعب وفقاً لنقاط القوة والضعف للخصم، وكذا كل من مؤهلاته وتشكيلته. (Stéphane Aboutoïhi, 2006, p82)

وفيما يلي ذكر لأهم التشكيلات (النظم):

أ. تشكيلة 4-4-2: هذه التشكيلة مرغوبة ومتعددة الجوانب والبراعات، تسمح باستعمال اللاعب الكاسح والأجنحة، كثير من الفرق يستعملون في ترتيبهم الخاص بهذا النظام، وتكون القوة الرئيسية لهذا النظام تفاعل لاعبي الدفاع والوسط، وتكون نقاط الضعف لاعبي الأمام الذين يجب أن يتلقوا دعماً مستمراً من لاعبي الوسط.

ب. **تشكيلة 2-5-3**: إنّ هذه التشكيلة حديثة نوعاً ما، وقد تطورت بعد نمو شعبية تشكيلة 2-4-4، إنّها تستخدم بشكل أفضل الظهير الكامل الرابع الذي كان عمله قليلاً في معظم الأحيان لأنّه كان يدافع ضد لاعبي الهجوم فقط، إنّ تشكيلة 2-5-3 تستخدم من قبل الفرق التي يعرف أفرادها جيداً العمل سوية، هذه التشكيلة أكثر مهاجمة بقليل من تشكيلة 2-4-4 وعلى الدفاع التواصل جيداً فيما بينهم، وعلى لاعبي الوسط المشاركة في الدفاع كثيراً.

ج. **تشكيلة 1-5-4**: إنّ هذه التشكيلة تجمع تقريباً كل لاعبي الوسط لديها معيقة بذلك هجوم الخصم، من وجهة نظر هجومية يعتمد هذا النظام على هجوم الأجنحة بمساندة لاعبي الوسط، وتكمن نقطة الضعف في هذه التشكيلة في أنّها تترك اللاعب الضارب وحيداً في الخطوط الأمامية ويمكن أن يصبح معزولاً، إنّ هذه التشكيلة نادراً ما تستعمل عند بدء اللعب لكنها بالأحرى تستعمل لاحقاً في المباراة عندما تدعو الحاجة إلى المحافظة على التقدم في النقاط المحرزة أو التعادل مع مرور الوقت.

د. **تشكيلة 3-3-4**: هذه التشكيلة نظامية يستخدمها فريق الشباب بسبب سهولتها، فهي تسمح باستخدام لاعب في مركز الدفاع ولاعب هجومي، كما يمكن سحب المهاجمين الخارجين لوضعهما في مركز لاعبي الجناح، وهو ما يمكنهما من تجميد نشاطهما ليتخذا شكلاً دفاعياً، وكون هذه التشكيلة نادرة الاستعمال لم يجر تحديد للتشكيلة 3-3-4 كلياً، لذلك يصبح دور لاعبي الهجوم الثلاثة واضحاً، فعلى اثنين منهما القيام بالهجوم إلى داخل منطقة الخصم والثالث عليه التراجع وانتظار دوره في المشاركة الفعلية، أمّا بالنسبة إلى لاعبي الوسط فعليهم أن يتناغموا مع لاعبي الهجوم، فجبهة الدفاع لا يمكنها الاعتماد على لاعبي الوسط بتوفيرهم الدعم المطلوب.

هـ. **تشكيلة 3-4-3**: إنّ التشكيل الكلاسيكي والهجومي يوجد التوازن بين اللاعبين بشكل متساوٍ عبر ساحة اللعب، وعلى الفريق استخدام لاعب هجومي نموذجي، أمّا بالنسبة إلى الدفاع فهناك ثلاثة لاعبين للدفاع الخلفي الذين ينبغي أن يتلقوا دعماً دائماً من قبل لاعبي الوسط، وهذه التشكيلة ربما كانت أفضل تشكيلة للهجوم، وتستخدم عادة ضد فرق يتوقع منها أن تلعب بشكل دفاعي، وفي حال دعت الحاجة إلى تحقيق عدة أهداف، والفارق الوحيد قد يكون أنّ على لاعبي الهجوم أن يتوجهوا نحو زوايا الساحة لأنّ لاعبي الوسط منشغولون بأعمال دفاعية.

و. **تشكيلة 2-3-5**: يفترض اللجوء إلى هذه التشكيلة عندما تعاني الفرق المضادة من نقاط ضعف في دفاع الوسط، وبسبب النقص الوارد في لاعبي الوسط يفترض أن يشكّلوا عنصر الهجوم، لذلك يتركز هجوم التشكيل على القطاع الوسطي من الملعب.

ز. **تشكيلة 1-4-5**: إنّ هذه التشكيلة تتطلب زيادة مهاجم إلى الفريق الخلفي المؤلف من أربعة لاعبين، وهو ما يشير إلى أنّ هذا الاصطفاف دفاعي محض.

وتستخدم لمواجهة فريق أكثر سرعة في التحرك، وكما هي الحال في تشكيلة 1-5-4 على لاعب الهجوم أن يستمر في ركض منهك وحتى أنّه أصبح من الضروري استبداله بعد وقت قصير. (عادل خير الله، 2006، ص 44-53)

11. أشهر الدوريات العالمية:**1.11 دورات نهائي كأس العالم:**

الدورة الأولى سنة (1930) نظمت في الأوروغواي، وفازت بها الأوروغواي وكان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة (1905).

الدورة الثانية سنة (1934) بإيطاليا، فازت بها إيطاليا وكانت بداية النقل الإذاعي المباشر للمباريات.

الدورة الثالثة سنة (1938) بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي.

الدورة الرابعة سنة (1950) بالبرازيل، فازت بها الأوروغواي وجاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام (12) سنة بسبب الحرب العالمية الثانية.

الدورة الخامسة سنة (1954) بسويسرا، وفازت بها ألمانيا الغربية وتميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثمانى مباريات.

الدورة السادسة سنة (1958) بالسويد، وفازت بها البرازيل.

الدورة السابعة سنة (1962) بتشيلي، وفازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة سنة (1966) بإنجلترا، وفازت بها إنجلترا.

الدورة التاسعة سنة (1970) بالمكسيك، وفازت بها البرازيل.

الدورة العاشرة سنة (1974) بألمانيا الغربية، وفازت بها ألمانيا الغربية.

الدورة الحادية عشر سنة (1978) بالأرجنتين، وفازت بها الأرجنتين.

الدورة الثانية عشر سنة (1982) بإسبانيا، وفازت بها إيطاليا.

الدورة الثالثة عشر سنة (1986) بالمكسيك، وفازت بها الأرجنتين.

الدورة الرابعة عشر سنة (1990) بإيطاليا، وفازت بها ألمانيا.

الدورة الخامسة عشر سنة (1994) بالولايات المتحدة الأمريكية، وفازت بها البرازيل.

الدورة السادسة عشر سنة (1998) بفرنسا، وفازت بها فرنسا. (عبد السلام محمد الشناق، 2012، ص35)

2.11 بطولة كأس الأمم الأوروبية: تعتبر بطولة كأس الأمم الأوروبية هي بطولة كرة القدم الرئيسية للمنتخبات في قارة أوروبا، وتقام البطولة مرة كل أربع سنوات، وقد بدأت في عام 1960.

يسمى كأس الأمم الأوروبية باسم هنري ديلاوناي، نسبة إلى صاحب فكرة إنشاء بطولة كأس الأمم الأوروبية، وقد أنشأ ابنه بيير ديلاوناي شكل الكأس في عام 1960.

حتى عام 1976 كانت تتأهل أربعة فرق إلى الدور النهائي من المسابقة، وفي عام 1980 أصبح عدد الفرق المشاركة في كأس الأمم الأوروبية 08 فرق، وفي عام 1996 تمت زيادة عدد الفرق الأوروبية إلى 16 فريق.

وقد كانت الفرق تختار بعد لعب مباريات تأهيلية، وفي عامي 1960 و1964 كانت تقام مباريات ذهاب وإياب بين فريقين، ويتأهل الفائز بمجموع المباراتين، ومنذ عام 1968 تحول النظام إلى نظام المجموعات التأهيلية وحتى عام 1976، وفي عام 1976 أصبح البلد المضيف يتم اختياره من بين المنتخبات الأربع المتأهلة، ومنذ عام 1980 أصبح اختيار الدولة المضيفة للكأس يتم قبل البدء بالتصفيات المؤهلة المطلوبة.

3.11 بطولة كأس الأمم الإفريقية: كأس الأمم الإفريقية لكرة القدم هي بطولة ينظمها الاتحاد الإفريقي لكرة القدم كل عامين بين الدول الإفريقية المتأهلة من التصفيات لتحديد بطل القارة الأفريقية، وهي مصنفة البطولة الثالثة على العالم بعد كأس العالم وكأس الأمم الأوروبية لشدة منافساتها، حيث تضم المنتخبات التي تتأهل إلى نهائيات البطولة نخبة من اللاعبين الأفارقة المحترفين في أفضل الأندية الأوروبية بالإضافة إلى أفضل اللاعبين داخل القارة الأفريقية، أنشأت هذه البطولة سنة 1957 وكانت أول دولة تستضيفها هي السودان، والدولة صاحبة الرقم القياسي في عدد مرات الفوز بها هي مصر برصيد سبع بطولات، تليها الكاميرون وغانا ولكل أربع بطولات.

تعد بطولة كأس الأمم الإفريقية واحدة من كبريات البطولات القارية التي تنتظرها جماهير الكرة من انتهاء النسخة لبداية النسخة التي تليها لما تحفل به من إثارة ومتعة، وفي عام 1956 وتحديدا في يوم الثامن من يونيو اجتمع المصريون: عبد العزيز سالم (أول رئيس للاتحاد الإفريقي) ومحمد لطيف ويوسف محمد مع السودانيين عبد الرحيم شداد وبدوي محمد وعبد الحليم محمد والجنوب أفريقي وليم فيل في فندق افينيدا بلشبونة عاصمة البرتغال على هامش اجتماع الكونجرس الخاص بالفيفا وبدأوا يفكرون في تأسيس اتحاد قاري يسهر على شؤون الكرة الأفريقية وكذلك تدشين بطولة تقوم على فكرة المنافسة بين كل دول القارة فيما بينهم لتحديد البطل الذي يجلس على عرش القارة السمراء، وبالفعل تكفل جهد الرواد بالنجاح وبعد مرور ثمانية أشهر عقد الاجتماع التأسيسي للاتحاد وبعد الاجتماع بيومين كان لاعبو مصر والسودان يركضون خلف الكرة في الخرطوم معلنين عن بداية أول مسابقة لكأس الأمم الإفريقية والتي أقيمت في يوم العاشر من فبراير لعام 1957 بإستاد الخرطوم وفاز الفراعنة بمهدي رأفت عطية ومحمد دياب العطار في حين سجل صقور الجديان هدفا وحيداً، وكان الدكتور السوداني عبد الحليم محمد هو صاحب فكرة إقامة أول بطولة بالسودان، وكانت هذه هي نقطة البداية وأقيمت بعد ذلك البطولات تباعاً، وشهدت البطولة في فترة الستينات نظاماً عشوائياً في إقامة البطولة فتارة تجدها تقام في السنة التالية لآخر نسخة وتارة تقام بعد سنتين وتارة تقام بعد ثلاث سنوات حتى أقيمت البطولة السادسة بأثيوبيا عام 1968 ومنذ ذلك التاريخ أصبح للبطولة نظام متعارف عليه وهو إقامتها كل سنتين في دولة أفريقية ما.

4.11 كأس أمم آسيا: كأس آسيا أو كأس أمم آسيا هي بطولة كرة القدم الأكثر أهمية لدى الاتحاد الآسيوي لكرة القدم (AFC)، المسؤول عن كرة القدم في قارة آسيا، تمارس هذه البطولة مرة واحدة كل أربعة سنوات، بدأت في عام 1956 في هونج كونج.

تجرى أولاً تصفيات قبل بداية البطولة، تتأهل منها المنتخبات الحاصلة على أعلى النقاط حسب نظام المجموعات، كما يوجد دور أول في البطولة يقسم المنتخبات المتأهلة على مجموعات أيضاً، ويتأهل أفضلها إلى الأدوار التالية، والتي تكون بنظام إخراج المغلوب، في السابق يتأهل الفريق الفائز بأخر كأس تلقائياً بالإضافة إلى مستضيف البطولة، ولكن الآن لا بد أن يلعب الفريق الفائز في البطولة السابقة التصفيات، ولكن المستضيف هو الفريق الوحيد الذي يتأهل دور المرور بمرحلة التصفيات السابقة للبطولة.

أول كأس للأمم آسيا أقامها الاتحاد الآسيوي لكرة القدم في عام 1956 في هونج كونج، والتي استمرت من 01 سبتمبر حتى 15 سبتمبر من نفس العام، وفاز بها منتخب كوريا الجنوبية لكرة القدم. (رعد محمد عبد ربه، 2010، ص 184-186)

12. مفاهيم ومصطلحات:

التهيئة: تعني استقبال اللاعب لتمريزة عادة ما تكون مواجهة لاتجاه اللعب وتحويلها إلى الأمام أو الجانبين لأحد زملائه. (مشعل عدي النمري، 2013، ص 29)

المهارات الأساسية: هي كافة الحركات الضرورية الفردية الإيجابية التي يمكن أن يؤديها اللاعب بالكرة أو بدونها خلال المباراة، بحيث تسهم في تحقيق هجوم أو دفاع مؤثر للفريق في إطار قانون كرة القدم. (مفتي ابراهيم، 2013، ص 12)

الأداء الحركي: هو عبارة عن قابلية الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات لغرض إنجاز واجب معين وتشترك فيه مجموعة عضلية كاملة، ويجب أن يمتاز الأداء الحركي بتوافق عصبي عضلي عالي وهذا يحصل عن طريق التدريب والتعلم على أي حركة كانت بصورة كاملة من خلال تكرارها لعدة مرات، وهنا يجب أن نشير إلى أنّ الأداء الصحيح للحركة يجعل تنفيذها أسرع ودقتها عالية بالإضافة إلى قلة الجهد المستخدم فيها. (هاشم ياسر حسن، 2011، ص 26)

13. برنامج التدريب العقلي للاعب كرة القدم:

أعد الباحث منهاجاً تدريبياً خاصاً بالتدريب العقلي معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بأراء المختصين بمجال علم النفس الرياضي والمصادر العلمية، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً والذي غرضه يهدف إلى التقليل من الضغوطات النفسية لدي الفئة المدروسة.

أسس بناء البرنامج التدريبي:

الهدف من البرنامج: يهدف إلى التقليل من الضغوطات النفسية لدي الفئة المدروسة

أبعاد البرنامج:

- بناء الثقة في النفس
- التفكير دائما بايجابية
- التحدث الذاتي الايجابي
- التصور العقلي
- الاداء بثبات تحت الضغط
- الانتباه والتركيز

الإجراءات اميدانية للبرنامج:

- تصنيف المهارات العقلية
- تحديد الزمن الكلي المقترح للوحدة التدريبية
- تحديد زمن كل وحدة
- تحديد محتوى وزمن تدريبات الاسترخاء والتصوير العقلي

أسس البرنامج:

- مراعاة الفروق الفردية
- الاستمرارية في التدريب
- مراعاة الظروف الخاصة بالتطبيق

تحديد الزمن الكلي للبرنامج: قُسم البرنامج إلى جلستين تدريبيتين زمن كل منهما ساعة وإلى 18 وحدة تدريبية زمن كل منها من 12 إلى 17 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية 10 أسابيع بواقع حصن تدريبيتين أسبوعياً.

وتم تسجيل التدريب على الاسترخاء على أقراص لكي يتسنى للاعبين الاستماع مرارا للتمارين الاسترخاء وتم استعمال تقنية الفيديو والصور بالنسبة لتمارين التصور العقلي.

وقد تم استعمال ما يلي: - جهاز كمبيوتر محمول

- جهاز داتاشو

- أقراص صلبة

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.



الغائب التّطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات الميدانية للدراسة



تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها هذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيدده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها .

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة الميدانية هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها لذلك سوف نلم بجميع الإجراءات الميدانية بغية الوصول إلى الغاية التي يسعى إليها الباحثون عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للخلفية النظرية سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الموضوع على أرض الواقع حتى نعطي منهجية علمية، و ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناها للإجابة عن فرضياتنا المقترحة بتحرير الاستبيان الموجه للاعبين كرة القدم.

1. منهج الدراسة:

يعتمد اختيار الباحث للمنهج الذي يستخدمه في دراسته على طبيعة بحثه وما يهدف إليه، وترتكز أهداف البحث الذي بين أيدينا على معرفة أثر البرنامج والممثل في أثر برنامج للتدريب العقلي على التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة المطروحة نرى أن المنهج التجريبي هو المنهج الملائم، ويعرف هذا المنهج على أنه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة للظاهرة وملاحظة نواتج التغير في الظاهرة موضوع الدراسة، ويعرف أيضاً بأنه استخدام التجربة في إثبات الفروض. (محمد خليل عباس و اخرون، 2007، ص 79)

فهنا يقوم الباحث بإحداث تغير مقصود في أحد المتغيرات المؤثرة على هذه الظاهرة ويضبط متغيرات أخرى ويتم التحكم فيها ليتوصل إلى علاقات سببية بين هذا المتغير وغيره من المتغيرات، كما يقصد بالبحث التجريبي أنه نوع من الملاحظة المقننة أو المضبوطة أو إدخال متغير معين (المتغير المستقل) عن مجموعة من الأفراد (المجموعة التجريبية) دون المجموعة الأخرى (المجموعة الضابطة) لمعرفة ما يحدثه من أثر.

2. مجتمع وعينة الدراسة:

1.2. مجتمع البحث: هو مجموعة من الوحدات الإحصائية المعرفة بصورة واضحة والتي يراد منها الحصول على بيانات. (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، ص 161).

مجتمع البحث يتمثل في لاعبي أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية (مجموعة E) التي تضم 03 نوادي

2.2. عينة البحث: هي جزء من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة، يختارها الباحث لإجراء دراسته علياً وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً. (رحيم يونس كرو العزاوي، 2008، ص 161).

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت فيه ولتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت والجهد والمال، كما أن العينة هي مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصل وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة "القصديّة" (العمدية) وتمثلت في مجموع لاعبي أندية (مولودية المسيلة ووفاق عين الحجل) وعددهم 48 لاعباً تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين.

1.2.2. تجانس العينة: تم أخذ سنوات الممارسة بعين الاعتبار نظرا لأهمية هذا العامل في التدريب والمنافسة الرياضية،

الجدول رقم (02): يبين تجانس عينة البحث

المجموعة التجريبية			المتغيرات
معامل الاختلاف	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
2.64%	0.43	24.63	العمر
3.06%	5.29	172.71	الطول
10.21%	6.70	73.62	الوزن
27.17%	0.97	9.57	العمر التدريبي

من الجدول رقم (02) نلاحظ أن جميع قيم معامل الاختلاف النسبي تتراوح بين (2.64% و 27.17%) وهي أقل من (30%) وبالتالي فإن عينة البحث متجانسة.

2.2.2. العينة التجريبية: الغرض منها هو معرفة أثر البرنامج التدريبي للاسترخاء التصور العقلي في التقليل من الضغط النفسي و قد بلغ عددها 24 لاعبا.

3.2.2. العينة الضابطة: الغرض من توظيفها في البحث هو المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية التي طبق معها برنامج التدريب العقلي بصورة مكثفة ونتائج المجموعة الضابطة والتي لم يطبق معها أي برنامج، و قد بلغ عددها 24 لاعبا.

إن اختيار أفراد المجموعة التجريبية والضابطة تم بطريقة عمدية وهذا من أجل تثبيت بعض العوامل التي نرى أن لها تأثيرا بمعية المتغير المستقل، وكذلك تثبيت بعض العوامل المعروفة وهذا الاختيار العمدي جاء بعد عملية أولية اعتمدها والمعروفة بالمزاوجة لزيادة دقة التكافؤ بين المجموعة التجريبية والضابطة وهو ليس بديلا عن الاختيار العشوائي ولكنه مكمل له".

3. متغيرات الدراسة:

تلعب هذه المتغيرات دورا هاما في البحوث التجريبية والسببية والمقارنة، فالمتغيرات المستقلة تؤثر على المتغيرات التابعة. (منذر الضامن، 2007، ص 53)

1.3. المتغير المستقل: هو المسبب في علاقة السبب والنتيجة أي هي العامل المستعمل الذي نريد قياس النتائج، وفيما يخص بحثنا هذا فالمتغير المستقل هو: التدريب العقلي.

2.3. المتغير التابع: كما يعرفه عبد الحفيظ: "أن التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل (فهو النتيجة). (إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي ، 2000، ص191)

و فيما يخص بحثنا هذا فالمتغير التابع هو: الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

4. أدوات ووسائل جمع البيانات والمعلومات:

1.4 أدوات ووسائل الدراسة النظرية: من أجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغة العربية والأجنبية، التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية.

2.4 أدوات ووسائل الدراسة التطبيقية: في الدراسة الميدانية تمت الاستعانة بالعديد من الأدوات نذكرها على النحو التالي:

أولاً. مقياس إدراك الضغط النفسي:

وضع من طرف "ليفنستين Levenstein All 1993" لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل 30 عبارة، تميز منها نوعين من البنود المباشرة و غير المباشرة.

تشمل البنود المباشرة 22 عبارة، وتدل على وجود مؤشر إدراك الضغط مرتفع، عندما يجيب المفحوص بالقبول تجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض، عندما يجيب بالرفض، وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم: 2,3,4,5,6,8,9,11,12,14,15,16,18,19,20,22,23,24,26,27,28,30 و تنقط من 1 إلى 4 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة).

تشمل البنود غير المباشرة 8 عبارات وهي رقم: 1,7,10,13,17,21,25,29 تدل على وجود مؤشر إدراك مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك منخفض عندما يجيب بالقبول.

تنقط هذه البنود بصفة معكوسة من 4 إلى 1 من اليمين (تقريباً أبداً) إلى اليسار (عادة). (حكيمه آيت حمودة، 2006، ص225)

التصحيح:

تنقط بنود الاختبار وفق 4 درجات، من 1 إلى 4 كما يلي: تقريباً أبداً- أحياناً- كثيراً- عادة.

ويتبع التنقيط حسب نوع البنود كما أشرنا إليه سابقاً (مباشرة أو غير مباشرة).

ويستنتج مؤشر إدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية:

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع كل النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب مؤشر إدراك الضغط من (0) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط، إلى (1) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط. (حكيمة أيت حمودة ، 2006، ص225)

❖ ثبات وصدق المقياس:

أ. الثبات:

استعمل هذا المقياس في دراسة حول الضغوط النفسية الصحة الجسدية والنفسية في معهد علم النفس للباحثة (حكيمة أيت حمودة 2005)، وتحصلت في دراستها على ثبات هذا المقياس وكان ذلك بقياس التوافق الداخلي للاختبار باستعمال معامل "ألفا"، فأظهر وجود تماسك قوي ب: 0.90

تم إجراء اختبار أول على عينة استطلاعية قوامها 24 لاعب من فريق اولمي المسيلة في بداية شهر ديسمبر وبعد مرور

7 أيام تم إعادة نفس الاختبار على نفس العينة وكانت النتائج كالآتي:

جدول رقم (02) يبين معامل ثبات الاختبار المستعمل في البحث.

الدالة	معامل الثبات	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		اسم الاختبار
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
ثابت	0.816	4.32	0.573	1.25	0.58	قياس مؤشر ادراك الضغط

تقع درجة معامل الثبات بين الصفر والواحد الصحيح وكلما اقتربت من الواحد دل ذلك على أن معامل ثبات الأداة أو الاختبار كان ثابتاً، لدينا معامل ثبات اختبار الوقوف على الرأس يساوي (0.816) وهو ثابت.

ب: الصدق:

لقد قامت حكيمة أية حمودة من التحقق من صدق المقياس وكان ذلك بقياس الصدق التلازمي للاختبار الذي يرتكز على مقارنة استبيان إدراك الضغط مع المقاييس الأخرى للضغط فأظهر وجود ارتباط قوي مع سمة القلق ويقدر ب0.75 ومع مقياس إدراك الضغط "لكوهن" يقدر ب0.73 بينما سجل ارتباط معتدل يقدر ب0.56 مع مقياس الاكتئاب وارتباط ضعيف يقدر ب0.35 مع مقياس قلق الحالة.

قمنا في الدراسة الحالية بالتأكد من صدق المقياس باستخدام الصدق الذاتي والذي هو عبارة عن الجذر التربيعي لمعامل الثبات وكانت النتائج كمايلي:

جدول رقم (03) يبين معامل صدق الاختبارات المستعملة في البحث

إسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
قياس مؤشر ادراك الضغط	0.816	0.91	صادق

الجذر التربيعي لمعامل ثبات اختبار الوقوف على الرأس يساوي (0.91) إذن الاختبار صادق .

ثانيا: برنامج التدريب العقلي:

أعد الباحث منهاجاً تدريبياً خاصاً بالتدريب العقلي معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بآراء المختصين بمجال علم النفس الرياضي والمصادر العلمية، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً والذي غرضه يهدف إلى التقليل من الضغوطات النفسية لدى الفئة المدروسة. وقد تم استعمال ما يلي: - جهاز كمبيوتر محمول - جهاز داتاشو - أقراص صلبة

5. الدراسة الاستطلاعية:

إن الخطوة الأولى التي قام بها الباحث هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول دراسته وميدان تطبيقها، وعن طريقها أيضا يقوم بتفسير النواحي الخاضعة للدراسة، من الممارسة الميدانية المهنية للطالب.

نظرا لطبيعة الدراسة والتي تتطلب برنامج للتدريب العقلي ومقياس الضغوطات النفسية حيث يقوم الباحث بتوزيع استمارة مقياس للضغوطات النفسية (مقياس ادراك الضغط)، حيث أجرى الباحث دراسة استطلاعية والغرض منها هو:

- التأكد من وجود مستوى ضغط مرتفع لدى لاعبي كرة القدم.
- التأكد من صدق وثبات المقياس المستخدم (مقياس إدراك الضغط).

تكونت عينة البحث الاستطلاعية من 24 لاعب من نادي أولمبي المسيلة الناشط في الجهوي الأول لرابطة باتنة الجهوية، ولقد راعينا أن تكون هذه المجموعة خارج المجموعة التي تدخل في الدراسة الأصلية، وزعت قائمة إدراك الضغط على العينة الاستطلاعية فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (04): يبين نتائج الدراسة الاستطلاعية لمقياس إدراك الضغط

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.45	معتدل
2	0.44	معتدل
3	0.49	معتدل
4	0.63	مرتفع
5	0.65	مرتفع
6	0.51	معتدل
7	0.71	مرتفع
8	0,67	مرتفع
9	0.63	مرتفع
10	0.44	معتدل
11	0.63	مرتفع
12	0.69	مرتفع
13	0.48	معتدل
14	0.62	مرتفع
15	0.50	معتدل
16	0.60	مرتفع
17	0.67	مرتفع
18	0.71	مرتفع

مرتفع	0.66	19
مرتفع	0.46	20
مرتفع	0.70	21
مرتفع	0.47	22
مرتفع	0.62	23
مرتفع	0.45	24
مرتفع	0.58	المتوسط الحسابي

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن هناك من اللاعبين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم (10) لاعبين، بينما (14) لاعبا نجد عندهم ضغط مرتفع وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما وبالتالي وجب علينا الاستمرار في هذه الدراسة الأساسية من أجل تدريب اللاعبين على كيفية التعامل مع هذه الضغوط النفسية.

6. التصميم التجريبي المستخدم:

إن التصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة هو تصميم تجريبي حقيقي، والعامل الأساسي في التصميم التجريبي الحقيقي هو التعيين العشوائي لمجموعات المعالجة، وذلك لإزالة الفروق بين أفراد المجموعات، أما بخصوص العامل المميز لهذا التصميم هو معالجة المتغير التجريبي "المتغير المستقل".

ويستخدم الباحث في هذا النوع من التصميم الإجراءات التالية:

- الحصول على مجموعتين متساويتين من المشاركين.
- ادخال المتغير المستقل
- قياس تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع .



شكل (08): يمثل تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع. (مندرج الضامن، 2007، ص 146)

7. مجالات الدراسة:

1.7. المجال الزمني:

تم الاهتمام بالموضوع البحثي على مدار سنوات التسجيل في الدكتوراه و تحديدا كان على النحو التالي:

الجانب النظري جانفي 2017 الى غاية ديسمبر 2018

الجانب التطبيقي: فيفري 2017 الى غاية ماي 2017

نهاية العمل: ديسمبر 2018

2.7. المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية على نادي "مولودية شباب المسيلة" و"أولمي المسيلة" بالمركب الرياضي لمدينة المسيلة وملعب الشهيد خلفة أحمد ونادي "وفاق عين الحجل" بملعب عين الحجل الجديد لكرة القدم أثناء التدريبات التي كان تقوم بها الاندية، أين طبق برنامج التدريب العقلي خلال الحصص التدريبية.

8. المعالجة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم، لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب) وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في (Spss)، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

❖ ألفا كرونباخ: لقد تم استعمال حساب ألفا كرونباخ لمعرفة درجة ثبات المقياس الموجه للاعبين؟

❖ النسبة المئوية.

❖ المتوسط الحسابي.

الهدف منه الحصول على متوسط أفراد العينة في نتائج الاختبارات المستعملة، يساعد المتوسط الحسابي على معرفة مدى تماثل أو اعتدال الصفات أو السلوكات، لكن المتوسط الحسابي غير كافي من اجل التفصيل أو التدقيق في النتائج مما يستلزم المرور على خطوات أخرى تتمثل في حساب التباين و الانحراف المعياري.

❖ الانحراف المعياري.

❖ اختبار الفروق

❖ معامل الارتباط بيرسون .

خلاصة:

لا يمكن لتنتائج أي فصل أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائه، وعليه جاء هذا الباب والذي تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية ومنهجية البحث والإجرائية الميدانية بداية من تحديد متغيرات البحث مروراً بالتأكيد على الخصائص السيكمومترية للمقياس المستعمل وذكر أهم التعديلات التي أجريت عليه وذلك لكي يصبح أداة علمية يمكن الوثوق مما ستجمعه من معلومات.

هذا وعرجنا عن مجتمع وعينة البحث من خلال مخطط توضيحي للعينة المختارة، دون أن تغفل عن إجراءات التطبيق الميداني وذلك بتحديد التصميم التجريبي المستعمل في الدراسة والأدوات الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة، وهذا لكي نترجم النتائج الرقمية في دلالات لفظية ذات معنى.

لقد ركزنا على كل هذه النقاط لأن قيمة وأهمية أي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه زيادة عن الوصول إلى الحقيقة الكامنة وراء الموضوع المعالج.

الفصل الثاني:

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد:

يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها عن موضوع دراسته بالدراسة العملية للتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها دراسته، فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ثم عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة بحثه.

وبعد أن تم عرض المشكلة وتحديد الأهداف وتوضيح المصطلحات وإعطاء نبذة عن الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وشرح خطة البحث، ووصف العينة وأداة الدراسة، وأساليب المعالجة الإحصائية المناسبة.

وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على برنامج تدريب عقلي ومقياس موزع على عينة البحث، من هنا تم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها من الاختبار في جداول بيانية ووجب علينا تحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الفرضيات والتي تجيب في الأخير عن التساؤلات التي قامت عليها الدراسة، من أجل الخروج بملخص عامة تتضمن كل ما توصلنا إليه من النتائج لنصل فيما بعد إلى إعطاء مجموعة من الاقتراحات والآفاق المستقبلية.

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية :

1.1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية لاختبار إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي:

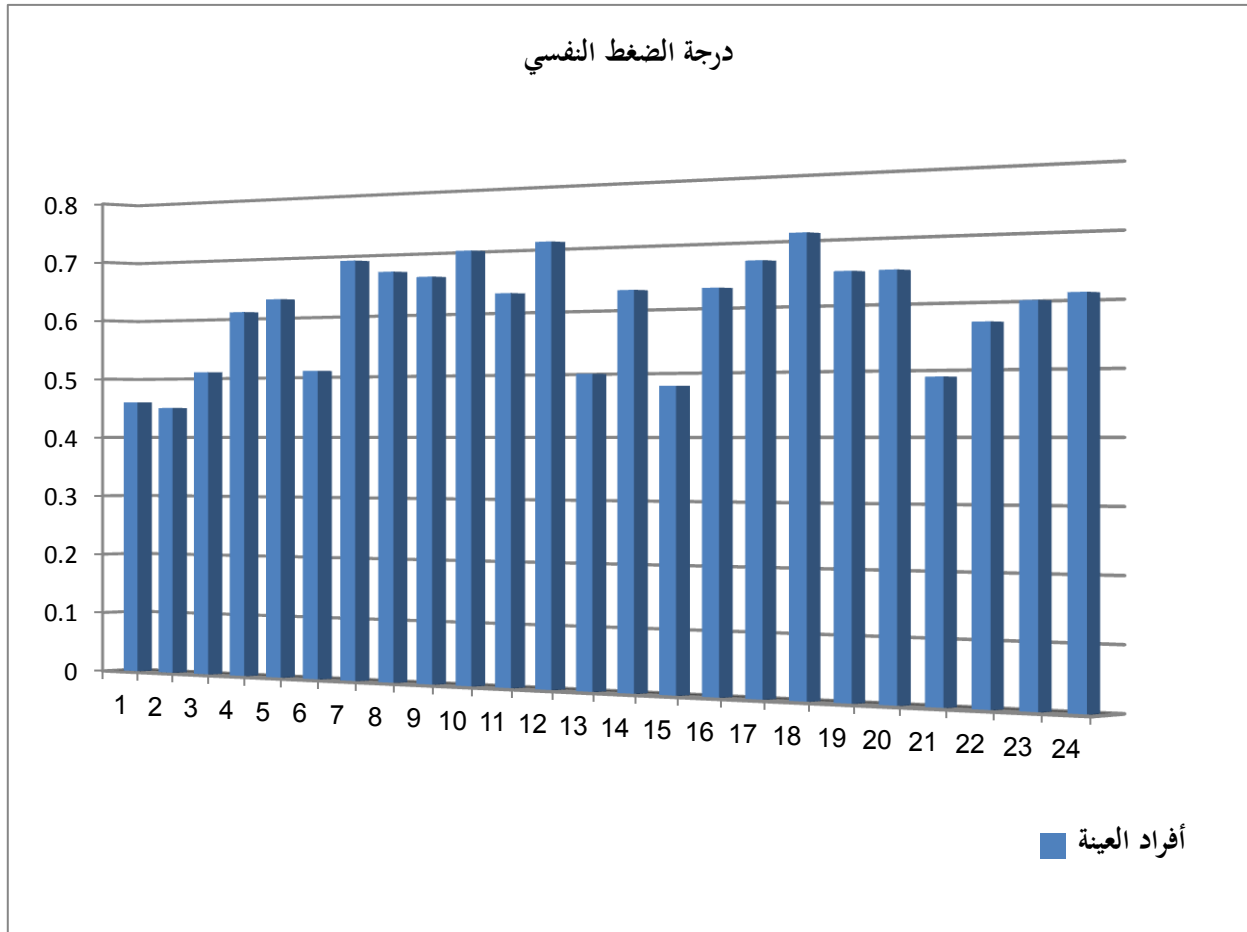
جدول رقم (05): يبين درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.46	معتدل
2	0.45	معتدل
3	0.51	معتدل
4	0.61	مرتفع
5	0.63	مرتفع
6	0.51	معتدل
7	0.69	مرتفع
8	0,67	مرتفع
9	0.66	مرتفع
10	0.70	مرتفع
11	0.63	مرتفع
12	0.71	مرتفع
13	0.50	معتدل
14	0.63	مرتفع
15	0.48	معتدل
16	0.63	مرتفع
17	0.67	مرتفع
18	0.71	مرتفع
19	0.65	مرتفع
20	0.65	مرتفع
21	0.49	معتدل
22	0.57	مرتفع
23	0.60	مرتفع
24	0.61	مرتفع
المتوسط الحسابي	0.60	مرتفع

من خلال نتائج الجدول (05) نلاحظ: أن هناك من اللاعبين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم (07) لاعبين، بنسبة (29.17%)، بينما (14) لاعبا بنسبة (70.83%)،

الاستنتاج:

نجد أن درجة الضغط عند المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي مرتفعة وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما حسب درجات مقياس ادراك الضغط.



الشكل رقم (09): يمثل درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة قبلها.

2.1 عرض نتائج الدراسة الميدانية لاختبار إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي:

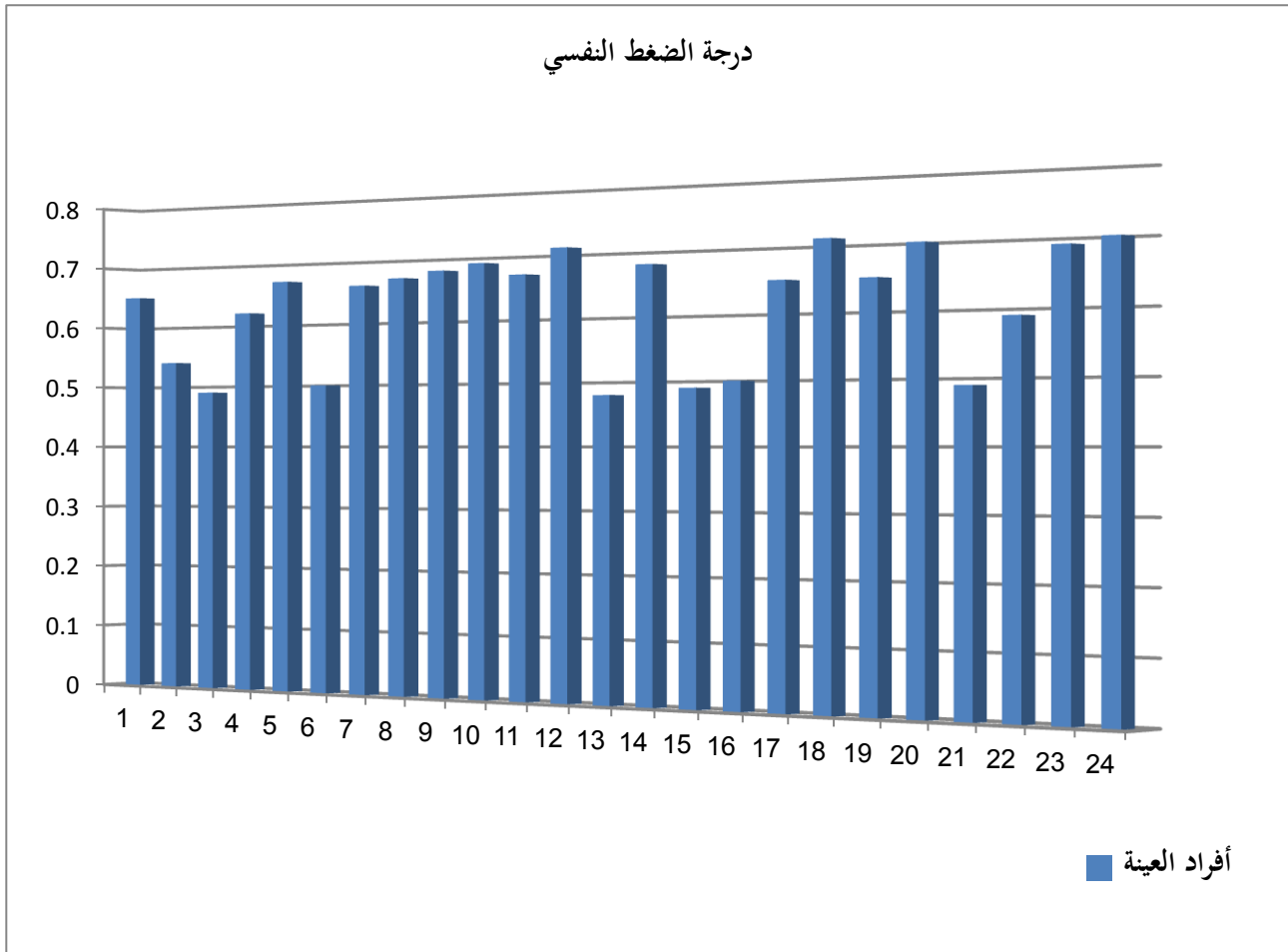
جدول رقم (06): يبين درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.65	مرتفع
2	0.54	مرتفع
3	0.49	معتدل
4	0.62	مرتفع
5	0.67	مرتفع
6	0.50	معتدل
7	0.66	مرتفع
8	0,67	مرتفع
9	0.68	مرتفع
10	0.69	مرتفع
11	0.67	مرتفع
12	0.71	مرتفع
13	0.48	معتدل
14	0.68	مرتفع
15	0.49	معتدل
16	0.50	معتدل
17	0.65	مرتفع
18	0.71	مرتفع
19	0.65	مرتفع
20	0.70	مرتفع
21	0.49	معتدل
22	0.59	مرتفع
23	0.69	مرتفع
24	0.70	مرتفع
المتوسط الحسابي	0.62	مرتفع

من خلال نتائج الجدول (06) نلاحظ: أن هناك من اللاعبين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم (06) لاعبين، بنسبة (25%)، بينما (18) لاعبا بنسبة (75%)،

الاستنتاج:

نجد أن درجة الضغط المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي مرتفعة وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما حسب درجات مقياس ادراك الضغط.



الشكل رقم (10): يمثل درجة إدراك الضغط للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

3.1 عرض نتائج الدراسة الميدانية لاختبار إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي:

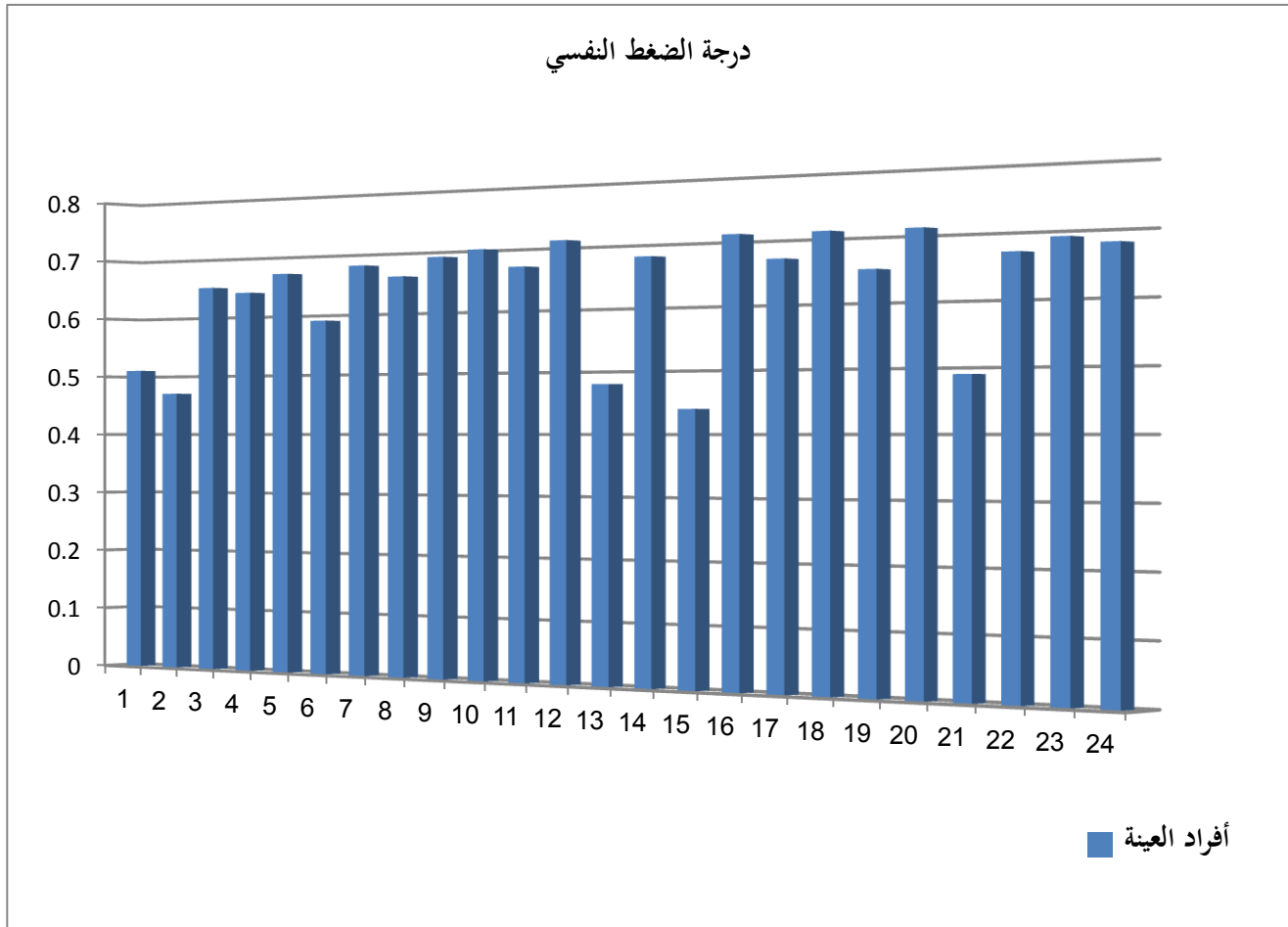
جدول رقم (07): يبين درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.51	مرتفع
2	0.47	معتدل
3	0.65	مرتفع
4	0.64	مرتفع
5	0.67	مرتفع
6	0.59	معتدل
7	0.68	مرتفع
8	0,66	مرتفع
9	0.69	مرتفع
10	0.70	مرتفع
11	0.67	مرتفع
12	0.71	مرتفع
13	0.48	معتدل
14	0.68	مرتفع
15	0.44	معتدل
16	0.71	مرتفع
17	0.67	مرتفع
18	0.71	مرتفع
19	0.65	مرتفع
20	0.71	مرتفع
21	0.49	معتدل
22	0.67	مرتفع
23	0.69	مرتفع
24	0.68	مرتفع
المتوسط الحسابي	.0.63	مرتفع

من خلال نتائج الجدول (07) نلاحظ: أن هناك من اللاعبين من هم معتدلي الضغط النفسي وعددهم (05) لاعبين، بنسبة (20.83%)، بينما (19) لاعبا بنسبة (79.17%)،

الاستنتاج:

نجد أن درجة الضغط عند المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي مرتفعة وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين يعانون من ضغوط مرتفعة نوعا ما حسب درجات مقياس ادراك الضغط.



الشكل رقم (11): يمثل درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية قبلها.

4.1 عرض نتائج الدراسة الميدانية لاختبار إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي:

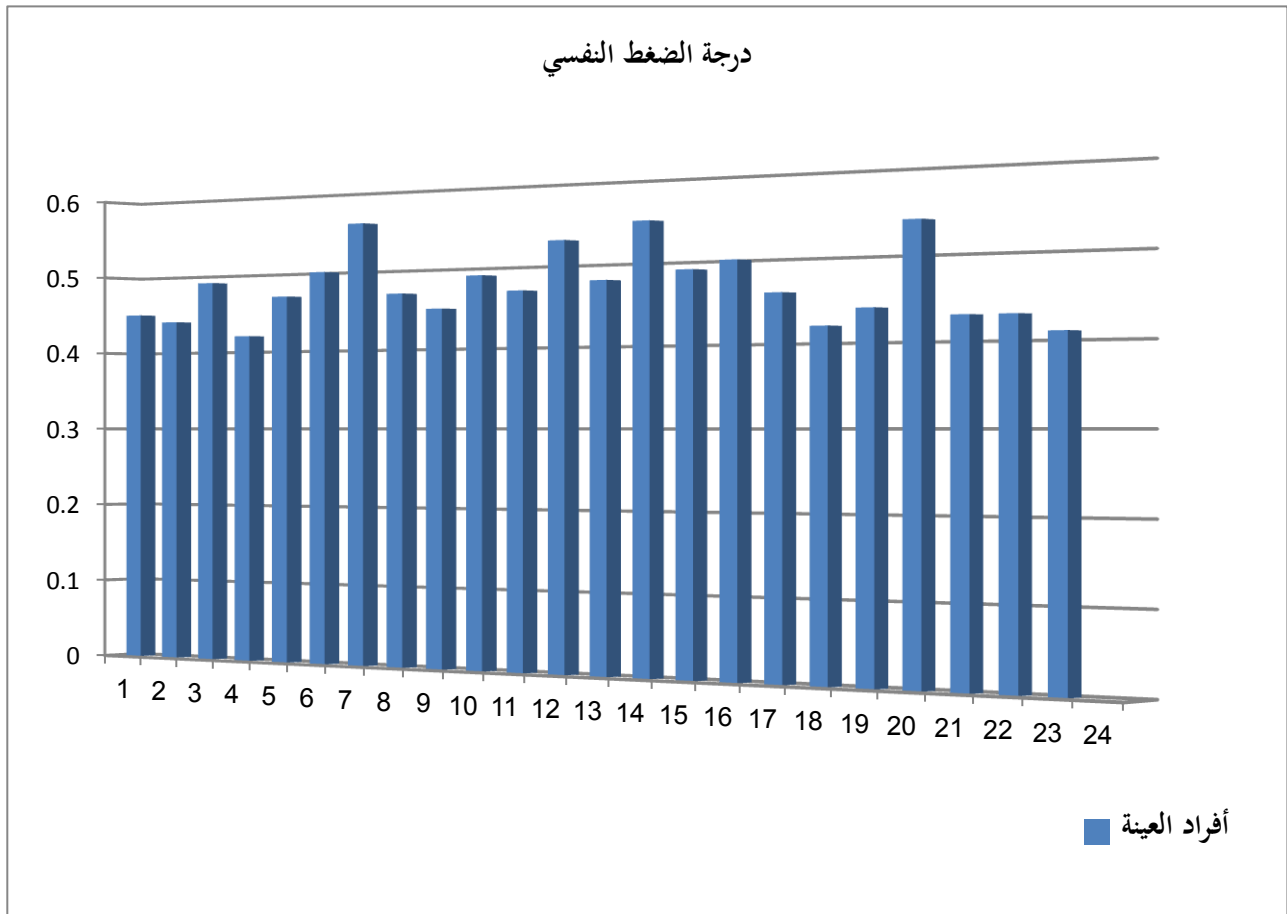
جدول رقم (08): يبين درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

أفراد العينة	درجة إدراك الضغط	مستوى الضغط
1	0.45	معتدل
2	0.44	معتدل
3	0.49	معتدل
4	0.42	معتدل
5	0.47	معتدل
6	0.50	معتدل
7	0.56	مرتفع
8	0,47	معتدل
9	0.45	معتدل
10	0.49	معتدل
11	0.47	معتدل
12	0.53	مرتفع
13	0.48	معتدل
14	0.55	مرتفع
15	0.49	معتدل
16	0.50	معتدل
17	0.46	معتدل
18	0.42	معتدل
19	0.44	معتدل
20	0.54	مرتفع
21	0.43	معتدل
22	0.43	معتدل
23	0.41	معتدل
24	0.44	معتدل
المتوسط الحسابي	0.47	معتدل

من خلال نتائج الجدول (08) نلاحظ: أن (04) لاعبين بنسبة (16.67%) درجة الضغط عندهم مرتفعة ، في حين نجد أن (20) لاعبا بنسبة (83.33%) تقل عندهم درجة الضغط النفسي،

الاستنتاج:

نجد أن درجة الضغط عند المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي منخفضة، وهذا ما يدل على أن هؤلاء الرياضيين لا يعانون من ضغوط نفسية مرتفعة حسب درجات مقياس ادراك الضغط.



الشكل رقم (12): يمثل درجة إدراك الضغط للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

2. عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بفرضيات الدراسة:

1.2 عرض و تحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى: التي مفادها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسى".

جدول رقم (09): يوضح نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة.

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الضغط النفسى
غير دال	1.112	1.06	0.60	24	القياس القبلي
		0.86	0.62	24	القياس البعدى

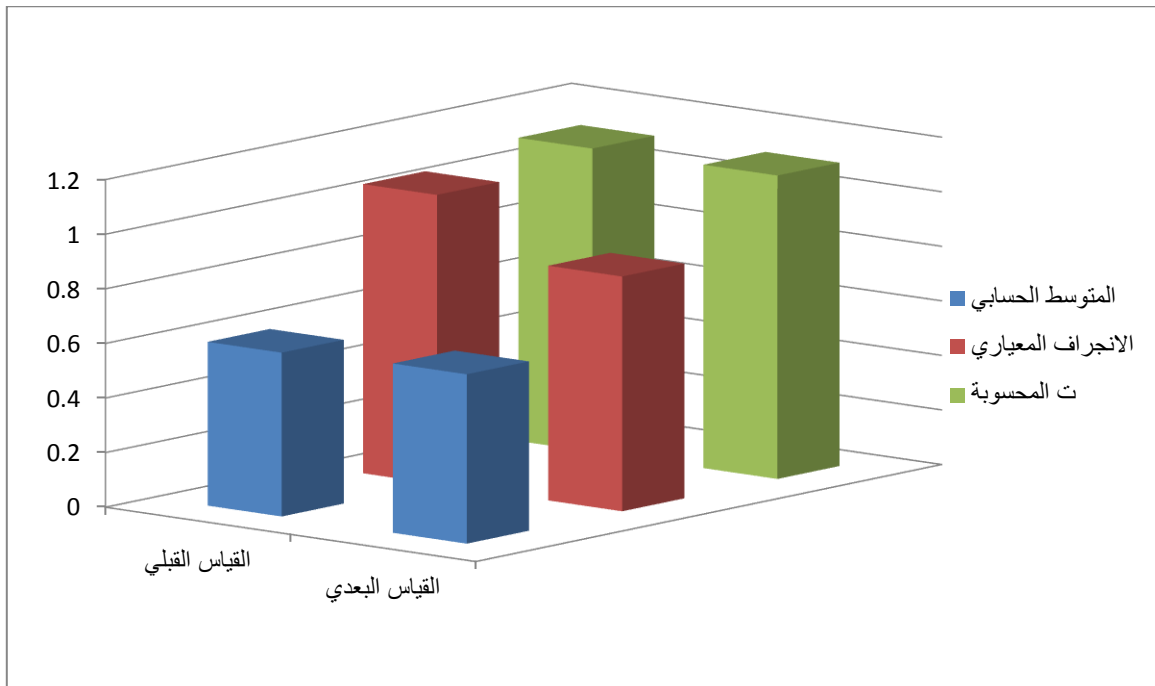
تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 بقيمة تقدر ب1.94

يتضح من الجدول رقم (09) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدى فمتوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي (0.66) بينما متوسط درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدى فجاء مساويا ل (0.69).

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (1.112) أي أقل من قيمة ت الجدولية، وهي قيمة غير دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05).

الاستنتاج:

المجموعة التي لم تتلقى الحصص التدريبية للتدريب العقلي (الاسترخاء والتصور العقلي) لم يقل لديها الضغط النفسى ولم يلاحظ عليها أي تحسن.



الشكل رقم (13): يمثل يوضح نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

2.2. عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي بالتقليل من الضغط النفسي.

جدول رقم (10) يوضح نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الضغط النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
القياس القبلي	24	0.63	0.99	5.356	دال
القياس البعدي	24	0.47	0.79		

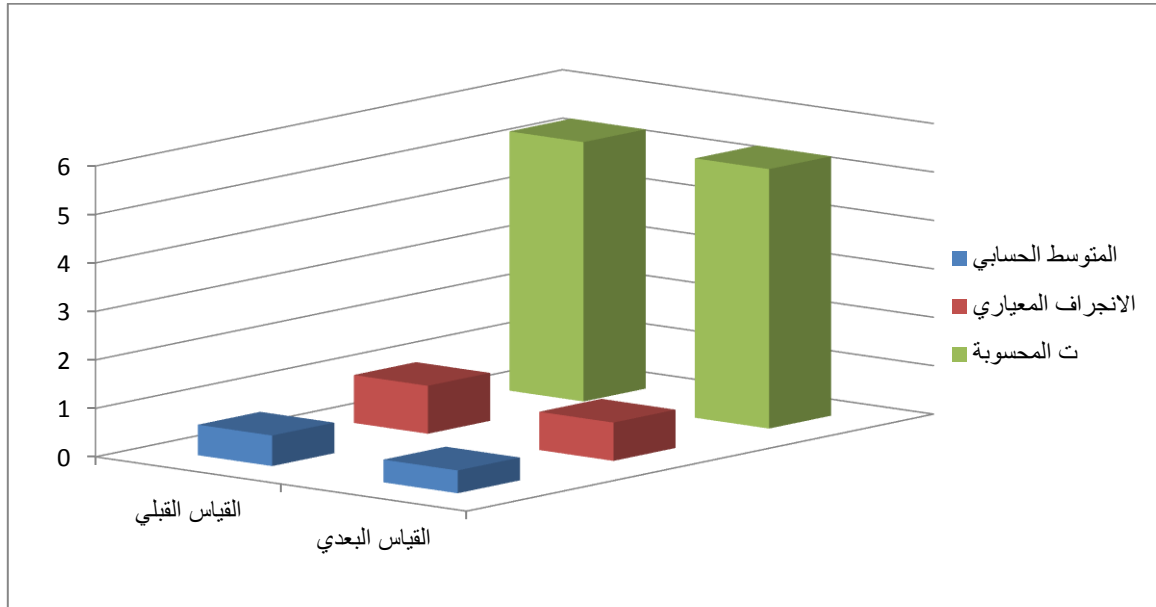
تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 23 بقيمة تقدر ب 1.94

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، فلقد جاء متوسط درجات أفراد العينة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي (0.65) أما في الاختبار البعدي فقل بكثير حيث أصبح يساوي (0.44) .

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (5.356) دالة إحصائية لأنها تفوق قيمة ت الجدولية مما يعني أن البرنامج التدريبي أثار إيجابيا على المجموعة التجريبية.

الاستنتاج:

المجموعة التي تتلقى الحصص التدريبية لبرنامج التدريب العقلي (الاسترخاء والتصور العقلي) يقل لديها الضغط النفسي ويلاحظ عليها تحسن ملحوظ في درجة الضغط النفسي.



الشكل رقم (14): يبين نتائج الاختبارين في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

3.2 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالتقليل من الضغط النفسي.

جدول رقم (11) يوضح نتائج الاختبارين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

الضغط النفسي	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المجموعة الضابطة	48	0.62	0.76	3.97	دال
المجموعة التجريبية	48	0.47	0.97		

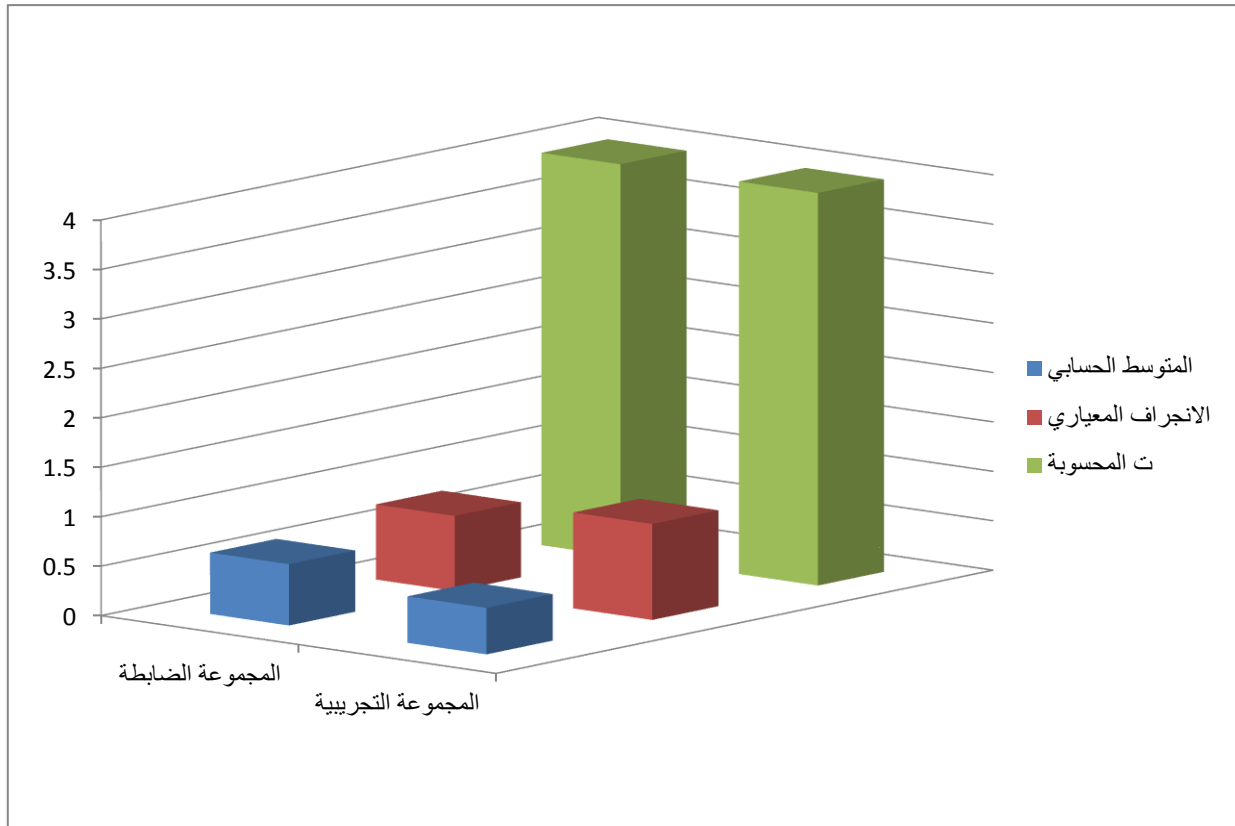
تم استخراج ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 46 بقيمة تقدر بـ 1.78

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في الاختبار و البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ف متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية يساوي (0.44) وهو يقل عن متوسط درجات أفراد المجموعة الضابطة الذي جاء يساوي (0.69) .

حيث كانت قيمة ت المحسوبة (3.97) وهي دالة إحصائياً لأنها تفوق قيمة ت الجدولية مما يعني أن البرنامج التدريبي أثرا إيجابيا على المجموعة التجريبية

الاستنتاج:

المجموعة التي تلقت الحصص التدريبية للتدريب العقلي (الاسترخاء والتصور العقلي) قلت لديها درجة الضغط النفسي، مما يعني أن التدريب العقلي يعمل على التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في العينة التي طبق عليها البرنامج التدريبي.



الشكل رقم (15): يبين يوضح نتائج الاختبارين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

3. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

انطلقت الدراسة من ثلاث فرضيات فرعية وفرضية عامة لمحاولة إيجاد حلول للإشكال المطروح الذي يتمثل في مدى تأثير قدرة التدريب العقلي (الاسترخاء-التصور العقلي) على التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

1.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الضغط النفسي".

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (09) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (1.112) اقل من قيمة (ت) الجدولية وهي قيمة غير دالة إحصائيا مما يعني أن المجموعة التي لم تتلقى الحصص التدريبية لبرنامج التدريب العقلي لم يقل لديها الضغط النفسي ولم يلاحظ عليها أي تحسن، ونجد نفس النتيجة التي توصل اليها الباحث "جبالي رضوان 2003" حيث توصل إلى "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي على مجموعة حكام الرابطة الهاوية التجريبية لصالح القياس البعدي في درجة الضغط النفسي وقلق المنافسة" وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

2.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي بالتقليل من الضغط النفسي".

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (10) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (5.356) تفوق قيمة (ت) الجدولية وهي قيمة دالة إحصائيا مما يعني أن برنامج التدريب العقلي أثر إيجابيا على المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث توصلنا إلى أن المجموعة التي تتلقى الحصص التدريبية للاسترخاء والتصور العقلي يقل لديها الضغط النفسي، وهذا ما يتفق مع النتائج التي توصل إليها الباحث "إكيوان مراد 2002" حيث توصل إلى أن لتقنيات الاسترخاء تأثيرا إيجابيا على كل المركبات الدافعية للحالة البدنية العامة، وأن التدريب المتواصل والمنظم على تقنيات الاسترخاء أثر إيجابيا على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية، و في نفس السياق توصل الباحث "بوطبة مراد 2003" إلى أن تأثير التحضير الذهني لمواجهة توتر المنافسة الرياضية في الفريق التجريبي مبني حسب صورة علمية عقلانية ومتواصلة وقد حقق نتائج أحسن بالنسبة لفريقي المجموعة الضابطة نتيجة سيطرة الشخصية المتوترة "أ" التي أدت إلى الضعف الذهني داخل المجموعة وبين الفرق وهذا في المدة، الشدة، ونوعية الانفعالات حسب المنافسات الرياضية، وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

3.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي بالتقليل من الضغط النفسي".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (11) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات افراد المجموعة الضابطة و افراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة (3.97) تفوق قيمة ت الجدولية وهي قيمة دالة إحصائية مما يعني أن برنامج التدريب العقلي أثر إيجابيا على المجموعة التجريبية، حيث توصلنا إلى أن المجموعة التي تتلقى الحصة التدريبية للاسترخاء والتصور العقلي يقل لديها الضغط النفسي، ونجد نفس النتيجة التي توصل إليها الباحث "جبالي رضوان 2003" حيث توصل إلى أنه توجد فروق بين القياس البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الضغط النفسي، وهذا ما يتفق مع ما توصلت إليه الباحثة "مرنيز أمينة 2011" حيث توصلت "إلى أن التدريب المنتظم والمقنن على مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يعتبر من القواعد العامة في الإعداد النفسي وأن تدريب مهاري الاسترخاء والتصور العقلي يساعد لاعبي كرة اليد على التحكم في انفعالاتهم، وكذلك مواجهة القلق مع ما يتناسب ومستوى المنافسة وكذا تسيير السلوك العدواني"، و في نفس السياق توصل الباحث "بوطبة مراد 2003" نتائج دراسة الجانب أن الاختلافات وخصوصيات فريق المجموعة التجريبية يواجه أحسن الانفعالات السلبية والايجابية لتوتر المنافسة مقارنة بالمجموعة الضابطة، وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه بهجت عبد المجيد أبو سليمان (2007) في دراسته أثر الاسترخاء والتدريب على حل المشكلات في خفض القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لدى عينة من طلبة الصف العاشر القلقين أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الاختبار البعدي والمتابعة في مستوى القلق والكفاءة الذاتية ولصالح المجموعتين التجريبتين، كما أظهرت النتائج وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبتين على الاختبار البعدي في مستوى القلق ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (حل المشكلات)، وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

4.3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة: " لبرنامج التدريب العقلي أثر إيجابي في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم".

حيث يظهر من خلال الجانب النظري والميداني للبحث وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها وتفسيرها، ومن خلال التطرق للبحث في جانبه النظري إلى الدور الهام الذي يلعبه تدريب المهارات العقلية في التعامل مع الاضطرابات النفسية.

وقد تبين من خلال التطرق للبحث في جانبه الميداني أن للتدريب العقلي أثر في التقليل من الضغوط النفسية لدى لاعبي كرة القدم في العينة المدروسة، وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه الباحث إكيوان مراد (2002) حول تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم إلى أن لتقنيات الاسترخاء تأثيرا إيجابيا على كل المركبات الدفاعية للحالة البدنية العامة، وأن التدريب المتواصل والمنظم على تقنيات الاسترخاء أثر

إيجابيا على حالة الشد العضلي، عملية التنفس، التحكم في الأفكار السلبية، وتبين النتائج التي توصل إليها "بمجت عبد المجيد أبو سليمان" إلى فاعلية برنامج الاسترخاء وحل المشكلات في خفض مستوى القلق وتحسين الكفاءة الذاتية لطلاب الصف العاشر واستمرارية أثرهما حتى بعد توقف التدريب، ومن خلال النتائج المستمدة من مقياس "إدراك الضغط" الذي من خلاله اتضح أن الفرضية العامة "لبرنامج التدريب العقلي أثر إيجابي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم" قد تحققت.

4. استنتاجات:

- بعد عرض وتحليل بيانات الدراسة الميدانية تم الوصول إلى مجموع من الاستنتاجات المتعلقة بأثر التدريب العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم نلخصها في ما يلي:
- إهمال الدور الفعال الذي يلعبه التحضير الذهني في الحفاظ على لياقة اللاعب العقلية والنفسية ومنه انخفاض قدرة ومستوى اللاعب وانخفاض دافعية الانجاز الرياضي لديه.
 - عدم إدراج التدريب العقلي العلمي الأكاديمي في البرامج التدريبية للفئة المدروسة (لاعبي اندية ولاية المسيلة في البطولة الجهوية صنف أكابر)
 - درجة الضغط النفسي للاعبين كرة القدم في العينة المدروسة (لاعبي اندية ولاية المسيلة في البطولة الجهوية صنف أكابر) تكون عالية ومرتفعة.
 - المجموعة التي لم تتلقى الحصة التدريبية لبرنامج التدريب العقلي (الاسترخاء والتصور العقلي) لم يقل لديها الضغط النفسي ولم يلاحظ عليها أي تحسن.
 - المجموعة التي تتلقى الحصة التدريبية لبرنامج التدريب العقلي (الاسترخاء والتصور العقلي) يقل لديها الضغط النفسي ويلاحظ عليها تحسن ملحوظ في درجة الضغط النفسي.
 - التدريب العقلي يعمل على التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في العينة التي طبق عليها البرنامج التدريبي
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة الضغط النفسي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة الضغط النفسي.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعديا في درجة الضغط النفسي.
 - للتدريب العقلي اثر ايجابي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

5. اقتراحات:

على ضوء دراستنا وتحليلنا واستنتاجاتنا من خلال مراحل هذا البحث أثبتنا أن التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي يعكس ايجابيا على التقليل من الضغوط النفسية لدى اللاعبين في رياضة كرة القدم من كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات من بينها:

- ينبغي على المدرب أن يتلقى تكويننا نظريا في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي، إذ يجب عليه أن يكون على علم ولو يسير بخصوص الإرشاد النفس الرياضي ومختلف مهاراته وخصوصا مهارات الاسترخاء والتصور العقلي تركيز الانتباه.
- يجب إدراج الإعداد العقلي العلمي الأكاديمي وجعله كجزء من التحضير العام المتكامل للرياضيين للفرق الرياضية تطبيقه بكل صرامة على المدى القصير الطويل.
- ضرورة مراقبة الاضطرابات النفسية كالقلق والتوتر كذلك مراقبة تصرفات اللاعبين وسلوكاهم وقياسها بمقاييس سوسيوميترية قبل المنافسات الرياضية.
- يجب بناء برنامج التحضير نسبة لاحتياجات الرياضي الشخصية، كونها تمثل القاعدة الأساسية لذلك.
- ينبغي على المدرب التحكم في مهارتين نفسيتين على الأقل يطبقهما خلال برنامجه الرياضي السنوي.

خاتمة

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية التدريب العقلي وتأثيرها في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم، ولما كانت هذه الدراسة تدخل في مجال التحضير الذهني الرياضي، فقد أكدنا على ضرورة إدماج هذا النوع من التدريب وإعطائه المكانة اللازمة كغيره من الجوانب الأخرى كالتدريب البدني والمهادي الفني والتكتيكي والنفسي على اعتبار أن اللاعب الجزائري ليس بالمركبة الثنائية (بدني - معرفي) بل هو شخصية بثلاثة أبعاد (بدنية - معرفية - نفسية ذهنية) على اعتبار أن الرياضة بلادنا بأمس الحاجة لمثل هذه البحوث العلمية لأنها تسلط الضوء على خفايا هذا الميدان الواسع، وكذا على الحركية الداخلية للتألق الرياضي، وتسمح لنا بالخروج من التقهقر وتدني مستوى الأداء الفني والتكتيكي والضبط النفسين هذا في الوقت الذي أجرى فيه المختصون في علم النفس الرياضي دراسات وبحوث علمية هامة سمحت بتوفير كم هائل من المعارف والمعلومات في هذا المجال لفائدة المدربين، مما يساعد اللاعب في مجاله ونشاطه الرياضي وفي حياته اليومية، كما يعتبر ميدان علم النفس ميدانا هاما بالنسبة لكل مدرب كونه يعتبر عاملا مساعدا له في إيجاد التفسيرات الموضوعية والدقيقة، كما يساعده في خلق جو نفسي ملائم يسمح لكل فرد من أفراد النادي بالتعبير الكامل عن إمكانياته، لأن التدريب في جو نفسي ملائم يعتبر أكثر أهمية من المهارة الفنية في حد ذاته، فالتحضير الذهني غالبا ما يحدد الفارق خصوصا في المنافسة.

تعتبر هذه الدراسة من الدراسات المتعلقة بميدان التحضير الذهني، وتقليل الضغط النفسي عند لاعب كرة القدم من أجل البحث عن الكيفية التي يتدخل من خلالها التدريب العقلي لتسيير إحدى المظاهر النفسية السلبية إيجابيا يتعلق الأمر بالضغط النفسي على الخصوص الشيء الذي يسمح بتسيير الانفعالات العاطفية وتسيير الضغوطات النفسية إيجابيا بما يتلائم مع الأداء وبما يتناسب مع ظروف وأهمية المنافسة، مما يؤدي إلى التألق الرياضي.

لقد بنيت فرضيات هذا البحث على أساس ثلاثة محاور.

من خلال عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومن خلال خلاصات النتائج المحصل عليها خرجنا بنتيجة عامة خاصة بالدراسة الميدانية التي قمنا بها والتي أكدت لنا صحة ما افترضناه. **6. الآفاق المستقبلية للدراسة:**

نحن المنجزون لهذا البحث العلمي المتواضع والمندرج تحت عنوان "أثر التدريب العقلي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم"، تطرقنا إلى بعض المهارات العقلية و أثرها في التقليل من الضغط النفسي، ونعيب في بحثنا إهمالنا للمهارات العقلية الأخرى، وهذا راجع لضيق الوقت وعدم توفر المال والجهد الكافيين .
نتمنى من كل باحث مقبل في حوض تجربة في مجال البحث العلمي أن يتعمقوا في هذا الموضوع الحساس سواء بالنسبة للرياضيين أو الباحثين الأكاديميين ليسر فقط في خفض الضغوط النفسية لدى اللاعبين بل حتى المساهمة في تحقيق النتائج الجيدة للفرق الرياضية.

ونظرا لأهمية هذا الموضوع في التربية البدنية يشكل عام و التدريب الرياضي بشكل خاص وقله البحوث الدراسات التي تناولت وتطرت إليه نرجو من كل الباحثين والباحثات في مجال البحث العلمي الرياضي أن يتعمقوا أكثر فأكثر في هذا الموضوع نظرا لشساعة محاوره وتفرعاته المتعددة وأهميته البالغة في مجال التدريب.



قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

❖ قائمة المصادر:

أ.القرآن الكريم

ب.الحديث الشريف

❖ قائمة المراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية

1. إبراهيم محمد المحاسنة: تعليم التربية الرياضية، دار جرير للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2016.
2. أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997 .
3. أحمد محمد عبد الخالق: الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت، 1998.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، 2000.
5. أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)،دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة 2000،
6. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين دليل الإرشاد والتوجيه للمدربين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
7. أسامة كامل راتب: التدريب في المهارات العقلية، تطبيقات في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1994.
8. أسامة كامل راتب: قلق المنافسة ضغوط التدريب-الاحترق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
9. إعتدال معروف: مهارات مواجهة الضغوط في الاسرة في العمل في المجتمع، ط1، مكتبة الشرقى، الرياض، 2001.
10. امين الخولي ومحمود عبد الفتاح عنان: المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998.
11. أمين خزعل عبد: تدريب كرة القدم، المتطلبات الفيسيولوجية والفنية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2014.
12. ثرى محمد الوحش، رامي إحسان ورديان: الألعاب الرياضية، النشأة، الإعداد، الإيقاع، دار دجلة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2015.
13. جان بنجامين ستورا: الاجهاد أسبابه وعلاجه ،منشورات عويدات، بيروت -لبنان، 1997.
14. خالد محمد الحشوش: القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2013.

15. رحيم يونس كرو العزاوي: مقدمة في منهج البحث العلمي، دار دجلة، ط1، عمان، الاردن، 2008.
16. رعد محمد عبد ربه: الرياضات الكروية، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد، كرة المضرب ورياضات أخرى، الجنادرية للنشر والتوزيع، ط1، الأردن-عمان، 2010.
17. رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2008.
18. رومي جميل: كرة القدم، دار النقائص، ط1، بيروت (لبنان)، 1986.
19. سامي عبد القوي: علم النفس العصبي، مكتبة الانجلو المصرية، ط1، مصر، 1995 .
20. سعيد حسني العزة وجودت عزة عبد الهادي: نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان، الأردن، 2000.
21. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
22. صبحي أحمد قبلان، نايف مفضي الجبور: التربية الرياضية (الرياضة للجميع)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2014.
23. صبحي أحمد قبلان، نضال أحمد الغفري: مدخل إلى التربية الرياضية (الرياضة للجميع)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2009.
24. صبحي قبلان وآخرون: الرياضة للجميع، ثقافة-صحة، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2011.
25. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، دار الفكر، الاردن، 2006.
26. ظافر أحمد هاشم: تحليل الأداء الفني (المهاري) لكرة القدم، دراسة تحليل ومقارنة، دار غيداء للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2010.
27. عادل خير الله: كرة القدم، الرياضة خطوة خطوة، دار المؤلف للنشر والتوزيع، ط1، بيروت-لبنان، 2006.
28. عامر سعيد حاسم الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2011.
29. عبد الستار جبار الصمد: فيسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، دار الفكر، ط1، عمان، الأردن، 2000.
30. عبد السلام محمد الشناق: رياضات الألعاب الجماعية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2012.
31. عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
32. عصام ناجح أبو شهاب، محمود حسني الأطرش: قانون كرة القدم 2015/2014 توضيح مواد القانون (تعليمات للحكام والمراقبين)، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2016.

33. علي عسكر: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000 .
34. عيسى الهادي، كمال رعاش: الاحتراف الرياضي في كرة القدم، دراسة مقارنة (مشروع الجزائر نموذجاً)، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، د.ط، الجزائر، 2012.
35. غازي صالح محمود: الأسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2013.
36. غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم، التدريب البدني، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2013.
37. غازي صالح محمود، هاشم ياسر حسن: كرة القدم، التدريب المهاري، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2013.
38. فاخر عاقل: 1971 معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، .
39. فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2001.
40. فاضل دحام المياحي: تدريبات القدرة العضلية في كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2016.
41. فرات جبار سعد الله، هه فال خورشيد الزهاوي: التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، دار دجلة للنشر، ط1، عمان، 2011.
42. محمد العربي شمعون والجمال عبد النبي: التدريب العقلي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1996 .
43. محمد احمد النابلسي: الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1991،
44. محمد العربي شمعون، الجمال عبد النبي، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
45. محمد أنور الشرقاوي: علم النفس المعرفي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، ط2 ، القاهرة، 1992.
46. محمد حسن علاوي : سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، ط1، دار الكتاب للطباعة والنشر، القاهرة، 1998.
47. محمد حسن علاوي: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2002.
48. محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب الرياضي والتدريب الرياضي، دار المعارف، ط1 ، مصر، 1997.
49. محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
50. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1994.
51. محمد خليل عباس وآخرون: مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، ط1، عمان، الأردن، 2007.

52. محمد سلمان فياض الخزاعله، وصفني محمد فرحان الخزاعله: التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2009.
53. محمود أبو نعيم: الألعاب الرياضية، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، د.ط، الأردن، 2013.
54. محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1995.
55. مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر والتوزيع، ط1، الأردن- عمان، 2013.
56. مفتي ابراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، ط1، القاهرة، 2011.
57. مفتي ابراهيم: جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2013.
58. منذر الضامن: أساسيات البحث العلمي، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2007.
59. موسى اللوزي: التطوير التنظيمي أساسيات ومفاهيم حديثة، دار وائل للطباعة والنشر، الاردن، 1999.
60. موفق أسعد محمود: الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، دار دجلة للنشر والتوزيع، ط2، عمان، 2009.
61. موفق أسعد محمود: التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار دجلة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2008.
62. موفق مجيد المولى: مناهج التدريب البدنية بكرة القدم، دار الكتاب الجامعي، ط1، العين- دولة الإمارات العربية المتحدة، 2010.
63. ناحح محمد ذيابات، نايف مفضي الجبور: كرة القدم، مهارات/ تدريب/ إصابات، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2013.
64. هارون توفيق الرشيدى: الضغوط النفسية-طبيعتها-نظرياتها- برامج لمساعدة الذات، تربي كفر الشيخ، 1999.
65. هاشم ياسر حسن: تطوير أداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة بكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2009.
66. هاشم ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان-الأردن، 2011.
67. هاني بلان، علي الطريفي: قانون كرة القدم 2017/2018، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر، د.ط، الأردن، 2017.
68. هيجان عبد الرحمان بن أحمد: ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1998.
69. يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب، دار الخليج للصحافة والنشر، ط2، عمان، 2016.
70. يوسف لازم كماش، صالح بشير أبو خيط: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2012.

1. Bernard Turpin: Préparation et entraînement du footballeur, éditions Amphora, éd n°02, Paris, 2002.
2. COX RICHARD.H: psychologie du Sport, (traduit par le chercheur), éd Boeck, Bruxelles, 2005.
3. Cox T:stress, 7th edition, Macmillan Education L.T .D ; London 1986.
4. Darren Tulett: Le Grand Livre Foot, éditions de la Martinière jeunesse, éd n°01, Paris, 2013.
5. Drissi Bouzid, Football : concepts et méthodes, Office des publication universitaires, éd n°01, alger, 2009.
6. Édith Perreaut-pierre: Sophromogie et performance sportive,Paris amphora cop,France, 1997.
7. Erick Mombaerts: Pédagogie du football, apprendre à jouer ensemble par la pratique du jeu, éditions Vigot, édi n°01, Paris, 1999.
8. FERNANDEZ LUIS: Sophrologie et complétion sportive, (traduit par le chercheur) Vigot, Paris 1986.
9. François Gll: Christian Seguin, Football, initiation et perfectionnement des jeunes, éditions Amphora, éd n°01, Paris, 2001.
10. Jean-philippe Rethacker, Jacques Thibert: La Fabuleuse Histoire Du Football, éditions de la Martinière, éd n°01, Paris-France, 2012.
11. Nicolas Bompard: Football et santé, éditions Chiron, éd n°01, Paris, 2012.
12. Ostrander Sheilat et Schroeder Lynn: Les fantastiques facultés du cerveau, éd Robert Laffont, Paris 1982.
13. Stéphane Aboutoïhi: Football , guide de l'éducateur sportif, éditions Actio, éd n°01, Paris, 2006.
14. Thill Edgar et Fleurance: Guide pratique de la preparation psychologique, vigot impr, France, 1998.

15. THILL EDGAR et FLEURENCE PHILIPPE: guide pratique de la psychologie du sportif, Vigot, Paris, 1998.
16. Thomas Raymond: La préparation psychologique du sportif, 2ème éd, Vigot, 1994.
17. Weineck Jurgen: : manuel d'entraînement, 4ème éd, éd vigot, parisk 2001.

❖ المجالات:

1. بدر دويكات رائد حسين: مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى ناشئي كرة القدم في محافظة نابلس، العدد 10، 2010.
2. رعد حسين حمزة: مجلة التربية الرياضية، تأثير تمارين مهارة في تطوير مهارة المناولة إلى الفراغ باتجاه اللاعب المتحرك بكرة القدم: بحث تجريبي على لاعبي شباب نادي القوة الجوية الرياضي بأعمار دون 19 سنة، العدد 02، 2015.
3. عويد سلطان المشعان: مصادر الضغوط في العمل، دراسته مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجله الملك مسعود، م 13، العلوم الاداريه، الرياض، 2001.
4. فرات جبار سعد الله، حسام سعيد المؤمن: مجلة علوم التربية الرياضية، تأثير المنهج التعليمي لكرة القدم على تطوير بعض المهارات الأساسية لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية، العدد 02، 2005.
5. لطفي محمد راشد: نحو إطار شامل لتسيير ضغوط العمل وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية، 1992.
6. محمد حسب الله إدريس، أحمد آدم أحمد: مجلة جامعة البحر الأحمر، دراسة تحليلية لطرق وخطط اللعب الهجومية في مباريات دوري الدرجة الممتازة بالسودان، العدد 06، 2014.
7. مرسللي العربي: مقدس مولاي إدريس، المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة، فاعلية التدريب المدمج بإستراتيجية مواقف المنافسة على تنمية بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لناشئ فريق مولودية سعيدة تحت 13 سنة، العدد 03، 2015.
8. مهند حامد عبد القادر، عمر محمد علي: مجلة العلوم التربوية، واقع الإعداد البدني في بداية الموسم التنافسي والإصابات الشائعة بين لاعبي أندية الدوري السوداني الممتاز في كرة القدم للعام 2012-2013، العدد 01، 2015.
9. الموسوي حسن: الضغوط النفسية لدي العاملين في مجال الخدمة النفسية - دراسة عاملية، المجلة التربوية، المجلد 12، 1998.

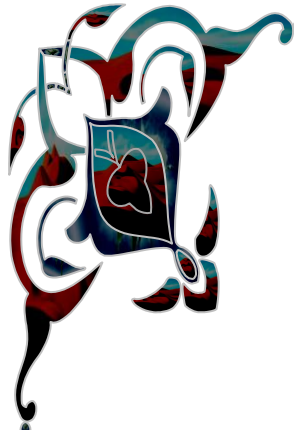
10. نبيل أحمد عبد أحمد: مجلة الفتح، فاعلية التمرينات المركبة في تطوير تركيز الانتباه وبعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث تجريبي على طلاب الصف الثاني متوسط، العدد 51، 2012.
11. نبيل منصور وآخرون: مجلة الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المهارات الخططية وعلاقتها بمستوى التفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم: دراسة ميدانية أجريت على أندية ولاية البويرة، العدد 17، 2017.
12. Durand De Bousingen.R: La relaxation, Revue « que sais-je » N° 929, (traduit par le chercheur, PUF, Paris 1961).

❖ الأطروحات:

1. ارزوق.ف: الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر، الجزائر، 1997.
2. أفروجن نبيل: تأثير التصور العقلي في مجازفة لاعب كرة القدم، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر (03)، الجزائر، 2007.
3. إكيوان مراد: تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية عند اللاعبين الجزائريين لكرة القدم، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2002.
4. باسم محمد علي دحاحة: أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، جامعة اليرموك، 1995.
5. بن التومي عبد الناصر: مصادر الضغوط النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2007.
6. ثامر محمود ذنون الحمداني: الضغوط النفسية على مدربي أندية النخبة لكرة القدم وأساليب التعامل معها على وفق متغيري التحصيل العلمي والعمر التدريبي، رسالة الماجستير، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2002.
7. جبالي رضوان: فعالية أساليب الاسترخاء في إدارة الضغوط النفسية لدى حكام نخبة كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر (3)، الجزائر، 2013.
8. حسن ابراهيم علي: فاعلية استخدام بعض أساليب تكنولوجيا التعليم على تعلم مهارات كرة القدم لطلبة كلية التربية الرياضية بالرقازيق، جامعة الرقازيق، القاهرة، 2007.
9. حكيمة أيت حمودة: دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط والصحة الجسدية والنفسية، جامعة الجزائر، 2006.
10. شمة محمد آل خليفة: بناء مقياس للضغوط النفسية والمهنية لدى معلمين ومعلمات التربية البدنية والرياضية في الحلقة الثالثة من التعليم الأساسي والثانوي بدولة البحرين، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 1999.

11. قصير محمد: علاقة الضغط النفسي وقلق المنافسه بحدوث الاصابه الرياضيه، جامعه الجزائر(3)، الجزائر،2012.
12. ليلي إبراهيم عثمان: الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر، 1987.
13. محمد أحمد علي منصر: تسيير الاتحاديات الرياضية ومدى تطبيق الإعداد النفسي لرياضي النخبة، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2003 .
14. مرينز آمنة: أثر برنامج تدريب عقلي لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي على خفض السلوك العدواني في رياضة كرة اليد، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر (03)، الجزائر،2011، ص124.
15. مقاق كمال: أثر تمارين بدنية بطريقة التدريب التكراري على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، تخصص التدريب الرياضي النخبوي، جامعة الجزائر3، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2013.
16. Llaoui Belkaceme: la régulation psychologique de l'action motrice complexe: application technico-tactique en football, thèse de doctorat en EPS, Université d'Alger, 1997.

الملاحق



الملاحق:

الملحق رقم 01:

مقياس إدراك الضغط

تعليمات المقياس :

نحن بصدد إنجاز بحث علمي في إطار تحضير رسالة الدكتوراه في التحضير الذهني بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة العربي بن مهيدي/ أم البواقي، تحت عنوان:

أثر برنامج تدريب عقلي في التقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية المسيلة الناشطة في القسم الجهوي الأول رابطة باتنة الجهوية).

لهذا الغرض نضع أمامك هذا المقياس، سوف تجد أنكل عبارة يمكنك الإجابة عليها بوضع علامة (X) في الإجابة التي تختارها.

نرجو منك الإجابة على الأسئلة بكل صدق وصراحة، ونتعهد لك بالسرية التامة لكافة المعلومات التي ستقدمها. مع جزيل الشكر والتقدير.

العبارة	تقريبا	أبدا	أحيانا	كثيرا	عادة
1- تشعر بالراحة					
2- تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك					
3- أنت سريع الغضب أو ضيق الخلق					
4- لديك أشياء كثيرة للقيام بها					
5- تشعر بالوحدة أو العزلة					
6- تجد نفسك في مواقف صراعية					
7- تشعر أنك تقوم بأشياء تحبها فعلا					
8- تشعر بالتعب					
9- تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور لبلوغ أهدافك					
10- تشعر بالهدوء					
11- لديك عدة قرارات لأخذها					
12- تشعر بالإحباط					
13- أنت مليء بالحيوية					
14- تشعر بالتوتر					
15- تبدو مشاكلك أنها ستتراكم					

					16- تشعر بأنك في عجلة من أمرك
					17- تشعر بالأمن والحماية
					18- لديك عدة مخاوف
					19- أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين
					20- تشعر بفقد العزيمة
					21- تتمتع بنفسك
					22- أنت خائف من المستقبل
					23- تشعر بأنك قمت بأعمال ملزم بها ليس لأنك تريدها
					24- تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم
					25- أنت شخص خال من الهموم
					26- تشعر بالإرهاك أو التعب الفكري
					27- لديك صعوبة للاسترخاء
					28- تشعر بعبء المسؤولية
					29- لديك الوقت الكافي لنفسك
					30- تشعر أنك تحت ضغط مميت

الملحق رقم 02:

برنامج التدريب العقلي (تمارين الاسترخاء والتصور العقلي):

- 1- تدريب اللاعبين على خطوات مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي.
- 2- تدريب على الاسترخاء بالإشارة.
- 3- أن يتقن اللاعب مهارات الاسترخاء والتصور العقلي، وتطبيق المهارات في الحياة الواقعية.
- 4- مساعدة اللاعب على خفض مستوى القلق والضغط النفسية.
- 5- مساعدة اللاعبين على تحسين الكفاءة الذاتية.

الاسترخاء:

الجلسة الأولى:

تعد الجلسة الأولى أساسية في بناء علاقات جيدة ما بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية، وتعريف اللاعبين المشاركين بالبرنامج وأهدافه وفائدته والتعرف على توقعات اللاعبين من مشاركتهم فيه، وإجراءات البرنامج، ومكان الالتقاء، وواجبات كل فرد وحقوقه.

• أهداف الجلسة:

- بناء توقعات ملائمة لدى اللاعبين حول البرنامج.
- تحديد واجبات وحقوق الباحث و اللاعب.
- إعطاء الفرصة للتعارف بين اللاعبين والباحث.
- تحقيق درجة من الألفة بين الباحث و اللاعبين.
- تحديد الهدف العام من البرنامج ومكوناته.
- الاتفاق على مكان و مواعيد اللقاءات وضرورة الالتزام بها.

• نشاطات الجلسة:

أولاً:

يقوم الباحث بتقديم نفسه للاعبين، ومن ثم إتاحة المجال لكل لاعب أن يقدم نفسه للآخرين وبعد ذلك تقدم فكرة من الإرشاد الجمعي حيث يقول الباحث: إن الإرشاد الجمعي يتضمن مساعدة مجموعة من الأفراد لديهم مشكلة ولديهم رغبة في إيجاد حل لهذه المشكلة، وأنهم من خلال الجلسات الإرشادية يستطيعون التوصل إلى الطرق وأساليب تساعدهم في التغلب على مشكلاتهم ويؤكد الباحث على أن ينال كل فرد من أفراد المجموعة المساعدة التي يحتاجها.

ثانياً:

يتم تقديم فكرة عن البرنامج من حيث مكوناته والهدف منه، حيث يقول اللاعب بأن هذا البرنامج يتكون من جلسات إرشادية، وكل جلسة تتضمن تدريبات ومناقشات، والهدف من هذه الجلسات هو زيادة قدرة الفرد على خفض مستوى الضغط الذي يعاني منهما وبالتالي زيادة مستوى الكفاءة الذاتية لديه، وهذا الأمر يجنبه التعب والإرهاق والتشتتات والخوف الشديد والفشل، ويجعل تعامله أحسن وأفضل مع زملائه ومدربه وأفراد أسرته ويزيد من تفاعله الاجتماعي الايجابي مع الآخرين الذي يعطيه شعورا بالارتياح.

ثالثا:

يناقش الباحث مع الحكام توقعاتهم من البرنامج ويتعرف على التوقعات الخاطئة يتم تصحيحها وتثبيت وتعزيز التوقعات الصحيحة، كذلك اللاعبين ما يتوقع منهم من تفاعل ونشاط داخل المجموعة ، ويؤكد على ضرورة الالتزام بالمواعيد والمواظبة على حضور الجلسات الإرشادية في مواعيدها المحددة، ويؤكد على واجبات وحقوق الفرد داخل المجموعة كما ويتم الاتفاق على مواعيد اللقاءات ومكانها.

الجلسة الثانية:

أهداف الجلسة:

1- توضيح مفهوم الضغط، والقلق والمسببات، والأعراض، وربطهما بالاسترخاء والتصور العقلي.

نشاطات الجلسة:

يناقش المرشد مع اللاعبين العوامل والمواقف التي تجعله يشعر بالضغط وتدفعه بالتالي إلى التصرف بدون تركيز، وتشتت الأفكار.. الخ.

حيث تتم مناقشة مفهوم الضغط وتحديد أشكاله وشرح المثيرات التي تؤدي إلى حدوث الضغط عند كل عضو في المجموعة، ثم يقوم المرشد بتعريف الضغط بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة تهديد خطر أو متخيل الحدوث، وعادة ما يصاحب الضغط خوف غامض، أعراض نفسية جسدية، أما يشير إلى الضغط على أنه عبارة عن صراع داخلي ينتج عن مؤثرات خارجية، يتولد منها آثار جسدية ونفسية تعود بالسلب على الفرد.

يقوم المرشد بتوضيح التغييرات التي تحدث في أجسامنا وسلوكياتنا عندما نجد أنفسنا في مواقف ضاغطة ومثيرة للقلق . ويعطي المرشد الحكام المثال التالي:

محمد لاعب خجول جدا أثناء وجوده مع الآخرين وأثناء المبارات ينتقده زملائه ويعنفانه فيشعر بالقلق ويصعب عرقا ويحاول تجنب الجماعة.

ثم يناقش المرشد هذا المثال مع اللاعبين ويجعلهم يحددون الموقف الذي أدى بمحمد إلى القلق، الخجل والتعرق ، والبدائل الأخرى التي كان من الممكن أن يقوم بها بدلا من الخجل والعزلة وتصيب العرق.

-الموقف الذي دفع محمد لهذا السلوك هو: وجوده داخل مجموعة مع الآخرين.

- كيفية استجابة محمد تجاه الموقف: القلق والخجل وتصيب العرق.

- البدائل التي يمكن أن يلجأ إليها بدلا من القلق والخجل والعزلة وتصيب العرق:

1- النظر إلى اللاعبين الآخرين ولماذا لم يحدث لهم ما حدث معه من الخجل وتجنب الآخرين وتصبب العرق وبالتالي الاستفادة من ذلك وأن يصبح مثلهم.

2- التنفس والاسترخاء وخفض مستوى القلق، وتصور نفسه في حالة استرخاء أثناء ذلك يطلب المرشد من اللاعبين أن يشاركوا بخبراتهم السابقة في بيان هذه التغيرات كاحمرار الوجه، وزيادة التنفس، وزيادة معدل ضربات القلب، واضطراب الذاكرة، والأرق، والنسيان، وسوء التصرف، يقوم المرشد بإدارة نقاش حول المثيرات التي تؤدي إلى القلق من حيث الأشخاص، الأماكن، والأحداث، حيث يطلب من الأعضاء أن يذكروا أمثلة على الأشخاص الذين يسببون الضغط لهم مثل: إدارة الفرق، الرياضيين..... إضافة إلى الأماكن المسببة للضغط مثل: غرفة الإدارة، والملعب..... أما الأحداث فتشمل المنافسة، والأداء السيئ في المنافسات الرياضية، وضغط العمل، وأن أعراض الضغط والقلق يمكن التغلب عليها بالتدريب على الاسترخاء الذي يريح الإنسان، والذي سيتم تعلمه في الجلسات القادمة. يقوم المرشد اللاعبين بتلخيص ما دار في الجلسة من حوار ومناقشة.

التمرين رقم 01 :

هدف التمرين: قطع الاتصال بالعالم المحيط.

وضع الخطة:

نأخذ وضعية الجلوس، نضع اليدين فوق الركب: الوضعية المسهلة يرتكز الرأس على الحائط الخلفي، إذا استلزم الأمر نتمدد

- نقطة الانطلاق تكون غلق العينين (مع حذر و النظر للداخل مثلا) بعدها يسترخي كل الجسم تدريجيا بدأ من الرأس حتى الأرجل (أو العكس) مع الانتباه لكل مناطق الجسم تتابعا.

ملاحظة: يجب استعمال صيغة الأنا في كل مرة في تطبيق التمرين

معالم و سير الحصاة:

*على مستوى الرأس: أحس بتلامس الجفون على العينين

■ أعطي أهمية خاصة لحواجبي ولجبهتي خاصة إلى المنطقة التي هي بين الحواجب (مجمعة وقاسية لأقل قلق)

■ حدودي وجلد وجهي (أستطيع الإحساس بالجلد ينزلق على وجهي)

■ أعطي اهتماما كبير لفمي و فكي السفلي الذي أتركه ينحدر إذا أراد .

■ أرخي لساني الذي بالطبيعة يتمركز في عمق الفم ، الرقبة هي منطقة جد حساسة ، رخيها يتعلق بنوع الارتكاز

من المهم تعلم مسك الرأس بالتوازن على الكتفين مع أقل تقلصات.

*على مستوى الجسم: أرخي كتفي، ذراعي وأصابعي. أحس بتطابق الفقرات، وضعية الحوض، وعضلات

مسترخية.

*فخضي، رجلي وعضلات الأرجل تكون مرنة و مسترخية.

تمرين رقم 02:

هدف التمرين : تدعيم الانقطاع العام بالتحكم في النفس .

وضع الخطة:

طلب هبوط غير مسير من 1 دقيقة إلى دقيقتين

معالم و سير الحصّة:

المرحلة الأولى خارجية :

- أركز أولاً على ريثم التنفس الخاص بي ، مع وضع عدد من الدورات cycles .
- أهدئ كل منها و ادخل في هزة من تنفسي ، أركز على تدفق الهواء المنعش الذي يدخل عبر الأنف و يخرج رطب.
- أحس الفرق ، اترك نفسي تتأرجح مثل القارب في المرسى .

المرحلة الثانية الداخلية :

- أن أتصور تدفق الهواء الداخل عبر الأنف ، أتبع مساره حتى الشعب الهوائية ، ثم داخل القصبات الهوائية.
- أرى الأوكسجين الذي يغذي الدم و الكربون الذي يطرح .
- تدريجياً أحس بتحسّن ، أنا امشي ، أنا في مركز عمل حياتي ، أنا ارتاح .

تمرين رقم 03:

هدف التمرين : الأخذ بمجمل القدرات التنفسية.

هدف التمرين : مثل التمرين رقم (1) ، تفادي الوضعية المطوية (تحرير القفص الصدري)، و يمكن أن

يطبق واقف (أكثر فعالية).

معالم و سير الحصّة:

مرحلة: 1 التنفس العالي

نقوم بشهيق عميق ، مع ملاحظة عدد الأضلاع عادة في حركة نازلة. إحساس أن هذه الحركة تملأ الرئتين.

إعادة مع وضع اليد فوق البطن وتؤكد أنه يبقى بدون حركة.

مرحلة: 2 تنفس أسفل البطن

الصدر هذه المرة بدون حركة ، ودائماً اليد فوق الكرش ، دفع البطن إلى الأمام و الإحساس بالشهيق الذي ينبع.

نمزج المرحلتين : التنفس الكلي.

إبدا بأحد المرحلتين ، حسب التي تريحك أكثر. حققها عدة مرات هذه العملية بالتناوب مع فترات راحة للإحساس

بالفرق.

نربط المرحلتين : التنفس الكامل .

- نبدأ بإحدى المرحلتين ، حسب الصيغة التي تعطيك أكثر راحة.

- التعرف، بالإضافة لفوائد الشهيق ، الاسترخاء و الحرارة التي تنشأ في أسفل عظمة القص،إبتداءا من الضفيرة الشمسية.
 - تطعم الهدوء الذي يلي هذه العملية.
 - تجربة حرارة البطن : في حالة توترات القلق، التركيز على الضفيرة الشمسية (مع تغطيتها باليد) .
 - بطن خار و مسترخي : الهدف هو نشر شعور دافئ في التنفس الذي يشع في كل البطن و يطلق إحساس بالاسترخاء.
- التمرين رقم 04:**

هدف التمرين: طرد رمزي لتوترات القلق والمخاوف عن طريق زفير جاد.

معالم و سير الحصنة:

- اشهق قويا.
- أمسك للحظة هذا الشهيق.
- أخرج بعنف الهواء من الرئتين مع بعث صوت يقتزن بالفم (كصوت الدراجة) .
- هذا الصوت مهم رمزيا. يعتمد على الشخص والمحيط.
- وجدنا في الممارسة العملية كلما كان الصوت عالي وطويل، كلما كان إخراج الهواء مفيد.
- يجب أن يعاد هذا التمرين عدة مرات.
- صور عقلية تستطيع أن تصحب هذا التمرين ، بما في ذلك تمثيل القلق.

🌈 تمارين التصور العقلي:

التمرين رقم 05:

هدف التمرين: الأهداف التقنية:

مسح مختلف الأساليب البصرية

اختبار قوة استغلال الصور .

وضع الخطة : نختار صورة جديدة، الأكثر حيادية (خاصة الصورة منيع الهدوء) لا نتموضع في الصورة.

معالم و سير الحصنة:

1-اللون : صورتي ملونة، أعين كل لون مهيم.

- أحول هذه الصورة للأبيض والأسود. ألاحظ الفروق الرمادية البسيط، أخفف تدريجيا التباين، وصورتي تتوضح حتى تصبح شفافة ثم تختفي وراء خلفية بيضاء. أتبع النهج المعاكس ثم أعود للألوان.
- أختار تفاصيل من هذه الصورة ، وأحيطها بخط أسود سميك. ألون هذه التفاصيل بالأحمر ، بالأخضر ، بالأصفر ثم بلوني المفضل أرتاح.

2-شكل وصياغة : أكبر بهدوء هذه التفاصيل الذي يملأ كليا فضاء الفيديو بعقلي.

- أنا أمام لوني المفضل وأطيل للمتعة التي تعطيها لي . ثم أصغر وأعود إلى صورتي.

- أكبر كل الصورة وأضعها بهدوء في الزاوية اليسرى ، في أسفل شاشتي العقلية ، في مستطيل صغير (أو مربع)
- ألون خلفية الشاشة بلوني المفضل . أعود إلى صورتي بالشاشة الكبيرة.
- أعيد هذا التمرين عدة مرات.

3-الحركة : أضع حيوان داخل حقل صورتي ، وأجعله يتحرك حسب رأيي أغير ألوانه ، وأحوله لحيوان آخر ، إلخ.....

: التمرين رقم 06 :

هدف التمرين:

الأهداف التقنية : نفس أهداف التمرين رقم لكن يخص الطرق السمعية والحركية.

-الطاقة العاطفية لهذه الطرق.

.وضع الخطة : نفسها في التمرين 05

معالم و سير الحصه:

الطرق السمعية :

أختار صوت ممتع في صورتي ، وأكبره تدريجيا حتى الألم ثم أحضره إلى مكانه مع المتعة التي يشملها.

أعطي لهذا الصوت نغمة أخرى ، وأعيد التجربة.

ألعب بهذا الصوت الذي يصبح منقطع ، أخشن وأكثر حدة.....

2-الطرق الحركية :

- أضع يدي على فخذي . ذراعي الأيمن ثقيل ، ثقيل جدا ، أحس حرارة تدريجية في يدي اليمنى . أعيد التجربة بيدي اليسرى.

▪ وأروج بهدوء هذه الحرارة من يد إلى أخرى . أدون متعة هذه الحرارة.

▪ أحاول تكبير هذا الإحساس بالحرارة.

▪ أحاول إتيان هذه الحرارة إلى صغيرة البطن.

الطاقة العاطفية للغة والجسم :

-أستخرج صورتي منبع الهدوء .أذهب للبحث عن الفوضى أو الكلام(أستطيع تكليم نفسي)المقترنة بالمتعة.

في نفس الوقت ، أحضر الحرارة في جهة جسمي . أدون الأحاسيس المقترنة التي أحدد مكانها بدقة ، و التي أبقى فيها أكبر وقت ممكن.

: التمرين رقم 07 :

هدف التمرين : تحديد حالة سيولة واحدة من أفضل اللحظات من النجاح.

وضع الخطة : حالتين محتملتين:

اختيار هذه الوضعية بطريقة إرادية تماما قبل نهاية التصور .

○ اختيار هذه الوضعية بطريقة عشوائية ، أي بعد هبوط الاسترخاء ، في التصور المنفصل ثم المتصل .

معالم وسير الحصة :

المرحلة الأولى :

1- البحث عن التسلسل:

- بعد اختيار الحالة (المذكورة أعلاه) ، ننظم التسلسل مع إعطائه بداية و نهاية، ثم إدارتها في شريط مجعد مع حتى إيجاد أحسن سرعة ، و الصور المصححة و المعبرة.
- التحقق إذا كانت لحظة سيولة .

2-تحديد الأحاسيس الأكثر تميزا:

- في نفس الوقت الذي تدور فيه التمارين التصور المتصل ، إعطاء اهتمام خاص أولا شامل إلى الأحاسيس الايجابية التي تخرج من هذا الوضع.
- إذا كان الإحساس غير واضح ، فان التقاطه و تحليله وفق الخطوات التالية :
- ✓ أين تقع ، بطريقة جد دقيقة ؟
- ✓ ما هي طبيعتها ؟
- ✓ هل هي علاج طبيعي ، سمعي بصري أم شمّي ؟
- ✓ ما هي شدتها ؟
- (خلاف ذلك إجراء بحث عقلائي و تحليلي ، بدا هذه المرة) .

3-البحث عن إحساس مختلف:

- عند تحديد لحظة أو لحظات عدة يجب توظيفها كما يلي:
- توقيف التسلسل عند اللحظة المختارة .
- التركيز على الإحساس المحدد .
- تضخيمه للأقصى الممكن من اجل أحست تحديد.
- هذه اللحظة مرتبطة بالإحساس و الشعور الخاص ، البحث عن اسم لهذا الإحساس .
- التحقق من صحة و دقة هذه المجموعة

4-تشفير التسلسل:

خلال هذه الوقت (هذه اللحظة) العديد من الصور تركيب الإحساس العلاجي ، الصورة البصرية ، الصورة السمعية ، و الصورة الشمية ، (متكررة بدرجة عالية) لما يتوقف التسلسل . نركب هذه الصور مع إيصالها للمتعة المحسوسة.

تمرين رقم 08 :

هدف الحصة : تتعلق بعملية تصحيح حركة أو سلوك عن طريق استعمال التصور الحركي.

وضع الخطة : من الأحسن أن يكون لدينا شريط فيديو التسلسل للتصحيح و أيضا التسلسل الصحيح.

معالم و سير الحصة:

قبل : أتحقق أن الحالة ليست متصلة بتوتر أو قلق ، و إلا افصلها مسبقا.

المرحلة 1 : احدد التسلسل بالتصور العقلي المنفصل . يمكنني تحديد الجزء الذي يتم تصحيحه (التفاصيل البسيطة او الجزء الكلي للحركة).

المرحلة 2: أصبح فوراً بالتصور العقلي المنفصل .

- أوقف الصورة على الجزء للتصحيح :
- امسح الجزء للتغيير ، أضع نقطة بيضاء ، أو أمحو بعناية ، اخذ الوقت لتحليل و تصحيح الحركة. إذا كان هذا هام ، استعمل البطء . أطابق للنموذج المختار (ماذا كان على أن أحقق)
- ارفع تسلسل كامل :
- اممر التسلسل و أصل كل مرة التغييرات .
- إذا كان التسلسل مركب و له عدة حلول :
- أتصور فيما بعد كل الاحتمالات.

المرحلة 3 : أحول التسلسل إلى تصور عقلي متصل .

- استرجع المرحلة 2 و 3 و 4 من التمرين (21 السابق)
- أتعلم بالاتصال (الشعور)
- اخزن بالتكرار العقلي

المرحلة 4 : التطبيق في الحالات .

أثناء التدريب أتحكم فوراً في النتائج بين تصرفين بالمنافسة أضع إجراء سريع.

تمرين 09:

هدف التمرين : و هي عملية التعلم لحركة أو سلوك عن طريق تكرار صورة هذه الوضعية.
وضع الخطة : من الأحسن أن يكون لدينا شريط فيديو للتسلسل المراد تعلمه أو تعزيه.
معالم و سير الحصنة:

المرحلة 1: التحديد بالصور العقلية المنفصلة :

- اختار تسلسل رياضي (حركة و سلوك) للتعليم أو التعزيز إذا اخترت نموذج ، انقل هذه الصور إلى تصور عقلي منفصل.
- اممر هذا التسلسل " " اشرح القواعد المعادية للصورة.
- اثري هذا التسلسل بالشروط العلاجية و السمعية.
- ألاحظ و احلل (اكلم نفسي و أنا احلل صورة العمل).

المرحلة 2 : التعلم بالصورة العقلية المتصلة .

- أطفئ ثم اشغل الفيديو : انقل صورة التسلسل للتصور العقلي المتصل و أصبح عنصراً فيها.
- أولي اهتمام خاص لهذه المرحلة ، باحثاً عن مميزات الحالة السائلة.
- أعطي أهمية خاصة للأحاسيس العلاجية.

المرحلة 3 :مراقبة و تخزين (بالتصور العقلي المنفصل و المتصل)

▪ أتتحقق من أنني لا ابتعد في نمودجي : افعل ذهاب و إياب من منظور متصل (أين أدرك و أتعلم) ، من منظور منفصل (أين ألاحظ و احلل).

▪ اكرر عدة مرات بالتصور العقلي المتصل من اجل حفظ التسلسل في ذاكرة العمل و أخيرا في الذاكرة الدائمة.

المرحلة 4 : تطبيقها في الوضعية :

▪ في العقل ، أضع التسلسل في سياق المنافسة (الماضي و الحاضر) التصور العقلي المنفصل و المتصل.

▪ اختبر الانجازات في الوضعية الحقيقية

برنامج التدريب العقلي

توزيع حصص الاسترخاء والتصور العقلي

الأهداف	الحصص	الأسابيع	الأشهر	
-بناء توقعات ملائمة لدى اللاعبين حول البرنامج. -تحديد واجبات وحقوق الباحث اللاعبين. -إعطاء الفرصة للتعارف بين اللاعب و الباحث. -تحقيق درجة من الألفة بين الباحث اللاعبين. -حديد الهدف العام من البرنامج ومكوناته. -الاتفاق عل مكان و مواعيد اللقاءات وضرورة الالتزام بها.	الجلسة الأولى الجلسة 01	الأسبوع الأول	الشهر الأول	
توضيح مفهوم الضغط، والمسببات، والأعراض، وربطهما بالاسترخاء و التصور العقلي	الجلسة الثانية الجلسة 02			
قطع الاتصال بالعالم المحيط	التمرين رقم 01	الأسبوع الثاني		
قطع الاتصال بالعالم المحيط	التمرين رقم 01			
تدعيم الانقطاع العام بالتحكم في النفس	التمرين رقم 02	الأسبوع الثالث		
تدعيم الانقطاع العام بالتحكم في النفس	التمرين رقم 02			
الأخذ بمجمل القدرات التنفسية	التمرين رقم 03	الأسبوع الرابع		
الأخذ بمجمل القدرات التنفسية	التمرين رقم 03			
طرد رمزي لتوترات القلق والخاوف عن طريق زفير جاد	التمرين رقم 04	الأسبوع الأول		الشهر الثاني
طرد رمزي لتوترات القلق والخاوف عن طريق زفير جاد	التمرين رقم 04			
مسح مختلف الأساليب البصرية	التمرين رقم 05	الأسبوع الثاني		
مسح مختلف الأساليب البصرية	التمرين رقم 05			

الملاحق

الأسبوع الثالث	الحصة 13	التمرين رقم 06	نفس أهداف التمرين 05 لكن يخلص الطرق السمعية والحركية
	الحصة 14	التمرين رقم 06	نفس أهداف التمرين 05 لكن يخلص الطرق السمعية والحركية
الأسبوع الرابع	الحصة 15	التمرين رقم 07	تحديد حالة سيولة واحدة من أفضل اللحظات من النجاح
	الحصة 16	التمرين رقم 07	تحديد حالة سيولة واحدة من أفضل اللحظات من النجاح
الأسبوع الأول	الحصة 17	التمرين رقم 08	تتعلق بعملية تصحيح حركة أو سلوك عن طريق استعمال التصور الحركي
	الحصة 18	التمرين رقم 08	تتعلق بعملية تصحيح حركة أو سلوك عن طريق استعمال التصور الحركي
الأسبوع الثاني	الحصة 19	التمرين رقم 09	و هي عملية التعلم لحركة أو سلوك عن طريق تكرار صورة هذه الوضعية
	الحصة 20	التمرين رقم 09	و هي عملية التعلم لحركة أو سلوك عن طريق تكرار صورة هذه الوضعية

الشهر الثالث

الملحق رقم 03:

قائمة الاساتذة المحكمين:

الجامعة	الدرجة العلمية	القب والإسم
جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ محاضر - أ-	د. مهدي عزالدين
جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ محاضر - أ-	د. فايد عبد الرزاق
جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ محاضر - أ-	د. مجادي مفتاح
جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ دكتور درجة - أ-	د. زحاف محمد
جامعة الموصل - العراق	أستاذ دكتور درجة - أ-	عكلة سليمان علي الحوري
جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ محاضر - أ-	ذ عمارة نور الدين
جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ محاضر - أ-	زواوي عبد الوهاب



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة أم البواقي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أم البواقي : 12 نوفمبر 2017

من السيد : مدير معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية
إلى السيد : رئيس فريق مولودية
شباب المسيلة

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

تحية طيبة وبعد،

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم الموقرة بطلب تسهيل المهام للطلاب الباحث :

الإسم: بلال

اللقب: صغيري

تاريخ ومكان الميلاد: 1991/06/17 ب: حمام الضلعة ولاية: المسيلة
من أجل جمع البيانات وإجراء الدراسات التطبيقية بفريقكم المحترم في
إطار التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التدريب الرياضي.

تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة العربي من مهدي / ام البواقي
مخبر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



إلى السيد: رئيس وفاق عين الحجل لكرة القدم
الناشط في القسم الجهوي الأول رابطة باتنة
الجهوية

الموضوع: الموافقة على إجراء اختبارات ذهنية للاعبين الفريق (الأكابر).

لي الشرف أن أتقدم لسيادتكم المحترمة بطبقي هذا والمتمثل في الموافقة على إجراء بعض الاختبارات
الذهنية للاعبين ناديكم (صنف أكابر) وهذا من أجل إكمال أطروحة الدكتوراه الموسومة بعنوان: اثر برنامج تدريب
عقلي مبني على (الاسترخاء و التصور العقلي) - دراسة ميدانية لبعض اندية كرة القدم الناشطة في القسم الجهوي
الأول رابطة باتنة الجهوية لكرة القدم .

وفي الأخير يتقدم الطالب الباحث بأسمى عبارات الشكر لحسن تعاونكم، من أجل الارتقاء بمستوى البحث
العلمي لخدمة الرياضة في الجزائر



الحمد لله

الحمد لله